



خودتان باشید

نقشهای دیگر قبلاً گرفته شده‌اند
زندگی خود را با نیروی اصالت تغییر دهید.

نویسنده:

مایک رایینسون

مترجم:

رضا محمودی فقیهی

ویراستاران:

ویدا محمودی فقیهی، حمیده حقیقی

«رساله‌ای خارق‌العاده درباره آنچه همه ما به آن نیاز داریم و تا کنون هرگز برای ما روشن و

دکتر فرد لاسکین

مشخص نشده است. این کتاب، عالی است!»

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور :
: رابینز، مایک، ۱۹۷۴ - م. Mike Robbins
: خودتان باشید، نقشه‌های دیگر قبلاً گرفته شده‌اند: زندگی خود را با نیروی اصالت تغییر
دهید! نویسنده مایک رابینسون؛ مترجم رضا محمودی فقیهی؛ ویراستاران ویدا
محمودی فقیهی، حمیده حقیقی.
: تهران : چاپک اندیش، ۱۳۸۹.
: ۲۶۴ ص.
: 978-600-5861-01-3
: فبیا : وضعیت فهرست نویسی
: عنوان اصلی : 2009 already taken: transform your life with the power of authenticity Be yourself, everyone else is :
: موضوع : خودپذیری، عزت نفس، ابزار وجود، درستکاری
: شناسه افزوده : محمودی فقیهی، رضا، ۱۳۵۰ - مترجم
: شناسه افزوده : محمودی فقیهی، ویدا، ۱۳۴۶ - ویراستار، حقیقی، حمیده، ۱۳۵۵ - ویراستار
: رده‌بندی کنگره : ۱۲۸۹ ۴۸۷/۵۷۵۸۴
: رده‌بندی دیویی : ۱۵۸/۱
: شماره کتابخانه ملی : ۱۹۸۳۶۱۸



انتشارات اندیش

خودتان باشید

نویسنده	❖ ❖	مایک رابینسون
مترجم	❖ ❖	رضا محمودی فقیهی
ویراستاران	❖ ❖	ویدا محمودی فقیهی حمیده حقیقی
ناظر چاپ	❖ ❖	حسن چاپک
ناشر	❖ ❖	چاپک اندیش
صفحه آرای	❖ ❖	موسسه مهرگان
نوبت چاپ	❖ ❖	اول ۱۳۸۹
تیراژ	❖ ❖	۳۱۰۰
قیمت: ۴۵۰۰ تومان		

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۶۱-۰۱-۳ ISBN: 978-600-5861-01-3

مراکز فروش: تهران، نشر کتاب چلیک، تلفن: ۰۲۴-۶۶۴۹۱۰۲۴ - ۰۹۱۲۱۵۷۱۲۸۲

شیراز مرکز کتاب فرا، شکسرای شیراز، تلفن: ۲۳۴۸۶۷۴

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه مترجم.....	۱۱
مقدمه.....	۱۳
مقاومت ما در برابر اصالت.....	۱۴
این کتاب چه می گوید؟.....	۱۵
درک مفهوم اصالت.....	۱۷
اصالت چه چیزی نیست.....	۱۸
اصالت واقعاً چیست؟.....	۲۰
مزایای اصیل بودن.....	۲۲
سفر شخصی من به سوی کسب اصالت.....	۲۳
شکست چه بر سر من آورد.....	۲۴
احساس می کردم اشکالی در کار من است.....	۲۶
شکست های دردناک.....	۲۷
اصالت رهایی بخش است.....	۲۹
چطور از این کتاب استفاده کنیم.....	۳۰
تمرین های تعاملی.....	۳۳
پیامی مهم از من به شما.....	۳۴

