

سینسرو، جن، ۱۹۶۵ - م.

Sincero, Jen

تو کله‌خه هستی: کله‌خه‌ها نمی‌ترسند، پیش می‌روند و موفق می‌شوند تو دل و جرات داری، نترس
برو پیش / نویسنده جین سینسرو؛ مترجم نفیسه معتکف.

تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۵.

۲۸۸ ص.

۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۸۳۴-۱

فیبا

عنوان اصلی: You are a bad ass : how to stop doubting your greatness and start
living an awesome life, c2013.

کله‌خه‌ها نمی‌ترسند، پیش می‌روند و موفق می‌شوند تو دل و جرات داری، نترس برو پیش.

خود یاری / Self-help techniques

خودسازی / Self-actualization Psychology

م. کف، نفیسه، ۱۳۳۵ - مترجم

۱۳۹۵ س ۹ ت ۶۳۱

۸۸/۱

۴۶۲۶۱

تو کله‌خه هستی برو پیش مرفو می‌شوی

نویسنده: جین سینسرو

مترجم: نفیسه معتکف

ویراستار: حمیده رستمی

صفحه‌آرا: زهرا شعبانی

طراح جلد: ندا ایمنی

بازخوان نهایی: مهسا درویش

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۶

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۸۳۴-۱

ISBN: 978-964-236-834-1

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



NasleNowAndish

انتشارات نسل نواندیش

<https://telegram.me/naslenowandish>

فهرست

مقدمه ۱۳

بخش اول. چگونه به خواسته‌هایت برسی

- فصل ۱. مقصر اصلی ضمیرناخودآگاه خودم است ۲۳
- فصل ۱.۱. خدا ۳۳
- فصل ۱.۲. حضور در لحظه ۳۹
- فصل ۴. جرئت اساسی ۴۵
- فصل ۵. درک از خود، یعنی بشو است ۵۳

بخش ۱. چگونه دل و جرئت خود را درک کنی

- فصل ۶. به همین کسی که هستی، عشت، بوز ۵۹
- فصل ۷. من می‌دانم تو کی هستی، اما من کی؟ ۷۱
- فصل ۸. تو اینجا چه می‌کنی؟ ۸۱
- فصل ۹. مرد لنگ پوش ۹۳

بخش ۳. چگونه به شاه‌رگی خود تلنگر بزنی

- فصل ۱۰. مراقبه مقدماتی ۹۹
- فصل ۱۱. ذهن تو ارباب سرنوشتت است ۱۰۵
- فصل ۱۲. دل به دریا بزن ۱۱۵
- فصل ۱۳. بخشش و دست‌ودلبازی ۱۲۳
- فصل ۱۴. شکرگزاری: مسیر دستیابی به شکوه و عظمت انسانی ۱۲۷
- فصل ۱۵. بخشش یا دل‌چرکین باش ۱۳۷
- فصل ۱۶. عصا قورت داده نباش ۱۴۷

بخش ۴. خلاصی از شر چرندیات

- فصل ۱۷. به محض اینکه بفهمی سخت نیست، خیلی آسان می شود..... ۱۵۵
- فصل ۱۸. طفره رفتن و کمال مطلوب..... ۱۷۱
- فصل ۱۹. الم شنگه به پا کردن بابت عقب افتادن کارها..... ۱۷۹
- فصل ۲۰. ترس مخصوص احمق هاست..... ۱۹۱
- فصل ۲۱. میلیون ها آینه..... ۲۰۳
- فصل ۲۲. زندگی دوست داشتنی..... ۲۱۷

بخش ۵. چگونه انگیزه پیدا کردن برای انجام امور

- فصل ۲۳. سمیم و درانه..... ۲۲۳
- فصل ۲۴. پول. صمیمی ترین دوست جدید تو..... ۲۳۵
- فصل ۲۵. یادت باشد، خدا تکیه کنی..... ۲۶۱
- فصل ۲۶. عمل کردن در مقابل حرف زدن..... ۲۶۹
- فصل ۲۷. اجتماع، مرا شاد و شغول کن..... ۲۸۳

مقدمه

تو می‌توانی از هیچ و با دست خالی شروع کنی و از جایی که امید نداری برای
گشایشی حاصل می‌شود.

