

شعله‌های اشتیاق

سرشناسه	: اولیری، جان، ۱۹۷۷ - م. {O'Leary, John}
عنوان و نام پدیدآور	: شعله‌های اشتیاق : هفت انتخاب برای آغاز یک زندگی الهام‌بخش / جان اولیری؛ ترجمه لطیف احمدپور، میلاد حیدری.
مشخصات نشر	: تهران : نوآوران سینا، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۳۲۰ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۶۶-۱۱-۹
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی	: On Fire: The 7 Choices to Ignite a Radically Inspired Life ©2016
عنوان دیگر	: هفت انتخاب برای آغاز یک زندگی الهام‌بخش.
موضوع	: راه و رسم زندگی
موضوع	: ابراز وجود
شناسه افزوده	: احمدپور، لطیف، ۱۳۶۳ - مترجم
شناسه افزوده	: حیدری، میلاد، ۱۳۶۴ - مترجم
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۷ ش ۸ الف / BJ۱۵۸۹
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۸۵۴۳۷۴

○ نویسنده: جان اولیری

○ مترجمین: لطیف احمدپور، میلاد حیدری

○ مدیر هنری و طراح جلد: مهدی صالح‌زاده

○ صفحه‌آرایی: لیتوننت www.Litonet.ir

○ چاپ اول: بهار ۱۳۹۸

○ شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

○ شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۶۶-۱۱-۹

○ ناشر: نوآوران سینا

○ نشانی: تهران، کارگر شمالی، خیابان نصرت، پلاک ۱۴۰، واحد ۱۹

○ تلفن: ۰۲۱۶۶۹۲۸۰۲۶

○ فروشگاه اینترنتی: <http://SuccessJourney.ir>

حق چاپ برای گروه سفر موفقیت محفوظ است.

هرگونه تقلید و استفاده از این اثر به هر شکل، بدون اجازه کتبی ممنوع است.

«این کتاب همچون دوستی است که به چشمانتان زل می‌زند و می‌گوید:
الان زمان شجاع بودن است.»

برنه براون، نویسنده کتاب‌های پُرفروش «جرأت بسیار» و «قیام پُر قدرت»

شعله‌های اشتیاق

هفت انتخاب برای آغاز یک زندگی الهام‌بخش

جان اولیری

ترجمه

لطیف احمدپور ♦ میلاد حیدری



تقدیم به همسر م بٹ

شبی که با هم آشنا شدیم، جراتش را داشتی که دست‌هایم را بگیری و با من برقصی. از آن زمان به بعد، در دوستی، دیدارهای عاشقانه، زندگی زناشویی، تربیت فرزندان، چالش‌های زندگی، خوشی‌ها و ناخوشی‌ها همواره با هم رقصیده‌ایم. از مشوق بودنِ همیشگی‌ات و از این‌که مادری عالی، همسری فوق‌العاده و بهترین دوستم هستی، بی‌نهایت ممنونم. عاشقانه دوستت دارم.

فهرست

- مقدمه: شعله‌ور ۱۱
«قدرتمندترین سلاح بر روی زمین، روح انسانی است که از اشتیاق شعله‌ور است.»
- فصل اول: آیا می‌خواهی بمیری؟ ۱۹
«زندگی فقط دوری جستن از مرگ نیست؛ بلکه انتخابی است برای زیستن واقعی.»
- فصل دوم: چه چیزی را پنهان می‌کنی؟ ۴۹
«دست از تظاهر بردار و معجزه زندگی‌ات را دریاب.»
- فصل سوم: آیا با تمام وجود زندگی می‌کنی؟ ۸۷
«بی‌تفاوتی را کنار بگذار، پتانسیل درونت را شعله‌ور کن، و قدرت یک زندگی هدفمند را دریاب.»
- فصل چهارم: چرا خودت را حبس کرده‌ای؟ ۱۲۵
«برای رسیدن به پاسخ درست و در دست گرفتن عنان زندگی، نحوه سؤال پرسیدنتان را تغییر دهید.»
- فصل پنجم: آیا می‌توانی بگویی بله؟ ۱۶۳
«همه آسایش و راحتی را دوست دارند، اما شجاعت است که زندگی را متحول می‌کند.»
- فصل ششم: چه کار دیگری از دستت برمی‌آید؟ ۲۰۱
«یک نفر، می‌تواند دنیا را تغییر دهد، و البته همیشه این اتفاق رخ داده است.»
- فصل هفتم: آیا آماده‌ای؟ ۲۴۳
«ترس و عشق دو محرک بزرگ زندگی هستند. ترس سرکوب می‌کند و عشق می‌رهاند.»

۲۸۵ حرف آخر: بیداری
«چشمان باز را با بیداری و هوشیاری کامل اشتباه نگیرید.»

