

مـرربى

خودت باش

قصه زندگيات را عوض كن

تیبو موريس

مترجم: زهرا عباسی



سرشناسه: موريس، تيبو

Meurisse, Thibaut

عنوان و نام پدیدآورنده: موری خودت باش: قصه زندگی را عوض کن / تیبو موريس؛ مترجم زهرا عباسی؛ دبیر ترجمه الهام سادات یاسینی؛ ناظر علمی حسن کریمی؛ ویراستار مریم شیرانی.

مشخصات نشر: قم: آلاچیق کتاب، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۷۱ ص. ۱۴/۵ x ۲۱/۵ س.م

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۰۰۳-۸-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Master your destiny: a practical guide to rewrite your story and become the person you want to be, 2019

یادداشت: چاپ دیگر: کتابستان معرفت، ۱۴۰۰. (فیا).

یادداشت: کتاب حاضر با عنوان «تسلط بر سرنوشت: راهنمای عملی بازنویسی داستان خود و تبدیل شدن به شخص ایده‌آل» با ترجمه ساسان جعفرنیا، مهدی صفایی خرم توسط انتشارات سخن گستر در همین سال فیا گرفته است.
عنوان دیگر: قصه زندگی را عوض کن.

عنوان دیگر: تسلط بر سرنوشت: راهنمای عملی بازنویسی داستان خود و تبدیل شدن به شخص ایده‌آل.

موضوع: راه و رسم زندگی -- جنبه‌های روانشناسی

موضوع: Conduct of life -- Psychological aspects

موضوع: قضا و قدر

موضوع: Fate and fatalism

شناسه افزوده: عباسی، زهرا، ۱۳۷۷-، مترجم

رده‌بندی کنگره: BF۶۳۷

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۸۷۱۹۶۶۶



عنوان ■ مریم شویب باش: قصه زندگی‌ات را عوض کن
ناشر ■ آلاچیق کتاب

نویسنده ■ تیپو موریس

دبیر ترجمه ■ الهام سادات یاسینی

ناظر علمی ■ حسن کریمی

مترجم ■ زهرا عباسی

ویراستار ■ مریم شیرانی

صفحه‌آرایی ■ حامد عطائی فرزانه

شابک ■ ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۰۰۳-۸-۲

چاپ ■ سوم ۱۴۰۳

تیراژ ■ ۵۰۰ نسخه

چاپ و صحافی ■ زمزم

آدرس: خیابان انقلاب، خیابان لبافی‌نژاد، بین منیری جاوید و ۱۴ فروردین، پلاک ۱۹۱

تلفن: ۶۶۹۶۲۹۵۹ - ۶۶۹۶۲۹۶۰ / همراه: ۹۱۲۷۲۳۷۵۰۹

حقوق چاپ و نشر برای انتشارات آلاچیق کتاب محفوظ است.

فهرست

- چرا این کتاب؟ _____ ۱۱
- مقدمه _____ ۱۳
- فصل اول: قصه‌ها را بشناسید _____ ۱۷
۱. شما چیزی را می‌بینید که به آن باور دارید؟ _____ ۱۷
- الف) چرا احتمال دارد درک شما از جهان نادرست باشد؟ ۱۸
- ب) قصه شما به نفعتان عمل می‌کند یا به ضررتان؟ ۱۹
- پ) باورها چه ماهیتی دارند؟ _____ ۱۹
۲. قصه‌های شما چگونه شکل گرفته‌اند؟ _____ ۲۲
- الف) تکرار _____ ۲۲
- ب) تفسیر _____ ۲۳
- پ) مغز قصه‌گو _____ ۲۴
- ت) عوامل مهم تأثیرگذار بر قصه شما _____ ۲۵
۳. چرا قصه شما خیالی است؟ _____ ۲۷

