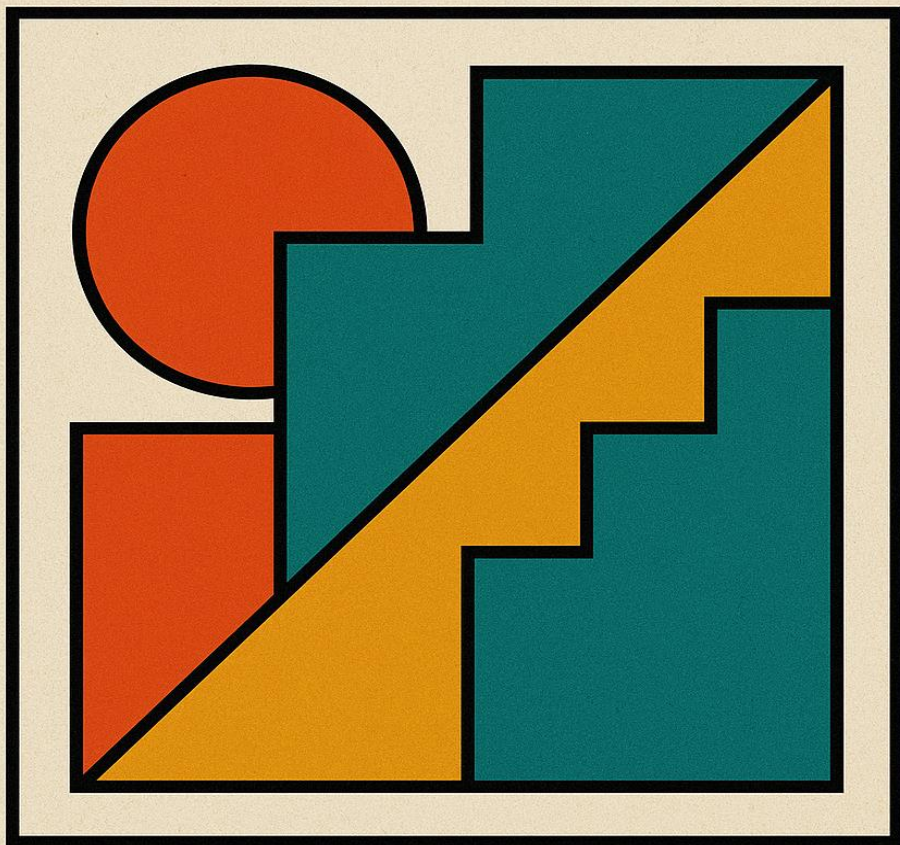


خود برتر



مایک بایر
رسول ابراهیمی

سرشناسه کتاب

هرگونه کپی برداری از این کتاب به هر شکل ممنوع است و پیگرد قانونی دارد.

خود برتر	نام کتاب
Best Self	عنوان انگلیسی
مایک بایر	نویسنده
رسول ابراهیمی	مترجم
موفقیت	موضوع
الکترونیکی	نوبت چاپ

4	پیش‌گفتار
24	فصل اول : کشف بهترین نسخه از خودتان
54	فصل دوم :شناخت شخصیت منفی درون
80	فصل سوم : سفر بی‌همتای شما: بهترین خودتان
102	فصل چهارم : شناختن موانع
135	فصل پنجم : حوزه‌های زندگی: زندگی اجتماعی شما
155	فصل ششم : حوزه‌ها: زندگی شخصی شما
191	فصل هفتم : سلامتی شما
214	فصل هشتم : حوزه‌ها: تحصیل شما
233	فصل نهم: روابط شما
280	فصل دهم : شغل و کار شما
309	فصل یازدهم : زندگی معنوی شما
335	فصل دوازدهم : چطور بهترین تیم زندگی‌مان را بسازیم؟
354	فصل سیزدهم : هفت قدم برای رسیدن به بهترین اهداف خودتان

پیش‌گفتار

بیا بید یک حساب و کتاب ساده بکنیم. اگر شما بیست و پنج ساله باشید، حدود نه هزار روز زندگی کرده‌اید. اگر چهل ساله باشید، حدود چهارده هزار روز و اگر پنجاه ساله باشید، حدود هجده هزار روز زندگی کرده‌اید. شرط می‌بندم از بین این هزاران روز، فقط تعداد کمی از آنها واقعاً در ذهن شما مانده‌اند. چه خوب و چه بد، فقط چند روز خاص وجود دارند که شما آنها را به عنوان روزهای سرنوشت‌ساز زندگی‌تان به یاد می‌آورید.

