

انجامش بده!

شما همان کاری هستید که انجامش می‌دهید!

گری جان بیشاپ
ترجمه‌ی نوید بهرامی



نشر میلکان

امید شملجنا

www.ketab.ir

سرشناسه: بیشاپ، گری جان . Bishop, Gary John

عنوان و نام پدیدآور: انجامش بده!؛ نوشته‌ی گری جان بیشاپ؛ ترجمه‌ی نسیم رازی.

مشخصات نشر: میلکان، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۹۴ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۷۳-۸۹-۴

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Do the Work, 2019.

موضوع: خودسازی، تحول، ابراز وجود

شناسه‌ی افزوده: بهرامی، نوید، ۱۳۶۴- مترجم

رده‌بندی کنگره: ۶۳۷BF

رده‌بندی دیویی: ۱/۱۵۸

شماره‌ی کتابشناسی ملی: ۵۹۲۵۷۲۵

انجامش بده!

شما همان کاری هستید که انجامش می دهید!

گری جان بیشاپ

ترجمه‌ی نوید بهرامی

بازخوانی متن از فاطمه جاییک

ویراسته‌ی سجاد زلیکانی از «ویراستارباشی»

صفحه‌آرایی: ماد سازی: واحد تولید کتاب میلکان

تصویرگری: باختر

چاپ: دانا

چاپ اول: ۱۳۸۸

تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۶۴-۶۲۲-۶۵۷۳-۸۹-۴



نشر میلکان

نشر میلکان: تهران، خیابان آزادی، خیابان نوفلاح، پلاک ۶۵، واحد ۲

۶۶۴۲۰۹۹۸

www.Milkan.ir

info@Milkan.ir

مقدمه. ۷

فصل اول: تجزیه و توضیح. ۱۳

فصل دوم: پروژه‌ی یک: پرسش‌هایی درباره‌ی خود. ۱۹

فصل سوم: پروژه‌ی دو: دام رابطه. ۴۱

فصل چهارم: پروژه‌ی سه: هدف؟ کدام هدف؟ ۶۵

فصل پنجم: پروژه‌ی چهار: تکلیف. ۸۵

فصل ششم: نتیجه‌گیری نوعی حد: نگهدار از نوع «به‌زودی می‌بینمت». ۹۳

مقدمه

شما آنچه در درون سر شماست تعریف نشده‌اید. شما همان کاری هستید که انجام می‌دهید: اعمالتان.

خودت را تباه نکن، صفحه‌ی ۱۷

من طرفدار کتاب‌های خودیاری یا دفتر وقایع روزانه یا دفتر برنامه‌ریزی نیستم. منظورم این است که خوب هستند و مطمئناً ممکن است برای برخی افراد کار کنند؛ اما مشکل این است که آن‌ها هرگز برای من کار نکردند. اگر قبلاً از آن‌ها استفاده کرده‌اید و در حال حاضر این کتاب هستید، احتمال زیاد آن‌ها برای شما نیز کار نکرده‌اند.

درباره‌ی من مسئله این بود که حوصله‌ام سر می‌رفت و به واسطه پرت می‌شد یا درگیر مشکلات زندگی واقعی خودم می‌شدم و سرانجام به پیش می‌کردم. شکستی دیگر که به لیست شکست‌هایم اضافه می‌شد، این بود که من برای رسیدن به چیزهایی که می‌خواستم، زیادی پوچ و زیاد از حد حساس و معمولی بودند؛ پس رهایشان می‌کردم.

خب، فکر کنم همیشه امید هست... و برنامه‌های تلویزیونی. چیزی که خیلی طرف‌دارش هستم کمک کردن به مردم برای دوباره به دست آوردن کنترل زندگی‌شان یک بار برای همیشه است: برای توانمندسازی آن‌ها با هدف به پایان رساندن چرندیات زندگی‌شان. به همین دلیل این را نوشتم.

می‌دانید، مشکل به‌دست‌گرفتن کنترل زندگی این است که در تصور خودتان حداقل تا حدی می‌دانید چه کاری باید انجام دهید. این معمولاً همان چیزی است که در ذهن دارید، وقتی می‌خواهید چیزی را راجع به زندگی خودتان تغییر دهید. شما فکر می‌کنید اگر فقط پول بیشتری داشتید، نگرانی‌تان کمتر بود یا بیشتر صبری می‌کردید یا اعتماد به نفس بیشتر و زندگی بسیار سنگین‌انگیز یا حداقل بهتری داشتید. با خودت می‌گویی من به عشق احتیاج دارم، باید نقل مکان کنم، به استراحت احتیاج دارم، و حرف‌هایی از این قبیل. اما در تجربیات من معاشرت با مردم، یاد گرفته‌ام که آن‌ها غالباً زندگی‌شان را آن‌قدر به هم ریخته و تحریف کرده‌اند که آن شفافیت فکری و قاطعیت لازم را ندارند و نمی‌توانند به چیزی اشاره کنند و قاطعانه بگویند: این! این همان چیزی است که من می‌خواهم! می‌دهد!

