

شیر علم

تو کله خر هستی

نویسنده:

جین سینسرو

ترجم:

میتا شیرشکار



شیر

سرشناسه	: سینسرو، جن، ۱۹۶۵ - م. Sincero, Jen
عنوان و نام پدیدآور	: توکله خر هستی / جین سینسرو؛ مترجم میترا میرشکار سیاهاکل.
مشخصات نشر	: تهران: نشر علم، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۳۰۷ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۲۴۶-۱۹۵-۹
فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: خود یاری - خودسازی
شناسه افزوده	: میرشکار سیاهاکل، میترا؛ مترجم
رده بنای کنگره	: BF۶۳۲
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۲۴۰۴۰۵

توکله خر هستی

نویسنده: جین سینسرو

مترجم: میترا میرشکار سیاهاکل

چاپ اول: ۱۴۰۱ - شمارگان: ۵۵۰ نسخه

لیتوگرافی: صدف - چاپ: رامین

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۴۶-۱۹۵-۹



حق چاپ محفوظ است.

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین
 خیابان شهدای ژاندارمری، بن بست گرانفر، پلاک ۴
 تلفن: ۶۶۴۱۲۳۵۸ - ۰۲۱



Www.elmpub.com



info@elmpub.com



nashreelm

فهرست مطالب

مقدمه	۵
بخش اول: چگونه در این راه افتادید	۱۴
فصل ۱: مقصر، ضمیر ناخودآگاه من است	۱۵
فصل ۲: وره "خدا"	۲۷
فصل ۳: همچون یک کبوتر عمل کنید	۳۵
فصل ۴: خواب غفلت	۴۳
فصل ۵: خود ادا نمی، بی قانونی است!	۵۳
بخش دوم: چگونه عسارت به خرج دهیم	۵۷
فصل ۶: به خود عشق ورزید	۵۹
فصل ۷: تو را می شناسد ولی خودم که هستم؟	۷۳
فصل ۸: شما در این جا چه ار دار!	۸۳
فصل ۹: انسان ننگ پوش	۹۵
بخش سوم: چگونه شامری اصلی تان را فعال کنید	۹۹
فصل ۱۰: مراقبه ۱۰۱	۱۰۱
فصل ۱۱: این ذهن شماست که سرنوشت تان را می سازد	۱۰۹
فصل ۱۲: آسان بگیر!	۱۲۱
فصل ۱۳: ببخش تا به تو بخشیده شود	۱۳۱
فصل ۱۴: شکرگزاری: دریچه ای به سوی شکوه و عظمت	۱۳۷
فصل ۱۵: بخشش یا عناد	۱۴۷
فصل ۱۶: سخت نگیرید	۱۵۷
بخش چهارم: چگونه به مزخرفات بها ندهیم	۱۶۳
فصل ۱۷: وقتی دریافتید سخت نیست، آسان می شود	۱۶۵
فصل ۱۸: طفره و کمال مطلوب	۱۸۳

فصل ۱۹: معضل عقب افتادن کارها.....	۱۹۱
فصل ۲۰: ترس مخصوص احمق هاست.....	۲۰۵
فصل ۲۱: میلیون ها آینه.....	۲۱۷
فصل ۲۲: زندگی دوست داشتنی.....	۲۳۳
بخش پنجم: چگونه خارق العاده باشیم.....	۲۳۷
فصل ۲۳: تصمیم مقتدرانه.....	۲۳۹
فصل ۲۴: پول، دوست صمیمی جدید شما.....	۲۵۳
فصل ۲۵: کلاه خداوند را فرموش نکنید.....	۲۸۳
فصل ۲۶: میل در مقابل حرف.....	۲۹۱
فصل ۲۷: اسماع، با شاد کن.....	۳۰۵

مقدمه

تو می‌توانی از هیچ و بدون این که چیزی در اختیار داشته باشی شروع کنی و در جایی که امید نداری، برایت راهی گشوده خواهد شد.

