

۱۹۳۲۰۸۸

شعرا
حکایت

میرزا
غفر

جن سیفسرو

مترجم: عاطفه نقر



انتشارات دین محمدی



فهرست کتابخانه ملی:

۳۲۰۰۰۰ ریال ۴-۴۰-۸۹۸۱-۶۰-۹۷۸	شابک
فیبا	وضعیت فهرست نویسی
۵۳۷۱۱۶۱	شماره کتابشناسی ملی
تو کله خر هستی، شک نکن موفق / ویراسته: جین سینسرو؛	عنوان و نام پدیدآور
ترجم: عاطفه نفر	مشخصات نشر
تهران: نشر نی، ۱۳۹۷	مشخصات ظاهری
۲۷۹ ص ۱۴/۰ * ۲۱/۰ س م	یادداشت
کتاب حاضر پیش از این با عنوان "تو کله خر هستی" به نشر موفق	موضوع
می شوی" با ترجمه نفیسه معتکف توسط نشر نواندیش	رده‌بندی دیویی
۱۳۹۶ چاپ است.	رده‌بندی کنگره
خودسازی	سرشناسنامه
۱۵۸/۱	شناسه افزوده
BF۶۳۲ / ۹ س ۱۳۹۷	
سینسرو، جن، ۱۹۶۵ - م.	
نفر، عاطفه، ۱۳۷۰ - مترجم	



انتشارات شیرمحمدی

تو کله خیر هستی

شک نکن ، موفق می شوی

نویسنده: جین سینسرو

مترجم: عاطفه نفر

انتشارات: شیرمحمدی

چاپ : فرشویه

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

چاپ اول: ۱۳۹۷

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۹۸۱-۴۰-۴

کلیه حقوق این اثر برای آقای محمد مخلص محفوظ می باشد.

قیمت: ۳۴۰۰۰۰ ریال

فهرست

مقدمه (چگونه به تصودتان دست یابید)..... ۷

بخش ۱ (چگونه به تصودتان دست یابید)

فصل ۱ (ضمیر ناخودآگاه - د، مقصر اصلی است)..... ۱۶

فصل ۲ (واژه‌ی خدا)..... ۲۷

فصل ۳ (لحظه‌ها را دریاب)..... ۳۳

فصل ۴ (غفلت بزرگ)..... ۳۹

فصل ۵ (درک آشفته بازار درونمان)..... ۴۷

بخش ۲ (چگونه توانایی‌های خود را باور کنید)

فصل ۶ (خودتان را همان طور که هستید بپذیرید و دوست بدارید)..... ۵۳

فصل ۷ (شما را می‌شناسم، اما آیا من خودم را هم می‌شناسم؟)..... ۶۷

فصل ۸ (چرا اینجا هستید؟)..... ۷۵

فصل ۹ (مرد لنگ‌پوش)..... ۸۷

بخش ۳ (چگونه به شاه‌رگ خود تلنگر بزنم)

- فصل ۱۰ (مراقبه) ۹۳
- فصل ۱۱ (سرنوشت شما تحت کنترل ذهنتان است) ۱۰۱
- فصل ۱۲ (کمی ریسک‌پذیر باشید) ۱۱۱
- فصل ۱۳ (بخشش، گذشت و دست و دلبازی) ۱۱۹
- فصل ۱۴ (قدردانی: راه رسیدن به موفقیت) ۱۲۳
- فصل ۱۵ (بخشش یا کینه‌توزی) ۱۳۳
- فصل ۱۶ (برج زهرمار نباشید) ۱۴۳

بخش (رها شدن از خزعبلات)

- فصل ۱۷ (هنگامی که رک کردید، سخت نیست، آسان می‌شود) ... ۱۵۱
- فصل ۱۸ (کوچه‌های پُر زدن و کمال‌گرایی) ۱۶۷
- فصل ۱۹ (داد و قال و ناپاس و ناپاطر به تعویق افتادن امور) ۱۷۵
- فصل ۲۰ (نادان می‌ترسد) ۱۸۷
- فصل ۲۱ (میلیون آینه) ۱۹۹
- فصل ۲۲ (حیاتی بی‌نظیر) ۲۱۳

بخش ۵ (راه ایجاد انگیزه برای رسیدگی به اهداف)

- فصل ۲۳ (عزم راسخ) ۲۱۹
- فصل ۲۴ (پول، صمیمی‌ترین دوست جدید تو) ۲۳۱
- فصل ۲۵ (فراموش نکنید که باید تسلیم امر خدا باشید) ۲۵۷
- فصل ۲۶ (به جای حرف زدن، دست به کار شوید) ۲۶۳
- فصل ۲۷ (اجتماع مرا شاد می‌کند) ۲۷۷

مقدمه

حتی در اوج اوج رچی و ناامیدی می‌توان شروع کرد و درست زمانی که احساس می‌کنی هیچ راهی باقی نمانده طریقی آشکار می‌گردد.

