

سرنوشت خود را با داستان خود رقم بزنید

راههایی موثر برای به دست آوردن قاطعیت

نوشته: وین دایر

ترجمه: لادن بلوریان

ویراستار: سودابه مبشر

سرشنس : دایر، وین Dyer, Wayne W
 عنوان و پندافور : سرنوشت خود را با بستان خود رقم بزنید
 انتخاب ... لومن و دایر : مترجم لاین بلورپان
 مشخصات نشر : تهران : پرشلا- راههای مؤثر برای به دست آوردن قابلیت
 مشخصات ظاهری : ۳۹۵ ص.
 شابک : 964-91053-5-2
 بیبا : پنداشت
 عنوان اصلی : Pulling your own strings: dynamic techniques for dcaling
 موضوع : فاطمت (روانشناسی)
 موضوع : خودمختاری (روانشناسی)
 شابک افزوده : بلورپان کانی، لاین، ۱۳۵۲، مترجم
 رده بندی کنگره : ۱۳۸۵ ۳۲۵۷۵/۳۲۵۲
 رده بندی دیویی : ۶۵۸/۴
 شماره کتابخانه ملی : ۸۵۰۲۴۱۳۶



سرنوشت خود را با داستان خود رقم بزنید

راههایی موثر برای به دست آوردن قاطعیت

نشر: پورشاد

نوشته: وین دایر

ترجمه: لادن بلوریان

ویراستار: سودابه مبشر

طرح روی جلد: سعید زاشکانی

شابک: ۹۶۴-۹۱۰۵۳-۵-۲

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

چاپ اول: ۱۳۸۶

قیمت: ۳۹۵۰ تومان

لیتوگرافی / چاپ / صحافی: طیف نگار

مرکز پخش: پخش کتاب سبحان / خیابان انقلاب

خیابان اردیبهشت / نیش کوچه بهشت آئین / شماره ۱/۱۸۱ / تلفن: ۶۶۹ ۵۴ ۵۷۲

حق چاپ محفوظ و مخصوص نشر کتاب پارسه است

عادت نکنید که پیوسته قربانی دیگران شوید

در کودکی اغلب به دلیل موقعیتی که در خانواده دارید به سادگی قربانی می‌شوید. سرنخ‌های زندگی‌تان پیوسته توسط دیگران کشیده می‌شود و وقتی در خلوت از این شیوه برخورد شکوه کرده، گله‌مند می‌شوید، خود شما هم می‌دانید از عهده مراقبت از خود برنمی‌آید و چاره‌یی ندارید جز این‌که در مسیری گام بردارید که بزرگ‌ترها برای‌تان تعیین کرده‌اند. فقط کافی است به مدت ۲۰ دقیقه از خانه دور باشید تا بفهمید هنگام تنهایی و بدون کمک دیگران تا چه حد ناتوانید. بنابراین با این شیوه زندگی کنار آمده و یاد می‌گیرید واقعیت موجود خود را قبول کنید.

اما در حالی که می‌کوشید استقلال خود را حفظ کنید، اغلب به دیگران اجازه می‌دهید به جای شما فکر کرده و مسیر زندگی‌تان را تعیین کنند.

در سنین بزرگسالی نیز برخی عادات دوران کودکی خود را آن‌چنان حفظ می‌کنید که منتهی به وقوع پاره‌یی نتایج عملی می‌شود، نتایجی که از شما یک قربانی تمام عیار می‌سازد. برای رهایی از تله‌های قربانی شدن، قبل از هر چیز باید عادات جدیدی در خود ایجاد کنید.

