

# خودتان را دوباره بسازید

چگونه به کسی تبدیل شوید  
که همیشه می خواستید باشید

استیو چندلر

ترجمه اسماعیل نوری



## فهرست

- پیشگفتار: پيله‌ها پرواز نمی‌کنند..... ۱۱  
مقدمه: مالک هستيد يا قربانی؟..... ۱۵

### بخش اول: مالکان روح

۱. غل و زنجیرتان را باز کنید..... ۲۷
۲. زندگی چیز مزخرفی است و آخرش هم تو می‌میری؟..... ۳۵
۳. آفریده‌های شگفت‌انگیز انسانی..... ۳۹
۴. این قدر نگوئید «من همین‌ام که هستم»..... ۴۷
۵. ما خودمان را یا بدبخت می‌کنیم یا نیرومند..... ۵۳
۶. نهایت عوام‌فریبی..... ۵۷
۷. حس مالکیت به گوشت و خون شما ربطی ندارد..... ۶۵
۸. مردن در منطقه آسایش..... ۷۵
۹. بازی‌کشنده جلب و تغییر..... ۷۹
۱۰. مسیر ترس تا عمل را طی کنید..... ۸۵
۱۱. حسن آني اشتیاق..... ۹۳
۱۲. تصمیم گرفتم دیگر ضعیف نباشم..... ۹۹

## غل و زنجیرتان را باز کنید

برای این که یاد بگیریم چطور مالک روح انسانی باشیم، آگاهی از این که مالک بودن چه حس و نمودی دارد، مفید واقع می شود. این به داشتن یک تصویر ذهنی کمک می کند.

یادم می آید که چند سال پیش به دو دخترم تصویری ذهنی ارائه دادم. مارجی و استفانی هر دو تکالیف آواز مدرسه را تمرین می کردند. مارجی مشغول خواندن تک خوانی ترانه ای از دیو و دلبر<sup>۱</sup> برای گروه سرود کلاس ششم مدرسه بود، و استفانی برای نمایش استعداد دبیرستان، که قصد داشت در آن ترانه ماریا کری<sup>۲</sup> با نام «قهرمان» را بخواند، تمرین می کرد. هر دوی آن ها از من خواستند تا به تمرینشان گوش کنم. گوش کردم، و به آن ها گفتم که از نظر موسیقی و آهنگ آن قدر که باید خوب می خوانند. هر دو شان صدای خوبی داشتند و بانت ها هماهنگ بودند، اما یک چیزی کم بود: روح - اصل حیاتی - نیروی حیات بخش. به آن ها گفتم که خوب بود قدری اجازه می دادند تا واقعاً به آن

1. *Beauty and the Beast*      2. *Mariah Carey*