- الف) قصه شما به روند تکامل ادامه می‌دهد. ————— ۲۸
- ب) شما قصه چه کسی را پذیرفته‌اید؟ ————— ۲۸
۴. قصه شما از چه چیزهایی تشکیل شده است؟ ————— ۳۴
۵. چرا به قصه کنونی خود وابسته شده‌اید؟ ————— ۳۶
- الف) قصه کنونی خود را ارزیابی کنید. ————— ۳۹
۶. قصه کنونی خود را بشناسید. ————— ۳۹
- ب) قصه خود را بنویسید. ————— ۴۱
- پ) شش قصه رایج زندگی ما کدام‌اند؟ ————— ۴۳
- ت) فرض‌های مهمی که قصه شما را شکل می‌دهند. ————— ۴۹
- ث) قصه‌تان شما را از چه چیزهایی محروم می‌کند؟ ————— ۵۴
۷. هنگام ساختن قصه جدید، از این شش اشتباه پرهیز کنید. ————— ۵۶
- الف) اشتباه شماره ۱: برای جلب رضایت دیگران، قصه‌ای را دنبال می‌کنید که متعلق به خودتان نیست. ————— ۵۶
- ب) اشتباه شماره ۲: قصه کمال‌کننده‌ای را دنبال می‌کنید، چون می‌پندارید که راه دیگری ندارید. ————— ۵۷
- پ) اشتباه شماره ۳: به گذشته اجازه می‌دهید آینده‌تان را تعیین کنند و توجه نمی‌کنید که لیاقت رسیدن به چه جایگاهی را دارید. ————— ۵۷
- ت) اشتباه شماره ۴: دنباله‌روی از قصه‌ای که فقط در ظاهر زیباست. ————— ۵۸
- ث) اشتباه شماره ۵: ذهن خود را شرطی نمی‌کنید. ————— ۵۸
- ج) اشتباه شماره ۶: آفریدن قصه‌ای غیرواقعی که شما را از شادبودن در لحظه بازمی‌دارد. ————— ۵۹
- فصل دوم: قصه خود را تغییر دهید. ————— ۶۱

۱. پنج مؤلفه اصلی یک قصه قدرت بخش — ۶۲
- الف) باورهای قدرت بخش — ۶۲
- ب) تصورات الهام بخش — ۶۲
- پ) ارزش های محوری قوی — ۶۲
- ت) بازنگری مؤثر — ۶۳
- ث) خودشفقت ورزی سالم — ۶۳
۲. آواتار خود را بسازید — ۶۴
- الف) مطابق ارزش های خود زندگی کنید — ۶۵
- ب) ماجراجویی خود را انتخاب کنید — ۶۷
- پ) به روش صحیح بر دنیا تأثیر بگذارید — ۶۸
- ت) به اثبات خود بپردازید — ۶۸
- ث) باورهای درونی مناسب را در وجود خویش پرورش دهید — ۶۹
- ج) ظرفیت های آواتار خود را ارتقا دهید — ۷۰
- چ) مهارت کسب کنید — ۷۰
- ح) فاصله ها را از میان بردارید — ۷۲
۳. قصه خود را تغییر دهید — ۷۳
- الف) گذشته خود را تغییر دهید — ۷۳
- ب) در لحظه عمل کنید — ۸۴
- پ) به آینده ای متفاوت بیندیشید — ۹۱
۴. محیط خود را تغییر دهید — ۹۴
- الف) محیط به نفعتان عمل می کند یا به ضررتان؟ — ۹۴
۵. به کشف حقایق گوناگون بپردازید — ۱۰۶
- الف) حقایق نسبی و حقایق عینی — ۱۰۶
- ب) توطئه ای از سوی جهانیان — ۱۱۱

- پ) عشق و ترس _____ ۱۱۳
- ت) جذاب در برابر کسل کننده _____ ۱۱۴
- ث) سرنوشت و معنا _____ ۱۱۶
۶. هفت باور مفیدی که قصه شما را دگرگون می کنند _____ ۱۱۹
- الف) باور شماره ۱: قانون یک میلیون _____ ۱۱۹
- ب) باور شماره ۲: اگر دیگران می توانند، من هم می توانم _____ ۱۲۰
- پ) باور شماره ۳: می توانم بهتر از این عمل کنم _____ ۱۲۱
- ت) باور شماره ۴: دیگران تسلیم می شوند، اما من موفق می شوم _____ ۱۲۱
- ث) باور شماره ۵: موفقیت، حتمی است _____ ۱۲۲
- ج) باور شماره ۶: مردم خواهان موفقیت من هستند _____ ۱۲۳
- چ) باور شماره ۷: من آفریننده زندگی خود هستم _____ ۱۲۳
۷. نه فرض قدرت بخش _____ ۱۲۵
- فصل سوم: قصه خود را یکبارچه سازید _____ ۱۲۷
۱. ذهن خود را شرطی کنید _____ ۱۲۸
- الف) چگونه ذهن خود را از نوب برنامه ریزی کنیم؟ _____ ۱۲۹
۲. باورهای جدید و قدرت بخش اقتباس کنید _____ ۱۳۱
- الف) باورهای خود را بسنجید _____ ۱۳۲
- ب) شواهد را جست و جو کنید _____ ۱۳۴
- پ) با اثبات این باورها، آن ها را تقویت کنید _____ ۱۳۶
۳. عادت های قابل اتکا برای خود تعیین کنید _____ ۱۳۸
- الف) هر چیزی می تواند یک عادت باشد _____ ۱۳۸
- ب) چگونه عادت هایی ماندگار بسازیم _____ ۱۴۳

