

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

خودت را رها کن

از فکر کردن دست بردار و وارد زندگی شو

انتشارات دیموند بلورین

نویسنده: گری جان بیشاپ

ترجمه: محمدهادی آقاجانی

ویراستار: فاطمه آقاجانی

۱۳۹۷



خودت را رها کن از فکر کردن دست بردار و وارد زندگی شو

نویسنده: گری جان بیشاپ

ترجمه: محمدهادی آقاجانی

ویراستار: فاطمه آقاجانی

طراح و صفحه آرا: حامد حبیبی کسبی

مشخصات نشر: تهران، انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۷

مشخصات ظاهری: ۱۳۴ صفحه

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ: نوتاش

شابک: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۲۱۰ - ۰۰۳ - ۲

ISBN: 978-622-210-003-2

نشانی ناشر: تهران، ابتدای خیابان شهید مطهری، خیابان لارستان، کوچه جلالیان، پلاک ۴۱

تلفن و دورنگار: ۵- ۸۸۹۲۸۶۶۰

www.DIMORIN.ir

سرشناسه: بیشاپ، گری جان

Bishop, Gary John

عنوان و نام پدیدآور: خودت را رها کن / نویسنده گری جان بیشاپ؛ ترجمه محمدهادی آقاجانی؛ ویراستار فاطمه آقاجانی. مشخصات نشر: تهران: انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۱۳۴ ص: مصور (بخشی رنگی)، جدول (بخشی رنگی)، نمودار (بخشی رنگی)؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۰-۰۰۳-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Unfu*k yourself : get out of your head and into your life، ۲۰۱۷.

یادداشت: چاپ دیگر کتاب حاضر با عنوان «خودت را به فنا نده: کمتر فکر کن و دل به زندگی بده» با ترجمه حسین گازر توسط کتاب کوله پشتی در همین سال فیا گرفته است.

عنوان دیگر: خودت را به فنا نده: کمتر فکر کن و دل به زندگی بده.

موضوع: مکالمه با خود

موضوع: Self-talk

موضوع: ابراز وجود

موضوع: Self-realization

موضوع: موفقیت

موضوع: Success

شناسه افزوده: آقاجانی، محمدهادی، ۱۳۶۴ -، مترجم

شناسه افزوده: آقاجانی، فاطمه، ۱۳۶۰ -، ویراستار

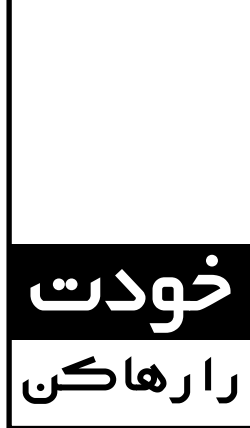
رده بندی کنگره: ۵/BF۶۹۷/۵ ب۷م۷۸۸ ۱۳۹۷ الف

رده بندی دیویی: ۱/۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی: ۵۳۷۷۴۴۲

فهرست مطالب

فصل اول - در آغاز ...	۷
فصل دوم - من می‌خواهم ...	۲۱
فصل سوم - آماده‌ام برنده شوم ...	۳۷
فصل چهارم - فهمیدم ...	۵۱
فصل پنجم - عدم اطمینان را در آغوش می‌گیرم ...	۶۵
فصل ششم - کارهایم مرا تعریف می‌کنند، نه افکارم ...	۷۹
فصل هفتم - هیچ‌کس نمی‌تواند مانع من شود ...	۹۳
فصل هشتم - من انتظاری ندارم و همه چیز را می‌پذیرم ...	۱۰۵
فصل نهم - بعد چه ؟ ...	۱۲۱



فصل اول

[در آغاز...]

فصل ۱

در آغاز ...

«این گفتگویی است برای بیداری، برای این که به خود آید و وارد حقیقت زندگی خود شوید.»

آیا تا حالا برای شما پیش آمده که مانند یک همستر، یا هر حیوان دیگر در توری گرفتار شوید و ندانید چه کنید؟ و احساس کنید به ناکجا می‌روید؟

صدایی از درون شما به آرامی می‌گوید شما تنبل هستید یا این که باهوش نیستید.

شما تمام روزتان را صرف مبارزه با استرس می‌کنید و نهایتاً هم متوجه می‌شوید که اگر استرس را شکست ندهید، اصلاً به آنچه می‌خواهید نخواهید رسید. این هدف می‌تواند هر چیزی باشد از شغل دلخواهتان گرفته تا برقراری ارتباط با کسی که دوستش دارید.