۳۰۷ سپاسگزاری

۳۱۱ سفر شگفت‌انگیز من

درباره نویسنده

جان اولیری که زمانی شانس برای زنده ماندن نداشت، حالا چگونه زیستن را به دیگران می‌آموزد.

در سال ۱۹۸۷، جان اولیری یک پسر بچه کنجکاو ۹ ساله بود. او به دلیل بازی با آتش و بنزین، خانه پدری‌اش را منفجر کرد و دچار سوختگی ۱۰۰ درصد شد. همه بدنش سوخته بود و شانس زنده ماندنش کم‌تر از یک درصد بود.

پس از تحمل ۵ ماه بستری بودن در بیمارستان و سال‌های متمادی فیزیوتراپی، جان نه تنها زنده ماند، بلکه رشد و پیشرفت کرد. راه رفتن و نوشتن را دوباره آموخت، به مدرسه بازگشت و دبیرستان و دانشگاه را هم به اتمام رساند. سپس در عرصه املاک و مستغلات شروع به فعالیت کرد، کشیش افتخاری بیمارستان کودکان شد و در نهایت یک سخنران انگیزشی بین‌المللی شد.

داستان عجیب و حماسی زنده ماندن جان حدود ۲۰ سال ناگفته ماند، تا این که اولین بار در سال ۲۰۰۴ در کتاب پدر و مادرش با نام «شانس ناچیز» به آن پرداخته شد. در حالی که ابتدا فقط ۲۰۰ نسخه از

آن کتاب برای دوستان و خانواده چاپ شده بود، اما از آن زمان تا کنون بیش از ۷۰ هزار جلد از آن کتاب به فروش رفته است. سرانجام جان توانست به کمک آن کتاب، بازگشت معجزه‌آسایش به زندگی را قدر بشناسد و آن را با جهانیان به اشتراک بگذارد.

به عنوان یک سخنران، جان هر ساله این پیام مهم را با بیش از ۵۰ هزار نفر در رویدادهای مختلف مربوط به سلامتی، بازاریابی، فروش، خدمات مالی، آموزش، مذهب و امنیت در میان می‌گذارد. احساسی که جان در داستان‌سرایی به خرج می‌دهد، و طنز غیرمنتظره و اصالتی که در کلامش وجود دارد، تک‌تک سخنرانی‌های او را متحول‌کننده کرده است.

جان در زادگاهش شهر سنت‌لوئیس ایالت میزوری زندگی می‌کند و بزرگ‌ترین موهبتش را ازدواج با همسرش بث و داشتن چهار فرزندش می‌داند. آن‌ها به جان قدرت می‌بخشند که هر روزش را با ایجاد تأثیرات مثبت در زندگی دیگران سپری کند.

پسربچه‌ای که یک روز هیچ‌کس گمان نمی‌کرد جان سالم به در ببرد، اکنون زندگی الهام‌بخشی را در پیش گرفته است. او از شما دعوت می‌کند که در ویسایت www.JohnOLEaryInspires.com بیشتر تر یاد بگیرید و سفر شگفت‌انگیز زندگیتان را ادامه دهید.

- مقدمه -

شعله‌ور

«قدرتمندترین سلاح بر روی زمین، روح انسانی است که از اشتیاق شعله‌ور است.»

«مارشال فردیناند فوش»

بله.

پاسخ خیلی ساده‌ای بود، اما چیزی نبود که او انتظارش را داشت. بر روی سن یک سالن کنفرانس بسیار شلوغ در شانگهای ایستاده بودم و تازه شرح داستان زندگی‌ام به پایان رسیده بود. یک ساعت کامل درباره زندگی‌ام سخنرانی کرده بودم؛ این که چگونه در کودکی به طور وحشتناکی در آتش سوختم، چند ماهی را در بیمارستان سپری کردم، و چه چالش‌های بزرگی را یکی پس از دیگری پشت سر گذاشتم. واقعاً تجربه‌ای منقلب‌کننده، غم‌انگیز و متحول‌کننده بود.

آن مرد سؤالی پرسید که پاسخی به ظاهر ساده داشت:

جان، اگر می‌توانستی به گذشته برگردی، به آن صبحی که بنزین را برداشتی و خودت را به آتش کشیدی، آیا باز هم این کار را انجام می‌دادی؟

به او خیره شدم و پس از لحظه‌ای فکر کردن، صادقانه پاسخ دادم:
بله!

با تحیر به من نگاه کرد.

