

خودتان را دوباره بسازید

چگونه به کسی تبدیل شوید
که همیشه می خواستید باشید

اسیو چندلر

ترجمه اسماعیل زوری



Chandler, Stev

سرشناسه: چندلر، استیو، ۱۹۴۴-م.
عنوان و نام پدیدآور: خودتان را دوباره بسازید: چگونه به کسی تبدیل شوید که همیشه
می‌خواستید باشید/استیو چندلر؛ ترجمه اسماعیل نوری.
مشخصات نشر: تهران: ققنوس، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری: ۳۰۳ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۷۸-۲۹۹-۱

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
یادداشت: عنوان اصلی: Reinventing yourself: how to become the person you've always wanted to be, 1998.

یادداشت: نمایه.
عنوان دیگر: چگونه به کسی تبدیل شوید که همیشه می‌خواستید باشید.
موضوع: خودسازی

موضوع: (Self-actualization) Psychology

شناسه افزوده: نوری، اسماعیل، ۱۳۶۳-، مترجم
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۶ چ ۹ خ/۶۳۷ BF

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۴۶۰۶۴۴۹

این کتاب ترجمه‌ای است از:

Reinventing Yourself
*How to Become the Person You've
Always Wanted to Be*
Steve Chandler
Career Press, 2005



انتشارات فارس

تهران، خیابان انقلاب، خیابان شهدای راندارمیری،
شماره ۱۱۱، تلفن ۴۰ ۸۶ ۴۰ ۶۲

* * *

استیو چندلر

خودتان را دوباره بسازید

چگونه به کسی تبدیل شوید که همیشه می‌خواستید باشید

ترجمه اسماعیل نوری

چاپ اول

۱۱۰۰ نسخه

اسفند ۱۳۹۶

چاپ رسام

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۷۸-۲۹۹-۱

ISBN: 978-600-278-299-1

Printed in Iran

۱۹۰۰۰ تومان

فهرست

- ۱۱..... شگفتا: پيله‌ها پرواز نمی‌کنند
- ۱۵..... مالت: مستید یا قربانی؟

بحران اول: مالکان روح

- ۲۷..... ۱. غل و زنجیرتان را بازکنید
- ۳۵..... ۲. زندگی چیز مزخرفی است و آخرش هم تو می‌میری؟
- ۳۹..... ۳. آفریده‌های شگفت‌انگیز انسان
- ۴۷..... ۴. این قدر نگویند «من همین‌ام که هستم»
- ۵۳..... ۵. ما خودمان را یا بدبخت می‌کنیم یا نیرومند
- ۵۷..... ۶. نهایت عوام‌فریبی
- ۶۵..... ۷. حس مالکیت به گوشت و خون شما ربطی ندارد
- ۷۵..... ۸. مردن در منطقه آسایش
- ۷۹..... ۹. بازی کشتن جلب و تغییر
- ۸۵..... ۱۰. مسیر ترس تا عمل را طی کنید
- ۹۳..... ۱۱. حسن آنی اشتیاق
- ۹۹..... ۱۲. تصمیم گرفتم دیگر ضعیف نباشم

بخش دوم: مالکیت روابط

۱۳. دوست داشتن یعنی بازی با اعداد ۱۰۹
۱۴. ما در حال بالا رفتن از نردبانیم ۱۱۵
۱۵. نردبان در وجود شماست ۱۲۱
۱۶. شما می‌توانید تا آسمان از پله‌ها بالا بروید ۱۲۷
۱۷. نیازی نیست برای یک روز ملکه باشید ۱۳۵
۱۸. «بله» رد یا نه؟ زندگی می‌کند ۱۴۱
۱۹. عشر از لب چشمه نمی‌گیرد ۱۴۵
۲۰. لطفاً و رای آنچه احسان می‌کنید باشید ۱۴۹
۲۱. ما یا بخشنده ایم یا نه ۱۵۳
۲۲. چگونه فردی قربانی ما می‌شود؟ ۱۵۷
۲۳. عفو و گذشت یک اصل است ۱۶۳

