

# انجامش بده!

شما همان کاری هستید که انجامش می دهید!

گری جان پیشاپ  
ترجمه‌ی نوید بهرامی



شرمیلکان

مقدمه، ۷

فصل اول تحریریه و توضیح ۱۳

فصل دوم پروژه‌ی یک پرسش‌هایی درباره‌ی خود ۱۹

فصل سوم پروژه‌ی دو دام رابطه ۴۱

فصل چهارم پروژه‌ی سه هدف؟ کدام هدف؟ ۶۵

فصل پنجم پروژه‌ی چهار تکلیف ۸۵

فصل ششم نتیجه‌گیری، نوعی حدانگهدار از نوع «نه‌رودی می‌بیمت» ۹۳

## فصل اول

### تحریر و توضیح

سه بخش وجود دارد که در این کتاب کار ناهم مرور خواهیم کرد

- خود،

- مردم،

- هدف

این‌ها حوره‌های اصلیِ زندگیِ اسان را پوشش می‌دهد که شخص به‌حاضر آن‌ها ربح می‌برد، می‌خسب یا در آن‌ها گیر می‌کند. این‌ها چیزهایی‌اند که آدم‌ها در باره‌ی خودشان تحمل می‌کنند و چگونه بدون فکر روابطشان را پیش می‌برند، روابط و راه‌هایی که به‌حای هدف اصلیِ زندگی‌شان حا می‌رسند.

می‌خواهم بدانید، من شما را می‌فهمم می‌دانم که «شما بودن» چه حسی دارد، ریرا من «خود شما هستم» ممکن است هم‌س یا هم‌حس شما باشم یا گذشته‌ی یکسانی نداشته باشیم، اما ما یک وحه اشتراک حیاتی داریم که همه‌ی ما را متحد می‌کند همه‌ی ما اسان هستیم و وقتی شما با شیوه‌های وجود داشتن یکدیگر آشنایی پیدا می‌کنید، رمرورار ارتباط اسان‌ها ناهم مانند گل بیلوفر آبی نار می‌شود به‌عبارتِ دیگر، من هوای شما را دارم.

دو ماده‌ی اولیه‌ی کاملاً مهم وجود دارند که برای استفاده از این کتاب کار به‌روشی معادار به آن نیاز دارید یکی از چیزهای که نیاز دارید، صداقت حقیقی و انکارشدنی با خودتان است بیشتر مردم معتقدند که با خودشان صادق‌اند، اما درحقیقت این‌گونه نیست.

چُعلیِ خودتان را نکید، بدون هیچ عواقبی می‌توانید رهایی و شفافیت ناشی از آن و بیر روزاست‌بودن با خودتان درباره‌ی خودتان را تجربه کنید بهترین قسمت این است که می‌توانید همه‌ی این‌ها را در تهایی و با حفظ حریم خصوصی درمیان این صفحات انحام دهید به‌طور خلاصه، ناید به تک‌تک سوالات این کتاب کار با صداقت کامل صددرصد پاسخ داده شود و هیچ چیز حذف شود

### سرفول‌ماندن

بعد، نوبت قول‌های شماست قول‌های شما هیچ ارزشی ندارند اگر این برای شما توهین‌آمیز است، حب که چه؟ شما نمی‌توانید از هر چیزی حساسیت‌برانگیزِ حربی عصبانی شوید شاید رمان آن فرا رسیده باشد که به‌حای دنبال کردن تک‌تک احساسات و امیالتان، شروع به درک کردن آن‌ها کنید

نگاه کنید، دلیل اینکه قول‌های شما بسیار شکسته‌اند، یک عمر حم‌شدن، شکستن، تعبیر و رهاکردن آن‌هاست حتی وقتی قول می‌دهید، می‌داید که واقعاً قول نیست بیشتر شبیه به گفتن جمله‌ای نا بیت حوب است که بسته به آب‌وهوا، پول، رمان، احساسات، روحیه، حوب‌پیش‌رفتن کارها، و . ممکن است اتفاق بیفتد یا بیفتد