فهرست مندرجات

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۱۰۹	فصل سوم	۱۱	پیش گفتار
۱۱۱	□ اموری که نمی‌توانید در آن...	۱۵	مقدمه
۱۲۱	□ روش‌های متعارف دیگر...	۳۰	فصل اول
۱۲۶	□ می‌توانید با پرسه زدن در...	۳۱	قربانی کیست؟
۱۳۲	□ راه‌هایی که می‌توانید...	۳۳	آزادی چیست؟
۱۴۰	□ خلاصه اندیشه‌ها و تأملات:	۳۷	ترک عادت قربانی شدن
۱۴۱	فصل چهارم	۳۹	موقعیت‌های زندگی خود را...
۱۴۴	□ شما در تمام دنیا بی‌همتا هستید	۴۵	□ انتظارات و توقعات افراد
۱۴۵	□ مفهوم تنها و بی‌مانند بودن	۵۳	□ نمونه‌هایی از...
۱۴۶	□ هنر مقابله با مقایسه کردن خود	۶۹	سرانجام
۱۴۷	□ با قرار دادن خودتان در...	۷۱	فصل دوم
۱۴۷	□ دام‌های دیگر مقایسه	۷۲	خانواده
۱۵۰	□ برخی روش‌ها برای غلبه بر...	۷۲	شغل
۱۵۳	□ آخرین اندیشه‌ها	۷۴	□ یک نگاه از موضع قدرت
۱۵۵	فصل پنجم	۷۶	□ ترس: پدیده‌یی که تنها...
۱۵۵	□ آزمون دوازده گانه	۸۰	□ تجربه، پاندزهری برای ترس
۱۵۷	□ کسب موقعیت در خلوت	۸۳	□ شجاعت: ایزلری که برای...
۱۶۰	□ یک کلمه درباره خلوت و تنهایی	۸۵	□ چه گونه بفهمید که عمل‌تان...
۱۶۲	□ هرگز نباید انتظار داشته باشید...	۸۶	□ هرگز کسی را بالا دست...
۱۷۱	□ بی‌فایده است سعی نکنید...	۹۱	□ مسخره نیست، مردم به...
۱۷۵	□ اثبات خود در جمع خویشان...	۹۵	□ گفتگوها و روش‌های...
۱۷۸	□ کسانی که دوست دارند شما...	۱۰۷	□ گوهر کلام

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۲۸۷	□ تذکرات پایانی	۱۸۲	□ عباراتی که اغلب افراد را...
۲۸۹	فصل هشتم	۱۸۶	□ روش‌های مقابله و کسب...
۲۸۹	□ تمایز قابل شدن بین واقعیت...	۱۹۶	□ در پایان
۲۸۹	□ نظر شخصی در مقابل واقعیت...	۱۹۹	فصل ششم
۲۹۵	□ هیچ وقت خود را قربانی...	۲۰۱	□ مراحل آموزش به دیگران...
۲۹۷	□ باورهای شما چه گونه بر ضد...	۲۰۲	□ فرضیه ضربه کاراته
۳۰۲	□ فهرستی از چیزهایی که در...	۲۰۶	□ شما با رفتار خود به دیگران...
۳۰۳	□ پرورش فکر و ذهن برای...	۲۱۴	□ از یک آدم نیمه هشیار چه...
۳۰۴	□ بودن، در مقابل فکر کردن به بودن...	۲۱۶	□ قاطعیت سودمند چه گونه...
۳۱۱	□ برخی روش‌های واقعی برای...	۲۲۲	□ چند گروه از افرادی که...
۳۱۱	□ خود ویران گر	۲۲۸	□ چند نمونه از قربانیان...
۳۱۶	□ سخن پایانی	۲۳۳	□ روش‌هایی برای این که به...
۳۱۷	فصل نهم	۲۴۱	□ خلاصه این که...
۳۱۸	□ مفهوم خلاقیت پویا	۲۴۳	فصل هفتم
۳۲۰	□ علاقه به جایی که در...	۲۴۳	□ آزمون دوازده گانه
۳۲۱	□ زندگی مجموعه‌یی از...	۲۴۶	□ استفاده نادرست از کلمه تعهد
۳۲۳	□ تمیز جهت مصایب و مشکلات...	۲۴۸	□ رقابت رو با روی همکاری
۳۲۷	□ هیچ کاری نمی‌توان کرد	۲۵۲	□ نتیجه رقابت زیاد
۳۳۳	□ اهمیت استقامت و پشتکار	۲۵۴	□ افرادی که بیش از اندازه به...
۳۳۷	□ حرکت در برابر سکون	۲۵۷	□ انسان‌ها از اشیاء مهم‌ترند
۳۴۱	□ منطق افراد فاقد خلاقیت	۲۶۰	□ درباره بردن و باختن
۳۴۳	□ نمونه‌هایی از خلاقیت پویا	۲۶۳	□ ویژگی قربانیانی که به کارهای شان و سازمانی که در آن کار می‌کنند بیش تر از...
۳۵۴	□ سخن پایانی	۲۶۶	□ مؤسسات چه گونه کار می‌کنند...
۳۵۵	فصل دهم	۲۶۸	□ برخی روش‌های معمول
۳۵۶	□ ارزیابی روحیه و...	۲۸۱	□ راه‌هایی برای مقابله با قربانی...

