به نام خدایی که در دل هر سختی، راهی به روشنایی می‌گشاید

سختش نکن! زندگی ساده است.

دنیا می‌خواهد تو برنده شوی، سد راه خودت نباش!

نویسنده: کوری کالینز

مترجم: شهرام رنجبر

سرشناسه : کالینز، کوری Collins, Cory
عنوان و نام پدیدآور : سختش نکن! زندگی ساده است/ نویسنده کوری کالینز؛ مترجم شهرام رنجبر.
مشخصات نشر : تهران: کلیک ۱۴۰۵.
مشخصات ظاهری : ۱۴۳ ص.؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س‌م.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۳۲۳-۶۴-۷
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت : عنوان اصلی:Life is easy,we make it hard: the world wants you to win. get out of your own way
موضوع: :مهارت‌های زندگی Life skills
راه و رسم زندگیConduct of life
شناسه افزوده : رنجبر، شهرام، ۱۳۶۱ -، مترجم
رده بندی کنگره : HQ۲۰۳۷
رده بندی دیویی : ۶۴۶/۷
شماره کتابشناسی ملی: ۱۰۷۲۰۰۲۶
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیپا

عنوان: سختش نکن! زندگی ساده است. (دنیا می‌خواهد تو برنده شوی، سد راه خودت نباش!)
نویسنده: کوری کالینز
مترجم: شهرام رنجبر
ارزیابی تخصصی: گروه پژوهشی کلیک
ناشر: کلیک
نوبت چاپ: اول/ آبان ۱۴۰۵
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
شابک/ شابم: ۹۷۸-۶۲۲-۱۳۲۳-۶۴-۷
مبلغ سرمایه‌گذاری: ۴۵۰ هزار تومان

دفتر مرکزی: تهران- خیابان شهید بهشتی-خیابان مفتح شمالی https://houshenovin.com
کوچه دوازدهم https://Clickpub.ir
houshenovin دفتر پخش و فروش: تهران-میدان انقلاب-خیابان دوازدهم فروردین
clickpub پاساژ کتاب فروردین- نیم طبقه-واحد ۲۳
۰۹۱۲-۱۴۶۲۱۶۴ ۰۲۱-۸۶۱۲۲۵۰۲

فهرست عناوین

عنوان **صفحه**

سخن مترجم ۷

مقدمه ۹

فصل اول: مسیر پیش‌رو ۱۳

فصل دوم: سختی‌ها و شکست‌ها ۳۱

فصل سوم: اگر می‌خواهید برنده شوید، بخشنده باشید. ۴۵

فصل چهارم: ارزش واقعی روابط ۵۷

فصل پنجم: جادوی گفت‌وگو، پل بسازید نه دیوار ۷۳

فصل ششم: مدیریت زمان و ایجاد تعادل ۹۱

فصل هفتم: خودتخریبی ۱۰۷

فصل هشتم: اعتبار، بزرگ‌ترین دارایی شما ۱۲۵

سخن پایانی ۱۴۱

سخن مترجم

بسیاری از افراد به ما می‌گویند باید تغییر کنیم تا خوشبخت شویم. انگار که نسخهٔ فعلی ما، چیزی کم دارد یا اساساً خراب است. اما اگر حقیقت چیز دیگری باشد چه؟ اگر مشکل نه در «ما»، بلکه در «نگاه ما» به زندگی باشد؟

قرار نیست اینجا کسی تغییر شخصیت بدهد، صحبت از رشد دادن همان چیزی است که همین حالا در وجودتان دارید. ما اغلب درگیر بازی‌های ذهنی فرساینده می‌شویم، فقط چون یاد نگرفته‌ایم چطور ورق‌های بازی زندگی را دست بگیریم. اینجا قرار نیست کسی را به آدم دیگری تبدیل کنیم، قرار است یاد بگیریم چطور از پتانسیل‌هایی که همین حالا در وجودمان هست، هوشمندانه‌تر استفاده کنیم. زندگی، همان‌قدر که آن را سخت می‌گیریم، سخت می‌شود. اگر تصمیم بگیرید به جای جنگیدن با هر مانع، آن‌ها را به چشم فرصت‌هایی برای آزمون اراده‌تان ببینید، همه‌چیز رنگ دیگری می‌گیرد.

