

۲۴۵۹۳۴

www.ketab.ir

قدرت بیداری

تمرینات حضور در لحظه‌ی حال و دگرگون
کردن زندگی‌تان

دکتر وین دایر

علی اصغر شجاعی

دایر، وین دبلیو، ۱۹۴۰ - ۲۰۱۵ م.
قدرت بیداری / وین دایر؛ ترجمه‌ی علی اصغر شجاعی.
تهران: ادبیات معاصر، ۱۴۰۱.
۲۰۴ ص

978-622-97469-3-6

فیبا

عنوان اصلی: *The power of awakening: mindfulness practices and spiritual tools to transform your life,*

زندگی معنوی Spiritual life
آگاهی Awareness

ذهن آگاهی (روان‌شناسی) Mindfulness (Psychology)
شجاعی، علی اصغر، ۱۳۳۷ - مترجم

BL۱۲۴

۲۰۴/۴

۹۰۴۰۲۰۷

فیبا

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک
وضعیت فهرست نویسی
یادداشت

موضوع

شناسه افزوده
رده بندی کنکره
رده بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی
اطلاعات رکورد کتابشناسی



تهران، خیابان انقلاب،
خیابان لبافی‌نژاد، بعد از
خیابان دانشگاه نهبش
کوچه اسلامی پلاک ۸۶
طبقه ۳
تلفن: ۰۹۱۳۸۵۷۳۶۲۵

The power of
awakening

قدرت بیداری
نوشته‌ی: وین دایر
ترجمه‌ی: علی اصغر شجاعی
ناشر: ادبیات معاصر
طراح جلد: کارگاه گرافیک آسار

حروفچینی و صفحه‌آرایی: آبان گرافیک

نوبت چاپ: دوم ۱۴۰۳

تیراژ: ۲۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۴۶۹ - ۳ - ۶۲۲ - ۹۷۸

قیمت: ۱۷۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۹.....	پیش‌گفتار
۱۲.....	مری از راه دور
۱۶.....	دست تقدیر
۱۹.....	چیزی سر جایش نبود
۲۲.....	وین وسط این بحران چه می‌گفت؟
۲۸.....	مقدمه
۳۱.....	فصل ۱: نقشه‌ی راه پیش‌رو
۳۳.....	فرآیند بیداری
۴۳.....	فصل ۲: عبور از سطح مادی
۴۵.....	ذهن همه‌کاره است
۴۶.....	قواعد تفکر و جسم
۴۸.....	فقط همین لحظه است که وجود دارد
۵۰.....	تو می‌توانی!
۵۴.....	فصل ۳: کلی‌نگر باشید
۵۵.....	ماهیت واقعی ما
۵۷.....	شما همواره بدن‌تان را ترک می‌کنید
۵۹.....	سطوح هوشیاری

هر چه به آن نیاز دارید را خلق می‌کنید.....	۶۱
مسیر معرفت.....	۶۴
مرگ در حال زندگی.....	۶۶
آخرین روز عمرتان.....	۷۰
فصل ۴: حقیقتاً آزاد باشید.....	۷۲
یک توافق جدید.....	۷۴
تعلیق ناباوری.....	۷۷
واقعاً چه کسی بر شما مسلط است؟.....	۷۹
به ندای خود برترتان گوش بسپارید.....	۸۲
فصل ۵: سه راهکار دستیابی به هوشیاری متعالی.....	۸۹
راهکار اول: تردیدزدایی.....	۸۹
راهکار دوم: شاهد بودن.....	۹۳
راهکار سوم: خاموش کردن مدیث نفس.....	۱۰۲
فصل ۶: رام کردن نفس (راهکار چهارم).....	۱۰۹
هفت ویژگی نفس.....	۱۱۰
هیچ انفصالی وجود ندارد.....	۱۱۲
خود واقعی.....	۱۱۴
فصل ۷: بدانید که همه‌ی ما یکی هستیم.....	۱۱۸
همه مرتبط با هم و ضروری هستند.....	۱۲۰
ابراز عشق.....	۱۲۲
قضاوت را رها کنید.....	۱۲۵
هر کس یک استاد است.....	۱۲۶
فصل ۸: تسلیم شوید و خودتان را با جریان همسو کنید.....	۱۳۱
مقام اطمینان و آرامش.....	۱۳۲
خدمت به مردم.....	۱۳۳
با جریان همسو شوید.....	۱۳۸
کوشیدن و دست یافتن.....	۱۴۱
بهترین بودن را رها کنید، فقط باشید.....	۱۴۴

فصل ۹: قدرت تجسم را به دست بگیرید	۱۴۷
چشم اندازتان را به واقعیت تبدیل کنید	۱۴۹
هر چه بخواهید همین حالا وجود دارد	۱۵۳
تمرکزتان را کجا می گذارید؟	۱۵۷
فصل ۱۰: مراقبه را بیاموزید و ذهنتان را تمرین دهید	۱۶۰
اهمیت آموزش	۱۶۱
در لحظه‌ی اکنون باشید	۱۶۲
بر هدف‌تان متمرکز بمانید	۱۶۵
فواید روزمره‌ی مراقبه	۱۶۸
ورد ماشین چمن‌زنی	۱۷۲
فصل ۱۱: زندگی درون نور	۱۷۵
همه کارشان را به دکترینی انجام می دهند	۱۷۷
سه مرحله‌ی روشن بینی	۱۷۹
راه حل‌های برد - برد	۱۸۳
یک رویکرد جدید	۱۸۶
فصل ۱۲: از بهشت روی زمین لذت ببرید	۱۸۹
برکات خود برتر	۱۸۹
تمرینات روزانه	۱۹۸
درباره‌ی نویسنده	۲۰۳

پیش گفتار

ناگهان شروع به دیدن معجزاتی می کنید و این کاملاً شگفت انگیز است.
دکتر وین دایر

ترس بر همه جا حکومت می کند.

جهان در یک بحران به سر می برد.

اواخر مارس ۲۰۲۰ است و یک بیماری همه گیر جهانی به نام کرونا در حال گسترش است.

وقتی این کلمات را تایپ می کنم، من و همسرم، دنیز^۱، نمی توانیم خانه را ترک کنیم. با این حال، در این غم بدون شریک هم نیستیم: در حال حاضر به نیمی از آمریکایی ها دستور داده شده که در خانه بمانند و در آینده این وضعیت بدتر هم خواهد شد. در تمام دنیا، میلیاردها نفر با محدودیت های دولتی مواجه هستند و سخت گیری های بیشتری نیز در آینده اعمال خواهد شد.

