

تا آهنگ درونت هست وقت مردن نیست!

سرنا دایر و دکتر وین دایر

مرجان رزم آزما



انتشارات درسا

Dyer, Sarena

دایر، سرنا

تا آهنگ درونت هست وقت مردن نیست / سرنا دایر

۲۶۴ ص.

Don't die with your music still in you: my
experience growing up with spiritual parents

راه و رسم زندگی

BL ۷۲/۵۲۲

۱۳۹۴

۲۰۴

۴۰۷۹۴۷۱

سرشناستنامه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات ظاهری

عنوان اصلی

موضوع

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



انتشارات درسا

■ سال چاپ: ۱۳۹۵

■ نام کتاب: تا آهنگ درونت هست وقت مردن نیست!

■ تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه

■ نویسنده: سرنا دایر - رین دایر

■ چاپ: رسام

■ مترجم: مرجان رزم‌آزما

■ صحافی: منصوری

■ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۳۶-۰۳۸-۹

■ قیمت: ۱۷۰۰۰ تومان

■ نوبت چاپ: اول



۶۶۴۶۶۰۹۰۶۶۳۰۳۵



۲۰۰۱۰۰۴۲



www.nashredorsa.com



instagram.com/dorsaliusa

۶۶۴۶۴۵۷۷

www.dorsabook.ir

dorsa@nashredorsa.com

telegram.me/dorsaliusa



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

فهرست مطالب

مقدمه	۹
«تا آهنگ دروندت نیست، وقت مردن نیست!»	۱۲
مقدمه دکتر ویدالدای	۱۳
فصل یک: تا آهنگ دروندت نیست، وقت مردن نیست!	۱۶
فصل دو: ذهنی باز برای هر عقیده‌ای داشته باشید و دنباله‌رو نباشید	۴۸
فصل سه: چیزی که در وجود خودتان نیست، نمی‌توانی به کسی ببخشی	۶۸
فصل چهار: در پناه سکوت	۹۴
فصل پنج: گذشته را رها کن	۱۱۶
فصل شش: هیچ مشکلی را نمی‌توان با ذهنی حل کرد	۱۴۱
فصل هفت: هیچ کینه‌ای موجه و منطقی نیست	۱۶۶
فصل هشت: خود را به گونه‌ای تصور کنید که...	۱۸۹
فصل نه: قدر خدایی بودن را بدانید	۲۱۴
فصل ده: عقل، افکاری را که باعث ضعف جسم شود، پس می‌زند	۲۲۰
تشکر و قدردانی	۲۶۲

مقدمه سِرنا

سال‌ها پیش پدرم کتاب ۱۰ راز موفقیت و آرامش درون را نوشت که در آن کتاب به ۱۰ راز اشاره کرد به این امید که فرزندان‌ش هم آنها را در زندگی به کار برند و نتایجی که من هم یکی از فرزندان‌ش هستم و با همان رازها بزرگ شدم، مترجم شدم که نسبت به دوستان و آشنایان دید بسیار متفاوتی به زندگی دارم.

همان‌طور که بزرگ‌تر می‌شدم، متوجه بودم که نصایحی مانند: «مرتب و منظم باش!» «به حرف بزرگ‌تر گوی کن!» «طبیع پدر و مادر باش!» که دوستانم از والدینشان می‌شنیدند با نصایح راز صیه‌هایی که پدر و مادرم به ما می‌کردند، کاملاً تفاوت داشت. والدینم به ما یاد می‌دادند که به دنبال سرنوشت خود برویم و به ندای درون اعتماد کنیم و با آن همراه شویم. آنها به ما یاد دادند که همه ما برتری از نور الهی هستیم و با هدف و منظور خاصی به این جهان آمده‌ایم. گذاشته‌ایم.

چند وقت پیش در نامه‌ای برای پدرم، شرح دادم که چقدر برایم مهم است که به این روش تربیت و بزرگ شده‌ام و برایش نوشتم که: امروز در شهر *افه سوس* ترکیه هستیم و تو برای صدها نفر که از همه جای دنیا آمده‌اند که حرف‌های تو را بشنوند، در حال سخنرانی

هستی و من هم پشت سرت نشسته‌ام. همان‌طور که تو را نگاه می‌کردم که آنجا ایستاده‌ای و درحالی که زندگی آن همه انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهی، دارما^۱ و وظیفه و رسالت خود را نیز به انجام می‌رسانی و اشک از چشمانم جاری شد. من تو را به عنوان پدرم می‌شناسم ولی در اصل تو همیشه معلم من بودی. توبه من یاد دادی که راه حل تمام مشکلات زندگی را در وجود خودم می‌توانم پیدا کنم. من فقط باید با مشکلات کنار بیایم، سکوت کنم و آماده باشم و بدانم که همه چیز به خوبی پیش می‌رود.