آیا واقعاً آن شرایط نزدیک به مرگ را انتخاب می‌کنی؟ آیا انتخاب می‌کنی که ۱۰۰ درصدِ بدنت بسوزد؟ آیا واقعاً آن مبارزه‌ نامیدانه برای زنده ماندن را انتخاب می‌کنی؟ پنج ماه بستری بودن در بیمارستان، و هشت ماه فوق‌العاده سخت بعد از آن را؟ آیا واقعاً انتخاب می‌کنی که با بدنی پوشیده از زخم سوختگی و انگشتان قطع شده به زندگی ادامه دهی؟ و نگاه‌ها، زمزمه‌ها و اشاره‌های دیگران بخشی از زندگی روزمره‌ات شود؟

دوباره گفتم: بله! و دلیلش را توضیح می‌دهم.

آن آتش ویران‌کننده، من را به کام مرگ فرستاد و مشخصاً یک زندگی پُرچالش برایم به وجود آورد.

اما همچنین من را به آدمی تبدیل کرد که امروز هستم.

درست است که اگر در آتش نمی‌سوختم بسیاری از سختی‌های ناشی از آن برایم پیش نمی‌آمد، اما باید پذیرفت که بدون آن اتفاق، هیچ‌یک از قابلیت‌ها و توانایی‌های امروزم شکوفا نمی‌شد.

در واقع همه چیزهای زیبا و الهام‌بخشی که امروز در زندگی‌ام هستند از تراژدی آن شعله‌های آتش متولد شدند. آن دوران دردناک بهبودی و به دست آوردن دوباره سلامتی باعث شکل‌گیری شخصیت، جسارت، شفقت، ایمان و انگیزه در من شد. آن دوران چشم‌اندازی روشن از مسائل واقعاً مهم زندگی و بینشی جسورانه از چیزهایی که در زندگی امکان‌پذیرند در من ایجاد کرد. به دلیل آن آتش، من هیچ چیزی را دست‌کم نمی‌گیرم، برای تک‌تک روزهای زندگی‌ام شکرگزارم، و

مطمئنم که بهترین‌ها هنوز برای من اتفاق نیفتاده است.

آن آتش فضای دبستان محل تحصیلم را به سوی بلوغ سوق داد و بچه‌های کوچک را به همکلاسی‌هایی دلسوز و یاری‌رسان تبدیل کرد که مشتاق کمک‌رسانی به همکلاسی‌نیازمندشان بودند. حتی بعدها بر تصمیم من برای انتخاب دبیرستان و دانشگاه نیز تأثیر گذاشت که آن هم منجر به آشنایی و ازدواج من با خانم زیبا و مهربانی به نام بث شد که حالا به چهار بچه‌دوست‌داشتنی منتج شده است.

امروز زندگی فوق‌العاده‌ای دارم؛ یک زندگی واقعاً الهام‌بخش.

یک زندگی واقعاً الهام‌بخش یعنی درس‌های گذشته را در آغوش بگیرید، در معجزه لحظه حال زندگی کنید، و فرصت‌های نامحدود فردا را به کنترل خود درآورید. و این موضوع قطعاً به این معنی نیست که یک زندگی بی‌درد و رنج و بدون اشتباه خواهید داشت، به هیچ وجه! بلکه یک زندگی واقعاً الهام‌بخش یعنی داشتن قابلیت یادگیری از اشتباهات گذشته، غلبه بر چالش‌های زندگی فعلی و تلاش و پیشرفت دائمی و پیوسته؛ آن‌هم فارغ از این‌که اوضاع و شرایطتان چگونه است. اگر در آن آتش نسوخته بودم، زندگی‌ام یک زندگی واقعاً الهام‌بخش نمی‌شد.

آیا بدنم پوشیده از جای زخم سوختگی است؟

بله، شک نکنید که این‌طور است.

آیا انگشتانم را از دست دادم؟

بله.

آیا اثر این اتفاق برای خانواده‌ام ویران‌کننده و وحشتناک بود؟

بدون شک.

اما بر همه آن‌ها غلبه کردیم.

دیگر اثرات منفی آن تجربه در زندگی‌مان وجود ندارد. در واقع حتی به خاطر آن اتفاق به طور قابل توجهی بهتر نیز شدیم. البته فقط ما نیستیم که با چنین اتفاقی مواجه شده‌ایم. همه ما در زندگی‌مان با آتش‌هایی روبرو می‌شویم. همه ما می‌سوزیم. همه ما شاهد لحظه‌هایی بوده‌ایم که همه چیز دقیقاً طبق برنامه پیش می‌رود: بچه‌هایمان سالم هستند، کسب‌وکارمان پُر رونق است و رؤیایها به واقعیت می‌پیوندند، و ناگهان بووووم! یک انفجار. زندگی کاملاً دگرگون می‌شود. شاید آن لحظه برای شما تشخیص یک بیماری صعب‌العلاج بوده باشد.