وقتی این متن را می‌خوانید، شاید سرانجام این بحران را بدانید؛ اما هنوز برای ما تازگی دارد.

قرنطینه، فواصل اجتماعی، لغو تجمعات و تعطیلی اقتصاد، کلماتی هستند که همه به آن‌ها عادت کرده‌ایم.

در ابتدا فقط هشدارهایی داده می‌شد. یک ویروس مرموز در چین متولد شد. سپس ابهام، تردید و انکار بی‌امان از راه رسید. بیماری با سرعت سرسام‌آوری مرزها را درنوردید و وحشت عمومی شدت گرفت. آنگاه، تنها در عرض چند هفته: سفرها کنسل و مدارس بسته شدند، کارگران به خانه‌هایشان فرستاده شدند و کشورها مرزهایشان را بستند.

هر روز اخبار بیشتری منتشر می‌شد که راحتی و آسودگی را از ما می‌ربود. احتکار کالاهای اساسی، بیمارستان‌های بدون ظرفیت، محدودیت‌های روزافزون، شماتت یکدیگر، اقتصاد متزلزل در تمام نقاط جهان و افزایش شمار عفونت‌ها و موارد مرگ‌ومیر در همه‌جا تینر اخبار را مال خود کرده‌اند.

یک وحشت طاقت‌فرسا و بی‌انتها از ناشناخته‌ها بسیاری از نقاط عالم را در برگرفته و موجب می‌شود مکرراً از خودمان بپرسیم چرا و چگونه و مقصر کیست و چیست. سؤالات بی‌پاسخی که شب‌های بی‌خوابی، گم‌افزنی‌های بی‌پایان با دوستان، گشتن به دنبال مجرم، توطئه سیاسی و واقعیت دل‌خراش صعود بی‌امان نرخ مرگ‌ومیر را به همراه داشتند.

اقتصاد ایالات متحده رکود شدیدی را تجربه کرده و منجر به یک بسته‌ی محرک ۲ تریلیون دلاری شده است که بسیاری اذعان می‌کنند راه به جایی نخواهد برد. هفته‌ی گذشته سه میلیون نفر نامشان را به‌عنوان بیکار ثبت کردند. پیش‌بینی می‌شود ده‌ها میلیون نفر به این تعداد اضافه شوند. کسب‌وکارهای درآمدزا دارند همه جا تعطیل می‌شوند. کشورها همچنان به بستن مرزهایشان ادامه می‌دهند. محدودیت‌های بیشتری در راه است. هیچ واکنشی هنوز در دست ساخت نیست.

با این حال، خوشبختانه، وقتی این کلمات را تایپ می‌کنم، احساس آرامش عمیقی دارم. احساسات مسری ترس و غم هنوز در من نفوذ نکرده‌اند.

به نحوی احساس آرامش و تمرکز می‌کنم. کنترل احساساتم را به دست دارم. در برابر خطر بی‌پایان و هیولای مرگ که روز به روز دارد بزرگ‌تر می‌شود، با قدرت ایستاده‌ام و امید دارم که همه چیز درست خواهد شد.

قفسه‌های خواربارفروشی‌ام، قبل آنکه بسته شود، خالی از ضروریات بودند ولی باز احساس فراوانی می‌کنم.

مانند تمام مردم جهان، این بیماری احتمالاً جایی دامن من را هم خواهد گرفت، ولی باز احساس امنیت و آرامش می‌کنم.

من در خانه‌ام حبس شده‌ام، اما اساساً و قلباً احساس آزادی می‌کنم. هزاران نفر هر روز به من پیام می‌دهند. ترسیده‌اند، به دنبال راهنمایی و امید هستند و خشم، وحشت و اضطراب در پیام‌هایشان موج می‌زد. باین حال، من به آن پرتگاه نیفتاده‌ام. اهتمام به نفسی را احساس می‌کنم که زبانم از شرح آن ناتوان است؛ از هر نظر آماده‌ی خدمت کردن هستم.

خوش‌بینی و ایمان مرا در برابر دشواری‌ها و واکنش‌هایم را مشاهده می‌کنم، کمی درباره‌ی خودم نگرانم، ولی بیشتر از این سؤال سپری می‌کنم: «حالا چگونه می‌توانم به دیگران خدمت کنم؟»

در این روزها و شب‌های به‌ظاهر تاریک، یک حس امتنان و حتی لحظات خوشی را در درونم می‌یابم. این نگاه و این توانایی را مدیون وین دایر^۱ هستم.

اوه، باور کنید، من کامل نیستم و همیشه شجاع نبوده‌ام؛ اما حالا اینجا هستم، با تمام جان و دل، متمرکز و مثبت‌اندیش، به لطف اندیشه‌ها و اثرات وین در تمام زندگی‌ام.

وین بخش مهمی از بیداری من بوده و هنوز هم هست. مخصوصاً حالا.

۱. Wayne Dyer (۱۰ مه ۱۹۴۰ - ۲۹ آگوست ۲۰۱۵) نویسنده‌ی خودیاری و سخنگوی خودانگیزی آمریکایی بود. م.

مربی از راه دور

از وقتی اولین کتاب از وین دایر را خواندم ۲۴ سال می‌گذرد. اگرچه وین پنج سال پیش درگذشت، کتابی که در دست دارید، چهل و سومین کتاب او و حالا بهترین زمان برای گفتن پیام اوست.

نوید این کتاب در این روزهای سخت و نفس‌گیر چیست؟ به نظرم، این همان درسی است که وین اغلب می‌خواست به همه بیاموزد:

«تا وقتی در این دنیا زندگی می‌کنیم، جایگاهی بالاتر برایمان وجود دارد که می‌توانیم به آن دست‌یابیم.»

و وقتی از این پتانسیل آگاه شوید که هدف این کتاب همین است: «خود برترتان را زندگی می‌کنید که آرامش، خشنودی، صداقت و شادی را ترویج می‌دهد.»

توجه داشته باشید که وین هیچ اشاره‌ای به شرایط زندگی انسان نمی‌کند. شما نیازی به خوش شانس بودن ندارید و می‌توانید به راحتی انتخاب کنید که خود برترتان را زندگی کنید و این اتفاق می‌افتد به سببی وابسته به آرامش یا سهولت نیست. فقط می‌تواند اتفاق بیفتد، حتی همین حالا. به نوعی، از این کلام آرامش می‌گیرم. در تمام سال‌های بزرگسالی‌ام، در کلام وین آرامش و آزادی را احساس کرده‌ام.

