

۰۹۱۴۵۱

رهایی از افکار سمی

با منظم کردن ذهن

نویسنده: زوی مک کی

برگردان منصوره شریفی، حمید نمازیها



انتشارات یوسا

McKey, Zoe

مک‌کی، زویی

رهایی از افکار سمی با منظم کردن ذهن / نوشته‌ی زویی
مک‌کی؛ برگردان منصوره شریفی، حمید نمازیها.
۱۲۰ ص.

The disciplined mind

موفقیت، جنبه‌های روان‌شناسی، خودسازی، خویش‌داری

BF۶۳۷

۱۵۸/۱

۶۰۷۲۰۵۸

سرشناسنامه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات ظاهری

عنوان اصلی

موضوع

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



انتشارات لیوسا

■ نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

■ تیراژ: ۵۰۰ نسخه

■ چاپ: فراجاپ

■ صحافی: فراجاپ

■ قیمت: ۱۹۰۰۰ تومان

■ نام کتاب: رهایی از افکار سمی

■ نویسنده: زویی مک‌کی

■ مترجم: منصوره شریفی، حمید نمازیها

■ ویراستار: گیتی صفرزاده

■ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۰-۲۵۰-۸



۰۲۱-۶۶۴۶۴۵۷۷ - ۰۶۶۹۶۳۰۳۵



۰۲۰۰۲۴۰۰۴۲



www.nashreliusa.com



instagram.com/dorsaliusa

۶۶۴۶۴۵۷۷



www.dorsabook.ir



liusa@nashreliusa.com



telegram.me/dorsaliusa



خیابان انقلاب، بین خیابان وصال و قدس (جنب سینما سپیده)، کوچه اسکو،
پلاک ۱۲، طبقه همکف. (کد پستی: ۱۴۱۷۸-۱۳۸۷۳)

فهرست

۵	مقدمه نویسنده
۱۵	فصل اول: بپذیرید که در زندگی همه چیز نوعی مبادله است
۲۷	فصل دوم: مسئولیت پذیری
۳۳	فصل سوم: برای داشتن آرامش خاطر، به مغزتان اعتماد نکنید
۳۹	فصل چهارم: زبان بدن
۴۵	فصل پنجم: یاد بگیرید بر استرس چیر شوید
۶۱	فصل ششم: با زندگی واقعی حرف در صاف باشید
۷۱	فصل هفتم: یک چیز را انتخاب کنید و در آن شیرجه بزنید
۷۹	فصل هشتم: خودت را بشناس
۸۹	فصل نهم: جذب نکنید، عمل کنید
۹۵	فصل دهم: شکست و یادگیری
۱۰۱	فصل یازدهم: تمرین، تمرین، تمرین
۱۱۱	سخن پایانی
۱۱۵	ضمایم

مقدمه‌ی نویسنده

پروردگارا به من آرامشی عطا کن تا بپذیرم آنچه را که نمی‌توانم تغییر دهم،
محتاجی که تغییر دهم آنچه را که می‌توانم و دانشی که تفاوت این دورا بدانم.
نیایش آرامش‌بخش - رین هولدن نیبور^۱

در سن چهرده سالگی زندگی من به کلی عوض شد. من برای به‌دست آوردن موقعیت‌های بهتر و یک ب‌دانش‌خانه‌ام را در رومانی ترک کردم و به مجارستان رفتم. والدینم نمی‌توانستند هیچ‌چیز را به من کمک مالی بکنند. من حتی نمی‌توانستم یک آپارتمان اجاره کنم، به همین دلیل در خانه‌ای که رایگان دیبرستان مستقر شدم. خوابگاه جایی بود که می‌توانستم وایلم را آن‌جا بگذارم، بخوابم و حمام کنم و نه چیزی بیشتر. پیش از اینکه ذهن خودمان را درگیر سایر چیزهایی که نیاز داشتیم بکنید، باید به غذا اشاره کنم. در آن‌جا از غذا خبری نبود و من با ذهن چهارده ساله‌ی خودم فکر می‌کردم: «قبل از اینکه از گرسنگی تلف شوم حداقل می‌توانم حمام کنم». اینکه نمی‌توانستم حتی به ذهنی از یک غذای ناهارخوری خوابگاه را پرداخت کنم ربطی به مدرسه نداشت، من صرفاً به آن غذاها برای کودکان فقیر آماده می‌شد. اما من از آنها هم فقیرتر بودم، به نحوی که اگر نمودار لاغری را در بین دانش‌آموزان می‌کشیدم، من در بالاترین نقطه‌ی نمودار جای می‌گرفتم. با این حال، احساسی نیرومند و افتخارآمیز

داشتم، سَرَم را بالا می‌گرفتم و برای اینکه درخواست کمک نکنم، مبارزه می‌کردم. با خود می‌گفتم: من یک جنگجو هستم، یک انسان سَرزنده و باید با این موضوع کنار بیایم.

