

۱۴۰۲/۸/۳

تا آهنگ درونت هست وقت مردن نیست!

سرنا دایر

دکتر وین دایر

مرجان رزم آزما

www.ketab.ir



انتشارات لیوسا

Dyer, Sarena

دایر، سرنا
تا آهنگ درونت هست وقت مردن نیست / سرنا دایر
ص ۲۲۸

Don't die with your music still in you

راه و رسم زندگی / زندگی معنوی

BL۷۲

۲۰۴

۵۹۶۱۸۱۴

سرشناسنامه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات ظاهری

عنوان اصلی

موضوع

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



انتشارات لیوسا

■ نام کتاب: تا آهنگ درونت هست وقت مردن نیست! ■ نوبت چاپ: سوم (اول لیوسا)

■ نویسنده: سرنا دایر - وین دایر ■ سال چاپ: ۱۴۰۲

■ مترجم: مرجان رزم‌آزما ■ تیراژ: ۱۰۰ نسخه

■ ویراستار: حمیده رستمی ■ چاپ و صحافی: میامی

■ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۰-۱۱۴-۳ ■ قیمت: ۱۷۰۰۰۰ تومان



۶۶۴۶۶۹۵۹ - ۶۶۹۶۳۰۳۵



۳۰۰۰۲۴۰۰۴۲



www.nashreliusa.com



instagram.com/dorsaliusa

۶۶۴۶۴۵۷۷



www.dorsabook.ir



liusa@nashreliusa.com



telegram.me/dorsaliusa



خیابان انقلاب، بین خیابان وصال و قدس (جنب سینما سپیده)، کوچه اسکو،
پلاک ۱۲، طبقه همکف.
(کدپستی: ۱۴۱۷۸-۱۳۸۷۳)

فهرست مطالب

۵	تشکر و قدردانی
۷	مقدمه‌ی سرنا
۱۱	مقدمه‌ی دکتر وین دایر
۱۴	فصل یک: تا آهنگ درونت هست، وقت مردن نیست!
۴۲	فصل دو: ذهنی باز برای هر عقیده‌ای داشته باشید و دنباله‌رو نباشید
۶۰	فصل سه: آنچه را در وجود خودت نیست نمی‌توانی به کسی ببخشی
۸۲	فصل چهار: در پناه سکوت
۱۰۲	فصل پنج: گذشته را رها کن
۱۲۳	فصل شش: هیچ مشکلی را نمی‌توان با ذهنی حل کرد که...
۱۴۵	فصل هفت: هیچ کینه‌ای موجه و منطقی نیست
۱۶۵	فصل هشت: خود را به گونه‌ای تصور کنید که...
۱۸۷	فصل نه: قدر خدایی بودن خود را بدانید
۲۱۰	فصل ده: عقل افکاری را که باعث ضعف جسم شود، پس می‌زند

مقدمه‌ی دکتر وین دایر

سال ۱۹۹۰، در سیدنی استرالیا، به برنامه‌ای شبانه دعوت شده بودم و مجری برنامه سؤالی از من کرد که پیش از پاسخ دادن مرا به تفکری عمیق واداشت. در راه بازگشت به خانه تصمیم گرفتم کتابی بنویسم که در آن به‌طور کامل و مفصل به پاسخ آن سؤال بپردازم. مضمون سؤال مجری این بود: «بعد از اینکه این جهان فانی را ترک کنی، چه میراثی برای هشت فرزندت باقی گذاشته‌ای که با آن به یاد تو بمانند؟»

فصول کتاب ده راز موفقیت و آرامش درون حاوی حقایقی اساسی است که تلاش کردم به‌عنوان پدر و معلم، زندگی را به‌روشنی خودم پیش ببرم. این قوانین هسته‌ی مرکزی عقاید حاصل از کشفیات من در تمام سال‌هایی است که به‌عنوان نویسنده و سخنران زندگی کرده‌ام. این عقاید رازهایی هستند که اگر به‌خوبی به آنها عمل شود و ماهرانه به کار گرفته شوند، فرزندان من می‌توانند به معنای واقعی کلمه زندگی سرشار از موفقیتی داشته باشند و از آرامش درونی لذت ببرند.

