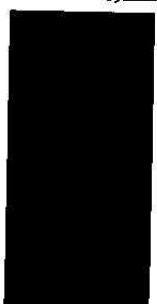


خودت را به باد فنا نده

گری جان بیشاپ
ماشاله صفری



خودت را به باد فنا نده

گری جان بیشاپ

ماثاله صفری



در شبکه های مجازی
هم ما را دنبال کنید

 goalgasht

 goalgasht

 goalgasht

goalgasht.ir

مجموعه ای گرافیک گلگشت

طرح: گرافیک گلگشت

نوبت چاپ: ۱۳۹۹ - ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۲۱۰۰۰ تومان

شابک: ۹۶۴-۳۲-۱-۶۱

نقل و چاپ نوشته ها منوط به اجازه رسمی از ناشر است.

سرشناسه: بیشاپ، گری جان Bishop, Gary John

عنوان و نام پدیدآور: خودت را به باد فنا نده / گری جان بیشاپ

مشخصات نشر: تهران: گلگشت، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۱۱۰ ص، ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.

شابک: ۹۶۴-۳۲-۱-۶۱

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Unfollow yourself: get out of your head and into your life

موضوع: مکالمه با خود

موضوع: ابزار وجود

موضوع: Self-realization

موضوع: موفقیت

موضوع: Success

شناسه افزوده: صفری، ماثاله. ۱۳۲۲ - مترجم

رده بندی کنگره: BF۶۱۹۷/۵

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۹۴۴۴۰

فکس: {+۹۸۲۱} ۴۳۸۵۲۹۳۳

تلفن: {+۹۸۲۱} ۳۳۹۸۲۸۸۸

{+۹۸} ۹۲۱۳۹۰۲۲۵۰

www.goalgasht.ir

خودت را به باد فنا نده

فهرست:

- ۱- در آغاز ۷
- ۲- من می خواهم ۱۹
- ۳- من به پیروزی دوخته شدم ۳۱
- ۴- انجامش می دهم ۴۳
- ۵- من بی ثباتی را در آغوش می کشم ۵۳
- ۶- من افکارم نیستیم، من کارهایی هستم که انجام می دهم ۶۳
- ۷- من سرسختم ۷۵
- ۸- من هیچ انتظاری ندارم و همه چیز را می پذیرم ۸۵
- ۹- بعدش چی؟ ۹۷

این یک شبی معالوره‌ای از جهان است تا شما را به پتانسیل واقعی‌تان بیدار کند، تن‌خودتان را از فنا شدن نجات دهید و به زندگی شکوهمندی برسید.

تا به حال احساس یک موش همستر رو چرخ را داشته‌اید؟ با خشم در زندگی تقلا کرده اما به جایی نمی‌رسید؟
در حالی که درگیر حلقه‌ای از پیچ و قضاوت درونی مداوم می‌گویید که هرگز متوقف نمی‌شود، صدای کوچکی به شما می‌گوید که تبیل یا احمق هستید یا باده‌ای، کافی خوب نیستید. حتی متوجه نمی‌شوید که به چیزی اعتقاد دارید یا از آن اعتقاد تخلیه می‌شوید، فقط روز خود را برای گذر از فشار کار و استرس می‌گذرانید، سعی می‌کنید زندگی را سپری کرده و در نقاطی می‌خواهید از همه چیز استعفا دهید چون نمی‌توانید خودتان را از این چرخه‌ی لعنتی جدا کنید؛ شاید هرگز به جایی که می‌خواهید در زندگی نرسید - شاید دنبال خوشبختی باشید یا بخواهید وزن کم کنید یا دنبال شغل یا رابطه‌ای

که از دسترس تان خارج است. این صفحات برای کسانی است که مونولوگ‌های خودتخریبی را تجربه کرده‌اند. جریان بی‌پایان شک و تردید که زندگی روزمره را محدود می‌کند. این یک سیلی روانی از جهان است تا شما را به سمت پتانسیل واقعی خود بیدار کند، تا از فنا شدن نجاتتان دهد و به زندگی شکوهندی برساند.

بیاید این کار را در جای مناسب شروع کنیم. هر روز با دو نوع صحبت کردن سروکار داریم. صحبت با دیگران و صحبت با خود. ممکن است یکی از کسانی باشید که اصرار دارند من با خودم حرف نمی‌زنم!»، اما در حقیقت، بیشتر مکالمات شما در هر روز با خودتان است. مگي در تنهایی و خلوت سرتان اتفاق می‌افتد.