وقتی ۱۹ سالم بود، دست به خودکشی زدم. جدایی از معشوق دبیرستانی‌ام باعث شد که به سیم آخر بزنم. به من خیانت کرده بود و از آنجا که تمام هویتم به آن رابطه گره خورده بود، پس از پایانش، هیچ تصویری از خودم و هدفم در زندگی نداشتم. گهگاه وقتی رابطه‌ای از هم می‌پاشد، شما نیز از هم می‌پاشید. همین اتفاق هم افتاد، من از هم‌پاشیده، گمشده و افسرده شدم. می‌خواستم به زندگی پایان دهم و برنامه‌ریزی کردم چه زمانی و به چه شکل این کار را بکنم.

اما آن موقع، از قضا زندگی برنامه‌های دیگری برایم داشت. یک شب، دچار یک سانحه رانندگی شدم که خودرو واژگون شد و چند بار غلت زد. خودم را از خودرو

بیرون کشیدم و روی کاپوت مجالهی ماشین ایستادم. روی پاهایم خون جاری شده بود و ترس تمام وجودم را دربرگرفت.

سپس، احساس ضعف کردم. فکر کردم دارم می‌میرم.

به خونی که از پاهایم رفته بود و روی کاپوت ماشین ریخته بود، نگاه کردم. با خود گفتم: «آیا اصلاً من مهم بودم؟» نگاهم به طرف آسمان کشیده شد و یک ماه بزرگ و زیبا را در آن دیدم و در آن لحظه بالا را نگاه کردم، احساس کردم که از درد رها شده‌ام و ناگهان در امان هستم. من خودبه‌خود، از ارزشمندی و جادوی زندگی آگاه شدم. خدا یک فرصت دوباره به من داده بود.

آن بچه‌ی غمگین و دل‌شکسته و به آخر خط رسیده دیگر نمی‌خواست بمیرد. می‌خواستم زندگی کنم. می‌خواستم دوباره عاشق شوم. می‌خواستم مهم باشم.

آن شب متعجبانه بهم جگونگی تغییر و بهبود زندگی‌ام را بیاموزم. چند هفته گذشته و من باز بهبودی، شروع کردم به گشت‌وگذار در کتاب‌فروشی‌ها به دنبال سؤالاتی که درباره‌ی اساس زندگی داشتم. بخش خودسازی را پیدا کردم و جذب یک کتاب صوتی^۱ *How to Be a No-Limit Person* شدم. تقدیر چنان رقم خورد که می‌دانم وین می‌خواست اولین چیزی که به آن برخوردم برنامه‌ی صوتی‌اش: «بیداری معنوی» بود.

(وقتی انتشارات هی‌هاوس^۱ از من خواست که پیش‌گفتار این کتاب را بنویسم، با خوشحالی حتی بدون دانستن عنوان آن موافقت کردم. یادم می‌آید که نسخه‌ی خطی را باز کردم و کتاب «قدرت بیداری» را دیدم و فکر کردم: «یافتم، دوست عزیزم، کارت خوب بود. ممنون.»)

برنامه‌ی صوتی‌اش «چه‌طور یک انسان نامحدود باشیم»^۲ و کتابش «جادوی واقعی»^۳ موارد بعدی بودند که برای باز کردن ذهنم در ۲۰ سالگی ضروری بودند.

-
1. Hay House
 2. How to Be a No-Limit Person
 3. Real Magic

سال‌ها بعد، پس از حملات تروریستی ۱۱ سپتامبر، آرامش و امید را در کتاب «هر مشکلی یک راه حل معنوی دارد»^۱ یافتم.

چه چیزهایی را از وین یاد می‌گرفتم؟

این که نگرش مهم است. نیت مهم است. عشق مهم است. ایمان مهم است. منیت، کنترل، مادی‌گرایی و تسلط بر دیگران مهم نیست. به دیگران خدمت کنید و در راه هدفی والا قدم بردارید. به یک بصیرت بالاتر چنگ بزنید تا به خود برترتان دست‌یابید. حتی در میان آشوب و تلاطم می‌توانید در آرامش باشید و احساس شادی کنید. سکون را درون خودتان بیابید. به دنبال معجزات باشید. منصرف شدن می‌تواند از سر قدرت باشد. در راه عشق و در راه خدا قدم بردارید.

تا سال ۲۰۰۳، این درس‌ها داشت نتیجه می‌داد. خوشحال و عاشق بودم. از نظر روحی و روانی احساس خوبی بودم. شغل خوبی به عنوان یک مشاور رهبری داشتم، شغلی رضایت‌بخش و عالی‌ترین برانگیز و در خدمت مردم.

اما احساس می‌کردم رسالتم چیز دیگری است. می‌خواستم نویسنده شوم. دوست داشتم مثل وین دایر در ایام جوانی‌اش که قطعاً اندازه‌ی او ماهر و خردمند نبودم، در جمع حضار صحبت کنم و از کتاب‌هایم بگویم. البته نه این که گمان کنم می‌توانم مثل وین باشم، بلکه او الگوی من در مسیر شغلی‌ام بود. نمی‌خواستم به دنبالش بروم یا از او تقلید کنم. می‌خواستم دوران حرفه‌ای مثل او داشته باشم و به مردم کمک کنم. احساس می‌کردم این رسالت من در زندگی است.

وین به من آموخت که اکثر ما این آزادی را به خودمان نمی‌دهیم که به ندهای درونی‌مان گوش دهیم. تصمیم گرفتم به رؤیاهایم گوش دهم چون مسلماً جایی در پس ذهنم، وین بر من تأثیر گذاشته بود.

اولین کتابم: «بلیط طلایی زندگی»^۱ را با هزار امید و آرزو نوشتم. هر چه داشتم را برای آن گذاشتم. این دستاورد هنری تمام عمرم بود. بی‌صبرانه منتظر بودم تا آن را با تمام مردم جهان به اشتراک بگذارم. با این حال، طی چند ماه آرام‌آرام، ۱۹ ناشر آن را رد کردند. ناامید و درمانده بودم و آماده‌ی بازگشت به کار امن شرکتی‌ام. می‌خواستم رؤیایم را رها کنم.

سپس «خود مقدس شما»^۲ را خواندم.

ماه‌ها بعد: «قدرت اراده»^۳ را خواندم.

حالا دیگر راهی برای برگشت نمانده نبود.

آموزه‌های وین به شکل‌گیری هدفم کمک کرد و به اشتیاقم برای آنچه «آزادی اصیل» می‌خواند، قوت بخشید.

