

۱۳۹۹

چرا خودم نباشم؟

کشف استعداد طبیعی برای عشق ورزی، رسیدن به کمال و غمخواری

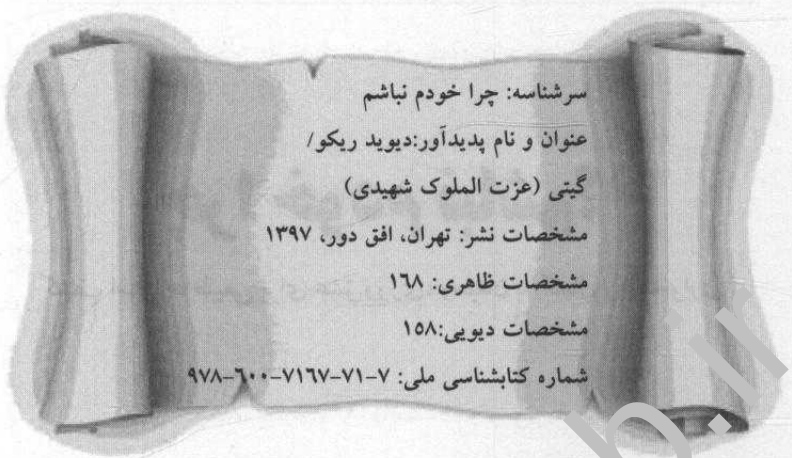
دیوید ریکو

(نویسنده؛ کتاب پنجاه موردی که نمی‌توانیم تغییرش دهیم)

گیتی (عزت‌الملک) شهیدی

انتشارات افق دور

۲۰۲۱/۳



سرشناسه: چرا خودم نباشم

عنوان و نام پدیدآور: دیوید ریکو/

گیتی (عزت الملوك شهیدی)

مشخصات نشر: تهران، افق دور، ۱۳۹۷

مشخصات ظاهری: ۱۶۸

مشخصات دیویی: ۱۵۸:

شماره کتابشناسی ملی: ۷-۷۱-۷۱۶۷-۶۰۰-۹۷۸

چرا خودم نباشم؟



مؤسسه فرهنگی حافظ

نویسنده: دیوید ریکو

مترجم: گیتی (عزت الملوك) شهیدی

انتشارات: افق دور

چاپ: اول، ۱۳۹۷،

تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

شابك: ۷-۷۱-۷۱۶۷-۶۰۰-۹۷۸

قیمت: ۱۳۰۰ تومان



دفتر مرکزی: خاوران - خیابان هاشم آباد - کوچه رساطلب - پلاک ۲

تلفن: ۰۹۱۹۳۵۷۵۰۲۷ - ۰۹۱۲۴۲۱۸۱۴۲

فهرست مطالب

پیش گفتار

مقدمه

بخش اول: خود را بزرگ و تربیت کنیم

۱- از سلامت خود محافظت کنیم

۲- از روان خود مراقبت کنیم

۳- ثابت باشید، نه در نوسان

۴- منابع خود را درست کنیم

۵- دست از افسوس خوردن برداریم

۶- به باورهای خود رسیدگی کنیم

بخش دوم: کمال خود را افزایش دهیم

۷- به موارد توافقی و حدود دین رفتار کنیم

۸- صادق و حقیقی

۹- آگاهی از تأثیرات

۱۰- برتری نجوید

۱۱- به صف و ترتیب احترام بگذارید

۱۲- صورت موجودی ما

بخش سوم: تا آنجایی که واقعی شویم

۱۳- به واقعیت بگویید

۱۴- همانی که هستیم

۱۵- قاطعیت محترمانه

۱۶- شکست‌های خود را بپذیریم

۱۷- واکنش‌های خود را دنبال کنیم

۱۸- هدایا و برکات ما

- بخش چهارم: با دیگران همراه باشیم
- ۱۹- به سبک زندگی و رسوم احترام بگذاریم
- ۲۰- از بازخورد استقبال کنیم
- ۲۱- خشم سالم
- ۲۲- چگونه می‌توانیم نتیجه‌گیری کنیم
- ۲۳- حس شوخ طبعی ما
- ۲۴- انتقاد و غرغر بس است
- بخش پنجم
- ۲۵- پرخاش و صدمت
- ۲۶- ذهنیت ما
- ۲۷- برابری بهتر از تبعیض است
- ۲۸- خودخواهی و غرور را رها کنیم
- ۲۹- رابطه‌ی جنسی سالم
- ۳۰- اعتماد و قابلیت اعتماد
- بخش ششم: از خود عبور کنیم
- ۳۱- مقابله با جهان رنج آور
- ۳۲- تقدیمی به عدم خشونت
- ۳۳- زندگی هدفمند
- ۳۴- تسلیم دیگران نشویم
- ۳۵- مذهب عالم هستی، معنویت عالم هستی
- ۳۶- شکرگزاری برای برکت
- نتیجه‌گیری: سرنوشت و تقدیر کامل
- ضمیمه: تعهد ما به عشق ورزی و مهربانی
- درباره‌ی نویسنده

پیشگفتار

تبدیل کردن همه‌ی دارایی‌های خود به مجرای برای
عتبی جایی سرگرمی زندگی ما می‌شود
جان وولمن (دفتر خاطرات جان وولمن)

برای اینکه آدم واقعا انسان خوبی باشیم باید چه بکنیم؟ این پرسشی است که سالهاست مرا به خواب و مغول کرده و به چالش کشیده. پاسخ‌هایی که به ذهنم رسیده‌اند، در سال ۱۹۹۸، فهرستی از تعهدات خاصی را که برای داشتن زندگی پر از شور و شوق، رزی و کمال می‌توانیم داشته باشیم تهیه کرده‌ام.

