

از  
پرفروش‌ترین‌های  
نیویورک تایمز



# خودت را

# به فنا نده

obstacles  
self doubt  
DEATH  
PAIN  
EXCUSES  
OPINIONS  
JUDGEMENTS  
Fears  
demand  
NEGATIVE talk  
Pessimism

کمتر فکر کن

و دل به زندگی بده

گری جان بیشاپ / ترجمه حسین گازر

## فهرست

- فصل اول: شروع کار ..... ۹
- فصل دوم: من بی نهایت مشتاقم ..... ۲۳
- فصل سوم: من برای پیروزی بی تابم ..... ۳۷
- فصل چهارم: من از پیشش برمی آیم ..... ۵۱
- فصل پنجم: من اتفاق‌ها را می‌پذیرم ..... ۶۳
- فصل ششم: من حاصل افکارم نیستم بلکه نتیجه اعمالم هستم ..... ۷۷
- فصل هفتم: من مصمم هستم ..... ۹۱
- فصل هشتم: من منتظر اتفاق خاصی نیستم و هر اتفاقی را می‌پذیرم ..... ۱۰۵
- فصل نهم: قدم بعدی چیست؟ ..... ۱۲۱
- درباره نویسنده ..... ۱۳۵

هیچ وقت با خودت فکر کرده‌ای که شبیه یک همستر، روی یک چرخ، با عصبانیت و آشفتگی، مسیر زندگی‌ات را دویده‌ای اما همیشه در حالِ درج‌زدن هستی؟

تمام مدتی که درگیر بگو مگو و قضاوت‌های درونی هستی، که البته هیچ وقت هم متوقف نخواهند شد، صدایی آرام زیر گوشت زمزمه می‌کند: «خیلی تنبل و خرفتی و اصلاً به درد هیچ کاری نمی‌خوری.» تو حتی متوجه نیستی چقدر به این زمزمه اعتقاد داری یا چه اندازه تباهت می‌کند. تو فقط تمام روز کار می‌کنی تا بر استرس‌ها و فشارهای روحی‌ات چیره شوی، زندگی‌ات را نجات دهی و اگر نتوانی چرخ لعنتی زندگی را بچرخانی، تن به تسلیم می‌دهی و شاید هرگز به جایی که در زندگی می‌خواستی نرسی. شاید هیچ‌گاه به آن شادی، اندام ایدنال، شغل یا ارتباطی که آرزویش را داری نرسی.

این کتاب به کسانی اختصاص دارد که آن خودگویی‌های بی‌حاصل را تجربه کرده‌اند. جریان بی‌پایان شک و بهانه، زندگی روزمره را به بند می‌کشد. این کتاب سیلی دنیاست که بیدارت کند تا توانایی‌هایت را کشف کنی. خودت را به فنا ندهی و به بهترین خودت در زندگی تبدیل شوی.

بیا بحثمان را از یک جای درست شروع کنیم. دو نوع گفتگو وجود دارد که هر روز با آن درگیری: صحبت با دیگران و حرف‌زدن با خودت. ممکن است از آن دسته افرادی باشی که «حرف‌زدن با خود» را حاشا کنی، البته در واقعیت، مخاطب اغلب مکالمه‌های روزمره، خودت هستی، و از تمام این صحبت‌ها در خلوت و انزوای ذهنت لذت می‌بری.

چه فردی برون‌گرا یا درون‌گرا، و چه خلاق و یا عمل‌گرا باشی، مقدار زیادی از زمانت را برای حرف‌زدن با خودت صرف می‌کنی! تو در حال ورزش کردن، کارکردن،

خوردن، مطالعه کردن، نوشتن، قدم زدن، پیام دادن، گریه کردن، بحث کردن، مذاکره کردن، برنامه ریزی کردن، دعا کردن، میانجیگری کردن، حتی حین رابطه جنسی (و هر چیز دیگری که بگویی)، در ذهنت مشغول حرف زدن با خودت یا دیگران هستی. بله، حتی موقعی هم که خوابی این کار را انجام می دهی!

حتی همین الان هم داری با خودت حرف می زنی!

