



کتابخانه ملی



خودبیاوری، جلد پنجم

بزن قدش! این یه قانونه

خودبیاوری، کلید کنترل زندگی
صلی رایبیتز - صدرا صمدی درقولی | علی ابوالحسن



ketabTala

خودیاری

بزن قدش! این یه قانونه

خودباوری، کلید کنترل زندگی

مل رابینز . صدرا صمدی دزفولی | علی ابوالحسنی

رابینز، مل / Robbins, mel
دژن قدش! این به قانونه: خودباوری کایه کنترل زندگی، نویسنده: مل رابینز
مترجم: صدرا سعیدی دژقوی، علی ابوالحسنی خوبند
تهران: نشر موزن، ۱۴۰۰.
۲۸۰ ص.
۶-۷۵-۷۵۸۵-۶۲۲-۹۷۸
فیبا
The High 5 Habit Take Control of Your Life with One Simple Habit
راز موفقیت، اعتماد به نفس، غلبه بر مشکلات، راز شاد زیستن، ذهن آگاهی.
کیفیت زندگی
۱۷۰۷۲۰۲

سرشناسه:
عنوان و نام پدیدآور:
مشخصات نشر:
مشخصات ظاهری:
شابک:
وضعیت فهرست نویسی:
برداشت عنوان اصلی:
موضوع:



ایستادن |

www.moonpub.ir | @moon.publication | ۰۲۱-۶۳۵۶۹

بزن قدش! این به قانونه
خودباوری، کلید کنترل زندگی

• مل رابینز • صدرا صمدی دزقولی • علی ابوالحسنی •

مل رابینز	نویسنده:
صدرا صمدی دزقولی - علی ابوالحسنی	مترجم:
آهو الوند - مریم فرزانه	ویراستاران:
فرخنده رضایی	مدیر خلاقیت:
محمد منصورقلیانی	طراح بوئیفرم جلد و گرافیک متن:
علیرضا لاکتی زاده	طراح جلد:
شهرزاد شاه‌حسینی - آزاده توماج‌نیا	آماده‌سازی و صفحه‌آرایی:
حسن مستقیمی	مشاور فنی چاپ:
۹-۷۵-۷۵۸۵-۶۲۴-۹۷۸	شابک:
پنجم - ۱۴۰۱	نوبت چاپ:
۱۲۰۰ نسخه	تیراژ:
نقش سپر	استوگرافی:
مجموع چاپ پرسیکا	چاپ:
تیرگان	صفحات:
تومان ۶۵۰۰۰	قیمت:

© | COPYRIGHT

The High 5 Habit

Take control of your life with one simple habit

Copyright © 2021 by Mel Robbins

Published in the United States by Hay House, Inc.

بر اساس قوانین بین‌المللی، حق انحصاری انتشار (Copyright)

کتاب **The High 5 Habit Take control of your life
with one simple habit**

به زبان فارسی از سرانو دنیا متعلق به نشر مومن است.

درباره نویسنده



مل رابینز در میان زنان فعال در حوزه پرورش خود و دگرگونی پیشتاز است و همچنین نویسنده‌ای است پر فروش در سطح جهانی. از جمله کارهای او کتاب قانون ۵ ثانیه، چهار عنوان کتاب صوتی که همگی در صدر جدول پر فروش ها قرار گرفتند، پر فروش ترین پادکست اودیبل و همچنین دوره‌های آنلاین مخصوص اوست که زندگی بیش از نیم میلیون دانشجوی او را در سراسر جهان تغییر داده‌اند.

بزن قدش! این به قانونه

اثر پیش‌گام او در اصلاح رفتار به سی و شش زبان ترجمه شده است و گروه‌های مختلفی مثل سازمان‌های کهنه‌سربازان، متخصصان مراقبت از سلامت و برندهای برتر دنیا، برای الهام‌بخشی به مردم از آن استفاده کرده‌اند تا آن‌ها را به داشتن اعتماد به نفس بیشتر، تأثیرگذاری و شکوفایی بیشتر ترغیب کنند.

