

هرگز نگو «اما»

شون استیونسون

زهره حصیعی ملایری

با مقدمه‌ی آنتونی رابینز

www.ketab.ir



انتشارات رسپینا



انتشارات راسپینا

تهران، خیابان انقلاب، روی دیوار، طبقه اول
دانشگاه تهران، خیابان فخر رازی، ابتدای
وحید نظری شرقی، کوچه میرزا باقرخان، پلاک
۲۳، واحد ۸
شماره تماس: ۶۶۴۰۲۲۳۳ - ۴۴۹۷۴۰۲۰

www.raspinapub.ir
www.aparat.com
instagram: PUB_RASPINA
raspina_pub@yahoo.com
Telegram: raspina_publishers

هرگز نگو «اما»

شون استیونسون

با مقدمه‌ی آنتونی رابینز

استیونسون، شون

Stephenson, Sean

عنوان و نام پدیدآور: هرگز نگو اما

مشخصات نشر: تهران، راسپینا، ۱۳۹۴

مشخصات ظاهری: ۱۹۲ ص.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۵۵۹-۶۰-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیپای مختصر

یادداشت: فهرست نویسی کامل این اثر

در نشانی <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است.

یادداشت: عنوان اصلی: «Get OFF your BUT»

شناسه افزوده: حصیی ملایری

زهره، ۱۳۲۶، مترجم

شماره کتابشناسی ملی: ۳۸۱۰۲۸۰

مترجم: زهره حصیی ملایری

چاپ اول: تهران، ۱۳۹۴

تیراژ: ۱۰۰۰

صفحه آرا: الهام صداقت

طراحی جلد: پارسوا باشی

لیتوگرافی: اطلس

چاپ: اطلس

ناظر چاپ: صدف نظرباغی

قیمت: ۱۹۰۰۰ تومان

تمامی حقوق این اثر محفوظ است. حق تکثیر یا تولید مجدد آن به هر صورت (چاپ، فتوکپی، صوت، تصویر و انتشار الکترونیکی) بدون اجازه ناشر ممنوع است.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۵۵۹-۶۰-۶

مقدمه‌ی انرژی باستر	۵
♦ فصل اول. آفرینش شده برای پیروزی	۸
رنه چگونه از «اما» ی خود رها شد؟	۶۰
♦ فصل دوم. مراقب آنچه که به خود می‌گویید باش	۶۵
بابی چگونه از «اما» ی خود خلاص شد؟	۸۷
♦ فصل سوم. استاد اعتماد به نفس جسمی شدید	۹۳
آندره چگونه از «اما» ی خود رها شد؟	۱۱۶
♦ فصل چهارم. تمرکز خود را متمرکز کنید	۱۲۱
مایک چگونه از «اما» ی خود رها شد؟	۱۲۱
♦ فصل پنجم. دوستان خود را عاقلانه انتخاب کنید	۱۴۳
بیتر چگونه از «اما» ی خود رها شد؟	۱۶۳
♦ فصل ششم. مسئولیت کامل اعمال خود را بپذیرید	۱۶۸
کلام آخر	۱۹۱

◆ مقدمه ◆

همه‌ی عمر من در این دنیا وقف پیدا کردن روش‌هایی برای بهتر زندگی کردن شده است. من از صمیم قلب می‌قدم به شما با دنبال کردن پرشورترین خواسته‌ی درونی می‌توان زندگی با کیفیت‌تری پایه‌ریزی کرد بدون آن شور و اشتیاقی که راهنمای ما باشد، به جای طراحی یک زندگی فوق‌العاده به دام روزمرگی خواهیم افتاد. اگر هر روز از خواب بیدار شویم تا دوباره همان زندگی معمولی را تکرار کنیم، در سطح تنازع بقا متوقف شده‌ایم. به این دلیل است که من در هر ربع قرن به تمام دنیا مسافرت کرده‌ام و علاوه بر یاد گرفتن از دیگران، به بسیاری دیگر نیز اهمیت زندگی کردن به آن شکلی را که سزاوارش هستیم آموخته‌ام.

یکی از محاسن داشتن شاگردان زیاد این است که گه‌گاه با آدم‌های فوق‌العاده‌ای برخورد می‌کنم. در سال ۱۹۹۸ بود که من با شون استیونسون، یکی از همه‌جانبه‌های فوق‌العاده آشنا شدم. شون مردی است کوچک اندام اما با روحی چنان بزرگ که می‌تواند کوه‌ها را حرکت دهد. لبخند او و طبیعت دوست داشتنی‌اش هرکسی را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

آشنایی من با شون از طریق بنیاد «آرزو کنید»^۱ اتفاق افتاد. او از من خواست کمکش کنم زیرا که علیرغم داشتن یک زندگی موفق و شاد، خستگی، درد جسمانی

و تلاش برای بقا^۱ او را آزار می‌داد. صورت شون پر از جوش بود و به دلیل یک نقص مادرزادی پشتش همیشه درد می‌کرد و استخوان‌هایش آنقدر ترد شده بود که مدام می‌شکست. پزشکان پیش‌بینی کرده بودند که وضعیت او وخیم‌تر خواهد شد تا جایی که به مرگی زودرس از دنیا برود. کمبود نیروی حیات را می‌شد به وضوح در او دید.

من به شون به طور دقیق توضیح دادم که به چه متخصصانی مراجعه کند و چه داروهایی انجام دهد. او بلافاصله رژیم غذایی و سبک زندگی‌اش را دگرگون کرد. این سمپ رونیبه شون را ۱۸۰ درجه تغییر داد. جوش‌های صورت، درد مزمن پشت و شلندگی استخوان‌هایش کاملاً ناپدید شده و تا این لحظه دوباره او را نیارزده‌اند. دیگر کسی او را مرگ زده نمی‌داند. او را پیش‌بینی نمی‌کند. شاید باور نکنید که شون اکنون بدنسازی می‌کند و عضلات شش تکه‌ی شکمش رویای بسیاری از قهرمانان این رشته‌ی ورزشی است.

زندگی هر کس می‌تواند باعث عادت یا سرمشق ما باشد. در مورد شون باید گفت که زندگی‌اش یک الگوسازی^۲ الهام‌بخش برای غلبه بر ترس‌ها، تزلزل‌ها و بهانه‌های ناموجه. شون می‌توانست خود را محکوم به بدبخت بودن بکند اما آگاهانه از افتادن در دام «بازی کردن نقش قربانی» اجتناب کرد. پیش‌بینی من از او فقط به خاطر غلبه کردن بر مشکلات خودش نیست. او زندگی‌اش را فقط به دیگران کرده است تا آن‌ها نیز مثل او بر مشکلاتشان پیروز شوند.

شون در این کتاب نه تنها ماجرای حقیقی را روایت می‌کند بلکه نقشه‌ی راهنمای دقیقی نیز ارائه می‌دهد. این راهنما برای کمک کردن به شما و همچنین کسانی که دوستشان دارید طراحی شده است تا از دست آنچه که شون «اما» می‌نامد خلاص شوید.

منظور او از «اما»: تردیدهایی است که ما را می‌ترسانند: «... اما اگر شکست بخورم چی؟»

تردیدهایی است که اعتماد به نفس را زائل می‌کنند: «... اما من به اندازه‌ی کافی خوب نیستم».