

چاپ سیزدهم

✓ زنده باد خودم ...

✓ می توانم همیشه سررشته زندگی را بدست بگیرم.

✓ می دانم از کجا شروع کنم.

✓ خواستم همیشه توانستم است.

✓ نیروهایم همیشه در کنترل من هستند.

✓ خودم را دوست دارم و چقدر شادم.

و خدایا ...

وین دایر / بدری نیک فطرت



سرشناسه	: دایر، وین دبلیو، ۱۹۴۰-۲۰۱۵ م
عنوان و نام پدیدآور	: <i>Dyer, Wayne W.</i>
مشخصات نشر	: زنده باد خودم / وین دایر؛ مترجم بدری نیک فطرت تهران: دایره، ۱۳۸۷.
مشخصات ظاهری	: ۵۸۳ ص.
شابک	: 978-964-6839-15-1
وضعیت فهرست نویسی	: قیفا
یادداشت	: عنوان اصلی: <i>The sky's the limit.</i>
یادداشت	: عنوان روی جلد: زنده باد خودم ... می توانم همیشه سررشته زندگی را بدست بگیرم ...
موضوع	: خودسازی
شناسه افزوده	: نیک فطرت، بدرالزمان، ۱۳۱۹ - مترجم
رده بندی کنگره	: ۱۳۸۷ ۲۱۴ د ۹ خ / ۶۳۷ BF
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۱۶۱۲۳۹

نام کتاب	: زنده باد خودم
نویسنده	: وین دایر
مترجم	: بدری نیک فطرت
ناشر	: دایره
چاپ سیزدهم	: زمستان ۱۳۹۴
شمارگان	: ۷۵۰ جلد
حروفچینی	: گروه انتشارات دایره
لیتوگرافی	: فیلم گرافیک
چاپ	: میران
صحافی	: دانشور
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۶۸۳۹-۱۵-۱
	۳۵۰۰۰ تومان

نشر دایره: تهران، خیابان ولیعصر، ایستگاه توانیر، کوچه پله هفتم، پلاک ۱

تلفن: ۸۸۸۷۹۲۴۰ و ۰۹۱۲۱۲۲۱۴۴۲

تهران - صندوق پستی ۱۵۷۴۵-۳۹۶

www.dayerehgroup.com

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹	مقدمه: کشف رنج اولیه
۲۱	- فصل یک از شخصیت بدون نقطه ضعف تا شخصیت نامحدود
۷۳	- فصل دو استادان دروغین
۱۴۳	- فصل سه فراسوی تفکر مستبدانه
۲۱۹	- فصل چهار نخست به طبیعت وجود خود توجه کنید
۲۸۱	- فصل پنج دوباره کودک شوید
۳۵۹	- فصل شش به علایم درونی خویش اطمینان کنید
۴۲۱	- فصل هفت نیازهای والای خویش را حرمت گذارید
۴۷۷	- فصل هشت پرورش احساس هدف و معنی در زندگی
۵۳۵	- فصل نه برنده بودن در صددرصد اوقات

فصل یک

از شخصیت بدون نقطه ضعف تا شخصیت نامحدود

شما امکان دارید که کامل باشید

چندین سال پیش وقتی که در یکی از برنامه‌های تلویزیون ظاهر شده بودم، خانمی با لحن حقارت آمیزی سؤال کرد: «بگویید بینم کامل بودن چه احساسی دارد؟»

ظاهراً این زن نیز مثل بسیاری از افراد دیگر احساس می‌کند که اگر انسان فکر کند کامل است مرتکب نوعی گناه شده و شخص باید همیشه از خودش ناراضی بوده، سعی کند به آن معیارهایی برسد که دیگران در مورد کامل بودن تعیین کرده‌اند، که البته همیشه هم غیرقابل دسترسی است. همچنین احتمالاً فکر می‌کند که هر چه کامل باشد همیشه باید همانگونه که هست باقی بماند، و یک شخص «کامل» هرگز تغییر یا رشد نمی‌کند. در واقع او فکر می‌کرد این یک غرور گناه‌آلود و حشتناکی است که من به طرق مشخصی اذعان نمایم که به نظر من انسان اگر بخواهد به

حد اعلاى نیروهای بالقوة انسانی خویش دست یابد، باید این اجازه را به خود بدهد که خویشتن را کامل بداند.