همین‌طور، شرط می‌بندم از بین صدها یا حتی هزاران آدمی که در زندگی دیده‌اید، فقط تعداد کمی از آنها تأثیری فراموش‌نشدنی روی شما گذاشته‌اند. فقط چند نفر توانسته‌اند اثری پاک‌نشدنی بر شخصیت امروز شما داشته باشند.

شما با تهیه و خواندن کتاب بهترین خودت باش: خودت باش، فقط بهتر، نوشته‌ی مربی زندگی، مایک پیر، یکی از همان آدم‌های فراموش‌نشدنی را به گروه اصلی زندگی‌تان اضافه می‌کنید.

هر کسی می‌تواند به خودش بگوید مربی زندگی. اما کمتر کسی پیدا می‌شود که تجربه و دانایی لازم را داشته باشد؛ تجربه‌ای که فقط با کمک کردن به آدم‌های مختلف در این دنیای پیچیده و پرسرعت به دست می‌آید.

مربی مایک یک متخصص واقعی است. این کتاب، راهنمای او برای این است که به شما نشان دهد چطور بهترین آدمی که می‌توانید باشید را پیدا کنید و توانایی‌هایتان را به بیشترین حد برسانید. مایک پیر اهل استفاده از کلمات قلمبه سلمبه نیست. او یک مربی منطقی و عمل‌گرا است که به شما می‌گوید چطور در هر زمینه‌ای از زندگی، از جایی که هستید به جایی که می‌خواهید برسید؛ چه در زندگی شخصی و خانوادگی، چه در کار و مسائل روحی. او می‌داند که مهم‌ترین بخش مشترک در تمام زمینه‌های زندگی شما، خودتان هستید. همه چیز با بهترین خودتان بودن شروع می‌شود و با همان هم تمام می‌شود.

مربی مایک یک عامل تغییر واقعی در زندگی مردم است. او خود جنس است: باهوش، با بصیرت، صادق، روراست و متعهد. از وقتی که او را شناختم و با هم برای کمک به مردم کار کردیم، این ویژگی‌ها را در عمل دیده‌ام. افتخار می‌کنم که او دوست من است و در تیم من حضور دارد.

در کتاب بهترین خودت باش، مایک پیر حرف‌هایش را می‌زند. این کتاب از آن دسته کتاب‌هایی است که وقتی خواندنش را تمام می‌کنید، حالتان به شکل چشمگیری بهتر از قبل است. در این کتاب، مایک مربی زندگی شما می‌شود و در طول این مسیر، با پرسیدن سؤال‌هایی عمیق و فکرشده، شما را راهنمایی می‌کند؛ سؤال‌هایی که تا به حال کسی از شما نپرسیده است.

مایک با آدم‌ها درست در همان نقطه‌ای که هستند ارتباط برقرار می‌کند، بدون هیچ قضاوتی. او با مهربانی و دلسوزی، آنها را به سمت خودِ واقعی‌شان هدایت می‌کند. با خواندن این کتاب، شما هم همین توجه و مراقبت را حس خواهید کرد و از پیدا کردن راه‌حل‌های مهم و هیجان‌انگیز در مسیر رسیدن به بهترینِ خودتان، لذت خواهید برد.

