

# خودِ برتر

خودت باش، فقط کمی بهتر

با مقدمه‌ای از دکتر فیل مک‌گرا

مایک بایر

ترجمه الهه علوی



## فهرست

مقدمه	۹
پیشگفتار	۱۳
فصل اول: کشف خود برتر	۳۳
فصل دوم: شناخت ضد خود برتر	۵۸
فصل سوم: سفر منحصر به فرد شما، اصول خود برتر برای تغییر	۷۹
فصل چهارم: شناسایی موانع سر راه شما	۹۸
فصل پنجم: حوزه زندگی اجتماعی شما	۱۲۵
فصل ششم: حوزه زندگی شخصی شما	۱۴۹
فصل هفتم: حوزه سلامتی شما	۱۸۱
فصل هشتم: حوزه تحصیلات شما	۲۰۷
فصل نهم: حوزه روابط شما	۲۲۵
فصل دهم: حوزه شغل شما	۲۶۴
فصل یازدهم: حوزه پیشرفت زندگی معنوی شما	۲۸۷
فصل دوازدهم: جمع آوری بهترین تیم شما	۳۱۱
فصل سیزدهم: هفت قدم برای دستیابی به اهداف خود برتر شما	۳۳۳
سخن آخر	۳۶۰
درمورد نویسنده	۳۶۶

## فصل اول

### کشف خود برتر

شما منحصر به فرد هستید. شاید این جمله را قبلاً هم شنیده باشید، اما بگذارید این بار از راه جدیدی بر شما اثر بگذارد. هیچ کس واقعاً نمی داند که راه رفتن با کفش های شما چه معنایی دارد، چون فقط شما هستید که با آنها راه رفته اید. مجموعه تجربه ها، افکار، احساسات، ژنتیک و روح شما تنها متعلق به شماست. هرگز شمای دیگری وجود نداشته و نخواهد داشت. شما بهتر یا بدتر از هیچ کس دیگری نیستید. حتی اگر حس نمی کنید که به اندازه کافی انسان خوبی هستید، باز هم کافی هستید چون تنها یک حقیقت وجود دارد: شما شما هستید؛ فقط خودتان.

وقتی شما متولد شدید یک سری خصوصیات ذاتی نیز همراهتان آمد تا شما را از بقیه متمایز کند. شما دارای ژن های خاصی هستید که از والدینتان به ارث برده اید. احتمالاً از والدینتان برای بعضی از ژن هایی که به شما منتقل کرده اند تشکر می کنید، اما آرزو می کنید که کاش می توانستید بعضی از آن ژن ها را به آنها پس دهید. باین حال، دی ان ای شما تنها بخشی از داستان شماست؛ بخش بسیار کوچکی.

باینکه در کودکی قدرت انتخاب نداریم که چه چیزی و چه کسی در این برهه از زندگی دوروبر ما باشد، اما داستان همه ما از زمان کودکی شروع می شود. کودکان لوح های سفیدی هستند و در سال های اولیه، والدین و دیگران روی آن لوح ها می نویسند. با وجود این خیلی مهم است که بدانیم داستان حقیقت ما چه چیزی

بوده تا آگاه شویم که آیا به‌عنوان بزرگ‌تر داریم خودمان را با آن چیزی که واقعاً هستیم تطبیق می‌دهیم یا خیر و از آن مهم‌تر اینکه بفهمیم آیا جنبه‌های منفی داستان حقیقت وجودی‌مان تأثیری روی رفتارهای فعلی ما داشته است یا خیر.

شاید از این تعجب کنید که چگونه ممکن است خودمان را با خود واقعی‌مان تطبیق دهیم؛ بنابراین ببینید یک بررسی انجام دهیم و نگاهی به یک مثال رایج تربیتی بیندازیم. شاید این مثال را تجربه نکرده باشید اما با توجه به تجربیاتم در طول سال‌هایی که راهنما بوده‌ام، می‌توانم به شما قول دهم که این مثال زیاد هم از زندگی شما فاصله ندارد.

