

نمی توانی به من آسیب بزنی

نوشته دیوید گائینز
ترجمه چکامه چاوشی



بیرونیاسه: گگینز دیوید ۱۹۷۵ م -
Goggins David, 1975

عنوان و نام پدیدآور: نمی توانی به من آسیب بزنی: نوشتن دیوید گگینز؛ مترجم: چکامه جاویشی؛ ویراستار: بهاره شیرازی

مشخصات نشر: تهران: آوای چکامه، ۱۳۹۹

مشخصات ظاهری: ۲۴۴ ص.؛ ۱۴.۵ × ۲۱.۵ م

شابک: ۹۷۸۰۶۰۰۸۱۷۳۰۷۲۰۴

وضعیت فهرست نویسی: فیا

Can't hurt me : master your mind and defy the odds, 2018, عنوان اصلی

یادداشت: کتاب جامع بهترین کارها عنوان "نمی توانی به من آسیب بزنی" بر نوبت جیره شو و ناممکن را ممکن کن

یادداشت: با ترجمه سیلا شیرازی توسط انتشارات فیضان در سال ۱۳۹۸ منتشر شده است

موضوع: ایالات متحده آمریکا دریایی نجات و نجات United States Navy SEALs

موضوع: ایالات متحده آمریکا نیروی هوایی -- بیرونیاسه: United States Air Force -- Biography

موضوع: مدرسه زنجیر ارتش ایالات متحده U.S. Army Ranger School

موضوع: ورزشکاران -- ایالات متحده -- بیرونیاسه: Athletes -- United States -- Biography

موضوع: ورزشکاران سه گانه -- ایالات متحده -- بیرونیاسه: Triathletes -- United States -- Biography

موضوع: زندگی نامه: چکامه، ۱۳۷۹ - مترجم

زده نمی کنی: V.۶۳

۳۵۹

۱۸۰۳۹

شماره کتابخانه



نمی توانی به من آسیب بزنی

دیوید گگینز

چکامه جاویشی

بهاره شیرازی

استودیو ۴ میخ (احسان اصفهانیان)

استودیو ۴ میخ (حسین نظری)

سیمین باباپور

اول / بهار ۹۹

۹۷۸-۶۰۰-۸۱۷۳-۷۲-۴

۱۰۰ نسخه

۵۵۰۰ تومان

حق چاپ برای نشر آوای چکامه محفوظ می باشد.

تلفن: ۰۹۱۲۳۲۷۵۹۷۲ فکس: ۸۸۸۴۱۶۳۳

مقدمه

آیا واقعاً می‌دانید که هستید و چه تریایی‌هایی دارید؟

مطمئنم که فکر می‌کنید خودتان را می‌شناسید. اما باور شما دلیلی بر حقانیت موضوعی نیست. نمی‌توان با انکار، احساس امنیت و آرامش کرد. اما اصرار نباشید، شما تنها نیستید. در هر شهر و کشوری، در سرتاسر جهان، میلیون‌ها شخص راحت‌طلب، با چشمانی بی‌روح، و در حالی که فکر می‌کنند یک قربانی هستند و توانایی‌های واقعی خود را نمی‌شناسند، همچون زامبی‌ها در خیابان پرسه می‌زنند. ولی من آن‌ها را خوب می‌شناسم؛ زیرا زامبی یکی از آن‌ها بودم. تازه، بهانه‌ی فوق‌العاده‌ای هم داشتم.

زندگی روی خوشش را به من نشان نداد. من فقیر به دنیا آمدم و با بدست‌های بزرگ شدم. در مدرسه شکنجه می‌شدم و همیشه مرا کاکاسیاه صدا می‌زدند. ما فقیر بودیم و بهانه‌ی رانه و در خانه‌ی دولتی زندگی می‌کردیم. من افسردگی گرفتم. ما در ته چاه بودیم و آینده‌ی روشنی پیش‌رو نداشتیم.

تعداد افراد اندکی مانند من می‌دانند که زندگی در ته چاه چگونه است. شبیه ریگ روان، شما را به زیر می‌کشاند و رهای‌تان نمی‌کند. وقتی زندگی‌تان این‌گونه باشد، به راحتی می‌شود به همان انتخاب‌های ساده بسنده کرد، همان انتخاب‌هایی که بارها و بارها شما را از بین می‌برند. حقیقت این است که همه‌ی ما انتخاب‌های محدودکننده و از روی عادت‌ی داریم که

مانند طلوع خورشید طبیعی و مانند نیروی جاذبه اساسی هستند. حتی بهترین کلاس‌های انگیزشی برای کمک به خود نیز تأثیری موقتی دارند و ذهنیت شما را تغییر نمی‌دهند و صدای تان را به گوش کسی نمی‌رسانند و زندگی کماکان مانند قبل ادامه پیدا می‌کند. انگیزه به تنهایی هیچ‌کس را تغییر نمی‌دهد. این زندگی بد تنها برای من است و این تنها من هستم که باید آن را درست کنم. بنابراین، به دنبال درد رفتم، عاشق زجر شدم و در نهایت خودم را از یک مصرف‌کننده بر روی این سیاره به قوی‌ترین مردی که تا به حال خدا خلق کرده تبدیل کرده البته خودم این‌گونه فکر می‌کنم.

