

نمی‌توانی به من آسیب بزنی

نویسنده: دیوید گابینز
مترجم: رزا کرمانیان

سرشناسه : گوگینز، دیوید، ۱۹۷۵- م. Goggins, David, ۱۹۷۵-
عنوان و نام پدیدآور: نمی توانی به من آسیب بزنی / نویسنده دیوید گاکینز؛ مترجم رزا کرمانیان.
مشخصات نشر: تهران: فانوس دانش ترویج کتابخوانی، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۲۹۲ ص. ۵۱×۱۴/۵، ۲۱/۵ س. م.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۲۱۸-۵۸-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

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

عنوان دیگر: نمی توانی به من آسیب بزنی: برذهنت چیره شو و ناممکن را ممکن کن.

موضوع: گوگینز، دیوید، ۱۹۷۵- م.

موضوع: ایالات متحده. نیروی دریایی. یگان ویژه

موضوع: مدرسه رنجرازش ایالات متحده

موضوع: ایالات متحده. نیروی هوایی -- سرگذشتنامه

موضوع: ورزشکاران -- ایالات متحده -- سرگذشتنامه

ورزشکاران سه گانه -- ایالات متحده

شناسه افزوده: کرمانیان، رزا، ۱۳۷۸-، مترجم

رده بندی کنگره: ۳۵۹/۰۰۹۲

رده بندی دیویی: ۷۶۳

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۶۹۲۸۶

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا



مؤلف: دیوید گاکینز
مترجم: رزا کرمانیان
ناشر: فانوس دانش (ترویج کتابخوانی)
صفحه آرای: زیبا کتاب

چاپخانه و صحافی: سلمان فارسی

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۱

شمارگان: ۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۲۱۸-۵۸-۹

قیمت: ۱۲۰,۰۰۰ تومان

☎ ۰۲۵-۳۷۸۳۴۵۳۰ 📞 ۰۹۱۹۱۷۲۹۲۰۰
✉ FanoosDaneshOfficial@gmail.com
📷 FanoosDaneshOfficial
www.Fanoosdanesh.ir
کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات فانوس دانش می باشد.



با عضویت در سایت
در طرح های تخفیف ما بهره مند شوید

فهرست

۷	فرمان آماده باش
۸	مقدمه
۱۲	فصل اول: قرار بود یک آمار باشم
۴۳	چالش اول
۴۵	فصل دوم: حقیقت تلخ است
۷۵	چالش دوم
۷۷	فصل سوم: کار غیرممکن
۱۰۸	چالش سوم
۱۰۹	فصل چهارم: گرفتن روح
۱۳۹	چالش چهارم
۱۴۱	فصل پنجم: ذهن زره پوش
۱۷۶	چالش پنجم
۱۷۸	فصل ششم: مسئله، پیروزی نیست
۲۱۰	چالش ششم
۲۱۲	فصل هفتم: قدرتمندترین سلاح
۲۵۲	چالش هفتم
۲۵۴	فصل هشتم: به استعداد نیازی نیست!
۲۸۷	چالش هشتم: برنامه ریزی کنید!
۲۸۹	فصل نهم: خاص بودن در میان افراد خاص
۳۲۲	چالش نهم
۳۲۴	فصل دهم: تقویت شکست
۳۵۸	چالش دهم
۳۶۰	فصل یازدهم: اگر بشود چه؟
۳۸۷	تقدیر و تشکر
۳۹۲	درباره نویسنده

مقدمه

آیا می‌دانید واقعاً چه کسی هستید و از چه توانایی‌هایی برخوردارید؟ تردیدی ندارم که فکر می‌کنید، می‌دانید اما دلیلی برای آن ندارید؛ چراکه باور به چیزی دارید که آن چیز درست باشد. انکار، نقطه‌ی ایمن نهایی است. نگرانی نداشته باشید، تنها شما این‌گونه نیستید. در هر شهر و کشوری، در سراسر دنیا، میلیون‌ها انسان در خیابان‌ها مشغول پرسه زنی هستند، با چشمانی بی‌روح مانند زامبی‌ها، معتاد به آسایش و راحتی، درحالی‌که ذهنیت قربانی بودن را در زندگی خود پذیرفته‌اند و از قابلیت‌های حقیقی خود بی‌خبرند. این‌ها را از آنجا می‌دانم که با آن‌ها برخورد داشته‌ام و همواره این مسائل را از دهانشان شنیده‌ام و همچنین به این دلیل که من نیز دقیقاً مثل شما پیش از این یکی از این نمونه انسان‌ها بودم. همواره یک بهانه‌ی خوب لعنتی هم داشتم؛ من شکست خورده به دنیا آمده بودم، با فلاکت و بدبختی بزرگ و در دوران مدرسه اذیت شده بودم و همیشه به من لقب «کاکا سیاه» می‌دادند.