سخنرانی‌های عمومی مل یکی از محبوب‌ترین‌هاست. دنبال‌کننده‌های زیادی دارد و افراد زیادی برای شرکت در سخنرانی‌های او ثبت‌نام می‌کنند. او هر ماه مربی زندگی بیش از شصت میلیون نفر است و ویدئوهای آنلاینش بیش از یک میلیارد بار دیده شده‌اند، برای مثال سخنرانی تدکس او یکی از پُرطرف‌دارترین سخنرانی‌های تدکس تاریخ است.

مل هیچ چیزی را بیشتر از ایجاد تغییر واقعی در زندگی افراد دوست ندارد. او به افراد می‌آموزد به خودشان باور داشته باشند و الهام‌بخششان می‌شود تا قدم‌هایی بردارند که منجر به تغییر زندگی‌شان می‌شود. مل همراه سه فرزندش و همسرش، که بیست و پنج سال است با هم ازدواج کرده‌اند، در نیوانگلند زندگی می‌کند. اما می‌گوید که همواره و تا ابد، در قلبش خود را اهل غرب میانه می‌داند.

فصل اول | شمالایق یک زندگی به سبک «بزن قدش» هستید

اجازه دهید دربارهٔ روزی نه چندان دور برایتان حکایت کنم؛ روزی که کشف ساده‌ای کردم. اسمش را می‌گذارم عادت «بزن قدش». این عادت در ارتقای مهم‌ترین رابطهٔ زندگی – یعنی رابطهٔ شما با خودتان – به کمکتان خواهد آمد. در این کتاب می‌خواهم داستان این جست‌وجو و کشف را برایتان روایت کنم و اینکه چطور شما هم می‌توانید از این عادت برای تغییر زندگی خود استفاده کنید.

همه چیز از یک روز صبح شروع شد که در حمام مشغول مسواک زدن بودم، و یک لحظه نگاهم به تصویر خودم در آینده افتاد و فکر کردم:
آه.

در آن لحظه تمام آنچه در خودم دوست نداشتم توجهم را جلب کرد؛ حلقه‌های سیاه دور چشم‌هایم، چانهٔ تیزم، عدم تقارن ابروهایم، و پوست افتادهٔ شکمم.

ذهنم داشت می‌گفت: خیلی بدتر کیبم. باید بیشتر ورزش کنم. از گردنم متنفرم. هر فکری که از ذهنم می‌گذشت، حسم را نسبت به خودم بدتر می‌کرد. به ساعت نگاه کردم؛ اولین تماس ویدئویی ام پانزده دقیقه دیگر شروع می‌شد. باید زودتر بیدار بشم. به مهلت تحویل یکی از کارهایم فکر کردم. معامله‌ای که سعی در انجامش داشتیم. ایمیل‌ها و پیام‌هایی که بی‌جواب گذاشته بودمشان. سگم که باید می‌بردمش پیاده‌روی. جواب نمونه برداری پدرم. و تمام چیزهایی که بچه‌ها از من خواسته بودند امروز انجام دهم. پاک احساس دستپاچگی و استیصال کردم و هنوز حتی لباس خوابم را عوض نکرده بودم و قهوه هم نخورده بودم. آه.

آن روز صبح فقط دلم می‌خواست برای خودم یک فنجان قهوه بریزم، جلوی تلویزیون ولو بشوم و تمام کارهایی را که اذیتم می‌کردند فراموش کنم... اما می‌دانستم کار اشتباهی است. می‌دانستم هیچ‌کس قرار نیست از راه برسد و مشکلاتم را حل کند یا کارهای عقب افتاده‌ام را انجام دهد یا به جایم ورزش کند یا آن‌گفت‌وگویی آزردهنده‌ای را که باید سر کار پیش می‌کشیدم، به جایم حل و فصل کند.

