

بنام اچہ سی نام فرشتہ



انتشارات ادیبان روز

توهمان می شوی که می اندیشی

بر ذهنت چیره شو بر زندگی ات چیره شو

نویسنده:

شوبار کومار سینگ

مترجمان:

کامران بهمنی

بخش اول: شادی و ذهن آگاهی

۱۳

۱۳

۱: زندگی تنها یک سری لحظات کنونی است

۲: فرورفتن یک پیکان به اندازه‌ی کافی دردناک است؛ اما پیکان‌های بیشتر درد را افزایش

۱۴

می‌دهد.

۳: برابر فلسفه‌ی رواقیگری، تنها دردی که انسان واقعاً از آن رنج می‌برد، همان دردی است که

۱۶

خودش ایجاد می‌کند.

۴: با نظارت پیوسته بر ذهن و قضاوت نکردن درباره‌ی اندیشه می‌توان از درد رهایی یافت. ۱۷

۵: دوندگی بیهوده و همیشگی را پایان دهید و هر روز آرامش و خون سردی به خرج دهید. ۱۸

۲۰

۶: با دل‌ن بستن به مادیات می‌توان رنج را در زندگی کاهش داد.

۲۲

۷: برای معنویت به مذهبی بودن نیازی نیست

۲۳

۸: تنها روند پایدار زندگی ناپایداری است

۲۴

۹: تا انجام نداده‌اید، خودنمایی نکنید.

۱۰: رنج در زندگی گریزناپذیر است؛ اما معنایش این نیست که باید آن را افزایش داد. ۲۶

۲۷

۱۱: خوشی و لذت دو چیز متفاوت‌اند

۲۸

۱۲: جریان هنگامی است که چالش‌ها و مهارت‌ها با هم مطابقت دارند

۲۹

۱۳: خوشبختی ساختاری انسانی است و وجود خارجی ندارد

۳۱

۱۴: اهداف زندگی بی‌ربط‌اند؛ پس برای زندگی هدفی تعیین کنید

۳۳

بخش دوم: عادت‌ها و رشد شخصی

۱۵: هنگامی که هدف تازه‌ای برای زندگی تعیین کردید، بی‌درنگ دنبال کردنش را عادت

۳۳

روزانه‌ی خود کنید

۱۶: اگر عادت‌های تازه را روشن و جذاب کنید، درپیش گرفتنشان آسان‌تر می‌شود. ۳۴

۱۷: تغییراتی که در ابتدا کوچک و بی‌اهمیت جلوه می‌کنند، اگر سال‌ها ادامه‌شان دهید، به

۳۶

نتایج چشمگیری می‌انجامند.

