

۱۳۷۱۵۷۴

این تو هستی که
زندگی را به خودت سخت می‌گیری
(خودتان را از افکار اعتیادآور رها کنید)

بارب را دور

ترجمه پرستو راد



انتشارات افق دور

سرشناسه: راجرز، بارب
عنوان و نام پدیدآور: این تو هستی که زندگی را به خودت
سخت می‌گیری (خودتان را از اندیشه اعتیادآور رها کنید)
بارب راجرز، پرستو رادمهر
مشخصات نشر: تهران، افق دور، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری: ۲۷۶ ص
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۲۳-۰۰۴-۹

این تو هستی که زندگی را به خودت سخت می‌گیری



نویسنده: بارب راجرز	مترجم: پرستو رادمهر
انتشارات: افق دور	چاپ اول: ۱۳۹۶
صفحه آرای: محسن ایرانم	ویراستار: فرشته امینی رنجور
قیمت: ۱۹۰۰۰ تومان	شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۲۳-۰۰۴-۹
تیراژ: ۵۰۰ نسخه	لیتوگرافی: رایپید گرافیک
چاپ: گوهرا اندیشه	مصحف: ...



دفتر مرکزی: انقلاب کارگر شمالی تقاطع بلوار کشاورز بن بست گیتی پلاک ۲ - ۲ واحد ۴
تلفن: ۰۹۳۸۵۱۹۴۳۶۸ - ۶۶۹۱۵۹۱۸

سایت اینترنتی: www.ofoghedoor.com info@ofoghedoor.com

فهرست مطالب

۱۱		مقدمه
۱۷		زندگی را به لحاظ روانی ساده بگیرید
۱۷		به چه چیز مبادیش؟
۲۵		خودتان را به "بایدها" محدود نکنید
۲۸		به سر بردن در ذهنتان متحمل خطا نباشد
۳۱		او بذری در ذهن من کاشت
۳۴		قدرت کل
۳۷		گل ایده آل
۳۷		بنج گلبرگ گل
۴۰		کل من
۴۱		والد حمایتگر
۴۲		والد ایرادگیر
۴۳		کودک سازشپذیر
۴۳		کودک آزاد
۴۵		استاد کوچک
۴۶		فرز بزرگسال
۴۸		تغییر دادن کلمات
۵۷		مسیرتان را گم نکنید
۶۳		زندگی را به لحاظ عاطفی ساده بگیرید
۶۳		جنگیدن یا کریختن
۷۰		پیامدهای ناخواسته
۷۸		زمان: بهترین مرهم؟

۸۸	شما و سرنوشتتان
۹۴	آزمون سرنوشت
۱۰۶	پشت و رو یا رو راست زندگی کردن
۱۱۳	زندگی را به لحاظ روحی ساده بگیرید
۱۱۳	آشفته‌گی روحی
۱۲۲	بیداری
۱۲۹	روح سرگردان
۱۳۲	استفاده از هفت گناه مرکبار و برای راهنمایی
۱۳۲	تنبلی
۱۳۳	غیررشد
۱۳۴	حرص
۱۳۵	شهوت
۱۳۷	حم
۱۳۸	شکمبار
۱۳۹	غیض
۱۴۲	استقبال از تردید
۱۵۶	حالاتهای افشاگرانه روحی
۱۷۱	پریدن به داخل زندگی
۱۸۱	زندگی را به لحاظ جسمی ساده کنید
۱۸۱	ایا در پی این زندگی، زندگی دیگریست
۱۸۴	ان بود که این کار را بکنم
۱۸۵	آکیمی ترجمیم
۱۸۷	فاکتور AWE
۱۹۱	آکیمی ترجمیم
۱۹۳	ذهن مبتدی
۲۰۱	بدن
۲۰۹	روابط
۲۱۵	دوست داشتن و زندگی کردن به طور جداگانه
۲۲۱	ارتباطات
۲۲۸	وضعیت مالی
۲۳۹	دفتر خدمات عمومی

