

تو خفن هستی!

به بزرگی خودت شک نکن تا یک زندگی فوق العاده داشته باشی

انتشارات دیموند بلورین

ریسنگان : جن سینسرو

ترجمه : محمدهادی آقاجانی

ویراستار : فاطمه آقاجانی

۱۳۹۶



تو خفن هستی!

به بزرگی خودت شک نکن تا یک زندگی فوق العاده داشته باشی

نویسندگان: جن سینسرو

ترجمه: محمدهادی آقاجانی

ویراستار: فاطمه آقاجانی

طراح و صفحه آرا: حامد حبیبی کسبی

مشخصات نشر: تهران، انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۶

مشخصات ظاهری: ۲۶۰ صفحه

ردیف چاپ: اول

شماره رتبه: ۵۰۰۰ نسخه

پ: تراش

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۰۸-۲۴۰۴

نشانی ناشر: تهران، ابتدای خیابان شهید مطهری، خان ۷، کوچه جلالیان، پلاک ۴۱

تلفن و دورنگار: ۰۵-۶۰۰۸۸۹۰۸۸۹

www.DIMORIN.ir

سرشناسه	سینسرو، جن، ۱۹۶۵ - م. Sincero, Jen
عنوان و نام پدیدآور	تو خفن هستی: به بزرگی خودت شک نکن تا یک زندگی فوق العاده داشته باشی/نویسندگان جن سینسرو؛ ترجمه محمدهادی آقاجانی؛ ویراستار فاطمه آقاجانی.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۲۲۵ص: مصور.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۸۰۸-۲۴۰۴
وضعیت فهرست نویسی	فیا:
یادداشت	عنوان اصلی: are a bad ass : how to stop doubting your greatness and start living an awesome life, ۲۰۱۲.
موضوع	خود یاری
موضوع	Self-help techniques
موضوع	خودسازی
موضوع	(Self-actualization (Psychology
شناسه افزوده	آقاجانی، محمدهادی، ۱۳۶۴ -، مترجم
شناسه افزوده	آقاجانی، فاطمه، ۱۳۶۰ -، ویراستار
رده بندی کنگره	۶۳۳BF الف ۱۳۹۶ ۹ت ۹/س
رده بندی دیویی	۱/۱۵۸:
شماره کتابشناسی ملی	۴۸۴۶۷۷۳ :



فهرست مطالب

مقدمه ۷

بخش ۱: چگونه اینطور شدید ؟

فصل ۱: ضمیر ناخودآگاه من مرا مجبور به این کار کرد. ۱۷

فصل ۲: کلمه ای که با g شروع میشود. ۲۹

فصل ۳: زمان حال یک فریب است. ۳۷

فصل ۴: خواب عمیق ۴۳

فصل ۵: پذیرش خود، مانند باغ وحش است. ۵۱

بخش ۲: چگونه خود نامطلوبتان را بپذیرید ؟

فصل ۶: خون را چگونه که هستید دوست بدارید. ۵۷

فصل ۷: من خودم را ششسم اما تو که هستی ؟ ۶۹

فصل ۸: تو اینجا چه کسی ؟ ۷۷

فصل ۹: مرد لنگ. ۸۷

بخش ۳: چگونه به آن منبع عظیم دست یابیم ؟

فصل ۱۰: مدیتیشن ۹۳

فصل ۱۱: مغز شما احمق است. ۱۰۱

فصل ۱۲: رهبری کنید. ۱۱۱

فصل ۱۳: راه را باز کنید و اجازه دهید راه برای شما باز شود. ۱۱۹

فصل ۱۴: رضایت از خود: راهی به سوی اثرگذار بودن ۱۲۳

فصل ۱۵: یا ببخش یا وضعیت بدتر میشود. ۱۳۱

فصل ۱۶: همه چیز را راحت در نظر بگیرید. ۱۴۱

بخش ۴: چگونه افکار و حالات نامطلوب را فراموش کنیم

فصل ۱۷: وقتی بفهمید سخت نیست، دیگر آسان است. ۱۴۷

- فصل ۱۸ : تفره رفتن ، کمال ، و جایی برای استفاده از نوشیدنی ۱۶۱
- فصل ۱۹ : نمایش تحت تاثیر قرار گرفتن ۱۶۹
- فصل ۲۰ : ترس مخصوص احمقها است ۱۷۹
- فصل ۲۱ : ملیونها معجزه ۱۸۹
- فصل ۲۲ : زندگی شیرین ۲۰۱

