تصمیم گرفتم خودم باشم

اجازه ندهم زندگی‌ام توسط دیگران آسیب ببیند

کیم سوهه یون

مهرداد یوسفی

www.ketab.ir

انتشارات نجوا

سرشناسه	: کیم، سو- هیون ـ Kim, Soo-Hyun
عنوان و نام پدیدآور	: تصمیم گرفتم خودم باشم: اجازه نده زندگی‌ات توسط دیگران آسیب ببیند/ کیم سوهیون؛ مهرداد یوسفی؛ ویراستار نغمه علی قلی.
مشخصات نشر	: تهران: تیموری، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	: ۱۵۱ ص.: مصور؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س‌م.
شابک	: 978 - 600 - 6629 - 65 - 0
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتاب حاضر از متن انگلیسی با عنوان "I Decided to Live as Me" به فارسی ترجمه شده است.
یادداشت	: کتاب حاضر در سالهای مختلف تحت عناوین مختلف توسط ناشران مختلف منتشر شده است.
عنوان دیگر	: اجازه نده زندگی‌ات توسط دیگران آسیب ببیند.
موضوع	: خودشناسی ـ Self-perception
موضوع	: راه و رسم زندگی -- جنبه‌های روانشناسی Conduct of life -- Psychological aspects
موضوع	: [illegible]رش (روان‌شناسی) ـ Attitude (Psychology)
شناسنامه افزوده	: یو[illegible]، مهرداد، ۱۳۶۵-، مترجم
رده بندی کنگره	: [illegible]
رده‌بندی دیویی	: [illegible]
کتابشناسی ملی	: [illegible]۴۵۲ـ[illegible]

نام کتاب : تصمیم گرفتم خودم باشم
نویسنده : کیم سوهیون
مترجم : مهرداد یوسفی
ویراستار : نغمه علی‌قلی
طراح جلد : کتایون تیموری
نوبت چاپ : دوم
سال چاپ : ۱۴۰۴
شمارگان : ۱۰۰۰ جلد
چاپخانه : چاپ نقش نیزار
قیمت : ۱۷۸۰۰۰ تومان
شابک : ۰ ـ ۶۵ ـ ۶۶۲۹ ـ ۶۰۰ ـ ۹۷۸

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

آدرس: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خیابان آزادی، جنب ایستگاه مترو، کوچه جنتی، پلاک ۲۶، واحد ۵ – تلفن: ۶۶۵۶۷۷۷۰ ؛ دورنما: ۶۶۵۶۷۷۷۱

www.ketab.ir

فهرست

کیم سوهیون ۷

پیشگفتار ۹

بخش اول : با عزت نفس زندگی کنید ۱۱

با کسانی که با تو مهربان نیستند، مهربان نباش ۱۳

نگران بدبخت‌بودن نباش ۱۵

به خودت افتخار کن ۱۷

اجازه نده زندگی‌ات زیر پای رهگذران له شود ۱۹

اعداد را از زندگی‌ات کنار بگذار ۲۰

تحت‌تأثیر گفته‌های دیگران قرار نگیر ۲۲

به کسی توهین نکن ۲۴

دست از بهانه‌تراشی بردار ۲۶

یادت باشد هیچ کس زندگی کاملی ندارد ۲۷

به عنوان یک انسان معمولی کاملاً خوشبخت باش ۲۹

اجازه نده دیگران تو را قضاوت کنند ۳۱

آن قدر فروتنی به خرج نده که خودت را تحقیر کنی ۳۲

از حق خودت برای دریافت احترام در زندگی دفاع کن ۳۴

www.ketab.ir

بخش دوم: برای اینکه خودتان باشید ۳۹

عزت نفست را تقویت کن ۴۱
خودت باش ۴۴
سؤالات مربوط به زندگی را به تعویق بینداز ۴۷
بدیهیات را زیر سؤال ببر ۴۸
برای برآورده کردن انتظارات دیگران زندگی نکن ۵۰
جز خودت هیچ کس دیگری نباش ۵۲
تسلیم پاسخ‌های کلیشه‌ای نشو ۵۴
قدرت تشخیصت را پرورش بده ۵۶
برای خودت تصمیم بگیر ۵۸
سلیقه‌ی شخصی بر خودت داشته باش ۵۹
با خود واقعی‌ات روبرو شو ۶۰
در جایی بمان که بتوانی بدرخشی ۶۲

