

خودت را فتح کن

چگونه از خودت خرابی به خودسازی دست بیابیم

www.ketab.ir

بريانا ويست

مترجم: الهام رحیمی



سرشناسه : ویست، بریانا Wiest, Brianna

عنوان و نام پدیدآور: خودت را فتح کن: چگونه از خودتخریبی به خودسازی دست یابیم/ نویسنده بریانا ویست؛ مترجم الهام رحیمی.

مشخصات نشر: تهران: سیمای قلم، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۲۰۳ ص؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۱۰-۶۹-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: The mountain is you: transforming self-sabotage into self-mastery.

عنوان دیگر: چگونه از خودتخریبی به خودسازی دست یابیم.

موضوع: خودسازی

Self-actualization (Psychology) خود یاری Self-help techniques-تحول

Change (Psychology) (روان شناسی)

شناسه افزوده: رحیمی، الهام، ۱۳۶۷-، مترجم

رده بندی کنگره: BP۳۲۷

رده بندی دیویی: ۱/۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی: ۸۷۷۲۴۷۲

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

خودت را فتح کن

نویسنده: بریانا ویست

مترجم: الهام رحیمی

نشر: سیمای قلم

شمارگان: ۱۰۰۰

نوبت چاپ: نخست، ۱۴۰۰

قیمت: ۶۸۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۱۰-۶۹-۱



تهران

۰۲۱-۶۶۱۷۶۶۲۰

www.simayeghalam.co

فهرست مطالب

۵	مقدمه
۹	فصل اول کوه درون شما
۲۳	فصل دوم چیزی به اسم خودتخریبی وجود ندارد
۶۳	فصل سوم محرک‌هایتان می‌توانند شما را به آزادی برسانند
۸۹	فصل چهارم بالا بردن هوش هیجانی
۱۱۹	فصل پنجم رها کردن گذشته
۱۴۹	فصل ششم ساختن آینده‌ای تازه
۱۷۷	فصل هفتم از خودتخریبی تا خودسازی

مقدمه

درست مثل طبیعت، زندگی نیز اغلب اوقات به نفع ما عمل می‌کند، حتی در زمان‌هایی که با سختی، ناراحتی و تغییر رو به رو هستیم.

همانطور که آتش سوزی جنگل‌ها، برای حفظ بقای جنگل و رشد درختان جدید ضروری است، ذهن‌های ما نیز برای تجدید خودانگاره‌مان نیاز به فروپاشی‌های دوره‌ای دارند. ما می‌دانیم که حاصلخیزترین مناطق طبیعت، مرزهای اقلیم‌ها هستند. انسان نیز این‌گونه است. ما تنها زمانی می‌توانیم رشد کنیم که از منطقه امن خود فراتر برویم. دیر یا زود زمانی فرا می‌رسد که دیگر نمی‌توانیم با مکانیسم‌های دفاعی، حواسمان را از مشکلات زندگیمان پرت کنیم و تصور می‌کنیم که به پایان کار رسیده‌ایم. ولی واقعیت این است این لحظات زمانی رخ می‌دهند که ما با مشکلاتی که برای مدتی طولانی نادیده گرفته‌ایم، روبه‌رو می‌شویم. و فروپاشی ذهنی که در این لحظات رخ می‌دهد درست مثل فروپاشی یک ستاره قبل از تبدیل شدن به یک ابر نواختر است.

همانطور که کوهستان‌ها از تقابل دو ورقه بزرگ تکتونیکی به وجود می‌آیند، کوهستان درون شما نیز از دل نیازهای متناقضتان بیرون می‌آید. برای فتح

این قله باید خودآگاه، (قسمتی از ذهنتان که می‌داند چه می‌خواهید) و ناخودآگاه (قسمتی که نمی‌دانید چرا جلوی انجام کاری را می‌گیرد) را با یکدیگر وفق دهید.

