

باور کنید یا بینید

وین دایر

مترجم: حدیث دستان

سرشناسه : دایر، وین دبلیو، ۱۹۴۰ - ۲۰۱۵ م. Dyer, Wayne W.
عنوان و نام پدیدآور : باور کنید تا ببینید: راهی به سمت تحولات شخصی شما/ مولف وین دبلیو دایر؛
مترجم حدیث دهقان.

مشخصات نشر : گرگان: انتشارات هفت سنگ، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری : ۳۵۰ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۷۲۵-۸-۵ ریال ۱۷۵۰۰۰

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

یادداشت : عنوان اصلی: ۲۰۱۰، You'll see it when you believe it: the way to your personal transformation.

یادداشت : کتاب حاضر تحت عنوان "چشم دل باز کن که جان بینی: راهی به سوی تحول درون" با ترجمه
مهرنگیز علاءمند توسط نشر آثار در سال ۱۳۷۷ و سپس با عناوین مختلف توسط مترجمان و ناشران متفاوت
در سالهای مختلف منتشر شده است.

عنوان دیگر : راهی به سمت تحولات شخصی شما.

عنوان دیگر : چشم دل باز کن که جان بینی: راهی به سوی تحول درون.

موضوع : خودسازی

موضوع (Psychology) (Self-actualization)

شنا افزوده : هفان، حدیث، ۱۳۶۴ - مترجم

رد بندی کتب : ۱۳۹۶ ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۷۲۵-۸-۵ / BF۶۳۷

رده بندی : ۱۵۱

شماره کتابشناسی : ۴۷۳۹۲۴۷



انتشارات هفت سنگ

۰۹۱۱۱۷۰۲۳۷۷ گرگان-نصرآباد

۰۹۳۵۳۸۹۳۳۹۱ مقابل مسجد جامع

۰۹۳۶۹۶۶۲۷۵۴ انتشارات هفت سنگ

نام کتاب/ باور کنید تا ببینید

مؤلف/ وین دایر

مترجم/ حدیث دهقان

ناشر/ هفت سنگ

تیراژ/ ۱۰۰۰

چاپ/ کمال الملک

نوبت و تاریخ چاپ/ اول / ۱۳۹۶

امور فنی/ محمد صالح قربانی نصرآبادی

طراح جلد/ محمد صالح قربانی نصرآبادی

شابک/ ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۷۲۵-۸-۵

قیمت/ ۲۲۰۰۰ تومان

۹	مقدمه.....
۲۱	تغییر و تحول.....
۲۵	تعدادی از نشانه های آرامش درونی.....
۳۹	چرا ممکن است در برابر این اصول مقاومت کنید؟.....
۴۳	چند راه کار برای تغییر و دگرگونی فردی.....
۴۹	افکار.....
۵۱	افکارم همه به چهار راه ساخته اند.....
۶۱	جگونگی و چراغ ضروری ذهنی.....
۶۱	چهار اصل موثر در تصورات باری.....
۷۰	شما هستید که اختیار رویاهای تان را در دست دارید.....
۸۴	چرا مقاومت می کنیم؟.....
۸۹	راهی به بیرون قفس.....
۹۸	یگانگی.....
۹۹	نگرشی جدید به جایگاه مان در این آواز دسته جمعی (جهان).....
۱۰۳	اولین تماس من با یگانگی.....
۱۱۷	نگاهی بسیار مختصر به تاریخ بشریت.....
۱۲۰	بذرهای تعلق به کل را در خودتان بارور کنید.....
۱۲۵	یگانگی و خواب.....
۱۳۰	چرا ممکن است شما در برابر اصول یگانگی مقاومت کنید.....

- ۱۳۴..... راه کارهایی برای عملی کردن اصول یگانگی در زندگی شخصی تان
- ۱۴۱..... فراوانی
- ۱۴۳..... رهایی از افکاری مبنی بر کمبود
- ۱۴۴..... روی هر چیزی که تمرکز کنید در زندگی تان بیشتر می شود
- ۱۴۸..... همه چیز از قبل برای تان مهیا شده
- ۱۵۰..... شما نمی توانید مایه چیزی باشید
- ۱۵۵..... قرار گرفتن در جهت فراوانی
- ۱۵۸..... آزادی و فراوانی
- ۱۵۹..... من چگونه تصمیمات بزرگ زندگی ام را بگیرم
- ۱۶۷..... فراوانی و پرداختن به کاری که دوست دارید
- ۱۷۳..... این اصول را تمرین کنید
- ۱۸۱..... چرا ممکن است شما در مقابل اصل فراوانی مقاومت کنید
- ۱۸۴..... چند راه کار برای دعوت فراوانی به زندگی تان
- ۱۹۰..... جداسازی
- ۱۹۲..... معنای واقعی جداسازی
- ۱۹۵..... جداسازی برای جاری شدن
- ۱۹۷..... جسم شما در جهان چطور عمل می کند
- ۲۰۱..... من چگونه یاد گرفتم از این اصل استفاده کنم
- ۲۱۵..... وابستگی های بسیار معمول در ما
- ۲۳۱..... شبکه: یک راه موثر برای جداسازی

