

ده راز موفقیت و آرامش درونی

تقدیم به یگانه برادرم «شهاب»  
که آسمان شب‌هایم را پر ستاره کرد...

---

دایر، وین  
ده راز موفقیت و آرامش درونی / وین دایر؛ ترجمه شقایق قندهاری. –  
تهران: ققنوس، ۱۳۸۳.  
ISBN 978-964-311-490-9  
۱۵۲ ص.  
فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیپا.  
عنوان اصلی: 10 Secrets for Success and Inner Peace. c 2001.  
کتاب حاضر توسط ناشرین متفاوت منتشر شده است.  
۱. موفقیت - جنبه‌های مذهبی. ۲. آرامش ذهنی - جنبه‌های مذهبی.  
الف. قندهاری، شقایق، ۱۳۵۵ - ب. عنوان.  
۲۳ د ۸ م / BL ۶۵ / ۲۹۱/۴۴  
۱۳۸۳  
کتابخانه ملی ایران  
۸۲-۳۲۸۱۶ م

---

# ده راز موفقیت و آرامش درونی

دکتروین دایر

ترجمه شقایق قندهاری



این کتاب ترجمه‌ای است از:

**10 Secrets for Success and Inner Peace**

*Dr. Wayne Dyer*

Hay House, Inc, 2001



انتشارات قنوس

تهران، خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری،

شماره ۱۱۱، تلفن ۴۰ ۸۶ ۴۰ ۶۶

\* \* \*

وین دایر

ده راز موفقیت و آرامش درونی

ترجمه شقایق قندهاری

چاپ هفتم

۱۶۵۰ نسخه

پاییز ۱۳۹۳

چاپ شمشاد

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۹ - ۴۹۰ - ۳۱۱ - ۹۶۴ - ۹۷۸

ISBN: 978-964-311-490-9

[www.qoqnoos.ir](http://www.qoqnoos.ir)

*Printed in Iran*

## فهرست

- مقدمه ..... ۹
- راز اول: ذهنی داشته باشید که پذیرای همه چیز است و به هیچ چیز وابسته نیست ..... ۱۳
- راز دوم: تا زمانی که نغمه‌ای در وجودتان هست، با زندگی وداع نکنید ..... ۲۹
- راز سوم: شما نمی‌توانید آنچه را خودتان ندارید، به دیگران ببخشید... ۴۵
- راز چهارم: سکوت را در آغوش بگیرید ..... ۵۹
- راز پنجم: گذشته خود را رها کنید ..... ۷۵
- راز ششم: شما نمی‌توانید مشکل را با همان ذهنیتی که آن را به وجود آورده است، حل کنید ..... ۸۷
- راز هفتم: هیچ دلیلی برای خشم و کینه وجود ندارد..... ۱۰۳
- راز هشتم: به گونه‌ای با خودتان رفتار کنید که گویی همانی هستید که می‌خواهید باشید ..... ۱۱۷

راز نهم: الوهیت خود را گرامی بدارید..... ۱۳۱

راز دهم: عقل و خرد همان پرهیز از تمامی افکاری است که

باعث تضعیفتان می‌شوند..... ۱۳۹

بیا ای یار در بستان، میان حلقهٔ مستان  
به دست هر یکی ساغر، چه شیرینست بی خویشی!

مولوی



آنچه بر سر راهتان قرار می‌گیرد به نظم در آورید.

ویرجینیا وولف





## مقدمه

روزی نیست که به خدا فکر نکنم. در واقع بیش از آن که به خدا بیندیشم در اغلب اوقات بیداری ام حضور خدا را احساس می‌کنم. این احساس که با حس رضایت خاطر و خشنودی همراه است، فراتر و برتر از آن چیزی است که بتوانم در یک کتاب بیان کنم. من در زندگی ام موفق شده‌ام آرامش روحی را درک و تجربه کنم و به خاطر همین آگاهی و دریافت است که تمام نگرانی‌ها، دغدغه‌ها، مشکلات، دستاوردها و اندوخته‌هایم ارزش و اهمیت خود را از دست داده‌اند. من در این کتاب کوچک، به صورت مشروح به ده اصلی که به موفقیت و آرامش درونی منجر می‌شود، می‌پردازم. اصولی که اگر به خوبی آن‌ها را بیاموزید و بر اساس برنامه‌ای روزانه تمرین کنید و در عمل به کار ببرید، شما را نیز به آرامش خاطر و آسایش می‌رسانند.