فرمان زندگی، در دستان شماست، شاید وقتش رسیده باشد که دست از خواندن داستانی که دیگران برایتان نوشته‌اند بردارید و خودتان، با همان لحن و سبک منحصربه‌فردتان، ادامهٔ ماجرا را بنویسید. زندگی ساده‌تر از این حرف‌هاست، فقط باید بخواهید که بهترش کنید، نه اینکه آن را از نو بسازید.

شهرام رنجبر

مقدمه

۷ سال قبل از انتشار این کتاب، همراه همسر و دخترم راهی زادگاهم، شهر هِیزلهورست در ایالت می‌سی‌سی‌پی شدیم تا به خانواده‌ام سر بزنیم. همگی در آشپزخانهٔ خانهٔ پدری دور هم جمع بودیم و برادر کوچک‌ترم هم کنارمان بود. همان‌جا بود که بگومگوی شدیدی میان من و همسرم درگرفت. البته همهٔ زن و شوهرها گاهی با هم اختلاف‌نظر دارند و این اتفاق چندان عجیب نیست. قبل از آن هم پیش چشم پدر و مادرم جروبحث‌های کوچکی داشتیم، اما ماجرای آن روز حسابی بالا گرفت. هنوز هم دقیقاً به یاد دارم سر چه چیزی به جان هم افتادیم، اما راستش آن‌قدر از آن رفتار خجالت می‌کشم که دلم نمی‌خواهد دلیلش را در این کتاب بنویسم. نه اینکه فاجعهٔ بزرگی اتفاق افتاده داده باشد، بیشتر از این می‌سوزم که وقتی به عقب نگاه می‌کنم، می‌بینم خیلی راحت می‌شد جلویش را گرفت. دست‌کم لزومی نداشت که کار به آن نقطهٔ باریک بکشد.

برادرم تا قبل از آن روز هرگز ندیده بود این‌طور به پر و پای هم بپیچیم، برای همین مات‌ومبهوت مانده بود و حتی یک کلمه هم حرف نمی‌زد. اصلاً نمی‌دانم در سر دختر کوچولویم چه می‌گذشت، آن روزها او تنها فرزندمان بود. مادرم چند بار تلاش کرد پادرمیانی کند، اما میان آتش بحث ما فایده‌ای نداشت. در این میان، سکوت سنگین پدرم بیش از هر چیز به چشم می‌آمد. مدام در این فکر بودم که توی سرش چه می‌گذرد. خیلی زود، آرام و در عین حال ناگهانی از آشپزخانه بیرون رفت و با رفتنش، سنگینی فضا را چند برابر کرد. رو به حیاط رفت و به من هم اشاره کرد دنبالش بروم. دستپاچه شده بودم، گفتم یک دقیقهٔ دیگر می‌آیم، چون

برای جمع‌وجور کردن خودم به کمی زمان نیاز داشتم.

وقتی بالاخره کمی آرام شدم، بیرون رفتم. درست مثل بچه‌ای بودم که او را به دفتر مدیر فراخوانده‌اند! پدر پشت خانه، داخل انبار ابزارها منتظرم ایستاده بود. یادم نمی‌آمد آخرین بار کی من را نصیحت کرده بود، فکر کنم آخرین بار به همان سال‌های اول دبیرستان برمی‌گشت. اما وقتی پا به انبار گذاشتم، همه‌چیز در نهایت آرامش بود، فضایی دقیقاً برعکس آن جهنمی که در ذهنم ساخته بودم. پدر شروع به حرف زدن کرد و من سراپا گوش شدم. طرف هیچ‌کدام‌مان را نگرفت و اصلاً به این کاری نداشت که حق با چه کسی است. در عوض، از روزهایی گفت که خودش در موقعیت‌های مشابه گیر افتاده بود و برایم تعریف کرد که چطور می‌توان چنین تنش‌هایی را آرام کرد. اولش که وارد شدم، از خجالت و ترس حرف‌هایی که فکر می‌کردم قرار است بشنوم، حتی توان نگاه کردن به چشم‌هایش را نداشتم، اما خیلی زود سرم را بالا گرفتم و وارد یک گفت‌وگوی دلچسب دربارهٔ زندگی شدیم. کار به جایی رسید که در آن خلوت دو نفره می‌خندیدیم، نه به آن دعوای تلخ، بلکه به خود بازی‌های عجیب زندگی.