چه درنگ کنید چه برون‌گرا، خلاق باشید یا عملگرا، وقت بسیار زیادی را صرف حرف زدن با... خودتان می‌کنید! شما این کار را هنگام ورزش، کار، غذا خوردن، خواندن، نوشتن، پیاده‌روی، پیام کوتاه دادن، گریه، مشاجره، مذاکره، برنامه‌ریزی، دعا، مدیتیشن، و در حین رابطه انجام می‌دهید. حتی در خواب هم انجامش می‌دهید. همین حالا هم آن را انجام می‌دهید.

نگران نباشید، به این معنی نیست که دیوانه‌اید. یا مثلاً کمی دیوانه‌اید. همه‌ی ما این کار را انجام می‌دهیم. پس بنشینید و از ندیش است، بید.

مطالعات نشان می‌دهد که ما روزانه بیش از پنجاه هزار فکر داریم. به همه‌ی چیزهایی که با خود می‌گویید فکر کنید که ترجیح می‌دهیم نباشند یا دوست دارید بر آنها غلبه کنید. در حالی که ما در مورد اندیشه‌های خودمان از جاعی حرفی برای گفتن نداریم، اما تفکراتی هستند که ریشه‌ی آن اندیشه‌های خودمان به حساب می‌آیند، می‌توان درباره‌شان حرف‌های زیادی زد. آنها از قبل بارگیری نمی‌شوند!

جدیدترین علوم عصب‌شناسی و روانشناسی به این ایده افزوده است که نوع صحبتی که با آن درگیر هستید تأثیر عمیقی بر کیفیت زندگی شما دارد. پروفیسور ویل هارت از دانشگاه آلاباما چهار آزمایش انجام داد که در آن شرکت‌کنندگان یا یک رویداد مثبت، منفی یا خنثی را یادآوری یا تجربه می‌کردند. آنها دریافتند که افرادی که این رویداد خنثی را به روشی توصیف کرده‌اند که نشان می‌دهد این روند در حال انجام است، در واقع

احساس مثبت‌تری می‌کنند و وقتی یک واقعیهی منفی را به همان روش توصیف می‌کنند، انرژی منفی بیشتری را تجربه می‌کردند. به زبان ساده، زبانی که برای توصیف شرایط خود استفاده می‌کنید، چگونگی مشاهده، تجربه و مشارکت در آنها را تعیین می‌کند و تأثیر چشمگیری در نحوه برخورد با زندگی خود و مقابله با مشکلات بزرگ و کوچک دارد. ارتباط بین آنچه می‌گوییم و آنچه احساس می‌کنیم صدها، بلکه هزاران سال است که شناخته شده است. فیلسوفانی مانند ویتگنشتاین^۱، هایدگر^۲ و گادامر^۳ همه از اهمیت زبان در زندگی ما گفته‌اند؛ ویتگنشتاین می‌گوید: «... هماهنگی بین فکر و واقعیت را می‌توان در دستورنگارش زبان یافت.»

خبر خوب این است که مطالعات نشان داده‌اند مثبت صحبت کردن می‌تواند به طور چشمگیری روحیه را بهبود بخشد، اعتماد به نفس را بالا ببرد، بهره‌موری را افزایش دهد. در حقیقت، همانگونه که اساتید و محققان و مطالعات او به اثبات رساندند، می‌تواند یکی از مؤلفه‌های اصلی زندگی شاد و موفق باشد.

خبر بد این است برعکسش هم صریح است: گفتگوی منفی با خود نه تنها می‌تواند ما را با حالتی بد روبرو کند بلکه می‌تواند احساس توانایی در ما ایجاد کند. می‌تواند باعث شود مشکلات کوچک، بزرگتر به نظر برسند - و حتی مشکلاتی را ایجاد کند که قبلاً وجود نداشتند. خبر مهم این است که چنین گفتگو، بسیاری از چنان نابودان می‌کند که تصورش را هم نمی‌کنید.

با توجه به همه‌ی این‌ها، یک نکته را روشن کنیم: حتماً این کتاب در مورد استفاده از زبان مناسب برای بهبود زندگی شما باشد، من پیشنهاد نمی‌کنم که به طور ناگهانی فکر مثبت یا تأییدهای شخصی را انجام دهید. این کارها قبلاً انجام شده‌اند و مطمئناً آنچه در اینجا انجام خواهیم داد این نیست.