طی این سالها، مدام از مراجعین، دانشجویان و نویسندگان در برنامه‌های دوازده گامی سؤالاتی پرسیده‌ام که همانا سبب شده فهرست تعهدات خود را تغییر دهم. آیا آنها معنا داشتند؟ آیا به نظر مناسب هستند؟ آیا برخی از این پرسش‌ها نامناسب بودند؟ من طبق پیشنهادات آنها تغییراتی ایجاد کردم، تعهدات جدیدی به آنها اضافه نمود، و بقیه را نیز تغییر دادم. از آنچه در دیگر مردم بیشتر قابل تحسین بود بیشتر اطلاع یافتم و خصوصیات آنها را به فهرستم اضافه کردم. چیزی را که خودم نمی‌خواستم به آن عمل کنم اضافه نکردم.

این تعهدات در کتاب‌های مختلف من ظاهر شدند، اما آنها موضوع اصلی کتاب «تعهدات هر روزه‌ی من» بودند که در سال ۲۰۰۸ منتشر شد. این نسخه‌ی جدید به طور کامل تغییر یافته و نوع ارائه‌ی این تعهدات اسامی را گسترش داده است، از جمله بسیاری از شناخت‌هایی که این اواخر به دست آوردم و به همین خاطر احساس خوشبختی می‌کنم. هیچ یک از این عناوینی که تاکنون درباره‌ی آنها نوشته‌ام آن قدر برایم حیاتی و جذاب نبوده است و جذابیت آنها به تعهدات مربوط به کمال و عشق‌ورزی و مهربانی نمی‌رسد. زندگی با آنها و تقسیم نمودن آنها هدف اصلی و مایه شادمانی من در زندگی‌ام به عنوان درمانگر، معلم، نویسنده و وکیل بوده است.

وقتی تصمیم گرفتم مطابق اصول کمال و عشق‌ورزی و مهربانی زندگی کنم، متوجه شدم که خودم را بیشتر دوست دارم. احساس مثبت که به خودم داشتم مرا تشویق کرد، تا در این شیوه‌ی زندگی ثابت قدم باشم. اما انگیزه‌ی اصلی من سطر «برحق و صادق» بودن بود نه به طور کامل در معنای اخلاقی، بلکه در این معنا که چه چیزی برای انسان بهترین است و چه تعداد معلمین قابل تحسین در سراسر قرون و اعصار آنها را توصیه کرده‌اند.

امیدوارم که این کتاب روش‌های مؤثری را ارائه دهد تا بتواند همه‌ی ما را به سمت خوب زیستن هدایت کند، تا بتوانیم این‌ها را به شاد خوبی و نیکی باشیم که به طور ذاتی در درون ما نهفته است. هر انتخابی که برای رسیدن به کمال و مهربانی و عشق‌ورزی انجام می‌دهیم بازتابی از خوبی است. قبول هر به ما کمک می‌کند جهانی پر از عدالت، آرامش و عشق بسازیم.

در واقع، کلمه‌ی «شما» در عنوان این کتاب فقط به خواننده به عنوان یک فرد اشاره ندارد شما در مجموعه‌ای طبیعت بشری هستید. این کتاب

درباره‌ی بازگشت به خوب آنچه همه هستیم و می‌توانیم باشیم است و ما همه را به خودی که هستیم و می‌توانیم باشیم باز و گردانیم. این مسئولیت‌ها دارای یک نقطه‌ی درخشان و مهم هستند: انتخاب نوعی از زندگی که دیگر با غرور اداره نشود، بلکه من را اولویت می‌بخشد اما با عشق و احترامی از جانب "ما" اینجا فرصتی برای مهاجرت جمعی داریم تا از اسارت در خود نفسانی به آزادی عشق‌ورزی عبور کنیم.

در پایان، می‌دانستم که در کار خود پیشرفت کرده بودم و کم‌کم معلم بودم. این تعهدات روز نه تنها شیوه‌ی تک تک افراد خواهد شد بلکه با سازمان‌ها و ملل نیز منتقل خواهد شد. این به تغییری عمده از سلطه‌جویی من و استثمار نیاز خواهد داشت، اما اتفاق می‌افتد. این همان نتیجه‌ای است که امیدوارم شما خوانندگان عزیز به همراه من در پیش‌روی این کتاب از آن بهره‌مند شوید. نیازی نیست که آن را رویارویی دست نیافتنی تجسم کنید، همان‌طور که آلفرد، لود تنیسون در شعر خود اودیسه گفت: "برای یافتن دنیایی جدیدتر خیلی دیر نیست."

شاید به نور عشق‌ورزی و حکمت دست یابیم و شاهد هم هرگز دست از جستجوی کسانی که هنوز در تاریکی تنهایی و اشتیاق گم شده‌اند برنداریم.