

افکار تان را تغییر دهید

تا زندگی تان تغییر کند

وین دایر

دکتر حمیده خلیل پور



انتشارات انوار اسلام

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بنده دیویی

شماره کتب: ایسی

دایر، وین دبلیو، ۱۹۴۰ - ۲۰۱۵، Dyer, Wayne W

افکار تان را تغییر دهید تا زندگی تان تغییر کند/ نوشته‌ی وین دایر؛ ترجمه حمیده خلیل پور.

تهران: نیک فرجام، ۱۳۹۸.

۲۲۴ص.

978-622-6395-23-6

فیبا

Change your thoughts, change your life: عنوان اصلی:

living the wisdom of the Tao

لاو تزنو: Lao-Tzu

سازگاری (فیزیولوژی) (Adaptation (Physiology)

شیوه زندگی: Lifestyles

اندیشه و تفکر: Thought and thinking

خلیل پور، حمیده، ۱۳۵۵ - مترجم

BL ۱۹۰۰ ۲۱۳۹۸ ف ۳/

۵۱۴۸۲/۲۹۹

۵۶۷۲۲۵۰



انتشارات نیک فرجام

افکار تان را تغییر دهید تا زندگی تان تغییر کند

نوشته‌ی: وین دایر

ترجمه‌ی: دکتر حمیده خلیل پور

ناشر: انتشارات نیک فرجام

نوبت: چاپ اول ۱۳۹۸

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

حروفنگاری: آبان گرافیک

چاپ: جمالی

شابک: ۶-۲۳-۶۳۹۵-۶۲۲-۹۷۸

قیمت ۴۵۰۰۰ تومان

مرکز پخش: میدان انقلاب، خیابان دانشگاه، کوچه رستمی، پلاک ۶

تلفن: ۶۶۴۹۵۸۸۷ - ۶۶۹۷۲۸۱۷ - ۶۶۹۵۲۳۱۵

مقدمه

پیشرفت بدو، تغییر غده ممکن است و آنان که نمی‌توانند ذهنشان را تغییر دهند
قادر به تغییر هیچ چیز نیستند

(جورج برنارد شاو)

«افکارت را عوض کن، زندگیت را تغییر بده» محصول نهایی سفر تحقیقاتی و
مکاشفه‌های یک‌ساله من می‌باشد که نتیجه آیش، تفکر و کاربرد تائو تی چینگ، کتابی
سرشار از مفاهیم که بیشتر از هر کتاب دیرباز را انجیل در دنیا ترجمه شده، شکل گرفته
است. محققین و پژوهشگران بسیاری این کتاب چینی قدیمی را پایانی نهایی بر بحث طبیعت
وجودی می‌دانند و دنبال کردن آن، منبع ارزشمندی است که به رویای زندگی است
که یکپارچگی، لذت، آرامش و تعادل را تضمین می‌کند و عمر را دارد. من اخیراً مطلبی را
درباره فردی مطالعه کردم که با خواندن و بازخوانی دوباره این کتاب و یک بیت توانسته بر
اعتیادی کشنده غلبه کند، فقط فکرش را بکنید این کتاب در کمتر از صد پیام اهی برای
زندگی متعادل، معقول و اخلاقی و روحانی را توضیح می‌دهد. این قضیه برای تمام حقایق
موجود در جهان هم صدق می‌کند.

افسانه‌ها می‌گویند که تائو تی چینگ توسط لائو تزو تألیف شده، پیامبری که مسئول
نگهداری آرشیه‌های سلطنتی در پایتخت لویانگ بوده است. او با دیدن فساد موجود تصمیم
می‌گیرد که به سمت باختر و بیابان آنجا حرکت کند. در دروازه هانکو، نگهبان دروازه به نام
یین هسی که لائو تزو را به خاطر دانش و حکمتش می‌شناسد به او التماس می‌کند که
جوهره‌ی دانشش را ضبط کند. سپس پنج هزار شخصیت تائو تی چینگ متولد و خلق می‌شود.

در تمام مطالعاتم بر روی اصالت تائو تی چینگ نتوانستم هیچ چیز قطعی درباره تاریخچه نوشته‌های او پیدا کنم. اگرچه امروزه هزاران نسخه از آن به زبان‌های مختلف وجود دارد، من بعد از خواندن این متن تاریخی در یک روز صبح و خواندن ترجمه آن در بعدازظهر همان روز تقریباً دیوانه شده بودم. سپس ترجمه‌های دیگر آن را سفارش دادم. پنج ترجمه قدیمی و پنج ترجمه تقریباً به‌روزتر.