در راه پیدا کردن یک ناشر و تبدیل شدن به یک سخنران شکست خوردم. بالاخره یک ناشر پیدا کردم. اما او روانه بازار کردیم، ولی انتظاراتشان را برآورده نکرد؛ با این حال عزم و اراده‌ام فروزش نکردم. می‌خواستم در این حرفه موفق شوم. پس تصمیم گرفتم عزمم را جزم کنم و هر کاری که برای تحقق رؤیایم لازم است انجام دهم (چیزی که وین در این کتاب آموزش می‌دهد). من دیگر نیازی ندارم که دیگران کارهایم را تأیید کنند و یاد گرفته‌ام که نویسنده‌ی بهتری باشم، بهتر بازاریابی کنم، یک کسب‌وکار راه بیندازم و زندگی کامل‌تر و آزادتری داشته باشم.

یاد گرفتم به دنبال تحمیل چیزی نباشم، گرچه چشم‌انداز و امید و اراده‌ی زیادی داشتم. همان چیزی که وین اغلب در برنامه‌های ویژه‌ی PBS خود تدریس می‌کرد، زندگی یک رؤیا است و شما این نعمت را دارید که قایقتان را پارو بزنید، پارو بزنید و به آرامی و خوشی در این رودخانه پیش بروید.

1. Life's Golden Ticket

2. Your Sacred Self

3. The Power of Intention

در عرض چند سال کوتاه، با جریان زندگی کنار آمده بودم و کتاب دیگری نوشتم که یکی پر فروش ترین کتاب‌های نیویورک تایمز شد. ناگهان در تمام کشور سخنرانی می‌کردم و برای افراد تأثیرگذار مربیگری می‌کردم. زندگی رؤیایی‌ام داشت به حقیقت می‌پیوست. شغل رؤیایی‌ام به عنوان نویسنده، سخنران و مربی را به دست آورده بودم.

همان طور که وین گفته بود، وقتی اعتماد کرده و اهدافی را تعیین و آن‌ها را با برنامه و ایمان دنبال می‌کنید: «به یک باره شروع به دیدن معجزاتی می‌کنید و این کاملاً شگفت‌انگیز است.»

در سال ۲۰۱۰، به نقطه‌ی اول بازگشتم. از وین دعوت کرده بودم در یکی از سمینارهایم سخنرانی کند و او پذیرفت. درست چند دقیقه قبل از اینکه روی صحنه بروم و نقشی که اول زندگی‌ام ایفا کرده بود را برای مخاطبانم توضیح دهم، برای اولین بار در پشت صحنه سخنرانی‌ام همدیگر را ملاقات کردیم. در حال خودم نبودم. «یک دفعه... معجزات... کاملاً شگفت‌انگیز است.»

من دیدم که وین مخاطبانم را از معجزات زندگی و عشق آگاه کرد. پس از پایان صحبت‌هایش، وین خیلی با من و تیمم و تمام اعضای پشت صحنه مهربان بود. او قبل از رفتنش، این احساس را به من داد که به زودی همدیگر را خواهیم دید.

دست تقدیر

یک سال بعد، رید تریسی^۱، مدیرعامل هی هائوس، از من دعوت کرد که به تور گروهی وین به سه مکان مقدس در اروپا ملحق شوم. من پاسخ مثبت دادم. باعث افتخارم بود که نزدیک وین باشم و راستش را بخواهید، بی آنکه علت دقیقش را بدانم، روزهای سختی را پشت سر می‌گذاشتم.

برنامه‌ی سفر به این ترتیب بود که طرفداران و خانواده‌ی وین را به آسیزی^۱ در ایتالیا، لوردس^۲ در فرانسه و مدیوگوریه^۳ در بوسنی و هرزگوین ببریم. این مکان‌ها به مشاهدات و معجزات مذهبی معروف بودند. در هر ایستگاه، وین تاریخچه‌ی مکان را برایمان توضیح می‌داد و از این می‌گفت که چگونه می‌توانیم مسیر معنوی و معجزاتمان را در زندگی پیدا کنیم.

خاطرات خوبی از وین و آن سفر دارم که می‌خواهم آن‌ها را اینجا به اشتراک بگذارم. فکر کنم این‌ها چشمه‌های کوچکی از زندگی‌اش بودند که شخصیت واقعی‌اش را آشکار می‌کردند. (من تمام سفر را در اینجا بازگو نمی‌کنم؛ فقط سه لحظه‌ی شخصی که برایم معنادار بودند را شرح می‌دهم. می‌توانید جزئیات این سفر را در یک برنامه‌ی هی‌هاوس به نام «تجربه‌ی معجزه: سفری معنوی به آسیزی، لوردس و مدیوگوریه» تماشا کنید.)

اولین خاطره‌ام مربوط به روزی است که با هم وارد ایتالیا شدیم. یادم می‌آید که به قسمت بار فرودگاه رفتم و منتظر بیرون آمدن چمدانم بودم. وین آنجا بود و کنار بقیه منتظر چمدان‌هایش بود. از یاد نبرید که من بعد از طرفدارانش در این سفر حضور داشتند و وین در این مرحله از زندگی‌اش خیلی سراسیمه بود. معمولاً، شخصی در چنین جایگاهی، یک دستیار دارد که چمدان‌هایش را برمی‌دارد و خودش عینک زده از گوشه‌ای از فرودگاه بیرون می‌رود و در یک خودروی شخصی به یک هتل خصوصی نامعلوم می‌رود.

اما حرف‌هایش را در عمل زندگی می‌کرد و مانند بقیه منتظر چمدان‌هایش بود. متواضع و با اعتمادبه‌نفس بود. وقتی بیرون آمدیم و ماشین شخصی‌اش را دید،

۱. Assisi، یک شهر و ناحیه در منطقه‌ی پروجا در استان اومبریا واقع در ایتالیا است. این شهر زادگاه فرانسیس آسیزی بنیان‌گذار فرقه‌ی فرانسیسکن است. م.

۲. Lourdes، شهری در جنوب شرقی فرانسه است. م.

۳. Medjugorje، یک منطقه‌ی مسکونی در بوسنی و هرزگوین است. م.

خواست با بقیه سوار اتوبوس شود. شاید این جزئیات، کوچک و بی‌اهمیت به نظر برسند؛ اما اگر وین را می‌شناختید، می‌دانستید که این چیزها مهم هستند.