بخش سوم: جملات مرگ‌رندی

۲۴. کلمات می‌توانند از داروها مؤثرتر باشند ۱۷۳
۲۵. چگونه درباره خودمان قضاوت می‌کنیم ۱۸۱
۲۶. گذشتن یا درس گرفتن ۱۸۵
۲۷. اختلال کمبود اراده‌تان را درمان کنید ۱۹۱
۲۸. عزیزم، ما دخترمان را خجالتی بار آورده‌ایم ۱۹۹
۲۹. متأسفم، ولی من گرفتار بودم ۲۰۵
۳۰. غمگین‌ترین داستانی که تا به حال گفته شده ۲۱۱
۳۱. چرا احساس دلخوری نمی‌کنید؟ ۲۱۵
۳۲. نه گفتن به پسرهای در حاشیه ۲۱۹

۳۳. بادبادک با وزش باد بالا می‌رود..... ۲۲۳

بخش چهارم: آتش اشتیاق را در «خود» تان شعله‌ور کنید

۳۴. حالا می‌توانید بدون دست برانید..... ۲۳۱

۳۵. مهندسی تبدیل رؤیاها به واقعیت..... ۲۳۵

۳۶. شادی شما خودخواهی نیست..... ۲۴۳

۳۷. شما قدرتمند خواهید شد..... ۲۴۷

۳۸. نجات زندگی کردن برای صدساله شدن..... ۲۵۳

۳۹. هر انسانی شکلی دارد..... ۲۵۷

۴۰. از خوردن به دست بردارید..... ۲۶۳

۴۱. بیوکامپیوتر شما ویسی شده است..... ۲۶۹

۴۲. آیا خود آن‌ها ابلهان به‌خاطر دارکننده نیستند؟..... ۲۷۵

۴۳. تغذیه آتش روح..... ۲۸۱

۴۴. سواران بر موج..... ۲۸۵

۴۵. یافتن عشق پشت نقاب..... ۲۸۹

۴۶. سلاح سری روح انسان..... ۲۹۳

نمایه..... ۲۹۹

پیشگفتار

پيله‌ها پرواز نمي‌کنند

بسیاری از ما در پيله‌ها از شخصیت - داستانی ساختگی از این‌که چه کسی هستیم - زندگی می‌کنیم.

درون این پيله کوچک، تاریک و ترسناک به نظر می‌رسد، و ما گمان می‌کنیم نمی‌توانیم از آن خارج شویم. داستان‌هایی درباره شخصیت‌مان به خودمان می‌گوییم، اما این داستان‌ها واقعیت ندارند. در اعماق وجودمان، می‌دانیم که ورای این شخصیتیم.

اگر بخواهیم می‌توانیم پيله را پاره کنیم. می‌توانیم پيله را کنار بزنیم و روشنایی جهان را ببینیم. می‌توانیم پرواز کردن را یاد بگیریم.

با این حال بیشتر ما همه زندگی‌مان را محبوس درون شخصیت‌هایمان به سر می‌بریم و هیچ‌وقت نمی‌فهمیم که می‌توانیم این پيله را ترک کنیم. ما قربانی محدودیت‌هایی هستیم که خودمان ایجادشان کرده‌ایم. هر روز صبح به دنیایی تیره و تاریک چشم باز می‌کنیم. مشکلات بسیار زیادی دور ما حلقه زده‌اند؛ تقریباً هیچ پرتو نوری وجود ندارد. فشار آوردن به دیواره درونی پيله بیهوده به نظر می‌رسد. چرا به خودم زحمت بدهم؟

من همین‌ام که هستم.

پس چرا افرادی هستند که یاد می‌گیرند با زور و زحمت پیله را کنار بزنند؟ آن‌ها چگونه یاد می‌گیرند خودشان را کاملاً از نو بسازند؟ گفته می‌شود این افراد چنین احساس می‌کنند که در حال یادگیری پروازند. در واقع، آن‌ها در حال بازآفرینی خودشان هستند. و در این فرایند، به مالکان روح انسانی تبدیل می‌شوند. آن‌ها دیگر قربانی نیستند.

www.ketab.ir