پیش‌گفتار توسط «سوزان دایر»

بخش اعظم آنچه در این کتاب بیان شده در ارتباط با تحولات درونی من به عنوان یک بزرگسال است که در زندگی تصمیم می‌گیرد و این تصمیمات را به مورد اجرا می‌گذارد.

در مقام معلم و مشاور ناشنویان، با جوانانی کار کرده‌ام که ناتوانی‌ها و ضعف‌های شان بیش‌تر به دلیل عدم اعتماد به نفس بوده تا مشکلات و ناتوانی‌های جسمی‌شان. با آن‌ها از اهمیت این مسئله صحبت کرده‌ام. که پیش از این که در قبال موقعیت‌ها احساس مسئولیت کنند در قبال خودشان مسئول می‌باشند، آنگاه دانشجویانم به تدریج خطر کردن را فرا گرفته و با استفاده از این آموزه جدید حتی توانسته‌اند به جای آن‌که در رستوان منتظر شوند تا دوست دیگرشان که ناشنوا نیست برای آن‌ها غذا سفارش دهد، خودشان این کار را انجام دهند و با اتفاق افتادن این حوادث درونی سایکولوژیک (روانی) است که

یک دانش‌جوی سال اول به عنوان اولین عضو خانواده‌اش برای رسیدن به اهداف والا به دانشگاه وارد می‌شود.

مبارزه او بسیار مهم و بزرگ است، اما اکنون از اعتماد به نفس کافی برخوردار است.

بسیاری از ما علی‌رغم برخورداری از همه توانایی‌های فیزیکی، از نظر ذهنی خود را بیمار و ناتوان گردانیده و قربانی اعتقادات مان می‌کنیم. و برای رسیدن به امنیت خود را هر چه بیش‌تر در حصار و تنگنا قرار می‌دهیم، و هرگز در نمی‌یابیم دیگران چه گونه حصارهای ما را تنگ‌تر و محدودتر کرده و این محدودیت‌ها را بر ضدمان به کار می‌برند. یک مثال بارز در زندگی من، غلبه‌ی است که بر روی آلرژی و حساسیتم داشته‌ام.

آلرژی‌هایی که در سال‌های بلوغ داشتم در نتیجه این تفکر بود که دوست داشتم کماکان کودک بمانم و برچسب «شکندله و حساس» ویژه کودکی را با خود یدک بکشم. این مسئله باعث می‌شد تا در خانواده توجه ویژه‌ای به من نشان داده شود. آلرژی که در ناحیه بینی و حس بویایی داشتم (نسبت به علف، درختان و گروه گل‌ها) باعث می‌شد از کارهایی مثل ورزش در خارج از خانه و در هوای آزاد دور بمانم. در نتیجه از لحاظ ورزشی بسیار ناتوان بودم و واکنش‌های غیرارادی که نسبت به دود سیگار نشان می‌دادم باعث محرومیت از شرکت در اجتماعات می‌شد و عملاً بسیار خجالتی و گوشه‌گیر شده بودم. پزشک متخصصی که در رابطه با آلرژی‌ام به او مراجعه می‌کردم هرگز به ذهنش خطور نکرد که از نظر روحی - روانی نیز مرا مورد معاینه قرار دهد. دل‌خوش بود که هر هفته در مطبش مرا معاینه

می‌کند.

