

روز خفن بودن را تمرین کنید

انتشارات ایموند بلورین

نویسنده: جن سینسرو
ترجمه: محمدهادی آقاجانی، علی آقاجانی
ویراستار: مرضیه احمدی



هر روز خفن بودن را تمرین کنید

نویسنده: جن سینرو
ترجمه: محمدهادی آقاجانی، علی آقاجانی
ویراستار: مرضیه کربلایی احمدی بابلی
طراح جلد و صفحه آرا: حامد حبیبی کسبی
مشخصات نشر: تهران، انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری: ۱۳۶ صفحه
نوبت چاپ: اول
تعداد گان: ۱۰۰۰ نسخه
چاپ: نوتاش

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۰۰-۱۶-۲

ISBN: 978-622-10-0016-2

نشانی ناشر: تهران، خیابان میرداده، ترنم به خیابان ولیعصر (عج)، پلاک ۳۴۹، طبقه ۲، واحد ۱

تلفن و دورنگار: ۸۸۰۰۱۶۶۰

www.diamondblurin.ir

سرشناسه: سینرو، جن، ۱۹۶۵ - م.

Sincero, Jen

عنوان و نام پدیدآور: هر روز خفن بودن را تمرین کنید/ نویسنده جن سینرو؛ ترجمه محمدهادی آقاجانی، علی آقاجانی؛ ویراستار مرضیه احمدی.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۱۳۶ ص.؛ مصور (بخشی رنگی)، جدول (بخشی رنگی)، تمرین (بخشی رنگی)؛ (۱۴/۵×۲۱/۵) س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۰۰-۱۶-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: You are a badass every day: how to keep your motivation strong, your vibe [۲۰۱۸], high, and your quest for transformation unstoppable

موضوع: انگیزش

موضوع: (Motivation (Psychology

موضوع: موفقیت

موضوع: Success

شناسه افزوده: آقاجانی، محمدهادی، ۱۳۶۴ -، مترجم

شناسه افزوده: آقاجانی، علی، ۱۳۶۸ -، مترجم

شناسه افزوده: احمدی، مرضیه، ۱۳۵۶ -، ویراستار

رده بندی کنگره: BF۵۰۳

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۵۸۵۴۵۹۰

فهرست مطالب

۷	 مقدمه
۱۷	 هر روز خفن بودن را تمرین کنید
۱۳۳	 تقدیر و تشکر
۱۳۷	 درباره‌ی نویسنده

مقدمه

اگر تا به حال کتابی را نماند باشد که با خواندنش تصور کرده‌اید فقط برای شما نوشته شده، یا به سخنی گوش داده باشید که ذهن‌تان را باز کرده باشد، یا اگر با فردی هوسمند با احاف و افکار بزرگ اما غرغرو و شاکی همراهی کرده باشید که این‌ها را به شما القا کرده باشد که هر کاری را می‌توانید انجام دهید، می‌دید که چقدر سریع این‌ها روی شما اثر می‌گذارند و شما از آنها الهام گرفته و وانمود خود را تغییر می‌دهید، می‌دانید چقدر ساده می‌توانید به بزرگی خود و توانایی‌هایتان پی‌برید و این را هم می‌دانید که چقدر ساده می‌توانید وارد جهان احتمالات شوید. همچنین احتمالاً این را هم می‌دانید که چقدر راحت ممکن است دچار سکون و شک شوید، حتی راحت‌تر از

آب خوردن. بعضی وقت‌ها بعد از گذشت چند ساعت از خروج شما از سمینار تغییر زندگی، کنار گذاشتن کتاب، یا خداحافظی با دوست صمیمی، مشکلات واقعیت حال حاضر زندگی شما می‌توانند باز ظاهر شده و آن بزرگی و شکوهی را که برای خودتان متصور بودید، خدشه‌دار کند. تا به خودتان بیایید و قبل از این‌که بفهمید چه شده، تمام ترجیه‌های شخصی شما باز برگشته‌اند و سد راه امیدها و رویاهایتان شده‌اند. البته این اتفاق‌ها بعضی وقت‌ها رخ می‌دهد. بعضی وقت‌ها هم هست که شما آن نیروی منفی جهنمی را از سر راه بر می‌دارید تا تصمیمتان را اجرایی کنید، یعنی سعی می‌کنید آن لحظات درخشان زندگی‌تان را قوی‌تر و پررنگ‌تر کنید و هر کاری لازم باشد برای تغییر زندگی خود انجام می‌دهید. در آن لحظات، توجیهات گذشته‌ی شما ناگهان برایتان عجیب و شرمنده‌کننده به نظر می‌رسند و شما ملتمسانه به دنبال دلیلی هستید تا از خانه بیرون بنزید و تا که به سوی بزرگی را آغاز کنید.