سایه شما دوران کودکی بهتری نسبت به من داشتید و یا حتی اکنون بهتر از من زندگی کنید؛ اما مهم نیست که چه کسی هستید، پدر و مادر شما چه کسانی هستند و یا بودند، کجا زندگی می‌کنید. شغل تان چیست، چقدر درآمد دارید؛ اما بدانید که تنها با ۴۰ درصد از توانایی‌های خود زندگی می‌کنید. شرم‌آور است.

همه‌ی ما پتانسیل‌های بی‌شمار داریم.

سال‌ها پیش، به هیئتی در دانشگاه فنی ماساچوست^۱ دعوت شدم تا آن موقع، هرگز به سالن سخنرانی‌های دانشجویی نرفته‌ام. اصلاً دوران دبیرستان را به پایان نرساندم؛ اما با این حال، باید در یکی از دانشگاه‌های معتبر کشور در مقابل همگان درباره‌ی قدرت ذهن صحبت می‌کردم. در بخشی از بحث، یکی از اساتید، قاضی دانشگاه اظهار داشت که همه‌ی ما به صورت ژنتیکی محدودیت‌هایی داریم. شبیه یک سگ می‌تواند بداند که با وجود تمام قدرت‌های ذهنی هم نمی‌توانیم کاری انجام دهیم. او گفت وقتی به ستاره‌ها می‌نگری خود برخورد می‌کنیم، قدرت ذهن جایی در این معادله ندارد.

ظاهراً همه‌ی حاضرین نسخه‌ی او از واقعیت را پذیرفتند؛ زیرا این استاد معروف تحقیقات گسترده‌ای در زمینه‌ی قدرت ذهن انجام داده و تمام عمرش را صرف این کار کرده بود. او از کلمات علمی زیادی برای قبولاندن نظریه‌اش استفاده می‌کرد که از نظر من همه مزخرف بودند. در آن جلسه و در حضور تمام اساتید ساکت بودم و احساس احمق بودن می‌کردم تا اینکه یکی از حضار متوجه حالت چهره‌ی من شد و نظرم را راجع به آن موضوع جويا شد. در

1. Massachusetts

موقعی که از من سؤالی به صورت مستقیم پرسیده شود دیگر خجالت را کنار می‌گذارم. گفتم: «بعضی چیزها را باید تجربه کرد و تنها بررسی کافی نیست.» بعد به طرف آن استاد برگشتم و گفتم: «حرف شما در مورد اکثر مردم درست است؛ اما نه صد درصد. همیشه یک درصد از مردم هستند که برای مقابله با مشکلات دست به کار می‌شوند.»

بعد سعی کردم تجربیاتم را توضیح دهم. اینکه هرکسی می‌تواند به شخص کاملاً متفاوتی تبدیل شود، کاری که به گفته‌ی اساتیدی همچون او غیرممکن است؛ اما باید جرئت و اراده داشت و مصمم بود. هراکلیتوس^۱ یکی از فیلسوفانی که در زمان امپراتوری ایران در قرن پنجم پیش از میلاد به دنیا آمده، درباره‌ی مردان صحنه‌ی جنگ این چنین می‌نویسد: «از هر صد مرد، ده نفر حتی نباشند، پنج باشند، هشتاد نفر تنها هدف هستند و نه نفر به‌خوبی می‌جنگند و ما از داشتن آن‌ها شک داریم؛ اما آن یکی، او یک جنگجوی واقعی است...»

از زمانی که برای اولین بار نفس می‌کشید، حق مردن دارید. همچنین این حق را دارید تا عظمت خود را پیدا کرده و تبدیل به همان جنگجوی واقعی شوید. اما اینکه خود را برای این جنگ چگونه مجهز می‌کنید، به خودتان بستگی دارد. این تنها شما هستید که می‌توانید ذهن‌تان را آموزش داده تا بتواند با شجاعت زندگی کند و به آنچه از نظر اکثر مردم دست‌نیافتنی است برسد.

من مانند اساتید دانشگاه ام‌آی‌تی، باهوش نیستم؛ اما من آن جنگجو هستم. داستانی که در آینده قرار است بخوانید، یعنی داستان بدبختی‌های زندگی من. شما نشان می‌دهد که چگونه ذهن خود را کنترل کرده و چطور با تمام قدرت با واقعیت زندگی خود روبه‌رو شوید. شما مسئول زندگی خود هستید، دردهای گذشته را از خود دور کنید. با هر یک از شما تا عاشق ترس‌های خود شوید، از شکست لذت ببرید، از پتانسیل‌های خود حداکثر استفاده کنید و خود واقعی‌تان را بشناسید. انسان‌ها از طریق تحصیل، عادات و داستان‌ها تغییر می‌کنند. شما با شنیدن داستان من متوجه خواهید شد که با حداکثر استفاده از ذهن و جسم خود، قادر به انجام چه کارهایی هستید و چطور به آن نقطه می‌رسید. در این صورت، هر چیزی که در مقابل شما قرار می‌گیرد مانند سوختی برای دگرگونی شما عمل می‌کند، هر چیزی مثل نژادپرستی، جنسیت، جراحات، طلاق، افسردگی، چاقی، فاجعه، و یا فقر.

گام به گام با این کتاب به یک الگوریتم تکاملی می‌رسید، محدودیت‌ها را از بین می‌برید و می‌درخشید و به آرامش ابدی می‌رسید. امیدوارم که آمادگی لازم را داشته باشید؛ زیرا وقت آن رسیده تا با خود وارد جنگ شوید.