بخش سوم: در دام اضطراب اسیر نشوید ۶۵

تردیدهای زندگی را تحمل کن ۶۷
یاد بگیر با مشکلات کنار بیایی ۶۹
فکر نکن که مشکلات فقط مال توست ۷۰
برای آینده‌ات یک سناریوی بد ننویس ۷۲
به دنبال راه حل واقعی باش ۷۳
خیلی حساس نباش ۷۶
غصه‌هایت را احساس کن ۷۸
اگر احساس خستگی می‌کنی، آن را به زبان بیاور ۷۹
چون اضطراب داری، کورکورانه خودت را به آب‌وآتش نزن ۸۱

بخش چهارم: در کنار دیگران زندگی کردن ۸۳

حتی کوچکترین ادب و احترام را به دیگران نشان بده ۸۵
به دنبال درک‌شدن توسط همه نباش ۸۵
از مرزهای دیگران محافظت کن ۸۷

www.ketab.ir

یک فردگرای روشن‌فکر باشید ۸۸
برای پیروزی رقابت نکن ۹۱
صرفاً برای اینکه دیگران از تو متنفر نباشند، خوب نباش ۹۴
برای چیزهایی که شرم‌آور نیستند، شرمنده نباش ۹۵
سعی نکن با همه کنار بیایی ۹۷
یک خراش ساده را از آسیب جدی تشخیص بده ۹۸
در رابطه‌ی فعلی‌ات بهترین باش ۱۰۰
با دیدن چراغ سبز پیش برو ۱۰۱
در هر صورت، ارتباط‌هایت را حفظ کن ۱۰۲

بخش پنجم: برای یک زندگی بهتر ۱۰۵

گاهی اوقات جواب‌های جدید بساز ۱۰۷
خودت را زیر سؤال نبر ۱۰۸
از چیزی که لیاقتش را داری دست نکش ۱۱۰
اگر مجبوری، تحمل کن ۱۱۳
نگران و مضطرب نباش ۱۱۵
درست جنگیدن را یاد بگیر ۱۱۵
پایه و اساس امید و رؤیاهایت را پیدا کن ۱۱۸
مشتاقانه کاری برای این دنیا بکن ۱۲۰
کسی باش که نمی‌توان او را با پول مقایسه کرد ۱۲۱
در بازی گرسنگی شرکت نکن ۱۲۳
یک بزرگسال سرگردان باش ۱۲۴

بخش ششم: در راه یک زندگی خوب و معنادار ۱۲۷

شادی را هدف زندگی‌ات قرار نده ۱۲۹
زندگی را ساده بگیر ۱۳۰
در زندگی بیشتر ریسک کن ۱۳۲
از احساس انزوا و تنهایی دوری کن ۱۳۳

www.ketab.ir

به تنهایی خوشبخت باش ۱۳۶
به دستاوردهایت فکر کن ۱۳۷
با گذشته خداحافظی کن ۱۳۹
در زندگی جایی برای اشتباهاتت کنار بگذار ۱۴۰
بااین‌حال باید خودت را درک کنی ۱۴۲
به خوشبختی خودت اهمیت بده ۱۴۳
نقص‌هایت را دوست داشته باش ۱۴۴
درباره شیوه‌ی درست زندگی پرس‌وجو کن ۱۴۵
یک انسان بالغ باش ۱۴۷
حرف آخر ۱۴۹

www.ketab.ir

کیم سوهیون

همه‌ی ما روزی آرزوی ابرقهرمان‌بودن را در سر داشتیم؛ اما حالا که به بزرگسالی رسیده‌ایم، قبل از هر چیزی می‌خواهیم خودمان را نجات دهیم. ما به بزرگسالان مرددی تبدیل شده‌ایم که در یک چاله‌ی سرگردانی افتاده‌ایم و شغلی نه‌چندان قابل‌توجه و مهارت‌های نه‌چندان خاصی داریم. آیا فقط وانمود می‌کنیم که بزرگ شده‌ایم؟

این کتاب حامل پیامی از آرامش و دلگرمی به انسان‌های معمولی زمانه‌ی ماست. هیچ‌کس جواب تمام سؤال‌های مطرح‌شده در زندگی را نمی‌داند. بدون تقلید از دیگران یا حسادت به آن‌ها، این کتاب به ما می‌گوید که چگونه می‌توانیم خودمان را بشناسیم و دوست بداریم. با کلامی پرمغز و رسمانی ریشه‌گرفته از آرامش و دلگرمی، چهارمین کتاب کیم سوهیون اکنون در برابر شماست.