در طول سه دهه گذشته بارها از من خواسته‌اند تا در دبیرستان‌ها و دانشکده‌ها سخنرانی کنم. خوانندگان آثارم همواره

مرا تشویق می‌کنند تا برای نوجوان‌ها در خصوص نحوه گذراندن دوران بلوغ و بزرگسالی بنویسم و «اسرار» خود را برای رسیدن به سعادت و خوشبختی در اختیارشان بگذارم.

هر وقت که مجال می‌یابم تا با نوجوان‌ها صحبت کنم، با آن‌ها در باره ده راز همین کتاب حرف می‌زنم و در مواردی در خصوص همین اسرار برایشان می‌نویسم. اما، این اصول برای کسانی سودمند هستند که تصمیم گرفته‌اند آگاهانه مسیر زندگی خود را تعیین کنند. در این باره هر یک از ما بسته به شرایط زمان فردی خود تصمیم می‌گیریم. عده‌ای این مسئله را در همان سال‌های آغازین بلوغ و بزرگسالی تجربه می‌کنند و عده دیگر در میانسالی یا حتی زمانی که شخصیتشان کامل شده است. این اسرار وضعیت شما را مشخص می‌کنند؛ به شما نشان می‌دهند که تازه در مسیر درست زندگیتان قرار گرفته‌اید، در پایان این مسیر هستید یا این که به طریقی دارید این مسیر را پشت سر می‌گذارید. اکثر کتاب‌های مشابه – صرف نظر از سخنرانی‌های جشن‌های فارغ‌التحصیلی – بر اهمیت سختکوشی، از خودگذشتگی و ایثار، برنامه‌ریزی مالی، استفاده از راهکارهای مربوط به روابط انسانی، انتخاب حرفه مناسب، توجه و گوش دادن به صحبت‌های بزرگ‌ترهای خود، احترام گذاشتن به عُرف و قوانین، تعیین اهداف واقع‌بینانه و عملی، سپری کردن زندگی با تندرستی و سلامت و برخورداری از روحیه قدردانی و حق‌شناسی تأکید

دارند. همه این‌ها توصیه‌های خوبی هستند و قطعاً کسانی که به این آموزش‌ها توجه و عمل می‌کنند از آن‌ها بهره‌مند می‌شوند. اما تجربه من – هم در مقام معلمی با سابقه و هم به عنوان پدر هشت فرزند که کوچک‌ترینشان یازده و بزرگ‌ترینشان ۳۳ ساله است – نشان داده که چنین آموزش‌ها و توصیه‌هایی به خودی خود باعث می‌شود تا مخاطب از خود بپرسد: «همه‌اش فقط همین است؟» بنابراین، من در خصوص تعیین اهداف، سختکوشی و تلاش بیش از حد، برنامه‌ریزی مالی برای آینده، توجه و گوش دادن به حرف‌های بزرگ‌ترها، احترام به فرهنگ بومی و مسائلی از این دست، هیچ‌گونه نظر و توصیه خاصی ندارم. در واقع، خود من، اکثر اوقات به حس درونی و غریزی‌ام گوش سپرده‌ام و بهای عبور از مسیری را که کم‌تر کسی آن را طی کرده، پرداخته‌ام؛ علاوه بر این، با برخی از قواعد و اصول فرهنگی نیز مخالفت کرده‌ام. بنابراین، اگر حالا از شما بخواهم که به حرف‌هایم عمل کنید و از اصول و قواعد من پیروی کنید، رفتارم تا حدی مزورانه خواهد بود. به جای آن، ده رازی را در اختیار شما می‌گذارم که باعث می‌شود روحتان شما را راهنمایی و هدایت کند.