هر چیزی برایتان غیر قابل دسترس به نظر می‌رسد. این کتاب برای آن‌هایی نوشته شده

که دچار این خوددرگیری شده اند. همان فکرها و خوددرگیری‌هایی که زندگی را برای آن‌ها سخت و دشوار کرده است.

خب بیایید شروع کنیم.

ما به طور طبیعی دو نوع مکالمه داریم. مکالمه با خود و با دیگران. ممکن است بگویید: نه اصلاً من با خودم حرف نمی‌زنم. ولی چه بخواهید چه نه، حتی فکرهای شما در ذهنتان هم مکالمات شما با خودتان هستند. شما چه درونگرا باشید یا برونگرا، خلاق باشید یا معمولی، شما بیشتر زمانتان را به صحبت با خود اختصاص می‌دهید. به هنگام ورزش، ارسال پیام، گریه، برنامه‌ریزی و هر کار دیگر با خودتان صحبت می‌کنید. حتی در خواب هم با خود صحبت می‌کنید.

بله حتی همین الان.

نگران نباشید. معنایش این نیست که شما دیوانه هستید. راستش همه‌ی ما تا حدی دیوانگی داریم.

مطالعات نشان داده‌اند که ما روزانه حدود ۵۰۰۰ فکر داریم. به تمام چیزهایی فکر کنید که نمی‌خواهید به خودتان بگویید یا می‌خواهید از آنها عبور کنید.

تحقیقات اخیر یک حقیقت بسیار مهم را آشکار کرده و آن اینکه: نحوه و نوع مکالمات شما بر کیفیت زندگیتان اثر مستقیم دارد.

تحقیقات عصب‌شناسی نیز که اخیراً صورت گرفته همین امر را تایید می‌کند. پروفیسور ویلهارت در دانشگاه آلاباما ۴ تحقیق در این مورد انجام داده است. در این تحقیقات شرکت‌کنندگان تجربیات منفی، مثبت و خنثی را یا مشاهده و یا ثبت کرده‌اند.

آن‌ها به این نتیجه رسیدند که افرادی که تجربیات خنثی را به گونه‌ای مثبت باور کرده و در نظر گرفته بودند از نتیجه‌ی کارشان احساس راحت‌تر و بهتری داشتند. به عبارت دیگر دید، عمل و تجربه‌ی شما از یک اتفاق، نتیجه‌ی مستقیم زبانی است که برای توصیف آن به کار می‌برید. و این امر بر نحوه‌ی مواجهه‌ی شما با مشکلات کوچک و بزرگ زندگی اثر بسیاری می‌گذارد.

ارتباط میان آنچه حس می‌کنیم و آنچه می‌گوییم، اگر نه برای هزاران سال اما صدها سال است شناخته شده است. فلاسفه‌ای از قبیل ویتگنشتاین بر تاثیر زبان در زندگی ما تاکید فراوان داشته‌اند. ویتگنشتاین می‌گوید: هماهنگی میان فکر و عمل را گرامر می‌گویند.

خبر خوب این است که اگر نحوه‌ی صحبت شما با خودتان مثبت باشد، این امر تاثیر بسیاری بر حال و هوای شما دارد، اعتماد به نفس شما را بسیار افزایش می‌دهد، خلاقیت شما را بالا می‌برد و بسیاری چیزهای دیگر.

همان‌طور که تحقیقات این پروفیسور نشان می‌دهد، صحبت کردن با خود به شیوه‌ی مثبت می‌تواند کلید داشتن زندگی موفق باشد.

اما خبر بد این است که برعکس این امر هم صادق است. صحبت کردن به شکل منفی نه تنها حالمان را بد می‌کند، بلکه می‌تواند باعث شود احساس کنیم هیچ کمکی نداریم. می‌تواند مشکلات را بزرگتر نشان دهد و حتی باعث ایجاد مشکلاتی شود که قبلاً وجود نداشت.

در کل باید به این امر اشاره کنیم که نحوه‌ی صحبت شما با خودتان چنان اثری بر

زندگیتان می‌گذارد که حتی تصورش را هم نمی‌توانید بکنید.

با توجه به همه‌ی این‌ها باید یک نکته را به روشنی بدانیم. با این‌که این کتاب در مورد صحبت کردن به شیوه‌ی مثبت است، از شما می‌خواهم در کنار آن حتما جملات مثبت را به یاد داشته باشید.