- چرا ممکن است شما در مقابل جداسازی مقاومت کنید..... ۲۳۴
- اجزایی کردن جداسازی در زندگی تان..... ۲۳۷
- همزمانی..... ۲۴۷
- همزمانی در زندگی شخصی ما..... ۲۴۹
- رابطه هایی که باور کردن شان ساده تر است..... ۲۵۳
- رابطه هایی که باور کردن شان سخت تر است: رابطه های پنهان..... ۲۵۴
- رابطه های پنهانی که باور کردن شان سخت تر است..... ۲۵۴
- ارتباطات فیزیکی: انسان به انسان..... ۲۵۶
- رابطه های شخصی ما: از افکار به جسم..... ۲۵۷
- رابطه های غیرقابل درک: از افکار یک انسان به جسم انسانی دیگر..... ۲۵۸
- ارتباطات شما: از افکار تان به افکار دیگر..... ۲۶۰
- همزمانی: از افکار شخصی به افکار شخصی دیگر..... ۲۶۱
- ارتباطات غیرمادی بین انسان ها..... ۲۶۱
- این رابطه ها از چه چیزی ساخته شده اند..... ۲۶۵
- فرآیند بیداری..... ۲۶۷
- معجزه؟..... ۲۷۹
- هر چیزی که اتفاق می افتد باید اتفاق بیافتد؟..... ۲۹۲
- و هر چیزی که باید اتفاق بیافتد را نمی شود متوقف کرد..... ۲۹۲
- چرا پذیرفتن اصل همزمانی برای تان دشوار است..... ۲۹۴
- چند ایده برای به کار انداختن اصل همزمانی..... ۲۹۷

بخشش ۳۰۷

جهان نمی بخشد، چون چیزی را مقصر نمی داند ۳۰۹

خودتان را از سرزنش، انتقام و قضاوت رها کنید ۳۱۱

بخشش ۳۲۲

حفر من به سمت بخشش ۳۲۶

انجام بخشش در عمل ۳۳۱

بخشنده‌گی کار بخشش است ۳۳۳

خودتان را ببخشید، چرا که نه؟ ۳۴۰

تسلیم شدن: آخرین گام ۳۴۳

من جایی را در شما مقدس می دانم، و همه یکی شده اید ۳۴۹

مقدمه

واژه ی "آب" را نمی توان نوشید. فورمول پ ۱۲ نمی تواند کشتی ها را شناور کند. کلمه ی "باران" شما را خیس نخواهد کرد. باید آب و باران را به معنای واقعی آنچه هستند تجربه کنید، کلمات با چیزی که تجربه میکنید فاصله ی زیادی دارند.

کتابی که می نویسم در این باره است. کلماتی هستند که شما را به سمت تجربه های واقعی هدایت می کنند. اگر کلماتی را که من در این کتاب می نویسم تجربه کنید، می توانید جهان خودتان را خلق کنید. من به این اصولی که من نویسم، متقدم، و می بینم که همیشه و در همه حال برایم کار می کند، بنابراین بدان تان می نویسم تا تجربه هایم را با شما شریک شوم.

شما هم، کافی است باور کنید، تا آن را در زندگی خودتان ببینید. مثلاً اگر به کمبود در زندگی تان باور پیدا کنید، و مدام به آن فکر کرده و در تمام حرف های تان از کمبود همه چیز در زندگی حرف بزنید، من مطمئنم که آن را هم چنان تجربه خواهید کرد. از طرف دیگر اگر فراوانی و شادی را باور کنید، فقط به آنها فکر کرده و با دیگران هم در موردشان حرف بزنید، شرط می بندم که همان را در زندگی تان مشاهده خواهید کرد.