- ۲۳۹..... محیط زندگی
- ۲۵۱..... تکه‌های کوچک
- ۲۵۹..... خلاصه
- ۲۵۹..... آزاد برای بودن
- ۲۶۶..... زندگی یک بازی پرتلفذار نیست
- ۲۷۳..... خودتان را از اندیشه اعتیادآور رها کنید

www.ketab.ir

مقدمه

گذشته گذشته است و آینده در هاله‌ای از ابهام است. پس زمان حال را در یابید، تمام آنچه باید به راستی دغدغه شما باشد به زمان حال برمی‌گردد. مهم نیست که چه در شما گذشته است شما فرصت دارید تا تغییر کنید، تصمیم‌های جدید بگیرید، همین حالا. فرقی نمی‌کند که شما فکر می‌کنید آینده احتمالا چه بهتان رقم می‌زند، با اینهمه با امید به سر بردن یا ترس از چیزها سرانجام شما را از لحظه اکنون محروم می‌سازد. این لحظه است که هرگز به آن به‌خاطر گذشت. اگر بگذارید بی‌توجه، بی‌آنکه در آن کنکاش کنید بگذرد چه کسی مقصر است؟ اگر این لحظه یکی از آن لحظات مهم و سرنوشت‌سازی باشد که ممکن بود مسیر سفر شما را در زندگی تغییر دهد چه؟

حقیقت این است که زندگی ساده است. شما متولد می‌شوید، دلتی، هر چند طولانی زندگی می‌کنید و سرانجام می‌میرید. به عنوان یک انسان برای حفظ بقا به هوا، آب، غذا و سرپناه نیاز دارید. فرقی نمی‌کند که شما در یک خانه اعیانی زندگی می‌کنید، از شیری از طلا آب می‌نوشید و غذایی می‌خورید که سرآشپزی آن را طبخ کرده، یا در اتاقکی زندگی می‌کنید یا کارتون خوابید، از شلنگ آب می‌نوشید و از سطل زباله،

لا به لای آشغالها چیزی پیدا می‌کنید و می‌خورید. نیازهای اساسی ما چیزهایی است که ما همگی از آن برخورداریم.

این انسانها هستند که پیچیده‌اند. این "خواسته‌ها" هستند که ما را از هم جدا می‌کنند. تضاد میان حقیقتی که زندگی شماست و برداشت شما از حقیقتی که باور دارید باید باشد سرآغاز پیچیدگی‌هاست.

کسانی هستند که پیشرفت را مقصر می‌دانند. آنها می‌گویند: "زندگی سابقاً ساده‌تر بود." شاید به این خاطر که در گذشته اینهمه حق انتخاب و اختیار نبود. اینهمه حق انتخاب و اختیار که شاید به خاطر پیچیده کردن زندگی مقصراوند و سزاوار سرزنش باید جوابگوی داشتن یک زندگی ساده-تر و به دور از هرج و مرج و آشفتگی باشند.

پیشرفت مسئول معالجات و جراحی‌های جدید است که این امکان را فراهم می‌سازد. سالم‌تر، طولانی‌تر زندگی کنیم. از سوی دیگر داروها برخی را به اعتیاد و وابستگی کشانند. آیا دارو یا تصمیم برای سوء مصرف آن یا استفاده از آن برای تنبلی دیگری کدامیک مقصراوند؟ به واسطه اختراعات جدید زندگی اساتر شده است که این زمان بیشتری را برای پرداختن به سایر فعالیتها در اختیار ما قرار می‌دهد. از دیگران شنیده‌ام که می‌گویند: "وی زمان بسیار زیادی را در اختیار دارد،" که انگار این حرف خود بیان می‌کند که چرا انسان به دردسر می‌افتد. مشکل زمان اضافی نیست بلکه عدم شناخت و تصمیم‌های نامرتبی که درباره گذراندن این زمان اضافی گرفته می‌شود است که ایجاد مشکل می‌کند.

آیا تصور می‌کنید جوانی که در دهه ۱۷۰۰ ناگزیر به برای گرم کردن خود و پخت و پز چوب ببرد، آب را برای نوشیدن و حمام از چاه بکشد و زمینها را با یک ارابه اسبی شخم بزد به دردسر می‌افتاد؟ قطعاً انسان شاید زمان کمتری در اختیار داشته است و از خستگی هلاک

می‌شده است اما مسئله حق انتخابهاست و به تصمیم‌های آدمی برمی‌گردد.

در طول زندگی لحظات مهم و سرنوشت‌سازی وجود دارد که تصمیمی که شما می‌گیرید مسیر زندگی‌تان را تغییر می‌دهد. لحظات سرنوشت‌ساز در زندگی‌تان را در نظر بگیرید، تصمیم‌هایی که گرفته‌اید - زندگی‌ای که دارید را خود برگزیده‌اید مگر اینکه به یک بیماری روانی مبتلا باشید که باعث می‌شود شما از یک تصمیم‌گیری منطقی باز مانید. شما آگاهانه قدم در مسیری می‌گذارید که خود در پیش گرفته‌اید. زندگی شما، خوشبختی یا بدختی‌تان، شیوه نگرستان، ترسها و دیدگاهتان نسبت به زندگی همدیگر بر عهده خود شماست.