خب، درباره‌ی آن فکر کنید. اگر می‌دانستید مشکل واقعی‌تان چیست، حالا زندگی رویایی‌ای داشتید؛ استرس را و در عوض مشغول خواندن این کتاب هستید. این خودش مسئله‌ی خیلی بزرگی است.

پس الان ما اینجا هستیم: کتاب کار قدرت را تان نکن، با تاکید بر بخش «کار».

بدون هیچ شکی، این همان است، کارگاهی شخصی برای نغزتان؛ منبعی مناسب که به شما کمک می‌کند سر از مسائل زندگی‌تان درآورد. و بدانید چه چیزی برای شما مهم است و چه چیزی باعث ایجاد بزرگ‌ترین ساوت خواهد شد و به شما این قدرت را می‌دهد طوری عمل کنید که مسیر فعلی زندگی‌تان را به شکلی ملموس تغییر دهید. این کتاب درباره‌ی تسلط بر تغییرات ذهنی است؛ تغییراتی که می‌خواهید ایجاد کنید. [مطالب] این کتاب را اجرا کنید و ناگهان مسیر بسیار واضح‌تر می‌شود.

از کجا شروع کنیم؟ خب، این ایده را امتحان کنید که با هزاران کار ناتمام در ذهنتان زندگی می‌کنید: ایمیل‌های پاسخ داده نشده، احساسات و روابط

فروریخته، پشیمانی بابت حرفه. همچنین جمع شدن کوهی از کارهایی که سعی می‌کنید تمام کنید یا چیزهایی که می‌خواهید پشت‌سر بگذارید و فراموش کنید یا کارهایی که قول داده‌اید بالاخره سراغشان خواهید رفت، همه‌شان باعث به‌وجود آمدن حس عصبانیت و اضطراب می‌شوند و در استرس و تلاش برای ادامه‌ی بقا در زندگی خرد می‌شوند؛ زندگی‌ای که در حال حاضر دارید تلاش می‌کنید در آن به سمت خوش‌حالی بروید و از مشکلاتش با موفقیت عبور کنید.

برای اینکه بتوانید در برترین و مؤثرترین وضعیت قرار داشته باشید، ظرفیتان برای دیارویی با زندگی و نوع فضای ذهنی‌ای که به آن نیازمندید، در مقدار فضای دردسترس ذهن بعد از تمامی مسائل ذکرشده، فشرده و چپانده می‌شوند. بعد از آن افکار بملک بزرگ و عالی خودشان در پس مغزتان برمی‌گردند و باز خواهند داشت! بله، کار آن افکار هنوز با شما تمام نشده است.

مثل قابلمه‌ی پر از آب است در اندازه‌ی روشن، خنک می‌شود، سپس جوش می‌آید، بعد خنک می‌شود، سپس رنباً جوش می‌آید. و تنها زمان آرامش خاطرتان هنگام خاموش بودن شعله است. چه نوع روشن است؟ ای وای!

آخرین بحث با خواهرتان؟ برمی‌گردد. ترستان از نوشتن آن کتاب؟ سلام! من اینجا هستم! گزارش اعتباری شما؟ فرم وام خودرو. کوهی و ریختن، بی‌هدفی‌تان، شریک زندگی قبلی‌تان، فرم بدنتان، پدر، مادر، رئیس، سگ خانگی مرده... هرچه فکر می‌کنید به‌صورت لحظه‌ای با آن مشکلی ندارید یا با آن کنار آمده‌اید یا در حال فراموش کردن هستید، ناگهان پیدا می‌شود و چند وقت یک بار، پشت دستش را حواله‌تان می‌کند تا پایتان را از گلیمتان درازتر نکند. نوشیدن، بله، چه پاسخ خوبی، خوب... نه.

آنچه در اینجا انجام می‌دهیم

من کارها را به شیوه‌ای انجام نمی‌دهم که دیگران انجام می‌دهند. با این کتاب می‌خواستم چیز متفاوتی را به شما ارائه دهم؛ چیزی که کمی بیشتر با رویکرد «فلسفه‌ی شهری» من مطابقت داشته باشد و مسیری را برای شما فراهم کند تا بتوانید به اعماق قسمت‌های تاریک معمای زندگی‌تان شیرجه بزنید. اگر یک بار یا یک میلیون بار خودت را تباه نکن را خوانده باشید یا حتی برخی از نقل‌قول‌ها را در اینستاگرام دیده باشید، این برای شما آشنا به نظر می‌رسد.