من فقط می‌خواستم... از زندگی‌ام... یک مرخصی ناقابل بگیرم.

چند ماه خیلی مزخرف را سپری کرده بودم. تمام مدت اضطراب داشتم. دائماً مشغول رسیدگی و توجه به همه چیز و همه‌کس بودم، اما چه کسی از من مراقبت می‌کرد؟ مطمئنم که شما هم کمابیش این نوع احساسات را تجربه کرده‌اید. در لحظاتی مثل این، وقتی که امورات زندگی و نگرش‌های منفی ما روی هم انباشته می‌شوند، انگار آدم در گودالی ماریجیت افتاده است.

نیاز داشتم کسی به من بگوید حق با تونه، وضعیت سختیه. حق تو این نیست. انصاف نیست... و اگه کسی هم باشه که از پس این شرایط بریاد، اون کس تویی. این‌ها چیزهایی بود که نیاز داشتم بشنوم. نیاز به تأیید داشتم و حرف‌هایی که تشویقم کنند. هرچند من یکی از موفق‌ترین سخنرانان انگیزشی

دنیا هستم. حتی یک جمله هم به ذهنم نمی‌رسید که برای آرام کردن خودم به خودم بگویم.

نمی‌دانم چه اتفاقی درونم افتاد، یا علنش چه بود. اما به هر دلیل نامعلومی، در همان حالی که با لباس خواب در حمام ایستاده بودم، دستم را به سمت انعکاس چهره خسته‌ام در آینه دراز کردم و به نوعی به او درود فرستادم. من می‌بینمت. این تمام چیزی بود که می‌خواستم به این چهره بگویم. من می‌بینمت و دوست دارم. یالا بیل. تو از پشش برمی‌آی.

در همین حین بود که متوجه شدم درود من به خودم، یک بزن قدش ساده بود. حرکتی قابل تشخیص و بدون ابهام که مثل دست دادن رایج است. همه ما طی زندگی مان حرکت بزن قدش را به دفعات بسیار انجام داده‌ایم یا با آن مواجه شده‌ایم. شاید کمی لوس به نظر برسد. اما من، با بدنی نیمه برهنه و بدون اینکه کافئینی بهم رسیده باشد، به سمت روشویی حمام خم شده بودم و با تصویر خودم در آینه می‌زدم قدش.

در این حالت بدون گفتن حتی یک کلمه، داشتم به خودم چیزی می‌گفتم که به شدت نیازمند شنیدنش بودم. من داشتم به خودم اطمینان می‌دادم هر کاری که باشد، از پشش برمی‌آیم. داشتم برای خودم هورا می‌کشیدم و زنی را که در آینده می‌دیدم تشویق می‌کردم که سرش را بلند کند و به تلاش ادامه دهد. وقتی با دستم تصویر خودم در آینه را لمس کردم، احساس کردم که روحیه‌ام کمی بهتر شد. من تنها نبودم. من خودم را داشتم. این یک حرکت ساده بود. ابراز محبتی ساده در حق خودم. چیزی که به آن احتیاج داشتم و مستحقش بودم.

بلافاصله احساس کردم که سینه‌ام سبک شده، شانه‌هایم را صاف کردم و از لوسی حرکت بزن قدش، لبخندی گوشه لبم نشست، اما ناگهان متوجه شدم که دیگر خسته به نظر نمی‌رسم، و چندان هم احساس تنهایی نمی‌کنم، و قهرست کارهایم هم دیگر انکار چندان وحشتناک نیست. روزم را با همین حس و حال ادامه دادم.

صبح روز بعد، وقتی که زنگ هشدار ساعت را خاموش کردم، همان مشکلات و همان اضطراب‌ها به سراغم آمدند. بلند شدم. تختم را مرتب کردم. به حمام رفتم

و دوباره تصویر خودم را دیدم: سلام مل. بدون فکر کردن، لبخندی زدم و دوباره به تصویر خودم در آینه زدم قدش.

