

# زندگی‌ات را احیا کن!

اسرار بازیابی خوشبختی

جیم داناوان

نویسنده کتاب پرفروش

«این زندگی شماست، نه یک لباس عاریه»

مترجم: امیرحسین مکی



کلیه حقوق این اثر برای انتشارات راشین محفوظ است.

Donovan, Jim

سرشناسه: دانووان، جیم، - ۱۹۴۶ م.

عنوان: زندگی‌ات را احیا کن: اسرار بازیابی خوشبختی

Reclaim Your Life: How to regain your happiness through challenging times

مشخصات نشر: تهران: راشین ۱۳۸۹. شابک: 978-600-5248-20-3

یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان «زندگی‌ات را تغییر بده» با ترجمه نادیا آرام‌نیا توسط انتشارات مهر در سال ۱۳۸۹ منتشر شده است.

موضوع: خودسازی، خودشناسی

شناسه افزوده: مکی، امیرحسین، - ۱۳۵۲، مترجم

رده‌بندی کنگره: الف ۱۳۸۹ ۱۸۷ د ۹ خ / ۶۳۷ BF

شماره کتابشناسی ملی: ۱۹۹۶۹۹۵

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱

## زندگی‌ات را احیا کن: اسرار بازیابی خوشبختی

نویسنده: جیم دانووان - مترجم: امیرحسین مکی



ناشر: انتشارات راشین - تهران میدان انقلاب، خیابان جمالزاده جنوبی،  
بین جمهوری و لبافی‌نژاد، بن‌بست بهزادی، پلاک ۸ تلفکس: ۶۶۹۲۸۳۲۱

Email: [rashinpress@yahoo.com](mailto:rashinpress@yahoo.com)

Website: [www.rashinpress.com](http://www.rashinpress.com)

مرکز پخش: رهنما - تهران، میدان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری،  
پلاک ۱۱۰ - ۱۱۲ ص پ: ۱۳۱۴۵/۱۸۴۵ تلفن: ۶۶۴۰۰۹۸۷

نمبر: ۶۶۴۹۲۹۶۲ Website: [www.rahnamapress.com](http://www.rahnamapress.com)

لیتوگرافی: رهنما - چاپ: گوهر اندیشه - طراح جلد: شروین فریدنژاد  
چاپ اول: ۱۳۸۹ - تیراژ: ۵۰۰۰ - بها: ۱۵۰۰ تومان

## فهرست

- ۳.....فهرست
- ۶.....مقدمه
- ۸.....پذیرش
- ۱۰.....خودتان را بپذیرید
- ۱۱.....بر توهم غلبه کنید
- ۱۴.....فهرست شخصی من
- ۱۶.....مسئولیت‌پذیری در قبال زندگی
- ۱۹.....اراده
- ۲۱.....اعتقادی راسخ به خودتان داشته باشید
- ۲۴.....استقبال از تغییر را بیاموزید
- ۲۸.....به خودتان اجازه دهید نظرتان را تغییر دهید
- ۳۱.....عامل برگشت
- ۳۴.....موفقیت‌هایتان را بنویسید
- ۳۶.....همواره شکرگزار باشید

- ۳۸.....خوشبختی
- ۴۰.....قدر نعمت‌های زندگی‌تان را بدانید
- ۴۲.....انسان همانی است که در دل خود می‌اندیشد
- ۴۴.....باغتان را آباد کنید
- ۴۷.....هدف، انگیزه‌ای برای زندگی
- ۴۹.....چه چیزی را نمی‌خواهید؟
- ۵۲.....بدانید چه می‌خواهید
- ۵۴.....رویاهای بزرگ در سر پیورانید
- ۵۷.....منتظر چه هستید؟!.....
- ۵۹.....هم اکنون انجامش دهید
- ۶۱.....تا نعمهٔ درونتان ساز نشده از دنیا نروید
- ۶۴.....تصویری زیبا برای زندگی‌تان خلق کنید
- ۶۶.....اهدافتان را روی کاغذ بیاورید
- ۶۸.....تعیین اهداف کوچک
- ۷۰.....تجسم را یاد بگیرید
- ۷۳.....خودتان را در مقامی ببینید که می‌خواهید به‌دست آورید

- ۷۶..... روی شکاف تردید پل بزیند
- ۷۹..... پیروزی‌هایتان را تجلیل کنید
- ۸۱..... نیروی پرسش
- ۸۵..... الگوی موفقیت
- ۸۸..... مراقب باشید به نصیحت چه کسی عمل می‌کنید!
- ۹۰..... بخشش
- ۹۴..... همهٔ عمر در حال آموختن باشید
- ۹۷..... از تفریح غافل نشوید
- ۱۰۰..... هیچ آزار و تحقیری را تحمل نکنید
- ۱۰۲..... سخن آخر
- ۱۰۴..... دربارهٔ نویسنده

## مقدمه

زمان آن فرا رسیده است که زندگی خود را احیا کنید! این حق طبیعی و خدادادی شماست که از یک زندگی توأم با آرامش، شادی، خوشبختی، شور و هیجان، سلامتی، عشق، شکوفایی و وفور نعمت برخوردار شوید؛ یک زندگی عاری از درد و رنج، کمبود و درماندگی.

