



بیش از یک میلیون نفر کتاب خودت را به فنا نده را خوانده اند و سفر
تغییر زندگی خود را تجربه کرده اند. آیا شما نفر بعدی هستید؟

دست به کار شوید!

تنبلی بسه!

گری جان پیشاپه



از خواندن این کتاب هیچگاه پشیمان نخواه شد

صبور باش، تلاش کن، زندگی را تغییر بده

یآوری ارزشمند برای اینکه زندگی خودت را به فنا نده!

مترجم: فروزنده دولتیاری

عاشق کمک کردن به دیگران هستم تا بتوانند به طور ناگهانی زندگی خود را برای همیشه تغییر دهند؛ بدین ترتیب آن‌ها نیز می‌توانند توانمند شده و با هر اشتباه دست از تلاش برندارند. به همین دلیل است که اقدام به نوشتن این کتاب کردم.

مشکل اصلی هر یک از ما در زندگی این است که تصور می‌کنیم آنچه باید و لازم است انجام شود را بلد هستیم، دست‌کم تا حدودی! هر زمان که بخواهید تغییراتی در زندگی خود ایجاد کنید، همین تفکر در ذهن شما ایجاد می‌شود. برای مثال؛ همیشه تصور می‌کنید که اگر پول بیشتری داشته باشید، نگرانی کمتری داشته باشید، صبر و اعتماد به نفس بیشتری از خود نشان دهید، زندگی برایتان جالب‌تر خواهد شد یا دست‌کم بهتر! همیشه به خود می‌گویید: «من به عشق نیاز دارم، به یک تغییر، به یک زنگ تفریح برای تمدد اعصاب» و اما طبق تجربیاتی که در زمینه سایرین کسب کردم، آن‌ها همیشه بدون درگیری و دشواری زندگی خود را ادامه می‌دهند و حتی به شفافیت ذهن خود یا متقاعد شدن برای تغییر نیاز ندارند.

آنچه آنجا دور از دسترس است، برای تغییر بازی ضروری است!

باور کنید جدی می‌گویم! شما نیز در این خصوص فکر کنید. اگر تلاش کنید و حقیقتاً به دنبال برطرف کردن مشکلات باشید، به همان زندگی که آرزوی شما را دارید خواهید رسید، در واقع؛ اگر این خواسته را نداشتید اکنون این کتاب را نمی‌خواندید. بالاخره این کتاب نیز نکاتی برای آموزش به شما خواهد داشت.

بسیار خوب، شروع می‌کنیم!

کتاب کار «خود را به فنا ندهید!» با یک تأکید بر بخش تلاش کردن! اجازه بدهید برایتان توضیح دهم که این کتاب یک کارگاه آموزشی شخصی برای مغز شما است، یک منبع سالم و دقیق برای اینکه بتوانید مشکلات زندگی خود را حل کنید و آنچه برایتان مهم است را کشف کنید. در

اینجا بزرگ‌ترین موارد برای ایجاد تفاوت‌ها را به شما معرفی می‌کنیم و شما را برای ایجاد تغییرات امکان‌پذیر توانمند می‌سازیم تا حتی‌المقدور تغییرات بیشتر را در زندگی خود ایجاد کنید. در این کتاب به شما می‌آموزیم که چگونه بازی ایجاد تغییرات در زندگی را شروع کنید، همان تغییراتی که از گذشته تاکنون در پی ایجاد آن‌ها بوده‌اید. پس از پایان این کتاب، مسیر ایجاد تغییرات برایتان شفاف‌تر خواهد بود.

از کجا شروع کنیم؟ از ایده‌های بی‌شماری شروع کنید که تاکنون در ذهن داشته اما همه را نیمه‌کاره یا حتی بدون شروع کردن، رها کردید. با ایمیل‌های پاسخ داده نشده، دوستی‌های فراموش شده، احساسات و روابط تیره شده، حسرت‌های شغلی، خشم و اضطراب و بی‌حسی در خصوص انبوهی از مسائل که تاکنون با آن‌ها مواجه شدید، از کنار آن‌ها بی‌تفاوت عبور کردید، به خود قول دادید که حتماً آن‌ها را به‌موقع انجام داده یا به‌سرعت برای تمام کردن آن‌ها اقدام خواهید کرد، اما هرگز به این کارها رسیدگی نکردید. از همه مواردی شروع کنید که با استرس همراه بودند و آن‌ها را حل کنید. به مسیری ادامه دهید که اخیراً به‌سختی به سمت موفقیت و شادی طی می‌کردید.