البته نگران نباش! این نشانه دیوانگی نیست؛ شاید این نشان می دهد که همه ما کمی دیوانگی در وجودمان هست. به هر جهت، همه ما با خودمان حرف می زنیم، پس بنشین و از این نمایش عجیب و غریب استقبال کن.

طبق تحقیقات انجام شده، روزانه، حدود پنجاه هزار فکر از ذهن ما می گذرد. فکر موضوعاتی که با خودت حرف می زنی، یا ترجیح می دهی از ذهنت گذر نکنند، یا می کوشی بر آنها غلبه کنی و شکستشان بدهی. در حالی که ما هیچ دخالتی در این گونه افکار واکنشی و خودکار نداریم، ولی درباره افکار با معنا و پراهمیت اختیار زیادی داریم. افکار با معنا بدون برنامه قبلی بروز نمی کنند. تحقیقات اخیر در علم عصب شناسی و روان شناسی، این نظریه را بیش از پیش به اثبات رسانده اند که نوع مکالمه هایی که در طول روز درگیرش هستی، تأثیر به سزایی بر کیفیت زندگی ات دارد. پروفیسور ویل هارت<sup>۱</sup> از دانشگاه آلاباما<sup>۲</sup>، چهار آزمایش انجام داد که شرکت کنندگان آن، رویدادها و اتفاق های مثبت و منفی طبیعی اثر را به یاد آوردند یا تجربه کردند. آنها متوجه شدند وقتی از افراد، خواسته شد اتفاق های بی اهمیت را به همان شکلی توصیف کنند که در جریان بود، احساس مثبت بیشتری در کلامشان وجود داشت، و زمانی که رویدادی منفی را به همان روش تشریح می کردند، حالت منفی بیشتری را تجربه کردند. به عبارت ساده تر، طرز بیانی که برای تعریف و تفسیر شرایط خودت به کار می بری، دقیقاً نشان می دهد که چگونه به آنها می نگری، تجربه شان کرده ای و چگونه در بطن آنها حضور داری و این موضوع به طرز

1. Will Hart

2. Alabama

شگفت‌آوری بر نحوه برخورد با زندگی و مواجهات با مشکلات بزرگ و کوچک تأثیرگذار است.

ارتباط بین چیزی که به زبان می‌آوری و آنچه که احساس می‌کنی، صدها سال است که شناخته شده است. فیلسوفانی مثل ویتگنشتاین<sup>۱</sup>، هایدگر<sup>۲</sup> و گادامر<sup>۳</sup> همگی بر اهمیت مفهوم زبان در زندگی تأکید داشته‌اند. ویتگنشتاین می‌گفت: «... سازگاری و تناسب میان افکار و واقعیت، همان دستور زبان حقیقی‌ست که باید درک شود.»

خبر خوب این است که مطالعات و تحقیقات، به اثبات رسانده‌اند که خودگویی‌های ذهنی مثبت، می‌تواند روحیه فرد را به‌طور چشمگیری بهبود بخشد، اعتماد به نفسش را تقویت کند، بهره‌وری‌اش را افزایش دهد و مزایای خوب دیگری هم به همراه داشته باشد؛ خیلی بیشتر از این حرف‌ها. در واقع، همان‌طوری که پرفسور طی مطالعات خود مشاهده کرده است، این خودگویی‌های مثبت می‌تواند یکی از ارکان اصلی و کلیدی زندگی شاد و موفق باشد.

و خبر بد اینکه برعکسش هم صادق است. خودگویی‌های منفی نه تنها حال و روزمان را بهم می‌ریزد، حتی می‌تواند ما را سرگردان یا به حال خودمان رها کند و موجب مشکلات کوچکی شود که رفته‌رفته بزرگ‌تر می‌شوند و حتی مشکلات دیگری را به وجود می‌آورند که قبلاً وجود خارجی نداشته‌اند. خبر دسته‌اولی که باید بدانی این است که همین خودگویی‌ها نابودت می‌کند، آن‌هم از راهی که اصلاً تصورش را نمی‌کنی.