۱۸: اگر می‌خواهید رفتارهای تازه عادت‌های ماندگار شوند، انجامشان را آسان و

۳۸

رضایت‌بخش کنید

- ۱۹: زود بیدار شوید و از فرمول ۲۰-۲۰-۲۰ بهره‌برداری کنید. ۳۹
- ۲۰: روندی ایجاد کنید که بتوانید به آن پایبند باشید تا شتاب خود را از دست ندهید. ۴۱
- ۲۱: از نیروی جنبش آبی برای گذر از محدودیت‌هایتان بهره‌برداری کنید؛ حتی اگر در ابتدا ناچار شوید خود را فریب دهید. ۴۲
- ۲۲: نکته‌ی اصلی این است که اصل هرچیزی را حفظ کنید ۴۳
- ۲۳: وقتی یکدیگر را در نظر بگیریم، کارآمدتر می‌شویم. ۴۵
- ۲۴: اگر از خود مراقبت نکنید، هیچ عادت خوبی پایدار نمی‌ماند. ۴۶
- ۲۵: برای تندرست ماندن، باید خوب بخوریم و به حرکت ادامه دهیم. ۴۷
- ۲۶: اندیشیدن بیش از حد ممکن است زمین‌گیرتان کند؛ پس جنبیدن را آغاز کنید. ۴۸
- ۲۷: هیچ چیز همیشگی نیست؛ پس برای تغییرات آینده چشمانتان را باز نگه دارید. ۵۰
- ۲۸: ترس ما را عقب نگه می‌دارد، اما رویارویی با آن آسان‌تر از آن است که فکر می‌کنیم. ۵۱
- ۲۹: ذهنیت ثابت مانع پیشرفت می‌شود و شاید زندگی را متوسط کند. ۵۳
- ۳۰: با تعیین هدف می‌توان هویت را دگرگون کرد. ۵۴
- ۳۱: با بهبود شیوه‌ی نگرش خود به شخصیت‌مان می‌توانیم آینده‌ی خود را دگرگون کنیم. ۵۵
- ۳۲: به تلاش سرسختانه برای صرفه‌جویی در وقت پایان دهید. ۵۷
- ۳۳: بیشترکارکردن یعنی ناچاری به باز هم بیشترکارکردن. ۵۸
- ۳۴: زمان یک کالای شبکه‌ای است ۵۹
- ۳۵: مصرف‌گرایی انسان را در مواجهه با آنچه با پول می‌توان خرید، کور می‌کند. ۶۰
- ۳۶: اقتصاد دنیای واقعی در مدرسه تدریس نمی‌شود. ۶۲
- ۳۷: بیشتر مردم با دو احساس متضاد کنترل می‌شوند: ترس و طمع ۶۴
- ۳۸: هنگام برنامه‌ریزی بلندمدت، در نظر گرفتن احتمال تغییر اولویت‌ها مهم است. ۶۵
- ۳۹: تجربه آموزگاری است کارآمدتر از تحصیلات رسمی. ۶۶
- بخش سوم: فلسفه رواقی ۶۹
- ۴۰: ارزشمندترین دارایی انسان، ذهنش است ۶۹
- ۴۱: دریابید که چه چیزی را می‌توانید کنترل کنید و چه چیزی را نمی‌توانید. ۷۰

۴۲: انتظار نداشته باشید دیگران شکافی را در زندگی تان پر کنند؛ بلکه با مردم وفادار و

۷۱ خردمند دوستی و نشست و برخاست کنید.

۴۳: بر ذهن خود چیره شوید؛ چون تنها دارایی واقعی شماست. ۷۳

۴۴: یافتن سادگی و آرامش در زندگی از طریق پرورش خرد و زندگی در هماهنگی با طبیعت. ۷۴

۴۵: با تعهد به حقیقت، رهاسازی خود از نفوذ و جست و جوی پاسخ در درون خود زندگی

۷۶ کنید.

۷۹ **بخش چهارم: سلامت روانی**

۴۶: خلق تنگ به ما به انجام کارهایی تمایل دارد که در نهایت ما را پایین نگه می دارد. ۷۹

۴۷: استرس دشمن ما نیست؛ بلکه ابزاری ارزشمند است. ۸۰

۴۸: خوشبختی یک احساس است، نه یک حالت پایدار که بتوانیم به دست آوریم. ۸۱

۴۹: مشکلاتی را که با آن ها دست به گریبانید، شناسایی و از نو چهارچوب بندی کنید. ۸۲

۵۰: چاره ی بیشتر مشکلات در بخشیدن و رها کردن نهفته است. ۸۴

۵۱: تغییر دیدگاه رضایت خاطر از داشته های کنونی را می آفریند. ۸۴

۵۲: خودبیزاری معمولاً راهی است برای پس زدن دیگران. ۸۶

۵۳: ذهنیت رقابتی نابودگر سلامت روان است. ۸۷

۵۴: چهار عادت مردم دارای احساس نیرومند ۸۸

۹۱ **بخش پنجم: روابط**

۵۵: عشق از شادی، برابری، مهربانی و مهرورزی ساخته شده است. ۹۱

۵۶: اگر از خود جدا باشیم، نمی توانیم با دیگران در ارتباط باشیم. ۹۲

۵۷: ارتباط مجدد با بدنمان، ما را در لحظه ی کنونی نگه می دارد. ۹۳

۵۸: اگر رشد و شکوفایی عشقتان را می خواهید، آن را با شادی تغذیه کنید و با دیگران به

۹۴ اشتراک بگذارید.