برای ادامه مسیر زندگی به ظرفیت کامل نیاز دارید، شما به یک نوع فضای ذهنی وسیع نیاز دارید تا بالاترین سطح از توان خود را نشان دهید. مؤثرترین خویشتن را به نمایش بگذارید، همان خویشتنی که اکنون در فضای درون ذهن شما فشرده و مچاله شده است! آن را رها کنید تا بتواند بر بهترین بخش از ذهن شما احاطه داشته باشد. شاید مشکلات بازگردند و شاید افکار منفی بازگردند؛ اوه، بله! کار آن‌ها با شما هنوز تمام نشده است.

ذهن شما همانند یک ظرف آب است که می‌جوشد و سپس خنک می‌شود، دوباره می‌جوشد و خنک می‌شود، باز هم دوباره می‌جوشد و خنک می‌شود، این کار همچنان ادامه دارد و فقط ذهن شما زمانی در آرامش است که آتش زیر ظرف آب خاموش شده باشد؛ اما زمانی که آتش روشن باشد؛ وای خدای من!

آخرین مشاجره با خواهرتان را به خاطر دارید؟ آن نیز به ذهن شما بازمی‌گردد. ترس خود از نگارش یک کتاب را به خاطر دارید؟ سلام! من هم اینجا هستم! پرینت وضعیت حساب بانکی خود را به خاطر دارید؟ وضعیت پرداخت وام اتومبیل خود را چه، به خاطر دارید؟ کودکی سخت، نداشتن هدف، همسر سابق، اندام نامناسب و زشت، مادر/پدر/رئیس/سگتان که اخیراً از دنیا رفته است را به خاطر دارید؟ هر آنچه تصور می‌کنید اکنون برایتان مشکل‌ساز نیست یا آنچه همیشه سعی کرده بودید فراموش کنید و یا آنچه حقیقتاً آن را به دست فراموشی سپرده بودید؛ یکبار دیگر با همه توان زنده شده و به ذهن شما هجوم می‌آورند تا هر از چندی با حسرت بر پشت دست خود بکوبید و از رفتن بازمانید.

نوشیدنی؟! اوه، بله! این تنها راهکار است.

اما نه! این طور نیست!

اینجا چه می‌کنیم!

اصولاً کارها را به شیوه دیگران انجام نمی‌دهم. اکنون در این کتاب، شیوه متفاوتی را به شما معرفی می‌کنم، شیوه‌ای که تا حدودی با رویکرد «فلسفه شهری» من مطابقت دارد تا شما نیز بتوانید مسیری به اعماق تاریک زندگی پر راز و رمز خود باز کنید. اگر کتاب خود را به فنا ندهید! را یکبار یا یک میلیون بار خوانده باشید و اگر فقط بخش‌های منتخب آن را در این اینستاگرام خوانده باشید، این عبارت‌ها برایتان آشنا خواهند بود.

البته می‌دانم که همه ما به‌سادگی مطالبی را مطالعه می‌کنیم و سپس به سراغ موارد دیگری در زندگی روزمره می‌رویم تا همه مطالب مفید برای تغییر دادن زندگی را فراموش کنیم. برای کمک به درک بهتر مطالب و سپردن آن‌ها

به ذهن آنچه قرار است به شما بگویم را در قالب چند عنصر کلیدی ساده بیان کردم.

در کتاب خود را به فنا ندهید! چگونگی گفتگوی منفی با خود را برایتان توضیح دادم، این نوع گفتگوها باعث خواهند شد که همیشه انتخاب‌های بد داشته باشیم و آن‌ها را بارها و بارها تکرار کنیم. هفت مسیر به شما معرفی شده است تا از بروز گفتگوی منفی با خودتان پیشگیری کنید.

هفت شعار در آن کتاب به شما معرفی شد، به خاطر دارید؟ در اینجا نیز قرار است فرصت دیگری برای شما مهیا کنیم تا یک متوقف کننده در را جلوی افکار منفی قرار داده و از هجوم آن‌ها پیشگیری کنید تا مسیر خود در زندگی را باز نگهدارید. اگر بتوانید کارهایی را شناسایی کنید که بیشترین تأثیر را برای ایجاد تفاوت خواهند داشت، بیشترین منفعت را خواهید برد. بله! از هم‌اکنون به فکر شناسایی مواردی باشید که شما را از به فنا رفتن نجات می‌دهند.

همه ما همیشه با سر به درون مشکلات سقوط کرده و فقط بر مواردی تمرکز می‌کنیم که هیچ تأثیری بر زندگی ما ندارند؛ پس از آن است که از خود می‌پرسیم چرا این موارد کارآیی کافی ندارند؟ (واقعاً چرا ندارند؟! تکرار همین چرخه چه فایده‌ای برای شما دارد.