- کشیش مایکل برنارد بکویت، معتاد، بقی که بر اثر تحول روحی آموزگار معنوی شد

قبلاً خیال می‌کردم نقل قول‌های نظیر این، چرت‌ها است. در ضمن منظور
کسانی را هم که این حرف‌ها را می‌زدند، درک نمی‌کردم. معلوم این است که
به آن‌ها اهمیت نمی‌دادم. من خیلی بی‌خیال بودم. آن مقدار کمی هم که در مورد
خودپاری و خودشناسی و دنیای معنوی می‌دانستم، برایم مثل شن بجزل و
مزخرفات و حاکی از ناامیدی و فلاکت بود. بهتر است از عقیده‌ام در مورد خدا
حرفی نزنم.

بگذریم. تمام این موارد به زندگی‌ام مربوط می‌شد و من به شدت دلم
می‌خواست خودم را متحول کنم؛ البته تحولی از بعد معنوی و نزدیک شدن به

خدا، نه از بعد کفر و دوری از خدا. اگر اراده می کردم در این زمینه کمک هایی به من می شد. به طور کلی خدا را هزار مرتبه شکر، زندگی خوبی داشتم. یکی دو کتاب از من چاپ شده بود. دوستان زیادی داشتم. در مقایسه با اکثریت مردم جهان، من خیلی خوشبخت بودم چون یک عالم دوست خوب، خانواده ای صمیمی، یک آپارتمان، خودرویی که کار می کرد، غذا، دندان، پوشاک و آب آشامیدنی تمیز داشتم. به طور کلی زندگی مرفهی داشتم. اما با توجه به آگاهی و توانایی هایم، خیلی از زندگی ام راضی نبودم. همیشه احساس سرافکندگی می کردم و با آنکه در دل می گفتم: ای بابا! نهایت ظرفیت تو همین است؟ یعنی فقط باید در حدی پول در بیاورم که بتوانم اجاره خانه ام را بپردازم؟! آیا وقتش نرسیده به آنکه مرا در زندگی درک کنم و خودم را از باتلاق فلاکت هایی که در آن گیر کرده ام، نجات دهی؟

و از سر حسرت آهی می شنیدم.

زندگی برایم یکنواخت شده بود. دماغ هیچ کاری را نداشتم، هرچند می دانستم در درونم توانایی های زیادی نهفته است که باید آن ها را آشکار کنم. می بایست تلاش می کردم تا آنچه را مجسم می کردم، خلق کنم و...

این دیگر چیست؟ اوه، باز هم جریمه شده ام. نه بابا. اشتباهی خوانی است. من که نمی توانم چنین جریمه سنگینی را بپردازم! خدایا! در یک ماه سه مرتبه جریمه شده ام. همین الان می روم روی جریمه اعتراض کنم.

و بعد، از گذشت سریع زمان مات و مبهوت می ماندم. باز هم تک و تنها در آپارتمان زهوار دررفته ام نشسته بودم و هر شب هم تاکوی ارزان قیمت می خوردم. حدس می زنی تو هم که این کتاب را می خوانی، جنبه هایی از زندگی ات آن چنان تعریفی ندارد. خودت هم می دانی که سزاوار بهترین ها هستی. امکان دارد که با همسرت به خوبی و خوشی زندگی می کنی و از این بابت خدا را هم

شکر می‌کنی، ولی اوضاع مالی‌ات در حدی نیست که بتوانی غذای مخصوص برای گربه‌ات بخری و او را برای پیدا کردن غذا به امان خدا رها می‌کنی. شاید هم از لحاظ مالی اوضاع تو خوب باشد ولی آن‌قدر خودت را درگیر کار و زندگی کرده‌ای که خندیدن و لذت بردن از زندگی را فراموش کرده‌ای. شاید هم روحیه‌ات را از دست داده‌ای و دلت می‌خواهد گریه کنی یا از کسی که تو را به این حال و روز انداخته است، دلخور و عصبانی هستی. ممکن است به تمام خسته‌بیت رسیده باشی ولی باز هم بنا به دلایلی احساس خلأ کنی.

خیال نکن که رسالت تو در زندگی فقط پول کلان در آوردن یا حل مشکلات دنیا یا راه‌اندازی شبکه‌ی تلویزیونی خودت است. ممکن است رسالت تو صرفاً رسیدگی به خانواده‌ات یا گلکاری باشد.

در هر موقعیتی رسالت تریس است که بدانی چه چیزی خوشحال و سرزنده‌ات می‌کند، سپس آن را خالی کنی؛ نه اینکه برای خودت دلیل بیاوری که شانس و اقبال و لیاقت داشتن آن را ندانی، یا اینکه خیال کنی اگر چیزی بیشتر از قبل بخواهی حتماً آدمی حریص و خوش‌شیفته به حساب می‌آیی، یا اینکه خیال کنی باید طبق دستور پدر و عمه جانت عمل کنی. تو باید دل و جرئت به خرج دهی و خود واقعی‌ات را شناسی و بی‌پروایتی را آشکار کنی.