زمانی که کم‌کم متوجه شدم برای رسیدن به استقلال باید از شکنندگی، قربانی بودن و ترس‌های بازدارنده دوری کنم، آمپول زدن‌هایم متوقف و بازی فوتبال و تماس با دوستان و آشنایان آغاز شد.

هر روز با مبارزات و چالش‌های تازه‌یی مواجه شده و با یک نفر دعوا داشتم. این دعوای روزانه شامل مواردی این چنینی بود: برخورد با مدیر و ناظم برای اختصاص بهترین مکان مدرسه به دانش‌آموزان ناشنوا، دعوا با فروشندگان که بدترین خدمات را به ناشنوایان می‌دادند، قانع کردن بستگان ناشنوا، برای این‌که انتظار آن‌ها از من با انتظاری که من از خودم داشتم تفاوت داشت. و در نهایت جدال من با خودی که هستم تا بتوانم آن خودی شوم که می‌خواهم باشم. این کتاب به من اهدا شده و بسیاری از مثال‌هایش به من برمی‌گردد. همهٔ پیام‌هایش برای من است و برای تو نیز هست! بخوانید، بالیده شوید و لذت ببرید.

مقدمه:

فلسفه مبارزه با قربانی شدن

پسر کوچولویی از مدرسه به خانه رفت و از مادرش پرسید: "مادر، فیل بی ارزش^(۱) یعنی چه؟"

مادرش حیرت زده دلیل این سؤال را جویا شد.

تومی کوچولو پاسخ داد: "شنیدم معلم ما به مدیر می گفت که من در کلاس یک «فیل بی ارزش» هستم.

مادر تومی به مدرسه تلفن کرده و از مدیر توضیح خواست. مدیر پس از خنده کوتاهی گفت: "نه، این طور نیست. معلم تومی به من گفت که او در کلاس یک «عنصر مزاحمه»^(۲)"

این کتاب برای کسانی نوشته شده که می خواهند اختیار امورشان در دست های خودشان باشد، چه افراد تک رو و مستقل، چه طغیان گرو

1. Scurvy elephant

در واقع اشاره به نوعی اشتباه شنیداری و بد فهمی مسایل به صورتی کاملاً غیرارادی است.

2. Disturbing element

سرکش و چه همان «فیل‌های بی‌ارزش» در دنیا. این کتاب برای کسانی است که نمی‌خواهند زندگی‌شان به طور غیرارادی و بر طبق نقشه‌های دیگران پیش برود.

روش زندگی‌تان چیزی است که خود انتخاب می‌کنید، باید کمی سرکش باشید، و به خاطر خود از جا بلند شده کاری بکنید، خوب است در برابر کسانی که می‌خواهند زمام امور شما را در دست گیرند کمی مزاحم و دردسراًفرین باشید. و اگر این‌گونه رفتار کنید خواهید دید که خودتان هستید و به دیگران اجازه نمی‌دهید به جای شما فکر کنند، و این روش در زندگی بسیار لذت‌بخش، باارزش و به واقع می‌توان گفت روش کاملی در زندگی است.

لازم نیست یک فرد آشوب‌گر باشید، فقط کسی باشید که به دنیا و هر که در آن است می‌گوید: «می‌خواهم خودم باشم و در برابر همه کسانی که تصمیم دارند متوقفم کنند، ایستادگی خواهم کرد.» یک ترانه مردمی و شناخته شده به ما می‌گوید:

زندگی زیباست...

