

**تعادلت را**

**حفظ کن**

۹

اصل

برای ایجاد

عاداتی

مطابق میلتنان

دکتر وین دایر

تقدیم به دخترم الیزابت کرو.  
دهزار بار سپاس برای حضور  
جادویی و دوست‌داشتنی تو  
سپاس بی‌نهایت من از تو در  
هر صفحه‌ای از این کتاب نمایان است.

سرشناسه: عنوان و نام پدیدآور:  
سرشناسه: عنوان اصلی:  
مشخصات نشر: موضوع:  
مشخصات ظاهری: شناسه افزوده:  
شابک: وضعیت فهرست‌نویسی: رده بندی کنگره:  
یادداشت: رده بندی دیویی:  
Being in balance: شماره کتابشناسی ملی:  
9principles for creating habits, c2006.  
خودسازی، موفقیت، معنویت  
اصغرپور، مهدی، ۱۳۵۵ - ، مترجم  
۱۳۹۴ ۲۲۵/۹ خ/ BF۶۳۷  
۱۵۸/۱  
۲۱۸۸۰۵۵

## انتشارات پر

- عنوان: تعادلت را حفظ کن (۹ اصل برای ایجاد عاداتی مطابق میلانتان)
- نویسنده: دکتر وین. دبلیو. دایر
- مترجم: مهدی اصغرپور
- صفحه‌آرا: منیر علیزاده
- چاپ اول: ۱۳۹۴
- تیراژ: ۵۰۰
- قیمت:
- شابک: ISBN: 978-964-8007-93-0 ۹۷۸-۹۶۴-۸۰۰۷-۹۳-۰

آدرس: خ لبافی‌نژاد، بین خ دانشگاه و فخررازی، پلاک ۱۷۴ واحد ۳  
تلفن: ۶۶۴۶۶۳۶۰ - ۶۶۴۶۶۹۶۵ - ۰۵۲۰۲۵۲۰۲۳۰۹۱۲۳

## 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 و بررسی تاریکی، به شناخت نور نائل نخواهید شد

◆ ۸۷ ◆

## فصل هفتم

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

◆ ۱۰۳ ◆

## فصل هشتم:

عشق آن چیزی است که بر جای می‌ماند هنگامی که عاشق شدن رخت بر

می‌بندد

◆ ۱۱۹ ◆

## فصل نهم:

همانا بهشت در زمین قرار گرفته است

◆ ۱۳۵ ◆

## فهرست مندرجات

### درباره نویسنده

◆ ۷ ◆

### مقدمه مترجم

◆ ۱۱ ◆

### مقدمه

◆ ۱۳ ◆

### فصل ۱

جاودانگی جنگل در رویاهای یک میوه بلوط نهفته است

◆ ۱۵ ◆

### فصل دوم

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

یافت

◆ ۲۹ ◆

### فصل سوم

شما نمی‌توانید صورت خود را ببوسید

◆ ۴۳ ◆

## درباره نویسنده

وین دایر، (Wayne Walter Dyer) نویسنده، روانشناس و سخنران آمریکایی و نویسنده این کتاب روز دهم ماه می سال ۱۹۴۰ در شهر «دیترویت» از توابع ایالت «میشیگان» ایالات متحده به دنیا آمده است. او بیشتر دوران نوجوانی خود را در پرورشگاه گذراند و در دوران دبیرستان در دیترویت به مشاوره می‌پرداخت.

وی هم‌اکنون در دانشگاه «سنت جان» سرگرم کار پژوهش است. دایر، مدتی در فرهنگستان کشورش کار می‌کرد و در همان زمان، نوشته‌های خود را در روزنامه‌ها به چاپ می‌رساند و به گونه‌ای آزمایشی به درمان‌های خصوصی می‌پرداخت.

سخنرانی او در دانشگاه «سنت جان» که در مورد شیوه متمرکز شدن اندیشه‌های منفی و گفتگوهای برانگیزاننده بود، دانشجویان را بر آن داشت تا در کلاس‌های خصوصی او ثبت‌نام کنند و همزمان یکی از ناشران به وی پیشنهاد کرد، ایده‌هایش را در یک کتاب گردآوری کند که نتیجه آن درخواست، کتاب «نقاط ضعف شما» بود.

کتاب‌های وین دایر، ابتدا خیلی کند فروش می‌رفت، از این رو، برای جا انداختن کتاب‌هایش در سطح جامعه، تدریس را رها کرد و با سرسختی، یک

«فواسته چون یک هیولای  
در مال رشد است که  
پوست خز آن هرگز به اندازه  
کافی بزرگ نبوده که او را  
بپوشاند...»

”رالف والدو امرسون“



فروشگاه کتاب در زمینه گفتگوهای تصویری تأسیس کرد تا این که تلویزیون دولتی آمریکا به وی اجازه داد همراه با «فیل دوناهو» و «مرو گریفین» در برنامه گفتگوی شب شرکت کند.