همه اینها را در ذهنت داشته باش تا این موضوع را هم برای‌ت روشن کنم: اگر چه این

۱. Wittgenstein (۱۹۵۱-۱۸۸۹): فیلسوف نامدار اتریشی قرن بیستم که در فلسفه ریاضی، فلسفه زبان، و فلسفه ذهن درهای زیادی را گشود. (تمامی پانویشت‌ها به قلم مترجم است).

۲. Heidegger (۱۹۷۶-۱۸۸۹): یکی از معروف‌ترین فیلسوفان قرن بیستم که درباره مفهوم وجود به شیوه‌ای نوین به تأمل پرداخت.

۳. Gadamer (۲۰۰۲-۱۹۰۰): فیلسوف برجسته آلمانی و از پیشگامان هرمنوتیک فلسفی.

کتاب درباره استفاده از زبان درست و مناسب برای بهبود کیفیت زندگی است. با این همه، به هیچ وجه پیشنهاد نمی‌دهم که ناگهان روش تفکر را تغییر دهی یا اظهارات شخصی مثبت را شروع کنی. به آن موضوعات به اندازه کافی پرداخته شده است که تا حدودی هم موفق بوده و قطعاً دیگر لازم نیست که در این کتاب سراغ آنها بروم.

من از تو نمی‌خواهم که خودت را یک بیر فرض کنی و سپس آن حیوان خشمگین درونت را آزاد کنی. تو قطعاً یک بیر نیستی. این کتاب ممکن است برای خیلی از افراد مفید باشد و حتی روش‌هایش هم به بیشتر افراد جواب بدهد، اما من خودم غرور اسکاتلندی بی‌نهایتی دارم. اگر دست من باشد، و کسی از من بخواهد که این توصیه‌ها را عملی کنم، مانند این است که چیز مزخرفی را به‌زور به خوردم بدهند. ممنونم نمی‌خواهم!

از تمام «بچه‌مثبت‌ها» عذرخواهی می‌کنم چون قرار است در این کتاب به مسائل دیگری پردازم که با کتاب‌های روانشناسی کلیشه‌ای متفاوت است، و اساساً در مسیر دیگری است. این کتاب مثل کسی است که بی‌نهایت دلسوز توست و می‌خواهد کمکت کند تا استعدادهایت شکوفا شود.

### مرز بین موفقیت و شکست

«اگر احساسات متأثر از تفکر باشد، پس می‌توان با کنترل دقیق افکار دیگران، یا با تغییر خودگویی‌های ذهنی که خالق احساسات هستند، احساسات افراد را تحت تسلط درآورد.»

عبارت بالا گفته یکی از پیشگامان روانشناسی جدید، آلبرت ایس. الیس است. ایس متوجه شد، روش تفکرمان یا حرف‌زدن درباره تجربه‌هایمان، می‌تواند حس ما را در قبال آنها تغییر دهد. خلاصه بگویم، افکار ما هم‌بستر احساساتمان است. او همچنین دریافته بود، روشی که ما فکر می‌کنیم اغلب می‌تواند غیر منطقی باشد.

به این فکر کن که چندبار جمله‌ای مثل این را به خود گفته‌ای: «خیلی احمقم»، «همیشه کارها را خراب می‌کنم»، «زندگی‌ام نابود شده» یا توصیف‌های منفی از این دست: «این بدترین چیزی بود که برایم پیش آمد.»

اگر واقعاً جزو آن دسته افرادی هستی که به موضوعات واکنش شدید نشان می‌دهی، و بعد که دوباره به آن فکر می‌کنی، تازه متوجه می‌شوی که خیلی هم مهم نبوده‌اند، دستت را بلند کن؟ بسیار خوب، دستت را پایین بیاور، مردم دارند نگاهت می‌کنند و کم‌کم داری شبیه احمق‌ها می‌شوی. اگر به کمی قبل‌تر از آن واکنش شدیدی نگاه کنی، می‌بینی که از قرار معلوم یک واکنش احساسی شدید داشتی که خودت هم متوجه آن نشده بودی، بله! خیلی سریع و نامعقول با خودت حرف زدی، دیدی حالا! برو دنبال کارت استاه!