۴. برای تغییر قصه خود، از خودگویی استفاده کنید _____ ۱۴۶
- الف) خودگویی مثبت را تمرین کنید _____ ۱۴۶
- ب) سؤال‌های بهتری از خود بکنید _____ ۱۵۴
۵. از قدرت تصور بهره بگیرید _____ ۱۵۸
- الف) به تمرین آینده خود پردازید _____ ۱۵۹
- ب) چگونه تصویرسازی را تمرین کنیم؟ _____ ۱۶۰
۶. خودشفقت‌ورزی را در قصه خود بگنجانید - _____ ۱۶۴
- الف) احوال و افکاری که پیش از تجربه احساسات منفی داشتید، به یاد آورید _____ ۱۶۶
- ب) احساسات بدی را که در گذشته تجربه کرده‌اید، به یاد آورید _____ ۱۶۶
- پ) با دید بازتری به مسائل نگاه کنید _____ ۱۶۷
- ت) از دید دیگران به مسائل نگاه کنید _____ ۱۶۷
- ث) شما تنها نیستید _____ ۱۶۷
- ج) به خود کمی استراحت بدهید _____ ۱۶۸
- چ) مهربانی و دل‌سوزی را چاشنی خودگویی کنید - _____ ۱۶۸
- ح) خود را با دیگران مقایسه نکنید _____ ۱۶۸
- خ) مبارزه را بپذیرید _____ ۱۶۹
- نتیجه‌گیری _____ ۱۷۱

چرا این کتاب؟

آیا زندگی، رفتار و کارهای شما را مدیریت می‌کند؟ آیا مسائل زندگی، بدون دخالت شما پیش می‌روند و هیچ کاری از دستتان بر نمی‌آید؟
در این کتاب می‌آموزید که چگونه قدرت خود را بازیابید و به قهرمان زندگی خویش تبدیل شوید. به علاوه، یاد می‌گیرید:

« قصه‌ای که به خود می‌گویید، چگونه شما را از داشتن زندگی دلخواهتان محروم می‌کند (و راه حل این مسئله چیست؟)

« چرا قصه کنونی‌تان غیرواقعی است و چگونه می‌توانید آن را با نمونه‌ای بهتر جایگزین کنید؟

« پنج حقیقت که دیدگاه شما را درباره زندگی تغییر می‌دهند، چیست؟
« چگونه محیطی قدرت بخش بیافرینیم؟ محیطی که توانایی‌های ما را به بهترین شکل شکوفا سازد.

« و بسیاری مطالب دیگر...

خوب، برای تبدیل شدن به قهرمان زندگی خویش آماده‌اید؟ دوست دارید سرنوشت خود را متحول کنید؟

اگر پاسختان مثبت است، این کتاب را بخوانید.

مقدمه

«درحقیقت، همه انسان‌ها مجسمه‌سازهایی هستند که پیوسته قسمت‌های ناخوشایند را از پیکره زندگی خود می‌تراشند تا یک شاهکار خلق کنند.»
ادی مورفی، 'بازیگر'

سرانجام زندگی ما معمولاً متأثر از باورهای ماست. اگر باورهای قدرت بخش را چراغ راه خود قرار دهیم، به دستاوردهای بزرگی دست می‌یابیم که اغلب از تصور خودمان هم خارج است. در مقابل، اگر به باورهای محدودکننده وفادار بمانیم، در شرایطی قرار می‌گیریم که حتی نمی‌توانیم ذره‌ای از استعدادهای ذاتی خویش را شکوفا سازیم.

