

وین دایر

ترجمه پروین ادیب

بهبانها را رها کنیم

- بهانه‌ها از کجا ناشی می‌شوند؟
- تمرین‌هایی برای تغییر ذهن و عادت‌ها
- ساختار ژنتیکی خود را تغییر دهید



نگاه ترجمه و نشر
کتاب پارسه

فهرست

۱۱	پیش‌گفتار.....
۱۷	قسمت یکم: شناختن و کنار گذاشتن عادات فکری دیرینه.....
۱۹	آری، شما می‌توانید عادت‌های دیرینه خود را تغییر دهید.....
۳۷	ذهنیت دوگانه شما.....
۵۵	فهرست بهانه‌های شما.....
۹۳	قسمت دوم: اصول عمده.....
۹۵	پیش‌گفتار: قسمت دوم.....
۹۷	اصل اول: آگاهی.....
۱۰۷	اصل دوم: همسو شدن.....
۱۱۹	اصل سوم: اکنون.....
۱۳۱	اصل چهارم: تفکر و تأمل.....
۱۴۳	اصل پنجم: اشتیاق و تمایل.....
۱۵۷	اصل ششم: شور و شوق.....
۱۷۱	اصل هفتم: همدردی و شفقت.....

- قسمت سوم: رها کردن بهانه‌ها!..... ۱۸۳
- نگاهی تازه به نحوه کنار گذاشتن عادات فکری دیرینه..... ۱۸۵
- سؤال اول: آیا حقیقت دارد؟..... ۲۰۱
- سؤال دوم: بهانه‌ها از کجا ناشی می‌شوند؟..... ۲۱۵
- سؤال سوم: باج دادن چیست؟..... ۲۲۹
- سؤال چهارم: اگر از این بهانه‌ها استفاده نمی‌کردم... .. ۲۴۷
- سؤال پنجم: آیا می‌توانم برای تغییر دلایل منطقی پیدا کنم؟..... ۲۵۹
- سؤال ششم: آیا با کنار گذاشتن عادات دیرینه... .. ۲۷۳
- سؤال هفتم: چگونه باید به گونه‌ای مداوم... .. ۲۸۹

قسمت یکم شناختن و کنار گذاشتن عادات فکری دیرینه

«طبیعت و سرشت هر انسانی کامل و بدون نقص است. اما پس از مدتی به دلیل غرقه شدن در مسایل دنیوی به سادگی ریشه‌های خود را فراموش می‌کنیم و طبیعتی جعلی به خود می‌گیریم.

لانو- ته‌زو

بخش اول

آری، شما می‌توانید عادت‌های دیرینه خود را تغییر دهید

«من او را نمی‌بوسیدم، تنها بر دهانش نجوا می‌کردم.»

چیکو مارکس^۱

(پاسخ مارکس به همسرش، وقتی او را در حال بوسیدن یکی از دخترهای گروه کر غافلگیر کرده بود).
«آوردن عذر و بهانه به مراتب بدتر و وحشتناک‌تر از دروغ گفتن است.»

الکساندر پوپ^۲

گفته می‌شود که عادات قدیمی به سختی از میان می‌روند و یا اینکه تقریباً غیرممکن است بتوان الگوهای رفتاری کهنه را تغییر داد. با این همه، کتابی که در دست دارید بر مبنای نوعی باور تألیف شده که معتقد است افکار و رفتارهای جاگیر شده را نیز می‌توان به شکل واقعی ریشه‌کن کرد، ضمن اینکه مؤثرترین راه برای از میان برداشتن این عادت‌ها کار کردن روی ساختارهایی است که این عادات فکری

۲. Alexander pope؛ شاعر.

۱. Chico Marx؛ کمدین سینما.

را شکل داده و به حمایت از آن‌ها ادامه می‌دهند. این روش بر مبنای فهرست بلندبالایی از انواع توجیها و دفاعیاتی تهیه شده که مجموع آن‌ها را می‌توان در یک کلمه خلاصه کرد: بهانه. از این‌رو عنوان این کتاب خطاب به خود شماست. همچنان که خطاب به شبکه توجیهای است که خود ابداع کرده‌اید. هدف من این است که تمامی این بهانه‌ها را رها کنید!