ولی راستش این جمله‌ها، موضوع بحث ما نیستند. مثلا از شما نمی‌خواهم به خود بگویید که شما یک ببر هستید و می‌توانید به هدف برسید چون حقیقتا اولاً شما حیوان نیستید و ثانيا ببر نیستید.

خب با وجود همه‌ی این‌ها ما مسیر دیگری را انتخاب می‌کنیم. هدف این کتاب این است که اولاً به پتانسیل خود آگاه شوید و ثانيا آن را به بالاترین مرحله‌ی ممکن برسانید.

تفاوت میان موفقیت و شکست

«اگر احساسات تا حد بسیاری حاصل تفکر هستند، اگر بتوان افکار را تغییر داد پس

احساسات را هم می‌شود تغییر داد.»

این نکته را آلبرت ایس یکی از پدران روانشناسی مدرن نیز بیان کرده است. او می‌گوید نحوه‌ی فکر و صحبت ما در مورد یک تجربه اثر مستقیمی بر احساس ما نسبت به آن دارد. در حقیقت افکار و احساسات ما رابطه‌ی بسیاری با هم دارند.

زمان‌هایی را که به خود گفته‌اید «من یک احمق» در نظر بگیرید.

یا مثلا گفته‌اید «زندگی من تمام شده، یا من همیشه گند می‌زنم یا مثلا می‌گویید این

بدترین اتفاقی بود که برایم افتاد.»

برخی از چیزهایی که به خودمان می‌گوییم منطقی نیستند، اما به نظر می‌رسد باز هم آن‌ها را می‌گوییم و بر اساس آنها عمل می‌کنیم. از سوی دیگر، ما نمی‌دانیم با صحبت کردن به طور منفی با خودمان، چه ضررهای بزرگی به خودمان می‌زنیم.

می‌بینید، همیشه صحبت کردن به صورت منفی نیست که ما را اذیت می‌کند در برخی اوقات اگر از سایر انواع صحبت با خود هم در جای نامناسبش استفاده کنیم می‌تواند همانقدر مضر باشد. اگر روی چیزی کار می‌کنید، ممکن است از خودتان بپرسید «بالاخره کی این کار را تمام می‌کنم؟» یا ممکن است به تمام احتمالات منفی فکر کنید. این کار شما را وارد وضعیت اضطراب و نگرانی می‌کند.

در برخی اوقات با خود به طور منفی صحبت کردن باعث عصبانیت، ناراحتی و خستگی می‌شود که خود می‌تواند نتایج بدی را به دنبال داشته باشد.

اینطور صحبت کردن با خود، زندگی شما را بهتر نمی‌کند. هرچه بدتر و منفی‌تر با خودتان صحبت کنید و کارها را سخت‌تر در نظر بگیرید، واقعا هم انجامشان برایتان سخت‌تر خواهد بود.

متأسفانه از آنجایی که ما همواره به جریانات و افکارمان گوش می‌دهیم، و به صدای منفی درونمان هم عادت کرده‌ایم نمی‌دانیم این افکار چقدر حالمان را بد می‌کند و بر رفتارمان و انجام دادن یا ندادن کار اثر می‌گذارد.

برای مثال، کارهای ساده‌ای را در نظر بگیرید که تنها به خاطر این‌که تصور کرده‌اید

سخت هستند انجام ندهاید مثلاً شستن لباس‌ها یا ظرف‌ها. ما آنقدر این کارها را انجام نمی‌دهیم که زندگی ما را خسته می‌کند.

اما به راستی ما چرا برخی کارها را انجام نمی‌دهیم؟ چون انجام آنها در ذهن ما با یک تجربه‌ی منفی در هم آمیخته شده است. به زندگی خودتان نگاه کنید متوجه آنچه می‌گوییم خواهید شد.

زبان چطور زندگی ما را تغییر می‌دهد؟

نحوه‌ی صحبت ما با خودمان تنها بر لحظه‌ی اثرگذار نیست. بلکه وارد ناخودآگاه ما می‌شود و افکارمان را هم تغییر می‌دهد که این امر بر وضعیت بلندمدت ما هم اثرگذار است. به عبارت دیگر نحوه‌ی صحبت ما با خودمان و دیگران، بر پذیرش زندگی از سوی ما اثر می‌گذارد و این پذیرش در همان لحظه بر رفتار ما موثر است. وقتی حالتان بد است، پذیرش‌هایتان را رد کنید.