دایر، بعد از شرکت در آن برنامه تلویزیونی و استقبالی که از حرف‌هایش به عمل آمد، مشغول ساخت و عرضه یک سری از نوار کنفرانس‌های خود و همچنین تدوین یک کتاب تازه شد. شنوندگان نوارهای وین دایر همانند مخاطبان دیل کارنگی، یا استیفن کاوی که حرف‌هایشان فقط به حوزه تجارت ختم می‌شد، نبودند. او درباره لحظه تفکر نو سخن می‌گفت و به این دلیل صدایش در جهان طنین‌انداز شد.

او که بیشتر اصرار دارد، داستان‌هایی را از زندگی خانوادگی خود بیان کرده و در قالب آن داستان‌ها، کارآزمودگی کنونی خود را نتیجه‌گیری کند. با انتشار کتاب «مرد خودساخته» که به بخشی از کشش‌های خود او اشاره داشت، به خوانندگان نوشته‌هایش توصیه کرد واقع‌بین باشند و توضیح داد ندای «باور داشتن خود»، همانند یک راهنمای مذهبی، انسان را کارآزموده می‌کند و همچنین به خوانندگان آثارش پیشنهاد داد پیرو حضرت عیسی مسیح باشند. وین دایر که هم اکنون در «مائوی» از توابع هاوایی زندگی می‌کند، تاکنون دوبار ازدواج کرده و هفت نفر از هشت فرزندش از همسر دوم او "مارسلنه" (Marcelene) است. مسن‌ترین دخترش از همسر پیشین او "تریسی" نام دارد و همگی در فلوریدا زندگی می‌کنند.

وین دایر می‌گوید: همیشه به ماجرای مهاتما گاندی، رهبر فقید هند می‌اندیشد که وقتی با قطار به نیو دهلی (یکی از شهرهای افریقای جنوبی) می‌رفت، تکه کاغذی به او داده شد که از او می‌پرسید: پیام‌تان چیست؟ و او گفت:

«زندگی من، پیام من است و به پرستش معنوی‌ام، همچون کاری نمی‌نگرم که با شیوه‌ای ویژه باید هر روز تکرار شود».

وین دایر در بخشی از کتاب «نیروی نامرئی» خود اظهار نظر کرده: «نیروی مثبت الهی، نیروی عشق و پذیرش است. از هیچ کس، کوچک‌ترین چشم‌داشتی ندارم، درباره کسی پیشنهادی نمی‌کنم و از دیگران می‌خواهم همان‌گونه آزاد باشند که در باطن خود آزادند».

دکتر وین دایر که اکنون به عنوان یکی از نام‌آورترین نویسندگان و سخنوران در زمینه گسترش شخصیت به شمار می‌آید و بیش از سی کتاب از وی چاپ شده و در صدها برنامه تلویزیونی و رادیویی شرکت داشته، بارها گفته در زندگی خود، هر کاری را که دلش خواسته، به انجام رسانیده و پس از این هم به همان شیوه رفتار خواهد کرد. وی بر تمام ناتوانی‌های منش خود طوری چیره شده که می‌تواند خستگی، سرماخوردگی و حتی دردهای جسمانی خود را نیز با نیروی اراده از بین ببرد.

به عقیده وین دایر «بیشتر مردم از نیروی مغز خویش آگاهی ندارند. در حالی که وقتی مغز انسان توانسته این همه کار در جهان انجام دهد، بی‌گمان می‌تواند ناتوانی‌های منش خویش را نیز از بین ببرد».

او تاکنون هزاران نفر از انسان‌های شکست خورده را به بالاترین درجه آرامش، کامیابی و ثروت رسانده است. دگرگونی روحی او داستان شیرینی دارد که در کتاب «باور کنید تا ببینید» آن را به طور مفصل بیان کرده و گفته که سال‌ها از ستم و بی‌مسئولیتی پدرش به خانواده، سرشار از خشم و نفرت بوده تا این‌که یک روز هنگام حضور در پشت میز کارش در دانشگاه تصمیم گرفته به دنبال پدر همیشه مست و لاابالی خود بگردد، او را پیدا کند و از وی انتقام بگیرد و به طوری که خودش نوشته، یافتن یک مرد دایم‌الخمر در جای وسیعی



مثل آمریکا کار ساده‌ای نبود، اما او از هر امکانی بهره گرفت تا این که دریافت پدرش چند هفته پیش در شهری دورافتاده بر اثر ناراحتی کبدی ناشی از نوشیدن الکل فوت کرده است. اما باز دست از جستجو برنداشت و وقتی با پرس و جو از این و آن، مزار پدرش را پیدا کرد، در حالی که سرشار از نفرت و کینه بود، بالای گور او ایستاد، مدتی به گور خیره ماند و پس از چند دقیقه ناگهان عاطفه‌ای پنهان از پشت سال ها نفرت، زبانه کشید و به گریه افتاد و در حالت گریه، پدرش را با وجود تمام زخم‌هایی که به روح او و مادرش زده بود، مورد بخشش قرار داد. خودش گفته است:

«پدرم را بخشیدم و با آن بخشش شگفت‌آور و آنی، احساس کردم تمام سدهای روحی که شکوفایی احساس خوشبختی را از من گرفته بود، در برابر نیروی عاطفی بخشش من نابود شد و گویی در زندگی‌ام، بامداد از راه رسید. به نیروی بخشش پی بردم و فهمیدم انسانی که می‌بخشد، خود، امکان پیشرفت بیشتری به سوی آرزوهایش پیدا می‌کند. در واقع انسان وقتی می‌بخشد، خودش آزاد می‌شود و این آزادی، بسیار نزدیک به ماست، اگر زرنگ باشیم و خوب بینیم».