«کسی که بیکل برنارد بکویت، کسی که قبلاً مصرف‌کننده مواد مخدر بود و از آن نجات یافته روحانی به تدریس معنویات گروید.»

همیشه فکر می‌کردم نقل قول‌هایی از این دست چرندیاتی بیش نیست و هیچ درکی از حرف‌های این افراد نداشتم. رواقع مسایل معنوی برایم مهم نبود و در کل آدم خونسرد و بی‌خیالی بودم. اندک بهین هم که درباره خودشناسی و دنیای غیرمادی می‌دانستم تنها یک سری جنجالی بود که بوی ناامیدی و بیچارگی می‌داد. احساس می‌کردم که این کلمات فقط برای جذب مردم به کلیسا گفته می‌شود. از باورهایم نسبت به خدا هم که بهتر است چیزی به زبان نیاورم. اما روی هم رفته وجود همه‌ی این چیزها در زندگی‌ام سبب ایجاد احساس عطش عجیبی نسبت به تغییر و تحولی درونی شده بود، منظورم تحولی در جهت نزدیکی به خداست نه کفرورزی و دوری از او.

شکر خدا دوستان زیادی داشتم که هرگاه درخواست می‌کردم حاضر به کمک‌رسانی بودند و در کل زندگی خوب و راحتی داشتم. یکی دو تا کتاب هم از من چاپ شده بود و خانواده‌ای صمیمی، آپارتمان، ماشین، خوراک و پوشاک، سلامتی و آب آشامیدنی سالم همه و همه سبب گردیده بود که در مقایسه با اکثریت مردم زندگی راحت و بی‌دردسری داشته باشم و احساس خوشبختی کنم. اما گهگاهی که به توانایی‌ها و ظرفیت‌های وجودیم فکر می‌کردم احساس خلأ و پوچی سراسر وجودم را فرا می‌گرفت و همواره با خود می‌گفتم که آیا تمام توانایی تو همین است؟ همین که آنقدر پول داشته باشی که اجاره‌ی ماهانه‌ات را پردازی برای سالی است؟ پس کی می‌خواهی هدف والای خلقت را دریایی و خودت را از اسارتش رها کنی؟

و پس آهی حسرت‌بار و ناامیدانه سر می‌دادم. احساس تکرار و یکنواختی می‌کردم و درحالی که سرشار از قدرت و توانایی بودم اما حوصله‌ی انجام هیچ کاری را نداشتم. می‌دانستم که می‌توانم هر تصویری که به ذهنم می‌رسد را خلق کنم اما چه فایده...

این دیگه چیه؟ بازهم جریمه شدم؟ شوخی می‌کنی؟ من توانایی پرداختش را ندارم. باورکردنی نیست در یک ماه سه بار جریمه بشم!

همین حالا بابت این قبض اعتراض‌نامه‌ای تنظیم می‌کنم...

بعد از گذشت هفته‌ها بازهم در آپارتمان قدیمی‌ام سرگردان و مبهوت در کنج تنهایی به یاد گذر هفته‌های اخیر تاکوی ارزان قیمت می‌خوردم.

گمان می‌کنم شما هم که در حال خواندن این کتاب هستید، از تمام وجوه زندگیتان رضایت کامل ندارید و می‌دانید که لیاقت بهترین‌ها را دارید. شاید زندگی خوب و خوشی را در کنار همسران تجربه می‌کنید، اما حتی بضاعت خرید غذای سگتان را هم ندارید و به اجبار او را رها کرده‌اید. ممکن است کار خوب و پردرآمدی داشته باشید. اما آخرین بار آن که ز ته دل خندیدید و لذت بردید را به یاد نمی‌آورید. شاید از شایسته ناراحتی و ناامیدی اوقاتتان را با گریه سپری می‌کنید و از تمام افرادی که در این بحران مالی تنهایتان گذاشته‌اند، دلگیر و ناراحت هستید. حتی شاید با این که به همه‌ی خواسته‌هایتان رسیده‌اید احساس پوچی می‌کنید و از زندگی رضایت کامل ندارید.

حتماً لزومی ندارد که آدم پوری باشید، یا به مشکلات جهانی کمک کنید. یا یک شبکه‌ی تلویزیونی داشته باشید، شاید وظیفه‌ی شما تنها مراقبت از خانواده‌تان یا پرورش گل و گیاه باشد.

باید برای خودتان روشن کنید که چه چیزی باعث خوشحالی و سرزندگی شما می‌شود. سپس به فکر خلق آن باشید نه اینکه با بهانه‌ی مختلف منکر داشتن توانایی لیاقت و شایستگی‌ها باشید. یا تصور کنید اگر بیشتر از داشته‌هایتان طلب کنید، آدم حریفی به حساب می‌آیید. یا اینکه فکر کنید باید اوامر پدر یا اطرافیانتان را اطاعت کنید شما باید آن شادی، نشاط و بی‌پروایی‌تان را نمایان سازید.