نا گذشت رمان، رابطه‌ی شما نا آنچه می‌گویید، رقیق و فاقد هرگونه حقیقت یا بیرونی شخصی می‌شود بعد از حود می‌پرسید که چرا رسیدگی‌تان نه چسب زوری افتاده است! حتی ممکن است بیسید که مرتب از قول‌دادن دارید احتساب می‌کنید تا مطمئن شوید راه فراری برای خودتان باقی گذاشته‌اید می‌داید، بدون هرگونه تعهد، دیگر خودتان را پیش کسی حراب نمی‌کنید، درست است؟

حتی اگر هم قول بدهید، درباره‌ی چیزهای راحت قول می‌دهید که تقریباً مطمئن می‌توانید پای آن نایستید نه این می‌گویید رسیدگی‌کردن در حیطه‌ی آسایش حودا نگذارید واضح بگویم، من مرتباً قول‌های حسورانه می‌دهم؛ قول‌هایی فراتر از آنچه که فکر می‌کنم می‌توانم انحام بدهم و بعد رسیدگی‌ام را

نه این فکر کنید که دروغ‌گویید کاملاً حدی گفتم نه حودت دروغ می‌گویید دروغ می‌گویید و همه‌چیز را نمی‌گویید و تظاهر می‌کنی قبل از اینکه با سر نه سمت موسسه‌ی نه‌هم‌برخورده‌ی محل ندوی و اتوبوس حق‌به‌حایی حودت را کرایه کنی و حودت را نه ده‌کده‌ی تویتر برسانی و به مردمش پناه ببری، احاره بده کمی بیشتر توصیح بدهم

چند بار به خودتان گفته‌اید که نا فلان چیز مشکلی ندارید، وقتی واقعاً مشکلی دارید؟ «چیزی نیست! مهم نیست!» آره که نیست! نه دروغ‌گفتن ادامه بده دلاور!

آن رمان‌هایی که می‌گویید نمی‌توانی اما نه دلت می‌داسی که می‌توانی چطور؟ «قطعاً این کار رو می‌کنم فقط الان نه الان کلی کار مختلف سرم ریخته» نله کلی کار این حور می‌گن

دربهایت نه آنجا می‌رسیم که می‌گویید کاری را انحام می‌دهید، اما از قبل می‌داید که دروغ می‌گویید «حب، سعی می‌کنم» اوه خب، حدا سعی کنندگان را حیر بدهد، ها؟!

حب من این‌ها را نگفتم که فقط شما را عصبانی کنم و باعث شوم وسط راه‌روی شامپوها در فروشگاه، شروع به مشاحره‌کردن نا این صفحه از کتاب کنید این‌ها را می‌گویم تا نتوانید نا مسائل خودتان رونه‌رو شوید شما، دوست من، دروغ‌گویید و نه خودتان هم دروغ می‌گویید شما برده‌ی احساسات و توجیه‌های حود شده‌اید و چنان در تار عنکبوت دروغ و تفکرات ناحقیقی‌تان گیر افتاده‌اید که واقعاً نه اکثر محرفاتی که نه خودتان می‌گویید، اعتقاد دارید این چرندیات ناواقعی برای شما واقعی‌اند

بعضی اوقات حتی برای آن می‌حنگید گاهی سطح حشم دروعین می‌تواند نه اوج عمل‌کرد برسد تا نتواند حقیقت را پنهان کند درست است؟ من حتی شروع به صحبت درباره‌ی چیزهایی نکرده‌ام که بانیشان شرمده‌اید یا احساس گناه می‌کنید یا همور تلاش می‌کنید تا فراموش کنید، اما آن‌ها بیر در این کتاب گنجانده شده‌اند این تظاهر محص ناید درمیان صفحات همیس کتاب تمام شوند اگر نتوانید خودتان را وادار نه گفتن حقیقت کنید، کارکردنتان روی این کتاب اتلاف وقت کامل خواهد بود این کتاب فرصتی است برای شما که