



چگونه احساس بدی به خود نداشته باشیم

انتشارات دیموند بلورین

نویسنده: آندریا اون

ترجمه: مهدی آفاجانی
ویراستار: مرضیه احمدی

۱۳۹۹



چگونه احساس بدی به خود نداشته باشیم

نویسنده: آندریا اون
ترجمه: مهدی آقاجانی
ویراستار: مرضیه کربلایی احمدی بابلی
طراح جلد و صفحه آرا: حامد حبیبی کسی
مشخصات نشر: تهران، انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۹
مشخصات ظاهری: ۳۸۴ صفحه
نوبت چاپ: اول
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
چاپ: نوتاش

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۰-۰۲۲-۳

ISBN: 978-622-210-022-3

نشانی ناشر: تهران، خیابان میرداماد، نرسیده به خیابان ولیعصر (عج)، پلاک ۳۴۹، طبقه ۲، واحد ۱

تلفن و دورنگار: ۸۸۹۲۸۶۶۰

www.DIMORIN.ir

عنوان و نام پدیدآور:	چگونه احساس بدی به خود نداشته باشیم/نویسنده آندریا اون؛ مترجم مهدی آقاجانی؛ ویراستار
مرضیه احمدی.	
مشخصات نشر:	تهران: انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری:	۳۸۴ ص.
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۲۱۰-۰۲۲-۳
وضعیت فهرست نویسی:	فیا
یادداشت:	عنوان اصلی: How to stop feeling like sh*t : 14 habits that are holding you
back from happiness	
موضوع:	خوشبختی
موضوع:	Happiness
موضوع:	ایراز وجود
موضوع:	Self-realization
شناسه افزوده:	آقاجانی، مهدی، ۱۳۵۶ -، مترجم
شناسه افزوده:	کربلایی احمدی بابلی، مرضیه، ۱۳۵۶ -، ویراستار
شناسه افزوده:	karbalaee ahmadi babnoli, Marzieh
رده بندی کنگره:	BF۵۷۵
رده بندی دیویی:	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی:	۵۸۵۱۷۹۲
وضعیت رکورد:	فیا

این کتاب به تمامی زنانی تقدیم می شود
که تصمیم گرفته اند نوری به زندگی شان بتابانند.

فهرست مطالب

مقدمه	۹
چطور بهترین استفاده را از این کتاب داشته باشیم؟	۱۷
فصل ۱: با خودتان بد باشید: آموزش مدیریت منتقد درونی	۳۷
فصل ۲: برو و تنهایم بگذار: ایزوله شدن و مخفی شدن شما را محافظت نمی‌کند	۷۹
فصل ۳: بررسی: آیا راهکارهای بی‌حس‌کننده‌ی شما هنوز فعال است؟ ...	۱۱۱
فصل ۴: مقایسه و ناامیدی، دور تسلسل بی‌پایان	۱۴۹
فصل ۵: تخریب زندگی: خودتخریب‌گری	۱۶۹
فصل ۶: داشتن حسی شبیه به یک کلاهبردار و پیچیدگی‌های آن	۱۸۵

- فصل ۷: نمایش سگ و اسب‌های کوچک ۲۰۵
- فصل ۸: زندان کمال‌گرایی: خودتخریبی در نهایت خود ۲۳۳
- فصل ۹: قوی بودن: ظاهر خشن گول زننده ۲۵۱
- فصل ۱۰: فقط اجازه بده انجامش دهم: رهاسازی کنترل ۲۶۹
- فصل ۱۱: آسمان در حال به زمین افتادن است: آماده شدن برای فاجعه .. ۲۸۷
- فصل ۱۲: بازی سرزنش: بلیت شما به سمت قطع ارتباط ۳۰۵
- فصل ۱۳: ذهنیت به هم ریخته: گناهکارپنداری تحت تأثیر استروئیدها ۳۱۹
- فصل ۱۴: هیچ‌کسی آدم از زیر کار در رو را دوست ندارد ۳۳۹
- فصل ۱۵: ارزش‌ها: نقشه‌ی راه شما ۳۵۷
- فصل ۱۶: آنچه از نظر من حقیقت است ۳۷۷
- تقدیر و تشکر ۳۸۳

مقدمه

در اوایل سال ۲۰۰۷ در بدترین شرایط بودم. مردی که با او ازدواج کرده بودم، مرا قانع کرده بود که شغل و خانه‌ام را ترک کرده و با او بروم. درحالی‌که داشتیم کارهای مربوط به جابه‌جا شدن‌مان را انجام می‌دادیم، متوجه شدم او در طول رابطه در تمامی موارد به من دروغ گفته، از جمله برای اینکه اعتیادش به مواد مخدر را توجیه کند، داستانی سر هم کرده بود و گفته بود که مبتلا به سرطان است. او هزاران دلار از من گرفته بود و اتفاقاً همان هفته هم تست بارداری مثبت را دریافت کرده بودم. یک ماه بعد از آن، وقتی پول‌هایم تمام شد، او مرا ترک کرد. از من کلاهبرداری شده بود.

