

دکتر وین دایر

بهانه ممنوع!

تغییر عادات و روش‌های
فکری غلط و ریشه‌دار

آزیتا عظیمی

-
- سرشناسه : دایر، وین دبلیو، ۱۹۴۰ - م.
 Dyer, Wayne W.
 عنوان و نام پدیدآور : بهانه ممنوع / نویسنده وین دایر؛ مترجم آریتا عظیمی.
 مشخصات نشر : تهران: عطایی، ۱۳۸۸.
 مشخصات ظاهری : ۳۵۲ ص.
 شابک : 978-964-313-688-8
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 یادداشت : عنوان اصلی: Excuses Begone!: How to change
 lifelong, self-defeating thinking habits
 موضوع : اندیشه و تفکر
 موضوع : تحول (روان شناسی)
 موضوع : خودسازی
 موضوع : ترک عادت
 شناسه افزوده : عظیمی، آریتا، ۱۳۴۸ -، مترجم
 رده بندی کنگره : الف ۱۳۸۸ ب ۹ د ۴۴۱ / BF
 رده بندی دیویی : ۱۵۸ / ۱
 شماره کتابشناسی ملی : ۱۹۵۳۰۲۳
-



انتشارات عطایی

میدان انقلاب، کارگر جنوبی، خیابان لبافی نژاد
نبش کوچه‌ی درخشان، پلاک ۱، تهران - کدپستی ۱۳۱۴۹۷۳۱۱۱
تلفن: ۸-۶۶۹۶۵۱۰۷
فکس: ۶۶۴۱۲۷۹۰

<http://www.ataipub.com>
E-mail: info@ataipub.com

بها نه ممنوع!

دایر، وین / عظیمی، آریتا
ویراستار: محمدرضا طیب زاده
ناظر فنی: بهروز فرد
چاپ اول، ۲۰۰۰ نسخه
تهران - ۱۳۸۹
۶۹۰۰ تومان

کلیه حقوق چاپ و نشر محفوظ و متعلق به انتشارات عطایی می‌باشد.

توجه:

- این رسم الخط (فونت) در متن کتاب برای نقل قولهایی به کار رفته که نویسنده از شخصیت‌های مختلف بیان کرده است.
- این رسم الخط (فونت) برای توجه دادن به مواردی است که نویسنده قصد دارد بیشتر مورد ملاحظه‌ی خواننده قرار گیرد.
- این رسم الخط (فونت) برای ذکر عبارات و جملاتی استفاده شده است که نویسنده پیشنهاد می‌کند آنها را به طور مرتب در روز تکرار نمایید (جملات تأکیدی).

فهرست

۹	درباره نویسنده
۱۰	مقدمه نویسنده
۱۳	بخش اول: شناسایی و از بین بردن عادات و افکار مضر
۱۵	فصل ۱: بله شما می‌توانید عادات دیرینه‌ی خود را تغییر دهید
۳۷	فصل ۲: ضمیر خودآگاه و ناخودآگاه
۶۰	فصل ۳: فهرست بهانه‌های شما
۱۰۷	بخش دوم: اصول لازم برای اجرای روش بهانه ممنوع!
۱۰۹	فصل ۴: اصل اول: آگاهی
۱۲۱	فصل ۵: اصل دوم: هماهنگی
۱۳۶	فصل ۶: اصل سوم: زمان حال
۱۴۹	فصل ۷: اصل چهارم: تفکر و تعمق

۱۶۳	فصل ۸: اصل پنجم: اشتیاق
۱۸۱	فصل ۹: اصل ششم: عشق
۱۹۶	فصل ۱۰: اصل هفتم: شفقت

بخش سوم: تغییرات حاصل از به کارگیری روش بهانه ممنوع!

۲۱۱	فصل ۱۱: افکار و عادات ریشه دار قابل تغییرند
۲۱۳	فصل ۱۲: اولین پرسش: آیا این فکر درست است؟
۲۳۲	فصل ۱۳: دومین پرسش: این بهانه از کجا ناشی شده است؟
۲۴۸	فصل ۱۴: سومین پرسش: فایده‌ی این بهانه در چیست؟
۲۶۴	فصل ۱۵: چهارمین پرسش: اگر از این بهانه استفاده نمی‌کردم زندگی‌ام چگونه جریان می‌یافت؟
۲۸۴	فصل ۱۶: پنجمین پرسش: آیا می‌توانم دلیل منطقی برای تغییر ایجاد کنم؟
۲۹۸	فصل ۱۷: ششمین پرسش: آیا با ترک عادات نادرست می‌توانم مساعدت کاینات را جلب نمایم؟
۳۱۵	فصل ۱۸: هفتمین پرسش: چگونه زندگی جدید و عاری از بهانه را استحکام ببخشم؟
۳۳۱	