باورهای ما، سطح توانایی ما را در بازی «زندگی» تعیین می‌کنند. باورهای قدرت بخش، دروازه‌های دنیای جدیدی را به روی ما می‌گشایند که تقریباً همه چیز در آن ممکن است؛ البته به این شرط که زمان، کوشش و نیروی لازم را برای رسیدن به اهداف مورد نظر خود صرف کنیم. برعکس، باورهای محدودکننده مانند صافی عمل کرده، دامنه احتمالات و اختیارات ما را محدود می‌کنند. این باورها، عبارت

1. Eddie Murphy

«من نمی‌توانم» را به اشکال مختلف در زندگی ما می‌گنجانند. احتمالاً تاکنون چنین جمله‌هایی را به خود گفته‌اید: «من هیچ‌وقت نمی‌توانم این کار را انجام بدهم»، «دیگران می‌توانند، اما من نمی‌توانم»، یا «من به درد این کار نمی‌خورم». در واقع، شما با تکرار این جملات خود را محدود می‌کنید.

افکار ما حکایتی را شکل می‌دهند که من آن را «قصه» می‌نامم؛ یعنی بر پایه برداشتی که از خود دارید، به خودتان می‌گویید که چه چیزی ممکن و چه چیزی ناممکن است. این قصه، بیانگر جهان‌بینی و برداشت شما از حقیقت است. این قصه، حکایتی است که برای شناخت حقایق اطراف خویش به آن تکیه می‌کنید. ذهن شما با استفاده از داده‌هایی که روزانه دریافت می‌کند، پیوسته مشغول داستان‌پردازی است.

با این حال، قصه‌ها اغلب فرض‌های نادرستی هستند که حقیقت را بازتاب نمی‌دهند؛ مثلاً ممکن است بپندارید که نمی‌توانید به‌طور روان و سلیس به فلان زبان خارجی صحبت کنید یا شاید گمان کنید برای دستیابی به بزرگ‌ترین اهداف خود آن قدر که باید باهوش باشید یا شاید باور داشته باشید که برای ثروتمند شدن باید متقلب و دغل‌باز باشید. فکر کردن به این مسائل، دلیل بردستی آن‌ها نیست. این قصه‌ها صرفاً برداشت شما از حقیقتند که بر پایه تجویبات شخصی و اطلاعات موجود در اطرافتان شکل گرفته‌اند.

در این کتاب، به کشف دقیق قصه کنونی شما می‌پردازیم تا دریابید که این قصه چگونه شما را از زندگی کردن به سبک دلخواهتان بازداشته است. از آن مهم‌تر، یاد می‌گیرید که چگونه قصه کنونی خود را با نمونه‌ای قدرت‌بخش جایگزین کنید؛ نمونه‌ای که شما را در مسیر ساختن آینده مطلوبتان یاری می‌کند.

در فصل اول (قصه‌ها را بشناسید)، با چگونگی عملکرد قصه‌ها آشنا می‌شویم و درمی‌یابیم که چرا در زندگی برای خود قصه می‌گوییم. در این بخش، در واقع، به شناخت قصه خود می‌پردازید. همچنین، درمی‌یابید که این قصه چگونه شما را از پیشرفت بازداشته و زندگی‌تان را با رنج و سختی همراه کرده است.

در فصل دوم (قصه خود را تغییر دهید)، خواهیم دید که برای تغییر قصه خود، چه کارهایی می‌توان انجام داد. این تغییر ممکن است از راه‌های مختلفی ایجاد شود؛ با ایجاد تغییر در افکار و احساسات، انجام اقدامات جدید یا با ایجاد محیطی قدرت‌بخش.

در نهایت، در فصل سوم (قصه خود را یکپارچه سازید)، یاد می‌گیرید که چگونه خود را عمیقاً با قصه خویش وفق دهید تا با خودباوری به‌سوی آینده دلخواهتان پیش بروید.

خوب، حالا آماده‌اید تا مهار سرنوشت خویش را به دست بگیرید؟
اگر موافقت، شروع کنیم.

www.ketab.ir