

دیگر نگو که حالت خوب است

• خود قوی ترت را کشف کن

• مل رابینز / پریسا غریبی

www.ketab.ir



نویسنده: مل رابینز
مترجم: پریسا غریبی
ویراستار: سپیده رضوی
چاپ اول: ۱۴۰۰
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
قیمت: ۷۹۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۸۴-۱۶-۱
طراحی و گرافیک: هیرمند استودیو
مدیر هنری: محمد خاکپور
چاپ و صحافی: هیرمند
صفحه آرایی: کارگاه نشر مرو
همه‌ی حقوق برای ناشر محفوظ است.



کتاب مرو، پوهک، مجتمع تجاری بوستان واحد ۷۲۳ اداری

کد پستی: ۱۴۷۱۸۹۵۵۱۷

تلفن: ۴۴۴۱۴۰۰۵

KetabeMarv@gmail.com



سرشناسه: رابینز، مل، ۱۹۶۸م. Robbins, Mel. عنوان و نام پدیدآور: دیگر نگو که حالت خوب است: خود قوی / مل رابینز؛ مترجم پریسا غریبی. مشخصات نشر: تهران: کتاب مرو، ۱۳۹۹. مشخصات ظاهری: [۲۷]ص. شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۸۴-۱۶-۱. وضعیت فهرست نویسی: فیفا. یادداشت: عنوان اصلی: Stop Saying You're fine: discover a more powerful you, ۲۰۱. عنوان دیگر: خود قوی‌ترت را کشف کن. موضوع: خودسازی. موضوع: self-actualization (Psychology). موضوع: ابراز وجود. موضوع: Self-realization. موضوع: تحول (روان‌شناسی). موضوع: Change (Psychology). شناسه افزوده: غریبی، پریسا، ۱۳۵۵-، مترجم رده‌بندی کنگره: BF۶۳۷. رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱. شماره کتابشناسی ملی: ۷۴۴۱۸۶۹

فهرست مطالب

۹	مقدمه
۱۱	بخش ۱: چرا به خواسته‌ی خود نمی‌رسید
۱۳	فصل ۱: دیگر دگمه‌ی چرت را نزنید
۴۷	فصل ۲: ضد اقدام‌ها، محدودیت‌های ساختگی و دیگر روش‌های خیانت مغز
۸۳	فصل ۳: روال‌های عادی
۱۰۳	فصل ۴: روش‌های کلک زدن به مغز
۱۱۷	بخش ۲: روش قوی شدن و رسیدن به خواسته‌ی خود
۱۱۹	فصل ۵: گام ۱: با واقعیت روبه‌رو شوید: حال‌تان خوب نیست
۱۴۳	فصل ۶: گام ۲: به خواسته‌ی خود اعتراف کنید
۱۶۷	فصل ۷: گام ۳: خواسته‌ی خود را علنی کنید
۱۸۹	فصل ۸: گام ۴: روی گذشته تمرکز کنید و یک نقشه بکشید
۲۰۷	فصل ۹: گام ۵: برای تغییر، مسیر خود را تغییر بدهید
۲۱۹	بخش ۳: به دست آوردن طاقت برای ادامه‌ی مسیر رسیدن به خواسته‌ی خود
۲۲۱	فصل ۱۰: عبور از دیوارهای ذهنی مسدودکننده‌ی مسیر
۲۴۹	فصل ۱۱: چالش هفت‌روزه‌ی طاقت
۲۵۱	تمرین هفت‌روزه‌ی طاقت

مقدمه

شما هر روز با تصویر آدم‌هایی به‌ستوه می‌آیید که بهتر از شما هستند. جریان بی‌وقفه و دائمی برنامه‌های تلویزیونی واقع‌نما، این خیال‌پردازی را به شما می‌قبولانند که بیرون از آنجا مربیان سرشناس، طراحان و شکارچیان استعداد به افرادی دقیقاً مانند شما کمک می‌کنند تا وزن کم کنند، کمدشان را قشنگ‌تر یا حرفه‌ای موسیقایی خود را آغاز کنند. هالیوود یکی پس از دیگری، فیلم‌هایی درباره‌ی «مردم عادی» تولید می‌کند که به طرز باورنکردنی شهوت‌انگیز، بامزه و ماجراجو هستند. وقتی وارد فیس‌بوک می‌شوید، به‌نظر می‌رسد همه به‌جز شما مشغول خوش‌گذرانی هستند.

البته، می‌دانید که دنیای واقعی این‌طور نیست. مادر خوانده‌ی پری‌وار برنامه‌های تلویزیونی واقع‌نما وجود خارجی ندارد تا شما را به‌سرعت به دنیایی جادویی ببرد. تمام گروه‌گریم هالیوود، در خدمت شما نیست تا کم‌کم‌تان کند زیبا به‌نظر برسید یا فیلم‌نامه‌نویس‌هایی نیستند تا با ارائه‌ی ماجراهایی روزتان را زیباتر کنند. فیس‌بوک چیزی نیست جز اثبوه‌ی از «لحظه‌های عکاسی شده» که هیچ ربطی به زندگی واقعی آدم‌ها ندارند.

هرچند می‌دانید که تمام این‌ها ساختگی و جعلی هستند، بخشی از وجودتان به این فکر می‌کند که چرا زندگی‌تان رضایت‌بخش‌تر نیست. شما می‌دانید که زندگی‌تان فیلم نیست، اما آیا باید این قدر خسته‌کننده باشد؟ آیا این همه سخت‌کوشی لازم است؟ نه به این دلیل که همه چیز افتضاح است، فقط ... خیلی خوب نیست. می‌گویید حال‌تان «خوب» هستید، اما از زندگی چیزهای بیشتری می‌خواهید. فاصله‌ی زندگی‌ای که پنهانی آرزو می‌کنید و زندگی فعلی‌تان، هر روز بیشتر می‌شود؛ این، واقعیت شماست.

اما نباید این‌طور باشد.

در واقع، حقیقت این است که دقیقاً در این لحظه نمی‌توان احتمال موفقیت بیشتری

خرید.