همین موارد است که این کتاب را از سایر موارد متمایز می‌کند. این کتاب برنامه‌ریز نیست (شما می‌توانید از تقویم روی دیوار آشپزخانه یا حتی گوشی تلفن همراه برای برنامه‌ریزی استفاده کنید؛ به همین سادگی!) این کتاب انگیزشی هم نیست، اگر نیازمند یک چنین کتابی هستید به «خود را به فنا ندهید!» مراجعه کنید، فقط کافی است یکی از فصل‌های آن کتاب را به‌طور تصادفی انتخاب کرده و شروع به مطالعه کنید، به‌طور ناگهانی انگیزه بیشتر از آنچه نیاز داشته باشید را به دست خواهید آورد.

من نیز قرار نیست یک استراتژی پیچیده دیگر برای پیروزی در یک زندگی پیچیده و مبهم به شما ارائه کنم. در اینجا از رازهای سه/پنج/هفت‌گانه موفقیت خبری نیست، همچنین قرار نیست یک سرنام بی‌معنی و چرند را به

شما معرفی کنیم که هرروز صبح پس از بیرون آمدن از رختخواب تکرار کنید و به آرزوهای خود برسید.

تاکنون هیچ کتابی با عنوان سه‌گام تا موفقیت و امثال هم ننوشته‌ام چون ایمان دارم که دو گام از این سه گام قطعاً پیتزا و نوشیدنی هستند.

در اینجا می‌توانید به‌سادگی پاسخ بسیاری از پرسش‌های خود را بیابید. تاکنون بسیاری از افراد را با مطرح کردن این پرسش‌ها به چالش کشیدم و مشاهده کردم هر زمان آن‌ها بتوانند صادقانه و به‌طور کامل به همه این پرسش‌ها پاسخ دهند، زندگی آن‌ها تغییرات شایان توجه خواهد کرد. این پرسش‌ها به‌گونه‌ای طراحی شده‌اند که آنچه سرکوب کردید یا با تلاش فراوان به حداقل رساندید را آشکار کنند. همه ما مواردی داریم که آن‌ها را به گوشه‌ای از زندگی خود هل داده تا از شر آن‌ها خلاص شویم، اما نمی‌دانستیم که این موارد وزن بیشتری خواهند گرفت. واجب است که در خصوص این پرسش‌ها با دقت بیشتری فکر کنید، برای یافتن پاسخ مناسب برای برخی از این پرسش‌ها به چند دقیقه زمان نیاز دارید، اما برخی دیگر به حدی پیچیده هستند که لازم است حتی یک یا دو روز به آن‌ها فکر کنید. توجه داشته باشید که پاسخ‌های یک واژه‌ای کافی نیستند. پاسخ‌های شما باید نشانگر مهم‌ترین دغدغه‌های انسانی شما باشند که تاکنون بیش از سایر موارد ذهنتان را تحت فشار گذاشتند، این‌ها همان حقایقی هستند که در پس‌زمینه احساسات شما کمین کرده و در زیر لایه‌ای از بهانه‌ها یا توجیهات مخفی شدند.

قرار نیست راهکاری برای ساده‌سازی زندگی و یا توانمند کردن خودتان ارائه کنم چون این کار از عهده خودتان نیز برمی‌آید. نکته مهم را در پاسخ‌های خودتان جستجو خواهیم کرد، بنابراین هنگام ارائه پاسخ‌ها دقت کنید و با تعهدات کامل نسبت به بیان حقایق پاسخ دهید.

در این کتاب، سه دسته‌بندی را بررسی خواهیم کرد:

خویشتن مردم هدف

این موارد حیطه‌های اصلی زندگی هر فرد را پوشش می‌دهند و همین‌ها هستند که باعث بروز کشمکش یا حتی رکود خواهند شد. این حیطه‌ها نشانگر میزان صبر و حوصله فرد در مورد خودش، چگونگی پیشروی بی‌فکرانه در روابط و البته شیوه‌های بیهوده سرهم‌بندی کردن زندگی هستند.

می‌خواهم بدانید که من مشکلات شما را درک می‌کنم و می‌دانم که «شما بودن» چه مفهومی دارد چون من نیز خود شما هستم. شاید هم‌سن شما نباشم یا جنسیت من با شما تفاوت داشته باشد، شاید گذشته من هیچ شباهتی به گذشته شما نداشته باشد، اما قطعاً هر دو مورد دارای اجزاء مهم مشترک هستند که ما را با هم مرتبط می‌کنند. همه ما انسان هستیم، زمانی که به‌نوعی با یکدیگر مرتبط می‌شویم، راز ارتباط انسانی همچون یک گل نیلوفر آبی شکوفا می‌شود؛ به‌عبارت‌دیگر من نیز پیشینه‌ای همچون خود شما دارم.

