

۱۴/۴۲۷۵

ذهنت را رها کن! زندگی ات را دریاب

(راهنمایی برای زندگی خارق العاده)

- * نقاط قوت خود را تشخیص دهید
- * اضطراب و تردید از خوبیهای شما رها کنید
- * دوستی های طولانی برقرار کنید
- * با رویاهایتان زندگی کنید

مترجم
دکتر داریوش جلالی
کبری فتاحی

مؤلفان
جوژف کیاروچی
لوتیس هیز
آن بیلی



انتشارات امین سينا

سرشناسه	ساروچی، جوزف Ciarrochi, Joseph
عنوان و نام پدیدآور	ذهنت را رها کن! زندگیات را دریاب راهنمایی برای زندگی خارق‌العاده... / جوزف کیاروچی، لوئیس هیز، آن بیل؛ مترجم داریوش جلالی، کبری فتحی.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات ابن سینا، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۱۵۲ ص: مصور، جدول.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۷۹۳۹-۴۵-۱
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: extraordinary life . Get out of your mind and into your life for teens : a guide to living an
یادداشت	نمایه.
عنوان دیگر	"زندانی ذهنت نباش: راهنمای زندگی با ذهن آزاد برای نوجوانان.
عنوان دیگر	خروج از ذهن، ورود به زندگی: راهنمایی برای یک زندگی استثنایی -
موضوع	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
موضوع	Acceptance and commitment therapy
موضوع	تصریح ارزش‌ها
موضوع	Values clarification
موضوع	هیز، لوئیز
شناسه افزوده	Hayes, Louise
شناسه افزوده	بیل، آن
شناسه افزوده	Bailey, Ann
شناسه افزوده	جلالی، داریوش، ۱۳۵۰ - مترجم
شناسه افزوده	فتحی، کبری، ۱۳۶۲ - مترجم
شناسه افزوده	۴۸۹RC / ۹۱۳۹۵دس
رده بندی کنگره	۱۵۰۳۲۵/۶۱۶
رده بندی دیویی	۴۲۰ ۴۴
شماره کتابشناسی ملی	



نام کتاب:	ذهنت را رها کن! زندگیات را دریاب (راهنمای برای زندگی خارق‌العاده)
تألیف:	جوزف کیاروچی - لوئیس هیز - آن بیل
مترجم:	دکتر داریوش جلالی - کبری فتحی
ناشر:	انتشارات ابن سینا
حروفچین و صفحه‌آرا:	فاطمه نویدی
چاپ:	سامان
صحافی:	روشنک
شمارگان:	۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ:	اول، خرداد ۱۳۹۵
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۷۹۳۹-۴۵-۱
بها:	۱۰۰۰۰ تومان

مرکز پخش

دفتر مرکزی و فروشگاه شماره ۱: تهران: خیابان انقلاب، خیابان منیری جویبد (اردیبهشت)، خیابان وحیدنظر زری، پلاک ۱۵۰، واحد ۵
 تلفن: ۶۶۴۱۸۳۰۹ فکس: ۶۶۴۱۸۳۰۹ Email: press.ebnosina@gmail.com سایت: www.ebnosinapress.com
 فروشگاه شماره ۲: اهواز: بلوار گلستان، دانشگاه علوم پزشکی جندی‌شاپور، کتابفروشی دانشگاه، انتشارات ابن سینا تلفن: ۰۶۱۳۳۷۳۳۸۲۶۷
 فروشگاه شماره ۳: بیرجند: خیابان آیات‌الله غفاری، بین خیابان جرجانی و غفاری ۲۸، کتابفروشی انتشارات ابن سینا تلفن: ۰۵۶۳۲۴۴۸۷۶۹

نمایندگی‌های فروش

مشهد: انتشارات مجد دانش	تلفن:	۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶	تبریز: کتابفروشی شیرنگ	تلفن:	۰۴۱-۳۳۳۴۱۹۰۸
کرمانشاه: جهان کتاب	تلفن:	۰۸۳-۳۷۲۸۴۸۳۷-۸	ارومیه: شهر کتابفروشی پزشکی	تلفن:	۰۴۴-۳۲۲۵۲۸۷۹
شاهرود: کتابسرای معین	تلفن:	۰۲۳-۳۲۲۳۱۴۰	اصفهان: کتابفروشی کیا	تلفن:	۰۳۱-۳۶۶۹۹۱۱۲
یاسوج: خانه کتاب	تلفن:	۰۷۴-۳۳۲۳۳۵۱۲	قزوین: کتابفروشی ابن سینا	تلفن:	۰۹۱۰۹۵۸۲۶۶۱
تبریز: کتابفروشی بابک	تلفن:	۰۴۱-۳۳۳۴۰۹۸۳			