صبح روز سوم، بلند شدم و متوجه شدم که به دیدن تصویر خودم در آینه و اینکه بزنم قدش فکر می‌کنم و حتی انتظارش را می‌کشم. می‌دانم عجیب است، اما حقیقت دارد. تختیم را کمی سریع‌تر از معمول مرتب کردم و با اشتیاقی که هیچ‌کس معمولاً در ساعت شش و پنج دقیقه صبح تجربه‌اش نمی‌کند، به حمام رفتم. این حس اشتیاقی را تنها به این صورت می‌توانم توصیف کنم:

احساس می‌کردم قرار است یک دوست را ببینم.

طی آن روز، به اوقاتی از زندگی‌ام فکر کردم که با کسی زده بودم قدش. طبیعتاً یاد وقتی افتادم که در سنین جوانی، در ورزش‌های گروهی بازی می‌کردم. بعد به اوقاتی فکر کردم که با دوست‌های هم‌جنس با ماشین‌های دیگر در جاده مسابقه می‌دادیم. یا وقتی که در استادیوم فن‌وی پارک به تماشای مسابقات بیسبال می‌رفتم و وقتی که تیم رد ساکس امتیاز می‌گرفت، تمام جمعیت استادیوم با بغل‌دستی‌شان می‌زدند قدش. یا وقتی که بعد از اینکه دوستی ترفیع گرفته بود، یا با نامزد به دردنخورش به هم زده بود، یا در بازی ورق، دست برنده نصیبش شده بود، می‌زدیم قدش.

و بعد یکی از خاطرات پررنگ زندگی‌ام را به یاد آوردم: دویدن در ماراتن شهر نیویورک در سال ۲۰۰۱؛ تنها دو ماه بعد از اینکه ۲۹۷۷ نفر در حملات تروریستی یازده سپتامبر کشته شده بودند و برج‌های دوقلو نابود شده بود.

تماشاگران در مسیری به مسافت ۴۲ کیلومتر، تمام پیاده‌روها را پر کرده بودند و تا جایی که چشم کار می‌کرد، در تمام مسیر مسابقه و در عبور از پنج منطقه‌ای که شهر نیویورک را تشکیل می‌دهند، پرچم آمریکا به پنجره‌های تمام ساختمان‌های شهر آویخته شده بود.

اگر تشویق تماشاگرانی که در تمام ۴۲ کیلومتر مسیر مسابقه، دو طرف خیابان‌ها

محل رہائش

نوٹیشنل کتاب پبلسٹیونز، لاہور، پاکستان
انٹرنیشنل بک ڈسٹریبیوٹرز، لاہور، پاکستان



The High 5 Habit

Take Control of Your Life with One Simple Habit

اچھے رویوں کی راہ پر چلنے کی بجائے نیچے چلنے کی راہ پر چلنا، یہ سب سے بڑا تباہ کن عادت ہے۔ اس عادت کو توڑ کر اپنے لیے نیا راستہ بنانے کے لیے، آپ کو اپنے لیے ایک سادہ اور آسان عادت بنانی ہوگی۔ یہ سب سے آسان اور سب سے آسان عادت ہے جو آپ کو اپنے لیے نیا راستہ بنانے کے لیے سب سے آسان اور سب سے آسان عادت بنانی ہوگی۔

پھر اس عادت کو پڑھ کر، آپ کو اپنے لیے ایک سادہ اور آسان عادت بنانی ہوگی۔ یہ سب سے آسان اور سب سے آسان عادت ہے جو آپ کو اپنے لیے نیا راستہ بنانے کے لیے سب سے آسان اور سب سے آسان عادت بنانی ہوگی۔



اسٹورٹون

ISBN: 978-92-7585-75-9



9 786227 158575



اسٹورٹون
لاہور، پاکستان