شیش مایکل بیکارد بگویت: معتاد سابقی که تحول روحی او را به یکی از علاقه‌مندان معنیت تبدیل کرد.

همیشه فکر می‌کردم جملاتی اینچنینی، یک مشت مزخرفات است. در ضمن درک نمی‌کردم منظورشان از این حرف‌ها چیست. در واقع اهمیتی نمی‌دادم. پس از آن‌ها خیال بودم. آن مقدار کمی هم که در مورد خودباوری و معنویت می‌دانستم از نظرم پوچ و مزخرف بودند و حاکی از ناامیدی و کمک‌های ناخواسته از جانب غریبه‌هایی که برایم جذابیتهای نداشتند. رختی باعث نمی‌شدند روی تفکر من نسبت به خدا تغییری حاصل شود.

در همین اثنا، عرصه‌های مختلفی از زندگی‌ام بودند که ناامیدانه به دنبال تغییرشان بودم و اگر به دینداری تظاهر می‌کردم می‌توانستم از کمک‌هایی بهره‌مند شوم. منظورم این است که طایفه کلی زندگی خوبی داشتم؛ چندتایی کتاب چاپ کرده بودم، دوستان خوبی داشتم و خانواده‌ای صمیمی و یک آپارتمان و اتومبیلی که کار می‌کرد و غذا، دندان و آب آشامیدنی سالم و باید بگویم در مقایسه

با اکثر مردم دنیا، زندگی خوبی داشتم. اما در مقایسه با کاری که می‌دانستم قابلیت انجامش را دارم باید بگویم ناراضی بودم.

همیشه با خود می‌گفتم: "ای وای، نهایت کاری که می‌توانی انجام دهی همین است؟ واقعاً و باز هم؟ باید یکسال دیگر با این یک مشت آدم‌های عجیب و غریب ملاقات کنم تا این روابط متزلزل و غیرمتعهدانه را حفظ کنم و با مصیبت و فاجعهٔ بیش‌تری روبرو شوم؟ آیا نباید به‌طور جدی به دنبال یافتن رسالتم باشم و خود را از باتلاعی که در آن اسیر شده‌ام، رها سازم؟"

برایم حیرت‌زده شده بود.

احساس می‌کردم زندگی‌ام یکنواخت شده بود. و زجرآورترین نکته‌اش این بود که در اعماق وجودم می‌دانستم قادرم هرچه را که در ذهن دارم بی‌آفرینم و همین دیگر چیست؟ باز هم جریمه شدم؟ حتماً شوخی می‌کنی، بگذار ببینم می‌توانم این جریمه را بپردازم. این سومین جریمهٔ این ماه است! می‌روم و همین حالا با آن‌ها صحبت می‌کنم... سپس زمان سپری می‌شود و باز هم به جزئیات کم‌اهمیت می‌پردازم و چند هفته بعد از خرید می‌اندیشیدم چگونه این هفته‌ها سپری شده‌اند و این که چرا هنوز در آپارتمان زهوار دررفته‌ام هستم و هر شب تاکوی ارزان قیمت می‌خورم.

فکر می‌کنم دلیل این که شما هم مشغول خواندن این کتاب هستید، این است که برخی از جنبه‌های زندگی‌تان خسته‌کننده پیش نمی‌رود. و این که می‌دانید باید خیلی بهتر از این‌ها باشد. شاید با همسران با شادمانی زندگی می‌کنید اما آن قدر وضع مالی‌تان خراب است که حتی نمی‌توانید غذای مخصوص حیوان خانگی‌تان را بخرید و او هم مجبور است فکری به حال خود بکند. شاید هم وضع مالی خوبی دارید و آن قدر خودتان را اسیر هدف‌تان کرده‌اید که

هیچ لذتی از زندگی نمی‌برید. یا شاید هم تمام حالات بالا موجب شده‌اند در اوقات بیکاری گریه کنید. یا بنوشید. یا شاید هم از دست کسی که او را مسبب وضعیت مالی خراب‌تان می‌دانید، عصبانی هستید. یا شاید به تمام خواست‌های‌تان رسیده باشید اما بنا به دلایلی باز هم ناراضی هستید.