همان‌طور که من همیشه می‌گویم، شما نمی‌توانید چیزی را که قبولش ندارید، تغییر دهید. الان وقت آن است که با خودتان کاملاً صادق باشید. شاید فکر کنید تغییر واقعی برای شما غیرممکن است. شاید فکر کنید رابطه‌هایتان را خراب کرده‌اید، زندگی‌تان را به هم ریخته‌اید یا از رویاهایتان خیلی دور شده‌اید. من اینجا هستم تا به شما بگویم هیچ‌کدام از اینها درست نیست، البته اگر بخواهید برای تغییر تلاش کنید و قبول کنید که کاری برای انجام دادن وجود دارد. اما برای این کار به ابزار نیاز دارید: باور به اینکه می‌توانید تغییر کنید، اشتیاق برای این کار، و کتاب بهترینِ خودت باش از مایک بِیر. گذشته تمام شده و آینده هنوز نیامده است. زمان تغییر، همین حالاست و کتابش هم همین کتاب است.

مقدمه

هوپیما در حال فرود آمدن بود و من در نیم ساعت گذشته، واقعاً خستگی پرواز را حس می‌کردم. برای رفتن از لس‌آنجلس به اربیل در کردستان، راه

مستقیمی وجود ندارد. برای همین، یک روز کامل در راه بودم. اما با وجود خستگی، هیجانی درونم بود که مرا به جلو هل می داد.

بیشتر آدم‌های زندگی‌ام فکر می‌کردند من برای این سفر دیوانه شده‌ام و این را راحت به من می‌گفتند. اما آنها چه می‌دانستند؟ آنها آن کشش قوی که من برای آمدن به اینجا حس می‌کردم را نمی‌فهمیدند. من باید کمک می‌کردم. این آدم‌های آسیب‌دیده و سرگردان، رنج زیادی کشیده بودند. هرچه هواپیما به زمین نزدیک‌تر می‌شد، من بیشتر مطمئن می‌شدم که چرا با میل خودم از آن زندگی رؤیایی و بی‌نقص در آمریکا دل‌کندم و خودم را در جایی گذاشتم که بعضی‌ها آن را یک مکان بسیار سخت و تاریک می‌دانند.

تاریکی؛ حالت جالبی است. یعنی جایی که هیچ نوری نباشد. گاهی ما باید به دل تاریکی برویم تا بفهمیم روشنایی واقعاً چیست. تاریکی برای من چیز جدیدی نبود. من شانزده سال قبل برای اولین بار با آن روبرو شده بودم؛ وقتی که بعد از یک هفته مصرف مواد، به چهره‌ی لاغر و بیمار خودم در آینه دستشویی نگاه کردم و فهمیدم که نور درونم کاملاً توسط تاریکی اعتیادم خاموش شده است. هر معتادی به شما خواهد گفت که مواد مخدر، بیشتر از هر چیز دیگری، روح شما را می‌دزدد و عقلتان را از شما می‌گیرد. شما اصلاً نمی‌خواهید، چیزی نمی‌خورید، آب خیلی کمی می‌نوشید، اما با این حال فکر می‌کنید باهوش‌ترین آدم روی زمین هستید. آن موقع من بیست ساله بودم

و نمی‌فهمیدم چطور از یک بازیکن بسکتبال به یک آدم بی‌روح تبدیل شده‌ام که کاملاً از واقعیت دور است و در ترس و سوءظن زندگی می‌کند. کار به جایی رسید که فکر می‌کردم شیطان مرا تسخیر کرده است. وضعم خیلی بد بود و کاملاً کنترل‌م را از دست داده بودم. مدتی طول کشید تا بتوانم پاک شوم، اما تمام اتفاقات خوب زندگی‌ام، نتیجه‌ی مستقیم همان سفر شخصی من برای بیرون آمدن از تاریکی اعتیاد بود.

با تکان هواپیما، آن خاطره را از ذهنم بیرون کردم و به دنیای واقعی برگشتم. وقتی از هواپیما خارج شدم، چند مرد با لباس‌های مشکی مرا به سمت یک ماشین شاسی‌بلند با شیشه‌های ضدگلوله راهنمایی کردند. چند ثانیه بعد، با سرعت در جاده فرودگاه حرکت می‌کردیم. شاید شبیه فیلم‌ها به نظر برسد، اما در واقعیت کمی ترسناک‌تر است. به ساختمانی در همان نزدیکی رسیدیم و من به دستشویی رفتم.