دومین چیزی که به یاد دارم مربوط به زمان صرف صبحانه است. وین با تمام گروه نشست و غذا خورد و آن قدر مهربان بود که اجازه داد در کنارش بنشینم. هیجان زده بودم، چون می‌خواستم بدانم چگونه می‌توانم به مربی‌ام خدمت کنم. می‌خواستم بپرسم چگونه می‌توانم در راه رسالت او قدم بردارم؟

در آن مقطع، تنها شش سال بود که در آن حرفه بودم و سه کتاب درباره‌ی «رهبری اندیشه» نوشته بودم. من تازه کار بودم و چیز زیادی برای دادن به وین نداشتم. البته، توانایی منحصربه‌فردم این بود که فضای آنلاین را زودتر از خیلی‌ها در صنّمان کشف کرده بودم و توانستم در عرض یک سال به میلیون‌ها دانشجو و طرفدار آنلاین دست‌بازم. به یک موفقیت دست‌یافته بودم و تقریباً هرکسی که با او صحبت می‌کردم، از من می‌خواست در فضای آنلاین چیزی را برایش تبلیغ کنم؛ این پای ثابت و جدید زندگی‌ام شده بود.

«پس آیا کاری هست که بتوانم برایت انجام دهم، وین؟ چیزی هست که برایت به اشتراک بگذارم یا تبلیغ کنم؟ می‌خواهم به نحوی به تو کمک کنم.»

وین به من لب‌خندی زد و سپس بشقاب تخم‌مرغش را نگاه کرد و گفت: «من مشکلی ندارم، برندون^۱. تا ببینیم چه می‌شود.»

این احتمالاً بهترین چیزی است که از وین یاد گرفته‌ام؛ اعتماد به جریان اتفاقات زندگی.

تا به امروز، وین یکی از سه نفری است که تا به حال در این صنف ملاقات کرده‌ام و چیزی از من نخواست است. هرگز این را فراموش نمی‌کنم.

سومین چیزی که از ماجراجویی اروپایی‌مان به یاد دارم این است که چه قدر وین به فرزندانش علاقه داشت. در سخنرانی‌هایش در برابر آن‌ها، بی‌پرده از داستان زندگی‌اش به عنوان یک پدر، یک شوهر و یک انسان می‌گفت. به ندرت می‌بینیم

یک انسان بزرگ در برابر چندین گوش شنوا بگوید که همیشه پدر خوبی نبوده، هنوز در حال تکامل است و در حال خودکامی و اکتشاف جهان پیرامونش است، هنوز در حال کشف قدرت عشق است، بر تمام زندگی اش مسلط نیست و فعالانه و صادقانه به دنبال برقراری ارتباط با فرزندانیش است. این زیباست. این اصل و اساس زندگی است.

در آن سفر، فقط برای مدت کوتاهی با بچه‌های وین ملاقات کرده بودم، اما همان روز صبح، وقتی درباره‌ی تخم مرغ‌ها صحبت می‌کردیم، آنچه از آن‌ها دیده و شنیده بودم را با او در میان گذاشتم: آن‌ها پدرشان را دوست داشتند و به او افتخار می‌کردند. گاهی اوقات وقتی وین سخنی از شما می‌شنید، سری تکان می‌داد، چشمانش برق می‌زد و با نگاهش بدون هیچ کلامی، فضا را آغشته از شادابی و طراوت می‌کرد.

چیزی سر جایش نبود

قبلاً برایتان گفتم که وقتی با وین به آن سفر رفتم، روزهای سختی را پشت سر می‌گذاشتم. دقیقاً نمی‌دانستم مشکل چیست. فقط احساس ناراحتی داشتم. وقتی از سایت‌های معروف به معجزات روحانی بازدید می‌کردیم، این حس به من القا می‌شد که واقعاً مشکلی در من وجود دارد. در آن سفر سعی کردم کتاب بعدی‌ام را بنویسم ولی کلمات به قلمم جاری نمی‌شدند. حتی به ذهنم هم نمی‌رسیدند. همیشه خسته بودم. ما در یک سفر اکتشافی بودیم، اما فقط می‌خواستیم در تخت‌خواب بمانم. بی‌حس بودم.

کاش می‌توانستم بگویم این سفر مرا شفا داد، اما چنین نبود. با این حال، مجبورم کرد بروم و ببینم داستان از چه قرار است؛ زیرا واقعاً چگونه می‌توانستم در یک سفر معنوی با وین دایر باشم و احساس خوبی نداشته باشم؟

در آن سفر معلوم شد که مغزم دارد آماس می‌کند. ماه‌ها قبل، یک موتور چهارچرخ را داغان کرده بودم. یک تصادف دیدنی با سرعت ۶۴ کیلومتر در ساعت بود. فکر می‌کردم خیلی خوش شانس بودم؛ فقط چند استخوان شکسته، یک لگن

بیرون زده، یک شانه‌ی دررفته، یک دنده و یک مچ شکسته که نیاز به بهبودی کامل داشت. دردناک بود، اما احساس خوشبختی می‌کردم، چون خودروی آفرودم رویم فرود نیامده بود، وگرنه یا می‌مردم یا فلج می‌شدم. زندگی یک فرصت دوباره به من داد.

وقتی کمک پزشکی دریافت کردم، پزشکان به مشکلاتم رسیدگی کردند، اما نمی‌پرسیدند که آیا بی‌هوش شده‌ام یا خیر. استخوان‌هایم را اسکن کردند تا شکستگی‌ها را ببینند، اما هیچ‌کس مغزم را اسکن نکرد. حتی نمی‌دانستم که لازم است.

پس نزدیکی‌های سفرم با وین بود که ظاهراً مغزم متورم شد. این را نمی‌دانستم؛ فقط حال خیل بدی داشتم. پس از بازگشت به خانه، به دنبال مراقبت پزشکی رفتم. دکتر^۱ به توضیحاتم گوش داد و پرسید که آیا اخیراً بی‌هوش شده‌ام. ابتدا به او پاسخ منفی دادم، اما بعد پرسید که آیا اخیراً صدمات دیگری را تجربه کرده‌ام؟ یاد تصادف با آن خودروی آفرود افتادم. گفت: «اوه. خب، آیا کسی بعد از آن تصادف مغزت را بررسی کرد؟»

بعد از اسکن مغزی، معلوم شد که من دچار آسیب مغزی شده‌ام. دکتر گفت دچار سندروم بعد از ضربه‌ی مغزی هستم.

دوره درمان دو سال طول می‌کشید. در آن دوران، چیزهای زیادی را درباره‌ی تسلیم قسمت شدن یاد گرفتم و دوباره به آموزه‌های وین متمایل شدم. چهار پنج بار «تحول^۱» را تماشا کردم.