من می‌فهمم که مانند در زمان حال و قبول مسئولیت تا چه اندازه دشوار است. برای سالها، سالهای بسیار این گذشته نبود که به من چسبیده بود - بلکه این من بودم که در گذشته به آن چسبیده بودم و ول کنش نبودم. آن بهانه خوبی بود تا رفتار و دیدگاه نادرست خودم را توجیه کنم و هر وقت لازم بود تا بهانه‌ای بتراشم منی را یتکی کنم و بر سر دنیا بکوبم همیشه دم دستم بود. آینده راهی بود برای تفرقه رفتن‌های من و خیالهای خامی که در ذهن می‌پروراندم. فردا چقدر جهان خواهم کرد. همه چیز هفته آینده، ماه آینده یا سال آینده بهتر خواهد شد. روزی شاهزاده من با اسب سفید می‌آید و مرا از این زندگی نجات می‌دهد. حقیقت این بود که هیچ کس نمی‌توانست مرا از زندگی‌ای که برای خودم ساخته بودم نجات دهد جز خودم. آنها می‌توانستند دوستم داشته باشند، مراقبم باشند، آنچه خودم نمی‌توانستم برای خودم انجام دهم برایم انجام دهند، حتی به لحاظ مالی حمایت کنند اما این مشکل را حل نمی‌کرد. زندگی من چیزی نبود که خودم می‌خواستم زیرا من آن کسی نبودم که خودم می‌خواستم باشم. چیزی درونم شکسته بود و هیچ کس

یا هیچ چیز نمی توانست آن را مرمت کند جز خودم. این اتاقی بود که باید در درونم رخ می داد و تا زمانی که من مشتاق نمی شدم رهسپار این سفر درونی گردهم هیچ چیز تغییر نمی کرد.

من تکیه کلام "ساده بگیرید یا به عبارتی سخت نگیرید" که روان-درمان گران، پزشکان و برنامه های بهبودی مورد استفاده قرار می دهند را شنیده بودم و همیشه فکر می کردم که این فقط یک جمله زیباست که می توان آن را بر روی لوحی نوشت یا آن را از دیوار آویخت. اما رفته رفته به این فکر افتادم که چطور می توان اینطور بود؟ چطور می توان "ساده رفت و سخت نگرفت؟" و آیا واقعاً این می توانست مؤثر باشد؟ من همیشه به خودم گفته بودم که زندگی پیچیده و دشوار است و همواره در آشوب به سر می بردم، در احساس شکستی دائمی، شاید در پس این شعار چیزی پنهان بود.

گذشت تا اینکه من به دوستی جسیپدم به مفهوم "ساده بگیرید"، مفهومی که درباره تقبیم کردن زندگی — یا تمام فرازاها و فرودهایش و اتفاقات خارج از کنترل ما — به تکیه ای کوچک تر و زندگی کردن در لحظه ای که در آن احساس آرامش می کردم به آن پی بردم.

اگر شما حقیقتاً مایلید تا زندگی تان را آسان بگیرید، خودتان را از آشفته گی هایی که مانع پیشرفتتان می شود رها کنید. چهار حقیقت است که باید آنها را مورد توجه قرار دهید: آشفته گی روانی، آشفته گی عاطفی، آشفته گی روحی و آشفته گی جسمی. عواطف و افکار که وابسته به تجربیات گذشته و احساسات قدیمی و نیز رویاهای اغفال کننده آینده دچار آشفته گی می گردد و یک جنبه روحی و معنوی که در وجود ما تضادی عمیق میان باورها و عملکردهایشان ایجاد می کند همگی در زندگی جسمانی شما بروز خواهد کرد. برای اینکه زندگی را آسان بگیرید، به دور از آشفته گی و هرج و مرج زندگی کنید، همان زندگی ای که خود مایلید و

می‌بسنید لازم است هر یک از این چهار حقیقت را مورد بررسی قرار دهید.

اگر پایان سفر را پیش‌بینی می‌کنید حدس من این است که شما خود را به بهایی ناچیز خواهید فروخت. اگر شکیبایی به خرج دهید و شیرینی لحظات را مزه مزه کنید و از سفر لذت ببرید از تمام گنجینه‌ها آن که در طول مسیر خواهید اندوخت به شگفت خواهید آمد. شما در این سفر خاص به مقصد نخواهید رسید تا زمانی که تمام روزهایتان طی شود. آیا از حفظان زندگی‌تان راضی خواهید بود، از تصمیم‌هایی که می‌گیرید؟