بهترین نکته در مورد انسان‌بودن و زندگی در این کره‌ی خاک این است که شما قدرت بسیار بزرگی به نام انتخاب دارید، یعنی می‌توانید بین رسیدن به موفقیت و کم‌آوردن انتخاب کنید. مهم‌ترین چیز در مورد موفقیت این است که تنها و تنها به یک اصل بستگی دارد:

این که تصمیم بگیرید و تا زمان رسیدن به اهدافتان راه را ادامه داده و متوقف نشوید. یک ایده‌ی عالی ممکن است هر کسی را هیجان‌زده کند، اما ادامه‌دادن آن ایده تا زمانی که به ثمر بنشیند، بحث دیگری است و کاری است که از هر کسی ساخته نیست. رسیدن به موفقیت نیزمند تعهد، انگیزه، تمرکز، هدفمندبودن و جرأت است و لازم است شما به دور پیوسته این مهارت‌ها و ویژگی‌ها را در خود تقویت کنید، تا هر بار که با چالشی تازه روبرو شدید، راحت‌تر بتوانید آن را از سر راه خود بردارید و از آن عبور کنید. قوی‌تر کردن این ماهیچه‌ها و ویژگی‌های خفن و عالی چیزی است که من آن را باشگاه روحی می‌نامم. ما هم‌زمان با ادامه‌دادن همان در جاده‌ی پر پیچ و خم به سمت موفقیت، باید کارهایی را هم به سمت روزمره انجام دهیم، تا بتوانیم انگیزه‌ی خود را قوی نگه داریم، کاری کنیم که باورمان به غیرممکن‌ها خدشه‌ناپذیر شود و تمرکزمان نیز افریس باشد. این کارها را باید انجام دهیم چون ماهیچه‌ها خودبه‌خود قوی نمی‌شوند و رستنی نمی‌مانند. این‌طور نیست که شما به باشگاه بروید، به اندام دانه‌دانه برسید و بعد بگویید: مرسی که کمکم کردید به زندگی خوب و بدن متناسبی برسم؛ خدا نگهدار. نه این‌طور نیست. شما باید به طور مداوم کار و تلاش کنید و اگر می‌خواهید قوی بمانید باید پیوسته خود را از

نقطه‌ی امن خود بیرون بکشید.

رفتن به باشگاه روحی می‌تواند ترکیبی از انجام کارهای زیر باشد:

- مطالعه‌ی کتاب‌هایی در زمینه‌ی کمک به خود، از بین بردن افکار و باورهای محدودکننده و انجام‌دادن هر کاری برای عبور از موانع سر راهتان - باید بگویم حتی اگر لازم باشد برای عبور از رانج بد راهتان هر روز صبح جلو آینه به خود بگویید: «تو مرا تهنیت می‌دهی کنی» و قربان صدقه‌ی خود بروید، یا برای خودتان آمیگی عاشقانه بخوانید، باید این کارها را بکنید. (شما باید آماده‌ی انجام هر کاری برای رسیدن به هدفتان باشید، هرچند سخت و طاقت‌فرسا باشد.)
- انجام مراقبه (مدیتیشن)

• گوش‌دادن به سخنرانی‌های قدرتمند.

• مجله خواندن

• تهیه‌ی لیستی از چیزهایی که به شما حس رضایت می‌دهند و به شما می‌فهمانند که زندگی شما یک معجزه است.

• خواندن زندگی‌نامه‌ی افرادی که الهام‌بخش شما هستند و روی شما اثر می‌گذارند.

- ورزش کردن.
- گوش دادن به موسیقی‌هایی که باعث می‌شوند احساس کنید ستون استواری از لذت، قوت و بی‌توجه به مشکلات هستید.
- بیان جملات مثبت تا جایی که این جملات به واقعیت شما تبدیل شوند.
- تعیین چشم‌انداز و نگاه پیوسته به آن.
- افزایش هر بخشی خود و تقویت آن.
- نفس کشیدن آداها و آاام، به گونه‌ای که تصور کنید با هر دم، خوبی‌ها را وارد و با هر باام کامل، بدی‌ها را خارج می‌کنید.
- انجام حرکات کششی
- نوشتن نقشه‌ی راه^۱ و تصور کردن خود را زندگی تازه تا حدی که بتوانید آن آینده‌ی تازه را حس کنید. پس، صاحبش شوید، در لذتش غرق شده و از داشتنش احساس رضایت کنید.
- موفقیت امری ثابت نیست و در یک نقطه‌ی خاص نیز وجود ندارد. این‌طور نیست که شما به موفقیت برسید، بعد یک نوشابه هم برای خود باز کنید و مشخص کنید که امروز به موفقیت رسیدید. موفقیت یک وضعیت زندگی است که هر چه بیشتر ادامه‌اش دهید، خود را راحت‌تر با