(شما می‌توانید عنوان‌های آن‌ها را در قسمت قدردانی مشاهده کنید)

از آنجا که نه لائو تزو و نه سرچشمه تاریخی آثارش قطعی نیستند، وقتی نسخه‌های مختلف کتاب خواندم از اینکه آن پنج هزار شخصیت به چه روش‌های مختلفی توسط دانشمندان ترجمه شده باشند، واقعاً شگفت‌زده شدم. به‌خصوص وقتی که این قضیه را در نظر بگیرید که بسیاری از این سمبل‌های چینی امروزه استفاده‌ای ندارند و معنی دیگری گرفته‌اند.

سپس گویی ندانم. به من می‌گفت که باید مقاله‌ای برای هر کدام از مصراع‌های آن بنویسم که نشان‌دهنده ارزش آن حکمت و دانش و کاربرد آن در قرن بیست و یک باشد. بعد از اینکه آن ده ترجمه را کنار گذاشتم، به آوایی که در ذهنم طنین‌انداز می‌شد هر کدام از مصراع‌ها را خودم کنار هم گذاشتم. این کتاب اساساً اینک که هر مصراع چه دیدگاهی از زندگی و طبیعت به من می‌دهد، ترجمه می‌شود. خود من از تائو تی چینگ است. همین‌طور که کتاب را می‌خوانید در نظر داشته باشید که این متن‌ها برگرفته از مهم‌ترین بخش‌های موردنظر من از آن ده کتابی که خوانده‌ام می‌باشد و نه به خاطر هرگونه کمبودی (اگر به نظر می‌رسد که مقابله‌ای چندان مناسب نیست) عذرخواهی می‌کنم.

لائو پنجاهیش را معماگونه بیان می‌کند و قدرت ذهنی نه تنها از هزاران موهبت تائو تی چینگ است، به شما کمک می‌کند تا معنای پندهای ارزشمند آن را درک کنید. لائو می‌خواهد که ارزش فروتنی را بشناسید و قبل از اینکه کاری را انجام دهید مکر کنید. لائو به شما کمک می‌کند و پند می‌دهد تا اگر می‌خواهید چیزی را به دست آورید رها و شکینا باشید.

دقیقاً چه چیزی تائو نام دارد؟ همان‌طور که در مصراع اول ذکر شده، نام آن گم‌شده است؛ بنابراین بهترین تعریفی که می‌شود کرد این است: تائو واقعی شگفت‌انگیز است، یک منبع فراگیر از هر چیزی. تائو هرگز آغاز و پایانی ندارد، هیچ چیزی نیست و بالاین حال به هر چیزی در جهان جان می‌بخشد که آن را «جهانی از ده هزار چیز» می‌نامد.

تفسیر کلمه‌ی تائو تی چینگ عبارت است از تائو به معنای «مسیر»، تی به معنای «شکل» و قدرت (که نشانی از ظاهر تائو است) و چینگ به معنای «کتاب». در هر ترجمه‌ای که خواندم، کلمه‌ی راه (Way) با حرف اول بزرگ (W) بزرگ اشاره شده است و تی به معنای

نور و رنگ است. با دقت در نام خودم متوجه شدم که سه حرف اول اسم من کلمه‌ی Way را می‌سازد و این در حالی است که قسمت دوم نام من به معنای نور و رنگ است و دلیل جذب من به این مقاله برای من روشن شد، عجیب نیست که ذهن من به‌شدت درگیر نوشتن، خواندن و تفسیر این هشتادویک آیه شده است.

در خرد چین و هند دکتر لین یوتانگ می‌گوید: «اگر کتابی از کل ادبیات شرقی باید برای دیگران خوانده شود، همین کتاب است. از نظر من کتاب [لائو تزو] تاوو... یکی از عمیق ترین و ژرف‌ترین کتاب‌های فلسفه در جهان است...». همان‌طور که شما «افکارت را عوض کن، زندگی‌ات را تغییر بده» را می‌خوانید؛ از طریق فلسفه‌ی عملی و عرفانی، لائو تزو را می‌یابید و از آن زندگی خود در جهان مدرن امروزی بهره می‌برید.