خواندن یک مطلب و سپس رسیدن به کار بعدی و فراموش کردن آن مطلب عالی‌ای که خواندید و شاید می‌توانست زندگی‌تان را تغییر بدهد، خیلی آسان است. بنابراین در این کتاب من زندگی را به برخی از عناصر کلیدی ساده تقسیم کرده‌ام.

در خودت را تباه نکن به شما سه اصل مهم را می‌آموزم: ۱. مکالمات درونی منفی را با خود داریم، مکالمات درونی منفی باعث می‌شوند ما بارها و بارها همان انتخاب‌های بد را انجام دهیم. من هفت جماعتی شخصی را به شما نشان دادم تا مکالمه منفی‌تان را قطع کنید.

هفت جمله را به یاد دارید؟ در اینجا شما می‌توانید به دست‌و‌پای درون و در نهایت برخی از مهم‌ترین «چیزهای» خودتان بپردازید. این مکالمه‌ی منفی را ببندید و سرانجام مسیری مشخص برای زندگی‌تان پیدا کنید. آیا عالی نخواهد بود اگر بتوانید چیزهایی را فاش کنید که بیشترین تغییر را ایجاد می‌کنند؟ آن چیزهایی که می‌توانید به راحتی به آن‌ها اشاره کنید و اعلام کنید: «بله، من در این قسمت خوب، خودم را تباه کردم.»

می‌خواهیم با سر شیرجه بزنیم وسط همه‌ی آنچه در زندگی‌تان درست کار نمی‌کند. واقعاً چرا کار نمی‌کنند و اینکه چه باید بدهید تا از شرش خلاص شوید.

این همان چیزی است که این کتاب کار را متفاوت می‌کند. این برنامه‌ای ریز نیست. از تلفنتان یا تقویم آویزان در آشپزخانه والدیتان برای آن کار استفاده کنید. بله، برنامه‌ریزی همین قدر آسان است. این از آن کتاب‌های الهام‌بخش هم نیست. اگر به تکان محکمی برای بیدار شدن نیاز دارید، فصلی تصادفی از خودت را تباه نکن انتخاب کنید و شخم بزنید؛ آن قدر به شما الهام می‌بخشد تا اینکه خسته شوید.

من همچنین نمی‌خواهم به شما راهبرد پیچیده‌ی دیگری برای پیروزی در زندگی نهم که همین حالا هم پیچیده است. این اصلاً سه، پنج یا هفت راز موفقیت یا از آن مخفف‌های کلیشه‌ای مضحک نیست؛ کلیشه‌هایی که باید هر بار از تحت بلند می‌شوید به یاد داشته باشید.

اصلاً این را بخویم که من هرگز کتابی با موضوع سه قدم تا خوشبختی نمی‌نویسم، چرا که مریداً مطمئنم که دو تا از این مراحل پیتزا و مارتینی هستند. در اینجا شما صرفاً به سؤالات پاسخ خواهید داد، سؤالات بسیار. من سؤالاتی از این قبیل را به بسیاری از افراد داده‌ام و دیده‌ام که چگونه وقتی شخص واقعاً وقت می‌گذارد نه به ارسا صدقانه و کامل پاسخ دهد، تغییر زندگی ممکن می‌شود، غالباً به شکل فزاینده. این سؤالات به منظور تحریک و آشکار کردن هر آنچه سرکوب یا سعی کرده‌اید کویک کنید مطرح شده‌اند: از آن نوع چیزهایی که ممکن است آدم‌ها درون کویک زندگی پرتاب کنند و آن قدر این طرف و آن طرف بکشند تا وزنش تحمل ناپذیری شود. بسیار مهم است که واقعاً به این سؤالات فکر کنید. شاید لازم باشد چند دقیقه روی بعضی از آن‌ها تأمل کنید و روی برخی دیگر هم یکی در روز. پاسخ‌های یک کلمه‌ای «کافی نیستند». برای پاسخ دادن به آن‌ها لازم است دقیق شوید و مهم‌ترین نگرانی‌های انسانی ارتباط برقرار کنید که زیر پوست احساساتان، زیر سطح بهانه‌ها و توجیه و توضیح‌ها قرار دارند.

من می‌خواهم چیزی را در اختیارتان قرار دهم که زندگی شما را ساده‌تر می‌کند و نیروبخش چیزهای فوق‌العاده‌ای می‌شود که دنبالش هستید یا حداقل می‌توانید دنبالش باشید. به معنای واقعی کلمه، جوابتان در جواب‌های خودتان

۱۲ | انجاش بده! | گری جان بیشاپ

خواهد بود. بنابراین اطمینان حاصل کنید که تمام توجه و تعهد لازم را به آنها می‌دهید.

www.ketab.ir