از شما نمی‌خواهم به خود بگویید که یک ببر هستید و باید به دنبال راهی برای رها کردن حیوان درونی خود باشید. اولاً، طبیعتاً شما یک ببر نیستید و ثانیاً، خب، یک ببر

1- Ludwig Wittgenstein

2- Martin Heidegger

3- Hans-Georg Gadamer

نیستید. این ممکن است برای برخی افراد کار کند، اما من برای این کار خیلی اسکالتندی هستم. وقتی به من گفته می‌شود که این نوع کارها را انجام دهم، احساس می‌کنم مجبورم یک سطل زهر مار بخورم. ممنون اما اوه، نه ممنون.

بابت همه چیزهای «مثبتی» که گفتم، متاسفم اما ما این کودک را در جهت دیگری جلو می‌بریم! این کتاب به گونه‌ای طراحی شده است که یک اصطلاح معتبر را برای شما فراهم کند که احساس واقعی و مناسب برای شما داشته باشد و بتواند شما را به سطوح بیشتری از پتانسیل واقعی خود برسد

تفاوت بین معرفت و شکست

«اگر احساسات انسانی عمدتاً ناشی از تفکر باشد، ممکن است فرد با کنترل افکار بخشی احساسات خود را کنترل کند - یا با تغییر جملات درونی گفتگو با خود، که در درجه‌ی اول تا حد زیادی احساسات آن را را ایجاد می‌کند.»

این نقل قول از آلبرت ایلیس، یکی از پدران روانشناسی مدرن است. ایلیس دریافت که چگونه وقتی درباره تجربیات خود فکر و صحبت می‌کنیم، روشی را که نسبت به آنها احساس می‌کنیم تغییر می‌دهد. خلاصه اینکه، کار با احساسات ما یکسان هستند. ایلیس همچنین دریافت روشی که ما فکر می‌کنیم می‌تواند کاملاً غیر منطقی باشد.

در نظر بگیرید که چندبار به خودتان چیزی گفته‌اید؛ «من خیلی احمق هستم»، «من همیشه خراب‌کاری می‌کنم»، «زندگی من به پایان رسیده است»، یا توصیف‌های منفی از یک رویداد مانند داشته‌اید «این بدترین چیزی است که برایم افتاده است». اگر تا به حال بیش از حد نسبت به چیزی واکنش نشان داده‌اید، دست خود را بالا ببرید؟ خب، دست خود را پایین بیاورید، مردم تماشا می‌کنند و ممکن است کمی احمق به نظر برسید. اگر به عقب نگاه کنید، خواهید دید که در لحظه‌ی قبل از آن واکنش به ظاهر تصادفی، شما گفتگویی ظالمانه با خود داشتید، و این کاری است که با نفس خوب

خود می‌کنید.

بعضی از چیزهایی که می‌گوییم و انجام می‌دهیم همیشه منطقی نیستند اما به نظر می‌رسد به هر حال آنها را می‌گوییم و انجام می‌دهیم! بعلاوه، ما هرگز واقعاً نمی‌بینیم که چه چیزی را از خودمان رها می‌کنیم و یا چه احساساتی را در درگیر شدن حتی در خفیف‌ترین گفتگوی منفی آزاده می‌کنیم.

می‌بینی، همیشه این صحبت کردن دراماتیک نیست، گاهی اوقات ظریف است اما به همان اندازه ناتوان است. اگر روی چیزی کار می‌کنید، ممکن است فکر کنید «این خیلی سخت است. چه اتفاقی می‌افتد اگر به موقع تمام نشوم؟» یا نگران تمام راه‌های مختلفی هستید که می‌تواند «خراب کاری» کنید، که شما را در حالت اضطراب یا نگرانی قرار می‌دهد. گاهی اوقات حس‌گویی منفی منجر به عصبانیت، غم و اندوه یا ناامیدی می‌شود که در موقعیت‌های مختلف، به ظاهر نامربوط بروز می‌کند.

این نوع گفتگوها زندگی شما را آلوده می‌کند. هرچه بیشتر به خود بگویید که چقدر همه چیز مشکل است، واقعاً سخت‌تر خواهید شد. متأسفانه، از آنجا که ما دائماً به جریان ثابت افکار درونی خود گوش می‌دهیم و به انتقادی در ذهنمان عادت کرده‌ایم، غالباً نمی‌فهمیم افکار منفی در هر لحظه چقدر بر روحیه و رفتار ما تأثیر می‌گذارد و در نتیجه، کاری را انجام می‌دهیم - یا انجام نمی‌دهیم - که ذهن منطقی ما می‌خواهد انجام دهد.

