

۱۶۳۷۲۲۰

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

خودتان باشید

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

مایک رابینز
رضا محمودی فقیهی

«رساله‌ای خارق‌العاده درباره آنچه همه ما به آن نیاز داریم و تا کنون هرگز برای ما روشن و مشخص نشده است. این

دکتر فرد لاسکین

کتاب، عالی است»



انتشارات
جایگاه اندیشه

رابینز، مایک، ۱۹۷۴ - م. Mike Robbins
 خودتان باشید، نقشهای دیگر قبلاً گرفته شدهاند؛ زندگی خود را با نیروی اصالت تغییر
 دهید/ نویسنده مایک رابینز؛ مترجم رضا محمودی فقیهی؛ ویراستاران ویدا
 محمودی فقیهی
 تهران: چاپک اندیش، ۱۳۸۹.
 ۲۶۴ ص.
 ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۶۱-۰۱-۳

سرشناسه
 عنوان و نام پدیدآور
 مشخصات نشر
 مشخصات ظاهری
 شابک

فیبا
 Be yourself, everyone else is already taken: transform your life with the power of authenticity .۲۰۰۱
 خودپذیری، عزت نفس
 ابراز وجود، درستکاری
 محمودی فقیهی، رضا، ۱۳۵۰ - مترجم
 محمودی فقیهی، ویدا، ۱۳۴۶ -، ویراستار
 ۱۳۸۹، ۲۸۷ خ / ۵۷۵ BF
 ۱۵۸/۱
 ۱۹۸۳۶۱۸۱

وضعیت فهرست نویسی
 یادداشت عنوان اصلی
 موضوع
 موضوع
 شناسه افزوده
 شناسه افزوده
 رده بندی کنگره
 رده بندی دیویی
 شماره کتابشناسی ملی

www.ketab.ir



مرکز پخش چاپک اندیش:

۰۹۹۰۵۶۴۶۰۶۲

۰۹۱۲۱۵۷۱۲۸۲

۶۶۴۹۹۳۲۷ - ۶۶۴۹۱۰۲۴

Chabokandish۸۶۹۳@gmail.com

t.me/chabok_andish

• خودتان باشید

- انتشارات چاپک اندیش
- نوشته‌ی: مایک رابینز
- ترجمه‌ی: رضامحمودی فقیهی
- ویراستار: ویدا فقیهی
- نوبت چاپ: هشتم ۱۴۰۲
- تیراژ: ۱۰۰ نسخه
- قیمت: ۸۹۰۰۰ تومان
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۶۱-۰۱-۳

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه مترجم.....	۱۱
مقدمه.....	۱۳
مقاومت ما در برابر اصالت.....	۱۴
این کتاب چه می‌گوید؟.....	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 می‌کردم اشکالی در کار من است.....	۲۶
شکست‌های دردناک.....	۲۷
اصالت رهایی بخش است.....	۲۹
چطور از این کتاب استفاده کنیم.....	۳۰
تمرین‌های 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 پرسش ها 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

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

۵. ترس خود را رها کنید..... ۱۵۴
۶. پیامدهای مثبت خواسته خود را تجسم کنید..... ۱۵۵
۷. دسته‌به‌کار شوید..... ۱۵۶
۱. نفس بکشید..... ۱۵۷
۲. کارهای جدیدی را که شما را می‌ترسانند 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 بی‌پردگی..... ۱۶۵
- اگر واقعاً مرا می‌شناختید..... ۱۶۷
- تمرین:..... ۱۶۹
- اگر واقعاً مرا می‌شناختید..... ۱۶۹
- رها کردن و پیش رفتن..... ۱۷۱
- حل اختلاف‌ها..... ۱۷۴
- خطر و فرصت..... ۱۷۶
- آنچه می‌توان برای حل اختلافها انجام داد..... ۱۷۷
- اصالت و کارآمدی..... ۱۷۷
۱. مسئولیت‌پذیر 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 بگوئید ۱۹۲
۲. فهرستی از اختلاف‌های خود تهیه کنید: آنها را بررسی کرده یا رهايشان 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 رؤیاهای خود را یادداشت کنید و آنها را به دیگران بگوئید ۲۲۲
۳. یک گروه رؤیا درست کنید ۲۲۲
۴. سعی کنید به‌طور منظم دست به کارهای متهورانه بزنید ۲۲۳
۵. برای زندگی خود بیانیه هدف و آرمان تعیین کنید ۲۲۳

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 خانه 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 رابینسون 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