نرمه کار شما در زندگی این نیست که پول کلانی درآورید یا مشکلات دنیا را حل کنید یا برنامه تلویزیونی خودتان را به نمایش بگذارید. شاید رسالت شما فقط این باشد که از خانواده‌تان مراقبت کنید یا گل‌های بی‌عیب و نقصی را پرورش دهید. وظیفه شما این است که دریابید چه چیزی خوشحال و سرزنده‌تان می‌کند و سپس آن را بیافریند؛ نه این که وانمود کنید نمی‌توانید به آن برسید یا باقی‌اش را ندارید. یا برای این که به دنبال چیزی بیش‌تر از داشته‌هایتان هستید، آدم طماع و حریصی هستید یا فکر کنید باید به گفته‌های پسر همه‌اتان گوش دهید و به آن‌ها عمل کنید.

رسالت شما در زندگی این است که با لبخند شادترین و جسورترین خود واقعی‌تان را به هر شکل ممکن که وجود دارد، بروز دهید.

خوشبختانه برای انجام این کار، تنها باید یک حرکت ساده انجام دهید:

شما باید فقط خواستار تغییر زندگی‌تان نباشید بلکه باید واقعاً تصمیم بگیرید این کار را انجام دهید.

خواستن یعنی سیگاری گوشه لب‌تان باشد و روی مبل لم بدهید و مشغول خواندن مجله‌ای باشید.

تصمیم‌گیری یعنی از جای‌تان بپريد و هر کاری انجام دهید تا هدف‌تان تحقق یابد.

ممکن است مجبور شوید کارهایی انجام دهید که حتی تصورش را نمی‌دید. اگر هر کدام از دوستان‌تان متوجه شوند که شما مشغول کاری هستید یا برایش پول خرج کرده‌اید، هیچ‌گاه رهايش نخواهید کرد. ناممکن است نگران‌تان شوند. یا ممکن است به این دلیل که به زندگی رفتارتان عجیب و متفاوت شده است دوستی‌شان را با شما قطع کنند. شما باید به چیزهایی که نمی‌توانید ببینید و نیز چیزهایی که کاملاً به شما اثبات شده غیرممکن هستند، باور داشته باشید. شما باید ترس‌های‌تان را رها کنید، بارها و بارها شکست بخورید و خود را به کارهایی عادت دهید که انجام‌شان راحت و آسان نیست. شما باید باورهای محدودکننده قدیمی را رها کنید و برای خلق زندگی‌یی که خواهش هستید، کمر همت ببندید.

دلیلش را می‌دانید؟ چون زندگی‌تان به آن وابسته است.

ممکن است به نظر چالش برانگیز باشد ولی تصور کنید هیچ چیزی بی‌رحمانه‌تر از این نیست که نیمه‌های شب از خواب برخیزید و احساس کنید کسی اتومبیلش را روی سینه‌تان پارک کرده و شما زیر بار زندگی له شده‌اید و با این حال باید باز هم زندگی را به‌گونه‌ای آغاز کنید که برای‌تان مفومش را از دست ندهد.

ممکن است ماجرای زندگی آدم‌هایی را شنیده باشید که دچار این مصیبت‌ها شده‌اند و به عنوان مثال بدن‌شان دچار غده‌ای شده است یا برق خانه‌شان را قطع کرده‌اند یا در دام اعتیاد اسیر شده‌اند تا این که ناگهان از خواب بیدار می‌شوند و زندگی‌شان را دگرگون می‌سازند. اما نیازی نیست منتظر بمانید تا ابتدا به فلاکت برسید و بعد به دنبال راه‌حل باشید. تنها کاری که باید انجام دهید این است که تصمیم بگیرید. و شما می‌توانید هم‌اکنون و همین حالا دست به کار شوید.