۳۷	بخش اول
۳۷	چرا اصیل بودن می تواند سخت باشد
۳۹	فصل اول: از خط خارج نشوید
۴۰	ما یاد نگرفته ایم که اصیل باشیم
۴۱	خانواده
۴۴	مدرسه
۴۷	برداشت های نادرست از تعالیم مذهبی
۵۱	سیاست
۵۳	رسانه ها
۵۵	پیام های ناسالم
۵۵	پسر یا دختر خوبی باش
۵۷	ساکت شو
۵۹	چرا نمی توانی شبیه فلانی باشی؟
۶۱	آرام باش
۶۴	بهتر است به جای احساس خوب، وجهه خوبی داشته باشی
۶۵	به این پرسشها فکر کنید
۶۷	فصل دوم: نمی توانم این کار را بکنم یا آن حرف را بزنم
۶۸	خلق نقاب
۶۹	آموختن برای بقاء
۷۱	برخورد با درد
۷۴	جبران چیزی که گمان می کنیم نداریم
۷۵	تمرین: درک نقاب و مال خود کردن آن
۷۷	انتقاد از خود
۷۷	شیطانک
۷۹	به اندازه کافی خوب نیستیم
۸۲	تمرین: من باید

۸۳		مقایسه خود با دیگران
۸۶		انتقاد از بدن و ظاهر خود
۸۸		ترس
۸۹		شکست
۹۱		موفقیت
۹۲		ترد شدن
۹۳		ناامیدی
۹۵		قضاوت
۹۷		به این پرسشها فکر کنید
۹۹		بخش دوم
۹۹		پنج اصل اصالت
۱۰۱		اصل ۱: خود را بشناسید
۱۰۲		شناختن خود
۱۰۳		خودشناسی
۱۰۴		چطور می‌توانیم خود را عمیق‌تر بشناسیم
۱۰۵		۱. توجه کنید
۱۰۵		۲. خود و شخصیت خود را بشناسید
۱۰۵		۳. قدرت خود را باور کنید
۱۰۶		۴. ضعفهای خود را با مهربانی بپذیرید
۱۰۷		۵. خود را بپذیرید
۱۰۷		۶. نظرات دیگران را جویا شوید
۱۰۸		نگاه به درون
۱۱۱		تمرین: کندوکاو شخصی
۱۱۲		تصمیم بگیرید رشد کنید
۱۱۳		چرا می‌خواهیم رشد کنیم
۱۱۴		بدانیم چه چیزی برای ما اهمیت دارد

- ۱۱۵..... شناخت بهترین روش برای رشد خود.....
- ۱۱۶..... تمرین: رشد شخصی خود.....
- ۱۱۷..... تجربه شخصی من در روند رشد.....
- ۱۲۳..... اهمیت راهنمایی.....
- ۱۲۵..... خروج از محدوده آسایش.....
- ۱۲۷..... تمرین ها.....
- ۱۲۸..... ۱. تمرین روزانه ای را برای خود آگاهی درست کنید.....
- ۱۲۸..... ۲. پیوسته یادداشت بردارید.....
- ۱۲۹..... ۳. شخصیت خود را ارزیابی کنید.....
- ۱۳۰..... ۴. از راهنمایی های یک مربی یا مشاور بهره مند شوید.....
- ۱۳۱..... ۵. در کارگاه های آموزشی رشد شخصیت شرکت کنید.....
- ۱۳۳..... اصل ۲: ترس خود را دگرگون کنید.....
- ۱۳۵..... آشتی با ترس.....
- ۱۳۵..... درک ماهیت ترس.....
- ۱۳۶..... همه می ترسند.....
- ۱۴۰..... ترس خود را بشناسید.....
- ۱۴۲..... قدر ترسهای خود را بدانید.....
- ۱۴۶..... تمرین: ترسهای خود را بشناسید و قدر آنها را بدانید.....
- ۱۴۶..... استفاده مثبت از نیروی ترس خود.....
- ۱۴۷..... اجازه ندهید ترسها شما را متوقف کنند.....
- ۱۵۰..... تأثیر عدم ابراز ترس.....
- ۱۵۱..... چطور می توانیم ترسهای خود را به شکلی مثبت پایان دهیم.....
- ۱۵۱..... ۱. به ترس خود اعتراف کنید.....
- ۱۵۲..... ۲. ترس خود را از آن خود بدانید.....
- ۱۵۳..... ۳. ترس خود را حس کنید.....
- ۱۵۳..... ۴. ترس خود را ابراز کنید.....