همی حقوق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات ابن سینا محفوظ است.
 از هر گونه تکثیر و بازطبعی مطالب به هر نحو ممکن در هر گونه رسانه،
 کتاب، مجله، جزوه و لوح فشرده بدون اجازه کتبی ناشر شرعاً حرام
 است و موجب پیگرد قانونی می‌شود.

«این کتاب، منبعی جذاب، سرشار از خردمندی، شفقت، و ابزارهای بسیار عملی است. هدف از طراحی این ابزارها آن است که به نوجوانان کمک شود تا در برابر چالش‌های زندگی، رشد کنند. مطالعه این کتاب نه تنها برای نوجوانان بلکه برای والدین، معلمان، و درمانگران یا مشاورانی که با این گروه سنی سر و کار دارند، ضروری است.»

«راس هریس، نویسنده کتاب دامن شادمانی و سیلی واقعیت»

«در کتاب "ذهنت را رها کن! زندگی‌ات را دریاب"، نویسندگان (جوزف کیاروجی، لوئیس هیز، و آن بیلی) امکان دسترسی نوجوانان به اصول قدرتمند درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد را فراهم می‌آورند. این اصول را می‌توان به طور وسیعی برای هر تعداد کشمکش‌هایی که یک نوجوان، ممکن است با آن (ها) مواجه شود، به کار برد. در صورتی می‌توان به نوجوانان کمک کرد که کشمکش‌های خود را در خلال داستان‌هایی که در کتاب گفته شده است، شناسایی کنند و جسارت به خرج دهند و در تمرینات پیش‌آمده، آرزوهای خود را دنبال نمایند. شاید مهم‌ترین نکته این است که در خلال زمان‌هایی که افکار و احساسات افراد می‌گذرانند آن گونه که مدنظرشان است، زندگی کنند، نویسندگان به وضوح به خوانندگان نشان می‌دهند که تنها نبوده و مجبور نیستند به کشمکش بپردازند. من معتقدم که این کتاب، منبعی ارزشمند برای تمام درمانگران، والدین، اعضای خانواده، یا دستاورد است که می‌خواهند به نوجوان مورد نظر خود کمک کنند.»

«امیلی هیز، استادیار روان‌شناسی در دانشگاه لوزیانا واقع در لافایت»

«انسان بودن دشوار است و نوجوانان برین نشان‌ها از آن به نظر نمی‌رسد. کیاروجی، هیز، و بیلی با توجه به تجربه‌های خود و درمان نوجوانانی که دچار کشمکش هستند به خوبی می‌دانند که درباره چه چیزی صحبت می‌کنند. این کتابی است که مدت‌ها قبل باید نوشته می‌شد. ای کاش روان‌شناسان نوجوان به هم کسی این کتاب را به من می‌داد.»

«ریچارد ویکسل، روان‌شناس بالینی مجوزدار و مدیر بالینی بیمارستان دانشگاه کارولینسکا و مؤسسه کارولینسکا در استکهلم، سوئد»

«این کتاب منبعی خارق‌العاده برای نوجوانانی است که با هر چیزی از درس‌های مربوط به نوجوان بودن گرفته تا مشکلات جدی‌تر - به کشمکش می‌پردازند. نویسندگان، نقشه راه تضمین‌شده، مثقفانه، و قابل درکی را با پیشنهادات و اقدامات عملی که نوجوان به دنبال کاوش آنهاست، فراهم می‌کند. هدیه شگفت‌انگیزی است که این کتاب را داشته باشی و آن را به نوجوانان و خانواده‌های آنان توصیه کنی.»