خبر خوش این است که برای انجام این کار فقط کافی است تحول پیدا کنی. خودت ایجاد کنی؛ باید برای ایجاد تغییر و تحول در زندگی‌ات از «خواستن» به سوی «اراده و عزم راسخ» بروی.

خواستن یعنی اینکه روی مبل لم بدهی و بی خیال مجله ورق بزنی.

اراده کردن یعنی از جای خودت بلند شوی، آستین همت را بالا بزنی و به

دنبال تحقق رویاهایت بروی.

برای ایجاد تغییر و تحول در زندگی‌ات باید کارهایی کنی که هرگز تصور انجام آن نمی‌کردی تا مثلاً اگر دوستی تو را موقع انجام آن کار دید، یا از بابت آن پولی خرج سردی، دیگران نگرانیت شدند، یا به دلیل اینکه از نظر آن‌ها عجیب و غریب و سبوت‌مداری با تو قطع رابطه کردند، مایه شرمندگی‌ات نشود. تو باید غیرممکن‌ها را باور داشته باشی. باید ترس را از خودت دور کنی و به انجام کارهایی که برایت یاد راحت نیستند، عادت کنی. باید باورهای دست‌وپاگیر و قدیمی را رها کنی و برای خلق زندگی آرمانی‌ات عزمی راسخ داشته باشی، طوری که انگار زندگی‌ات به آن وابسته است.

تعجب نکن! درست حدس زدی. بله، زندگی‌ات به آن وابسته است.

تمام این موارد چالش‌آور به‌نظر می‌رسند و شاید احساس کنی که زیر سنگ آسیاب قرار گرفته‌ای. ولی همه‌ی آن‌ها حیاتی هم هستند.

شاید ماجراهای افرادی به گوش تو خورده باشد که در فلاکت و بدبختی به‌سر می‌بردند. مثلاً غده‌ای در بدنشان پیدا شد یا به دلیل عدم پرداخت قبض، برق آن‌ها قطع شد یا اینکه در دام اعتیاد افتادند. ولی همین افراد ناگهان از خواب غفلت بیدار شدند و زندگی خود را متحول کردند. اما لازم نیست تو صبر کنی تا به مرحله فلاکت برسی. فقط کافی است اراده کنی. همین حالا.

آنایس نین^۱ شاعر می‌گوید: «روزی می‌رسد که خطر غنچه ماندن روی شاخه، دردناک‌تر از خطر شکفته شدن باشد.» برای من که این چنین بود و گمان می‌کنم برای بیشتر مردم هم به همین صورت باشد، سیر و سفر زندگی‌ام روندی بود و هست که قبل از هر چیز با اراده و تصمیم شروع شد و تحولاتی به دنبال خود داشت. هیچ کدام از روش‌های سابق برایم مفید نبود، هر کاری به ذهنم می‌رسید انجام می‌دادم، اوه، خداوندا، انگار کائنات می‌خواست مرا آزمایش کند تا بفهمد چقدر در تصمیم خود جدی هستم.

من در هفتاد و پنج سالگی انگیزشی شرکت کردم که در آنجا وادارم کردند برچسب اسم خود را روی سینه‌ام بزنم و با بغل دستی‌ام خوش‌وبش کنم و به او بگویم: «تو عالی هستی، من هم عالی هستم.» با چوب بیس‌بال روی بالش ضربه زدم و طوری داد و فریاد راه انداختم که اندک آتش گرفته‌ام. با فرشته نگهبان خودم ارتباط برقرار کردم. در یک مراسم گروهی، با خود برترم ازدواج کردم و نامه‌ای عاشقانه برای خود درونم نوشتم. انواع و اقسام کتاب‌های خودیاری را خواندم. برای استخدام مربی مهارت‌های زندگی هم کلمه پول خرج کردم. به طور کلی خیلی از خودم مایه گذاشتم!

اگر تو تازه با دنیای خودشناسی آشنا شده‌ای، امیدوارم این کتاب راهنمای خوبی برایت باشد. اگر هم از قبل با دنیای خودشناسی آشنا بودی، امیدوارم این کتاب مطالبی تازه به تو یاد بدهد. اگر من بتوانم حتی یک نفر را متحول کنم به طوری که بتواند به کودک درونش توجه کند، در اصل رسالتم را انجام داده‌ام. وقتی می‌خواستم در مورد خودم کار کنم، اولین اولویت ذهنی‌ام پول در آوردن بود. نمی‌دانستم از کجا شروع کنم و چه مسیری را بروم. من نویسنده و

موسیقیدان بودم. خیال می‌کردم همین‌ها برایم کافی است و خدا را شکر می‌کردم که می‌توانم گلیم خود را از آب بیرون بکشم.