۵. ترس خود را رها کنید..... ۱۵۴
۶. پیامدهای مثبت خواسته خود را تجسم کنید..... ۱۵۵
۷. دست به کار شوید..... ۱۵۶
۱. نفس بکشید..... ۱۵۷
۲. کارهای جدیدی را که شما را می ترسانند انجام دهید..... ۱۵۸
۳. زمان و فضایی را برای حس کردن ترس خود اختصاص دهید..... ۱۵۹
۴. از روش دگرگون کردن ترس استفاده کنید: بنویسید، نابود کنید، تجسم کنید..... ۱۵۹
- اصل سوم: خود را ابراز کنید..... ۱۶۱
- حقیقت وجود خود را بیان کنیم..... ۱۶۲
- واقعی شدن..... ۱۶۳
- صداقت و بی پردگی..... ۱۶۵
- اگر واقعاً مرا می شناختید..... ۱۶۷
- تمرین:..... ۱۶۹
- اگر واقعاً مرا می شناختید..... ۱۶۹
- رها کردن و پیش رفتن..... ۱۷۱
- حل اختلاف ها..... ۱۷۴
- خطر و فرصت..... ۱۷۶
- آنچه می توان برای حل اختلافها انجام داد..... ۱۷۷
- اصالت و کار آمدی..... ۱۷۷
۱. مسئولیت پذیر باشید..... ۱۷۸
۲. مستقیماً مسئله را بررسی کنید..... ۱۷۹
۳. اول به دنبال درک مسئله باشید..... ۱۷۹
۴. جملات خود را با «من» شروع کنید..... ۱۸۰
۵. تلاش کنید نتیجه برد برد باشد..... ۱۸۱
- ۶ آنها را تأیید کنید..... ۱۸۱

- حل اختلاف‌ها در عمل ۱۸۲
- تمام احساسات خود را ابراز کنید ۱۸۷
- راهی متفاوت برای ارتباط با احساسات خود ۱۸۷
- راههای سالم برای ابراز احساسات خویش ۱۸۹
- جیغ بکشید، فریاد بزنید، بپريد، بیرون بریزید ۱۸۹
- تمرکز و نیایش و به عالم درون بروید ۱۹۱
۱. اول از خود بگویید ۱۹۲
۲. فهرستی از اختلاف‌های خود تهیه کنید: آنها را بررسی کرده یا رهایشان کنید ۱۹۳
۳. رنجش‌های خود را تخلیه کنید ۱۹۳
۴. کسی را پیدا کنید تا شما را در بیان هیجانات و عواطف حمایت کند ۱۹۴
- اصل چهارم: جسور باشید ۱۹۷
- جسور بودن یعنی چه؟ ۱۹۸
- چطور جسور باشیم ۱۹۹
- با خود رو راست باشید ۲۰۰
- با اشتیاق زندگی کنید ۲۰۳
- پا را فراتر بگذارید ۲۰۷
- تعهد و جسارت ۲۱۱
- به دیگران تکیه کنید ۲۱۲
- تمرین: پا را فراتر بگذارید و به دیگران تکیه کنید ۲۱۶
- وقتی افتادید، دوباره برخیزید ۲۱۷
۱. هرروز از خود «آن سؤال» را بپرسید ۲۲۱
۲. اهداف و رویاهای خود را یادداشت کنید و آنها را به دیگران بگویید ۲۲۲
۳. یک گروه رؤیا درست کنید ۲۲۲
۴. سعی کنید به‌طور منظم دست به کارهای مه‌آورانه بزنید ۲۲۳
۵. برای زندگی خود بیانیه هدف و آرمان تعیین کنید ۲۲۳