«جنیفر گرگ، استادیار دانشگاه ایالتی سان جوز و یکی از نویسندگان کتاب سبک زندگی بیماران دیابتی»

«کتاب "ذهنت را رها کن! زندگی‌ات را دریاب" راهنمایی فوق‌العاده برای نوجوانانی است که به دنبال زندگی شگفت‌انگیز هستند. کیاروجی، هیز، و بیلی، اقدامات عملی را ارائه می‌دهند و شخصیت‌هایی را به ما معرفی می‌کنند که از مهارت‌های «جنگجوی شجاع» بهره می‌برند تا زندگی هدفمندتر و معنادارتری را دنبال کنند. در این راستا، مؤلفان برجسته‌های نگرینی که اغلب نوجوانان در زمان کشمکش با مشکلات رایج مانند شایعات، تنهایی، و انتقاد تند از سوی دیگران تصور می‌کنند، کاهش می‌دهند. امیدوارم که این کتاب به کتاب درسی دانش‌آموزان دبیرستانی و دانشجویان در سراسر جهان تبدیل شود.»

«پاتریشیا رابینسون، یکی از نویسندگان کتاب تمرین پذیرش و ذهن آگاهی برای افسردگی و کتاب تغییر رفتار در

مراکز مراقبت‌های اولیه»

فهرست مطالب

۷.....	پیش‌گفتار.....
۹.....	سپاس‌گزاری.....
۱۱.....	مقدمه مترجم.....
۱۳.....	مقدمه.....
۱۵.....	بخش ۱: شروع کردن.....
۱۶.....	فصل ۱: چه می‌شود اگر هر فردی، رازی در دل داشته باشد؟.....
۲۱.....	فصل ۲: تبدیل شدن به جنگجوی ذهن‌آگاه.....
۲۵.....	بخش ۲: نبرد درونی.....
۲۶.....	فصل ۳: آغاز کردن سفر
۳۲.....	فصل ۴: یافتن آرامش درونی.....
۳۸.....	فصل ۵: مشاهده نبرد درونی.....
۴۶.....	فصل ۶: پیش به سوی پیروزی.....
۵۳.....	فصل ۷: ملاقات با ماشین ذهن.....
۶۱.....	فصل ۸: نپذیرفتن ارزیابی‌های ذهن.....
۷۰.....	فصل ۹: شکل‌دهی دیدگاه خردمندانه.....
۸۵.....	بخش ۳: زندگی کردن به شیوه خود.....
۸۶.....	فصل ۱۰: شناسایی ارزش‌های خود.....
۹۶.....	فصل ۱۱: یادگیری ارزش قائل شدن برای خود.....
۱۰۴.....	فصل ۱۲: دوست‌یابی.....
۱۱۶.....	فصل ۱۳: جست‌وجوی مسیر خود در دنیا.....
۱۲۷.....	نتیجه‌گیری: نوری که در قلب خود دارید.....
۱۳۱.....	منابع.....
۱۳۲.....	مراجع.....
۱۳۳.....	افزوده‌های مترجم.....
۱۵۰.....	نمایه.....

پیش‌گفتار

زمانی که یاد می‌گیرید کار پیچیده‌ای مانند رانندگی را انجام دهید، هیچ کس انتظار ندارد که فقط شروع به انجام آن کنید و همه چیز را با آزمون و خطا یاد بگیرید. به همین دلیل است که گواهی‌نامه رانندگی وجود دارد. اگر مجبور به یادگیری از طریق آزمون و خطا باشید، هنگام پارک کردن، نکات لازم را رعایت نخواهید کرد. بدون راهنمایی، هنگامی که وارد ترافیک می‌شوید، ممکن است فاصله بین ماشین خود و ماشین دیگر را اشتباه برآورد کنید و شاید عواقب فاجعه‌باری را متحمل شوید.

این کتاب را راهنمای آموزش رانندگی برای زندگی در نظر بگیرید.

آموزش کلاس، در خصوص نحوه رانندگی کردن مؤثر واقع نمی‌شود - مهارت واقعی صرفاً با تجربه حاصل می‌شود. شخصی که در دنیا یادگیری رانندگی است، نخست از فهرست ذهنی بهره می‌برد تا به خاطر بیاورد که با دیدن نشانه ایست، به چپ و راست نگاه کند یا قبل از حرکت، آینه عقب و قبل را ببیند. نهایتاً همه آنها به شکلی راحت و غیر ارادی صورت خواهد پذیرفت. کلاس آموزش رانندگی، بخش عملی را به شما ارائه نمی‌دهد بلکه کمک می‌کند تا فرآیند یادگیری را از نقطه درستی شروع کنید.