خبر خوب این است که برای این کار کافی است تا تغییری کوچک در خودتان ایجاد کنید و برای این تحول در زندگی‌تان باید اراده کردن را جایگزین «خواستن» کنید. «یعنی عزم را جزم کنی».

خواستن بدین مناسبت که روی کاناپه دراز بکشی و بی تفاوت مجله را ورق بزنی. اراده کردن یعنی دست روی زانو بگذاری و دست به کار شوی و برای تحقق آرزوهایت بکوشی.

احتمالاً شما مجبورید کارهایی انجام دهید که هرگز تصورش را نکرده‌اید. مثلاً نباید از بابت پولی که خرج کردید نگران باشید. یا از در ه شدن توسط دوستانتان خجالت بکشید. حتی ممکن است دوستانتان به دلیل تارهای عجیب و غریبتان با شما قطع رابطه کنند. این موضوع نباید باعث سرزنش شما شود. باید به مسایلی که تاکنون غیرممکن می‌پنداشتید، ایمان بآوردید. ترس‌هایتان را پشت سر بگذارید و به کارهایی که برایتان راحت نیستند، عادت کنید. شما مجبورید باورها و اعتقادات قدیمی و محدودکننده را رها کرده و با اراده به سمت زندگی ایده‌آل خود حرکت کنید. گویی که زندگی شما به این تصمیم‌گیری‌ها وابسته است.

پس چه فکر کردید؟ بله درست است زندگی شما کاملاً به این تصمیم‌گیری‌ها وابسته است.

می‌دانم این تغییرات بسیار سخت هستند. مانند این است که زیر فشارها له می‌شوید. اما برای شروع زندگی پُر معنا این فشارها لازم است. ممکن است داستان‌هایی درباره‌ی افرادی شنیده باشید که اولین موفقیت‌های زندگی خود را زمانی به دست آورده‌اند که با مشکلات و گرفتاری‌های فراوان، دست به گریبان بودند. مثلاً بقدری بی‌پول بودند که حتی توان پرداخت قبض را هم نداشتند. یا برای خرید مواد مخدر دست

به هر کاری می‌زدند. ولی بالاخره یک روز از خواب غفلت بیدار شدند و زندگی خود را با اراده تغییر دادند. اما لزومی ندارد شما تا آن زمان صبر کنید. شما می‌توانید درست همین لحظه اراده کنید.

یک جمله از آنایس نین^۱ شاعر بشنوید که می‌گوید: «روزی فرا می‌رسد که، غنچه ماندن یک گل خیلی دردناک‌تر و پرمخاطره‌تر از شکافتن آن است.»

رای من و همین‌طور بود و فکر می‌کنم برای بیشتر مردم نیز به همین گونه است. زندگی من، این منوال بوده با صرف‌نظر از کارهایی که به اجبار انجام داده‌ام، با اراده‌ای خردمندانه و خردمندانه‌ای در زندگیم آغاز نمودم. هیچ کدام از کارهایی را که در گذشته انجام داده بودم مثل سخت کار کردن و اندیشیدن برای من مفید و کارساز نبود گویی ساعات بجزان هستی، می‌خواستند مرا امتحان کنند. که چه اندازه در تصمیم خود مستقیم و جوی هستم.

من در کلاس‌های انگیزشی شرکت کردم و در آنجا به اجبار نام خود را بر روی لباسم زدم و درحالی که به شوهر و اشتیاق با بغل دستی‌ام شادی و خوشحالی می‌کردیم. با فریاد می‌گفتم: من در تو عالی هستیم. و با صدای بلند انگار که آتش گرفته‌ام با چوب بیسان در آری بالش ضربه می‌زدم. در آنجا با فرشته‌ی نگهبانم ارتباط برقرار کردم. عضو گروه‌هایی شدم و با خود درونی‌ام ازدواج کردم. یک نامه‌ی عاشقانه با خودم نوشتم، همه‌ی کتاب‌های خودیاری را زیر نور خورشید خواندم، و پول زیادی برای استخدام مربی خرج کردم.

در کل پول و انرژی زیادی صرف این کار کردم.

اگر تازه به دنیای خودشناسی قدم گذاشته‌اید، امیدوارم این کتاب بتواند به شما کمک نماید تا این راه را به راحتی ادامه دهید. همانطور که من توانستم تحولی شگرف در زندگی‌ام ایجاد کنم، شما هم به موفقیت برسید و اگر از قبل وارد این وادی شده‌اید، راه جدیدی را برای شما باز کند. تا بتوانید تغییرات اساسی بوجود آورید و به نتایج ملموسی برسید. می‌آئید بتوانم یک نفر را هم با کودک درونش آشنا کنم. رسالتم را انجام داده‌ام.

