

۲۰۶۷۳۸۴
۹۷۳۳

تو کله خر هسته

پیش به سوی موفقیت

حن سینسرو

انتشارات
آتیس

سرشناسه

سینسرو، جن، ۱۹۶۵ - م.

Sincero, Jen

تو کله خر هستی، پیش به سوی موفقیت/ مولف جن سینسرو؛ مترجمان علیرضا غلامی،
محمدرضا غلامی.

عنوان و نام پدیدآور

تهران: انتشارات آتیس، ۱۳۹۸.

مشخصات نشر

[۲۴۸]ص: ۱۴/۵×۲۱/۵س.م.

مشخصات ظاهری

978-622-6611-82-4

شابک

وضعیت فهرست نویسی: فیا

عنوان اصلی: You are a badass : how to stop doubting your greatness and

یادداشت

start living an awesome life, 2016.

کتاب حاضر قبلاً در سال‌های مختلف توسط مترجمان و ناشران متفاوت، ترجمه و منتشر شده
است.

یادداشت

تو کله خر هستی برو پیش موفق می‌شوی.

عنوان دیگر

خود یاری

موضوع

Self-help techniques

موضوع

خودسازی

موضوع

Self-actualization (Psychology)

موضوع

غلامی علیرضا ۱۳۹۵ - مترجم

شناسه افزوده

محمدرضا غلامی ۱۳۴۴ - مترجم

شناسه افزوده

BF ۲

رده بندی کنگره

۱/۱۵۸

رده بندی دیویی

۵۹۴۱۱۷۱

شماره کتابشناسی ملی

انتشارات
آتیس

دفتر انتشارات و فروش: خیابان فلسطین خیابان لبافی نژاد رس، به خیابان دانشگاه
پلاک ۱۱۵- طبقه اول تلفن: ۶۶۴۶۵۸۸۱-۶۶۴۹۸۳۰۰

■ تو کله خر هستی، پیش به سوی موفقیت

♦ مترجمان: علیرضا غلامی - محمدرضا غلامی

♦ مولفان: جن سینسرو

♦ صفحه‌آرا: زهرا بیات

♦ مدیر فنی: علیرضا فرهمند

♦ چاپ و صحافی: گنج شایگان

♦ ناشر: آتیس

♦ شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۱۱-۸۲-۴

♦ شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

♦ نوبت چاپ: یکم ۱۳۹۹

فهرست

۱۳.....	بخش اول: چگونه به آرزوهای دست پیدا کنی؟
۱۵.....	فصل اول: مقصر اصلی: ضمیر ناخودآگاه ما
۲۵.....	فصل دوم: واژه خدا
۳۳.....	فصل سوم: زندگی در لحظه
۳۹.....	فصل چهارم:
۴۷.....	فصل پنجم: درک خود امری پیچیده و سخت است
۵۱.....	بخش دوم: راه ی کشف جسارت وجودی خود
۵۳.....	فصل ششم
۶۳.....	فصل هفتم
۷۱.....	فصل هشتم: رسالت و در آ زندگی چیست؟
۸۱.....	فصل نهم
۸۵.....	بخش سوم: چگونه به شاه‌رگ خود "مگر ی"
۸۷.....	فصل دهم: مراحل اولیه کنترل ذهن
۹۳.....	فصل یازدهم: قدرت همه چیز در دستان قوه ادراک است
۱۰۱.....	فصل دوازدهم: جسارت داشته باش
۱۰۹.....	فصل سیزدهم: لذا یذ حاتم طایی
۱۱۳.....	فصل چهاردهم: سپاسگزاری و قدرشناسی: میان‌بری برای رسیدن به ماهیت اشرف مخلوقات
۱۲۳.....	فصل پانزدهم: بخشش یا کینه‌ای بودن
۱۳۳.....	فصل شانزدهم: خشک نباش
۱۳۷.....	بخش چهارم: حواشی را رها کن
۱۳۹.....	فصل هفدهم: همه چیز خیلی آسان است، فقط کافی است آن را بدانی
۱۵۳.....	فصل هجدهم: طفره رفتن و به کمال مطلوب رسیدن
۱۵۹.....	فصل نوزدهم: عزاداری قبل از وقوع واقعه
۱۶۹.....	فصل بیستم: ترسو، احمق است
۱۷۹.....	فصل بیست و یکم: به جای آنکه فحش بدهی، درس بگیر
۱۹۱.....	فصل بیست و دوم: عشق به زندگی
۱۹۵.....	فصل بیست و سوم: عزم خود را جزم کردن
۲۰۵.....	فصل بیست و چهارم: بهترین دوست جدیدت؛ پول