کتابی که در دست دارید دربارهٔ یادگیری، دارای تان، یعنی ذهن شماست. ما از گفته‌های دیگران، کمی «آموزش رانندگی» دربارهٔ ذهن‌مان یاد گرفته‌ایم اما مشخص شده است که بسیاری از توصیه‌های مرسوم، با آنچه در عمل اتفاق می‌افتد متفاوت هستند. علمی به نام روان‌شناسی وجود دارد، و پژوهش‌های دقیق، به کرات، به نتایجی رسیده‌اند که در تضاد با آن چیزی است که فرهنگ، دوستان ما، یا رسانه‌ها توصیه می‌کنند. این یک مشکل است. اگر علوم رفتاری درست بگویند، بدان معناست که ما به تمرین حرکات غلط متکی هستیم و آنها را به قدری انجام می‌دهیم که غیر ارادی می‌شوند.

در این‌جا مثالی می‌آوریم. هیجان‌ها گاه دردناک هستند. با آرنج زدن، خطا، به آسانی یاد می‌گیریم کارهایی انجام دهیم که باعث می‌شوند آن درد، مدتی ناپدید شود. اگر از صحبت کردن در کلاس هراس داشته باشیم، می‌توانیم به کلاس دیگری برویم، یا وانمود کنیم بیمار هستیم، یا با چرب‌زبانی از زیر آن در می‌رویم. وانمود کنیم که به آن موضوع علاقه نداریم. موفقیت در هر یک از اینها باعث می‌شود که ترس به صورت موقت فروکش کند اما عجیب آنکه به‌طور نامحسوس میزان ترس را در زندگی ما افزایش می‌دهند. تمام روش‌های اجتناب از احساس‌ها، دردناک، همین‌طور هستند، حتی روش‌های نه‌چندان آشکار مانند تظاهر به ترسیدن؛ زیرا حاوی این پیام عمیق هستند که «ترس، ترسید».

این کتاب، روش مقابله‌ای جدیدی را به شما آموزش می‌دهد که متخصصان علوم رفتاری، تدوین کرده و به محک آزمون زده‌اند: ترس را بپذیرید، وقت صرف کنید تا با کنجکاوی واقعی احساسش کنید، و سپس آن را هم‌چنان که کیف پول خود را در جیب پُستی حمل می‌کنید، به دوش بکشید، بدون آنکه اجازه دهید بر اعمال مبتنی بر ارزش شما تسلط یابد. این رویکرد به ما امکان می‌دهد تا یاد بگیریم که چه چیزهایی می‌توانیم از ترس یاد بگیریم؛ در عین حال که به تدریج قدرت ترس را نیز در زندگی‌مان کاهش می‌دهد.

مجبور نیستید که دربارهٔ این موارد به متخصصان اعتماد کنید، بلکه می‌توانید به تجربهٔ خود اعتماد کنید، زیرا مهارت‌های جدید این کتاب به سرعت جواب می‌دهند. وقتی مهارت‌ها را فرا بگیرید، ممکن است احساس کنید که دارید

ماهرتر و چابک‌تر می‌شوید، درست مانند راننده‌ای که زمان تمرین مهارت‌های رانندگی به سرعت در می‌یابد که رانندگی‌اش دارد طبیعی‌تر، راحت‌تر، و بهتر می‌شود.

من نسخه اصلی کتاب «ذهنت را رها کن! زندگی‌ات را دریاب» را نوشتم و به این نتیجه رسیدم که به شیوه‌ای جدید آن را برای نوجوانان بنویسم، با مثال‌ها و روش‌های جدیدی که با چالش‌های نوجوانان، تناسب داشته باشد. این سه مؤلف [مؤلفان کتاب حاضر] در کار با نوجوانان، متخصص هستند و پس از خواندن این کتاب، برای من آشکارتر شد که کار درستی می‌خواستم بکنم. متوجه شدم بین مسائل برخی از نوجوانانی که با آنان سر و کار داشته‌ام و مسائلی که در این کتاب مد نظر قرار گرفته‌اند شباهت‌هایی وجود دارد. مؤلفان، ضمن حذف مطالب غیر ضروری، آنچه را مهم است به شیوه‌ای واضح و قابل فهم بیان کرده‌اند. زبان کتاب سراسر است و مؤلفان با شما مثل بچه‌ها صحبت نمی‌کنند.