آنایس نین^۱ شعر، در بیت زیبایی از شعرش می‌نویسد: «و زمانی فرا می‌رسد که خط غنچه ماندن بر روی شاخه دردناک‌تر از خطر شکفته شدن است.» برای من چنین است و فکر می‌کنم برای اکثر مردم نیز چنین است. شعر من روندی بود (و همچنان هست) که با تصمیم و عزمی راسخ، آغاز شد تا علی‌رغم کارهایی که باید برای هدفم انجام می‌دادم، تحولی حیاتی را به انجام برسانم. هیچ یک از کارهایی که قبلاً انجام داده بودم، راسخ نبودند. هر کاری انجام می‌دادم تا بتوانم به خواستم برسم، انگار جهان هستی مرا در بوتۀ آزمایش قرار داده بود تا دریابد تا چه حد تصمیم خود جدی هستم.

در همایش‌های انگیزشی حضور یافتم. در آن جا مجبور بودم برچسب نام خود را به گردن بیاویزم و در حالی که دستم به نشانه شادی به دست بغل دستی‌ام می‌زدم، فریاد بزنم: «تو بی‌ظنم! من هم بی‌ظنم!» با چوب بیس‌بال به بالش‌م زدم و طوری فریاد کشیدم که انگار آتش گرفته‌ام. با فرشته نگهبانم ارتباط برقرار کردم. در یک مراسم گروهی با خودم ازدواج کردم، نامه‌ای برای درونم

1) Anais Nin

نوشتم، کتاب‌های خودیآوری را زیر نور آفتاب خواندم و برای استخدام مربیان خصوصی مبالغ هنگفتی پول خرج کردم. در واقع این‌طور بگویم که خیلی تلاش کردم.

اگر در دنیای خود یآوری تازه‌وارد هستید، امیدوارم این کتاب بتواند یاری‌تان دهد و بتوانید برخی مفاهیم اساسی را فرا گیرید که زندگی‌ام را به کلی دگرگون کردند و نیاز پیدا نکنید تا این روند قبل و قال‌هایی را که پیش‌تر برای‌تان توضیح دادم، دنبال کنید. اگر هم در حال حاضر در عرصه خود یآوری هستید، امیدوارم به طریقی جدید برای گفتن داشته باشید تا راه‌تان روشن شود و بتوانید گم‌گامی‌هایی را برای رسیدن به نتایج دلخواه بردارید.

و اگر من بتوانم حتی یک نفر را به گونه‌ای نجات دهم که به کودک درونش دسترسی یابد، سلامت را به انجام رسانده‌ام.

وقتی می‌خواستم روی خودم کار کنم، توجه اصلی‌ام این بود که چگونه پول درآورم. نمی‌دانستم چگونه می‌توان چنین پولی را به‌طور مداوم به دست آورد و باید اعتراف کنم که حتی می‌خواستم خیلی زود به این هدفم برسیم. من یک نویسنده و موسیقیدان بودم؛ احساس می‌کردم همین برایم کافی است و باید بر هنرم تمرکز کنم تا پول به سویم سرازیر شود. این مسئله واقعاً حقیقت داشت!

سرانجام دریافتم که نه تنها باید به پول درآوردن تمرکز کنم بلکه اگر می‌خواهم آن را به سوی خود جذب کنم باید بر من‌هایم غلبه کنم و از دست‌شان خلاص شوم. برای همین هم کتاب‌های خود یآوری به خانم سرازیر شد. سرانجام با کارت اعتباری‌ام آن قدر در این راه خرج کردم که زیر بار قرض رفتم و در ضمن اولین مربی‌ام را نیز استخدام کردم. طی مدت شش ماه، از طریق کسب و کار اینترنتی که برای نویسندگان بود، درآمد سه برابر شد. و حالا

به جایی رسیده‌ام که می‌توانم آزادانه به سراسر دنیا سفر کنم و در عین حال می‌نویسم، سخنرانی می‌کنم، آهنگ می‌نوازم و با استفاده از تجربه‌هایی که کسب کرده‌ام به افراد مختلف در تمام زمینه‌ها مشاوره می‌دهم.

