

Donovan, Jim

داناون، جیم، ۱۹۴۶-م.

این زندگی شماست، نه لباس عاریه: راهبردهای ضروری برای خلق زندگی دلخواهتان
/ نویسنده: جیم داناون؛ مترجمان: الهام آرامنیا، شمس الدین حسینی؛ ویراستار:
حمیده رستمی.

تهران، نسل نواندیش، ۱۳۸۶.

۱۴۸ص.

قیما

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۱۲-۶۰۵-۵

عنوان اصلی: This is your life not a dress rehearsal

راه و رسم زندگی، خوشبختی.

آرامنیا، الهام، ۱۳۵۳- مترجم، حسینی، شمس الدین، ۱۳۵۱- مترجم رستمی،

حمیده رستمی، ۱۳۳۴- ویراستار.

۱۳۰۰ / ۲۰۲۲ و ۶۳۷ BF

۱۱۰۷۲۲

این زندگی شماست نه لباس عاریه

نویسنده: جیم داناون

مترجمان: الهام آرامنیا - شمس الدین حسینی

ویراستار: حمیده رستمی

صفحه آرا: لیلا منتی

طراح جلد: مهسا آتش‌بیز

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: دوم

سال چاپ: ۱۳۹۵

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۱۲-۶۰۵-۵

ISBN: 978-964-412-605-5

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



NasleNowAndish

انتشارات نسل نواندیش

<https://telegram.me/naslenowandish>

فهرست

۷	مقدمه
۱۳	چطور از این کتاب استفاده کنید
۱۷	منتظر به هستید؟
۲۱	به هر حال این زندگی کیست؟
❖❖❖❖❖❖	
۲۵	فصل اول: پذیرش و تشریح
۳۷	فصل دوم: باورها
۵۵	فصل سوم: تصمیمات و رویاها
۶۷	فصل چهارم: اهداف
۸۱	فصل پنجم: انرژی و اشتیاق
۹۳	فصل ششم: ترس و ایمان
۱۰۵	فصل هفتم: انتخاب و تعهد
۱۱۰	فصل هشتم: عمل
۱۳۷	فصل نهم: ابزارهای موفقیت
۱۴۷	نتیجه

مقدمه

«انسان متولد می‌شود که زندگی کند، نه اینکه برای زندگی کردن آماده شود.»

-بوریس پاسترناک

دولستان من

ممکن است از خودتان بپرسید: «این مرد چه ویژگی‌هایی دارد که این کتاب را نوشته است؟» ویژگی اصلی من این است که من در پایین‌ترین نقطه بودم و برگشتم. می‌توان گفت به نازل‌ترین نقطه‌ای که انسان ممکن است از نظر ذهنی، جسمی، روحی، عاطفی، مالی به آن نزول کند، رسیده بودم. به انتهای همه‌ی ارزش‌ها سقوط کرده بودم. ما حساب اینکه توانستم مسائل اطرافم را تغییر دهم و از میانه‌ی خرابه‌ی زندگی‌ام دوباره ایستادم و زندگی جدیدی بسازم. تمام این کارها را با عقایدی که آن‌ها را در این کتاب مورد بحث قرار داده‌ام، عملی کردم. زندگی‌ام از طریق زنجیره‌ای از حوادث و شرایط، که کاملاً واسطه‌ی اعمال خودم به وجود آمده بود، به شدت مصیبت بار شده بود. در یک اتاق اجاره‌ای و کوچک با یک حمام مشترک در برانکس جنوبی، یکی از بدترین مناطق اطراف شهر نیویورک، زندگی می‌کردم. هرگز سوسک‌های آنجا را فراموش نمی‌کنم. آن‌ها به قدری بسیار بودند که وقتی چراغ هم روشن می‌شد، فرار نمی‌کردند. در عوض، در آنجا می‌ایستادند و انگار که می‌گویند: «در حمام ما چه کار می‌کنی؟» من به سختی می‌توانستم هفته‌ای ۲۵ دلار اجاره‌ی آنجا را بپردازم. درآمد کمی که از بابت کار روزانه‌ام به دست می‌آورد، خرج آنجا می‌شد. ضمن اینکه آن قدر غیر قابل تحمل شده بودم و در مصرف زیاده‌روی می‌کردم که هیچ دوستی برایم باقی نمانده بود. سلامتی‌ام به دلیل روش زندگی و عادات غذایی نامناسب رو به وخامت بود. و از نظر معنوی کاملاً در هم شکسته بودم و احساس می‌کردم که خداوند مرا رها کرده است.

به این ترتیب به نازل‌ترین نقطه رسیده بودم. مجبور شدم همه‌ی دارایی‌هایم را بفروشم، شب‌ها در اتومبیل‌م می‌خوابیدم و روزها گرسنه می‌ماندم. از همه جا طرد

شده بودم و انواع توهین‌هایی را که مربوط به این شیوه زندگی بود، تجربه کرده بودم. تنها کاری که انجام نداده بودم، دزدی بود.

به یاد دارم در یک شب بهاری در خیابان برادوی در نیویورک قدم می‌زدم و به جلی اینکه به چراغ‌های درخشان و آسمان جادویی نگاه کنم، به زمین نگاه می‌کردم تا بلکه سکه‌ای پنج سنتی پیدا کنم و بتوانم یک پاکت سیگار بخرم. گاهی مجبور بودم برای رسیدن به محلی که بتوانم هر سیگار را به قیمت ده سنت بخرم، ساعت‌ها پیاده روی کنم.