از آن زمان تا به امروز، وین دایر، کمر خدمت به مردم بسته و با ارایه نوارها و کتاب‌های علمی و عرفانی، بسیاری از خوانندگان در سراسر دنیا را شیفته خود کرده است. او تمام کتاب‌های خود را در فضایی آکنده از عرفان شرقی، سروده‌های مولانا، گفته‌های حکیمانه قرآن و انجیل در زمینه‌ی دانش روانشناسی جدید می‌نویسد و در نتیجه شنیدن صدای استوار او آرامش‌بخش است.

تاکنون دو کتاب از مجموعه‌ی کتاب‌های وین دایر مقام پرفروش‌ترین کتاب سال آمریکا را به خود اختصاص داده است، به اضافه این که در سال ۱۹۸۷، به عنوان بهترین سخنران ایالات متحده شناخته شد.

## مقدمه مترجم

در سیر تاریخ بشر 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 خویشتن» و عده‌ای هم او را «موجودی متفکر» نامیده‌اند. اما تعریفی که محدود به هیچ زمان و مکانی نبوده و تعریفی است غالب، شناخت انسان 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، سخن گفتن از روی تفکر می‌باشد و محال است هیچ انسانی سخنی بگوید که ابتدا در ذهنش منتقلش و منطبع 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 و زیبایی‌ها 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 افکارت 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 حول محوریت این کلام گوهر بار امیر (ع) می‌گردد و نویسنده هر آنچه بیان می‌دارد بسط و شرح این گفتار می‌باشد. لازم به ذکر است که در قسمت پاورقی 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 کاب چگونگی 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 درک بیشتر از این کتاب به نوشته‌ای دیگر از این نویسنده تحت عنوان «باور کنید تا ببینید» مراجعه نمایید.

## مقدمه

مفهوم تعادل جهان 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 کلیه 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) رسیدن به تعادل فوق‌العاده است! هیچکس نمی‌تواند این کتاب را بخواند و حس نوزایش در او جوانه نزند. (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 دست یابی 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

## فصل اول

جاودانگی جنگل در  
(روپاهای یک میوه  
بلوط نهفته است

(روپاهای خود را با رفتارهایتان  
متعادل سازید)



یکی از بزرگترین تعارضات موجود در حیات شما، عدم تناسب بین حیات روزمره، با همهٔ روزمرگی و عاداتش، و رویایی است که شما بواسطهٔ وجود راه‌های خارق‌العاده رضایت‌بخش در زندگی، در وجودتان احساس می‌کنید. در سخنی که نقطه آغاز این فصل بود، جیمز آلن به نحوی شاعرانه بیان می‌دارد که رویا عرصه‌ای است جادویی که حیات از او زاده شده، در آن ظهور و بروز می‌نماید. نهفته در درون شما، ظرفیتی است نامحدود برای آفرینش و آنچه آلن "فرشته از خواب برخاسته" می‌خواند. فرشته‌ای که نگران کاشتن بذری است برای برآورده ساختن رویاها و سرنوشت شما. در حقیقت من نتوانستم در افزودن گفتهٔ ارنست هولمز که این تصور پویا را "اخگری از بهشت" می‌خواند، جلوی خود را بگیرم. هر دوی آن‌ها چون دعوت‌ها و نکات شایان توجهی هستند که به شما خاطر نشان می‌سازند به آن اخگرهای سوزان، که رویاهای درون شما هستند، توسل جوئید اگر ... دست یافتن به تعادل در زندگی برای تان از اهمیت برخوردار است.

### چگونه این عدم توازن خود را در زندگی شما نشان می‌دهد

این عدم وجود تعادل بین رویاها و عادت‌ها ممکن است بسیار ظریف

"برای مدتها بزرگترین دستاورد بشری رویای او بود. درخت بلوط در میوه بلوط، پرنده در تخم‌هایش نهفته است و در عالی‌ترین نگرش به جایگاه روح، چون فرشته‌ای است که از خواب برخاسته و بالایش را برافراشته است. رویا بذر حقیقت است ..."

من همیشه با امیدها و آرزوهای بزرگ خود را سرگرم می‌کنم.

- جیمز آلن

"تصویرات صادق، رویاپردازی‌های پر زرق و برق روزانه نیستند، آن‌ها اخگرهایی هستند از بهشت"

- ارنست هولمز