۵۹: ژرف اندیشی آگاهانه به آفرینش مهربانی برای خود و دیگران کمک می کند. ۹۵

۶۰: عشق و ارتباط آگاهانه به دل آرامش و تسکین می بخشد. ۹۶

۹۹ **بخش ششم: روانشناسی انسان**

۶۱: انسان غالباً احساس حق داشتن را بر واقعاً حق داشتن ترجیح می دهد. ۹۹

- ۶۲: فروتنی با اطمینان دروازه‌ی خرد و کامیابی است. ۱۰۰
- ۶۳: گذشته‌ی شما آینده‌تان را تعیین نمی‌کند. ۱۰۲
- ۶۴: فشارهای اجتماعی ممکن است بر ضد ما برخیزند. ۱۰۳
- ۶۵: از آنجاکه نمی‌خواهیم فرصت‌ها را از دست بدهیم، کمبود ما را به تلاش وامی‌دارد. ۱۰۵
- ۶۶: ما بیشتر به هم‌خوانی با مردم و شخصیت‌های صاحب‌مقام گرایش داریم ۱۰۶
- ۶۷: رفتارهای ما از دو سامانه‌ی اندیشه فرمان می‌گیرند. ۱۰۷
- ۶۸: باورهای ما با حافظه و حس روایی ساختار یافته است. ۱۰۸
- ۶۹: دو سامانه‌ی اندیشه، دو «خویشتن» درهم تنیده می‌آفرینند. ۱۰۹
- ۷۰: همه باید بپذیرند که اشتباه می‌کنند. ۱۱۱
- ۷۱: بی‌اعتنایی به مرگ کلید زندگی است. ۱۱۲
- ۷۲: یافتن معنای زندگی به عهده‌ی خودتان است. ۱۱۳

پیشگفتار

در دنیایی سرشار از اطلاعات و کتاب‌های خودیاری، یافتن کتاب‌هایی که واقعاً قدرت تغییر زندگی را داشته باشد، چالش برانگیز است. همه‌ی ما به دنبال رشد شخصی، خوشبختی و خرسندی هستیم؛ اما غربالگری در دریای کتاب، مانند جست‌وجوی سوزنی در انبار کاه است. من آن را تجربه کرده‌ام و همین الهام بخش من برای آفرینش این کتاب شد تا به شما کمک کند تأثیرگذارترین بینش‌هایی را که طرز فکرتان را تغییر دهد، بیابید.

ما در صفحات این کتاب، سفری برای یافتن و دگرگون کردن خود آغاز خواهیم کرد. من با اقتباس از خرد صدها کتاب در طول سفر مطالعاتی خود، مجموعه‌ای از بینش‌های عملی را که به رشد شخصی، شادی، ذهن آگاهی، روان‌شناسی انسان، فلسفه و سلامت روان می‌پردازد، به دقت فراهم کرده‌ام. این بینش‌ها تأثیر عمیقی بر زندگی‌ام داشته‌اند و اکنون خوشوقتم که آن‌ها را با شما در میان بگذارم.

اما اول بیابید حقیقت اساسی نهفته در لایه‌ی زیرین همه‌ی هستی خود را بکاویم: نیروی اندیشه. اندیشه‌های ما معمار واقعیت وجودمان هستند که تکامل، عواطف، اعمال و سعادت کلی ما را شکل می‌دهند. اندیشه‌ها کلید گشودن کل استعدادها و پیش بردن یک زندگی پرمعناتر را در خود دارند.

خرد باستانی که نمونه‌اش آموزه‌های بوداست، بینش عمیقی درباره‌ی اهمیت افکار ما ارائه می‌دهد. بودا، با درک ماهیت دگرگون‌کننده‌ی تفکر انسان، می‌گوید: «همه‌ی آنچه هستیم، نتیجه‌ی آن چیزی است که به آن اندیشیده‌ایم.» این واژه‌ها در زمان و مکان طنین‌انداز می‌شوند و تأکید می‌کنند که افکار ما، شخصیت و اعمال و در نهایت

سرنوشت‌مان را شکل می‌دهند. اندیشه‌ها پایه و اساس سفر خودیابی ما را بنا می‌گذارند. آموزه‌های بودا همچنین بر اجرای ذهن‌آگاهی تأکید می‌ورزند؛ یعنی هنر دیدن اندیشه‌های خود، بدون داوری.