یکی از مهم‌ترین مسایل مربوط به این «دوره آموزش رانندگی برای زندگی» آن است که سعی نمی‌کند بیشتر از معلم رانندگی که تا وقتی گواهی‌نامه نگرفته‌اید به دفعات به شما می‌گوید به کدام سمت بروید، بگوید به کجا بروید. در عوض، بر نحوه رسیدن به مقصد متمرکز است. نوجوانان عادت دارند که بزرگ‌ترها به آنان بگویند چه کنند و چه نکنند و به کتابی که همان حرفه‌ها را بزند، نیازی ندارند. این کتاب به دنبال آن است که به شما کمک کند تا به راه و روش خود زندگی کنید. حس خواستن زندگی آزادانه در خواندن و استفاده از این کتاب، همراه شما خواهد شد. این کتاب از شما می‌پرسد به چه چیزهایی اهدات می‌شید و تلاش می‌کند تا با دیدگاه خردمندتر شما رابطه برقرار کند. به تعبیری، باید تصمیم بگیرید که این زندگی چه کسی است - آیا زندگی شماست یا به فکرها و احساس‌هایی تعلق دارد که در شما برنامه‌ریزی شده‌اند.

آزادی انسان همین است. این مسأله، به‌ایستاد که هر انسانی به نوبه خود با آن مواجه است. اما اگر نوجوان هستید، هیجان‌انگیز و جالب است که کتابی در دست داشته باشید که شما را ترغیب کند تا ارزش‌هایتان را در اوایل زندگی بررسی کنید و یاد بگیرید چه‌گونه از ذهن خود استفاده کنید. به یاد آید، آنکه او [ذهن] از شما استفاده کند.

استیون هیز

انجمن روان‌شناسی دانشگاه نوادا

مؤلف نسخه اصلی کتاب «ذهنت را رها کن! زندگی‌ات را دریاب»

مقدمه مترجم

درست یاد نیست. فقط یاد می‌آید زمانی کتابی از لئو تولستوی یا فئودور داستایوفسکی خواندم. در آن‌جا خردمندی گفته بود: «این از آن جمله کتاب‌هایی است که همیشه دوست داشتم که من نویسنده آن باشم». من هم در دوره نوجوانی بارها و بارها آرزو کرده‌ام که ای کاش نویسنده چنین کتاب‌هایی بودم. ولی امروز بعد از گذشت چندین و چند سال می‌دانم که نوشتن کتابی مانند کتاب‌های تولستوی و / یا داستایوفسکی فقط از دست خودشان بر می‌آید و من هم به قول سعدی باید: «دنباله کار خویش گیرم».

از سوی دیگر با وجود اینکه حدود ۸ سال است در زمینه درمان‌های موسوم به موج سوم رفتاردرمانی کار می‌کنم، و علاقه بسیار زیادی به این نوع درمان‌ها دارم، ولی آرزو نمی‌کنم که «ای کاش این کتاب را من نوشته بودم». ولی اجازه می‌خواهم تا هم‌صاحب «ریچارد ویکسل» اعتراف کنم: «این کتابی است که مدت‌ها قبل باید نوشته می‌شد. ای کاش زمانی که نوجوان بودم کسی این کتاب را به من می‌داد». هم من و هم همکارم (خانم کبری فتاحی) اطمینان داریم که اگر در دوره نوجوانی چنین کتابی در دستمان می‌رسید، اکنون شاید وضعیت متفاوت‌تری داشتیم. البته حالا هم احساس چندان بدی نداریم، چرا که این توفیق بسیار کمیاب شده است تا ترجمه کتاب را در اختیار نوجوانان و جوانان کشورمان قرار دهیم.

کتاب پیش رو با عنوان «ذهنت را رها کن! ادعایات را دریاب»، را جوزف کیاروچی، لوئیس هیز، و آن بیلی، بر اساس نسخه اصلی کتابی با همین عنوان که قبلاً در سال ۱۹۸۰ تیون هیز مبدع «درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد» نوشته بود، برای استفاده نوجوانان، به رشته تحریر درآوردند. درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (Acceptance and Commitment Therapy) که به اختصار اکت (ACT) خوانده می‌شود در اواسط دهه ۱۹۸۰ پایه‌ریزی شد و امروزه به یکی از درمان‌های روان‌شناختی موفق برای کار در فضاهای بالینی، آموزشی، سازمانی، و همگانی درآمده است.