یک مثال ساده، یک لحظه درباره‌ی کارهای روزانه‌ای که بیشتر از آنها ترسیده‌اید، فکر کنید، فقط به خاطر اینکه آنها را در ذهن خود ایجاد کرده‌اید. چیزی بدتر از آنچه هستند برایتان باشند. گاهی اوقات کارهای ساده‌ای نظیر تخلیه ماشین ظرفشویی را پشت گوش می‌اندازیم، در حالی که در واقع وقت و تلاش خیلی کمی می‌طلبند. با چنین رفتارهای کوچکی در این جا و آن جا، به سادگی آنها را با چیزهای مهمتر و مهمتر جایگزین می‌کنیم، تا زمانی که خودمان را در زندگی غرق یا فرسوده ببینیم.

چرا ما در برابر برخی موارد در زندگی «مقاومت» می‌کنیم؟ در مورد آن دسته از کارها مکالمه شخصی داریم که کاملاً در برخی از نظرات منفی ریشه دارد. در زندگی خود به دنبال «گیر بودن» خود باشید و منظور من را خواهید دید. شما یک انسداد بسیار جدی

برای صحبت کردن با خود دارید!

چطور زبان زندگی مان را تغییر می دهد

نحوه‌ی صحبت ما فقط در حال حاضر ما را تحت تأثیر قرار نمی دهد. بلکه می تواند درون ناخودآگاه ما فرو رود و درونی شود و در طولانی مدت افکار و رفتار ما را تغییر دهد. در شرایط واقعی روزمره، روشی که با خود و دیگران صحبت می کنیم، فوراً چگونگی درک زندگی را شکل می دهد و همین درک به طور مستقیم بر رفتار ما در همان لحظه تأثیر می گذارد. تصورات خود را از خالی از پیش داورى هایتان در نظر بگیرید! حتی بدتر، با این تهم که کسی که پیش داورى ای ندارد!

اگر بعضی اوقات در مورد زندگی «ناعادالانه» صحبت می کنید، طبق همین دیدگاه رفتار می کنید، با پیش داورى درباره‌ی مواردی که هیچکدام وجود ندارد، یا همانطور که مطالعات نشان داده است، تلاش کمتری را در کار خود انجام می دهید زیرا قبلاً سرنوشت آن را در ذهن تعیین کرده و هیچ چیز بدست نمی آوری. دید «ناعادالانه» به سرعت تبدیل به واقعیت شما می شود.

از طرف دیگر، کسی که موفقیت را با پیش داورى در نظر می گیرد که انگار که دقیقاً همین بقل قرار گرفته است، نه تنها برای رسیدن به آن، خودش را می کشد بلکه برای رسیدن به آن پراثرژی و زنده می ماند و در عین حال بر اساس آن نگاه بنیادی به موفقیت عمل می کند. برای روشن تر بودن، اعتقاد داشتن به موفق بودن تنها بخشی (البته مهم) از موفقیت است. با همین اشاره، راهی برای انجام کارهای بزرگ بدون آن عقیده وجود دارد، هرچند که مسیر کمی سخت تر خواهد بود!

اگر نگران هستید که چنین باور شخصی ای ندارید، به خواندن ادامه دهید!
مارکوس ائورلیوس، فیلسوفی که به امپراطور روم تبدیل شد، می گوید: «این قانونی است که باید در آینده به یاد بیاورید، هنگامی که هر چیزی شما را وسوسه می کند تا احساس تلخی کنید، نگوید: «این بدبختی است»، بلکه بگویید: «عبور از این سختی خوشبختی است.»

مسئله کاملاً در اختیار ماست که چگونه درباره‌ی روش فکر کردن و صحبت کردن

در مورد مشکلات خود تصمیم بگیریم. آنها می‌توانند یک مزاحمت یا سنگ بزرگ باشند. آنها می‌توانند ما را نگه دارند یا بلندمان کنند.

در حقیقت، فیلسوفانی مانند ائورلیوس معتقد بودند که حوادث خارجی قدرتی روی ما ندارند. این خود ما هستیم که واقعیت را درون ذهنمان می‌سازیم.

«احساس صدمه‌ی خود را رد کنید و خود آسیب نیز از بین می‌رود» مدتی سیر و درباره‌ی جمله‌ی بالا تأمل کنید.

چقدر فکر می‌کنید که اگر شرایط زندگی خوب نیست، نه به دلیل جایگاه و موقعیت شما، بلکه به دلیل حرف‌هایی است که به خودتان می‌گویید؟ اعتقاد شما درباره‌ی توانایی یا ناتوانی انجام کارها بین این دو از اینکه تحت تأثیر واقعیت زندگی باشد، از ناخودآگاهتان تأثیر می‌گیرد.