ما با پرورش آگاهی از الگوی اندیشه‌هایمان می‌توانیم گرایش‌های منفی یا زیان‌آور را شناسایی کنیم و آن‌ها را هوشمندانه به سوی گرایش‌های مثبت و سودمند رهنمون شویم. این کار قادرمان می‌کند اندیشه‌هایمان را در کنترل بگیریم، از نیروی دگرگون‌کننده‌ی آن بهره‌برداری کنیم و یک زندگی هم‌سو با ارزش‌های عمیقمان بسازیم. اما سفر در اینجا به پایان نمی‌رسد. یک آموزه‌ی ژرف دیگر بودا این است: «ما همان چیزی هستیم که می‌اندیشیم. همه‌ی چیزی که هستیم، از اندیشه‌هایمان برمی‌خیزد. ما با اندیشه‌هایمان جهان را می‌سازیم.» این واژه‌ها نشانگر نیروی سازنده‌ی درون اندیشه‌هایمان هستند.

اندیشه‌های ما درکمان از حقیقت را شکل می‌دهند و بر تجربیات و تعامل‌هایمان با جهان اثر می‌گذارند. ما با پرورش ذهنیت مثبت و سازنده، ذهن خود را به روی دنیای بی‌کران فرصت‌ها می‌گشاییم. اندیشه‌ی ما نه تنها وضعیت درونی، بلکه چگونگی واکنشمان به محیط بیرونی و درکمان از آن را تحت تأثیر قرار می‌دهد. اندیشه پیونددهنده‌ی دستاوردهای بیشتر و زندگی هدفمند است که نه تنها به خودمان، بلکه به اطرافیانمان سود می‌رساند.

کتاب تو همان می‌شوی که می‌اندیشی؛ بر ذهنت چیره شو، بر زندگی‌ات چیره شو، راهنماییتان به سوی رهاسازی نیروی اندیشه و عمل برای دگرگونی پایدار است. هر فصل این کتاب پرده از نگرش‌هایی برمی‌دارد که قابلیت بازسازی طرز فکر و در نتیجه زندگی‌تان را دارد. برخلاف بیشتر کتاب‌های غیرتخیلی که می‌خواهند نکته‌ای را ثابت کنند (به نکته اشاره می‌کنند و سپس برای اثبات آن، مثال‌ها و نمونه‌های پرشمار می‌آورند و برای توضیح همه چیز در عالم به کار می‌برند)، این کتاب انبوه اطلاعات را به کناری می‌راند و فقط نگرش‌های ارزشمند و کاربردی را پیش‌رویتان می‌گذارد.

راستش را بخواهید، همه‌ی کتاب‌های خودیاری یکسان ایجاد نمی‌شوند. برخی کتاب‌های ارزشمند زندگی مرا واقعاً دگرگون کرده‌اند؛ برای همین این کتاب را نوشته‌ام تا بهترین‌ترین‌ها را با شما در میان بگذارم. شما برای کار با این کتاب آزادید. به فصل‌هایی پردازید که شما را بیشتر با‌تاب می‌دهند، موضوعاتی را بجویید که کنج‌کاوی‌تان را برمی‌انگیزند و اشتیاق‌تان به رشد را آبیاری می‌کنند. با جذب هر نگرش، درمی‌یابید که دانش‌تان گسترش می‌یابد، ذهنیت‌تان رشد می‌کند و رویکردی درخصوص رشد و آموزش شخصی در شما پرورش می‌یابد.

آیا برای گام نهادن به این سفرِ دگرگونی آماده‌اید؟ آیا برای به چالش کشیدن الگوهای کنونیِ اندیشه‌تان و آغوش‌گشودن به روی فرصت‌های تازه آماده‌اید؟ اگر چنین است، همان می‌شوی که می‌اندیشی کلیدتان برای گشودن دروازه‌ی یک زندگی سرشار از خشنودی و دگرگونی پرمعناست.

بیایید با هم گام در این ماجرا بگذاریم. راه دگرگونی از همین جا آغاز می‌شود!