شاید گذر زمان بخش‌هایی از حرف‌هایش را در خاطرم کمرنگ کرده باشد، اما یک جمله‌اش در آن شب داخل انبار، تا مغز استخوانم نفوذ کرد. رو به من کرد و گفت: «زندگی آسان است، ما سختش می‌کنیم!» آن لحظه برایم درست مثل جرقهٔ یک مکاشفه بود. با اینکه شاید همیشه ته دلم به این موضوع باور داشتم، اما هرگز نتوانسته بودم آن را این‌قدر روشن، بی‌پرده و موجز فرمول‌بندی کنم. من همان شب به پدرم نگفتم آن حرف چقدر در درونم تکان‌دهنده بود و حتی تشکر هم نکردم، پس بگذارید همین‌جا بگویم: پدر، دست‌مریزاد! شاید خودت حتی آن گفت‌وگو

را به یاد نیاوری، اما من هرگز فراموشش نخواهم کرد.

برای هضم و پذیرش چنین حقیقت نابی، پیش از هر چیز باید تفاوت میان «سخت» بودن و «چالش‌برانگیز» بودن را بفهمیم. ما خیلی زود روی هر پیچ‌وخمی برچسب «سخت» می‌چسبانیم. بله، زندگی چالش‌برانگیز است، اصلاً اگر این دست‌اندازها نبود، زندگی به شدت ملال‌آور می‌شد. حقیقت این است که سهم ما در پیچیده کردن مسیر زندگی، خیلی بیشتر از آن چیزی است که فکرش را می‌کنیم. ادعا نمی‌کنم «مربی زندگی» هستم، ترجیح می‌دهم خودم را یک «دانش‌آموز و ناظر پیگیر زندگی» بدانم. همچنین ادعا ندارم جواب تمام معماهای هستی را در جیب دارم. راستش را بخواهید، بخش بزرگی از این کتاب گزیده‌ای از خرد آدم‌هایی است که فرسنگ‌ها از من داناترند. ادعای هیچ‌گونه بی‌عیب‌ونقصی هم ندارم، برای آنکه کاملاً با شما شفاف باشم، هربار قدمی به عقب برمی‌دارم و به ردپای زندگی خودم نگاه می‌کنم، می‌بینم در تمام صفحه‌های این کتاب قبل از هر فردی، دارم خودم را خطاب قرار می‌دهم. اغراق نیست اگر بگویم این واژه‌ها را در درجهٔ اول نوشتم تا هشداری برای خودم باشند و تنها پس از آن بود که تصمیم گرفتم آن‌ها را با بقیهٔ دنیا به اشتراک بگذارم.

رسالت اصلی من در این کتاب این نیست که چرخ را دوباره برایتان اختراع کنم یا حقایق غریبی را از نو به شما بیاموزم، بلکه می‌خواهم داشته‌های درونی‌تان را بیرون بکشم و تثبیت کنم. همچنان که صفحه‌ها را ورق می‌زنید، بارها با خودتان می‌گویید: «من که این را می‌دانستم!» اما مسئله اینجاست که دانستن به‌تنهایی معجزه نمی‌کند. من باور ندارم که صرف داشتن آگاهی، توانمندی ایجاد شود، بلکه «دانش به‌کارگرفته‌شده» است که قدرت می‌آفریند. درهٔ بزرگی که انسان‌ها مدام