آیامی توانم تغییرات هیجان‌انگیزی در زندگی‌ام به‌وجود بیاورم؟ آیا ممکن است بتوانم افکار و رفتارهای توأم با خود-ویرانی را که از وقتی که به یاد دارم با من همراه بوده‌اند عوض کنم؟ در شرایطی که راه و روش دیگری را نمی‌شناسم تا به آن فکر یا عمل کنم، آیامی توانم با یک چرخش عمده و اساسی عقاید را تغییر دهم؟ من تمام عمر کله‌شق، چاق، ترسو، دست‌وپاچلفتی [و یا هر کلمه توصیفی دیگری که می‌خواهید انتخاب کنید] و افسرده بوده‌ام. آیا برایم مفید یا حتی عملی است که این روش‌های آشنا و قدیمی زندگی‌ام را کنار بگذارم و راه را برای رویارویی با یک من، از نوع جدید باز کنم؟

این کتاب برای پاسخ به چنین سؤالاتی نوشته شده است. بله، راهی در دسترس شما قرار دارد. درست همین لحظه و همین جا. شما می‌توانید افکار ناخواسته اما دیر پای‌تان را که خود را با آن‌ها می‌شناسید کنار بگذارید. رها کردن بهانه‌ها! روش‌های ساده و قدرتمندی برای کنار گذاشتن افکاری که در عمق ذهنتان ریشه دارند معرفی می‌کند. و مانع از آن می‌شوند بدل به موجودی شوید که می‌خواهید باشید.

قدرت باورهایتان، که می‌توانند شما را گرفتار سازند، بسیار است. این تصورات ریشه‌دار همانند حلقه‌های زنجیر مانع از آن می‌شوند که شما سرنوشت منحصر به‌فرد خود را تجربه نمایید. شما توانایی آن را دارید که این حلقه‌ها را بگشایید و از آن‌ها به نفع خود و نه علیه خود استفاده کنید، تا زمانی که سرانجام بتوانید آنچه را که به‌عنوان دلایل علمی محدودیت‌ها و ویژگی‌های انسانی می‌شناختید دگرگون سازید. منظور من چیزهایی مانند خصوصیات ارثی، دی‌ان‌ای^۱ یا شرایطی است که در دوران

۱. DNA؛ اسید حاوی اطلاعات وراثتی در یاخته جانداران.

جنینی، نوزادی و یا کودکی داشته‌اید. بله، درست خوانده‌اید. باورهای شما، یعنی تمامی آن انرژی بی‌شکلی که اساس خویشتن‌شناسی شما را تشکیل داده‌اند، قابلیت این را دارند که به تدریج تغییر یابند و به شما این توانایی را بدهند که بر ویژگی‌های ناخواسته خود یا آنچه که متأسفانه آن را سرنوشت خود می‌دانید چیره شوید.

علوم ریشه‌داری مانند ژنتیک، روان‌شناسی و جامعه‌شناسی ممکن است موجب شوند خود را در مقابله با حقایق «اثبات شده» ناتوان حس کنید. «نمی‌توانم طرز فکر را عوض کنم - همیشه همین‌طور بوده‌ام، طبیعتم این است و نمی‌تواند تغییر کند. این همه آن چیزی است که می‌دانم.» و بالاخره اینکه «هرچه به شما بدهند قبول و تحمل می‌کنید.» همه این‌ها دلایل افسوس خوردن کسانی است که سعی می‌کنند برای هدر رفتن زندگی خود بهانه‌ای بیاورند (توجه کنید: من از کلمه بهانه به جای آنچه که بسیاری آن را شرایط زندگی می‌نامند استفاده می‌کنم).

هر نوع فکر توأم با خود محدودسازی که شما برای توجیه اینکه چرا از زندگی خود بهره کامل نمی‌برید - تا احساس هدفمندی، رضایت و سرزندگی کنید - از آن استفاده می‌کنید، چیزی است که می‌توانید با آن مقابله نموده و آن را دگرگون سازید. صرف‌نظر از اینکه چه مدتی آن را باور داشته‌اید و یا اینکه تا چه حد ریشه در سنت‌ها، علوم یا تجربیات زندگی دارد، حتی اگر چون سدی نفوذناپذیر به نظر تان بیاید، باز می‌توانید بر آن غلبه نمایید. شما می‌توانید با اندیشیدن بر اینکه این افکار چقدر سعی می‌کنند شما را از زندگی دور نگه دارند آغاز کنید. در چنین صورتی خواهید توانست برای یک زندگی خالی از عذر و بهانه برنامه‌ریزی و آن را تجربه نمایید، یکی از روزها، هر بار یک معجزه و یک باور جدید.

کلمه‌ای جدید برای باورها

هیچ‌وقت پیش آمده که بخواهید بعضی از ابعاد شخصیتی خود را تغییر دهید ولی بخشی از وجود شما بر این نکته پافشاری کند که این تغییر ممکن نیست زیرا این طرز فکر، احساس یا رفتار، جزیی از خصوصیات ارثی شماست؟ بخش دوم وجود شما معتقد است که ژن غمگین بودن، خجالتی بودن، اضافه‌وزن داشتن و