

# زیستن در تعادل

نویسنده: وین دبلیو دایر

مترجم: مسعود طباطبایی



انتشارات پیام امروز

۱۳۸۸

Dyer, Wayne W

سرشناسه: دایر، وین دبلیو، ۱۹۴۰- م

عنوان و نام پدیدآور: زیستن در تعادل / نویسنده: وین دبلیو دایر،

مترجم: مسعود طباطبایی؛

مشخصات نشر: تهران، پیام امروز، ۱۳۸۷.

مشخصات ظاهری: ۱۲۸ صفحه.

شابک: 978-964-5706-45-4

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا.

یادداشت: عنوان اصلی:

Being in balance: 9 principles for creating habits to match your desires

موضوع: خودسازی - موفقیت - معنویت

شنامه افزوده: طباطبایی، مسعود، ۱۳۳۴-، مترجم.

رده‌بندی کنگره: الف ۱۳۸۷ د ۲۲۵ خ ۹ / BF ۶۳۷

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۱۳۳۹۴۸۷



## زیستن در تعادل

نویسنده: وین دبلیو دایر

مترجم: مسعود طباطبایی

طرح روی جلد: نیمه انتخاری

چاپ نخست: ۱۳۸۸

تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه

لیتوگرافی: باختر، چاپ: غزال

صحافی: مصدق دوست

قیمت: ۲۴۰۰ تومان

نشانی ناشر: تهران، خیابان لبافی‌نژاد، بین فروردین و فخرآزی، شماره ۱۶۶، طبقه اول،

تلفن: ۶۶۴۹۱۸۸۷

شابک: ۹۶۴-۸۲۶۴-۶۹-۸

# فهرست



۵

پیش گفتار مترجم

۹

پیش گفتار نویسنده

۱۱

بخش اول:

یک جنگل نامتناهی در رؤیاهای یک دانه‌ی بلوط نهان است.

عادات روزانه‌ی خود را با آرزوهای خویش آشتی دهید!

۲۳

بخش دوم:

زندگی سرشارتر از آن است که به سرعت بر ما می‌گذرد.

همانگی آرزوها با آنچه بدان‌ها احتیاج دارید.

۳۵

بخش سوم:

شما نمی‌توانید پشت گوش‌تان را ببینید.

ایجاد تعادل در طرز نگاه شما به خودتان و آنچه در نظر دیگران جلوه می‌کنید.

۴۹

بخش چهارم:

اعتماد شما به شما می‌گوید، شما هرگز به اندازه‌ی کافی به آنچه می‌خواهید

نمی‌رسید.

تعادل بین آرزوهای شما و آنچه بدان معتادید.

۶۳

بخش پنجم:

شما چیزی را می‌خورید که به آن باور دارید.

تمرین هماهنگی بین آنچه بدن شما آن را می‌طلبد و آنچه می‌خورید.

۷۵

بخش ششم:

شما نمی‌توانید با تجربه کردن تاریکی به روشنایی برسید.

ایجاد تعادل بین آرزوهای شما برای فراوانی و عاداتی که منجر به کمبود

می‌شوند.

۸۹

بخش هفتم:

جنگ با هر آنچه که ما نمی‌خواهیم تنها قدرت آن را برای غلبه بر ما زیادت‌تر

می‌کند.

ایجاد تعادل بین آرزوهای شما برای زندگی در صلح با پیام‌هایی که شیطان

دائماً با آن‌ها شما را بمباران می‌کند.

۱۰۳

بخش هشتم:

هنگامی که عاشق شدن محو می‌شود، آنچه بر جای می‌ماند عشق است.

متعادل کردن آرزوهای شما برای عاشق بودن در مقابل احساس فقدان عشق

۱۱۷

بخش نهم:

زمین بهشتی

تعادل روانی شما در تعامل با جهان مادی

## پیش گفتار مترجم



جهان امروز و عصری که در آن زندگی می‌کنیم دارای خصوصیات منحصر به فردی است که اگر بخواهیم فرزند زمان خویش باشیم ناگزیر از شناخت این خصوصیات هستیم تا با ابزاری که به واسطه‌ی این شناخت به دست می‌آوریم، زندگی خویش را در این عصر که با عناوینی همچون «عصر انفجار اطلاعات» یا «جهانی شدن» شناخته می‌شود، سروسامانی بدهیم.