- ۲۲۷..... فصل بیست و پنجم: به خدا تکیه کن
- ۲۳۳..... فصل بیست و هشتم: تغییر باید عملی باشد نه زبانی
- ۲۴۵..... فصل بیست و هفتم: کاری که دوست داری انجام بده

پیش گفتار

«اگر شجاعت این را داشته باشی که بدون هیچ پشتوانه‌ای به سمت هدف خود قدم برداری، مطمئن باش از راه‌هایی که اصلاً انتظارش را نداری به تو کمک می‌رسد و مشکلاتت حل می‌شود».

نقل از کشیش مایکل برنارد بکویت^۱ که خودش در گذشته اعتیاد داشت و بعدها مرید معنوی بسیاری از مردم شد و به آن‌ها یاری رساند:

در گذشته قدر می‌کردم جمله‌هایی مثل جمله بالا یاوه‌گویی است و با کسانی که به این مسائل اعتقاد داشتند اصلاً نمی‌توانستم ارتباط برقرار کنم و از سبک زندگی آن‌ها درک نداشته‌ام. اگر بخواهم دیدگاه خود را درباره این مسائل مطرح کنم باید بگویم که سویات برایم اهمیتی نداشت و هیچ‌گاه به دنبال آن نبودم، حتی به نظرم احمقانه می‌آمد و خود من هم آدم بی‌قیدی محسوب می‌شدم و به سادگی از کنار این مسائل دور می‌کردم. اطلاعات اندکی درباره این مسائل داشتم و اگر هم چیزی درباره مسائل معنوی می‌دانستم به نظرم احمقانه می‌آمد و افراد معتقد به آن را هم موجودات بی‌بخت می‌دانستم و آن‌ها را تمسخر می‌کردم. این خلاصه‌ای از نظر من درباره معنویت است. فکر نمی‌کنم با توجه به مقدمه‌ای که گفتم دیگر لازم باشد درباره اعتقاد من به خدا توضیح بدهم.

بله، زندگی من این‌گونه سپری می‌شد. البته خیلی دوست داشتم که در خودم تغییری ایجاد کنم و به این صورت ادامه بدهم. تا ایل داشتم به خدا و مسائل معنوی نزدیک‌تر شوم و از کفری که در آن دخیل بودم رهایی پیدا کنم.

فقط کافی بود که تمایل خود را در جمع دوستانم مطرح کنم تا به کمک بیایند. من همیشه در زندگی همراهانی داشتم و همین موضوع من را دهنده زندگی خوبی است که داشتم و در مجموع چنین بود؛ چند کتاب منتشر کرده بودم و دوستان بسیاری داشتم. بر اساس استانداردهای رایج، فردی خوشبخت محسوب می‌شدم؛ چون تعداد زیادی دوست وفادار، خانواده‌ای خوب، خانه و ماشین داشتم و از تمام امکانات رفاهی برخوردار بودم. خدا را بابت اینکه سقفی

بالای سرم، غذا و آب آشامیدنی داشتم شکر می‌گفتم چون خیلی از مردم دنیا از داشتن همین امکانات اولیه محروم بودند. دیگران هم من را فردی خوشبخت می‌دانستند؛ اما با توجه به توانایی‌ها و استعدادهایی که از خود سراغ داشتم همیشه ناراضی بودم و به‌هیچ‌وجه احساس خوشبختی نمی‌کردم. خود را لایق شرایط و زندگی بهتری می‌دانستم. همین موضوع باعث می‌شد تا احساس سرافکندگی داشته باشم و خودم را سرزنش کنم. هیچ‌گاه نتوانستم از شرایطی که در آن قرار داشتم لذت ببرم. همیشه با خود می‌گفتم: «واقعاً چرا؟ یعنی نهایت آن قدر است؟ همین که درآمدی داشته باشی تا بتوانی برای خود خدای فراهم کنی و زندگی را بگذرانی کافی است؟ پس رؤیاهایت چه می‌شود؟ خواسته‌ه‌یت؟»

این تفکرات و سرزنش‌ها همیشه حسرت و ناراحتی من را بیشتر می‌کرد و باعث می‌شد که نجم‌الکریم شرایط برایم سخت‌تر شود.