یا فرزندی مریض.

یا مرگی ناگهانی.

یا بر هم خوردن یک معامله اقتصادی.

صرف نظر از علت آن اتفاق، تمام دنیای شما دگرگون شد و به لرزه افتاد. من به این لحظه‌ها نقطه عطف می‌گویم؛ لحظه‌های مشخصی در زندگی که هر آنچه را در ادامه‌اش می‌آید کاملاً دگرگون می‌کنند. در یک چشم به هم زدن، خط سیر زندگی، کسب‌وکار و ارتباطاتتان تغییر می‌کند.

البته سناریوهای مثبت نیز وجود دارد.

لحظه‌ای که یک رابطه جدید جوانه می‌زند، یک فرصت شغلی باورنکردنی به شما پیشنهاد می‌شود، و یا به درک و چشم‌اندازی جدید در زندگی می‌رسید.

مهم‌تر از خودِ نقطه عطف، واکنشی است که در مقابل آن لحظه

حساس از خودتان نشان می‌دهید. این‌که آن لحظه بر زندگی شما تأثیری مثبت می‌گذارد یا منفی، نهایتاً یک انتخاب است. انتخابی که کاملاً به خودتان بستگی دارد. این انتخاب‌ها به زندگی امروزتان اضافه می‌شوند، و زندگی فردایتان را رقم می‌زنند.

هدف من از نوشتن این کتاب بازکردن چشمان شما به روی این واقعیت است که شما فقط یک‌بار زندگی می‌کنید، یک فرصت برای اثرگذاری بر روی دنیا دارید و فقط یک میراث از خودتان به جای می‌گذارید. این‌که داستان زندگی شما حماسه‌ای ستودنی باشد یا غم‌نامه‌ای مشقت‌بار، ارتباط خیلی کمی با اتفاقات زندگیتان دارد، و بیش‌تر به نحوه پاسخ‌گویی شما به آن اتفاقات برمی‌گردد. از این لحظه به بعد، نه زندگیتان را به دست شانس بسپارید و نه آن را به اتفاقات و احتمالات گره بزنید.

این کتاب به شما یادآوری می‌کند که همیشه نمی‌توانید مسیرتان را در زندگی انتخاب کنید، اما همواره می‌توانید نحوه رفتارکردنتان را در آن مسیر انتخاب کنید.

این کتاب به شما انگیزه می‌دهد تا قدرت انتخاب‌های روزمره‌تان را مهار کنید، ارزش داستان زندگیتان را دریابید و از قدرت هدف درونی‌تان آگاه شوید.

این کتاب به شما کمک می‌کند تا سختی‌های گذشته را با آغوش باز بپذیرید، فرصت‌های آینده را به خوبی بپذیرا باشید، و با چشمانی باز از نعمت معجزه‌آسای هر لحظه بهره ببرید.

و همچنین آتش اشتیاق درونی‌تان را کاملاً شعله‌ور خواهد کرد.

پس، آیا دوباره این کار را خواهیم کرد؟

قطعاً بله!

و هر چه بیش‌تر این کتاب را بخوانید، نه‌تنها دل‌لیم را درک می‌کنید بلکه می‌پذیرید اگر خودتان هم بودید چنین کاری می‌کردید.

«روبرویت هم آب است و هم آتش. دستانت را
به سوی هرکدام می‌خواهی دراز کن! در برابر همه،
مرگ و زندگی وجود دارد. و هرکدام را که برگزینند،
نصیب آن‌ها خواهد شد!»
«سیراخ، قرن دوم قبل از میلاد مسیح^(ع)»

- فصل اول -

آیا می‌خواهی بمیری؟

«زندگی فقط دوری جستن از مرگ نیست؛ بلکه انتخابی است برای زیستن واقعی.»

پرستارها سراسیمه‌اند.

دائماً می‌گویند چیزی نیست و حالم خوب می‌شود. می‌گویند کنارم می‌مانند و دلیلی برای نگرانی نیست.

پس چرا شتابان دور تختم می‌چرخند؟

چرا دست‌پاچه به نظر می‌رسند؟

چرا دائماً معاینه‌ام می‌کنند، سوزن در بدنم فرو می‌کنند و درباره

وضعیت من با هم بیچ‌بیچ می‌کنند؟

آن‌ها را می‌بینم که دور و برم همه‌می‌کنند.

سپس چشمم به بدنم می‌افتد. اصلاً شبیه من نیست.

به دست‌هایم نگاه می‌کنم، اما اصلاً شباهتی به دست‌های خودم

ندارند. به باقیمانده لباس ورزشی سبز رنگ و کفش‌های ورزشی‌ام

نگاه می‌کنم؛ تقریباً با بدنم یکی شده‌اند.