بر اساس تجربه‌ای که به خاطر ارتباط با افراد زیادی در طول چند دهه اخیر به دست آورده‌ام، متوجه شده‌ام که بسیاری از مردم دوست دارند جزو افراد معمولی جامعه باشند، برای همین از احساس پشیمانی‌ای که باعث بروز یأس و ناکامی می‌شود، رنج

می‌برند؛ در حالی که وجودشان مملو از تعارض و کشمکش و خشم است و همواره با خود می‌اندیشند که معنی و مفهوم زندگی چیست.

پس کتاب حاضر را با این امید نوشته‌ام که به شما کمک کند تا از احساس ضعف و بی‌کفایتی دور بمانید و نیز بتوانید آن آرامش الهی‌ای که حقیقتاً مفهوم موفقیت را آشکار می‌سازد، در وجود خود احساس نمایید.

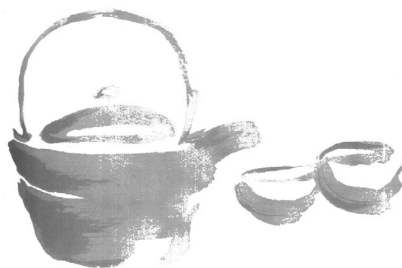
این اسرار را با ذهنی باز و پذیرا بخوانید. به آن اسراری که در وجودتان طنین می‌اندازند، عمل کنید و بقیه را کنار بگذارید.

هنگامی که احساس آرامش خاطر و موفقیت می‌کنید، دوست دارید چنین احساس و حالاتی را گسترش دهید و دیگران را نیز در آرامش و شادی خود سهیم کنید. خشونت، کینه و نفرت، تعصب و غرض‌ورزی، و وضعیت داوری جهان‌ما نشان می‌دهد که برای دستیابی به جهانی توأم با آرامش درونی و بیرونی، باید راهی بسیار طولانی را پشت سر بگذاریم.

برای همه شما عشق، محبت و روزگاری سبز و پر نشاط آرزو

می‌کنم.

وین و. دایر



## راز لول

امروز دوست دارم فکر و احساسم را بازگو کنم،  
اما با این شرط که شاید فردا همه‌اش را رد کنم.  
رالف والدو امرسون



همیشه خودم را با امیدها و  
آرزوهای بزرگ سرگرم می‌کنم.  
رابرت فراست

**ذهنی داشته باشید که  
پذیرای همه  
چیز است و به هیچ چیز  
وابسته نیست**



## راز اول

### ذهنی داشته باشید که پذیرای همه چیز است و به هیچ چیز وابسته نیست

داشتن ذهنی باز که پذیرای همه چیز باشد و به چیزی وابسته نباشد، آن قدرها هم ساده نیست، زیرا شما در طول زندگیتان تحت تأثیر شرطی سازی‌ها قرار گرفته‌اید و افکار و اندیشه‌های کنونی شما تحت تأثیر محیط جغرافیایی، عقاید و باورهای مذهبی نیاکان، رنگ پوست، شکل و حالت چشم‌ها، موضع‌گیری سیاسی والدینتان، قد و قواره، جنسیت، مدارسی که برایتان انتخاب شده و پیشه پدران‌تان شکل گرفته است؛ البته این فهرست تمام عوامل محیطی را در برنمی‌گیرد. شما با توانایی‌ها و استعدادهای نامحدودی متولد شده‌اید. بسیاری از حق انتخاب‌ها و اختیارهایتان به صورت ناشناخته و دست‌نخورده باقی می‌مانند؛ چون همان برنامه شرطی سازی، که ما امیدواریم از حُسن نیت برخوردار باشد، به گونه‌ای طراحی شده که شما را با مسائل اصولی و فرهنگی سرپرست‌هایتان هماهنگ کند. به احتمال زیاد،

