

۵۶۹۵۷۶

تعادلت را

حفظ کن

۹

اصل

برای ایجاد

عاداتی

مطابق میلتنان

دکتروین دایر

سرشناسنامه: دایر، وین، دبلیو. ۱۹۴۰-۲۰۱۵ م.
عنوان و نام پدیدآور: تعادلت را حفظ کن: ۹ اصل برای ایجاد عاداتی
مطابق میل تان/ وین دایر؛ مترجم مهدی اصغرپور.
مشخصات نشر: تهران: باران خرد، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری: ۱۴۴ ص.؛ ۱۴،۵*۲۱،۵ س. م.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۲۴۹-۸-۷-۷
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
موضوع: خودسازی - موفقیت - معنویت
موضوع:

۵۰ بندی کنگره: الف ۱۳۹۶ ۹۵۲۲۵ خ/ BF ۶۳۷

شماره کتابشناسی ملی: ۵۰۵۶۷۸۷ رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

تعادلت را حفظ کن: ۹ اصل برای ایجاد عاداتی مطابق میل تان

نویسنده: دکتر وین دایر
مترجم: مهدی اصغرپور
نوبت و سال چاپ: اول ۱۳۹۷
شمارگان: ۵۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۲۴۹-۸-۷-۷
چاپ و صحافی: فراز اندیش سبز
ناشر: باران خرد
مرکز پخش: تهران، میدان انقلاب، خیابان فخررازی، خیابان لبافی نژاد، بین فخررازی و
دانشگاه، نبش کوچه اسلامی، پلاک ۱۸۶ تلفن: ۶۶۴۰۰۱۷۸ و ۶۶۴۹۶۹۹۷ فرهنگ جامع

حق چاپ محفوظ و متعلق به ناشر است

خرید اینترنتی کتاب در www.Book20.ir

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

فهرست مندرجات

درباره نویسنده

♦ ۷ ♦

مقدمه مترجم

♦ ۱۱ ♦

مقدمه

♦ ۱۳ ♦

فصل اول

جاودانگی جنگل در رویاهای یک بوه باط نهفته است

♦ ۱۵ ♦

فصل دوم

چیزهایی بیشتر و با ارزش تر از حرکت سریع به جلو می توان در زندگی

یافت

♦ ۲۹ ♦

فصل سوم

شما نمی توانید صورت خود را ببوسید

♦ ۴۳ ♦

فصل چهارم

اعتیادهای شما به شما می‌گویند: هرگز به اندازه کافی از آنچه نمی‌خواهید، بدست نخواهید آورد

♦ ۵۷ ♦

فصل پنجم

شما آنچه می‌خورید نیستید،
شما آن باور مربوط به خوردن هستید

♦ ۷۳ ♦

فصل ششم

شما با نقد بررسی، به شناخت نور نائل نخواهید شد

♦ ۸۷ ♦

فصل هفتم

مبارزه با هر موقعیت نامطلوب سه‌دست آن را بر شما افزایش خواهد داد

♦ ۱۰۳ ♦

فصل هشتم

عشق آن چیزی است که بر جای می‌ماند هنگامی که باشو شدن رخت بر
می‌بندد

♦ ۱۱۹ ♦

فصل نهم:

همانا بهشت در زمین قرار گرفته است

♦ ۱۳۵ ♦

مقدمه مترجم

در سیر تاریخ بشر، هر متناسب با شرایط هر زمان و مکان تعریفی برای شناخت انسان مطرح شده است. برخی انسان را موجودی «آزاد و مختار» تعریف کرده‌اند، بعضی موجودی «آگاه به خویش» و عده‌ای هم او را «موجودی متفکر» نامیده‌اند. اما این‌ها آن‌قدری که محدود به هیچ زمان و مکانی نبوده و تعریفی است غالب، شناخت انسان را به عنوان «موجودی متفکر» می‌باشد. انسان همواره در تفکر است. لذا از این حیث در کتب منطقی او را به «حیوان ناطق» می‌شناسند. زیرا نطق، پیش از کفایت از روی تفکر می‌باشد و محال است هیچ انسانی سخنی بگوید که ابتدا بر ذهنش متنقش و منصب نشده باشد.