من با این مشکل دست و پنجه نرم می‌کردم. هنگام ناهار در سالن غذاخوری، به غذا خوردن دیگران نگاه می‌کردم و امیدوار بودم یک نفر از غذای خودش به من بدهد که هیچ‌وقت هم اتفاق نمی‌افتاد. بیشترین امیدم این بود که یک نفر غذایش را تمام نکند و میزش را ترک کند، آن‌وقت می‌توانستم با آن مانده‌ی غذای او جشن بگیرم. اما غرور احمقانه‌ام مرا وادار می‌کرد که جای جشن گرفتن گرسنه بمانم، چون می‌ترسیدم کسی مرا ببیند. نمونه‌ای از یک نوجوان بزرگ که نگران تصویر خودش است. روز جمعه برای خودم دلیل می‌آورم که من گرسنه نیستم، چون تمام هفته را غذا خورده‌ام.» بنابراین فقط می‌نشینم، اخم‌هایم را درهم و دعا می‌کردم تا پیش از رسیدن من به سالن غذاخوری، آن مانده‌ی غذاها را جمع‌آوری و تمیز نکنند.

سه روز به مدت طولانی، امیدوارانه انتظار می‌نشینم تا اینکه مقداری غذا به دست بیاورم اما موفق نشدم. تنها چیزی که می‌شنیدم صدای غُرغُر معده‌ام بود که در سالن غذاخوری پخش می‌شد. شاید از تعداد زیاد ظرف‌هایی که باید جمع کند و بشوید، شکایت می‌کرد.

یک فرصت طلایی

روز بعد، پس از تمام شدن وقت ناهار، به آشپزخانه رفتم، ظرف‌ها را جمع‌آوری کردم و داخل گاری مخصوص گذاشتم. مسئول سالن غذاخوری خیلی شگفت‌زده شد و به خاطر کمک‌های من قدردانی کرد. درست در همان لحظه معده‌ام مانند یک سگ تربیت شده غُرغُر کرد و پیام واضحی را به مسئول

سالن - که مادر سه فرزند بود - انتقال داد. او به من گفت آن طرف مقدار زیادی پس مانده‌ی غذا هست و در صورتی که گرسنه هستم، می‌تواند یک یا دو بشقاب از آن یا هر مقداری که می‌خواهم به من بدهد وگرنه همه‌ی آنها را دور می‌ریزد. از آن زمان به بعد، هم یک شغل داشتم و هم حقوق می‌گرفتم. در واقع زمان و انرژی‌ام را با غذا مبادله می‌کردم.

حالا برگردیم به موضوعی که در ابتدای فصل صحبت کردیم. در آن زمان فهمیدم که نمی‌توانم قوانین مدرسه را در مجارستان تغییر دهم؛ نمی‌توانم وزارت آموزش و پرورش را متقاعد کنم که غذا، شهریه و مسکن رایگان در اختیار دانش آموزان قرار دهد. حتی اگر موفق می‌شدم این کار را انجام دهم، برای بهتر کردن وضعی که داشتم بسیار دیر بود. راه حل مشکل درست جلوی من بود و خوشبختانه فرصت داشتم آن چیزهایی را که می‌توانستم تغییر بدهم، و آن هم خیلی سریع اتفاق افتاد.

نمی‌توانید چیزهایی را که تحت کنترلتان نیستند، تغییر دهید

شما می‌توانید تنها چیزهایی را که تحت کنترلتان هستند، تغییر دهید. امروزه مردم می‌خواهند همه چیز را تحت کنترل خودشان داشته باشند و هنگامی که نمی‌توانند این کار را بکنند، ناامید می‌شوند. در چنین حالتی از ناامیدی، آنها از راه‌حل‌های دیگری که می‌توانند مشکلشان را حل کند، چشم‌پوشی می‌کنند. در وضعیتی که داشتم، می‌خواستم نظام آموزشی را بنویسم هم‌کلاسی‌هایم و هر چیز دیگری را تغییر دهم، پیش از اینکه به تغییر این‌ها و باورهای خودم بیندیشم.

همان‌گونه که نیبور می‌گوید: پروردگارا به من آرامشی عطا کن تا بپذیرم آنچه را نمی‌توانم تغییر دهم، شجاعتی که تغییر دهم آنچه را که می‌توانم و دانشی که تفاوت این دو را بدانم.