تحقیر شده بودم، از نظر احساسی در وضعیت بدی بودم، شغلم را از دست داده بودم، جایی برای زندگی نداشتم و باردار هم بودم. برای اینکه درد داستان را بیشتر کنم، این را هم بگویم که یک سال قبل از این اتفاق، همسر قبلی‌ام به خاطر زن دیگری مرا ترک کرده بود. دلسوزی‌ای که خانواده، همکاران و دوستانم برایم داشتند، غیرقابل تحمل بود. می‌توانستم این را که آنها در کنار من احساس راحتی نمی‌کنند، حس کنم. آنها نمی‌دانستند چه بگویند و چه کنند. برخی از آنها حتی از من دوری می‌کردند. به نظر می‌رسید آنها نمی‌خواستند خیلی به من نزدیک شوند، چون می‌ترسیدند نقصی که من دارم آنها را گرفتار کند.

من از زندگی‌ام و از خودم به این دلیل که با همه چیز کنار آمدم تا به اینجا رسیدم، متنفر بودم. حس تنهایی و شرم فلج‌کننده‌ای داشتم. به نظر می‌رسید هر انسانی که من می‌شناختم یا ازدواج کرده، خوشحال بودند و فرزندی داشتند و یا اگر مجرد بودند مانند من مجموعه‌ای بزرگی از بدبختی‌ها نبودند. حس کالای مرجوعی را داشتم. حس می‌کردم احمق‌ترین زن تاریخم. از خودم پیوسته سؤال می‌کردم که چطور به اینجا رسیدم و چطور می‌توانستم این قدر احمق باشم. مشکل چیست؟

حالا وقتی به گذشته نگاه می‌کنم، متوجه می‌شوم که در تمامی این سال‌هایی که در نهایت مرا به اینجا رساندند، زندگی‌ای را ساخته بودم که در آن همواره سعی کرده بودم فردی باشم که مردم از من انتظار داشتند. روح من خرد شده بود و نمی‌دانستم که چه ارزشی می‌توانم داشته باشم؟ نسبت به کل جهان حس گنجی داشتم. از اینکه مردم خود واقعی مرا ببینند، می‌ترسیدم. از این می‌ترسیدم که مردم از ناآگاهی من مطلع شوند. از این می‌ترسیدم که آنها بفهمند چقدر به بقیه نیاز دارم، فقط برای اینکه عشق بورزم و دوست داشته شوم.

زندگی‌ام را بر اساس کمال‌طلبی، از بین بردن خویش و نیاز به کنترل ساخته بودم؛ یعنی همان عادت‌ها و رفتارهایی که تصور می‌کردم مرا امن نگه می‌دارند، تا جایی که متوجه شدم، این‌طور نیست. من کم‌کم، اما با اطمینان بهتر شدم، شروع به جمع و جور کردن زندگی‌ام کردم و همزمان با آن متوجه شدم که تنها زنی نیستم که زندگی‌اش را بر اساس این عادت‌ها و رفتارها بنا کرده است.

وقتی دوره‌های مربی‌گری‌ام را شروع کردم و شروع به کمک به زنانی کردم که مرا به یاد شخصیت پیشین خودم می‌انداختند، متوجه شدم که بسیاری از زنان درگیر همین رفتارهای خودکوچک‌بینی و خودتخریب‌گری بودند که من گرفتارشان شده بودم و آنها نیز از خود

می‌پرسیدند که چرا چنین حس بدی به خود دارند؟
در حقیقت با گذر زمان متوجه شدم الگوهای رفتاری خاصی وجود دارند که زن‌ها را در وضعیت پایینی نگه می‌دارند و این عادات و رفتارها به شدت رایج هستند. وقتی با سایر زنانی صحبت کردم که قلب‌هایشان آسیب دیده و روح‌شان زخمی شده بود، متوجه شدم همه‌ی آنها از ۱۴ فکر مخرب و رفتار خاص رنج می‌برند و من شروع به انتخاب اسم برای آنها کردم. وقتی این ۱۴ عادات را کنار هم گذاشتم و آنها را دیدم، متوجه شدم که درست است زندگی ما را به زمین می‌زند، اما این عادت‌ها ما را در همان وضعیت نگه می‌دارند و می‌توانیم با شناخت، توجه و پایان دادن به این عادت‌ها، به خود قدرت داده و راه خود را به سمت قوی بودن و خوشحالی بیابیم.