نوشتن این کتاب، تسلیم شدن محض به ایده‌هایی بود که از نظر رویکرد عاقلانه مناسب نیست و مرا در مسیر سیاهی قرار داد؛ بدون شرح و نامعلوم. هنگامی که متوجه شدم یک سال را به این شکل سپری کرده‌ام، می‌گرفتم که این مقاله را برای شما بنویسم:

«قبل از ساعت چهار صبح از خواب بیدار می‌شوم، تفکر می‌کنم، سپس آبمیوه و مکمل می‌خورم و بعد از آن وارد محیط رشت مقدس می‌شوم. روی میز من طرح‌هایی ساخته شده از لائو تزو قرار دارد. در یکی از طرح‌ها، لائو تزو ساده‌ای بر تن دارد و در دیگری در کنار چوب بلندی ایستاده است و در سومی در کنار یک گاو. من به‌سادگی کارم را شروع می‌کنم و یکی از مصراع‌های تاوو تی چینگ را می‌خوانم. به کلمات اجازه می‌دهم تا در درون من جاری شوند و نیروهای درونی و بیرونی زندگی‌ام را برای آگاه شدن دعوت می‌کنم.

برخی از پیغام‌ها به نظر می‌رسد که برای رهبران سیاسی هستند و البته من در همه‌ی موارد از دیدگاه یک خواننده‌ی متوسط عمل می‌کنم، به ترتیب من در جستجوی حکمت برای همه‌ی ذهن‌ها با هر توانایی هستم، نه فقط برای کسانی که در موقعیت حکومت یا تجارت قرار دارند.

برخی از یادداشت‌ها را باعجله می‌نویسم و تا سه روز بعد درباره‌ی آنچه گفته‌ام تزو ارائه کرده است، می‌اندیشم. در سراسر روز و در تمام فعالیت‌هایم، همچون نوشتن این کتاب از لائو می‌خواهم که همراهم باشد، به خودم می‌گویم: «افکارت را عوض کن، وین» و «تغییر را در زندگی‌ات تماشا کن» و افکار من تغییر می‌کند.

همیشه حس می‌کنم که تاوو همراه من است، در هر حالتی و در انجام هر کاری. هیچ‌چیزی را ناتمام رها نمی‌کنم. همان‌طور که من در حال حاضر کلمه‌ی «Seeing» را با حرف اول بزرگ می‌بینم، دورنمای متفاوتی را از مخلوقات خداوند دارم. من مردم را مخلوقاتی خداشناس می‌بینم که طبیعت خودشان را نشناخته‌اند و به شکلی نازیبا در کارهای یکدیگر

دخالت می‌کنند. اکنون دیدگاه متفاوتی دارم: آرام‌تر و شکیبازتر شدم. طبیعت گردش جهان از ده هزار چیز را در خاطر دارم و به بینشی قدرتمند دست‌یافته‌ام که دیدگاه مرا به زندگی و جهان تغییر داده است. می‌دانم که ما انسان‌ها به بقیه‌ی جهان طبیعت شبیه هستیم و دلتنگی، ترس، ناامیدی و هر احساس آزاردهنده‌ی دیگری نمی‌تواند همیشگی باشد. طبیعت طوفانی را که پایانی ندارد را خلق نمی‌کند. در درون بدبختی، خوشبختی پنهان است.

بقیه‌ی روز را به فکر کردن و سپس انجام حکمت مصراع خاص گذراندم، من صبح زود به چشمی تصویر لائوتزو و شگفت‌زده شدم، منظور شما چیست؟

منم که کار من نیست، می‌دانم که نمی‌توانم آن را لمس کنم، اساس کنم، ببینم یا حتی ناه او را؛ من ۱۱ کلمات در جهانی از ده هزار چیز می‌رسند. من سپاسگزار، سردرگم، متحیر و غرور هستم. روز بعد یک مخاطره‌ی چهار روزه را در حضور یک پیشوای چینی از ۲۵۰۰ ساله به نفع خودم، احساس کردم که بسیار مبارک و شریف است و کاملاً به‌واسطه‌ی اثر عمیق ۱۱ کتاب بردم، وحشت‌زده بودم.

دیدگاه من در قرن ۲۱ این است که جهان ما به رهبرانی در آینده نیاز دارد که غرق در نفوذ کلمات لاتو ترو باشند. بقای نسل بشر به درک مفهوم «سرباز» و «جنگ» وابسته است که از طریق روش زندگی تائو محور به سربازان به دست می‌آید. حکومت باید از دخالت در زندگی شخصی، مالیات‌های بیش از حد و تجاوز به حریم خصوصی دست بردارد.