حالا که از تصادف من باخبر شدید، می‌خواهم آخرین خاطره‌ی آن سفر با وین را برایتان تعریف کنم. در طول تور، هنوز به خاطر آن تصادف یک مچ‌بند داشتم. یک شب، چند نفر از ما در لابی هتل بودیم که لونی^۲ هی^۲ برای سلام کردن پایین آمد.

1. The Shift

۲. Louise Hay (۲۰۱۷-۱۹۲۶) نویسنده‌ی انگیزشی آمریکایی و مؤسس هی هاوس بود. م.

اولین و تنها باری بود که او را ملاقات کردم. از طرفداران پروپاقرص لوئیز بودم و آثار وین را به خاطر زحمات او و رید خوانده بودم.

لوئیز به‌سوی من آمد، متوجه می‌بندم شد و پرسید که آیا می‌تواند آن را متبرک کند. دستش را روی می‌بند گذاشت و از من خواست چشمانم را ببندم. سپس یک دعای بی‌صدا برایم خواند و همان کاری را کرد که همیشه انجام می‌داد؛ انرژی محبت‌آمیز را برایم فرستاد. احساس آرامشی در می‌بند دستم کردم و هوای تازه‌ای در وجودم دمیده شد. حضورش، حتی برای چند دقیقه، شفاف‌بخش بود. سپس از جایش برخاست، برایم آرزوی سلامتی کرد و رفت.

بعدها متوجه شدم که لوئیز آن روز نمی‌دانست من چه کسی هستم. فقط کسی را دید که درد داشت و به دنبال بهبودی بود. او هم مثل وین همیشه در خدمت مردم بود. این مؤانسان بخش اعظم زندگی‌ام را شکل دادند. سه سال بعد وین در خواب درگذشت.

دو سال بعد از آن، تقریباً همان روزها، وین هم درگذشت. امیدوارم بتوانم راهشان را ادامه دهم و ارزش‌هایی که به من آموخته‌اند را اشاعه دهم و پیامشان را با کسانی که به آن‌ها دسترسی دارم به اشتراک بگذارم. دعا می‌کنم که خداوند شناختی به من عطا کند که آن‌ها را پاس بدارم و با انسانیت و فروتنی به دیگران خدمت کنم.

احساس می‌کنم لوئیز حالا دارد نجوا می‌کند: «تو واقعاً می‌توانی زندگی‌ات را اصلاح کنی.»

و چشم‌های آبی وین را می‌بینم که وقتی سرش را تکان می‌دهد برق می‌زند و لب‌خندی روی صورتش نقش می‌بندد و می‌گوید: «تا وقتی در این دنیا زندگی می‌کنیم، جایگاهی بالاتر برایمان وجود دارد که می‌توانیم به آن دست‌یابیم.»

وین وسط این بحران چه می گفت؟

همین اواخر کتاب «قدرت بیداری» را خوانده ام و امروز اینجا در حضور مربیان و خاطرات دور نشسته ام. خواندن این کتاب مانند گفت و گو با یک دوست و مربی قدیمی بود و چیزهای مهم و ممکن و زیبا در زندگی را برایم تداعی می کرد.

این پیامی برای همین لحظه است. در واقع، دنیا در عرض چند هفته به خاطر ویروس کرونا به هم ریخته و باورهایمان از اینکه چه کسی هستیم، چه فایده ای برای یکدیگر داریم و آینده به چه شکل خواهد بود را متزلزل کرده است. ما در حال بازتعریف تجربه ی جهانی مان هستیم و این ناراحت کننده و ترسناک است. خیلی از برنامه های مردم جهان در ابتدای سال ۲۰۲۰ به همراه خیلی چیزهای دیگر خیلی سریع متحول شده اند. اینجا به یاد سخنی از وین می افتم که روی صحنه از او شنیدم: «اگر بخواهی خدا را بخندانی، برنامه هایت را به او بگو.»

با این حال، این بحران واقعاً فرصتی است برای برنامه ریزی یک زندگی جدید، برای آگاه شدن از یک بینش و تجربه ی برتر برای خود. همان طور که وین در صفحات بعدی می گوید: «آنچه واقعاً در اینجا اتفاق می افتد این است که هویت شخصی تان تغییر می کند. برخی فعالیت ها و رویدادها را قبلاً معنادار بودند و به شما انگیزه می دادند نیز دیگر اهمیتی ندارند.»

آیا توضیح بهتری از این وضعیت می تواند وجود داشته باشد؟

جواهرات بسیار زیادی در صفحات بعدی وجود دارد که شاید به ما بگویند اگر وین زنده بود در این زمان های سختی به ما چه می گفت. پس بیایید همین لحظه را پاس بداریم و چالش ها و زندگی آینده را نیز ببینیم. شاید خیلی افراطی به نظر برسیم، اما احساس می کنم تمام کتاب های وین را می توان در دنیای امروز، چه در بحران و چه در زمان های عادی، چه در روزهای خوب و چه در روزهای بد و چه در جوانی و چه در ایام سالمندی به کار ببرید.

شاید در زمان های سختی به ما یادآوری می کرد که برخی آدم ها «اجازه می دهند شرایط زندگی شان بر دنیای درونشان حکومت کند، پس به خاطر اتفاقات بیرونی، خود را خشمگین، آسیب دیده، افسرده، غمگین یا وحشت زده می بینند».

شاید دیگران بیدار شوند و نگاه متفاوتی پیدا کنند. آن‌ها «مشکلات، مصائب، یا موانع را به یک شکل نمی‌بینند. بلکه آن‌ها را به‌عنوان تغییرات انرژی می‌بینند. [آن‌ها] با خود می‌گویند، من می‌دانم که این مشکل مثل همیشه حل خواهد شد. این فرصتی برای من است تا ببینم از چه چیزی ساخته شده‌ام و آیا می‌توانم بر آن چیره شوم.»

وین شاید از ما بخواهد که ترس‌های لحظه‌ای را ببینیم و تأیید کنیم: «من بزرگ‌تر از مشکل پیش‌رویم هستم. من بزرگ‌تر از این موانع هستم.»
شاید عنوان کند:

«آیا می‌توانید یاد بگیرید شاهد زندگی باشید و با آن یکی نشوید؟ شاید باور نکنید، اما تمام برکات در اینجاست، بصیرت متعالی در اینجاست، آن آزادی ناب و اصیل در اینجاست.»