شما هیچ‌گونه مجال و فرصتی برای مخالفت با برنامه‌ریزی‌های فرهنگی و اجتماعی‌ای که از پیش برای زندگیتان طراحی و تنظیم شده، در اختیار نداشته‌اید. احتمال دارد برخی از بزرگسالان و افراد بالغ شما را تشویق کرده باشند که ذهن و فکری باز و پذیرا داشته باشید، اما اگر با خودتان صادق باشید، می‌دانید که فلسفه شخصی شما در زندگی، عقاید مذهبی و طرزلباس پوشیدن، زبان و حتی شیوه بیان، همگی، نقش‌ها و کارکردهایی هستند که جامعه و پدران‌تان با صلاحدید خود شایستگی آن را برایتان رقم زده‌اند. چنانچه شما با این شرطی‌سازی از پیش تعیین‌شده مخالفت کرده و جار و جنجال به راه انداخته باشید، شاید حتی کسی با صراحت و قاطعیت، مصرانه از شما خواسته تا تک‌روی را کنار بگذارید و رفتار‌تان را با افراد دیگر هماهنگ سازید و کارها را به همان شیوه‌های پیشین انجام دهید. به این ترتیب ذهن باز، که پذیرای ایده‌های جدید است، جای خود را به هماهنگی و سازگاری با دیگران می‌دهد.

چنانچه والدین شما یهودی باشند، بعید به نظر می‌رسد توری تربیت شده باشید که به دین مسلمانان احترام بگذارید و برای آن ارزشی قائل شوید. البته عکس این قضیه نیز صادق است. اگر پدر و مادر شما، هر دو، جمهوریخواه باشند، بعید است که از آن‌ها سخنی در باره محاسن و امتیازات حزب دموکرات شنیده باشید. این‌که نیاکان ما ذهنی باز و پذیرا نداشتند غیرقابل انکار است،



چون آن‌ها در عصری زندگی می‌کردند که شمار جمعیت بسیار کم‌تر از عصر ما بود. در جهان پرجمعیت امروز، ما به هیچ‌وجه نمی‌توانیم با همان سبک و سیاق قدیم و ذهنی بسته و محدود زندگی کنیم. من مصرانه از شما می‌خواهم تا دریچه ذهن خود را به روی تمامی احتمالات باز کنید، در برابر هرگونه سعی و تلاش برای محدود کردن خود مقاومت کنید و اجازه ندهید بدبینی وارد هشیاری و آگاهی‌تان شود. به نظر من داشتن ذهنی باز که پذیرای همه چیز است و در عین حال به چیزی وابسته نیست، یکی از اساسی‌ترین قواعد و اصولی است که شما می‌توانید با انتخاب آن برای خود، به آرامش فردی و جهانی کمک کنید.

### هیچ‌کس آن قدر نمی‌داند که بخواهد بدبین باشد



فرصتی فراهم کنید تا در آن شاهد  
جوانه زدن گیاه سبز و کوچکی باشید که  
از دل دانه‌ای بیرون می‌آید.

زمانی که این کار را انجام می‌دهید، به خودتان اجازه بدهید تا عظمت و شکوه آنچه را می‌بینید با تمام وجود احساس کنید. به قول مولوی: «حیلت رهاکن عاشقا، دیوانه شو دیوانه شو.» صحنه مربوط به سر درآوردن یک جوانه، نمایانگر آغاز حیات و زندگانی است. هیچ‌کس نمی‌داند که این روند چگونه شکل می‌گیرد. آن جرقه خالقی که موجب جوانه زدن و رویش زندگی می‌شود،

چیست؟ چه چیزی آن نظارت، آن هشیاری و آگاهی و آن مشاهده و دریافت را به وجود می آورد؟ چنین پرسش‌هایی مرز و پایانی ندارند. همین چند وقت پیش، انسان‌ها در برنامه فضایی خود با دستگاه کنترل از راه دور، فضاپیمای کوچکی را روی کره مریخ جابجا کردند. ده دقیقه‌ای طول کشید تا سیگنال‌های نامرئی، مسیرشان را در فضا طی کنند و پس از شناسایی مسیر صحیح، توانستند چنگک را به گونه‌ای هدایت کنند که بتوانند از بخشی از خاک مریخ، برای تحقیق و آزمایش، نمونه برداری کنند. این فن‌آوری‌های برجسته و عظیم همه ما را شگفت زده می‌کنند. اما لحظه‌ای فکر کنید در این جهان پهناور و بی‌انتها، مریخ – نزدیک‌ترین همسایه ما – معادل یک میلیاردم اینچ در عرض صفحه‌ای که شما سرگرم مطالعه‌اش هستید، حرکت می‌کند. ما در همسایگی خود جسم کوچکی را جابجا می‌کنیم و بعد هم کاملاً تحت تأثیر کار خودمان قرار می‌گیریم!