الیور وندل هولمز می گوید: "ذهن انسان همیشه به سمت ایده های تازه کشش دارد، و هرگز به جایی که قبلاً بوده بر نخواهد گشت." قواعدی که من در این کتاب برای تان می نویسم به شما کمک می کند تا به سمت ایده های تازه کشیده شوید. باید این کلمات را بردارید و در زندگی تان به کار ببرید، خواهید دید که ذهن تان به سمت ایده های نو هدایت می شود و دیگر هرگز دوباره به جایی که در حال حاضر ایستاده است بر نمی گردد.

در عنوان کتاب نوشته ام باور کنید تا ببینید. منظورم چه چیزی بوده است؟ تغییر و تحول. این تغییرات از آنجا به دست می آید که شما از خودتان شناختی عمیق پیدا کنید و بدانید که انسان بودن تان به همین جسم مادی محدود نمی شود، و خمیره ی انسان بودن را تفکر و احساسات شکل می دهد. و در مراحل بالاتر به این شناخت برسید که نظامی هوشمند در شکل های مختلف تمام جهان را فرا گرفته است. شما توانایی این را دارید که به نقاط پنهان خود دست پیدا کنید، از ذهن تان در هر راهی که می خواهید استفاده کنید، و انسانیت خود را درک نمایید. انسانیت شما به جسم و ماده محدود نمی شود، بلکه چیزی زودتر از آن، چیزی ابدی ست که توسط نیروهای همیشه در صحنه ی هستی هدایت می شود.

طبق اصول این کتاب شما روحی هستید با یک جسم، نه جسمی با یک روح. یعنی شما انسانی نیستید با تجربه های روحانی، بلکه روحی هستید با تجربه های بشری. من در این کتاب اصولی را برای تان شرح میدهم که خودم در مسیر تغییر و تحولات شخصی ام تجربه کرد ام. من میدانم که این اصول در جهان هستی مشغول به کارند، حتی همین لحظه که نشسته اید و این کتاب را می خوانید. آنها مستقل از عقیده ی شما نسبت به این اصول کارشان را انجام می دهد، درست شبیه نیروی گواش یا گردش خون که در درون شما کار میکند، بی آن که به کمک شما نیازی داشته باشد. شما چنانچه این اصول جهانی معتقد باشید چه نباشید، آنها کارشان را انجام می دهند. اما همین که باور کنید و تصمیم بگیرید با آن هماهنگ شوید، زندگی تان را به سطح تازه ای از ابدیت و شادی، شناخت کشانده اید. اگر خودتان بخواهید.

تا زمانی که مقاومت می کنید، به نتیجه ای نخواهید رسید. یعنی مدام با خودتان بگویید "اگر ببینم باور می کنم". این شیوه ی تفکر قدیمی

شماست که به جایی نخواهد رسید. سخت کار کنید تا پول بیشتری جمع کنید، هم چنان به ظاهر بیشتر از کیفیت اهمیت دهید، و به جای زندگی کردن طبق اصول اخلاقی، طبق قوانین زندگی کنید. تا زمانی که به این شکل دامه می دهید همین جایی که هستید باقی میمانید، مگر اینکه هر چه زودتر دست از این مقاومت بردارید. چون اگر این شناخت و تغییر آغاز شود دیگر راه برگشتی وجود ندارد. اگر به این شناخت برسید به چنان قدرتی دست پیدا کردید که با خودتان فکر می کنید چطور می شود جوری غیر از این زندگی کرد. این آگاه شما را در برمی گیرد، و به این نتیجه می رسید که در مسیر درست قدم نداشتید.

من مرتزبه وجود نیازی به تغییر احساس نمی کردم. هیچ برنامه ای برای تغییر عاداتهای قدیمی نداشتم و نه هیچ هدفی برای بهبود آنچه در زندگی ام وجود داشت. اعتیاد به اسبر داشتم و راضی بودم از اینکه زندگی ام در همان مسیری هدایت می شود که خدایم می خواهم. من به لحاظ حرفه ای بسیار موفق بودم، و چیزی نبود که به نظرم کم باشد. حالا تغییرات اساسی در خودم می بینم که چیزهای زیادی را هرگز در زندگی ام اضافه می کند، چیزهایی که تا چند سال پیش فکرم را هم نمی برد.

من در سال ۱۹۴۰ به دنیا آمدم، سومین پسر خانده، برادرانم زیر چهارسال بودند. پدری که هرگز او را ندیدم خانواده را رها کرده بود. تا جایی که شنیده ام مرد دردسرسازی بوده که هیچوقت به فکر انجام کارهای درست نبوده است، دائم الخمر، و مدام در زندان بوده، و البته به مادرم آسیب های جسمی زیادی وارد کرده است. مادرم در شرق دیترویت در فروشگاههای با حقوق بسیار اندک آب نبات می فروخت، و هفده دلار دستمزدش در هفته کفاف پوشش خانواده را نمی داد. هیچ کس کمکی در جهت رفاه بچه ها نمی کرد.