آن وفق خواهید داد و رشد خواهید کرد و هرچه بیشتر این وضعیت را تمرین کنید رسیدن به آن آسان تر خواهد بود. اگر می خواهید شخصی موفق باشید و موفق هم بمانید، همیشه به قول معروف باید به باشگاه روحی خود مراجعه کنید. و این را هم بدانید که وقتی در حال حرکت سمت هدفی خاص هستید، خیلی حواستان به تمرینات و حرکاتتان باشد بسیار این راه کوشا باشید.

پس، قبل از این که تمام این کتاب را مطالعه کنید، برخی از کارهای روزمره برای تقویت روحی خود (باشگاه روحی) را تعیین کنید، ببینید چه تمرین ها و کارهایی به شما آنقدر قدرت می دهد که تصور می کنید می توانید با یک گوریل، پرستار، سگ، گاو، گاوچران و این کارها و تمرینات قدرت بخش را بخشی غیر قابل تفکیک از زندگی روزمره ی خود قرار دهید و استثناء هم قائل نشوید. تعیین کنید هر روز ۱۰۰ چه نوع موسیقی ای گوش خواهید داد، هر روز صبح چه کتاب یا کتاب هایی را خواهید خواند و به چه مدت، آیا مراقبه خواهید کرد؟ چند روزه و چه زمان؟ شما اجازه ندارید پشت گوش بیاورید و آنچه تعیین کرده اید را نادیده بگیرید - هر روز کارهای روزمره ی خود را کاملاً مشخص کنید، تا بتوانید بدون فوت وقت و توجه های بی خود و بدون این که لازم باشد به دنبال لباس های یوگای خود بگردید، انجام شان دهید. توصیه می کنم

مدت زمان این کار را کم تعیین کنید تا خسته نشوید، ۱۵ تا ۳۰ دقیقه در روز ایده‌آل است و سعی کنید این کار را همان اول صبح که بیدار شدید، انجام دهید.

هدف این کتاب این است که مکملی برای کارهایی که در باشگاه روحی خرد انجام می‌دهید، باشد. این کتاب مانند سایر کتاب‌های سری خفن من یا سایر کتاب‌های خودیاری نیست که به شکل جزئی به نحوه‌ی کارکرد برخی از مفاهیم بپردازد، بلکه می‌خواهد کارهای ساده‌ای را به شما یادآوری کند و به شما عملی کردنشان کمک کند. می‌توانید این کتاب را به عنوان راهنما در کنار تمام کارهایی که برای افزایش انگیزه انجام می‌دهید در نظر بگیرید. یا می‌توانید آن را شریک فکری، مربی شخصی، یا قرص معجزه‌گر خود در نظر بگیرید، یا آن را روشن نگه‌دارنده‌ی شعله‌ی بزرگی خود بدانید.

هدف این کتاب این نیست که بار کاری شما را زیاد کند، بلکه این کتاب می‌خواهد از طریق راهنمایی شما برای تغییر سریع‌تر دید، با ارائه‌ی برخی یادآوری‌ها، مراقبه‌ها و کارهای انگیزشی درست‌داشتنی، کارها را برای شما ساده‌تر کند. هر روز یک صفحه از این کتاب را بخوانید، یا هرگاه به تقویت شدن نیاز داشتید، به طور تصادفی صفحه‌ای از آن را باز کنید و ببینید چه چیزی نصیبتان می‌شود.

همچنین توصیه می‌کنم در کنار این کتاب، دفتری نیز داشته باشید، تا بتوانید در آن تمرین‌ها را انجام دهید و بتوانید هر نکته‌ای که در حین خواندن به آن رسیدید را یادداشت کنید. اگر تمرین یا جمله‌ی مثبت خاصی برای شما خیلی مفید است، آنقدر ادامه‌اش دهید که حس کنید نیاز به تغییر آن دارید و بعد به صفحه‌ی دیگری بروید.

حالا پس به بررسی زندگی‌ای که هر روز به دنبالش هستید و لیاقتش را دارید.