زندگی برایم کسالت‌آمیز بود و حوصله هیچ‌کس و هیچ‌چیزی را نداشتم. با وجود اینکه می‌دانستم وانیس زیادی دارم و تنها باید آن‌ها را پیدا می‌کردم؛ اما همین رخوتی که اسیر آن شده، مانع از تلاشم می‌شد. اسیر افکار پریشان خود شده بودم و فقط دست‌وپا می‌خیزم.

این چیست؟ نه، دوباره جریمه شدم. یگانه‌نسته شدم. کاش شوخی باشد. آخر مگر چنین چیزی ممکن است؟ این ماه به‌ار جریمه شدم. این بار مبلغ جریمه خیلی زیاد است و توان پرداخت چنین مبالغه‌ای ندارم. همین الان این موضوع را پیگیری می‌کنم؛ حتی اگر لازم باشد نسبت به جرمه اعتراض می‌کنم. بله، همان طور که گفتم به‌قدری درگیر مسائل روزمره زنانه می‌شدم که گذشت زمان را احساس نمی‌کردم و روزها از پی هم می‌گذشتند و بدون اینکه متوجه این موضوع بشوم درگیر کار و زندگی و پرداخت قبض و جریمه بودم و بعد از تمام این تلاش‌ها و درگیری‌ها به آپارتمان قدیمی خود می‌رفتم و غذایی ارزان می‌خوردم.

فکر می‌کنم تو هم به‌عنوان مخاطب کتاب همین شرایط را داشته باشی، برای همین این کتاب را می‌خوانی. ممکن است که زندگی زناشویی و وضعیت مالی خوبی داشته باشی؛ اما این زندگی با ایدئال‌های تو فاصله زیادی دارد؛ به‌عنوان

مثال نمی‌توانی غذای مخصوص گربه‌ات را تهیه کنی، برای همین مجبور شده‌ای او را به حال خودش رها کنی. مطمئن هستم که فکر کردن به این موضوع برای عذاب‌آور است؛ چون خودت هم می‌دانی شایستگی بیشتری داری.

احتمال اینکه از نظر مالی در شرایط خیلی خوبی باشی هم وجود دارد؛ اما مشکلات زندگی مانع از این شده تا از ثروتی که داری لذت ببری، شاید حتی مدت‌هاست که از ته دل نخندیدی، شاید از دست کسی ناراحت و خشمگین هستی. همین موضوع تمام زندگی‌ات را تحت‌الشعاع قرار داده است. به هر حال عاقلانه می‌توانی دست‌به‌دست هم بدهند که تو به‌رغم شرایط ایدئالی که داری، از زندگی، خود لذت نبری. این احتمال هم وجود دارد که به تمام اهداف خود رسیدی باشی؛ احساس پوچی کنی و پیش خودت سرافکننده باشی.

فکر نکن، نه، ما آمده‌ای تا دنیا را متحول کنی یا مدیر شبکه تلویزیونی باشی یا ثروتمند شوی. قرار نیست حتماً هدف تو موضوع بزرگی باشد. شاید هدف اصلی تو انجام کارهایی باشد، سامان دادن به وضعیت خانواده‌ات یا رسیدگی به یک باغ گل باشد.