من بسیاری از سال های کودکی ام را در یتیم خانه گذراندم، و مادرم هر زمان که می توانست به دیدنم می آمد. تمام چیزی که از پدرم می دانستم همان بود که از دیگران شنیده بودم، به خصوص از برادرانم. در ذهنم از او مرد بی مصرفی ساخته بودم که هیچ مسوولیتی در قبال من و برادرانم به عهده نمی گرفت. هر چه بیشتر از او می شنیدم، بر نفرتم اضافه می شد. هرچه بر نفرتم اضافه می شد، خشمگین تر می شدم، و این خشم در من کنجکاوای ایجاد می کرد. به او را ببینم. قلبم راسخ شده بود که او را پیدا کند و جواب سوال هایم، از او بگیرد.

در سال ۱۹۹۰ مادرم دوباره ازدواج کرد و خانواده را بار دیگر دور هم جمع کرد. هیچ کدام از برادرانم علاقه ای به حرف زدن از پدر نداشتند و در برابر کنجکاوای من می گفتند: "آن عنتی چیز خوبی ندارد، چرا می خواهی بیشتر در موردش بدانی؟" اما کنجکاوای و افکار ناجور من مقاومت میکردند. من هر روز با خوابهای ناخوشایند و دنباله دار در مورد پدرم، با گریه بیدار می شدم.

به بزرگسالی که رسیدم آتشم برای مرخصات با ابر شعله ور تر شد. برای پیدا کردنش دچار وسواس شدم. خانواده اش او را حمایت می کردند چون فکر می کردند مادرم میخواهد او را متهم کند و به زندان بیاندازد. من هنوز هم به سوالاتم ادامه می دادم، به اقوامی که حتی آنها را ندیده بودم تلفن می کردم، و به شهرهای دور سفر می کردم تا همسران سابقش را ببینم و بیشتر از او بدانم. همیشه تلاشم با ناامیدی به پایان می رسید. باید به این تعقیب ادامه میدادم، یا آن را رها کرده و به مسوولیت های زندگی شخصی ام می پرداختم، به کالج می رفتم و خانواده ام را حمایت می کردم.

در سال ۱۹۷۰ تماسی از یکی از اقوام که هرگز او را ندیده بودم دریافت کردم، او شنیده بود که شایع شده است پدرم در نیواورلئان از دنیا رفته. اما من در موقعیتی نبودم که این موضوع را پیگیری کنم. در آن زمان روی پایان نامه ی دکترای کار میکردم و آماده میشدم که به نیویورک نقل مکان کنم تا در دانشگاه سنت جان به تدریس مشغول شوم، زندگی ام به سمت یک طلاق دیناک می رفت و در نویسندگی ام در جا زده بودم. در سال های بعدی چند مقاله در مورد مشاوره و روان درمانی نوشتم. می دانستم که نمی خواهم نوشته هام به این موضوعات محدود شود، اما هنوز چیز دیگری به ذهنم نمی رسید. گیر انداده بودم، شخصا در رابطه با طلاقم، جسمم در اضافه وزنم، و روحا در خلسه ای مطلق که هیچ فکر و ایده ی ماورائی نداشتم. افکارم در مورد پدرم تشدید شده بود. با این خواب بیدار می شدم که خشمم را با مشت به پدرم کوبم و او لبخندزنان از من دور می شود. و زندگی ام به همین شکل ادامه داشت.

در سال ۱۹۷۴ یکی از دانشجویهای مرا به یک سخنرانی در جنوب دعوت کرد، او همچنین از من خواست تا از کالج سخنران در میسیسیپی دیدن کنم. تصمیم گرفتم به بیمارستانی در نیواورلئان که تازه بودند پدرم در آنجا مرده است تلفن کنم. و فهمیدم که پدرم ده سال پیش بر اثر ابتلا به بیماری کبد از دنیا رفته و جسدش را به بولیگسی در میسیسیپی منتقل کرده اند. میسیسیپی تقریباً دویست مایل با بولیگسی فاصله داشت. با خودم گفتم همین است. کارم که در کالج پایان رسید، به آنجا خواهم رفت، و قتش رسیده است که این سفر طولانی را تمام کنم و این فصل از زندگی ام را ببندم.