- اصل ۵: قدردان وجود خویش باشید..... ۲۲۵
- آشتی با خویش..... ۲۲۶
- ما، همین‌طور که هستیم، خوبیم..... ۲۲۶
- پذیرفتن جنبه تاریک خویش..... ۲۲۸
- مزایای متعدد بخشایش..... ۲۳۲
- قدردانی از خویش..... ۲۳۳
- ما منحصر به فرد هستیم..... ۲۳۵
- احترام به خویشتن..... ۲۳۶
- عظمت خود را دریابید..... ۲۳۸
- هدف نهایی: عشق به خود..... ۲۴۲
- تمرین: نامه‌ای عاشقانه به خود بنویسید..... ۲۴۴
۱. با سایه خویش کار کنید..... ۲۴۶
۲. برای بزرگداشت خود وقت بگذارید..... ۲۴۷
۳. خودتان را به شکل مثبت تصدیق کنید..... ۲۴۷
۴. برنامه منظمی را برای تمرین بزرگداشت خویشتن طراحی کنید..... ۲۴۸
- بخش سوم..... ۲۵۱
- اصالت در عمل..... ۲۵۱
- بهره‌مندی از یک زندگی اصیل..... ۲۵۳
- این کتاب چه می‌خواست بگوید؟..... ۲۵۳
- بخش نخست: چرا اصیل بودن می‌تواند سخت باشد..... ۲۵۴
- بخش دو: پنج اصل اصالت..... ۲۵۵
- اصل یکم: خودتان باشید..... ۲۵۵
- اصل دوم: ترس خود را دگرگون کنید..... ۲۵۶
- اصل سوم: خود را ابراز کنید..... ۲۵۶
- اصل چهارم: جسور باشید..... ۲۵۷
- اصل پنجم: قدردان وجود خویش باشید..... ۲۵۷

- ۲۵۸ اصالت در عمل
- ۲۵۹ قدرت عمل
- ۲۵۹ چگونه می‌توان اصالت را در زندگی عملی کرد؟
- ۲۶۰ مسئولیت‌پذیری و حمایت
- ۲۶۳ سخن پایانی من برای شما

مقدمه مترجم

صد بار تجربه و هربار فراموش کردم این حقیقت زندگی را که اگر واقعاً نیازمند باشی، به دست خواهی آورد. بارها از همسر شنیدم که می گوید، «اگر سلول، سلول وجودت چیزی را بجوید، به دست می آوری»؛ و هربار فراموش کردم. درست در زمانی که در اعماق وجود خویش چیزی را احساس می کردم؛ چیزی از جنس یک خلاء یا ترس. گاهی خوش می شدم و گاهی در اوج خوشی ناگهان زیر پایم خالی می شد و می ترسیدم. حالی داشتم و نمی دانستم چیست و چیزی در دلم بود که درکش نمی کردم. درست همین زمان این کتاب، بی هیچ تلاشی از سوی من، به دستم رسید: خودتان باشید، نقش های دیگر قبلاً گرفته شده اند. کتابی ساده، با زبانی امروزی و البته موضوعی همیشگی: چگونه باشیم؟

آنچه این اثر را از بسیاری دیگر جدا می سازد، حضور صادقانه نویسنده است. مایک راینسون با نگاهی ساده، و البته نکته سنج، نه در مقابل ما، که در کنار ما ایستاده و حقیقتی را به ما گوشزد می کند که، هرچند همه ما آن را خوب می شناسیم، ولی کمتر آنگونه هستیم؛ تلاش ما را برای اینگونه یا آنگونه یا به طور کلی، دیگرگونه بودن را یادآور می شود و می کوشد این نکته را متذکر شود که فقط باید خود باشیم؛

همانی که هستیم، با تمام قدرت و جسارت و تمام ضعف و ترس خویش. خود را به دیگران نشان دهیم، و از حمایت آنها بهره‌مند گردیم. بی‌آنکه نگران نظر دیگران باشیم و بی‌آنکه بخواهیم همه را از خود راضی نگاه داریم.

من نیز به‌عنوان مترجم این اثر، تلاش کردم آن را با زبان خود، همانگونه که هست، بنویسم؛ همراه خط به خط آن پیش رفتم، و ترجمه کردم و البته، آموختم. و اگر این را اغراق‌آمیز ندانید، باید بگویم همان اندازه که برای برگردان آن زمان گذاشتم، به آن فکر کردم. در متن حاضر کوشیده‌ام تا حد امکان به زبان اصلی، انگلیسی، وفادار باشم. ولی در پاره‌ای موارد، شیوه بیان نویسنده، که مطابق با زبان متداول غربی است و در زبان فاخر فارسی چندان پذیرفته نیست، ممکن نبود. در مواردی نیز تلاش کردم از کوتاه‌گویی نویسنده الگوبرداری کنم و جملاتی عاری از درازنویسی ارائه نمایم.

رضا محمودی فقیهی