کهکشان ما به تنهایی دارای میلیون‌ها میلیون سیاره، ستاره و اجرام آسمانی است، و در بیرون از این‌جا میلیون‌ها کهکشان وجود دارد. در این عالم عظیم ناشناخته که هیچ انتها و پایانی ندارد، ما فقط یک ذره‌ایم. به این مسئله فکر کنید: اگر ما به نقطه پایان عالم هستی برسیم، آیا با دیواری مواجه می‌شویم؟ اگر این‌طور باشد، چه کسی آن را ساخته است؟ مسئله پیچیده‌تر این است که در آن سوی دیوار چه چیزی قرار دارد و ضخامت آن دیوار چقدر است؟

در جهانی که دانش و آگاهی ما در باره آن تا این حد اندک است، چطور کسی می‌تواند بدبین باشد؟ درست چند هفته پس از شروع دوران بارداری، قلبی در درون رَحِمِ مادر شروع به تپیدن می‌کند و این امر برای تمام افراد کره زمین امری بسیار مبهم و اسرارآمیز است. در مقایسه با آنچه باید دانسته و شناخته شود، ما هنوز در مرحله آغازین قرار داریم. این نکته را همیشه در ذهن داشته باشید و آن را به خود یادآوری کنید؛ به خصوص زمانی که می‌شنوید افرادی با یقین و قاطعیت اظهار می‌کنند که برای انجام هر کاری فقط یک راه و روش وجود دارد.

در برابر بدبینی مقاومت کنید. با تمام توان خود در برابر آن بایستید و به آن تن ندهید؛ چون ما در مقایسه با آنچه برای دانستن وجود دارد، اصلاً چیز زیادی نمی‌دانیم. آیا می‌توانید تصور کنید فرد بدبینی که در حدود دویست سال پیش زندگی می‌کرده، در باره جهانی که هم اینک ما در آن زندگی می‌کنیم، چه فکری می‌کند؟ هواپیما، الکتریسیته، اتومبیل، تلویزیون، دستگاه‌های کنترل از راه دور، اینترنت، دستگاه فکس، تلفن، تلفن همراه و... همه این‌ها فقط و فقط معلول جرقه آن ذهن‌های باز و خلاق است که موجب پیشرفت و رشد و خلاقیت شدند. پس تکلیف آینده که تمام فرداهای شما چه می‌شود؟ آیا می‌توانید تجسم کنید که خودتان را به قرن چهاردهم برگردانده‌اید، بدون استفاده از ماشین‌ها و دستگاه‌ها پرواز می‌کنید، به وسیله تله‌پاتی با دیگران

رابطه برقرار می‌کنید، خودتان را به صورت مولکول‌های ریزی تجزیه می‌کنید، سپس در کلهکشان دیگری خود را بازسازی می‌کنید و به شکل دیگری در می‌آورید یا این‌که با استفاده از عکس یک گوسفند، اقدام به شبیه‌سازی می‌کنید؟ ذهن باز و پذیرا به شما امکان جستجو، کاوش، خلاقیت، پویایی و رشد می‌دهد، در حالی که ذهن بسته راه را بر هرگونه خلاقیت و پویایی می‌بندد. به خاطر داشته باشید که چنانچه ما همواره کارها را به سبک و سیاق همیشگی و معمول انجام می‌دادیم، رشد و پیشرفت ناممکن می‌شد. توانایی مشارکت در بروز معجزات و امور شگفت‌انگیز - معجزات حقیقی زندگیتان - زمانی تحقق می‌یابد که شما دریچه ذهن خود را به روی ظرفیت و استعداد های بی‌حد و حصر خویش بگشایید.

### ذهنیت معجزه‌باور



نباید در خصوص آنچه قادر به انجامش هستید، خود را دست کم بگیرید و انتظار اندکی از خود داشته باشید. به قول میکال آنژ، خطر اصلی این نیست که امیدها و آرزوهای شما بسیار بزرگ هستند و قادر نیستید به آنها برسید، بلکه خطر

اصلی در این است که آرزوها و خواسته‌های شما بسیار کوچک و ناچیز باشد و شما باز هم به آن‌ها نرسید. در وجود خود شعله‌ی شمعی خیالی داشته باشید که بدون توجه به آنچه برایتان رخ می‌دهد، با درخشندگی و تابش بسوزد. بگذارید این شعله‌ی درونی نمایانگر این اندیشه باشد که شما قادرید معجزاتی را در زندگی خویش متجلی سازید.