شاید وین ببیند که بسیاری از مردم خانه گیر افتاده‌ایم و سپس بگوید:
«برای ق‌ردانی از زیبایی‌های زندگی‌تان وقت بگذارید. برای تفکر وقت بگذارید. وقت بگذارید و ببینید که این جهان چه قدر باشکوه است. پشت این نظام هستی یک هوش وجود دارد و هر چیزی که به آن برمی‌خورید، برای ق‌ردانی است. به جای پر کردن دنیای درونتان با انتقاد، شک، تردید، ناراحتی یا درد، درک کنید که همیشه یک انتخاب دارید. تمام افکارتان در کنترل شما هستند. وقتی بپذیرید افکارتان شکوفا می‌شوند و بسط می‌یابند، می‌توانید توجه و انرژی‌تان را بر سپاس‌ها و نعمت‌ها بگذارید نه آنچه گمان می‌کنید برایتان خوب نیست. سپس خواهید دید که این بصیرت‌های متعالی در زندگی‌تان آشکار می‌شوند.»

وین به ما یادآوری می‌کرد که بهتر است دست از تشویش و نگرانی مداوم برداریم و دنبال این نباشیم که همه‌چیز را کنترل کنیم.

«نفس می‌گوید، تو باید نگران همه‌چیز باشی. خود برتر می‌گوید، اگر تسلیم شوی، خدمت کنی، با جریان همراه شوی، هدف معنوی مهمی داشته باشی و بدانی که برای هدفی اینجا هستی، زمانی برای آنچه شما را می‌آزارد، وجود نخواهد داشت.»

در مواقع سختی باید چه چیزهایی را به یاد بیاوریم؟ وین به ما یادآوری می‌کند که هنوز هم خوبی‌هایی وجود دارند و بهتر است به آن‌ها نگاه کنیم:

«وقتی به خود برترتان اجازه دهید به جای زشتی‌های دنیا بر زیبایی‌هایش تمرکز کند، بهره‌وری‌تان افزایش خواهد یافت. بیرون راندن احساسات منفی از زندگی‌تان و کنار زدن نفس یا خودمحوری به شما کمک می‌کند تا احساس قدرت، تسلط و آرامش بیشتری داشته باشید.»

اما چگونه؟

من به‌طور خاص باید بر چه چیزی تمرکز کنم، وین؟

شاید بگویم ما فقط نباید بر مصائب کنونی‌مان تمرکز کنیم، یا حتی بر خوبی‌های کنونی یا وضعیت فعلی‌مان تمرکز کنیم، بلکه باید درون را بنگریم و آینده را تجسم کنیم. حیات کنیم و از خودمان بپرسیم:

«در زندگی‌ام به دنبال پیشرفت در چه چیزی هستم؟»

تصور کنید چه می‌شد اگر آن‌ها به‌جای سقوط کردن، از نظر احساسی و معنوی در حال رشد و پیشرفت بودند.

سپس، شاید به ما پیشنهاد دهد که سعادت خودمان را دنبال کنیم و به دیگران کمک کنیم و وقتی این کار را بکنیم، همه‌چیز بسی آسان‌تر می‌شود:

«تناقض بزرگ اینجاست که وقتی ما بر دنبال کردن سعادت‌مان و خدمت به دیگران تمرکز می‌کنیم، به نظر می‌رسد تمام چیزهایی که قبلاً به دنبالش هستیم (موفقیت، دستاورد، عملکرد) به‌وفور وارد زندگی‌مان می‌شوند.»

اما وقتی دل‌سرد می‌شویم یا احساس تنهایی می‌کنیم چه می‌شود؟

شاید وین ما را در خانه‌هایمان می‌دید و می‌گفت چه خوب است که به خودمان یادآوری کنیم که چه قدر به هم نیاز داریم. هر انسانی، مرتبط با دیگر انسان‌ها و حضورش ضروری است.

او می‌گفت مراقب دیگران باشید، چون وقتی «در زندگی‌تان در راه درست باشید، در راه خدمت به دیگران عمل کنید، آرامشی که از آن می‌گوییم را درک خواهید کرد».

البته نمی‌توان گفت وین در هر مورد چه نظری خواهد داشت. فقط می‌توانیم تصور کنیم که او در راه آرمانش و دلیل و نحوه‌ی حضورش در این کره‌ی خاکی مصمم قدم برمی‌داشت:

«این نیروی خدا، یا نیروی عشق، تمام بود و نبود من است، چیزی که برای آن اینجا هستم و نفس می‌کشم. هر چه بیشتر ببینم در راه خدا قدم برمی‌دارم، اتفاقات شگفت‌انگیزتر بیشتری برایم می‌افتد.

تمام کارهایم، از نویسندگی و سخنرانی گرفته تا حضورم در رسانه‌ها، با انگیزه‌ی یک میل واقعی درونی در راستای ایجاد ثبات و صلح و هماهنگی بیشتر در جهان برای تک‌تک انسان‌هاست.

شخصاً فکر می‌کنم آمدن به این سیاره بر محور آموزش اتکابه‌نفس باشد. «بله، اجازه دهید خدا با یافتن سکون عاطفی، آرامش و هماهنگی مستقل شویم. از کجا باید شروع کنیم؟ من شاید مدیتیشن را پیشنهاد کند: «مدیتیشن به من کمک کرد معنای آرامش، ثبات و انرژی دستیابم. یکی از چیزهایی که در این فرآیند کشف کردم این است که هدفم عشق ورزیدن و خدمت و بخشش است و باید هر رفتار، عمل و فکرم را بر این اساس بنمایم: آیا من عاشق، خدمت‌رسان یا بخشنده هستم؟ من معتقدم همه‌ی ما اینجا هستیم که ببخشیم. ما برای کسب مادیات اینجا نیستیم. مدیتیشن به ما کمک می‌کند تا از انرژی الهی بهره ببریم که این به ما می‌گوید همه اینجا هستیم تا به هم خدمت کنیم و هماهنگ باشیم.»

و وین حین و بعد از این فاجعه‌ی ترسناک، ماه‌ها و سال‌ها پس از سپری شدن این بیماری همه‌گیر، پس از یافتن واکسن، پس از عبور از این بحران و وارد شدن به ابهامات اجتناب‌ناپذیر بعدی زندگی چه توصیه‌ای می‌کرد؟ شاید:

«شما باید به خدا اعتماد کنید. تسلیم امر او شوید و هیچ تعلق خاطری به رویدادهایی که دست تقدیر برایتان رقم می‌زند نداشته باشید، گرچه این کار می‌تواند خیلی دشوار باشد.