تا زمانی که سر نخ‌های آن در دستان خودم باشد،

باید نادان باشم، بسیار نادان...

اگر بگذارم از دستم برود...

این کتاب در این باره است که اجازه ندهیم سرنخ‌ها از دستمان بیرون رود و برای کسانی نوشته شده که قویاً احساس می‌کنند نمی‌خواهند آلت دست دیگران باشند و مایلند این جریان پایان پذیرد. این کتاب خطاب به کسانی است که خواستار آزادی خود بوده

و آن را از هر چیز دیگری برتر و فراتر می‌دانند؛ مخصوصاً کسانی که روح پرتحرک و پویایی داشته و می‌خواهند از قید و بندهای زندگی در این کره خاکی آسوده و آزاد باشند.

بسیاری از مردم ترجیح می‌دهند به جای این که خودشان امور زندگی را برعهده گرفته و به آن جهت دهند، زندگی‌شان در چهارچوب نظم و ترتیب خاصی باشد. اگر شما جزو آن دسته افراد هستید که اهمیت نمی‌دهید سر رشته‌های زندگی‌تان را افراد دیگری در دست گیرند، این کتاب را مطالعه نکنید. این کتاب راهنما، برای این است که چه گونه می‌توان تغییر کرد و طبعاً شامل یک سلسله دیدگاه‌ها و نظریات بحث‌انگیز خواهد بود.

بسیاری از مردم این دیدگاه‌ها را ضد سازندگی می‌دانند و مرا متهم می‌کنند آدم‌ها را به سمت شورش و طغیان کشانده و قدرت‌های پذیرفته شده را کوچک می‌شمارم، البته من به واقع چنین قصدی را ندارم و معتقدم شما باید خودتان باشید، ابراز وجود کنید و حتی برای این که قربانی نشوید مثل یک جنگ‌جو رفتار کنید.

بله، من معتقدم اغلب باید در برابر کسانی که می‌خواهند شما را آلت دست قرار دهند منطق را کنار گذاشته و «کله شق» باشید، در غیر این صورت مثل یک بره سرتان را بریده و قربانی‌تان می‌کنند و دنیا پر از آدم‌هایی است که می‌خواهند رفتار شما مطابق میل آنان باشد.

نوع خاصی از آزادی در دسترس شما خواهد بود به شرط این که بخواهید برای رسیدن به آن خطر کنید و برای نیل به این هدف باید بتوانید محدوده زندگی خود را تحت اختیار و انتخاب خود درآورید. در این رابطه باید پذیرفت که هر فردی آزاد است تا برای خود و نحوه

زندگی‌اش تصمیم‌گیری کند. و حدود این آزادی، رعایت حریم آزادی دیگران است و هر فرد یا گروهی که بخواهد این حد و حدود را نقض کند، قطعاً به عنوان یک قربانی‌کننده شناخته می‌شود. این کتاب برای کسانی است که احساس می‌کنند زندگی شخصی‌شان به وسیله نیروهایی که در برابر آن‌ها ناتوانند، کنترل می‌شود.