در تک‌تک مواردی که شخصی داوطلبانه و با خواست خود بر بیماری‌ای صعب‌العلاج فائق آمده یا این که توانسته بر مسئله‌ای به ظاهر امکان‌ناپذیر غلبه کند، از نظر ویژگی‌های شخصیتی تغییر و تحولی اساسی را پشت سر گذاشته است؛ در واقع چنین افرادی با توجه به شرایط موجود، در میزان سازش و هماهنگی خود تجدید نظر می‌کنند.

به منظور درک و تجربه‌ی معجزات الهی، باید وجود خود را به عنوان مخلوق خدا بشناسید و درک کنید. در کتب مقدس آمده است: «با خدا همه چیز امکان‌پذیر است.» حالا به من بگویید، در این صورت چیزی هست که نادیده گرفته شود و از قلم بیفتند؟ برخورداری از ذهنی باز که پذیرای همه چیز است، همان برخورداری از آرامش، ساطع کردن عشق و محبت، گذشت، سخاوت و توجه و احترام به تمامی ابعاد زندگی و مهم‌تر از همه این‌ها، تجسم خود به صورت فردی است که توانایی اجرای افکار و تصوراتش را دارد. هر قانون عامی که برای تجلی معجزه‌ای در

هر زمان و مکان و برای فردی خاص مورد استفاده قرار گرفته، هنوز هم معتبر است. این قانون هرگز لغو نشده و نخواهد شد. شما نیز صاحب همان انرژی و همان شعور و آگاهی خداگونه هستید و بنابراین می‌توانید معجزه‌گر باشید؛ اما این فقط در صورتی ممکن است که از صمیم قلب آن را باور داشته باشید، به درستی آن را بشناسید و درک کنید.

متوجه باشید که در باره هر چه بیندیشید همان امر وسعت بیش‌تری پیدا می‌کند (توهمانی که می‌اندیشی). در صورتی که اندیشه‌هایتان پُر از شک و تردید باشد و ذهنی بسته و محدود داشته باشید، به ناچار مطابق با همان شک و تردیدهای ذهن بسته خود رفتار می‌کنید و در این حالت تقریباً هر کجا که باشید، نشانه‌ها و شواهدی مرتبط با طرز فکر خود خواهید یافت. از سوی دیگر، چنانچه تصمیم بگیرید (شک نکنید که حق انتخاب با خود شماست) ذهنی باز داشته باشید که پذیرای همه چیز است، در این حالت بر اساس انرژی درونی مربوط به آن رفتار و عمل خواهید کرد، و هر کجا که حضور داشته باشید، همزمان آفریننده و دریافت‌کننده معجزات و شگفتی‌ها خواهید بود. در این وضعیت شما این عبارت والت ویتمن را تجربه و درک خواهید کرد که گفته است: «در نظر من ذره ذره این عالم هستی معجزه‌ای است.»

## مفهوم پذیرای همه چیز بودن چیست؟



همه چیز یعنی همه چیز؛ به همین سادگی!

هیچ استثنایی در کار نیست. زمانی که

کسی به شما چیزی را پیشنهاد می‌کند

که با شرطی‌سازیتان در تضاد و تعارض است،

به جای این که در جواب بگویید: «این که خیلی

مضحک است، همه ما می‌دانیم که غیرممکن است»،

بگویید: «تا به حال این طور به این موضوع فکر نکرده بودم.

درباره‌اش فکر می‌کنم.» وجود خود را به روی افکار و اندیشه‌های

روحي و معنوی همه مردم بگشایید و با ذهنی باز و پذیرا به

طرح‌ها، نقشه‌ها و برنامه‌هایی که در نظر اول غیرمعقول و عجیب

به نظر می‌رسند، گوش بسپارید. اگر کسی اظهار می‌کند که بلورها

می‌توانند بیماری بواسیر را درمان کنند، گیاهان دارویی می‌توانند

کلسترول را کاهش دهند، سرانجام روزی می‌رسد که آدم‌ها

خواهند توانست زیر آب نفس بکشند یا این که پرواز انسان امری

ممکن است، با دقت و کنجکاوی به آن‌ها گوش بدهید.