بخش ۵ : چگونه رها شویم ؟

- فصل ۳ : تصمیم بزرگ ۲۰۵
- فصل ۲۴ : بهار ، بهترین دوست جدید شما ۲۱۵
- فصل ۲۵ : به یاد داشته باشید که تسلیم شوید ۲۳۹
- فصل ۲۶ : به جایی امنی شدن کاری انجام دهید ۲۴۵
- فصل ۲۷ : اسکاتی مرا (اشاره به فیلم استارترک دارد) ۲۵۷



مقدمه

شما می‌توانید از هیچ شروع کنید بدون هیچ راهی شروع کنید و یک راه ایجاد خواهد شد.

(کشیش مایکل برنارد یکی از علاقه‌مندان و طرفداران دارودرمانی که بعدها پیر درمان‌های روحی شد).

من گمان می‌کردم همه حرف‌ها درباره درمان‌های روحی و روانی یهوده است. خبر نمی‌فهمیدم که معتقدان به این نوع درمان در مورد چه موضوعی صحبت می‌کنند. منظورم این است که برایم مهم نبود. خیلی دلخوش بودم. تنها چیزی که ترسیدم، نیای روحانی می‌دانستم، رفتن به کلیسا و شرکت در مراسم آنجا بود که گاهی هم انسان را ناخواسته در آغوش می‌گیرند. در مورد مشکلم با خدا که به دست است، اصلاً صحبت نکنیم.

با این حال، چیزهای زیادی، دست‌کم بگویم، بودند که می‌خواستم تغییرشان دهم، اما آیا می‌توانستم؟ مطمئن بودم که برای حل این موضوع می‌توانم روی کمک دیگران حساب کنم. می‌خواهم بگویم که در کل، زندگی خوبی داشتم. دو کتاب نوشته بودم، دوستان و خانواده خوبی داشتم، خانه، ماشین، دسترسی به آب آشامیدنی، غذا و هر آنچه که می‌خواستم. بابا بگویم از نظر خودم هنوز جای پیشرفت بیشتری داشتم و از شرایطم راضی نبودم. همیشه با خودم فکر می‌کردم: آیا این تمام کاریست که می‌توانم انجام دهم؟ آیا من فقط باید آنقدر پول در بیاورم که بتوانم اجاره‌ی ماهیانه‌ام را بپردازم؟ و هر سال را در روابط بی‌اثر بگذرانم؟ فقط همین؟

واقعا به کجا می‌روم؟ هدف بزرگ‌تر من چیست؟ آیا من هم باید مثل میلیونرها انسان دیگر در رنج به سر بیرم؟ گویی غرضی را می‌شنوم؛ حس می‌کنم در دریای عمیق زندگی نامتناه غرق شده‌ام و فقط گاهی موقعیت‌های خوب برایم پیش می‌آید. دردآورترین بخش ماجرا این است که حس می‌کردم آنقدر قدرت دارم که می‌توانم بهترین خودم باشم و روی هر چیزی تمرکز کنم. می‌توانم آن را به دست آورم اما... بگذار ببینم! گویا باز هم برای پارک کردن در مکان ممنوع جریمه شدم. این سومین دفعه در این ماه است که جریمه می‌شوم. دیگر نمی‌توانم پولش را بپردازم. باید بروم با مأموران صحبت کنم.