زمان تغیر

نهایتاً به پایین ترین سطح رسیده و به نازل ترین جایگاه سقوط کرده بودم، به طوری که قدرت ایستادن نداشتم. به نقطه‌ای رسیده بودم که چیزی در درونم می‌گفت: «این وضع باید تغییر کند، حالا بهت یاد می‌دهم که والدینی داشتم که می‌خواستند به من کمک کنند و فرصت دیگری به من بدهند. اگر برای خاطر آن‌ها نبود، شاید الان زندگی‌ام در یکی از پارک‌ها یا محلی بدتر خاتمه یافته بود. مطمئن نیستم دقیقاً چطور زمان تغییرم فرا رسید. احساس می‌کردم زرهی را از نو شروع کردن ندارم و باید به این زندگی مزخرف پایان دهم. من استعداد درستی‌هایی را که با آن متولد شده بودم، بر باد داده بودم. بنابراین تصمیم گرفتم که یا تن‌زدی یا به‌یرم. صادقانه بگویم، در آن لحظه از زندگی‌ام، به راستی برایم مهم نبود کدام یک رخ دهد.

به خانهای والدینم بازگشتم و در حالی که در اتفاقی در آپارتمان آن زمان زندگی می‌کردم، دعا کردم، واقعاً به درگاه خداوند التماس کردم که کاری برایم بکند. بعد از آن زمان درد آور، خودم را در یک برنامه‌ی درمانی مربوط به ترک یافتم و در مسیر بهبود قرار گرفتم. در آن زمان، تصور می‌کردم زندگی‌ام تمام شده است، اما اکنون می‌دانم که در واقع تازه شروع شده بود.

در طول تاریک‌ترین ساعات زندگی‌ام کمک و حمایت زیادی دریافت کردم. اگر



شما نیز با مشکلی جدی همانند اعتیاد کشمکش دارید، سعی کنید کمک تخصصی بگیرید. سعی نکنید به تنهایی وارد عمل شوید. عضو یک برنامه‌ی حمایتی شوید و سعی کنید از مشاور و درمانگری که توانایی لازم جهت کمک به شما را در این حیطه‌ها دارد، بهره‌مند شوید. این زندگی شماسه و رنج کشیدن‌تان نباید دست‌کم گرفته شود.

مقدم از مطرح کردن داستان زندگی‌ام برانگیختن حس دلسوزی یا جلب توجه شما نیست. مقدم این است که تشخیص دهید انسان چقدر می‌تواند تنزل کند و باز هم امیدی به بهبود داشته باشد.

امیدوارم شما با این کتاب را می‌خوانید، تا حد من تنزل نکرده باشید. با وجود اینکه بیشتر شما سغل خانه و خانواده دارید، به هر حال می‌دانم که مشکلات خودتان را نیز دارید. اگر نه ممکن است موقعیت شخصی‌تان به مصیبت باری تجربه‌ی من نباشد، باز هم کم‌اهمیت نیست.

شاید اکنون مشکلات مالی را تجربه می‌کنید. شاید در کاری گرفتار هستید که احساس می‌کنید هیچ آینده‌ای ندارید یا در آستانه‌ی دست دادن کارتان نگرانی دارید. شاید از نظر سلامت در شرایط خوبی نباشید یا باطن مناسبی با خانواده‌تان ندارید.

شاید همه چیز در زندگی‌تان عالی است و شما صرفاً می‌خواهید به بهترین شرایط ممکن برسید. ما خواهان رشد و گسترش آینده‌مان هستیم. پیشه برای انجام دادن، داشتن و شدن، فرصت‌های زیادی وجود دارد. این طبیعت انسانی است که می‌خواهد بهترین زندگی ممکن را تجربه کند.

کتابی ساده

در این کتاب راهبردها و روش‌های عملی و ساده‌ای وجود دارد که برای هر کسی قابل



استفاده است. با به کار بردن این اصول می‌توانید از هر نقطه‌ای در زندگی‌تان که در این لحظه هستید، به طرف زندگی رویایی‌تان حرکت کنید.

لهر روز

امروز پس از گذشتن سال‌های زیادی از آن دوران، گاهی وقتی به زندگی فعلی‌ام نگاه می‌کنم، به خودم تلنگری می‌زنم و هر روز خداوند را بابت فرصت‌های که به من داد شکر می‌کنم، همان طور که رابرت شولر به خوبی آن را توصیف می‌کند: «با توجه به قولی که خداوند داده، رویایی را که او به من داده است دنبال خواهد کرد».

اکنون عاشق کار هستم. توانسته‌ام تأثیر بسیار مثبتی بر زندگی مردم اطرافم بگذارم. کاملاً به کارم معتقد هستم. برای شروع هر روز جدید، هیجان، اشتیاق، همت و انگیزه‌ی فراوانی دارم. خوشحالم به رنی فوق‌العاده، همسرم جورجیا، ازدواج کرده‌ام، خانواده‌ای دوست‌داشتنی و دوستان خوب دارم و در خانه‌ای رویایی با وسایلی مجلل که در جنگلی زیبا در دل پنسلوانیا گرفته‌ام، زندگی می‌کنم. خانه‌ای که همیشه آرزویش را داشتم.

این کتاب را فقط نخوانید، آن را به کار ببندید!

لطفاً این کتاب را به کار ببندید. فقط آن را نخوانید. از آن استفاده کنید. این کتاب برای ساخت زندگی‌تان به آن نیاز دارید، در این کتاب آمده است. اکنون دست به کار شوید زیرا شما شایسته‌ی زندگی دلخواهتان هستید و خانواده‌تان شایسته‌ی بهترین زندگی ممکن. مهم‌تر از همه اینکه همین حالا دست به کار شوید زیرا این زندگی شماست، نه لباسی عاریه.