زندگی هر فرد منحصر به فرد و در مفهوم واقعی و تجربی آن، از زندگی دیگران متفاوت و مجزا است. هیچ کس دیگری نمی‌تواند زندگی شما را داشته باشد، احساسی مثل احساس شما داشته باشد، به جسم شما راه یابد و دنیایی را که شما تجربه می‌کنید، تجربه کند. شما تنها همین یک‌بار می‌توانید زندگی کنید و این زندگی، بسیار با ارزش‌تر از آن است که اجازه دهید دیگران از آن سوءاستفاده کنند. آن منطقی است که شما بتوانید «خودتان» زندگی خود را اداره کنید و نوع اداره زندگی‌تان باید برای شما نشاط‌آور باشد. و این شادی زمانی حاصل می‌شود که «بتوانید سرنوشت خود را خودتان رقم بزنید» در غیر این صورت باعث رنج و درد قربانی شدن‌تان می‌شود. این کتاب برای کسانی است که می‌خواهند تسلط کاملی بر زندگی خود داشته باشند. حقیقت این است که هر کسی از سلطه‌ها و تحکیماتی که دیگران بر او دارند رنج می‌برد و این مسئله برای افراد بسیار ناخوش‌آیند بوده و قطعاً تحت سلطه باقی ماندن را برای خود شایسته نمی‌دانند، تا چه رسد به این‌که بسیاری از ما در ناخودآگاه خویش از آن دفاع هم می‌کنیم. بسیاری از مردم به خوبی می‌دانند آلت دست دیگران شده‌اند، تحت فشار و برای انجام یک رفتار و یا زیرپا گذاشتن اعتقادات‌شان در برابر آرزوهای دیگران تحت فشار قرار گرفته‌اند.

مسئله قربانی شدن، آن چنان حاد و گسترده شده که روزنامه‌ها در سراسر کشور ستونی را برای کمک به کسانی اختصاص داده‌اند. که مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌اند، شماره تلفن‌هایی که دارای عناوینی مثل «خطوط اقدام»، «خطوط داغ» و هم‌چنین «خدمات عمومی» هستند برای کمک به کسانی است که در معرض خطر تجاوز قرار گرفته‌اند. تجاوز به عنف، بخش بزرگی از قربانی شدن در جامعه را تشکیل می‌دهد و این خطوط تلفنی می‌کوشند تا از این طریق تجاوز را به حداقل برسانند. برنامه‌های تلویزیون محلی برخی زشت‌کاری‌ها و اقدامات زورگویانه سازمان‌های دولتی را از طریق تماس‌های مخاطبان‌شان رو می‌کنند. دولت خودش سازمان‌هایی را برای رسیدگی و حمایت از قربانیان پیش‌بینی کرده و بسیاری از جوامع دارای سازمان‌ها و آژانس‌هایی هستند که می‌کوشند تا با اشکال گوناگون تجاوزهای محلی مبارزه کنند.

این تلاش‌ها در عین این‌که بسیار ارزشمند است، تنها سطح رویین رفتار تجاوزگرایانه را خراش داده و تا حد وسیعی بی‌ثمر باقی مانده، زیرا قسمت عمده این کوشش‌ها در جهت تنبیه و سرزنش آزار دهندگان و متجاوزین بوده است نه در جهت کمک به فردی که مورد تجاوز قرار گرفته. این شیوه برخورد باعث فراموش شدن یک نکته اصلی و اساسی می‌شود و آن این است که مردم به این دلیل که انتظار دارند با آنان چنین رفتاری شود، قربانی شده و مورد تجاوز قرار می‌گیرند و زمانی که این امر محقق می‌شود، تعجب نمی‌کنند.

واقعیت این است که نمی‌توان کسی را که انتظار قربانی شدن ندارد قربانی کرد. هم‌چنین نمی‌شود کسی را که تسلیم نشده و در برابر

تجاوز، فریاد اعتراض برمی آورند، قربانی کرد. مسئله قربانی شدن از خود شما منشأ می گیرد، و نه از کسانی که آموخته اند تا سرنوشت زندگی شان را در دست خود بگیرند. این کتاب تأکیدی بر این است که «شما» باید مقاومت کنید نه آن که دیگران به جای شما مقاومت کنند. این کتاب با هدفی خاص نوشته شده: «گذاشتن تأثیر مثبت بر روی خواننده» به خود گفته ام: «اگر خوانندگان نمی توانند از این کتاب استفاده کنند بهتر است آن را کنار بگذارند.» در این کتاب از مثال ها و شواهد تاریخی نیز استفاده کرده ام تا نمونه های واضح تری را به شما ارائه کنم تا بدانید چه گونه باید از انواع دام های متجاوزین گریخته و فاصله بگیرید. هم چنین روش هایی پیشنهاد شده تا بتوانید از عاداتی که در وجود شما ریشه دوانده و موجب قربانی شدن تان می شود، رها شوید. در مواردی هم نیز پرسش ها و آزمون هایی پیش بینی شده و در شناخت بعضی رفتار تان که مانند قربانیان است به شما کمک می کند. در پایان نیز یک فهرست صدتایی از شیوه های قربانی شدن ارائه نموده ام تا با رجوع به آن ها به نحوی مؤثرتر مسیر زندگی خود را کنترل کرده و جهت بخشید.

