

خودت را همان گونه دوست بدار که شایستهٔ آنی

معجزهٔ دوست داشتن خود

کمال راویکانت

مترجم: نازنین توانگر





سرشناسه: راویکانت، کمال
Ravikant, Kamal

عنوان و نام پدیدآور: خودت را همانگونه دوست بدار که شایسته آنی: معجزه دوست داشتن خود/ نویسنده کمال راویکانت؛ مترجم نازنین توانگر.

مشخصات نشر: تهران: ترنگ، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۲۵۷ص.

شابک: ۷-۶۶۸۳۸۰-۶۲۲-۹۷۸

یادداشت:عنوان اصلی: Love yourself like your Life depends on it, 2012.

عنوان دیگر: عاشق خودت باش: گویی زندگی ات بی آن ممکن نیست.

عنوان دیگر: معجزه دوست داشتن خود.

موضوع: خودپذیری

موضوع: Self-acceptance

شناسه افزوده: توانگر رنجبر، نازنین، ۱۳۶۵-، مترجم

رده بندی کنگره: BF۵۷۵

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۲

شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۰۷۷۶۱



خودت را همان گونه دوست بدار که شایسته آنی

معجزه دوست داشتن خود

کمال راویکانت

مترجم: نازنین توانگر





nashretorang



www.nashretorang.com



نشر ترنگ



خودت را همانگونه دوست بدار که شایسته آنی

معجزه دوست داشتن خود

کمال راویکانت

مترجم: نازنین توانگر

ویراستار: سمیه رشیدی

صفحه آرای: آتلیه ترنگ

لیتوگرافی و چاپ: پردیس دانش

چاپ اول: ۱۴۰۱

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۱۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۸۳-۸۰-۷

آدرس: خیابان کارگر جنوبی، خیابان روانمهر، تقاطع خیابان دانشگاه، کوچه میترا، پلاک ۷، واحد ۷

تلفن: ۰۹۱۹۹۶۴۶۲۲۴ همراه: ۶۶۴۰۳۵۲۰ / ۶۶۴۷۰۳۷۶

حق چاپ محفوظ است

nashretorang@gmail.com



فهرست

۷	 درباره نویسنده
۹	 چرا باید این کتاب را خواند؟
۱۳	 بخش اول
۱۳	 پیمان
۱۹	 سرآغاز
۲۳	 چرا دوست داشتن؟
۲۵	 تمرین
۲۷	 پنجره
۴۱	 افکار
۴۳	 حافظه
۴۵	 کلیدهای برق
۵۱	 من عاشق شده‌ام.
۵۳	 بخشش
۵۹	 انتخاب
۶۳	 شیار
۶۵	 معجزه
۶۷	 تسلیم شدن

۶۹	سهل انگاری
۷۳	باورها
۷۷	اکسیژن
۷۹	جایی که می خواهم باشم
۸۳	بخش دوم
۸۳	دستور العمل
۸۵	پرش
۸۷	نخست خود را ببخشید
۸۹	امتحاناش کنید: خودت را ببخش
۹۵	امتحاناش کنید: با خود عهد بندید
۹۷	ده نفس
۱۲۵	تشریفات
۱۲۷	پیگیری کردن
۱۲۹	حد و مرز
۱۳۳	آسیب های دوران کودکی
۱۳۹	شما در آینده
۱۴۱	عشق ورزیدن
۱۴۳	چتر نجات
۱۴۵	بلندتر
۱۴۷	تکرار کردن
۱۴۹	اگر از آن هراس دارید
۱۵۱	منتظر معجزه باشید
۱۵۵	بخش سوم
۱۵۵	درس عبرت

درباره نویسنده

کمال راویکانت همراه با راهب‌ها در هیمالیا مراقبه کرده است، در مقام سرباز پیاده نظام ارتش آمریکا خدمت کرده است، ۵۵۰ مایل را در اسپانیا برای زیارت پیاده طی کرده و در بنیان‌گذاری شرکت‌های بیشماری شراکت داشته است. وی یکی از سرمایه‌گذاران سیلیکان‌ولی است. اما او حقیقتاً نمی‌داند ساکن کجاست.

