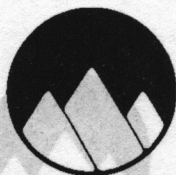


خودت را تباه نکن

فکر و خیال بس است، به زندگی ات برس

گری جان پیشاپ

ترجمه‌ی مانا اسلامی



نشر میلکان

نظریه پیشاپ

۱۳۹۲-۲۰۲۲

www.nashr-milkan.com
info@nashr-milkan.com

فصل اول

سرآغاز. ۹

فصل دوم

من مایلم. ۲۳

فصل سوم

برای برنده شدن ساخته شده‌ام. ۳۷

فصل چهارم

من می‌توانم. ۵۱

فصل پنجم

از عدم اطمینان استقبال می‌کنم. ۶۵

فصل ششم

شخصیت مرا اعمالم مشخص می‌کنند، نه افکارم. ۷۵

فصل هفتم

من خستگی ناپذیرم. ۸۷

فصل هشتم

من هیچ توقعی ندارم و همه چیز را می‌پذیرم. ۹۹

فصل نهم

مرحله‌ی بعدی چیست؟ ۱۱۳

پی‌نوشت‌ها

۱۲۷

فصل اول

سرآغاز

آیا تابه حال احساس کرده‌اید که با وجود تلاش بسیار نمی‌توانید راضیان را بیابید و شیبه همسفری شده‌اید که توی جرم و لکش بر دود و به جایی نمی‌رسد؟
تمام بدنی که در حلقه‌ی بی‌خوابی و استرس‌های بی‌انسان درونی، که هیچ وقت نمی‌توانند گرفتار شده‌اید، سعی می‌کنید به شیبه می‌گویید که تسل و اعتماد یا به اندازه‌ی کافی خوب نیستند که خودتان بیشتر آن حس‌ها را باور کرده‌اید و نیرو و انرژی‌تان را هم در بی‌خوابی و استرس صرف کار می‌کنید تا به سر استرس‌ها و فشارهای زندگی غلبه کنید. سعی می‌کنید هر طور شده به زندگی ادامه دهید، اما هر از گاهی با این فکر تلخ مواجه می‌شوید که اگر نتوانید راضیان را از این «این کتاب سیلی دوستانه‌ی دنیاست تا از خواب غفلت بیدار شوید و استعدادهای واقعی‌تان را کشف کنید، تا خودتان را تبه نکنید و ماهرانه به زندگی‌تان برسید.»

کنید یا آن شغل یا رابطه‌ای که آرزوی‌ش را دارید همچنان دور از دسترس باقی بماند.
مخاطب این صفحات همه‌ی کسانی‌اند که یا خودشان در جنگ‌اند، و شک و تردید و طفره‌روی زندگی روزمره‌شان را تاب‌نامان کرده‌اند. این سیلی دوستانه‌ی دنیاست تا از خواب غفلت بیدار شوید و استعدادهای واقعی‌تان را کشف کنید، تا خودتان را تبه نکنید و ماهرانه به زندگی‌تان برسید.

باید از جایی مناسبی بهجت را شروع کنیم. شما در طول روز در دو نوع مکالمه شرکت می‌کنید: مکالمه با دیگران و مکالمه با خودتان. شاید از آن دسته افرادی باشید که اصراور دارند: کسی یا خودم حرف نمی‌زنم! اما واقعیت این است که اکثر مکالمات شما با خودتان است و از جمعی آن‌ها در خلوت ذهن‌تان گذشت می‌برد.

چه درون‌گرا باشید و چه بیرون‌گرا، چه خلاق باشید و چه اصیل عمل، در هر صورت بیشتر وقتان را صرف صحبت با خودتان می‌کنید و این کار را در حین ورزش کردن، کار کردن، غذا خوردن، خواندن، نوشتن، راه رفتن، بیابان گریستن، گزینش کردن، دعوا کردن، بحث کردن، برنامه‌ریزی کردن، دعا کردن، برانگیختن، تیر انجام می‌دهید، بله، حتی در خواب هم این کار را می‌کنید.

در واقع، حتی همین الان هم دارید با خودتان حرف می‌زنید.

باها و باهیه
الف آیه

بسم الله الرحمن الرحيم
الحمد لله رب العالمين
والصلاة والسلام على سيدنا محمد
والآله الطيبين الطاهرين
الطاهرين

آیا تا به حال احساس کرده‌اید که با وجود تلاش بسیار نمی‌توانید راهتان را بیابید و شبیه همستری شده‌اید که توی چرخ و فلکش می‌دود و به جایی نمی‌رسد؟

تمام مدتی که در حلقه‌ی بسته‌ای از حرف‌ها و قضاوت‌های بی‌امان درونی، که هیچ وقت تمامی ندارند، گرفتار شده‌اید صدای ضعیفی به شما می‌گوید که تبیل و احمقید یا به اندازه‌ی کافی خوب نیستید. متوجه نیستید که خودتان چقدر آن صدا را باور کرده‌اید و نیرو و انرژی‌تان را هدر می‌دهید. وقتان را صرف کار می‌کنید تا بر استرس‌ها و فشارهای زندگی غلبه کنید. سعی می‌کنید هرطور شده به زندگی ادامه دهید، اما هرازگاهی با این فکر تلخ مواجه می‌شوید که اگر نتوانید پایتان را از این چرخ و فلک بیرون بگذارید، شاید هرگز نتوانید به آنچه در زندگی می‌خواهید برسید. شاید آن پایان خوش و سعادت‌مندانه‌ای که دنبالش هستید یا وزنی که می‌خواهید کم کنید یا آن شغل یا رابطه‌ای که آرزوی شما را دارید همچنان دور از دسترس باقی بماند.

مخاطب این صفحات همه‌ی کسانی‌اند که با خودشان در جنگ‌اند، و شک و تردید و طفره‌روی زندگی روزمره‌شان را نابسامان کرده است. این سیلی دوستانه‌ی دنیاست تا از خواب غفلت بیدار شوید و استعداد‌های واقعی‌تان را کشف کنید، تا خودتان را تباه نکنید و ماهرانه به زندگی‌تان برسید.

بیابید از جای مناسبی بحث را شروع کنیم. شما در طول روز در دو نوع مکالمه شرکت می‌کنید: مکالمه با دیگران و مکالمه با خودتان. شاید از آن دسته افرادی باشید که اصرار دارند: «من با خودم حرف نمی‌زنم!» اما واقعیت این است که اکثر مکالمات شما با خودتان است و از همه‌ی آن‌ها در خلوت ذهنتان لذت می‌برید.

چه درون‌گرا باشید و چه برون‌گرا، چه خلاق باشید و چه اهل عمل، در هر صورت، بیشتر وقتتان را صرف صحبت با خودتان می‌کنید و این کار را در حین ورزش کردن، کار کردن، غذا خوردن، خواندن، نوشتن، راه رفتن، پیامک فرستادن، گریه کردن، دعوا کردن، بحث کردن، برنامه‌ریزی کردن، دعا کردن، مراقبه و... نیز انجام می‌دهید. بله، حتی در خواب هم این کار را می‌کنید.

در واقع، حتی همین الان هم دارید با خودتان حرف می‌زنید!