در هر فصل بعد از مقدمه ای که پیرامون بحث اصلی آمده است، یک موضوع اصلی با یک خط فکری که باعث قربانی شدن می شود مطرح شده. در هر یک از این مباحث در مورد این که چه گونه از مورد ظلم قرار گرفتن و قربانی شدن جلوگیری کنیم، مثال هایی آورده شده که نشان می دهد چه گونه متجاوزین در دنیا تلاش می کنند تا شما را از به کار بردن این روش ها دور نگه دارند، سپس نمونه ها و تاکتیک های ویژه ای معرفی شده تا شما را در حمایت از خودتان یاری دهد.

بنابراین هر فصلی شما را قدم به قدم پیش می‌برد تا در مسیر رفتارهایی بر ضد قربانی شدن، حرکت کنید.

اطمینان دارم از خواندن این کتاب بسیار خواهید آموخت. اما اگر فکر می‌کنید خواندن مطالب این کتاب به تنهایی باعث آزادی شما خواهد شد، حتی قبل از خواندن آن، قربانی توهّمات خود شده‌اید. باید بدانید شما و فقط خود شما هستید که می‌توانید از این پیشنهادها بهره گرفته و آن‌ها را تبدیل به رفتارهایی سازنده و ثمربخش کنید.

از دوستی که شاعری خوش ذوق است درخواست کردم شعری درخصوص قربانی شدن بسراید که در این کتاب آرایه شده است.

گیل اسپانیلر رولینگز^(۱) به شیوه‌ای دل‌نشین پیام قربانی نشدن را در قطعه شعری تحت عنوان «سرنوشت خود را خود رقم بزنید» سروده است:

سرنوشت خود را خود رقم بزنید

ما به شیوه‌هایی نامحسوس

پیوند خورده‌ایم

به بیم‌ها و هراس‌های مان

ما عروسک‌های خیمه شب‌بازی هستیم

و نیز عروسک گردان‌های خیمه شب‌بازی

و قربانیان آرزوهای مان

نخ‌های ابریشمین می‌کشند

دست‌ها و پاهای مان را

و از هول و هراسی که داریم

1. Gayle Spanier Rawlings

به هر سازشان می‌رقصیم
وجودمان از درون مجاله می‌شود
کودکی پنهان شده در وجودمان خودنمایی می‌کند
در زیر آن صخره
در پشت آن درخت
یک جایی، هر جا
ما را اختیاری نیست
سرنوشت خود را خود رقم بزنید
به اعماق وجود خود راه یابید
و با تپش زندگی تان
طناب‌ها را پاره کنید
آغوش بگشایید
به روی ناشناخته‌ها
در تاریکی قدم بگذارید
به روی هوا
آغوش بگشایید
و پرواز کنید
به سوی اوج آسمان.

کلام «گیل» ما را به سوی شکوه و زیبایی آزادی رهنمون می‌شود،
باشد که شما هم بیاموزید چه گونه می‌توان سلامت و شادی را برای
خود برگزید و رفتار در اوج بودن را تجربه کرد.