معمولا کوهستان نمادی است از خودآگاهی‌های معنوی، مسیرهای رشد و تعالی و صد البته چالش‌های بزرگی که در ابتدا غیرقابل انجام به نظر می‌رسند. درست مثل کوهستان‌های واقعی، هر مشکل و چالش بزرگی به ما کمک می‌کند تا از خرد ذاتیمان بهره برده و ظرفیت خود را بالا ببریم. هدف نهایی جهان، رشد است و ما بازتاب این هدف را در جای جای هستی می‌بینیم. DNA موجودات به طور مداوم در حال جهش و تغییر است، طبیعت افراد برتر را برمی‌گزیند و مرزهای کائنات دائما در حال گسترش‌اند. توانایی ما در درک عمق و زیبایی زندگی نیز چنین است و برای اینکه این توانایی را پرورش دهیم لازم است تا نگاهمان را به مشکلات تغییر داده و به دید مثبت به آنها بنگریم. ما همان‌قدر برای رشد به مشکلات نیاز داریم که جنگل‌ها به آتش‌سوزی‌های بزرگ، آتش‌فشان‌ها به فوران و ستاره‌ها به فروپاشی برای رشد نیاز دارند.

رویارویی با مشکلات و چالش‌های بزرگ به این معنا نیست که شما عیب و اشکالی بزرگ در درونتان دارید. هیچ چیز در طبیعت بی نقص و کامل نیست و همین امر است که امکان رشد و تکامل را فراهم می‌کند. اگر همه چیز در جهان هستی به صورت یکنواخت پخش شده بود، نیروی جاذبه‌ای که ستاره‌ها، سیاره‌ها و به طور کلی همه چیز را به وجود آورده است نیز وجود نداشت. بدون وجود کم و کاستی‌ها، اشکالات و اشتباهات، هیچ چیز نه می‌توانست رشد کند و نه به وجود بیاید. این‌که شما بی نقص نیستید به

آن معنا نیست که شکست خورده‌اید، بلکه به این معناست که شما نیز یک انسان هستید و مهم‌تر اینکه یعنی هنوز هم به حداکثر ظرفیت خود دست نیافته‌اید.

شاید خود شما بدانید که با چه کوهستانی رو به رو هستید. اعتیاد، تناسب اندام، روابط عاطفی، شغل، انگیزه یا حتی پول. شاید هم درباره ماهیت واقعی آن چیزی ندانید. ممکن است این کوهستان، نوعی اضطراب مبهم، اعتماد به نفس پایین، ترس یا یک احساس نارضایتی کلی باشد که روی کل جنبه‌های زندگیتان تاثیر گذاشته است. این کوهستان‌ها اغلب اوقات بیش از آنکه بیرونی باشند، درونی اند. این مشکلا ممکن است از بیرون چندان جدی به نظر نیفتد ولی در واقع توانسته‌اند پایه‌های شخصیت ما را متزلزل کنند و روی بیشتر جنبه‌های زندگیمان تاثیر بگذارند.

به طور معمول زمانی که با مشکلات غیرمترقبه رو به رو هستیم در واقع با واقعیت‌های زندگی مواجهیم و زمانی که دست به گریبان مشکلات مزمنیم، در واقع با واقعیت‌های خودمان مواجه هستیم. ما اغلب اوقات تصور می‌کنیم کوهستان پیش رویمان، مواجهه با سختی‌های زندگی است در صورتی که این کوهستان از انباشته شدن سال‌ها آسیب روحی، سازگاری و مکانیسم دفاعی به وجود آمده است.

کوهستان درون شما مانعی است میان شما و زندگی دلخواهتان و مسیر دیگری نیز برای رسیدن به آزادی وجود ندارد. شما در حال حاضر اینجا هستید چون تلنگری زخم‌هایتان را نمایان کرده و حالا این زخم‌ها مسیر را به شما نشان خواهند داد و مسیر نیز شما را به سرنوشتتان خواهد رساند.