درباره‌ی نویسنده

دکتر وین دایر^۱ یکی از نویسندگان و سخنرانان بین‌المللی و نامدار آمریکایی است که محور سخنانش، شناخت انسان و تکامل شخصیت او می‌باشد. دکتر وین دایر مؤلف بیش از ۳۰ کتاب در این زمینه و ارائه دهنده‌ی نوارهای صوتی و تصویری بسیاری است. او مجری برنامه‌های متعددی در رادیو و تلویزیون‌های سراسری آمریکا است. آثار او از قبیل «سرنوشت خود را تحقق بخشید»^۲، «حکمت اعصار»^۳، «برای هر مشکلی راه حل معنوی وجود دارد»^۴ و کتاب‌های پرفروش «ده راز برای موفقیت و آرامش درون»^۵، «قدرت هدف»^۶، «الهام»^۷، «افکارتان را تغییر دهید تا زندگی‌تان عوض شود»^۸ و «بهانه ممنوع»^۹ از سوی رسانه‌های سراسری آمریکا، جزو آثار ویژه معرفی شده‌اند. دکتر وین دایر دارای دکترای مشاوره‌ی تربیتی از دانشگاه ایالتی وین^{۱۰} بوده و سال‌ها در دانشگاه سنت جان^{۱۱} نیویورک، در سمت استاد راهنما خدمت کرده است.

1. Dr. Wayne W. Dyer (1940-).

2. Manifest Your Destiny.

3. Wisdom of the Ages.

4. There's a Spiritual Solution to Every Problem.

5. 10 Secrets for Success and Inner Peace.

6. The Power of Intention.

7. Inspiration.

8. Change Your Thoughts, Change Your Life.

9. Excuses Begone.

10. Wayne State University.

11. St. John's University.

مقدمه نویسنده

در سال ۲۰۰۶ من کتاب حکیمانه‌ی تائو-ته-چینگ^۱ را مطالعه نموده و خود را در تعلیمات باستانی آن غرق کرده بودم. من در مورد مطالب این اثر عظیم لائو-تسه^۲ اندیشیده و سعی می‌کردم طبق آن زندگی کنم. بعد از خواندن این کتاب، که بسیاری‌ها آن را خردمندانه‌ترین کتابی می‌دانند که تاکنون نگاشته شده است، نوشتارهای کوتاهی در مورد هر ۸۱ بخش آن تنظیم کردم که تحت عنوان «زندگی بر اساس حکمت تائو: افکار تان را تغییر دهید تا زندگی تان عوض شود»^۳ به چاپ رسید. این کتاب به من یاد داد که چگونه باید فکر و زندگی کنم. آن چه که من در آن سال از لائو-تسه آموختم، قابل بیان نیست.

1. Tao Te Ching:

از کتب ادبی چین باستان است. نام این کتاب از واژه‌ی تائو گرفته شده که در لغت به معنای راه است و حکمای آیین تائو، آن را برابر با جوهر متعالی دانسته‌اند. طبق روایات، لائو-تسه این کتاب را در قرن ششم قبل از میلاد به نگارش درآورده است. کتاب تائو-ته-چینگ که بیانگر اساس فلسفه‌ی تائوئیسم است، بر مکاتب و مذاهب دیگر نیز تأثیر گذار بوده است. این کتاب شامل ۸۱ بخش کوتاه می‌باشد و درون‌مایه‌ی کلی آن، معنوی و متافیزیک است.

2. Lao tzu (570- 490 BC):

فیلسوف چینی و شخصیت اصلی در شکل‌گیری مکتب تائوئیسم که شش قرن قبل از میلاد مسیح می‌زیست.

۳. ترجمه‌ی این اثر توسط همین ناشر به چاپ رسیده است.