در ابتدا که وارد دنیای کار شدم از طریق نویسندگی و موسیقی کسب درآمد می‌کردم. این کار کاملاً احساس رضایت داشتم و خدا را بابت این هنر و درآمدش شکر می‌کردم. واقعاً همه چیز خوب پیش می‌رفت. اما در این میان می‌دیدم، افراد زیادی را که با کار کم و رفتارهای ناشایست، کسب درآمد می‌کردند البته منظور من درآمد افراد قاتل و آسیب‌رسان به جامعه نیست. بلکه منظور درآمد افرادی که با اینکه ساعت کاریشان کم است ولی درآمد زیادی دارند.

سرانجام به این نتیجه رسیدم که برای رسیدن به موفقیت تنها تمرکز برای پول درآوردن کافی نیست. بلکه باید ترس را فریادها را نیز کنار بگذارم. اینگونه بود که پای کتاب‌های خودیاری به خانه‌ی من باز شد و در این راستا پول زیادی صرف گرفتن معلم خصوصی کردم. پس ماه اول با کسب و کار اینترنتی درآمد دوبرابری به دست آوردم و حالا به قدری رشد کردم که آزادانه به سفرهای گران قیمت می‌روم. همچنین می‌نویسم، سخنرانی می‌کنم، موسیقی می‌سازم. در حال حاضر هم در همه جا و هر حالتی این مهارت‌ها را نیز تدریس می‌کنم.

برای کمک به شما بخاطر رسیدن به جایگاه دلخواهتان توصیه می‌کنم این کتاب را با دقت و بدون هیچ شک و تردیدی بخوانید و شما را در زمان خواندن کتاب تشویق به داشتن ذهنی باز و پذیرا می‌کنم و فریادزنان به شما می‌گویم «فکرت را باز کن و گرنه با راه پریچ و خمی رو به رو می‌شوی» این مسئله‌ای که می‌خواهم بگویم واقعاً مهم است. اگر شما تا به حال به هر جا که می‌خواستید رفته‌اید و هر کاری را که دست داشتید انجام داده‌اید و در حال حاضر در جایگاه و موقعیت دلخواهتان نیستید، واضح است که باید تغییراتی در زندگی‌تان ایجاد نمایید.

.....
اگر می‌خواهی به تجربه‌ای زندگی کنی که هرگز زندگی نکرده‌ای
باید کارهایی انجام دهی که تا کنون انجام نداده‌ای.

برایم مهم نیست که چقدر شکست خورده‌اید و خودتان را یک بازنده می‌دانید یا نه؟ از نظر من همین که توان خریدن و پول کافی برای خرید این کتاب را داشته باشید، یک قدم از ناله جلوترید.

موضوع این نیست که برای شکست‌هایتان احساس گناه، بدبختی یا فلاکت کنید. حتی در این زمان هم باید شکرگزار باشید و با اراده‌ی پولادین پیش بروید. تمام آن چیزی که باید انجام شود این است: حس موفقیت خودت را با تمام کائنات شریک شود.

ما به افرادی باهوش، خوش قلب و دوست داشتنی نیاز داریم که خودشان، دیگران و محیط پیرامونشان را دست کم نگیرند.

ما نیاز داریم در کنار افرادی باشیم که عاشق خودشانند و مسایلی از این دست که پول مایه‌ی بدبختی است. من به اندازه‌ی کافی خوب نیستم، من نمی‌توانم آنطور که دوست دارم زندگی کنم را به نسل‌های بعد منتقل نکنند. ما به افرادی شجاع، که زندگی هدفمندی را دنبال می‌کنند نیاز داریم تا الگوی کسانی باشند که خواستار موفقیت هستند.

اولین چیزی که از شما می‌خواهم باور این موضوع است، که در این دنیا هر چیزی امکان‌پذیر است. برای من مهم نیست بایستید و با دلیل بگویید: این دنیا روی خوش به شما نشان نداده یا مردم، همه بدذات و شیطان شده‌اند. باید به این باور باشید که امکان هر چیزی در این دنیا وجود دارد.

اصلاً چیزی نداری که در دست بدهی. اگر شما این کتاب را خواندید و به نظرتان مزخرف و پوچ آمد می‌توانید مثل قبل به زندگیتان ادامه دهید. اما اگر باور ذهنی قدیمی خود را کنار گذاشتید. آستین‌های همت را بالا زده‌اید و درنهایت به سمت جلو پیش می‌روید. شاید یک روز وقتی از خواب بیدار شوید، زندگی‌تان را به گونه‌ای ببینید که زمانی حسرت آن را داشته‌اید.