هنوز نمی‌دانم چگونه آن چند نفر را گذراندم درحالی که در آپارتمانم بودم و هر شب ساندویچ می‌خوردم. حدس می‌زنم شما هم که این کتاب را می‌خوانید، نقاطی در زندگی‌تان دارید که خیلی خوب به نظر نمی‌رسند و می‌دید که آنها می‌توانند بهتر باشند. ممکن است شما با همسران زندگی کنید، زندگی خوبی هم داشته باشید، اما با این حال آنقدر خسته هستید که حتی به سگتان هم غذا نمی‌دهید. ممکن است از نظر اقتصادی وضعیت خوبی داشته باشید و دقیقا به بداند چه می‌کنید، اما آخرین باری که خندیدید را به یاد نیاورید. یا ممکن است همه اینها را داشته باشید، اما اوقات فراقت خود را با گریه بگذرانید. برای آرامشتان چیزی بنویسید. یا ممکن است از تمام خانم‌های بی‌احساس مسئول پارکینگ ناراحت بوده و فکر کنید که آنها مسئول مشکلات مالی‌تان هستند. ممکن است هر آنچه که می‌خواهید داشته باشید اما هنوز به دلیلی احساس نارضایتی کنید.



اگر هدف شما، پول در آوردن، حل کردن مشکلات جهان یا داشتن برنامه‌ای در تلویزیون نباشد؛ مطمئناً دلیل نارضایتی‌تان چیز دیگری غیر از نرسیدن به این‌هاست. ممکن است کارهای ساده‌ای مانند مراقبت از خانواده یا پرورش گل لاله، بتواند شما را راضی کند.

دلیل نوشتن این کتاب این است که بتوانید چیزی را بیابید که بیشتر از همه خوشحالتان می‌کند و به شما احساس زنده بودن می‌دهد تا بتوانید آن را بسازید. جای افکار منفی مثل: وانمود کردن به ناتوانی در بدست آوردن آن یا الایق داشتن خود، برای رسیدن به آن یا این فکر که آنچه دارید از سرتان هم زیاده است، گش کردن به حرف‌های عمه مری که بگویند چه بکنید و چه نکنید.

دلیل نوشته شدن این کتاب آن است که شما بتوانید بهترین و درخشان‌ترین شخصیت خود را به نمایش بگذارید، از نظر خودتان بهترین باشید. خبر خوب این است که برای انجام این کار، شما فقط به یک تغییر ساده نیاز دارید:

به جای اینکه **بخواهید** خود را تغییر دهید، **تحمّل** بگویید خود را تغییر دهید.

خواستن، فقط با نشستن روی مبل و گذاشتن مجله روی پتان امکانپذیر است. اما تصمیم گرفتن یعنی برخیزید به دنبال رویاهایتان بروید. راه کاری که برای رسیدن به آنها لازم است انجام دهید.

شما احتمالاً مجبور به انجام کارهایی خواهید شد که حتی تصور انجام دادنشان را هم نداشتید و اگر دوستانتان شما را در حال انجام آن کار یا صرف کردن پول برای آن ببینند، نمی‌توانید سنگینی نگاهشان را طاقت

بیاورید. یا ممکن است دوستانان نگرانان شوند یا چون تغییر کرده و متفاوت شده‌اید، رابطه‌ی خود را با شما قطع کنند. شما باید آنچه را نمی‌بینید یا مطمئنید غیرممکن است، باور کنید. باید ترس‌های خود را پشت سر بگذارید، بارها شکست بخورید و کارهایی را انجام دهید که انجامشان برایتان آسان نیست.

باید وره‌ای قدیمی و محدود کننده‌ی خود را کنار بگذارید و به سوی تصمیم خود برای ساختن زندگی‌ای حرکت کنید که لایق آن هستید؛ گویی که زندگی شما به آن بسته است؛ می‌دانید چرا؟ چون حقیقتاً زندگیتان به آن بستگی دارد.

این امر بسیار چالش برانگیز است. مثل این است که شما نیمه شب از خواب بیدار شوید و احساس کنید کسی اتومبیل خود را روی قفسه‌ی سینه‌ی شما پارک کرده است. ممکن است وقتی بیدار زندگی‌تان هیچ معنایی ندارد، شوکه شوید. باید زندگی جدیدی را شروع کنید که برایتان معنای حقیقی داشته باشد.