به خاطر می آورم که به آن زن گفتم: «هیچ ایرادی ندارد که خودتان را کامل بدانید. این تصور به آن معنی نیست که انسان از خود راضی یا فاقد انگیزه رشد باشد.»

می دانید که اقیانوس کامل است، همین طور گل ها، آسمان، گربه منزلتان، و هر چیز دیگری در طبیعت. آنها تا جایی که می توانند کامل هستند، حتی اگر مدام در حال تغییر باشند. آسمان با حالت یک ساعت قبلش متفاوت است، اما باز هم کامل است. گربه شما مدام تغییر می کند، اما این امر از کمال او نمی کاهد. شما می توانید رشد کرده، تغییر یافته و به هزاران صورت دگرگون گردید، و باز هم یک موجود کامل باشید. جوهر کامل شما در این است که بتوانید در خویشتن نگرسته، هرچه را اکنون کامل می بینید، پذیرفته و آنگاه توان آن را داشته باشید که رشد کرده، به شخصیتی کاملاً متفاوت و در عین حال کامل تغییر یابید. مضحک است که ما حیوانات را کامل می دانیم اما چنین صفتی را در مورد خود انکار می کنیم.

شما کامل هستید و چون کامل آفریده شده اید، در این مورد اشتباه نکنید. حاصل میلیاردها سال تحول هستید، ساخته دست پروردگار نتیجه همه عوامل دیگری که ورود شما را به این سیاره میسر کرده اند. از نظر جسمانی نمی توانید بهتر از آنچه هستید بشوید. جسم و ذهن شما - اگر بخواهید آنها را از هم مشخص کنید - تا به امروز کامل ترین نمونه طبیعت برای تضمین بقا و کمال نوع موجودات زنده بر روی زمین بوده است. باید همه روزه نیروهای بالقوة خود را با تحسین و شگفتی بنگرید.

کامل بودن یعنی این که خودتان را با دید تازه‌ای بنگرید. به خود اجازه دهید که کاملاً وارد زندگی شوید، نه این که همیشه در حاشیه‌ها پرسه زده و فکر کنید هنوز آنقدر خوب نیستید که وارد بازی بزرگ بشوید. در برابر انسانیت و نیروهای بی‌انتهای بالقوه خویش به عنوان یک موجود انسانی سر تعظیم خم کنید. به خودتان اجازه دهید که رشد کرده و به بالاترین سطوح تصور خویش دست یابید. به این معنی می‌توانید کامل باشید. اگر ثبات، اطمینان و احساس غرور درونی، که در این کتاب شرح خواهم داد، در وجود خود داشته باشید، می‌توانید در عین حال که گذری به خطه باروری کامل انسان می‌کنید، خود را مخلوق تمام شده‌ای بدانید، بدون اینکه ناچار باشید نزد دیگران راجع به آن لاف‌زنی کرده یا چیزی را ثابت نمایید.

نمونه بیماری، سلامتی و سلامتی برتر در علم پزشکی
اگر نمونه درمان بیماری را در فرهنگ ما از نظر پزشکی مورد توجه قرار دهید، خواهید دید که بیشتر پزشکان در فاصله بین نقاط آ و ث در نمودار زیر عمل می‌کنند:

آ	ب	ث
بیماری	«سلامتی عادی»	«سلامتی برتر»
درمان پزشکی	طب پیشگیرانه	ابتکار فردی

نقطه «آ» نمایانگر بیماری است که نیازمند درمان پزشکی است - که به بهبود حال بیمار و بازگشت وی به سلامتی عادی یا به بیماری مزمن و یا به مرگ می‌انجامد. نقطه «ب» نشانگر فقدان علایم بیماری یا مرحله‌ای است که «سلامتی عادی» نامیده می‌شود.

در واقع کلیه عملیات پزشکی در فرهنگ ما بر درمان و از بین بردن بیماری متمرکز است. بین نقاط «آ» و «ب» همه بیماری‌هایی که بشریت را آزار می‌دهند، همچنین نوعی درمان برای هر یک را خواهید یافت. تمام نگرانی و مشغله ذهنی ما این است که راه‌هایی برای از بین بردن بیماری و رفتن به نقطه «ب» را بیابیم.