در هر شرایطی که هستی هدف، سعی خود در نظر بگیر تا به تو روحیه دهد و خوش‌حالت کند، وگرنه در دستیابی به آن دچار مشکل می‌شوی. در واقع باید هدف و مسیرت را مشخص کنی و در مرحله بعد راه رسیدن به آن را با دستان خودت ایجاد کنی. بله، مسیر درست رسیدن به خشتی این است، نه اینکه مدام حسرت بخوری و وضعیت خود و نرسیدن به خشتی را گردن روزگار و خانواده بیندازی و بگویی پدرت و یا یکی از اقوام نزدیک، تیرا به این مسیر هل داده‌اند. مقصردانستن دیگران راحت‌ترین کار است؛ اما قد پرده‌ها را در مسیر دستیابی به خواسته‌ها زحمت زیادی دارد. نکته دیگری که باید به آن دقت کنی این است که فکر نکن اگر چیزی را بیش از حد بخواهی این عطش، تو را انسان حریصی می‌کند، بلکه این عطش می‌تواند به سود تو تمام شود و محرکت باشد.

تو باید شهامت داشته باشی و با یک جست‌وجوی درونی «خود حقیقی»ات را که شورونشاط و جسارت بسیاری دارد بیابی، چراکه در مسیرت به آن نیاز پیدا می‌کنی.

برایت خبر خوبی دارم؛ اگر می‌خواهی این کار را انجام دهی تنها باید در خود

تغییری ساده ایجاد کنی. این تغییر به ظاهر ساده است؛ اما تحولی بزرگ در تو و زندگی‌ات ایجاد خواهد کرد و آن تغییر رفتن تو از «خواستن» به مرحله بعدی یعنی «اراده» می‌باشد.

در واقع فکرکردن به آرزوهای معنای حقیقی خواستن است، روی مبل لم بدهی، مجله‌ای ورق بزنی و با حسرت لبخند بزنی؛ اما اراده کردن یعنی برای به دست آوردن خواسته‌ها و آرزوهای قدم برداری و زحمت بکشی. اراده کردن مرحله ای است که تو را به رؤیاهایت نزدیک‌تر می‌کند؛ هرچه بیشتر تلاش کنی زوده، مکان پذیر می‌شود.

اگر می‌خواهی در زندگی‌ات تغییر ایجاد کنی و با عزمی راسخ به سمت خواسته‌هایت قدم برداری، توان این را داشته باشی که هر کاری را برای رسیدن به آن انجام دهی. مهم‌ترین کارها را در نظرت تجسم کن، تو باید برای رسیدن به هدف کاری را انجام دهی تا به جایگاهی که لایقش هستی برسی. در این مسیر باید بتوانی از دوستی و نزدیکان هم بگذری. نکته اصلی دقیقاً همین جاست؛ تو باید طوری روی اهدافت تمرکز کنی که حتی اگر کارهایت به قطع رابطه با دوستان و آشنایان منجر شد، شیمان نشوی. تو اراده کرده‌ای تا در خود تغییر ایجاد کنی، اما این کافی نیست؛ این مسیر باید سبک زندگی و باورهایت هم دیده شود تا باورهای قدیمی در مسیری که قدم به می‌دای مانعی بر سر راهت نشوند. تو باید در حقیقت، رسیدن به هدف را مهم رین، لیا، ننده‌بودنت در نظر بگیری. چون در صورت شکست باید به زندگی سابق خود زنگی که تفاوت زیادی با مرگ ندارد. حال شاید احساس کنی از نظر روانی تفاوت زیادی هستی؛ ولی دانستن همه این موارد برای ضروری است.

حتماً تو هم داستان‌های افرادی را که در شرایط سخت زندگی می‌کنند، شنیده‌ای؛ به عنوان مثال: فردی سرطان داشته است، جوان بیکاری که حتی نمی‌توانست قبض برق منزلش را بپردازد و از نظر مالی در شرایط سختی به سر می‌برد یا شخص دیگری که در دام اعتیاد اسیر شده بود و اطرافیانش با او قطع رابطه کرده بودند. حتماً ادامه داستان را هم شنیده‌ای که به این شکل ادامه

نداده‌اند و از جایی به بعد در زندگی خود تغییرات بزرگی ایجاد کرده‌اند. این افراد در اوج بدبختی به خود آمده‌اند. لازم نیست منتظر بنشینی تا بدبختی به سراغت بیاید تا زندگی خود را تغییر دهی، هروقت اراده کنی می‌توانی این تحول را در خود و زندگی‌ات ایجاد کنی. پس می‌توانی همین الان شروع کنی.