من و همسر در تربیت فرزندانمان از این اصل بدیهی پیروی کردیم که پدر و مادر نباید فقط یک تکیه‌گاه باشند، بلکه باید به‌عنوان تکیه‌گاهی غیرضروری در کنار فرزندانمان قرار گیرند. هر ده فصل کتاب منعکس‌کننده‌ی این نظریه است که ما می‌خواهیم بچه‌هایی متکی به خود تربیت کنیم تا بعدها بزرگسالانی موفق و آرام نیز باشند. موفقیت از طریق نشانه‌های بیرونی محاسبه نمی‌شود، مانند اینکه چقدر پول درمی‌آورند و چقدر در شغل‌شان پیشرفت می‌کنند، چه تعداد

جایزه گرفته‌اند یا چگونه در صف مقایسه با دیگران قرار می‌گیرند. ما می‌خواهیم ترجیحاً فرزندانمان خودشان را ارزیابی کنند تا بفهمند آیا مایلند اهل ماجراجویی و مخاطره باشند، آیا متکی به خود هستند، از استرس و اضطراب دور می‌مانند، فقط می‌خواهند امروز را خوش باشند یا یک عمر تجربه‌ی خوب و نیکو به‌دست بیاورند، به ندای درونی‌شان گوش می‌کنند، می‌خواهند خلاق باشند و از همه بالاتر، آیا با حس آرامش درونی‌شان صرف‌نظر از هر نوع شرایط بیرونی زندگی می‌کنند؟

من کتاب ده راز موفقیت و آرامش درون را به این منظور نوشتم که فرزندانم بتوانند مجموعه‌ای گرانقدر از عقاید و نظریاتی داشته باشند که براساس هسته‌ی اصلی زندگی آموزشی من به‌طور جامع تشکیل شده است. وقتی به هر یک از آنها یک نسخه از کتاب را دادم، گفتم: «اگر روزی دلت خواست بدانی که چه چیزی مهم‌ترین اصل اساسی زندگی من بوده، این عقایدی است که تلاش کرده‌ام به کمک آنها زندگی کنم، و تمام مدت در رابطه‌ام با شما به‌عنوان پدر از این عقاید استفاده کرده‌ام.»

دخترم سِرنا در یکی از کتاب‌هایش پاسخ کتاب مرا داده است. نام کتابش برگرفته از عمیق‌ترین آموزه‌هایی است که من در تمام زندگی‌ام به کار بستم. همان‌طور که بارها به او گفته‌ام، هیچ چیز اندوه‌بارتر از این نیست که بفهمد سرنوشتش را خودش رقم زده و زندگی‌اش به پایان رسیده است.

به همه‌ی فرزندانم گفته‌ام: «شما برای ترنم نوای وجودتان به دنیا آمده‌اید. نمی‌خواهید درک کنید که چرا در نهایت وظیفه و رسالت خود را به انجام نخواهید رساند؟ زیرا تلاش می‌کنید رضایت کسانی را به‌دست آورید که از شما تصویری ذهنی ساخته‌اند و هر کاری باید مطابق با آن انجام شود، که البته این شامل من به‌عنوان پدرتان هم می‌شود.»

سِرنا به مثال‌ها و نمونه‌های بی‌شماری اشاره کرده است که نشان می‌دهد اگر

در خانواده‌ای بزرگ می‌شد که مجبور نبود با افکار والدینی زندگی کند که بهترین را برای او (یا هر کدام از خواهرها و برادرهایش) بخواهند، چه اتفاقی می‌افتاد.

سرنا همواره به دلیل این سؤالی که از او می‌شد، در تمام زندگی‌اش سرگشته و حیران بوده: «از اینکه پدر تو وین دایر است چه احساسی داری؟»

در این کتاب، او به طرزی استادانه نه تنها پاسخ این سؤال را داده، بلکه خوانندگان را در مورد اصول و قواعد کلی زندگی در خلال صفحات کتاب راهنمایی کرده است. در پایان هر فصل این کتاب، من برداشت خودم را از آنچه او نوشته است، مطرح کرده‌ام.

با صداقت و شهامت می‌گویم که بابت نوشتن این کتاب و قبول این وظیفه‌ی خطیر، بی‌نهایت به سرنا افتخار می‌کنم. می‌دانم که شما هم مانند من این کتاب را بسیار آموزنده و امیدبخش ارزیابی خواهید کرد.