

# خودت را به فنا نده

کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

گری جان پیشاپ

ترجمه حسین گازر



کتاب کوله پاشی

## فهرست

- فصل اول: شروع کار ..... ۹
- فصل دوم: من بی نهایت مشتاقم ..... ۲۳
- فصل سوم: من برای پیروزی بی تابم ..... ۳۷
- فصل چهارم: من از پَسَش برمی آیم ..... ۵۱
- فصل پنجم: من از تردید استقبال می کنم ..... ۶۳
- فصل ششم: من حاصل افکارم نیستم بلکه نتیجه اعمالم هستم ..... ۷۷
- فصل هفتم: من مصمم هستم ..... ۹۱
- فصل هشتم: من منتظر اتفاق خاصی نیستم و هر اتفاقی را می پذیرم ..... ۱۰۵
- فصل نهم: قدم بعدی چیست؟ ..... ۱۲۱
- دربارۀ نویسنده ..... ۱۳۵

هیچ وقت با خودت فکر کرده‌ای که شبیه یک همستر، روی یک چرخ، با عصبانیت و آشفتگی، مسیر زندگی‌ات را دویده‌ای اما همیشه در حالِ درج‌زدن هستی؟

تمام مدتی که درگیر بگومگو و قضاوت‌های درونی هستی، که البته هیچ وقت هم متوقف نخواهند شد، صدایی آرام زیر گوشت زمزمه می‌کند: «خیلی تنبل و خرفتی و اصلاً به درد هیچ کاری نمی‌خوری.» تو حتی متوجه نیستی چقدر به این زمزمه اعتقاد داری یا چه اندازه تباهت می‌کند. تو فقط تمام روز کار می‌کنی تا بر استرس‌ها و فشارهای روحی‌ات چیره شوی، زندگی‌ات را نجات دهی و اگر نتوانی چرخ لعنتی زندگی را بچرخانی، تن به تسلیم می‌دهی و شاید هرگز به جایی که در زندگی می‌خواستی نرسی. شاید هیچ‌گاه به آن شادی، اندام ایدنال، شغل یا ارتباطی که آرزویت را داری نرسی.

این کتاب به کسانی اختصاص دارد که آن خودگویی‌های بی حاصل را تجربه کرده‌اند. جریان بی‌پایان شک و بهانه، زندگی روزمره را به گند می‌کشد. این کتاب سیلی دنیاست که بیدارت کند تا توانایی‌هایت را کشف کنی، خودت را به فنا ندهی و به بهترین خودت در زندگی تبدیل شوی.

بیا بحثمان را از یک جای درست شروع کنیم. دو نوع گفتگو وجود دارد که هر روز با آن درگیری: صحبت با دیگران و حرف‌زدن با خودت. ممکن است از آن دسته افرادی باشی که «حرف‌زدن با خود» را حاشا کنی، البته در واقعیت، مخاطبِ اغلب مکالمه‌های روزمره، خودت هستی، و از تمام این صحبت‌ها در خلوت و انزوای ذهنت لذت می‌بری.

چه فردی برون‌گرا یا درون‌گرا، و چه خلاق و یا عمل‌گرا باشی، مقدار زیادی از زمانت را برای حرف‌زدن با خودت صرف می‌کنی! تو در حال ورزش کردن، کارکردن،



خوردن، مطالعه کردن، نوشتن، قدم زدن، پیام دادن، گریه کردن، بحث کردن، مذاکره کردن، برنامه ریزی کردن، دعا کردن، میانجیگری کردن، حتی حین رابطه جنسی (و هر چیز دیگری که بگویی)، در ذهنت مشغول حرف زدن با خودت یا دیگران هستی. بله، حتی موقعی هم که خوابی این کار را انجام می دهی!

حتی همین الآن هم داری با خودت حرف می زنی!

البته نگران نباش! این نشانه دیوانگی نیست؛ شاید این نشان می دهد که همه ما کمی دیوانگی در وجودمان هست. به هر جهت، همه ما با خودمان حرف می زنیم، پس بنشین و از این نمایش عجیب و غریب استقبال کن.

طبق تحقیقات انجام شده، روزانه، حدود پنجاه هزار فکر از ذهن ما می گذرد. فکر موضوعاتی که با خودت حرفشان را می زنی، یا ترجیح می دهی از ذهنت گذر نکنند، یا می کوشی بر آنها غلبه کنی و شکستشان بدهی. در حالی که ما هیچ دخالتی در این گونه افکار و کنشی و خودکار نداریم، ولی درباره افکار با معنا و پراهمیت اختیار زیادی داریم. افکار با معنا بدون برنامه قبلی بروز نمی کنند. تحقیقات اخیر در علم عصب شناسی و روان شناسی، این نظریه را بیش از پیش به اثبات رسانده اند که نوع مکالمه هایی که در طول روز درگیرش هستی، تأثیر به سزایی بر کیفیت زندگی ات دارد. پروفیسور ویل هارت<sup>۱</sup> از دانشگاه آلاباما<sup>۲</sup>، چهار آزمایش انجام داد که شرکت کنندگان آن، رویدادها و اتفاق های مثبت و منفی یا بی اثر را به یاد آوردند یا تجربه کردند. آنها متوجه شدند وقتی از افراد، خواسته شد اتفاق های بی اهمیت را به همان شکلی توصیف کنند که در جریان بود، احساس مثبت بیشتری در کلامشان وجود داشت، و زمانی که رویدادی منفی را به همان روش تشریح می کردند، حالت منفی بیشتری را تجربه کردند. به عبارت ساده تر، طرز بیانی که برای تعریف و تفسیر شرایط خودت به کار میبری، دقیقاً نشان می دهد که چگونه به آنها می نگری، تجربه شان کرده ای و چگونه در بطن آنها حضور داری و این موضوع به طرز

---

1. Will Hart

2. Alabama