تو به من نگفتی چگونه زندگی کنم یا به چه چیزی فکر کنم و یا به چه چیزی اعتماد داشته باشم. در عوض به من نشان دادی هر مرحله دعا را چطور انجام بدهم و حروف واژه دوست داشتن را چطور در کنار هم بگذارم. توبه من مولانا، حافظ، محمد، عیسی، سنت فرانسیس، سنت جیمز بودا، کریشنا و نویل و خیلی‌های دیگر را شناساندی. توبه من یاد دادی جادو و معجزه را باور کنم و به من نشان دادی که چگونه در این دنیا ترسناک زندگی کنم و زنده بمانم.

از همان موقع که پا به این دنیا گذاشتم می‌دانستم که کاملاً در امان هستم و هرچه که باشم مخلوق کامل خداوندم. توبه من گفتم که خدا همیشه با من است و از درون چشم من به دنیا نگاه می‌کند. من از تو یاد گرفتم که صاحب اختیار سرنوشت و تقدیرم خودم باشم.

از میان تمام درس‌هایی که از تو آموختم اینکه گفتم خدا همیشه با من است از همه بیشتر تأثیرگذار بود. آیا واقعاً پرتوی از خداوند هستم؟

یعنی مخلوقی کامل روی زمین با هدفی مشخص؟ تو همیشه این را می‌گویی اما من همیشه با این طرز فکر مبارزه می‌کنم مخصوصاً از وقتی که در مدرسه و جامعه چیز دیگری به من می‌گفتند.

من به خودم شک داشتم، خودم را کوچک و حقیر می‌دیدم و حتی نگران بودم که بابت فکر کردن به این موضوع باید طلب بخشش کنم. احساس می‌کردم بی‌ارزش و بی‌لیاقت و غیرقابل اعتماد هستم. هرچند که بزار قابل توجهی به من داده بودی اما هنوز بایستی خود می‌فهمیدم چطوری از این ابزار به روش خودم استفاده کنم. اینک می‌دانم خداوند همان عشق، زیبایی و حقیقت است. تو به من گفتی من از جهان بی‌انتظاری کائنات آمده‌ام و روزی به همانجا باز خواهم گشت. کم‌کم می‌فهمم منظریت چه بود.

مردم تو را دوست دارند ولی بره‌ییشه پدر من خواهی بود. هر روز مرا به مدرسه رساندی، شنا و دوچرخه عرواری یادم دادی، برایم کتاب قصه خواندی و در اجرای تمام نمایش‌هایم شرکت کردی. همان‌طور که بزرگ می‌شدم مرا تشویق می‌کردی که به ندای درونم اعتماد کنم و هرچه مرا به هیجان می‌آورد دنبال کنم. پدر تو به من ایمان داشتی و من به همین دلیل تو را این همه دوست دارم. به کسی که تو را به دنیا آورده و راه و رسم زندگی را یادت داد، چه می‌توان گفت؟ فقط می‌توانی بگویی: ازت ممنونم، ازت ممنونم، ازت ممنونم.

اکنون می‌دانم که در دامن پدر و مادری فرهیخته پرورش یافتن آن قدر تجربه خاص و ارزشمندی است که می‌خواهم این تجربه گرانقدر را با دیگران قسمت کنم. بنابراین از یکی از سخنان مورد علاقه پدرم الهام می‌گیرم که می‌گوید:

«تا آهنگ درونت هست، وقت مردن نیست!»

نوشتن این کتاب همان کاری بود که خیلی دوست داشتم انجام دهم یعنی قصه گفتن و اینکه احساس کنم من هم شاید بتوانم یک نکته خوب به جریان زندگی اضافه کنم. طوری کتاب را نوشتم که در اصل ادامه کتاب ۱۰ راز موفقیت و آرامش درون باشد. در این کتاب پاسخ آموزه‌هایی را داده‌ام که پدر در آن کتاب به آن پرداخته است. وی در پایان هر فصل این کتاب برداشت خود را اضافه کرده است. ما فکر کردیم این کار به شما دیدگاه بی‌نظیری هم از پدر و هم از دختر ارائه خواهد کرد و امید داریم بتوانید به الهامات خود از این طریق دست یابید.