برخی از حرف‌ها و اعمالمان منطقی نیستند؛ اما به هر حال، به زبان می‌آوریم و انجامشان می‌دهیم! علاوه بر این، ما حتی متوجه این قضیه نیستیم که با پس مانده درگیری‌های فکری‌مان که حتی از ملایم‌ترین خودگویی‌های منفی ایجاد می‌شوند، چه بلایی سر خودمان می‌آوریم.

البته این بگومگوهای درونی همیشه مهیج و هیجان‌انگیز نیستند، گاهی ظریف و هوشمندانه‌اند، ولی به همان اندازه هم اختیار را از ما سلب می‌کنند. اگر روی موضوعی کار می‌کنی، ممکن است با خودت این‌طور فکر کنی: «وای خیلی سخته، اگه به موقع تمومش نکنم چی؟» و به تمام اتفاق‌های ناچوری هم که شاید موجب به هم ریختن اوضاع شود، فکر می‌کنی، و همین‌تورا در شرایط سخت و عصبی و نگران‌کننده قرار می‌دهد. گاهی این بگومگوهای درونی، به خشم، ناراحتی یا ناامیدی منجر می‌شوند و در موقعیت‌هایی متفاوت و گاهی نامرتبط نمود پیدا می‌کنند.

این نوع خودگویی‌های درونی، اصلاً زندگی‌ات را راحت‌تر و شیرین‌تر نمی‌کنند. هرچه بیشتر درباره سختی و مشقت چیزی با خودت حرف بزنی، برایت سخت‌تر به نظر خواهد رسید. متأسفانه، از آنجایی که ما دائماً به جریان ثابت افکار درونی‌مان گوش می‌دهیم، و به این صدا در ذهنمان خود کرده‌ایم، اغلب متوجه نمی‌شویم که چه اندازه این

افکار منفی روی روحیه و رفتارمان در هر لحظه از دقایق زندگی تأثیرگذار است؛ پس باید به خواسته ذهن منطقی مان درباره انجام یک کار یا ترک یک رفتار گوش دهیم.

به عنوان یک مثال ساده، لحظه‌ای به کارهای سخت روزانه‌ات که از آنها وحشت داری فکر کن؛ فقط به این دلیل می‌ترسی که از آنها در ذهنت یک غول ساخته‌ای. ما گاهی از کارهای خیلی ساده اجتناب می‌کنیم، مثل تا کردن لباس‌ها و خالی کردن ماشین ظرف‌شویی؛ درحالی‌که هیچ زمانی از ما نمی‌گیرند. خیلی موضوعات ناچیز را به بهانه‌های فایده‌بودن، نادیده می‌گیریم و سراغ سنگ‌های بزرگ‌تری می‌رویم که نشانه نزدن هستند، ولی درنهایت باز از زندگی خسته و رنجور می‌شویم.

چرا مقابل بعضی امور زندگی مان «مقاومت» می‌کنیم؟ برخی از مکالمه‌های درونی مان، درباره وظایفی است که نسبت گرفته از بعضی عقاید منفی است. به «رفتاری‌های» زندگی شخصی‌ات نگاه کن، بعداً متوجه منظورم می‌شوی. تو خیلی درگیر گیروگور و بگومگوهای درونی‌ات هستی.

### چطور زبان، زندگی ما را دگرگون می‌کند

تأثیر نوع حرف‌زدن ما، فقط مختص به همان لحظه نیست، بلکه می‌تواند در ناخودآگاه ما رسوخ کند و کاملاً نهادینه شود، و افکار، اندیشه و رفتار ما را در بلندمدت تغییر دهد.

در زندگی روزمره واقعی، طرز حرف‌زدن ما با خود و دیگران، فوراً به درک و دریافت ما نسبت به زندگی شکل و رنگ می‌دهد، و این ادراک مستقیم و دقیقاً در همان لحظه بر رفتار آنی ما تأثیر می‌گذارد. پی‌ناپذیر نادیده گرفتن این ادراک‌ها را به خودت بمال! به نظرم بهتر است با این توهم زندگی کنی که کلاً هیچ درکی نداری، این جوری بهتر است!