عنوان کتاب در ترجمه فارسی اندکی تغییر کرده است. این تغییر به صورت زیر بوده که کتاب را درست در جهت فرایندهای شش‌گانه درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد قرار دهد: (۱) ارتباط با زمان حال (۲) پذیرش، (۳) گسلش، (۴) خود به عنوان زمینه (یافتار)، (۵) شناسایی ارزش‌ها، و (۶) تعهد نسبت به تغییر. بنابراین عنوان کتاب هم‌سو با فلسفه و عملکرد اکت می‌گردد: «دست از کنترل ذهن، فکرها، و احساس‌های خود بردارید و زندگی ارزشمند را دنبال نمایید».

مؤلفان کتاب با به کار بردن مثال‌های ساده و کاربردی، فضای کتاب را برای مخاطبان - به خصوص نوجوانان - ملموس و قابل اعتماد کرده‌اند. از نکات مثبت این کتاب آن است که برخلاف بسیاری از کتاب‌های خودیاری دیگر، در عین حال که بسیار ساده و قابل فهم نوشته شده است، به هیچ وجه ساختار و محتوای متن، انسجام و صلابت علمی خود را از دست نداده است. به همین دلیل، همان‌طور که در ابتدای کتاب از زبان تعداد زیادی از متخصصان، درباره کتاب نقل شد، این کتاب را هم نوجوانان و خانواده‌هایشان می‌توانند استفاده کنند، و هم برای روان‌درمانگرانی که به درمان‌های موج سوم رفتاردرمانی علاقه‌مند هستند، به مثابه منبع کمکی مد نظر قرار گیرد.

لازم به ذکر است که با وجود روان بودن متن و روشن بودن بسیاری از مطالب و مثال‌ها، مترجمان برای قابل فهم‌تر شدن متن، مطالبی در قالب پانویس به متن اضافه کرده‌اند. بنابراین، کلیه پانویس‌ها از مترجمان است. ضمناً برای اینکه خوانندگان بهتر بتوانند تمرین‌های ذهن‌آگاهی و پذیرش را انجام دهند، مطالبی تحت عنوان افزوده در قسمت افزوده‌ها اضافه شده است.

ترجمه این کتاب به همه نوجوانان ایران زمین تقدیم می‌گردد. چرا که به قول مؤلفان، این کتاب از اساس برای نوجوانان نوشته شده است - فقط به خاطر خودشان. هم‌چنان که کتاب را مطالعه می‌کنید، لطفاً این نکته مهم را به خاطر داشته باشید: مهم نیست که چه‌گونه این کتاب به دست شما رسیده است، این کتاب متعلق به دیگران نیست - متعلق به شخص یا افرادی نیست که به شما گفته‌اند باید آن را بخوانید - این کتاب فقط و فقط به شما تعلق دارد (از متن کتاب).

باشد که روزی نوجوانانی که کتاب را مطالعه کرده‌اند با یادآوری لحظاتی که به خواندن این کتاب مشغول بودند پیش خود بگویند: «من بسیار خوش‌شانس بودم که در برهه‌ای از زندگی خود، با خواندن کتاب "ذهنت را رها کن! زندگی‌ات را دریاب"، راه زندگی ارزش‌مند خود را به درستی پیدا کردم».

با وجود تمام دقت و وسواسی که برای برگرداندن یک متن روان و در عین حال وفادار به اصل، صورت گرفته است، به هیچ وجه نمی‌توان ادعا کرد که متن بدون نقص و خطاست. از این رو، از همه اساتید، دانشجویان، نوجوانان، و والدین استدعا داریم که با پیشنهادی ارزنده، مترجمان را برای برطرف کردن این اشکال‌ها و نقص‌ها در چاپ‌های بعدی، قریب منت خود گردانند.

در پایان ضمن ابراز تشکر دانی از زحمات بی‌دریغ جناب آقای افشار مدیر انتشارات ابن‌سینا که از هیچ کوششی برای چاپ این کتاب دریغ نکردند، بانی ایشان و همکاران محترم‌شان آرزوی سلامتی و توفیق روزافزون دارم.