مقدمه مترجم

دکتر «وین و. دایر» در سال ۱۹۴۰ پا به عرصه وجود گذاشت. از سه برادرش که کوچک‌ترین آنها کم‌تر از چهار سال سن داشت، کوچک‌تر بود. در دو سالگی، پدرش که هرگز او را ندیده بود ترک‌شان کرد. بر طبق قرائن و شواهد او فردی ناآرام بی‌توجه به اصول و قوانین بود، از کسب و کار صادقانه و آبرومند می‌گریخت، با اعضای خانواده‌اش رفتارهای ناهنجاری داشت و مدتی را نیز در زندان گذرانده بود. در آن روزها مادرش در یک شیرینی‌فروشی در حوالی شرق دیترویت کار می‌کرد. دستمزد هفتگی او که هفده دلار بود تنها می‌توانست هزینه رفت و آمدش به محل کار و نگهداری بچه‌ها را در طول روز تأمین کند.

بخش عمده‌یی از دوران کودکی «دایر» در پرورشگاه سپری شد. مادرش در حد امکان به دیدنش می‌آمد و چیزی که از پدر می‌دانست، مطالبی بود که از دیگران، به ویژه از دو برادر خود شنیده بود. او را فردی مزاحم و بی‌عاطفه می‌دانست که همسر و بچه‌های خود را

عشق و صفا و صمیمیت و گذشت و بخشش، موجب توانایی پیش رفتن فراسوی موانع جهان مادی و جسم فیزیکی در هر انسانی می شود. مهم آن است که هر کسی درک کند چه گونه وجود خود را از این گره گاه ها پاک کرده و هر چه بیش تر به جنبه های معنوی و روحانی خود نزدیک شود.

به عقیده دکتر «وین و. دایر» هر کسی می تواند با تقویت توانایی های درونی اش، در جسم و ذهن و امورات خود معجزه بیافریند. به بیان دیگر، ما همه چیز را در باطن خود داریم و ابزاری را که برای لذت بردن از دنیا و زندگی مان مورد نیاز است، در اختیارمان است. برای آفرینش لحظات سرشار از خوشی، اعجاز، سلامت و آرامش باید نگرش خود را به زندگی ژرف تر کرده و آن گاه با پالایش گرایش های منفی، برای اندیشه و مفاهیم مثبت جاباز کنیم. باید کاری کنیم که این انرژی ما را البریز کرده و از وجودمان به بیرون تراوش کند. براساس تحقیقات W. H. O (سازمان بهداشت جهانی) اکثریت مردم جهان، بین اقلیت بیماران روانی و اقلیت افراد سالم قرار گرفته اند و این اکثریت نه کاملاً بیمار هستند و نه کاملاً سالم. بنابراین باید از همه افراد از طریق خودیاری، خودشناسی و خودکاوی به پیشگیری از بیماری های متعدد و متنوع روانی بپردازند، البته با توجه به این اصل که «پیشگیری همواره از درمان مهم تر و ارزان تر است».

کتابی که در دست دارید مجموعه ای از رهنمودها است که به شما کمک می کند با در دست گرفتن سر رشته زندگی خود، لحظات خود را از شادی و خوشی سرشار کنید و از مواردی که ممکن است پس از انجام یک عمل اشتباه در آینده برای تان مشکلاتی بیافریند، پیشگیری

نمایید.

با خواندن مطالب این کتاب متوجه می‌شوید که می‌توان در عین رعایت حقوق دیگران، و حرمت نهادن به شأن آنان، احترام خود را حفظ کرده، قربانی بی‌عدالتی آنان نیز نشد. می‌توان در عین بخشیدن اشتباهات افراد، بارفتار خود به آنها، روش منطقی برخورد با دیگران را آموخت.

بنابراین بیایید در حالی که حقوق حقّه افراد را رعایت می‌کنیم، حرمت و شان خود را نیز حفظ کنیم. قربانی دیگران نشده و سرنوشت خود را با دستان خود رقم زنیم.

تیرماه ۱۳۸۵

لادن بلوریان