ما پیش از این فقیر و با حقوق ناچیز بهزیستی زنده بودیم، در خانه‌های دولتی مخصوص فقرا زندگی می‌کردیم، افسردگی شدید داشتم. از این رو، شرایط زندگی‌ام افتضاح و آینده‌ام نیز تیره‌وتار بود.

اکثر مردم نمی‌دانند که با فلاکت زندگی کردن چه حسی دارد، اما من می‌دانم؛ مثل فرورفتن در باتلاق است که تو را می‌گیرد و پایین می‌کشد و تو نمی‌توانی خودت را از آن بیرون بکشی. زمانی که زندگی‌ات این‌گونه باشد بسیار راحت دستخوش حوادثی می‌شوی تا بتوانی انتخاب‌هایی از سر آسایش داشته باشی و همان آسایش، تو را بارها و بارها خواهد کشت.

اما حقیقت این است که همه‌ی ما بنا به عادت، انتخاب‌هایی داریم که منجر به محدودیت‌مان می‌شود و این مساله مثل غروب خورشید، طبیعی و مانند جاذبه‌ی زمین، امری ابتدایی و طبیعی است. به این دلیل که مغزمان این‌گونه برنامه‌ریزی شده است و از این رو، انگیزه‌ها به هیچ دردی نمی‌خورند. حتی موثرترین سخنرانی‌های انگیزشی و یا شیوه‌های خودیاری تنها می‌توانند حال‌مان را به صورت موقتی خوب کنند. این قصد را ندارم که ذهنتان را دوباره برنامه‌ریزی کنم یا این‌که به شما کمک کنم کهن صدایتان را بالاتر ببرید و زندگی‌تان را متعالی کنید. انگیزه به هیچ‌وجه کسی را تغییر نمی‌دهد. زندگی من از بخت بد خودم بود و تنها خودم می‌توانستم درستش کنم. به همین دلیل هم به دنبال درد عشق گشتم، عاشق شدم و زجر کشیدم و در نهایت خودم را از ضعیف‌ترین آشغال روی زمین به قدرتمندترین انسانی که خداوند خلق کرده است، تبدیل کردم. البته این چیزی است که خودم درباره‌ی خودم می‌اندیشم.

احتمالاً دوران بچگی شما از من بسیار بهتر بوده و حتی همین الان نیز ممکن است زندگی آبرومندانه‌ی خوبی هم داشته باشید. اما تفاوتی نمی‌کند که شما چه کسی هستید، پدر و مادرتان چه کسانی بوده‌اند یا هستند، کجا زندگی می‌کنید، چه شغلی دارید و یا میزان درآمدتان چقدر است؟ در هر صورت احتمالاً تا الان تنها از چهل درصد قابلیت‌های حقیقی‌تان استفاده کرده‌اید. چقدر حیف!

همه‌ی ما این توانایی را داریم که بسیار بهتر از این‌ها باشیم. سال‌ها پیش به میزگردی در مؤسسه‌ی فناوری ماساچوست دعوت شدم. تا آن زمان به عنوان یک دانشجو، هیچ‌گاه قدم به سالن سخنرانی‌های دانشگاه هم نگذاشته بودم. به تازگی دیپلم را گرفته بودم، اما آن زمان در یکی از معتبرترین مؤسسات کشور حضور داشتم تا با چند نفر دیگر درباره‌ی قدرت ذهن سخنرانی کنیم. در میان این بحث، یک پروفیسور سرشناس از مؤسسه فناوری ماساچوست گفت که هریک از ما محدودیت‌های ژنتیکی‌ای و محدودیت‌های ثابتی داریم؛

یعنی چیزهایی وجود دارند که هرچقدر هم ذهن قوی‌ای داشته باشیم، قادر به انجام دادنشان نیستیم... زمانی که با این محدودیت ژنتیکی برخورد می‌کنیم، دیگر قدرت ذهنمان اهمیتی نخواهد داشت.

به نظر می‌رسید همه‌ی افراد داخل اتاق، این واقعیت را قبول داشتند؛ چون دلیل مشهور بودن این پروفسور جاافتاده و سرشناس، همین تحقیقاتش درباره‌ی قدرت ذهن بود و کل عمرش ب این کار مشغول بوده است. اما این حرف‌هایش بی‌معنی و بیهوده بود و از نظر من، او با استفاده از علم نوعی بهانه برای ما جور می‌کرد.