چرا باید این کتاب را خواند؟

تا پای چاپ نکردن این کتاب پیش رفتم. ترسیده بودم؛ چون من بعد از ورشکست شدن شرکتم به عنوان مدیرعامل خودم را باختم و حالا کتابی می‌نوشتم درباره‌ی اینکه چگونه دوست داشتن خودم سبب نجاتم شده است. تصور می‌کردم با این کتاب مایه‌ی مضحکه‌ی عام و خاص خواهم شد و آینده‌ی شغلی‌ام در همین جا تباه می‌شود.

با وجود این بر ترسم غلبه کردم و واقعیت را با دنیا به اشتراک گذاشتم. سپس اتفاقی افتاد که زندگی‌ام را دگرگون کرد.

کتابم به سرعت در همه‌جا پخش شد. مردم آن را به صورت آنلاین و در شبکه‌های اجتماعی باهم به اشتراک گذاشتند. چندین نسخه از کتاب را برای دوستان و اقوامشان خریدند. صمیمانه نظراتشان را ابراز کردند. این کتاب زندگی عده‌ای از آدم‌ها را حقیقتاً بهبود بخشید. بقیه‌ی افراد هم برای اولین بار عاشق خودشان شدند.

فکر کردن به اینکه تا چه حد نزدیک بود تسلیم ترس‌هایم بشوم، درس زندگی است.

بسیاری از خوانندگان کتاب با من تماس گرفتند و از نحوه بهره‌گیری از کتاب برایم گفتند. سؤال می‌کردند. همین امر به من فهماند که علی‌رغم موفقیت کتاب، همچنان کافی نیست. برای ایجاد کردن تأثیری بسزا باید عمیق‌تر شوم و مسائل بیشتری را به اشتراک بگذارم؛ چرا که این کتاب شایسته بیشتر از این بود. همه خوانندگان کتاب این حق را به گردن من داشتند.

حالا بعد از گذشت هفت سال از به اشتراک گذاشتن نسخه اولیه کتاب، نسخه نهایی در دست شماست. تمام سؤالات خوانندگان، در این نسخه پاسخ داده شده‌اند. نیت من این است که بعد از تمام کردن کتاب نه تنها متعهد به دوست داشتن خودتان باشید، بلکه بدانید دقیقاً چگونه این کار را انجام بدهید. از همه مهم‌تر اینکه برای پایدار ماندن اثر این دوست داشتن چه کار کنید.

بخش اول: پیمان، همان نسخه اصلی است که کامل‌تر شده است. ای کاش وقتی کم آورده بودم، کسی این بخش از کتاب را برای من تعریف می‌کرد. جز واقعیت ساده و کاربردی هیچ‌گونه گزافه‌گویی و حاشیه رفتنی در این بخش وجود ندارد. با خواندنش می‌توانید زندگی خود را دگرگون کنید.

بخش دوم: دستورالعمل، به این نسخه اضافه شده است. فرایندی است که طی سال‌ها برای دوست داشتن خودم اصلاحش کرده‌ام. این بخش به شما نشان می‌دهد چگونه به مرحله بعدی بروید. همه چیز ساده و اثرگذار است. به طور خلاصه، شما را قدم به قدم برای دوست داشتن خودتان راهنمایی می‌کند. یکی دیگر از چیزهایی که آرزو می‌کردم که ای کاش کسی آن را به من گفته بود.

چرا باید این کتاب را خواند؟ ۱۱

بخش سوم: درس عبرت که این هم تازه اضافه شده است و دربارهٔ زمانی است که به شدت زمین خوردم. این بخش برای شما آشکار می‌کند که چگونه تمام مطالب قید شده در این کتاب را برای شفا یافتن و برخاستن به کار بردم. شما در این بخش سفر درونی و بیرونی مرا، کارهایی را که درست انجام دادم و خطاهایی را که مرتکب شدم، می‌بینید. از آنجایی که عمده‌تأ داستان‌ها برای ما آموزنده‌تر هستند، تجربه کردن تحول من به متحول شدن شما کمک می‌کند.