ممکن است داستان زندگی افرادی را شنیده باشید که وقتی مشکلات آنها به حد نهایت خود رسیده، به خود آمده و مشکلات را پشت سر گذاشتند. داستان افراد معتادی که برای تامین هزینه‌ی مواد خود، سیم‌های برق را می‌زدند و یا تن به برقراری روابط جنسی با هر کسی می‌دهند؛ اما ناگهان خواب غفلت بیدار می‌شوند و تغییر می‌کنند. اما شما نباید منتظر رسیدن به این مرحله باشید. تنها کاری که باید انجام دهید تصمیم گرفتن است. می‌توانید این کار را همین حالا انجام دهید.



بخش بسیار زیبایی در شعر آناییز نین هست که می گوید: «و روزی می رسد که خطر غنچه ماندن از گل شدن بیشتر خواهد بود.» برای من که اینطور بود و فکر می کنم برای بیشتر مردم هم همینطور باشد. ماموریت من فرایندی بوده که با گرفتن تصمیم برای انجام برخی تغییرات آغاز شد. من به کارهایی که مجبور بودم برای رسیدن به این تغییرات انجام دهم توجهی نمی کردم. دیگر آنچه قبلاً انجام می دادم کارساز نبود. کارهایی مانند، فکر کردن روی آن موضوع همراه دوستانی که شبیه خودم بودند و یا روانشناسم. به جایی رسیده بودم که برای دست یافتن به هدف خود هر کاری انجام می دادم و به نظر می رسید. باز می خواهد مرا آزمایش کند و ببیند چقدر مصمم هستم.

در سمینارهای انگیزشی شرکت کردم. در آنجا مرا مجبور کردند لباسی بپوشم که اسم من روی آن نوشته شده و با فریاد به شخصی که نزدیکم نشسته، بگویم «تو بهتری و مرا هم بهترین هستم». یک بالش را با چوب بیسبال هدف قرار دادم و چنان جیغ کشیدم که انگار در آتش می سوختم. با راهنمایم وارد گروهی شدم که در آنجا با خرم ازدواج کردم، برای یکی از اعضای بدنم نامه نوشتم، همه کتاب های درسی با خودیاری را زیر آفتاب خواندم، پول زیادی خرج کردم.

اگر شما به تازگی وارد این دنیا شده اید، امیدوارم این کتاب در درک برخی مفاهیم به شما کمک کند؛ مفاهیمی که زندگی مرا تغییر دادند. اما هم می توانید بدون اینکه از این کار فراری شوید، انجامش دهید. اگر واقعاً قصد کمک به خود را دارید، امیدوارم این کتاب، مفاهیم را به گونه ای بیان کند که بتوانید تغییرات بزرگی را ایجاد کنید و نتایج روشنی را مشاهده کنید. روزی با اشک شوق بیدار شوید و بفهمید کاملاً تغییر کرده اید.

اگر من بتوانم باعث شوم حتی یک نفر از خوانندگان این کتاب به کودک درونش اهمیت دهد و به او رسیدگی کند؛ کارم را انجام داده ام.

وقتی شروع به کار روی خودم کردم، تمرکز اصلی‌ام روی پول در آوردن بود. ایده ای برای پول در آوردن بصورت دائمی نداشتم؛ حتی نمی‌خواستم برخی چیزها را بپذیرم. من نویسنده و موسیقی‌دان بودم و حس می‌کردم این دو مل آنقدر خوب و راضی کننده هستند که بهتر است روی هنرم تمرکز کنم. اجازه دهم درآمدم راه خودش را بیابد. این نگرش خیلی خوب به نظر می‌رسید؛ اما من فکر بسیاری را دیده ام که برای پول در آوردن همه کاری انجام می‌دهند. بنابراین آن‌دی که شغل‌های بسیار خطرناکی دارند. به همه این‌ها، باورهای من در مورد پول را اضافه کنید. این باورها آنقدر کثیف بودند که وقتی فکرش را می‌سم، حجب می‌کنم که چطور از زباله‌دان غذا نمی‌خوردم.