شهرکرد: همسایه آسمان‌ها

داریوش جلالی

مقدمه

این کتاب به شما تعلق دارد

عمیق‌ترین ترس ما از این نیست که بی‌کفایت هستیم. عمیق‌ترین ترس ما این است که بیش از اندازه قوی هستیم. بیشترین ترس ما از استعدادمان است تا جهل‌مان. ما از خود می‌پرسیم «من کی هستم که بخوام باهوش، زیبا، خوش‌تیپ و با استعداد، و فوق‌العاده باشم؟ در واقع، کی هستید که اینها نباشید؟»
«ماریان ویلیامسون»

کمتر نوجوانانی هستند که بخواهند کتابی مثل این را باز کنند، چه برسد به اینکه آن را بخوانند. احتمال زیادی دارد که یکی از بزرگ‌تره‌ای‌تان را بشناسید که این کتاب را بخوانید، گفته باشد این کتاب ممکن است به شما کمک کند، یا اینکه گفته باشد مشکلی دارید. این کتاب می‌تواند آن را حل و فصل کند. و باز احتمال زیادی دارد بسیار مردد باشید که آیا آن فرد بزرگ‌تر اصلاً شما را رد می‌کند یا نه. شرط می‌بندیم که تصور می‌کنید این کتاب چیزی را تغییر نخواهد داد.

چه‌گونه به این نتیجه رسیده‌ایم؟
خوب، این کتاب مبتنی بر دو چیز است: علم نهفته در رفتار انسان و تجربه ما از کار با تعداد زیادی نوجوان. این در شرایطی است که نه شما و نه مشکل‌تان را می‌شناسیم، بلکه به آنچه بسیاری از نوجوانان دیگر به ما گفته‌اند گوش فرا داده‌ایم. و در ضمن از آنچه پژوهش‌ها نشان می‌دهند چیزهایی آموخته‌ایم که اغلب نوجوانان انتظار ندارند که یک کتاب به آنان کمک کند. آنان معتقداند که بزرگسالان حاضر در زندگی‌شان مسائل و دغدغه‌هایشان بی‌خبراند. اما زندگی پر از شگفتی است. و اگر تمایل دارید که این کتاب کوچک را مطالعه کنید، امیدواریم چیزی پیشنهاد کند که شما را شگفت‌زده نماید.

مدرسه شما را ملزم می‌کند که سال‌های زیادی را صرف مطالعه ریاضی، علوم، جغرافیا، تاریخ و ... کنید. اما به این سوالات فکر کنید: چه‌قدر زمان برای یادگیری دانش انسان، یعنی درباره نحوه برخورد با دیگران و احساس‌های دشوار صرف می‌کنید؟ چه‌قدر زمان برای گسترش آگاهی درباره خودتان - یعنی، فردی که خواسته‌ها، نیازها، علاقه‌مندی‌ها، و حرفی دارد که مستحق شنیده شدن است - اختصاص می‌دهید؟

این کتاب در خصوص توسعه دانش شما درباره معنای انسان و چگونگی افزایش قدرت درونی است. در این مسیر، به نبردی نیاز می‌افکنیم که در درون هر انسانی روی می‌دهد. برای شناختن فکرها و احساس‌های خود، و برای اداره ترس و تردید، درباره کشمکش‌تان، چیزهای زیادی یاد خواهید گرفت. یاد خواهید گرفت که چه‌گونه با قدرت - با قدرت یک مبارز - وارد زندگی خود شوید.

همچنین به شما کمک خواهیم کرد تا رازها و علایق درونی خود را کشف کنید. با خواندن این کتاب، نیروهایتان را کشف خواهید کرد. معنای «بودن» خود را درک خواهید کرد و قدرش را خواهید دانست. همچنین درباره دوستی و روابط،

چیزهای زیادی یاد خواهید گرفت و خواهید یافت که چه گونه می‌توانید با رؤیاهایتان زندگی کنید. هیچ زمانی بهتر از اکنون برای کشف این موضوع وجود ندارد!

هم‌چنان که کتاب را مطالعه می‌کنید، لطفاً این نکته مهم را به خاطر داشته باشید: مهم نیست که چه گونه این کتاب به دست شما رسیده است، این کتاب متعلق به دیگران نیست - متعلق به شخص یا افرادی که به شما گفته‌اند باید آن را بخوانید، نیست - این کتاب فقط و فقط به شما تعلق دارد. بزرگ‌ترین آرزوی ما این است که کتاب حاضر، در سفر زندگی به سمت رؤیاهایتان، به شما کمک کند.

www.ketab.ir