به سلامتی تمام زندگی‌های معمولی و زیبای ما!

من هرگز در یک آکادمی هنر تحصیل نکرده‌ام، اما طراحی را دوست داشتم، پس در کالج در رشته‌ی طراحی تحصیل کردم. بین رشته‌ی علوم انسانی و طراحی در رفت‌وآمد بوده‌ام و حالا، هم طراحی می‌کنم و هم می‌نویسم و تاکنون سه کتاب را منتشر کرده‌ام.

www.ketab.ir

هدف

یک آدم معمولی باید

از دست زدن به دیگران دست بردارد،

نه کار بد دیگران را تحمل کند،

و خرد واقعی‌اش باشد.

www.ketab.ir

پیشگفتار

فکرش را که می‌کنم، من همیشه درباره‌ی "دلایل" کنجکاو بودم.

حتی وقتی دانش‌آموز بودم و معلم‌مان از من می‌خواست کاری را انجام دهم، همیشه درباره‌ی علتش سؤال می‌کردم؟ همه فکر می‌کردند که من آدم سرکشی هستم، اما این سؤال را می‌پرسیدم چون واقعاً می‌خواستم دلیلش را بدانم. برایم خیلی سخت بود که سؤال نکنم و جوابی نگیرم.

وقتی پا به بزرگسالی گذاشتم، ناگهان احساس پوچی و درماندگی کردم. یک دوره‌ی مبهم با علائمی مبهم و یک سری عبارت‌های مبهم؛ آدم سردرگمی بودم که چیزی نداشتم و هیچ آینده‌ای نداشتم.

چه چیزی مرا این‌قدر سردرگم می‌کرد؟

آن موقع فکر می‌کردم کار اشتباهی کرده‌ام. آیا رشته‌ی اشتباهی را انتخاب کرده بودم؟ آیا در دوران دانشگاه به‌قدر کافی تلاش نکردم؟ آیا در حرفه‌ام به‌اندازه‌ی کافی استقامت نداشتم؟ اما هر قدر دراین‌باره فکر می‌کردم، به نظرم نمی‌رسید که اشتباهی از جانب من صورت گرفته باشد. مطمئناً من هم به سهم خودم اشتباهاتی کرده‌ام، راه‌شدن‌ها و خطاهایی داشته‌ام، اما آیا آزمون و خطاها یک بخش عادی از زندگی نیستند؟

همان‌طور که درباره‌ی دلایل حرف‌های معلمم کنجکاو بودم، می‌خواستم بدانم کسی که هیچ اشتباهی از او صورت نگرفته، چرا باید این‌قدر احساس پوچی کند.

آن موقع سعی کردم کتاب‌های زیادی بخوانم، نه برای سرگرمی، بلکه به این دلیل که واقعاً می‌خواستم بدانم چرا احساس بی‌اهمیتی، کافی‌نبودن و پوچی می‌کنم.

پس از آنکه به دنبال پاسخ‌ها رفتم، نتیجه‌ی نهایی که به آن دست یافتم این بود که حتی اگر دنیا برای وجودم ارزش قائل نباشد، من به خودم احترام می‌گذارم و همین کافیست تا در زندگی با اطمینان پیش بروم و خودم باشم.

www.ketab.ir

این کتاب هم دلیل احساس پوچی من و نیز پاسخم به تمام چیزهایی است که به من احساس پوچی می‌دادند.

وقتی این کتاب را می‌نویسم، دوست دارم حتی شده برای اندک زمانی به خوانندگانم احساس آرامش و دلگرمی بدهم؛ اما چیزی که واقعاً می‌خواهم این است که این احساس کمی بیشتر با آن‌ها بماند.

می‌خواهم به کسی مثل خودم که در این دنیای بی‌تفاوت خودش را بی‌دلیل سرزنش می‌کند، بگویم که ما هیچ اشتباهی نکرده‌ایم.

اشکالی ندارد که با اطمینان پیش برویم و خودمان باشیم.

www.ketab.ir