من به شدت تحت تأثیر این اثر بی نظیر قرار گرفته و بعد از مطالعه‌ی آن سعی می‌کردم به جای سرسختی، انعطاف‌پذیری؛ به جای افکار ناشایست و منفی، افکار مثبت؛ به جای افکار تکبر آمیز، افکار متواضعانه و همچنین به جای تعلق و وابستگی، وارستگی را برگزینم. این کتاب به من یاد داد که با انجام کارهای کوچک پیوسته، کارهای بزرگ انجام دهم و نیز افکارم را هماهنگ با خود واقعی‌ام بکنم؛ نه با خود کاذب. من اکنون به جای نصیحت و دخالت در امور دیگران ترجیح می‌دهم کاری به کار آنها نداشته باشم و سعی می‌کنم به جای مشاجره، روش‌های مسالمت آمیز با مردم پیش بگیرم. من به جای جاه‌طلبی، رضایتمندی و قناعت پیشه کرده‌ام و مهم‌تر از همه به جای فکر خودبزرگ بینی (که یک توهم و نتیجه‌ی کار خود کاذب می‌باشد) افکاری را به ذهن راه می‌دهم که متناسب با ذات خدایی من است.

کتابی که در حال حاضر مشغول مطالعه‌ی آن هستید، تحت تأثیر تعالیم لائو- تسه این استاد برجسته، نگاشته شده است.

نظر به این که کتاب لائو- ته- چینگ به من آموخت چه نوع افکاری با خود برتر من هماهنگی دارد، من از لائو- تسه خواستم من را در مورد چگونگی تغییر عادات و افکار نادرست ریشه‌دار راهنمایی کند. من پی بردم فقط دانستن این که چگونه باید فکر کنیم، برای تغییر عادات نادرست کافی نیست. به این دلیل حکمت لائو- تسه را مورد استفاده قرار دادم و با تعمق در تعلیماتش و طلب راهنمایی از او جهت ترک عادات ریشه‌دار (عاداتی که به صورت بهانه‌ها ظهور می‌کنند) به خرد تائو متصل شدم. جواب من، در الگوی *بهانه ممنوع!* متبلور گشت و به این طریق از مردی که ۲۵۰۰ سال پیش می‌زیست، الهام گرفتم.

من روش *بهانه ممنوع!* را به بوته‌ی آزمایش گذاشتم و توسط هفت سؤال اصلی که اساس این روش را تشکیل می‌دهد، افراد زیادی را مورد امتحان قرار دادم. من شاهد ایجاد تغییرات اساسی و معجزه‌آسایی در زندگی این افراد بودم.

خودم نیز پس از به کار بردن این روش به نتایج بسیار مطلوبی در تغییر عادات ناپسند دست یافتم.

شما خواهید دید که با بررسی عوامل ایجاد کننده و حمایت کننده‌ی بهانه‌ها (که ریشه‌ی اغلب آنها در دوران کودکی است) و نیز ارزیابی عادات و افکار ریشه‌دار در هفت مرحله، بهانه‌ها شروع به محو شدن خواهند کرد و این نوع فکر در ذهن شما جا خواهد گرفت که «بله من می‌توانم هرگونه روش اشتباهی را، صرف نظر از این که تا چه اندازه ریشه‌دار و با نفوذ بوده است، تغییر دهم».

من مردان و زنانی را دیده‌ام که مشکل اضافه وزن و اعتیاد به انواع مواد مخدر را با رعایت اصولی که در روش **بهانه ممنوع**! به شما ارائه خواهد شد، از بین برده‌اند.

اگر شما در تصمیم تغییر عادات فکری و رفتاری ریشه‌دار خود (که شما را به سوی استفاده از بهانه‌هایی جهت توجیه زندگی ملال‌آورتان سوق می‌دهد) جدی هستید، به شما پیشنهاد می‌کنم دستورالعمل‌هایی را که در این کتاب عنوان گردیده، به اجرا بگذارید.

شاعر بزرگ رینر ماریا ریلکه^۱ در جایی اظهار داشته: در ماورای جهانی که محمود به نام و نشان‌هاسته یک بی‌نام و نشان و ناشناخته‌ای وجود دارد. هم اوست که صورت ازل و سرمنزل ماست. و من اضافه می‌کنم در ورای جهانی که با بهانه‌های خودتان ساخته‌اید، خداوند بزرگ وجود دارد. به خودتان اجازه دهید هماهنگ با او زندگی کنید در این صورت بهانه‌هایتان محو شده و به طور حتم به سرمنزل مقصود خواهید رسید.

دکتر وین دایر

۱. Rainer Maria Rilke (1875-1926) داستان‌نویس و شاعر آلمانی