تا آن زمان ساکت بودم، چون اطرافم را آدم‌های هوشمند و فیهیمی احاطه کرده بودند. احساس حماقت می‌کردم که بخواهم حرفی بزنم، اما یک نفر در آن جمع متوجه حالت چهره‌ام شد و پرسید آیا با آن حرف‌ها موافق هستم یا نه؟ من آدمی هستم که اگر کسی سؤالی را مستقیماً از من پرسد از جواب دادن خجالت نمی‌کشم. به او گفتم: یک چیزهایی نوعی زندگی هست که باید به جای مطالعه کردن، آن‌ها را زندگی و تجربه کرد... سپس سرم را به سمت پروفسور چرخاندم و به او گفتم: حرفی که زدید درباره‌ی بیشتر آدم‌ها درست است اما نه به صورت صددرصد. یعنی همواره درصدی از انسان‌ها وجود دارند که حاضرند هرکاری انجام بدهند تا غیرممکن‌ها را ممکن بسازند.

بعد هم در ادامه، مسائلی که براساس تجربه یاد گرفته بودم را توضیح دادم و اضافه کردم که هرکسی می‌تواند به یک آدم کاملاً متفاوت تبدیل شود و به آن چیزی که متخصصانی مانند او به اصطلاح آن را غیرممکن می‌دانند، دست پیدا کند. اما این کار به عشق و اراده‌ی زیاد و ذهنی آماده و قوی نیاز دارد.

هراکلیتوس^۱ فیلسوفی که در قرن پنجم پیش از میلاد در امپراتوری ایران به دنیا آمده و درباره‌ی تجربیات انسان‌ها در میادین نبرد نوشته است، می‌گوید: از میان صد سرباز، ده نفرشان اصلاً نباید در جنگ حضور می‌داشتند، هشتاد نفر هم فقط جزء هدف دشمن هستند و تنها نه نفر مبارزان واقعی‌اند و باید

برای داشتنتشان خدا را شکر کنیم، زیرا آنان هستند که نبرد را به پیش می‌برند. اما یک نفر جنگجوی حقیقی است

شما از همان نخستین لحظه‌ی تولدتان که نفس می‌کشید، آماده‌ی مرگ هستید و البته آماده و سزاوار دست یافتن به عظمت خود و تبدیل شدن به آن جنگجوی واقعی هستید. نی. اما این کاملاً به شما بستگی دارد که خودتان را پیشاپیش برای نبرد آماده کنید. این تنها شما هستید که می‌توانید بر ذهنتان چیره شوید، تا زندگی دلیرانه و سرشار از دستاوردها و موفقیت‌هایی داشته باشید که بیشتر آدم‌ها، این را خارج از توانایی خود می‌دانند.

من مانند آن پرفسورهای مؤسسه‌ی فناوری ماساچوست نابغه نیستم، اما آن تنها جنگجو هستم و داستانی که قرار است در اینجا بخوانید ماجرای زندگی فلاکت‌بار من است که در نهایت راهی اثبات‌شده به سوی تسلط بر نفس و توانمندسازی خود برای رویارویی با واقعیت زندگی که به شما نشان می‌دهد تا خودتان را مسئول زندگی خود بدانید، دردها را فراموش کنید، یاد بگیرید عاشق چیزهایی باشید که از آن‌ها می‌ترسید، از شکست لذت ببرید، با حداکثر توانتان زندگی کنید و خود واقعی‌تان را بشناسید.

انسان‌ها با مطالعه، عادت و خواندن داستان‌ها تغییر می‌کنند. با داستان زندگی من می‌فهمید که جسم و ذهن چه توانایی‌هایی دارند و زمانی که از نهایت ظرفیت و قدرت جسم و ذهن استفاده شود، می‌بینید که چگونه می‌توانند به آن نقطه برسند. چون که هدایت می‌شوید و هرمانی که بر سر راهتان قرار بگیرد، خواه نژادپرستی باشد یا تبعیض جنسیتی، صدمات روحی و جسمی، طلاق، افسردگی، چاقی، مصیبت یا فقر همگی به سوختی برای دگرگونی‌تان تبدیل خواهند شد.

گام‌هایی که در این کتاب ذکر شده‌اند، الگوریتمی تکاملی را تشکیل می‌دهند که موانع را از بین برده و آرامش ابدی را برای شما فراهم می‌کنند. امیدوارم برای قدم‌نهادن در این مسیر آماده باشید. اکنون زمان آن رسیده است که با خودتان وارد نبرد شوید.