بین نقاط «ب» و «ث» که من آنرا «سلامتی برتر» نامیده‌ام قلمرو حاصلخیز «طب پیشگیرانه» قرار دارد، که گسترده و وسیعی از واکنس زدن و وا داشتن مردم به مسواک زدن دندانهایشان، تشویق آنها به ورزش مرتب و تغذیه مناسب، جلوگیری از تنفس گرد پنبه یا گرد زغال توسط کارگران، ملاحظات محیط زیستی مثل آلودگی هوا یا ته کشیدن گاز ازن در هوا را در بر می‌گیرد.

البته بسیاری پزشکان خوب و همچنین اشخاص دیگری هستند که طرفدار یا مجری طب پیشگیرانه می‌باشند، و خوشبختانه اقلیت کوچک اما رو به رشدی نیز وجود دارند که می‌خواهند دامنه این رشته را تا آنجا گسترش دهند که کلیه جنبه‌های بیماری‌زای زندگی از عوامل جسمانی تا عوامل ذهنی و محیطی را در بر بگیرد. تنها عده اندکی هستند که شروع به بررسی امکانات طب رفتاری و آموزش راههای تفکر، احساس و رفتار سالم از ابتدای زندگی کرده‌اند. اما حتی تعداد آنهایی که می‌خواهند طب پیشگیرانه را گسترش دهند بسیار اندک است و تا حدی نیز از طرف قدرت‌های معلوم مورد تحقیر و سرزنش قرار می‌گیرند. داروهای آرامش‌بخش، ضد افسردگی‌ها و انواع داروهای دیگر امروزه اسباب دست پزشکی است. سوء استفاده از برخی از این داروها در گزارش‌های دولت ایالات متحده ذکر گردیده و به طور وسیعی در رسانه‌های گروهی

منعکس شده است. با وجود این همه ساله نسخه‌های بی‌شماری که سر به صدها میلیون می‌زند از مطب پزشکان بیرون می‌آید. شمار جراحی‌های غیرضروری که آمار آن به خوبی حفظ شده هشدار دهنده است. با وجود این روال مداوای پزشکی بین نقاط «آ» و «ب» همچنان ادامه داشته و ادامه خواهد داشت تا زمانی که عده زیادی از مردم به مخالفت با آن برخیزند. تقریباً هیچ کس به فکر نیفتاده که بین نقاط «ب» و «ث» عمل کرده، به بررسی زندگی افرادی پردازد که فوق‌العاده سالم، پرانرژی، شاد، بارور، بی‌نیاز از وابستگی به مواد شیمیایی و غیره هستند، مشخصات و «رموز سلامتی برتر» آنان را کشف کند.

دلیل عمده این امر احتمالاً، آن است که «سلامتی برتر» مربوط به انتخاب و ابتکار فردی می‌شود. اگر بر حسب توصیه پزشک برای کم کردن وزن یا مراقبت‌های قلبی و یا افزایش ظرفیت کبدی و شروع به ورزش یوگا، تنیس یا تمرین‌های دیگر کنید، امری جداگانه است، زیرا برای حفظ سلامتی عادی به روش‌های طب پیشگیرانه پرداخته‌اید. ممکن است از اینکه مجبورید وقتی را صرف این تمرینات کنید بدتان بیاید و بیشتر نگران کار دیگری باشید که بایستی در آن زمان انجام دهید.

اما اگر هر روز به طور طبیعی تمرین‌های ورزشی را با میل انجام داده، و دوست داشته باشید که با بدن خویش و توانایی‌های حیرت‌انگیز آن در زدن توپ تنیس یا ده میل دویدن در تماس بوده و حاضر نباشید این تمرینات را با هیچ کار دیگری عوض کنید، این موضوع کاملاً متفاوتی است. آنچه که برای دیگران یک انجام وظیفه است، برای شما کار لذت بخشی است که حاضر نیستید آن را حتی به طور موقت و به دلیل آنکه «سلامت عادی» شما بازگشته است، کنار بگذارید. تفاوت همان تمرینات

The Sky's The Limit

Dr. Wayne Dyer



نشر دایره

تهران - صندوق پستی ۳۹۶-۱۵۷۴۵
www.dayerehgroup.com

ISBN: 978-964-6839-15-1



9 789646 839151

۳۵۰۰۰ تومان