آنایس نین^۱ شاعری است که می‌گوید: «و روزی فرا خواهد رسید که خطر غنچه‌ماندن دردناک‌تر از خطر شکوفاشدن باشد.»

برای من که چنین جمله‌ای درست بود و فکر می‌کنم برای دیگران هم چنین باشد. به تیرگی تا آن لحظه در زندگی طی کرده بودم دیگر با اهدافی که داشتم سازگاری نداشت و باید تمام عادت‌ها و روش‌های خود را تغییر می‌دادم و این تصمیم آسانی نبود؛ اما برای رسیدن به اهدافم هر کاری می‌کردم. شرایط از آن چیزی که فکر می‌کردم بسیار سخت‌تر شد. فکر می‌کنم زندگی می‌خواست اراده من را بسنجد و ببیند که تا چه حد ثابت‌قدم هستم.

حتی اگر هدف‌ها را پیدا کردی، باز هم زمان زیادی لازم است تا مسیر درست آن را پیدا کنی. من برای پیدا کردن مسیر درست در همایش‌های انگیزشی شرکت کردم (از همان همایش‌هایی که شرکت‌کننده را مجبور می‌کنند اسمشان را به سینه بزنند). در این همایش باید با کنار، ی خود صحبت می‌کردم، لبخندی محبت‌آمیز می‌زدم و به او می‌گفتم: «تو بی‌نظیری، من هم بی‌نظیر هستم.» با چوب بیسبال به جان بالش‌ها می‌افزادم و با خشم فراعنه می‌زدم. سعی کردم فرشته نگهبان خود را پیدا کنم و به او نزدیک شوم. حتی مراسم گروهی داشتیم و طی آن مراسم، نامه‌ای مهرآمیز برای خود درویش‌نیت خود با من برترم ازدواج کردم.

البته این قضیه اینجا تمام نشد؛ بالاخره مربی شخصی خودم را استخدام کردم تا در این مسیر کمک کند و سبک زندگی‌ام را تغییر دهد. پول زیادی خرج کردم و کتاب‌های زیادی در زمینه خودشناسی، خودیاری و ... مطالعه کردم. همان طور که شما هم متوجه شده‌اید، زحمت زیادی در این مسیر کشیدم.

اگر در گذشته مطالبی در زمینه خودشناسی خوانده‌ای و تصمیم گرفته‌ای که در این زمینه مطالعاتی داشته باشی و این کتاب را برای شروع انتخاب کرده‌ای،

امیدوارم به خوبی راهنمایی‌ات کنم و بتوانم دید جدیدی نسبت به این موضوع در اختیارت قرار دهم. انگیزه من از نوشتن چنین کتابی این است که شما را در این مسیر تحول همراهی کنم. اگر این کتاب باعث شود که حتی یک نفر متحول شود و کودک درون خود را بشناسد و به آن توجه کند، به هدفم خواهم رسید.

زمانی که این مسیر را آغاز کردم، فقط می‌خواستم ثروتمند شوم. اصلاً نمی‌دانستم چگونه شروع و چه مسیری را طی کنم. شغل آبرومندی داشتم؛ نه بسنده و موسیقی‌دان بودم و از وضعیت خود راضی بودم و فکر می‌کردم همین کم‌کم بتوانم نیازهای اولیه خود را تأمین کنم خیلی موفق هستم.

فهمیدم نه تنها باید روی ثروتمندشدن تمرکز داشته باشم، بلکه باید ترس‌های خود را کنار بگذارم. در همین جا بود که خواندن کتاب‌های خودشناسی را شروع کردم و اولین استاد مهارت‌های زندگی خود را با استفاده از کارت اعتباری‌ام استخدام کردم. هر چند که این کار باعث شد زیر بار قرض بروم؛ اما همان موقع کسب و کار اینترنتی خود را راه انداختم و در شش ماه درآمد من سه برابر شد. در حال حاضر با ادامه همان مسیر در زندگی به جایی رسیده‌ام که به کل دنیا سفر کرده‌ام و به تمام کارهایی که دوست داشتم می‌پردازم؛ می‌نویسم، سخنرانی می‌کنم، موسیقی می‌نوازم و دیگران را برای بهبود اوضاع زندگی‌شان راهنمایی می‌کنم.