راستی؟ واقعاً؟

دو مسئله بسیار مهم و حیاتی وجود دارند که برای آغاز مشارکت در این کتاب به آن‌ها نیاز دارید. اول از همه باید با خودتان صادق باشید، یک صداقت کامل و همه‌جانبه. اغلب مردم به اشتباه تصور می‌کنند که با خودشان صادق هستند درحالی‌که این‌طور نیست.

اول از همه باید میزان دروغ‌گویی خود را بررسی کنید، جدی گفتم! شما به خودتان دروغ می‌گویید، پس یک دروغ‌گو، پنهان‌کار و متظاهر هستید. اجازه بدهید برایتان توضیح بدهم! قبل از آنکه بخواهید سوار بر مرکب لجبازی شوید و جمعیت کثیری را در توپیتر به کمک و پشتیبانی از خودتان دعوت کنید، برایتان توضیح خواهم داد.

تابه‌حال چند بار به خودتان تأکید کردید همه کارها روبه‌راه هستند یا شما با یک موضوع مشکلی ندارید، درحالی‌که این‌گونه نبوده است؟ قطعاً به خاطر دارید که تاکنون به خودتان گفته‌اید: «مهم نیست؛ مشکلی نیست!» درحالی‌که این‌گونه نبوده است و شما همچنان دلیرانه به راه خود ادامه دادید.

تاکنون چند بار صادقانه به خودتان گفته‌اید که از عهده یک کار بر نمی‌آید درحالی‌که از اعماق قلب خود اطمینان داشتید که می‌توانید؟ «البته که می‌توانم اما الان نه! الان نه، فقط همین! کارهای زیادی دارم که باید انجام شوند.» البته که کارهای زیادی دارید، به همین صورت مجوز آن‌ها را صادر کردید.

از سوی دیگر قطعاً مواردی هم در زندگی شما بوده است که به خود تأکید کردید کاری را به انجام می‌رسانید، اما در اعماق قلب خود اطمینان داشتید که این کار را نخواهید کرد. «سعی خود را خواهم کرد!» اوه، بله! خداوند عاشق کسانی است که سعی و تلاش در زندگی را در درجه اول اهمیت قرار داده‌اند.

با گفتن این موارد قصد نداشتم شما را از زندگی ناامید کنم تا هم‌اکنون که جلوی قفسه شامپوها در فروشگاه ولمارت ایستاده‌اید، کشمکش با خود را شروع کنید. همه این‌ها را توضیح دادم که بدانید در درجه اول باید با مشکلات خودتان مواجه شوید. شما دوست من، شما پر از اشتباه هستید و خودتان باید آن را تصحیح کنید. شما برده احساسات و بهانه‌های خود هستید و از مدت‌ها پیش در شبکه‌ای از فریب‌ها و جعل‌هایی که شخصاً ایجاد کردید، گرفتار

DO THE WORK

«خودت را به فنا نده!» اثر **گری جان بیشاپ** الهامبخش افراد زیادی بوده است تا برای رسیدن به آنچه می خواهند دست به اقدام بزنند و زندگی رو به زوال خود را نجات دهند. **بیشاپ** از طریق هفت مرحله همچون: «من برای پیروزی برنامه ریزی شدم» و یا «من از عدم قطعیت استقبال می کنم» و یا «هیچ انتظاری ندارم اما همه چیز را می پذیرم» به میلیون ها نفر کمک کرده است تا از همه محدودیت هایی که شخصا برای خودشان ایجاد کردند، رها شوند، اما **بیشاپ** می داند که فقط با خواندن یک کتاب نمی توان با انگیزه شد و سپس اقدامات لازم را بعمل آورد. در اینجا است که از توصیه «تنلی سه!» استفاده می کند. همه شما یک لگد نیاز دارید تا دست به اقدام بزنید و هر آنچه نیاز دارید را در زندگی بسازید. تمریناتی که در سه گروه طبقه بندی شده اند: برای خود، دیگران و اهداف که به شما کمک می کنند، چالش ها را شناسایی کرده و سپس راهکارهای مناسب برای همه آنها بیابید، چون باعث خستگی و حتی فلج شدن ما می گردند.

این کتاب پر از مطالب جدید است؛ از جمله تلاش های فردی و تمریناتی که برایتان مهم هستند تا بتوانند درس هایی برای فنا ندادن خودتان کسب کنید و ابزارهایی برای ایجاد تعهدات به زندگی در اختیار داشته باشید.

این یک کارگاه آموزشی انفرادی برای مغز شماست؛ یک منبع عالی برای کمک کردن به بهبود زندگی و آنچه برایتان مهم است؛ بدین ترتیب می توانید بزرگترین تفاوت را در زندگی خود ایجاد کرده و خود را به شیوه متفاوت تقویت کنید و تغییراتی در وضعیت فعلی زندگی خود ایجاد کنید.



انتشارات بیک فروجه

ISBN: 978-622-6395-45-8



9 786226 395458

