

# گندزدن بس است

خودتخریبی را کنار بگذارید و زندگی تان را پس بگیرید

گری جان بیشاپ

ترجمه‌ی شبنم اسماعیلی



نشر میلکان

نشریه پیشاپ

تعداد ۵۹، شماره ۱، سال ۱۳۸۶، تهران، ایران

۸۶۸۰۲۲۶۶

www.milkan.ir  
info@milkan.ir

## فهرست مطالب

- فصل اول: مشکل از این جاست. ۹
- فصل دوم: زندگی تخریبی. ۱۸
- فصل سوم: پرسش. ۲۵
- فصل چهارم: اسفنج کوچک سحرآمیز. ۳۶
- فصل پنجم: تاج و تخت پرت شدگان. ۴۷
- فصل ششم: مسلم دانستن حقیقت. ۶۰
- فصل هفتم: سه عامل تخریبگر. ۷۰
- فصل هشتم: شما. ۷۴
- فصل نهم: آن‌ها. ۸۴
- فصل دهم: زندگی. ۹۸
- فصل یازدهم: نوک نیزه. ۱۱۰
- فصل دوازدهم: تغییر مسیر به منظور خروج از محمصه. ۱۲۱
- فصل سیزدهم: بالاخره می‌توانید از انجام آن کارها دست بردارید! واقعاً می‌گوییم! ۱۳۳
- پی‌نوشت‌ها. ۱۴۱

## فصل اول

### مشکل از این جاست

در زندگی روزمره، رفتار شما بیش تر مواقع از روی عادت است.

یک بار کسی از من پرسید: «چه چیزی در هسته‌ی وجودی هر انسانی وجود دارد؟»

جواب دادم: «مزخرف.»

بعثت، از آن لحظات خیره‌شدن به کفش و به دنبالش سیلی از سوالات بی‌ربط پیش آمد تا ناراحتی ایجاد شده مخفی شود.

ظاهراً منتظر پاسخی بودند از نوع معنویت عصر جدید و ماوراءالطبیعی درباره‌ی روح بارست، عصاره‌ی جنگل‌های کهن، یا ذرات گرد جادویی از دوردست که با ماهیتی قوسنقرانه آمیخته شده است. ولی پاسخم صریح بود، و هست. من هم آدمم، همان‌طور که شما هستید، بنابراین با چیزی که از آدم‌ها می‌دانم، اگر تمام مثبت‌اندیشی و امید را کنار بگذارید، زیر این سطح، به‌وضوح حیوان کاملاً متفاوتی کمین کرده است؛ چیزی که اصلاً به نیروبخشی یا آن تسلی‌دهندگی‌ای نیست که همگی دوست داریم باور کنیم. برای آگاهی‌تان باید بگویم آن حیوان متفاوت مزخرفی از نوع گفت‌وگو است. نه این‌که شر یا نابکار باشد؛ بلکه بیش تر نزدیک است به بدگمان، محدودکننده، تکرارشونده، و در نهایت ناراضی‌کننده.

چیزی که تضعیف‌کننده‌ی زندگی است. دقیق‌تر بگویم: آن را تخریب می‌کند.

این کتاب کم‌حجم، در نهایت نظر من درباره‌ی کشف و تغییر این مزخرف برای سلامت؛ چیزی که دائماً زندگی‌تان را تخریب می‌کند.

بنابراین، اگر خسته، گیج، پرمشغله، نادیده‌گرفته‌شده، متوقف، در حال مکث، کسل، شکست‌خورده، بیش از حد مضطرب، بیش از حد تحلیلگر، بدون اعتمادبه‌نفس، بی‌روح، طردشده، گمراه، در مسیر اشتباه، رسیده به ته خط، گیرافتاده در گذشته، نگران آینده، ناامید، ترسیده، مشکوک، بی‌گذشت، بدگمان، عصبانی و درمانده هستید، یا فقط