ما در نحوه بزرگ‌شدنمان هیچ انتخابی نداریم. همه ما در یک سیستم خانوادگی خاص به دنیا می‌آییم. هسته رفتاری هر خانواده کاملاً متفاوت است و ممکن است در سیستم هر خانواده ارزش‌های بنیادین با ارزش‌های شخصی هر فرد تفاوت داشته باشند. ما در فصل روابط، عمیقاً به این موضوع خواهیم پرداخت اما نکته اصلی این است که بخش اعظمی از شخصیت اولیه ما در رفتارهای خانواده‌ای که در آن بزرگ می‌شویم شکل می‌گیرد. اکثر فعالیت‌های مدرسه و گروهی به ما آموزش می‌دهند که چگونه با دیگران روابط اجتماعی برقرار کنیم و این‌گونه است که عادت‌های ما کم‌کم شکل می‌گیرند. در این نقطه از زندگی کودکی، قدرت تشخیص خوب و بد در ما رشد می‌کند و در نهایت از نظر فیزیکی بالغ می‌شویم و خودمان مسئول مراقبت از خود و سلامتی‌مان خواهیم بود.

در مدرسه به ما اهمیت تحصیل کردن را می‌آموزند، اما اکثر ما در زندگی آینده از ایده تحصیل کردن فاصله می‌گیریم و تنها به آنچه آموخته‌ایم بسنده می‌کنیم. اکثراً دنبال اطلاعات جدید می‌رویم چون احساس می‌کنیم چیزهایی که در مدرسه یاد گرفته‌ایم در زندگی آینده ما بی‌فایده‌اند و در نتیجه سطحی از نارضایتی را تجربه می‌کنیم.

اولین ارتباط ما در داخل رحم، با مادر شکل می‌گیرد. سپس هنگامی که از یک

نوزاد ناتوان یا به مرحله رشد می‌گذاریم، با اعضای خانواده‌مان ارتباط برقرار می‌کنیم. بلوغ خودش را نمایان می‌کند و موجی از احساسات بر اثر هورمون‌ها در ما جاری می‌شود و اکثر ما اولین عشق رمانتیک را تجربه می‌کنیم.

همین‌که آماده استقلال می‌شویم مسئولیت‌های مالی را به عهده می‌گیریم. شاید با شغل‌هایی شروع کنیم که واقعاً هدف اصلی زندگی‌مان نباشند، اما آن شغل‌ها بستری آموزشی فراهم می‌کنند تا ما را به دوران بزرگسالی انتقال دهند.

باتوجه به نحوه تربیت‌مان ممکن است مذهب یا معنویتی را در آغوش گرفته باشیم. امکان دارد بعدها تصمیمی آگاهانه بگیریم که آن تمرین‌ها را ادامه یا تغییر دهیم یا یک روند معنوی جدید را در پیش بگیریم.

تمام مسائلی که در بالا ذکر شدند نکات گسترده‌ای هستند-درواقع تصویر بزرگی از اکثر مسیرهای رایج از کودکی به بزرگسالی، اما من این سؤال را از شما می‌پرسم: در کدام نقطه از این مسیر یاد می‌گیریم که چگونه با خود برترمان ارتباط برقرار کنیم؟

مدارس این مهارت را به ما یاد نمی‌دهند؛ والدینمان هم همین‌طور. چون ممکن است خودشان هم ارتباطی با خود برترشان نداشته باشند و حتی اگر داشته باشند ممکن است این ارتباط مداوم نباشد. قطعاً دوستانمان هم ابزار لازم را در اختیار ندارند، بنابراین در آینده اکثر ما به مرحله‌ای از زندگی می‌رسیم که احساس بیماری می‌کنیم. شاید کاملاً نتوانیم این حس را بیان کنیم اما می‌دانیم که یک جای کار ایراد دارد. اما مشکل کجاست؟ مشکل اینجاست که ما در بخش یا بخش‌هایی از زندگی، خود واقعی‌مان نبوده‌ایم.

زندگی در اطراف ما اتفاق می‌افتد و ما از طریق تجربیاتمان به اینکه چه کسی هستیم معنا می‌دهیم-یا معتقدیم که چه کسی هستیم. بعضی از اتفاقات به ما کمک می‌کنند تا به حقیقت وجودمان نزدیک شویم و بعضی از آنها ما را دور می‌کنند؛ به‌عنوان مثال، ممکن است کشف کنیم که در درونمان علاقه‌ای به کمک‌های داوطلبانه در حوزه خاصی داریم. این فعالیت ارزشمند کمک می‌کند تا