درس‌ها و حقیقت‌های تائو باید کشف و توسعه یافته و کار بسته شود. به این طریق، شما می‌توانید به شگفتی بزرگی از وجودتان دست بیابید. به شما در کار تائو هستید. سرآغاز و برگشت شما به نیستی است. پس با خواندن این کتاب حدیث تائو و منفعت را از یک سفر شخصی ببرید. سپس زمانی را برای به‌کارگیری مطالب آن صرف کنید. راه و روش خود را تغییر دهید. فکر کنید و اجازه دهید تا اندیشیدن و تصور ایده‌های جدید در وجود شما شروع شود. درنهایت این مصراع را با نوشتن، ثبت کردن، تصویر کردن یا بررسی که دارید، شخصی کنید.

در ادامه‌ی تائوی ۳۶۵ مراقبه‌ی روزانه از دینگ مینگ دائو را می‌خوانیم که من انجام آن را در هر روز دوست دارم. این قطعه برگزیده را بخوانید و آمدن تائو را در زندگیتان ببینید:

«اگر مدتی طولانی مطالعه کنید و ذهن خود را پرورش دهید، به تائو می‌رسید. با این کار، شما به درک شگفت‌انگیزی دست می‌یابید، افکار و آموزش‌هایی را دریافت می‌کنید که در هیچ کجا نیستند، تجربه‌هایی خواهید داشت که می‌توانید ارتباط برقرار کنید. کسی شما را درک نمی‌کند، باور نمی‌کند و هرچه بیشتر در این مسیر گام بردارید، از مسیر عادی اجتماع

دورتر خواهید شد. شما به درک حقیقت می‌رسید و مردمی را می‌بینید که به دنبال سیاستمداران، مجریان و شارلاتان‌ها می‌روند.»

اگر مردم بدانند که شما یک پیرو تائو هستید ممکن است به دنبال تان بیایند، اما به‌ندرت افرادی را می‌یابید که درک درستی از تائو داشته باشند. اکثر مردمی هستند که از تائو به‌عنوان عصا استفاده می‌کنند و شما با صحبت با آن‌ها درمی‌یابید که بیشترشان در کشمکش پوچ و نابسامان گرفتار هستند.

چرا به‌سادگی ساکت نشوید؟ از تائو لذت ببرید و بگذارید تا دیگران گمان کنند که شما کر و لال هستید، مهم این است که خودتان در درونتان می‌دانید که از تائو لذت می‌برید. اگر کسی به شما که می‌توانست از تجربیات شما سود ببرد، تائو را به او بیاموزید؛ اما اگر در میان جمعی غایب و ناشناخته‌سرگردان هستید، خردمندانه است که سکوت پیشه کنید.

شاید برجسته‌ترین بار تائو تی چینگ، شناخت فراوانی در عین سادگی است. به تدریج که شما به این ایمان عمیق می‌کنید، عمق آن را می‌یابید؛ اما سپس از سادگی و طبیعت خودتان آشفته می‌شوید. پسند این سادگی بسیار ساده است و شما نباید آن را پیچیده کنید، خیلی ساده با طبیعت هماهنگ شوید، فقط گوش کنید و به آن عمل کنید تا به باور برسید.

امیدوارم که در عشق لائو تزو به شگفتی‌های تائو تی چینگ به لذت و خوشی برسید و نور و رنگ خودتان را به این مسیر بزرگ اضافه کنید. من به شما عشق خود را در مسیر تعهدم به جهان تائو محور، عرضه می‌کنم. من فکر نمی‌کنم هیچ بینش بزرگ‌تری برای شما، سیاره و جهانمان وجود داشته باشد.

(یادداشت ویراستار: نام لائو تزو در سال‌های گذشته به شکلی مختلف تلفظ شده است که ما برای اجتناب از آشفتگی، در این کتاب از تلفظ لغت‌نامه دانش‌نامه‌ای Merriam Webster، نسخه دوم، بهره می‌بریم.)

پرنده‌هایی را که بال‌هایی برای پرواز دارند می‌شناسیم

ماهی‌هایی که باله‌هایی برای شنا دارند و

جانوران وحشی که پاهایی برای دویدن دارند،

برای پاهای تله‌هایی است، برای باله‌ها تورهای

برای بال‌ها، پیکان‌هایی،

اما چه کسی می‌داند که ازدها چگونه برفراز بادها و ابرها در آسمان پرواز می‌کند؟

امروز من لائو را دیده‌ام و او یک ازدهاست.