من به این نتیجه رسیدم که نه تنها نیاز دارم که پول در آوردن تمرکز کنم؛ بلکه برای غلبه بر ترسم هم پول نیاز دارم. در همین زمان، کتاب‌های مخصوص کمک به خود به منزل من رخنه کردند؛ بر اساس هابی که اسم خود را روی آن‌ها نوشته بودم دیگر استفاده ای نداشتند.

بدهی کارت اعتباریم را به شدت افزایش دادم و پولی را خرج کردم که نمی‌توانستم بپردازم. اولین مربی خود را استخدام کردم. در طول شش ماه با تأسیس تجارتی آنلاین در حوزه مربیگری، درآمدم را سه برابر کردم. حالا آن را به چیزی تبدیل کرده‌ام که تمامی هزینه‌های زندگی‌ام از خرید وسایل لوکس گرفته تا سفر به دور دنیا را پوشش می‌دهد. در آنجا می‌توانم با مردم



صحبت کنم و موسیقی بنوازم و با راهنمایی آنها، در بخش‌های مختلف زندگی‌شان، سرگرم باشم.

در مسیر تلاش برای کمک کردن به شما به منظور رسیدن به هدف دلخواهتان، از شما می‌خواهم مفاهیم بسیار زیبای این کتاب را بخوانید و ذهن‌تان را به سوی آنها بگشایید. از شما می‌خواهم ذهنی باز داشته باشید و رکنه به سرنوشت بدی دچار شوید. منظورم این است که این کار بسیار مهم است. شما به خاطر کارهایی که تا کنون انجام داده‌اید در موقعیت‌های نامناسب قرار گرفته‌اید؛ پس اگر از این جایگاه ناراضی هستید و می‌خواهید تغییرش دهید، باید خیلی از چیزها را عوض کنید.

اگر می‌خواهید زندگی‌ای داشته باشید که تا کنون نداشته‌اید، باید کارهایی را انجام دهید که تا الان انجام نمی‌دادید.

اینکه شما چقدر خود را بارنده بدانید، برای من مهم نیست؛ مهم این است که شما آنقدری وقت و پول داشته‌اید که این کتاب را تهیه و مطالعه کنید تا شما را در بازی پیش بیاندازد.

این کتابی نیست که از داشتن آن احساس آسایش یا بخار کنید. شما باید به خود احترام بگذارید و تصمیم بگیرید که واقعا چه می‌کنید، و بدانید آنقدر قوی هستید که انجامش دهید و تاثیر خود را به دنیای اطراف بگذارید. چون این کتاب به همین دلیل نوشته شده است.

ما جهت فراهم کردن همه منابع، ثروت و پشتوانه، برای تغییر جهان، به افرادی با قلب‌های بزرگ و ذهن‌های قوی نیاز داریم.

نیاز داریم که مردم بخندند، خوشحال باشند و عشق را احساس کنند؛ تا عصبانیت خود را بر سر خودشان، مردم دیگر و حیوانات خالی نکنند. ما به

وجود افرادی محتاجیم که عشق را انتشار دهند. بنابراین لازم نیست افکاری از قیل، پول بد است، من به اندازه کافی خوب نیستم یا نمی‌توانم آنگونه که می‌خواهم زندگی کنم را به نسل‌های آینده منتقل کنیم. باید افرادی وجود داشته باشند که آنقدر خوب و هدفمند زندگی می‌کنند که الهام‌بخش دیگران برای پیشرفت هستند.

اول چیزی که از شما می‌خواهم این است که باور کنید ما در جهانی با اختلالات نامحدود زندگی می‌کنیم. اینکه شما چه عادات فکری دارید اصلاً مهم نیست فقط با داشته باشید هر چیزی ممکن است. به این فکر کنید که چه چیزی برای از دست دادن دارید؟ اگر فکر می‌کنید گفته‌های این کتاب برای شما مفید است، می‌توانید به زندگی احمقانه خود برگردید. اما اگر این بی‌نماد را کنار بگذارید، کمی ریسک کنید و کاملاً این کارها را انجام دهید چیزی چشم‌خیزد. را باز خواهید کرد و متوجه خواهید شد که زندگی‌ای دارید که می‌توانید به آن افتخار کنید.