در آن سقوط می‌کنند، همین فاصهٔ عمیق میان «دانستن» و «عمل کردن» است. همه می‌دانیم تغذیهٔ سالم و ورزش روزانه چقدر معجزه‌گر است، اما دست روی دست می‌گذاریم. می‌دانیم حین رانندگی نباید سرگرم گوشی شویم، اما باز هم پشت چراغ قرمز یا وسط اتوبان چشممان به صفحهٔ نمایشگر است. هیچ‌کدام از تلنگرهای کوچک این کتاب به‌تنهایی بنا نیست سرنوشت شما را زیرورو کند، اما تجمیع همین ریزعادت‌ها در طول زمان، معجزه می‌آفریند، درست مثل استمرار در تمرین‌های ورزشی یا غذای سالمی که روزبه‌روز جان تازه‌ای به تن می‌بخشد.

در نهایت، وقتی می‌گویم «زندگی آسان است»، به‌هیچ‌عنوان قصد ندارم چشمم را روی رنج‌های تلخ، فجایع طبیعی یا بیماری‌های لاعلاج ببندم، این بحران‌ها غالباً خارج از دامنهٔ اختیار و کنترل ما رخ می‌دهند. هدف من در این کتاب، موقعیت‌هایی است که مهارشان تمام‌قد در دستان خودمان قرار دارد، هرچند اغلب متوجه این موضوع نیستیم. جدا کردن این دو قلمرو از یکدیگر حیاتی است. بخش بزرگی از فرسودگی‌ها و ناکامی‌های ما در زندگی، دقیقاً از همین‌جا پیش می‌آید: دست‌وپا زدن در باتلاق چیزهایی که دست ما نیست و رها کردن کارهایی که به‌سادگی توانِ سروسامان دادنشان را داریم.

امید من این است که با بستنِ صفحهٔ آخر این کتاب، گره‌هایی را که بی‌دلیل به جان لحظه‌هایتان زده‌اید بشناسید و از همین امروز، همه‌چیز را برای خودتان راحت‌تر، شفاف‌تر و آسان‌تر کنید!

فصل اول | مسیر پیش‌رو

وقتی تصمیم گرفتم کارآفرین شوم، دو هفته قبل از رفتن، استعفایم را نوشتم. شغل خوبی بود، باثبات و پرمزایا. می‌خواستم بروم سراغ فروش، مهارتی که قبل از راه انداختن کسب‌وکار خودم، باید یادش می‌گرفتم. این کار نه‌تنها برایم تازگی داشت، بلکه حقوقش هم کاملاً پورسانتی بود و هیچ مزایایی نداشت، دقیقاً برعکس آن چیزی که بیشتر آدم‌ها اسمش را «ثبات» می‌گذارند. مدیرم حسابی جا خورد. نامه استعفا را که خواند، پرسید می‌شود تغییری در آن بدهم؟ چون با توجه به تاریخی که نامه را داده بودم و آخرین روز کاری‌ام، عملاً یک روز کم داشتم تا بشود دو هفته تمام.

از من خواست یک روز بیشتر بمانم. دقیقاً گفت: «می‌خواهم دو هفته تمام اخطار رفتن بدهی، چون بعد از اینکه رفتی و آن کار فروش کوچک را امتحان کردی و جواب نداد، می‌خواهم بتوانم از رئیسم بپرسم که می‌شود تو را دوباره استخدام کنیم یا نه.» با خودم فکر کردم: «عجب!» نمی‌دانستم باید این حرف را به حساب ارزشم پیش شرکت بگذارم یا تحقیر برنامه‌های آینده‌ام. من دومی را برداشت دوم را کردم. چه حرف بی‌ادبانه‌ای! به همین خاطر به دلم گرفتم و می‌خواستم مطمئن شوم که آن لذت «حق با من بود» را به او نمی‌دهم.