وابستگی و تعلق خاطر خود را نسبت به آنچه در اثر تربیت باور

کرده‌اید و پذیرفته‌اید، رها کنید. دریچه ذهن و دید خود را بر روی

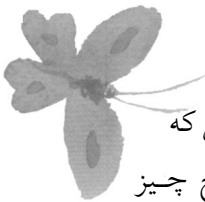
تمامی حالات و احتمالات بگشایید؛ چون اگر معتقد باشید که

چیزی ممکن یا غیرممکن است، همان طور هم می‌شود. یعنی

چه؟ یعنی این که سازگاری و هماهنگی شما با واقعیت و آنچه

میسر است، وضعیت شخص شما را مشخص می‌کند. چنانچه شما به این باور و یقین رسیده‌اید که نمی‌توانید ثروتمند، مشهور، هنرمند، قهرمان ورزشی، خواننده‌ای بزرگ یا هر چیز دیگری باشید – همان یقین و باور درونی که مانع از انجام و تحقق خواسته‌های واقعیتان می‌شود – درست مطابق با همان طرز تفکر و ذهنیت رفتار خواهید کرد.

تنها چیزی که بر اثر سعی و تلاش به دست می‌آوردید، همان حق به جانب بودن است. وقتی که می‌خواهید حق به جانب شما باشد، به واکنش طبیعی و غیر ارادی شرطی مربوط به راه و روشی وابسته هستید که از پیش هم وجود داشته است و تصور می‌کنید که وضع همیشه به همین منوال خواهد بود.



### وابستگی‌ها را رها کنید

راز اول از دو جزء تشکیل شده است: (۱) ذهنی که پذیرای همه چیز است، (۲) ذهنی که به هیچ چیز وابسته نیست. منشأ تمامی مشکلاتان، وابستگی‌های شماست. احساس نیاز به کامل و بی‌نقص بودن، به این که مالک کسی یا چیزی باشیم، تحت هر شرایطی و به هر قیمتی برنده و پیروز باشیم، و این که دیگران ما را به عنوان فردی برجسته و ممتاز بشناسند، همگی جزو مقوله وابستگی هستند. ذهن باز و پذیرا در برابر این وابستگی‌ها مقاومت می‌کند و در نتیجه آرامش درونی و



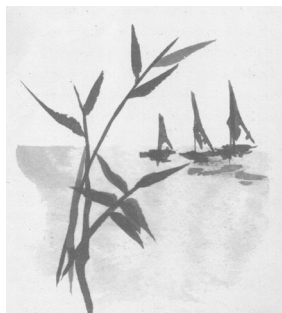
موفقیت را تجربه خواهد کرد. شما باید برای رها شدن از قید و بند وابستگی‌ها، نگرشی را که نسبت به خودتان دارید، تغییر دهید. از آن‌جا که اولین مشخصه‌های فردیتان شامل جسم و اموالتان می‌شود، پس نیروی غالب زندگیتان نفس شماست. در صورتی که بخواهید نفس و منیت خود را به طور مناسب مهار کنید، باید از ذهن خود یاری بگیرید که شما را درست هدایت کند. به عنوان موجودی الهی و معنوی، می‌توانید علاوه بر این که بر وضعیت جسمتان نظارت می‌کنید، شاهدی دلسوز و مهربان نسبت به هستی و موجودیت خود باشید. روح و جان شما نابخردی و خطای ناشی از وابستگی‌ها را مشاهده و درک می‌کند؛ چرا که ذات و سرشت الهی و معنویتان بی‌کران و نامحدود است. هیچ چیز نمی‌تواند شما را خوشحال یا موفق کند. همه این‌ها مفاهیمی درونی هستند، که به جای این که آن‌ها را از دنیا دریافت کنید، خودتان آن‌ها را وارد زندگیتان می‌کنید.