اگر بیرون از خود در حال راه رفتن، فرار از مشکلات هستید، چیزی پیدا نمی‌کنید و بدون سرزندگی، شادی یا قدرت در بهترین حالت زندگی‌تان شبیه الاکلنگی خواهد بود که یک سمتش موفقیت و خوشبختی است و سمت دیگرش ناامیدی و بدبختی. بعضی اوقات شرایط تغییر نمی‌کند و راکد و ثابت می‌ماند. اگر اتفاقی که برای رسیدن به آن تلاش می‌کنید و مطمئنید که شما را بهتر و خوشحال‌تر می‌کند هرگز پیش نیاید چی؟ حتی اگر آن اتفاق روزی پیش آید، از امروز تا آن زمان چه بر سر زندگی‌تان خواهد آمد؟ این کتاب از شما می‌خواهد که در درون خود دنبال پاسخ بگردید، نه بیرون. پاسخ این سوال پیدا کردنی نیست، شما خودتان پاسخ هستید. هر چه بخوانید، باها به مراجعانم گفته‌ام، مردم در تمام زندگی‌شان منتظر سوارنظامند تا به کمک آن بیایند، بدون اینکه درک کنند خودشان سواره نظامی هستند که انتظارش را می‌کشند. زمانی که شما منتظر شماست تا بالاخره خودتان را نشان دهید.

مغز خود را دوباره تربیت کنید، هر بار با یک کلمه

این حرف‌هایی که درباره‌ی ناخودآگاه می‌زنیم فقط مشتی پرتوپلای روانشناسی نیستند.

دانشمندان کشف کرده‌اند که افکار ما حتی می‌توانند ساختار فیزیکی مغزمان را تغییر

دهند. این پدیده که انعطاف‌پذیری عصبی نام دارد، نحوه‌ی تفکر ما درباره‌ی ذهن انسان را متحول کرده است.

هنگام رشد، یادگیری و تجربه کردن چیزهای جدید زندگی، مغز ما در حال مرتب کردن مسیرهای عصبی است که افکار و رفتار را کنترل می‌کنند. قسمت خوب ماجرا این است که افکارمان را در سمتی هدایت می‌کنیم که آگاهانه این مسیرها را اصلاح می‌کند. ساده‌ترین راه شکل دادن به این افکار صحبت کردن آگاهانه با خود است. نوعی حرف زدن که بتواند راه خود را در زندگی ما باز کند و آن را تحت کنترل بگیرد.

مانطور که با تکرار به چیزی عادت می‌کنیم، می‌توانیم در بلند مدت از یک زبان قوی و قاطع برای ایجاد تغییرات ماندگار در زندگی‌مان استفاده کنیم. خوشحال نشوید، داستان فراطرفه‌گر مثبت نیست، باید بیولوژی مغزتان را تغییر دهید.

ما می‌توانیم هدایت افکارمان احساساتمان را تعیین کنیم. می‌توانیم با آگاهی و مراقبت از کلمات و رویی که استفاده می‌کنیم افکارمان را شکل دهیم. بخش بزرگی از این کار به صبر و تحمل در برابر ذهنیت فعلی خود و تمایل به تغییر آن بر می‌گردد.

همه چیز تصمیمی آگاهانه درباره‌ی شرایطی صحبت کردنی است که به ما کمک کند و سود برساند، نه آنکه آسیب بزند. با استفاده از زبان مناسب و شناسایی و قالب بندی بهتر مشکلات می‌توانیم نحوه‌ی برخورد با دنیا، تغییر ذهنیم و نگرشمان را عوض کنیم. تمام چیزهایی که درباره‌ی «ساختن واقعیت سخت» شنیده‌اید و خوانده‌اید، نه تنها ممکن است، بلکه میلیون‌ها نفر در سراسر دنیا در حال ساختن هستند. مهمتر اینکه آنها نه تنها واقعیت خود را می‌سازند، بلکه طبق آن را زندگی می‌کنند.

به یاد داشته باشید که شرایط زندگی هرچقدر مشکل، سخت و رفتار باشد، در نهایت این شیوه‌ی برقراری ارتباط و عملکرد شماست که نتیجه را مشخص می‌کند. دوباره می‌گویم، پاسخ درون شماست نه بیرون.

شیوه‌ی صحبت کردن و طرز فکر و درک ما از محیط اطرافمان واقعیت ما را می‌سازند. با خود و دیگران مکالمه‌هایی برقرار کنید که قرار است واقعیت زندگی‌تان را بسازند. روش ساده‌ای که من برای قالب بندی دوباره‌ی مشکلات روزانه‌ام پیش می‌گیرم، فرصت تلقی کردن آنهاست. زمانی که مشکلات فرصت به حساب بیایند باعث تربیت و رشد می‌شوند.