من می‌خواهم به تویی که خوانده این کتاب هستی هم کمک کنم؛ اما برای این کار در قدم اول باید این کتاب را با کتاب‌خوان و بدون قضاوت از ابتدا تا انتها بخوانی. دوست دارم سرت فریاد بزنی و بگویی: «دندان خود را باز کن و پیش‌داوری را کنار بگذار، وگرنه در این مسیر با موانع بسیار روبه‌رو می‌شوی.»

این نکته بسیار مهم است و در این زمینه به‌طور کلی از خود را بیان کردم و پیشنهاد می‌کنم این توصیه من را حتماً مدنظر داشته باشی. همین مرحله‌ای که تو در آن قرار گرفته‌ای نتیجه کارهایی است که دوست داشتی و انجام داده‌ای؛ ولی از نتیجه راضی نیستی؛ پس پیشنهاد می‌کنم در خود و زندگی‌ات تغییر ایجاد کنی.

برای داشتن یک زندگی رؤیایی باید دست به کارهایی بزنی که تابه‌حال انجام نداده‌ای.

اصلاً اهمیتی ندارد که تابه‌حال در زندگی چقدر شکست خورده‌ای. همین که

اکنون سواد خواندن و نوشتن داری و برای تهیه این کتاب مبلغی را هزینه کرده‌ای و وقت می‌گذاری و آن را می‌خوانی، نشان می‌دهد که از دیگران بهتر هستی.

اگر در زندگی شکست خورده‌ای، ارزشش را ندارد که به‌خاطر آن خود را سرزنش کنی و عذاب‌وجدان داشته باشی یا حتی خیال کنی که شرایطت از این بهتر نخواهد شد و همواره در زندگی شکست خواهی خورد. به‌جای دل‌سوزی برای خود، خود را مکر کن و از جای خود بلند شو و به مسیرت ادامه بده. نکته در همین است که رشد کنی و به کسی تبدیل شوی که همه دنیا تحسینش می‌کند. این دنیا در شرایطی که هستیم به افرادی باهوش، مبتکر و مهربان نیاز دارد که بتوانند در راهی که می‌دهند و آن را به جایی بهتر برای زیستن تبدیل کنند. ما به افرادی احتیاج داریم که خود را دوست داشته باشند و قدر داشته‌های خود را بدانند و در ازای آن شکر خدایان باشند. وجود این افراد لازم هست تا افکار مسمومی مانند اینکه «پول خوب بختی نمی‌آورد» یا «من به‌قدر کافی خوب نبوده و لایق بهترین‌ها نیستم» تمام شود؛ به نسل‌های بعدی منتقل نشود. ما به افرادی احتیاج داریم که رزق را به‌درستی به‌کار ببرند تا الگوی افرادی شوند که می‌خواهند در خود و زندگی خود تغییر ایجاد کنند.

اولین خواهشی که از تو دارم این است که در ایمان بیاوری و بدانی که در دنیایی پر از امکانات و زیبایی زندگی می‌کنی. لطفاً این افراد قدیمی و منفی را از خود دور کن: «دنیا با من خوب نبوده و به‌شکل بی‌رحمانه با من رفتار شده است.» یا «در زندگی با انسان‌های بدذاتی روبه‌رو شده‌ام» و «فرد مناسبی که بتوانم با او ازدواج کنم پیدا نمی‌شود».

تو باید به این موضوع ایمان بیاوری که هرچیزی ممکن است.

مگر چیزی برای از دست دادن داری؟ با توجه به متن مقدمه، می‌توانی تصمیم‌گیری که این کتاب به درد تو می‌خورد یا نه. اگر فکر می‌کنی چیزهایی که گفته‌ام مزخرف بوده است، پس تمام این مطالب را فراموش کن و به زندگی‌ات ادامه بده. از طرف دیگر شاید دنبال کسی بوده‌ای که این حرف‌ها را به تو بزند تا به خودت بیایی و مسیر زندگی‌ات را تغییر دهی. اگر این‌گونه است بلند شو، تلاش کن و مطمئن باش روزی می‌رسد که به هرآنچه آرزویت را داشته‌ای، می‌رسی.