زندگی من به قبل و بعد از عهد بستن برای دوست داشتن خودم تقسیم شده است. نمی‌توانم روشی بهتر ازین را برای زندگی کردن تصور کنم. لطفاً امتحانش کنید. تأثیرگذار است.

بخش اول

پیمان

چطور آغاز شد؟

دسامبر ۲۰۱۱ در یک سخنرانی رنسانس آخر هفته شرکت کردم که در شهر چارلستون واقع در کارولینای جنوبی برگزار می‌شد. چیزی نیست که فکر می‌کنید؛ خبری از شوالیه‌های سوار بر اسب و دوشیزه‌های زیبارو نبود. در عوض اجلاسی بود که در آن جمعی از مدیران شرکت‌های واقع در سیلیکان‌ولی^۱ نیویورک، چند مدیرعامل هالیوودی از لس‌آنجلس، سیاستمداران و کارمندانشان از واشنگتن دی‌سی شرکت کرده بودند. مشابه کنفرانس^۲ تد بود؛ اما به هر شخص مسئولیت برگزاری یک میزگرد داده می‌شد تا سخنرانی کند. در برگه ثبت‌نام بایستی جوایز و مدارج کسب شده را قید می‌کردم که در آن جایزه نوبل را به عنوان مثال قید کرده بودند. شوخی نمی‌کنم!

1. Silicon Valley

۲. TED، مخفف Technology, Entertainment, Design، مجموعه همایشی جهانی است که توسط بنیاد Sapling که سازمانی غیرانتفاعی خصوصی است، با شعار «ایده‌ها ارزش گسترش دارند»، برگزار می‌شود.

من هیچ جایزه یا اصل و نسب خاصی ندارم که راجع به آن صحبت کنم. روی کارت ویزیت من چیزی شبیه به بانک سرمایه‌گذاری گلدمن ساکس^۱ یا مورگان استنلی^۲ نیست. موضوعی که برای سخنرانی به من داده بودند، این بود: «اگر می‌توانستم هر کاری بکنم...» وقتی بنیان‌گذار این سخنرانی مرا به حضار معرفی کرد، گفت: «کمال نمی‌تونه سرچاش بشینه. حالا چه در مقام سرباز پیاده‌نظام ارتش آمریکا باشه، چه مشغول صعود به قلهٔ هیمالیا و یا سفر زیارتی با پای پیاده در اسپانیا، او همیشه در حال حرکت.»

دربارهٔ من به اندازهٔ کافی تحقیق کرده بود، مابقی صحبت‌هایش یادم نمی‌آید، اما جملهٔ آخرش یادم است که گفت: «مطمئنم کمال چیز جالبی داره که با ما در میون بذاره.»

من فقط دو دقیقه وقت داشتم تا روی جایگاه بروم و با جمعی از دانشمندان، مقامات ارشد پنتاگون، سیاستمداران و مدیرانی صحبت کنم که همگی خیلی بیشتر از من برای صحبت دربارهٔ هر موضوعی صلاحیت داشتند. سخنران پیش از من جوان‌ترین فارغ‌التحصیل از مؤسسه فناوری ماساچوست بود که البته مایهٔ افتخار است.

در لحظات این‌چنینی افکار جالبی از ذهن عبور می‌کند. بله، زمان به‌کندی می‌گذرد؛ اما این عبارت تقریباً کلیشه‌است. فقط جایگاه و میکروفون را می‌بینید. جلو می‌روید. گویی که حضار از مرکز توجه دید شما خارج شده و تار می‌شوند. زمان به شماره می‌افتد.