در مقام پدر و مادر، فرزند، همسر، کارمند، کارگر، متخصص، فروشنده، هنرمند، آشپز، معلم، دانش آموز، یا در هر جایگاهی که قرار دارید، در قبال خود و زندگی‌تان مسئول هستید و باید بهترین زندگی را برای خودتان فراهم کنید.

اینک زمان آن رسیده است که اقتدار را به خود بازگردانید و آنگونه که استحقاقش را دارید زندگی کنید.

همین حالا می‌توانید تصمیم بگیرید که بهترین بهره و استفاده را از زندگی خود ببرید، یا یکی از آن افرادی باشید که فیلسوف و نویسنده بزرگ، هنری دیوید تورو، چنین درباره‌شان گفته است: «توده مردم همه عمر در خفقان و استیصال زندگی می‌کنند.» انتخاب با شماست!

کتاب کوچکی که در دست دارید شامل ایده‌هایی ساده و

عملی برای احیای زندگی شماست. هر یک از فصل‌های کوتاه آن با دقت انتخاب شده‌اند؛ به گونه‌ای که به شما کمک کند تا زندگی هدفمندی را اختیار کنید و شادی و خوشبختی را به زندگی‌تان بازگردانید.

پس، از ایده‌های موجود در این کتاب برای احیای زندگی خود کمک بگیرید. مطالب موجود در آن را بررسی کنید، آنها را در زندگی به کار بگیرید و نتایج ثمربخش آنها را تجربه کنید. با خودتان صادق و روراست باشید و مهم‌تر از همه، از زندگی‌تان به طور کامل بهره ببرید.

## پذیرش

اگر می‌خواهید در زندگی خوشبخت شوید و از آن به خوبی لذت ببرید، باید همین حالا بپذیرید که در چه موقعیتی قرار دارید و چه کسی هستید. این، اولین قدم مهم در جهت رشد و آغازی برای تغییر است.

در اغلب موارد تمایل داریم هر موقعیتی مطابق با میل و نظر ما باشد و بر اساس همین نگرش با آن مواجه می‌شویم. اما متأسفانه این کار خیال پردازی محض است. اگر تمام هم و غم ما این باشد که شرایط و اوضاع فرق کند، در نهایت این روند فکری باعث ناکامی و دلسردی ما می‌شود.

باید بپذیریم که شرایط را آنگونه که هستند، بپذیریم، نه آنطور که ما تمایل داریم، باشند.

تا به حال چند بار گفته‌اید: «اگر فقط شرایط و اوضاع و احوال مثل گذشته بود، من خوشبخت بودم؟»

دعای کوتاه زیر به ما آرامش می‌بخشد و یادآوری می‌کند که بیشتر پذیرا باشیم:

*پروردگارا، به من آرامش عطا فرما*

*و مرا یاری ده تا چیزهایی را که نمی‌توانم تغییرشان دهم بپذیرم،*

---

سهامت تغییر دادن چیزهایی را که می‌توانم تغییرشان دهم داشته باشم، و مرا از این معرفت برخوردار کن تا بتوانم میان این دو تمایز قائل شوم. شما نمی‌توانید شرایط را عوض کنید، اما می‌توانید نحوه واکنش خودتان را نسبت به آنها تغییر دهید. تشخیص تفاوت میان این دو بسیار حائز اهمیت است.

## خودتان را بپذیرید

دومین بخش پذیرش، این است که یاد بگیریم خودمان را چگونه بپذیریم که در این لحظه هستیم. با گفتن چیزهایی مثل: «فقط اگر بیشتر پول داشتم...» یا «اگر وزنم پنج کیلو کمتر بود، آنوقت...» و جملاتی نظیر این، کار خودمان را خراب می‌کنیم.

فقط هنگامی می‌توانیم تغییراتی را که آرزویمان را داریم، ایجاد کنیم و به فردی که لیاقتش را داریم تبدیل شویم که همین جا و در همین لحظه، همه چیز را درباره خودمان بپذیریم. به این ترتیب، موانع و پیشامدها کمتر می‌توانند ما را از اهدافمان دور کنند.