وقتی کار خودم را شروع کردم و حتی وقتی شروع به آموزش به دیگران کردم، تصور می‌کردم برای زندگی کردن یک راه اشتباه و یک راه درست وجود دارد. تصور می‌کردم اگر شما به این عادت‌هایی که در این کتاب خواهید خواند، راه دهید و با آنها کنار بیایید، سرنوشت محتوم شما بدبختی و دوری از خوشحالی است.

اما خودتان را آماده کنید، چون می‌خواهم چیزی بگویم که شاید شما را شگفت‌زده کند. تمام عادت‌هایی که در فصل‌های پیش رو در مورد

آنها خواهید خواند، نرمال هستند. هیچ‌کسی نیست که این کتاب را بخواند و بگوید: نه من هیچ‌گاه چنین کاری نکرده و نخواهم کرد، که البته مشکلی ندارد. در حقیقت شاید خوب هم باشد. بعضی وقت‌ها شما برای محافظت از خود به این عادت‌ها نیاز خواهید داشت. ما برای محافظت از خود در برابر درد زندگی به این عادت‌ها نیاز داریم. این چیزی است که یاد گرفته‌ایم و باید بدانیم که عادت‌ها فقط برای مدت کمی پاسخگو هستند. اشکال اینجاست که آن‌قدر در این عادات افراط می‌کنیم که دیگر نه تنها از ما محافظت نمی‌کنند، بلکه ما را عقب نگه می‌دارند و دچار مشکل می‌شویم.

برخی از کتاب‌هایی که در زمینه‌ی کمک به خویش نوشته شده‌اند، به شما می‌گویند که هر رفتاری در جهان داشته باشی بازتاب آن را می‌بینی و دریافت می‌کنی. آنها می‌گویند انرژی و نگرش شما تعیین‌کننده‌ی شرایط و واقعیت‌های شما هستند. من هم این باور را داشتم، اما هر چه بیشتر به اطرافم نگریدم و داستان‌های مردم را شنیدم، متوجه شدم که بعضی وقت‌ها زندگی اتفاقاتی را پیش می‌آورد.

«زندگی سخت است، نه به این دلیل که ما اشتباه می‌کنیم، بلکه زندگی سخت است، چون واقعاً سخت است.»

«گلندل میلتنون»

بحران‌ها اتفاق می‌افتند، بعضی از انسان‌ها بد هستند، شاید ما را ترک کنند، کودکان کج خلقی می‌کنند، نوجوانان دیر به خانه می‌آیند و ما را شب‌ها بیدار و نگران نگاه می‌دارند و پزشکان برای ما تشخیصی می‌دهند که مطلوب نیست. شما اشتباه زندگی نمی‌کنید و یا نمی‌توان گفت طول موج بدی دارید. زندگی همین است که هست.

اما شما از خود می‌پرسید که آیا اشتباه زندگی می‌کنید یا نه؟ چون به نظرتان می‌رسد تمامی مردم به مقصدشان رسیده‌اند و شما نه و در نهایت اینها باعث می‌شود احساس تنهایی و گنجی کنید. وقتی این اتفاق رخ می‌دهد، ممکن است شما برخی کتاب‌هایی را که در زمینه‌ی کمک به خود نوشته شده‌اند، تهیه کرده و یا به برخی از صداها در این زمینه گوش کنید، به امید اینکه به پاسخی دست یابید. تصور می‌کنید همه چیز در این کتاب‌ها و یا صداهاست، هر راز و یا توضیحی که به دنبال آن بودید. شما لیست خود را طولانی می‌کنید. انجام مدیتیشن، یوگا، استفاده از نوشیدنی‌ها و معجون‌های گیاهی، دنبال کردن فلان شخص در اینستاگرام و خواندن تمامی کتاب‌هایی که در این زمینه نوشته شده‌اند.

اما من می‌خواهم آنچه می‌دانم را به شما بگویم این لیست نمی‌تواند باعث خوشحالی و لذت بردن شما از زندگی شود. پاسخ یا کلید