وقتی دستگیره در را چرخاندم، فکرم جای دیگری بود. کار خیلی مهم‌تری داشتم. یادم نیست چند بار این کار همیشگی را انجام داده‌ام، شاید حدود دو هزار بار، اما اولین بارش را هرگز فراموش نمی‌کنم. دوازده سال پیش بود. اگر آن موقع می‌دانستم این کار به بخش ثابتی از زندگی‌ام تبدیل می‌شود، شاید در دستشویی شروع نمی‌کردم. اما دستشویی منطقی‌ترین جا بود. هر جای دنیا که بروید، یک دستشویی پیدا می‌شود که کمی حریم خصوصی به شما بدهد.

آن دستشویی معمولی بود. چند سینک و یک آینه بزرگ داشت. عالی بود. کیف‌هایم را زمین گذاشتم، دو تا دستمال کاغذی برداشتم، زمین را تمیز کردم، جلوی سینک زانو زدم و چشمانم را برای لحظه‌ای بستم. این اولین بخش از کار همیشگی من قبل از هر شروع جدیدی است و نماد فروتنی است. من آنجا در کردستان بودم تا به دیگران خدمت کنم، نه برای خودم. من همیشه با همین دید کار می‌کنم. زانو زدن، راهی برای ارتباط با درونمان، با خدا یا هر نیروی برتری است که به آن باور داریم. این کار به من کمک می‌کند تا غرورم را کنار بگذارم، ترس‌هایم را از بین ببرم و نگران نتیجه نباشم. چون تا وقتی که من کار درست را انجام دهم، نتیجه مهم نیست.

بعد بلند شدم و به خودم در آینه نگاه کردم. این بخش دوم کار من است. با قد بلندم، سخت بود که کسی متوجه من نشود، اما من غرق در کار خودم بودم. زمانی بود که این کار به نظرم مسخره می‌آمد، اما دیگر این‌طور نبود. این کار برایم کاملاً ضروری شده بود.

به چشمانم در آینه خیره شدم. کم‌کم ظاهر خسته‌ام برایم نامرئی شد. هدف این تمرین این است که از ظاهر بگذری و مستقیم به روح نگاه کنی. من داشتم با خودم ارتباط برقرار می‌کردم تا مطمئن شوم قبل از برداشتن قدم بعدی، کاملاً به خود واقعی‌ام متصل هستم.

این یک کار ساده است، اما تأثیر عمیقی دارد. یکی از چیزهایی که یاد گرفته‌ام این است که ساده‌ترین کارها می‌توانند قوی‌ترین کارها در زندگی ما باشند. می‌دانستم تا وقتی این کار را برای تمرکز کردن انجام دهم، می‌توانم بهترین نسخه از خودم باشم و تمام توجهم را به مراجعینم بدهم. به عبارت دیگر، این کار به من کمک می‌کند تا بدون خودخواهی به هر موقعیتی نزدیک شوم.

همان‌طور که در آن دستشویی عمومی ایستاده بودم و به چشمانم خیره شده بودم، تصویر ذهنی بعضی از آدم‌هایی که در گذشته با آنها کار کرده بودم، جلوی چشمم آمد. دیدن چهره‌ی آنها به من کمک می‌کند تا به هدف و اشتیاق واقعی خودم وصل شوم. اینها آدم‌هایی هستند که من در سخت‌ترین شرایط کنارشان بوده‌ام و برای آن تجربه‌ها عمیقاً سپاسگزارم.

آن روز، تصویر وایت جلوی چشمم آمد؛ یک مدیرعامل ثروتمند و چاق که صورتش از خشم قرمز بود و چشمانش پف کرده بود. این یکی از اولین کارهای من بود، اما هنوز هم آن مورد در ذهنم مانده است. سارا، همسر ناامید وایت، از من خواسته بود به خانه‌شان بروم و به خشونت‌های او پایان دهم. این پدر که زمانی مهربان بود، همسرش را جلوی چشم چهار فرزندشان خفه کرده بود. کارمندانش از دست عصبانیت‌های شدید او خسته شده بودند. خشم او مثل یک قطار از کنترل خارج شده بود. اما من می‌دانستم که می‌توانم در این موقعیت کمک کنم.