نه‌تنها نمی‌خواستم هیچ‌وقت برای استخدام دوباره سراغش بروم، بلکه نمی‌خواستم هیچ‌وقت بفهمد که کارم نگرفته است. حالا که به عقب نگاه می‌کنم، می‌بینم آن حرف او مثل یک توفیق اجباری بود. باعث شد برای ادامه دادن این سفر جدید، انگیزهٔ بیشتری بگیرم. هر وقت به خودم شک می‌کردم، چهره‌اش را می‌دیدم و صدایش توی گوشم می‌پیچید. در پشتی که اگر بسته نمی‌شد همیشه راهی برای بازگشت به شغل قدیمی‌ام باقی می‌گذاشت را برای همیشه بستم.

در نهایت، همه‌چیز درست پیش رفت و به هدفم که راه‌اندازی کسب‌وکار بود، رسیدم. این ماجرا دلیلی شد تا بفهمم چرا خیلی‌ها در زندگی پیشرفت نمی‌کنند. آن‌ها اصلاً دل به دریا نمی‌زنند. حتی برای رسیدن به آن رفاهی که در دسترس همهٔ ما هست و برای هر فردی منحصربه‌فرد است، تلاشی نمی‌کنند. اما باید بدانید که هرچه بیشتر برای آینده‌تان دست‌دست کنید، فرصت‌تان برای رسیدن به آن کمتر می‌شود!

«فرد اسمیت» که استاد «زیگ زیگلار»، نویسنده و سخنران انگیزشیِ افسانه‌ای بود، می‌گوید: «وقتی خدا خواسته‌ای را در قلبت می‌گذارد، تنها مسئولیت شما این است که شروع کنید. وقتی با خدا چانه می‌زنید، همیشه بازنده هستید. اشکالی ندارد قبل از اینکه احساس راحتی کنید یا کاملاً آماده باشید، کار را شروع کنید، مخصوصاً اگر کاری که انجام می‌دهید، بزرگ‌تر از توان شما باشد. یعنی می‌توانید وقتی وسط راه هستید، روی قدرت و جواب‌های او حساب کنید، اما او تا وقتی سفر را شروع نکرده‌اید، آن‌ها را به شما نمی‌دهد. او وقتی دارید بر مشکلات غلبه می‌کنید، به شما قدرت می‌دهد.» برای اینکه شفاف‌تر بگویم، این حرف‌ها فقط دربارهٔ کارآفرین شدن نیست. این فقط مسیری بود که من انتخاب کردم و مثالی

بود که زدم. این محدود به شغل‌تان هم نمی‌شود. این موضوع درباره هر بخشی از زندگی‌تان که آرزوهای بزرگ‌تر از شرایط فعلی‌تان دارید، صدق می‌کند.

بعضی‌ها به‌سادگی کوتاه می‌آیند. از شغل‌شان متنفرند. اما با خودشان می‌گویند: «خُب، دست‌کم خرج زندگی‌ام را درمی‌آورد!» از رابطه‌شان دل‌خوشی ندارند، اما می‌گویند: «ولی حداقل تنها نیستم!» گروه دیگری هم هستند که فقط رؤیاپردازی می‌کنند. مدام به خودشان وعده می‌دهند که «سال بعد» از این شغل دل بکنند یا به وزن ایده‌آل‌شان برسند. رؤیا داشتن عالی است، اما دام اینجاست که نگذارید رؤیاهایتان همان‌جا، پشت قفسهٔ ذهن، فقط رؤیا باقی بمانند. اما افرادی هم هستند که تصمیم می‌گیرند، بلند می‌شوند و دست به کار می‌شوند. این‌ها معمولاً همان افرادی هستند که موفق می‌شوند.

«بیشتر افراد ترجیح می‌دهند به بدبختی‌شان دلخوش باشند تا این‌که ریسک رسیدن به خوشبختی را بپذیرند.»

رابرت آنتونی

«مسخره‌ترین بخش ماجرا این است که کسی که ریسک نمی‌کند، دقیقاً به اندازهٔ کسی که مدام اهل ریسک کردن است، ترس دارد.»

پیتر مک‌ویلیامز

«چرا نمی‌روید روی شاخه؟ میوه همان‌جاست!» (یعنی برای رسیدن به نتیجه، باید کمی خطر کرد.)

ناشناس