پس باید گفت هر آنچه در تفکر انطباق می‌یابد ابتدا بر زبان جاری می‌شود. و از آنجا که زبان «خانه‌ی وجود» است تمام افعال و اعمال وجود را شامل می‌شود و به تعبیری هر آنچه بر زبان جاری می‌شود، رفتار انسان را شکل می‌دهد. پس با این وجود می‌توان نتیجه گرفت که اگر فکر انسان رو به سوی خوبی‌ها و زیبایی‌ها داشته باشد، متناسب با آن رفتار انسان رو به سوی خوبی‌ها خواهد داشت و اگر بالعکس تفکر

انسان رو به سوی بدی‌ها و زشتی‌ها داشته باشد رفتار او هم این چنین خواهد بود.

اما این پایان کار نیست. زیرا که هیچ چیز برای انسان نیست جز اعمال او. بنابراین افعال و اعمال انسان در نهایت سرنوشت او را معین خواهد ساخت. چنانچه امیرالمؤمنین علی (ع) می‌فرمایند: «مراقب فکارت باش که گفتارت می‌شود. مراقب گفتارت باش که رفتارت را باعث می‌شود. مراقب رفتارت باش که عادات را می‌سازد. مراقب عادات باش که شخصیت تو را شکل می‌دهد و مراقب شخصیت خود باش که سرنوشت تو را رقم خواهد زد.»

این کتاب حاصل مروری است بر این کلام گوهر بار امیر (ع) می‌گردد و نویسنده هر آنچه بین می‌داند بسط و شرح این گفتار می‌باشد. لازم به ذکر است که در قسمت پراستی این کتاب توضیحاتی در خصوص ریشه‌ی اسلامی اندیشه‌های نویسنده بیان شده است و از خوانندگان محترم خواستارم به این قسمت‌ها توجه نمایند. چرا که به فهم عمیقشان کمک فراوانی خواهد کرد.

در نهایت باید گفت که نویسنده در این کتاب سعی در حفظ تعادل در زمینه‌ی رفتار انسان را بررسی می‌کند و در مورد ریشه‌ی رفتار که تفکر انسان است کمتر سخن به میان می‌آورد. لذا برای مردم بیشتر از این کتاب به نوشته‌ای دیگر از این نویسنده تحت عنوان «خویشتر مقدس شما» مراجعه نمایید.

مقدمه

مفهوم تعادل حیات ما را تعریف می‌کند. کائنات، سیاره ما، فصول، آب، هوا، آتش و زمین همه در یک تعادل بی‌بدیل هستند. ما انسان‌ها تنها استثناء این عرصه هستیم.

این کتاب تلاشی است برای کمک به شما در حفظ این تعادل طبیعی در تمامی ابعاد حیات. رسیدن به تعادل چندان در خصوص اتخاذ استراتژی‌های جدید به منظور تغییر رفتارهای شما نیست. درست مانند تغییر دادن خود و کنیه تفکراتتان به گونه‌ای که تعادل را بین آنچه بدان تمایل دارید و آنچه در حیات روزانه خود انجام می‌دهید، ایجاد کند.

هنگامی که ویراستار من بازخوانی نهایی این کتاب را به پایان برد، این جملات را روی جلد کتاب برای من یادداشت کرد: "وین! (هنر) در بیان به تعادل فوق‌العاده است! هیچکس نمی‌تواند این کتاب را بخواند و حس نوزایش در او جوانه نزنند. (پس از خواندن این کتاب) گویی خود من هم به تعادل دست یافته‌ام." من باور دارم که شما با خواندن این کتاب و به کار بستن اصول اساسی ۹ گانه آن، همین حس شغف‌آور و بیداری را نسبت به تعادل بی‌بدیل کائنات در خویش احساس خواهید کرد.

این دقیقاً همان چیزی است که من با جاری ساختن این تفکرات در خویش و نگاشتن آن در این صفحات، در پی دستیابی به آن بودم. من این کتاب را دوست دارم، احساس آن را در دستانم و پیامی را که برای شما در آن نهفته است، دوست می‌دارم. شما باید این اصول را هر روز مورد استفاده قرار دهید اگر می‌خواهید خود را برای رسیدن به آن تعادل بی‌بدیل که از آن نشأت گرفته‌اید، آماده کنید.

در سایه عشق و نور تابان آن

وین دایر