اگر گاهی درباره اینکه زندگی چقدر «غیرمنصفانه» است حرف می‌زنی، طبق همین دیدگاه هم، رفتار خواهی کرد یا همان‌طور که پژوهش‌ها نشان داده‌اند، حتی در مکان و زمانی که همه چیز برایت خوب پیش برود هم، تلاش کمتری در انجام



کارهایت می‌کنی، چون برای خودت حکم صادر کرده‌ای که به نتیجه نخواهی رسید. دیدگاه نامنصفانه، به سرعت تبدیل به واقعیت ذهنی‌ات خواهد شد.

از طرف دیگر، شخصی که موفقیت را خیلی نزدیک می‌بیند، نه تنها پایش را در یک کفش می‌کند تا آن را به دست آورد، بلکه در تمام مدتی که براساس آن دیدگاه بنیادین موفقیت، پراترژری در تلاش است، با آن و برای آن زندگی می‌کند. نیازی به توضیح نیست، چون اعتقاد به اینکه موفق خواهی شد، قسمت مهمی از راه رسیدن به موفقیت است. بدون اعتقاد به این دیدگاه هم، روش مشابهی برای انجام کارهای بزرگ وجود دارد، اگر چه مسیر تاحدودی ناهموارتر خواهد بود.

اگر نگرانی که چیزی شبیه به این عقیده شخصی در تو وجود خارجی ندارد، پس به خواندن کتاب ادامه بده!

فیلسوف بزرگ، مارکوس آنورلیوس<sup>۱</sup> که یکی از امپراتوران روم باستان بود، گفت: «وقتی زندگی روی تلخش را به تو نشان می‌دهد، این، نه تنها "بدشامی" تو نیست، بلکه با تحمل آن، "با شایستگی" به "سعادت" خواهی رسید. البته این قانون را با گذر زمان و در آینده درک خواهی کرد.»

این موضوع نشئت گرفته از قدرت تعیین‌کننده‌ها در نحوه اندیشیدن و چگونگی حرف زدن از مشکلاتمان است. این موارد، هم می‌توانند مایه رنجش باشند و هم سکوی پرتاب ما. هم می‌توانند ما را به زیر بکشند و هم موجب پیشرفت و ترقی ما شوند.

در واقع رواقیانی همچون آنورلیوس اعتقاد داشتند که رویدادهای بیرونی هیچ‌گونه قدرت و اختیاری بر ما ندارند. این خود ما هستیم که حقیقت وجودمان را با ذهنمان می‌سازیم.

«حس درد را نادیده بگیر، خودش ناپدید می‌شود.»

یک‌دوره وقت بگذار و به این جمله فکر کن.

۱. Marcus Aurelius؛ یکی از پنج امپراتور و فیلسوفی رواقی‌ست.

# UNFU\*K YOURSELF

Get Out of Your Head and into Your Life

تمام مدتی که درگیر بگومگو و قضاوت‌های درونی هستی، و البته هیچ‌وقت هم متوقف نخواهند شد، صدایی آرام زیر گوشت زمزمه می‌کند: «خیلی تنبل و خرفتی و اصلاً به درد هیچ‌کاری نمی‌خوری.» تو حتی متوجه نیستی چقدر به این زمزمه اعتقاد داری یا چه اندازه تباخت می‌کند. تو فقط تمام روز کار می‌کنی تا بر استرس‌ها و فشارهای روحی‌ات چیره شوی، زندگی‌ات را نجات دهی و اگر نتوانی چرخ لعنتی زندگی را بچرخانی، تن به تسلیم می‌دهی و شاید هرگز به جایی که در زندگی می‌خواستی نرسی. شاید هیچ‌گاه به آن شادی، اندام ایدئال، شغل یا ارتباطی که آرزویت را داری نرسی.

این کتاب به کسانی اختصاص دارد که آن خودگویی‌های بی‌حاصل را تجربه کرده‌اند. جریان بی‌پایان شک و بهانه، زندگی روزمره را به‌گند می‌کشد. این کتاب سبلی دنیاست که بیدارت کند تا توانایی‌هایت را کشف کنی، خودت را به فنا ندهی و به بهترین خودت در زندگی تبدیل شوی.

GARY JOHN BISHOP

Translated By

Hossein Gazor