برای این که بتوانم یاری‌تان دهم تا شما هم به خواسته‌تان برسید، از شما می‌خواهم این کتاب را با دقت بخوانید و از شما می‌خواهم که با ذهنی باز این کار انجام دهید. راستش، دلم می‌خواهد فریاد زنان به شما بگویم: «باید ذهن‌تان باز باشد چون در غیر این صورت با مشکل روبرو خواهید شد.» این‌را جدی می‌گویم. و واقعاً هم است. در حال حاضر جایگاه شما در زندگی به دلیل کارهایی است که تا کنون انجام داده‌اید. پس اگر از شرایط فعلی رضایت ندارید، مانع است که باید وضعیت زندگی‌تان را تغییر دهید.

اگر می‌خواهید زندگی‌ی را به‌دست بگیرید که همیشه رؤیای شما را داشته‌اید، باید کارهایی را انجام دهید که تا کنون نکرده‌اید.

مهم نیست تا کنون چقدر بازنده بوده‌اید یا چقدر سختی کشیده‌اید، ولی همین که با سواد هستید، فرصت خریدن این کتاب را دارید و توانسته‌اید پول دهید تا آن‌را بخرید، کلی از بقیه جلوتر هستید.

این موضوعی نیست که بخواهید به واسطه آن احساس گناه، خشم یا ناراحتی کنید. بلکه باید شکرگزار خداوند باشید و اگر تصمیم گرفته‌اید واقعاً به آن عمل کنید، باید بدانید که می‌توانید

تحولی ایجاد کنید و ابهت آن را با دنیا سهیم شوید. چون اصل مطلب هم همین است.

ما به انسان‌هایی با ذکاوت، با دل و جرأت و خلاق نیاز داریم تا بتوانیم ثروت، منابع و حمایت مورد نیازی را که برای ایجاد دگرگونی در جهان نیاز داریم، در اختیار بگیریم.

ما نیاز داریم انسان‌ها احساس شادی، رضایت و خوشبختی کنند تا خودشان، دیگران، کره زمین و تمام موجودات را متهم نکنند.

نیاز داریم انسان‌هایی در اطرافمان باشند که از خود عشق و نعمت طبع کنند تا چنین باورهایی را به نسل‌های بعد القا نکنیم که پول با اسلحه، من به حد کافی خوب نیستم یا نمی‌توانم به دلخواهم زندگی کنم. ما به انسان‌هایی شجاع نیاز داریم که هدفمند زندگی می‌کنند تا این افراد بتوانند الهام‌بخش کسانی باشند که دوست دارند پیشرفت و برقی بیابند.

نخستین خواسته‌ام از شما این است که باور داشته باشید ما در دنیایی از امکانات نامحدود زندگی می‌کنیم. مهم نیست که در برهه‌ای از زمان زندگی خوبی نداشته‌اید یا احساس می‌کنید آدم‌ها شیطان صفت هستند یا نمی‌توان مردی پیدا کرد که به زندگی شما متعهد باشد. باور داشته باشید که هر چیزی سدن است.

ببینید با این طرز تفکر چه اتفاقی رخ می‌دهد؟ شما چه چیزی از دست می‌دهید؟ اگر این کتاب را خواندید و نتیجه گرفتید که یک مشت چرندیات است، می‌توانید سراغ زندگی اولیه‌تان بروید. اما شاید اگر باورهای قدیمی‌تان را کنار بگذارید، آستین‌ها را بالا بزنید، کمی خطر کنید و کلاً در راهی که می‌خواهید گام بردارید، یک روز چشمان‌تان را باز کنید و ببینید همان‌طور زندگی می‌کنید که روزی حسرتش را داشتید.