از یک طرف سرشت انسان و خلقت او چه در این روزگار که سرعت زندگی، تمامی شئونات دیگر آن را تحت الشعاع قرار داده و چه در روزگار پیشین که بشر مجبور بود با چیزی بسیار کمتر از امکانات امروزه، روزگار بگذراند و تمدن بسازد، در نگاهی کلی، سرشتی یکسان و خلقتی با یک سرمنشاء بوده است. به عبارت دیگر به نظر می‌رسد رشد عقلانی و روانی انسان و بلوغ عرفانی معلمان و پیشاهنگانی که چراغ اندیشه‌شان فرا راه دیگران بوده است، قرن‌ها است که به مرحله‌ای از کمال رسیده، به طوری که بشر امروز با تمام دانش و تکنولوژی و اطلاعاتی که از جهان پیرامون خود در اختیار دارد برای رسیدن به درجه‌ای از معرفت و شناخت از جهان هستی ناگزیر به مراجعه به مراجعی است که قرن‌ها پیش تدوین شده‌اند و بحث‌هایی که صدها سال

پیش در بین پیشگامان فکری جامعه بشری حادث گشته‌اند. از طرف دیگر، انسان امروز همراه با پیشرفت حیرت‌انگیز تکنولوژی و در اختیار داشتن حجمی عظیم از اطلاعاتی که هر لحظه بر آن افزوده می‌شود، درگیر چالش‌های جدیدی در زندگی شخصی، خانوادگی و روانی خویش شده است. در واقع هر چه به پیچیدگی روابط اقتصادی و تعاملات فرهنگی و سیاسی جهان افزوده می‌گردد، انسان امروزی سرگردان‌تر به نظر می‌رسد، تا آن جا که گاه برای غرق نشدن در این دریای آشفتگی به کاهی متشبث می‌شود.

گسست نسل‌ها، بحران هویت، جابه‌جایی جمعیت جهان، بحران‌های سیاسی، اجتماعی و اقتصادی که این جا و آن جا هر از چند گاهی گریبان ملت‌ها را گرفته و انرژی آن‌ها را به خویش مصروف می‌دارند و در کنار این همه، سرعتی که به زندگی بشر امروزه تحمیل شده است، همگی باعث تحمیل نوعی زندگی نامتعادل و پراضطراب به انسان شده‌اند، نوعی زندگی که در آن کشمکش و تقلایی بیش از ظرفیت انسانی بر انسان امروز تحمیل می‌شود و حاصل آن شکست انسان از درون است.

انسان این زمانه برای آن که نشکند، باید مسلح باشد و سلاح او چیزی نیست جز آگاهی بر آنچه در اطراف او می‌گذرد، تا درون خویش را با این آگاهی غنا بخشد و بتواند فرزند زمان خویش باشد. از لحظه‌ای که شروع به خواندن متن اصلی این کتاب کردم اشتیاق ترجمه آن در من جوانه زد و هرچه بیشتر آن را خواندم آتش این شور بیشتر زبانه کشید. نویسنده این کتاب با جملاتی ساده مفاهیم بسیار عمیقی را منتقل می‌کند. گاه از گنجینه ادب پارسی شعری یا مثالی به عنوان زیرنویس آورده‌ام تا شاهدهی باشد بر دیرین بودن این حدیث مکرر و ناشنیده و غنای

ادبیات، عرفان و شناخت در این کهن سرزمین.  
این جهان کوه است و فعل ما ندا سوی ما آید نداها را صدا  
حاصل این تلاش را به همسرم، به پاس تحمل و پایداریش، تقدیم  
می‌کنم.

مسمود طباطبایی  
تهران - تیرماه ۱۳۸۷

## پیش‌گفتار نویسنده



مبحث تعادل تبیین‌کننده‌ی نظم جهانی است که ما در آن زندگی می‌کنیم. جهان هستی و سیاره‌ی ما، فصل‌ها، آب و باد و آتش و زمین ما، همگی در تعادل و تعاملی کامل با خود و دیگر موجودات اطرافشان به سر می‌برند. تنها مورد استثنا در این جهان بیکران، ما انسان‌ها هستیم. قصد من از نوشتن این کتاب، تلاشی است برای کمک به شما در پیدا کردن تعادل در کلیه‌ی جوانب زندگی‌تان. برقراری تعادل در زندگی چندان در باره‌ی اتخاذ روشی جدید برای تغییر رفتارهای شما نیست، بلکه در باره‌ی تنظیم دوباره‌ی همه‌ی افکارتان است تا با این کار یک تعادل بین آرزوهای شما و آنچه در زندگی روزمره انجام می‌دهید، ایجاد گردد.

ویراستار این کتاب پس از قرائت نهایی آن جملات زیر را بر روی جلد کتاب برای من نوشت:

«کتاب زندگی در تعادل باشکوه است! کسی که این کتاب را می‌خواند ناگزیر از درک آن است و من شخصاً احساس می‌کنم به واسطه‌ی خواندن این کتاب به طرف تعادل در وجود خویش رهنمون شدم.»

شما نیز پس از خواندن این کتاب، احساس مشابهی از لذت و

هوشیاری را، به محض درک و جذب مطالبی که در بخش‌های نه‌گانه‌ی این کتاب خواهید یافت، در وجود خویش تجربه می‌کنید. به طور دقیق این همان ایده‌ای است که در درون من می‌جوشد و مرا به نوشتن این کتاب ترغیب کرده است.

من به این نوشتار و به راهی که در آن قدم برداشته‌ام و به پیامی که در آن برای شما نهفته است عشق می‌ورزم. باشد که شما از آن برای برقراری تعادلی کامل با متشاء هستی خود بهره گیرید.

با عشق

وین. دبلیو. دایر - هاوایی