وقتی از انکار صحبت می‌کنم، درباره رودخانه‌ای در آفریقا حرف نمی‌زنم! منظورم وقتی است که بیست و پنج کیلوگرم اضافه وزن خود را چنین توجیه می‌کنید که فردی درشت استخوان و درشت اندام هستید. آیا استخوان‌هایتان واقعاً درشت است یا به دلیل پرخوری و عدم تحرک و ورزش دچار اضافه وزن شده‌اید؟

خودتان را همان طور که اکنون هستید، خوب یا بد، بپذیرید. با خودتان صادق و روراست باشید و موقعیتتان را بشناسید.

## بر توهم غلبه کنید

اگر می‌خواهید زندگی‌تان را در هر جهتی تغییر بدهید، ابتدا باید با حقیقت زندگی‌تان، آن طور که هم اینک هست، مواجه شوید و از توهم و خیال باطلی که نسبت به زندگی کنونی‌تان دارید، دست بکشید.

این حقیقت، در یک صبح آفتابی از ماه آوریل ۱۹۸۶ برای من آشکار شد. آن روز از خوابی عمیق برخاستم و تا چشم گشودم، دردی شدید را در سرم احساس کردم. سرم به شدت زق زق می‌کرد. علت آن زیاده‌روی شب گذشته بود. این برایم تازگی نداشت؛ حقیقت این بود که به فردی عیاش و الکلی تبدیل شده بودم، فردی که هیچ تسلطی بر زندگی خود نداشت و رو به نیستی و تباهی می‌رفت.

وقتی چشمانم را باز کردم، متوجه یکی از آن صورت‌های خندان شدم؛ منظورم همان برجسب‌های کوچکی است که نشانگر چهره‌ای بشاش و خندان است و حتماً تا به حال آنها را دیده‌اید. اول فکر کردم که دچار توهم ناشی از زیاده‌روی شب گذشته هستم. اما بعد متوجه شدم که این تصویر روی یک جفت دمپایی نصب شده است که پایم کرده بودم.

سپس، به دور و برم نگاهی انداختم. خودم را در اتاقی بی‌روح

با دیوارهایی به رنگ سبز کمرنگ دیدم. چراغ‌های نئون در بالای سرم سوسو می‌زدند و در کنارم تخت‌های بیمارستان به چشم می‌خورد. تازه متوجه شدم که در محله خودم نیستم.

بعدها متوجه شدم که در بخش مربوط به مسمومیت‌های الکلی در یک بیمارستان محلی بستری شده بودم. این شروع پذیرش حقیقت زندگی‌ام بود. کاملاً به نیستی کشیده شده بودم. آنجا، در آن بیمارستان، بی‌دوست، بی‌پول، بی‌خانه و بیکار در پست‌ترین موقعیت زندگی‌ام قرار گرفته بودم. از نظر ذهنی، روحی، جسمی و مالی ویران بودم.

اما نکته جالب این است که تحول زندگی من از همان لحظه شروع شد. می‌دانستم که باید زندگی‌ام را عوض کنم. همان جا و همان لحظه باید تصمیم می‌گرفتم که یا زندگی‌ام را به کلی تغییر بدهم یا فنا شوم.

برای احیای زندگی‌ام باید تصمیم می‌گرفتم تا تغییرات عمده‌ای را در زندگی خود ایجاد کنم. طی چند روزی که در بیمارستان بستری بودم، زمان زیادی داشتم تا خوب درباره زندگی‌ام فکر کنم. با خودم عهد کردم تا کمک آنها را برای رفع بیماری‌ام بپذیرم و تمام سعی خودم را انجام دهم تا زندگی از دست رفته‌ام را بازگردانم.

بهترین راه برای احیای زندگی، یا هر تحول فردی این است که فهرستی از وضعیت کنونی زندگی‌مان فراهم کنیم. این به ما کمک می‌کند تا حوزه‌هایی از زندگی‌مان را که می‌خواهیم اصلاح کنیم، تشخیص بدهیم.

حتماً زمانی را برای تکمیل تمرینات صفحه بعد اختصاص دهید. برای این منظور، مکان خلوت و آرامی را پیدا کنید تا بدون مزاحمت و با تمرکز کامل بتوانید زندگی‌تان را به خوبی بررسی کنید. در ضمن، همچنان که زندگی‌تان رو به تحول است نیز می‌توانید از این تمرین هر از گاهی بهره‌مند شوید.