بالاخره فهمیدم که نه تنها باید بر پول در آوردن تمرکز کنم، بلکه باید بر ترس خودم هم غلبه کنم. این موقع بود که به کتاب‌های خودشناسی رو آوردم و با استفاده از کارت اعتباری‌ام، به زیر بار قرض رفتم و اولین مربی‌ام در زمینه مهارت زندگی را استخدام کردم. در شش ماه اول، درآمدم به واسطه راه‌اندازی کسب و کاری اینترنتی سه برابر شد و حالا به جایی رسیده‌ام که به لطف الهی به سراسر دنیا سفر می‌کنم درحالی که می‌نویسم، سخنرانی می‌کنم، آهنگ می‌سازم و مشاور در امور معاشیهای زندگی هستم.

برای اینکه بتوانم کمک کنم تا تو هم به خواسته‌هایت برسی، باید این کتاب را به دقت، با ذهنی باز و بدون تعصب، از اول تا آخر بخوانی. از طرفی دلم می‌خواهد فریاد زنان به تو بگویم: «باید ذنبت باز باشد، وگرنه به مانع بر می‌خوری.»

این را جدی می‌گویم و خیلی هم مهم است. تا کنون هر کار که دلت خواسته انجام دادی تا به این مرحله از زندگی رسیدی. اگر از وضعیت فعلی خودت راضی نیستی، معلوم است که باید زندگی‌ات را متحول کنی.

اگر می‌خواهی زندگی‌ت روی پای خود را داشته باشی، باید در راه‌های انجام دهی که هرگز تکرارده‌ای.

برایم مهم نیست که تو تا چه حد در زندگی طعم ناکامی را چشیده‌ای. همین قدر که با سواد هستی، فرصت خواندن این کتاب و پول برای خریدن آن را داشتی، یک سر و گردن از همه جلوتر هستی.

این مسئله‌ای نیست که بخواهی بابت آن دچار عذاب وجدان بشوی یا نق بزنی یا حتی خیال کنی اوضاع از آنچه تصور می‌کنی بدتر است. تو باید شکر خدا را به جا آوری و اراده کنی که با تمام قوا پیش بروی. باید عظمت خودت را به دنیا نشان بدهی. اصل مطلب این است.

ما به افرادی باهوش، خوش‌طینت و خلاق نیاز داریم تا تمام نعمات الهی را آشکار و دنیا را متحول کنند.

ما به افرادی شاد و سرشار از ذوق و شوق و موفق و دوست‌داشتنی نیاز داریم که خودشان، دیگران و نسلات را دست‌کم نگیرند.

ما نیاز داریم افرادی -ورع‌برمان باشند که به خود عشق بورزند و قدر نعمات الهی را بدانند تا چنین باوهایی به نسل بعدی القا نکنیم که پول مایه بدبختی است و اینکه من به حد کافی خراب هستم که بتوانم لیاقت بهترین‌ها را در زندگی داشته باشم.

ما به افرادی شجاع و دلیر و هدفمند نیاز داریم که بتوانند الگو و الهام‌بخش کسانی باشند که دلشان می‌خواهد به موفقیت برسند.

اولین تقاضایم از تو این است که خودت را باور داشته باشی و بدانی که در دنیایی سرشار از امکانات بی‌حد و حصر زندگی می‌کنی. هیچ‌چیز مهم نیست که هزاران دلیل و برهان بیاوری و بگویی دنیا به تو روی خوش نشان نداده است، مردم شیطان صفت شده‌اند یا آدمی درست‌حسابی که بخواهی با او اردو-کنی در دنیا پیدا نمی‌شود.

تو باید بر این باور باشی که همه چیز امکان‌پذیر است.

اصلاً تو چه چیزی داری که از دست بدهی؟ اگر این کتاب را خواندی و به نظرت مشتی چرندیات بود، برگرد سر جای اول خودت در زندگی. اما امکان دارد باورهای قدیمی را کنار بگذاری، آستین همت را بالا بزنی، خطر کنی و به دنبال

زندگی جدیدی بروی. یک روز چشمانت را باز می‌کنی و می‌بینی همان‌طور
زندگی می‌کنی که زمانی در حسرت آن بودی.

www.ketab.ir