اگر بعضی وقت‌ها در این مورد صحبت می‌کنید که زندگی چقدر ناجوانمردانه رفتار می‌کند، قطعاً بر اساس آن دیدی که دارید عمل می‌کنید. تحقیقات نشان داده که در چنین زمانی معمولاً چون باور دارید کارتان نتیجه‌ای در بر ندارد خیلی تلاش نمی‌کنید. این دید که زندگی ناجوانمرد است تبدیل به واقعیت شما می‌شود.

از سوی دیگر، شخصی که موفقیت را نزدیک می‌بیند، برای آن تلاش می‌کند و این موفقیت و حال خوب است که تبدیل به واقعیت او می‌شود. به عبارت دیگر باور به موفقیت خود بخشی از موفقیت است.

نکته‌ای که مهم است این است که رسیدن به موفقیت بدون باور داشتن به آن، کار بسیار سخت‌تری است.

این‌که ما در مورد مشکلاتمان چگونه بیاندیشیم و چگونه عمل کنیم، کاملاً در اختیار خود ماست. این‌که مشکلات مانع باشند یا سکوی پرتاب، این‌که ما را به زمین بزنند یا بالا ببرند تماماً در دست خود ماست.

در حقیقت برخی از فلاسفه بر این باورند که اتفاقات بیرونی نمی‌توانند در زندگی ما نقش آنچنان زیادی داشته باشند. ما خود با ذهنمان واقعیت خود را می‌سازیم. برخی بر این باورند که در صورت زخمی شدن، اگر زخم را حس نکنی خودش از بین خواهد رفت. وقت بگذارید و این را تمرین کنید.

آنچه تعیین‌کننده‌ی نوع زندگی شماست شرایط و اتفاقات شما نیست بلکه نوع پذیرش و دید شما نسبت به آن‌هاست.

اگر شما پیوسته به شرایط بیرونی توجه کنید و راه برون‌رفت از شرایط را در خارج از وجود خودتان جستجو کنید، همیشه همان پاسخ را خواهید گرفت.

هیچ قدرت و لذتی نخواهید داشت. اما خب بعضی وقت‌ها شرایط شما تغییر می‌کند و در برخی موارد نیز این کار صورت نمی‌پذیرد.

این کتاب سعی دارد این مسائل را حل کند. و به دنبال پاسخی برای سوالات باشد اما نه جایی خارج از وجود شما در درون وجود خودتان. شما نباید به دنبال یافتن پاسخ باشید چون خودتان پاسخ هستید. همان‌طور که من همیشه به دانش‌آموزانم می‌گویم، مردم در تمام طول زندگیشان به دنبال معجزه هستند ولی نمی‌دانند این خود آن‌ها هستند

که باید معجزه‌ی زندگیشان باشند. زندگی منتظر نمایش خیره‌کننده‌ی شماست.

به مغزتان هر بار یک کلمه بیاموزید.

دانشمندان به این نتیجه رسیده‌اند که افکار ما می‌توانند ساختار فیزیکی مغزمان را هم تغییر دهند. این فرآیند که نوروپلاستیسیته نام دارد، در حال تغییر باورهای ما نسبت به مغز است.

همزمان با این که ما زندگی را ادامه می‌دهیم و به تجربیات بیشتری می‌رسیم، مغزمان هم پیوسته ارتباطات نورونی را بر اساس افکار و رفتارمان شکل می‌دهد. نکته‌ی جالب این است که ما خودمان این مسیرها را شکل می‌دهیم و بهترین راه برای شکل دادن به این مسیر، صحبت با خود است. باید طوری صحبت کنید که کارگر باشد و بتوانید کنترل زندگیتان را در دست بگیرید.

همان‌طور که ما با تکرار یک کار آن را به عادت تبدیل می‌کنیم، با تکرار کردن و استفاده‌ی مداوم از زبان مثبت می‌توانیم استفاده از آن را هم به یک عادت تبدیل کنیم. شما بر وضعیت بیولوژی مغزتان اثر می‌گذارید.

ما می‌توانیم با هدایت افکارمان، کنترل احساساتمان را نیز به دست بگیریم. می‌توان با استفاده از نوع خاصی از زبان، به افکار شکل داد. بخش اعظم این تغییر و اتفاق بستگی به میزان تحمل شما نسبت به وضعیت ذهنی کنونی‌تان و تمایل برای تغییر آن دارد. همه چیز به انتخاب شما برمی‌گردد این که انتخاب کنید به جای صحبت کردن به صورتی که تضعیف‌کننده باشد مثبت صحبت کنید. اگر ما بتوانیم مشکلاتمان را زیر