سیرنا دایر

مقدمه دکتر وین دایر

سال ۱۹۹۰ در سیدنی استرالیا به یک برنامه شبانه دعوت شده بودم و مجری برنامه سالی از من پرسید که پیش از پاسخ دادن مرا به تفکر عمیقی واداشت. در راه ازگشت به خانه تصمیم گرفتم کتابی بنویسم که به طور کامل و فابل به پاسخ آن سؤال بپردازم. مضمون سؤال مجری این بود: «بعد از اینکه این جهان فانی را ترک گفتید چه میراثی برای هشت فرزندان باقی گذاشته‌اید که با آن به یاد شما بیافتند؟»

فصول کتاب ۱۰ راز موفقیت و آرامش درون بیانگر حقایق اساسی است که تلاش کردم به عنوان یک پدر و مادر به علم به روش خودم زندگی را پیش ببرم. این قوانین هسته مرکزی کتاب است که حاصل کشفیات من در تمام سال‌هایی است که به عنوان یک نویسنده و سخنران زندگی کرده‌ام. اینها رازهایی هستند که اگر به خوبی عمل شود و ماهرانه به کار گرفته شوند فرزندان من می‌توانند به واسطه از زندگی سرشار از موفقیت و آرامش درون لذت ببرند.

من و همسر من در تربیت فرزندانمان از این اصل بدیهی پیروی کردیم که پدر و مادر نباید فقط یک تکیه‌گاه باشند بلکه باید به عنوان تکیه‌گاه غیرضروری در کنار فرزندان قرار گیرند. هر ده فصل کتاب منعکس‌کننده این نظریه است که ما می‌خواهیم بچه‌هایی تربیت کنیم

به خود متکی تا بعدها بزرگسالانی موفق و آرام نیز باشند. موفقیت از طریق نشانه‌های بیرونی محاسبه نمی‌شود مانند اینکه چقدر پول در می‌آورند و چقدر در شغل‌شان پیشرفت می‌کنند یا چه تعداد جایزه گرفته‌اند یا چگونه در صف مقایسه با دیگران قرار می‌گیرند. ما می‌خواهیم ترجیحاً فرزندانمان خود را ارزیابی کنند که مایلند اهل ماجراجویی و مخاطره باشند یا به خود متکی هستند یا از استرس و اضطراب دور می‌مانند یا فقط امروز را خوش‌اند یا یک عمر تجربه خوب و نیکم به دست بیاورند یا به ندای درون گوش کنند یا خلاق باشند و از همه بالاتر با حس آرامش درونی صرف‌نظر از هر شرایط بیرونی زندگی کنند.

من کتاب «راز وفقت و آرامش درون» را به این منظور نوشتم که فرزندانم بتوانند مجموعه‌ای گرانقدر از عقاید و نظریاتی داشته باشند که براساس هسته اصلی زندگی آموزشی من به‌طور جامع تشکیل شده است. وقتی به هر کدام از آنها یک نسخه از کتاب را دادم، گفتم: اگر یک روزی دلت خواست بدان که چه چیزی مهم‌ترین اصل اساسی زندگی من بود، این عقایدی است که من تلاش کرده‌ام تا به کمک آنها زندگی کنم و تمام مدت در رابطه‌ام با شما به عنوان 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 چیزی اندوهناک‌تر از این نیست که بفهمد که سرنوشتش را خود رقم زده و زندگی‌اش به پایان رسیده. به همه 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 به دست آورید که از شما یک تصویر ذهنی ساخته‌اند و مطابق با آن باید همه چیز انجام شود که البته این شامل من هم به عنوان پدرتان می‌شود.»

سرنا به مثال‌ها و نمونه‌های بی‌شماری اشاره کرده است که نشان می‌دهند که اگر در خانواده‌ای بزرگ می‌شد که مجبور نبود با افکار والدین زندگی کند که بهترین را برای او (یا هر کدام از خواهرها و برادرانش) بخواهند، چه اتفاقی می‌افتاد.

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

با این کتاب او به طرز استوارانه، تنها پاسخ این سؤال را داده بلکه خوانندگان را در مورد اصول و قواعد کلی زندگی در خلال صفحات کتاب راهنمایی نموده است. در پایان هر فصل این کتاب، من برداشت خودم از آنچه که او نوشته مطرح کرده‌ام.

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

امضاء: وین دایر