شما فقط باید در آرامش و شادی و سعادت غرق شوید.»

چه کسی می داند وین خاصه به شما چه می گفت؟ می توانید کتاب هایش را بخوانید و پاسخ هایتان را بیابید و امیدوارم به این کار ادامه دهید.

اما نگران نباشید: لزومی ندارد که پاسخ تمام پرسش ها را داشته باشید. اصل بر دانستن پاسخ ها نیست. شما فقط باید بیدار شوید و خود حقیقی تان باشید. چنان که وین با چشمکی می گفت، این مسئله خودیاری نیست، بلکه خودآگاهی است.

وقتی این پاراگراف های آخر را می نویسم، می بینم که چه قدر دلم برای وین تنگ شده. اگر چه ما فقط چند ملاقات پر بار داشتیم، در تمام سال های بزرگ سالی ام، با او از طریق نوشته ها و برنامه هایش در ارتباط بوده ام.

و ضمن نوشتن این پیش گفتار، باید بگویم که می خواستم تمام زندگی نامه وین را بنویسم و رویدادهای زندگی و تأثیر چشمگیر او را برایتان شرح دهم. ولی چون می دانم میراث یک انسان واقعاً شخص به شخص و سینه به سینه منتقل می شود، نتیجه گرفتم آرمان او برای خودم و آموخته هایم از او را به اشتراک بگذارم. این پنجره ی کوچکی است که در برابر من به روی دنیای او باز شده است، اما، آه که چه قدر این خاطرات را دوست دارم و آه که چه قدر دلم در نقش کوچکم در نشر میراث او هستم.

مشتاقانه دوست دارم تک تک این صفحات را مطالعه کنید. امیدوارم درس ها و تجربیات شخصی تان از وین را با هر کسی که با او ارتباط دارید در میان بگذارید.

حرف های او با کمک بیداری شما و به اشتراک گذاشتن درس هایی که آموخته اید ادامه خواهد داشت؛ اما، آه، چه قدر دلم می خواهد حالا می توانستیم او را در کنار خودمان داشته باشیم، اینجا و اکنون تا فقط یک بار دیگر برایمان توضیح دهد که می توانیم زندگی را راحت تر تجربه کنیم، می توانیم از کابوس ترس و منیت و آشفتگی بیدار شویم، می توانیم به جای تنش و اختلاف، به ریسمان محکم الهی چنگ بزنیم، می توانیم درستکارانه، وفادارانه، صادقانه، به آرامی، عاقدانه و سرمستانه قایق هایمان را پارو بزنیم و در این رودخانه ی مقدس پیش برویم. وقتی از خواب بیدار شوید، خواهید دید که زندگی یک رؤیاست.

برندون بوچارد، نویسنده‌ی کتاب‌های «بلیط طلایی زندگی»^۱: «بیانیه‌ی انگیزش»^۲ و «عادت‌های عملکرد عالی»^۳

۲۸ مارس ۲۰۲۰

www.ketab.ir

-
1. Life's Golden Ticket
 2. The Motivation Manifesto
 3. High Performance Habits

مقدمه

وین دایر همیشه یک معلم بود. حتی وقتی یک درمانگر و سپس نویسنده‌ی پرفروش شد، دوست داشت تمام نوشته‌هایش را با دیگران به اشتراک بگذارد و روشی خارق‌العاده برای جذب و تثبیت مفاهیم سطح بالا داشت و می‌کوشید آن‌ها را برای همه کاربردی نشان دهد.

وین همواره پذیرای ایده‌های جدید بود و در طول حرفه‌ی سخنوری و نویسندگی پربارش، موضوعات مختلفی را واکاوی کرد. وقتی در میان ساعت‌ها سخنرانی و نطق‌هایش طی سال‌ها برای مخاطبان مختلف گشت‌وگذار می‌کردیم، در این فکر بودیم که آیا می‌توانیم محتوایی برای این کتاب پیدا کنیم که مخاطبان دنیای مدرن بتوانند با آن ارتباط برقرار کنند.

در کمال خوشحالی دیدیم که پیام او مستقل از هر زمان و دورانی است و از این بابت شگفت‌زده شدیم. برخی بخش‌ها آن قدر مرتبط با رویدادهای کنونی به نظر می‌رسیدند که می‌توانستید قسم بخورید که آن‌ها همین دیروز نوشته شده‌اند. ما به شوخ‌طبعی منحصر به فرد و بازی او با کلمات خندیدیم. همچنین دیدیم که وین بارها و بارها به چند مضمون که با دنیای امروز هم همخوانی دارند بازمی‌گردد. فکر کردیم مفید است که این مضامین را برداریم و درون این کتاب جاری کنیم: «چیزی

بیش از دنیای فیزیکی وجود دارد. بیشتر این زندگی یک توهم است. همه‌ی ما یک خود برتر داریم که همان چیزی است که واقعاً هستیم و آن یک موجود خدایی است. هر چه به آن نیاز داشته باشیم را خلق می‌کنیم. حتی می‌توانیم معجزه کنیم. هیچ تفکیکی وجود ندارد؛ ما همه یکی هستیم. عشق، آرامش و هماهنگی چیزی است که زندگی را ارزشمند می‌کند، نه مادیات بی‌معنی که هرگز نمی‌توانیم تا ابد آن‌ها را داشته باشیم.»

در این صفحات، او شما را از بیداری به یک بصیرت متعالی و در نهایت به‌سوی روشنگری می‌برد. او ابزارهای معنوی را برای عبور از شرایط کنونی و الگوهای قدیمی به شما ارائه می‌دهد و تمرین‌های تمرکز حواس مانند تجسم و مدیتیشن را به شما آموزش می‌دهد و در نهایت به شما کمک می‌کند به بصیرت متعالی و دستاورد واقعی برسید. در این فرآیند، بصیرت و تقدیر الهی را به شیوه‌ای درک خواهید کرد که شاید قبلاً هرگز فکرش را نمی‌کردید تا بهبود زندگی‌تان، طبیعی و حتی ناگزیر به نظر برسد.

خیلی تسلی‌بخش بود وقتی دیدیم وین باکالون سال‌های عمرش را سپری می‌کند و در بحبوحه‌ی استرس و چالش‌های این دوران پر فراز و نشیب به ما انگیزه و راهنمایی می‌دهد. امیدواریم این کتاب کمکتان کند همین احساس را داشته باشید، به شما دل گرمی دهد و روح و روانتان را سرشار از امید کند.

تحریریه‌ی هی هاوس