1. Goldman Sachs

2. Morgan Stanley

آنجا بود که فهمیدم چه کار باید بکنم. چیزی را ارائه دادم که هیچ‌کس قادر به انجامش نبود؛ واقعیت خودم را. چیزی را که خالصانه از طریق تجربه کسب کرده بودم؛ آنچه مرا نجات داد. حضار در مرکز دید من قرار گرفتند. روبه میکروفون گفتم: «اگر قادر به انجام دادن هر کاری بودم، راز زندگی را با دنیا به اشتراک می‌گذاشتم.» همه خندیدند. «و خودم همین چند ماه پیش از آن سر درآوردم.»

طی دو دقیقه دربارهٔ تابستان سال گذشته صحبت کردم که خیلی مریض بودم و عملاً در استراحت مطلق به‌سر می‌بردم. شرکتی که چهار سال پیش از صفر ساخته بودم، ورشکست شده، دوست محبوبم فوت کرده بود و به‌تازگی شکست عشقی خورده بودم.

گفتم: «اگه بگم افسردگی گرفته بودم، کم‌لطفی کرده‌ام.» دربارهٔ شبی به آنها گفتم که تا دیروقت بیدار بودم، در فیس‌بوک می‌چرخیدم، در حالی که اشک می‌ریختم و دلتنگ بودم، عکس‌های دوست مرحومم را تماشا می‌کردم. به آنها گفتم صبح روز بعد وقتی بیدار شدم دیگر نمی‌خواستم این‌طوری زندگی کنم، با خودم عهد بستم و همه چیز تغییر کرد. طی چند روز هم از لحاظ روحی و هم جسمی بهتر شدم. اما آنچه تعجبم را برانگیخت این بود که زندگی به‌خودی‌خود بهتر شد. در عرض یک ماه زندگی من تغییر کرد. صرفاً به‌عهدی که با خودم بسته بودم پایبند ماندم.

بعد از سخنرانی و در طی روزهای بعد از سخنرانی، افراد تک‌تک نزد من می‌آمدند و می‌گفتند چقدر چیزی که با آنها به اشتراک گذاشته بودم، برایشان ارزشمند بوده است. زنی به من گفت وقتی در بین حضار نشسته بود و به حرف‌های من گوش می‌داده است، دریافته فقط برای شنیدن این سخنرانی

اینجا آمده است. در حالی که من صرفاً واقعیتهای را که آموخته بودم، با آنها به اشتراک گذاشتم.

یک ماه بعد یکی از دوستانم دوران سختی را پشت سر می گذاشت. پس به سرعت کاری را که تابستان آن سال کرده بودم، نوشتم و برایش فرستادم. خیلی به او کمک کرد. چند ماه بعد دست نوشته ام را برای دوست عزیز و بلاگر محبوبم، جیمز آلتوچر^۱، ایمیل کردم. جواب ایمیل را داد و پیشنهاد کرد آن را به صورت نوشته مهمان در وبلاگش منتشر کند. طبیعتاً مخالفتم کردم.

راستش را بخواهید دلهره داشتم. اغلب دوستانم وبلاگ او را می خوانند. من در شهر سیلیکان ولی کار آفرین هستم. نوشتن درباره مشاغل نوپا عادی است؛ اما درباره چنین موضوعاتی؟

جیمز در جوابم نوشت: «باید این کار رو بکنی. این پیام مهمی است.» ترسم را از اینکه مردم چه فکری خواهند کرد، با او در میان گذاشتم. جوابش را هرگز فراموش نمی کنم و همیشه بابتش قدردان خواهم بود: «در حال حاضر چیزی را منتشر نمی کنم، مگر آنکه نگران باشم که مردم راجع به من چه فکری می کنند.»

پس قراری با او گذاشتم تا چیزهایی را که یاد گرفته ام و تمرین هایم را یادداشت کنم و نیز اینکه چطور موفق شدم و شکست خوردم. قرار شد همه اینها را در قالب یک کتاب بنویسم و برایش بفرستم. اگر از آن خوشش آمد، چاپش خواهم کرد.

این طور شد که این کتاب شکل گرفت.

1. James Altucher