چنانچه با آرامش بیندیشید، احساسات آرامش‌بخش را تجربه خواهید کرد و همین حالات و احساسات را در تکتک شرایط و مسائل زندگی خود به وجود خواهید آورد. چنانچه می‌اندیشید برای رسیدن به آرامش یا موفقیت حتماً به چیزی بیرونی و خارج از وجود خود نیاز دارید، در این صورت تمام عمر خود را با تلاش و کوشش سپری می‌کنید، بی‌آن که هرگز موفق و کامیاب شوید. می‌توان آرزو و خواسته‌ای بسیار جدی داشت و در عین حال

اصلاً به آن وابسته و متکی نبود. شما می‌توانید از هر آنچه قصد دارید انجام بدهید، ذهنیت و تصویر درونی داشته باشید، اما در عین حال به نتیجه آن مقید نباشید. چگونه؟ به این عبارت که برگرفته از کتاب تعالیم معجزات<sup>۱</sup> است، فکر کنید: «صبر و بردباری زیاد، بلافاصله نتایج مثبتی به همراه خواهد داشت.» ظاهراً جمله متناقضی است؛ این طور نیست؟ لازمه صبر و شکیبایی زیاد باور بی‌چون و چرا به این نکته است که آنچه شما خواستار تجلی و وقوع آن هستید، حقیقتاً در زمان مناسب، و به شکلی بی‌نقص و عالی پدیدار خواهد شد. تأثیر و نتیجه آنی‌ای که شما از این دریافت و آگاهی شخصی و درونی دریافت می‌کنید، همان احساس آرامش است. هنگامی که به ثمره و نتیجه کار مقید نیستید و از آن فاصله می‌گیرید، آسایش و آرامش خواهید داشت و در نهایت نیز ثمره باور خود را دریافت خواهید کرد. فرض کنید که از بین دو عصای جادویی می‌توانید یکی از آنها را انتخاب کنید. شما می‌توانید با عصای جادویی «الف» به راحتی و فقط با تکان دادن آن به هر چیز مادی‌ای که می‌خواهید برسید. با عصای جادویی «ب» می‌توانید صرف نظر از شرایط و پیشامدها در باقی عمر خود احساس آرامش و آسایش خاطر داشته باشید. کدام یک از این دو را انتخاب می‌کنید؟ آن عصایی که ضامن تأمین پدیده‌های مادی است یا عصایی که تا آخر عمرتان به شما آرامش

خاطر می دهد؟ چنانچه آرامش را انتخاب کنید، در این صورت عصای جادویی «الف» را نیز همراه خود خواهید داشت. فقط سعی کنید ذهنی داشته باشید که پذیرای همه چیز است، اما به چیزی وابسته و متکی نیست. بگذارید همه چیز روال عادی خود را طی کند. از همه چیز لذت ببرید، اما هرگز اجازه ندهید خوشبختی، سعادت یا موفقیت شما به چیزی، مکانی و به خصوص شخص خاصی وابسته باشد.

چنانچه بتوانید در کلیه روابطی که با افراد دارید، به گونه‌ای به آن‌ها عشق بورزید که بتوانند همان طور که می‌خواهند باشند – بی‌آن‌که در این ارتباط شما از آن شخص انتظاری داشته باشید یا به او وابسته شوید – در زندگی خود آرامش حقیقی را تجربه خواهید کرد. عشق حقیقی یعنی این‌که شما به آن شخص همان گونه که هست، عشق بورزید، نه به این دلیل که رفتارش باید دلخواه شما باشد. این همان ذهن باز و پذیراست که از هرگونه وابستگی رها شده است.





## راز دوم

برای هر یک از ما فقط یک زندگی وجود دارد؛ زندگی‌ای که مال خودمان است.

یوریبید<sup>۱</sup>



آهنگساز باید آهنگ بسازد،  
نقاش باید نقاشی کند  
و شاعر باید شعر بگوید تا  
آرامش را در وجود خویش  
احساس کند. انسان باید همانی  
باشد که می‌تواند باشد.  
آبراهام ماسلو

تا زمانی که نغمه‌ای  
در وجودتان هست،  
با زندگی وداع نکنید

---

۱. Euripides : تراژدی‌نویس یونانی قرن پنجم پیش از میلاد. - م.

