

شجاعت

دبی فورد ترجمه‌ی ناهید سپهرپور

مؤثرترین و عمیق‌ترین راهکارهای افزایش اعتماد به نفس



— ویژه‌ی زنان —

شجاعت

دبی فورد

ترجمه‌ی ناهید سپهرپور



Amin Salami Pargoo

courage



قدرتمندترین و کاربردی‌ترین اثر دبی فورد امروز در دستان شماست. این اثر روشی به اثبات رسیده برای غلبه بر احساس ناامنی و ترس، و آشکار ساختن شجاعتی است که در درون‌مان نهفته و همه ما باید آن را کشف و وارد عرصه زندگی کنیم. وقتی خالی از اعتماد به نفس باشیم، احساس می‌کنیم شایستگی رسیدن به خواسته‌های مان، بیان حقیقت و اتخاذ تصمیماتی که به زندگی مان بهبود می‌بخشند را نداریم. وقتی احساس ضعف، بیچارگی یا ناتوانی بر ما چیره می‌شود، قادر نخواهیم بود افکار مثبتی بر شکست، منفی‌گرایی و ترس که در ذهن ما جا خوش کرده و ما را از پیشروی در مسیر زندگی و گام برداشتن در راستای عمیق‌ترین خواسته‌های مان باز می‌دارند را از خود دور کنیم. دهه‌هاست که دبی فورد به مردم کمک می‌کند تا خود را از کوله بار احساساتی که آن‌ها را به گروگان گرفته‌اند، رها سازد. در کتاب شجاعت، دبی فورد مسیری روشنگرانه برای متجلی ساختن اعتماد به نفس و ابراز خویشتن راستین را پیش پای افراد می‌گذارد. وقتی بیاموزیم که چگونه تمام ارکان وجود خویش، اعم از رخدادهای گذشته، اشتباهات، بدگمانی‌ها، ضعف‌ها و ترسهای مان را بپذیریم، متوجه می‌شویم آن‌چه ما را در چمبره‌ی احساس سردرگمی و ضعف نگاه می‌دارد، چیزی بیش از توهمات گذشته نیست. فورد در آخرین کتابش به ما نشان می‌دهد، وقتی از اعتماد به نفس برخوردار باشیم، با قدرت زندگی کنیم و شکوه و عظمت خود را ببینیم، خویشتن نوینی در درون مان ظهور می‌یابد که قدرت انجام هرکاری را دارد. فورد، با معرفی هفت اصل راهنما، خوانندگان را به نحوی کارشناسانه کمک می‌کند تا ابتداء موانع رایجی که مانع از دست‌یابی ما به شجاعت در زندگی می‌شود و یا به ما احساس ترس و ناتوانی می‌دهد را شناسایی نموده و از دست آن‌ها بگریزیم. سپس ما را به سمت گام برداشتن برای دست‌یابی به قدرت، اقتدار و متجلی ساختن شجاعتی که همواره در درون‌مان حضور داشته، رهنمون می‌گردد.



debbie ford

انتشارات
بنیاد فرهنگ زندگی



وابسته به مؤسسه بنیاد فرهنگ زندگی بالنده

www.bonyadonline.ir

E-mail: info@bonyadonline.ir

ISBN 978-600626814-9



9 786006 268149

تقدیم به تمام آدم‌های شجاع دنیا



و همه‌ی کسانی که بر آن اند تا ریسک گام نهادن به
قلمرو شجاع‌ترین عنصر وجودشان را به جان بخرند.



رهایی

هرگز نمی دانیم
چگونه وقتی به نفس نفس افتادهایم
هر آنچه در توان داریم را به کار می بریم
یا آن نور ما را در بر می گیرد

احساس کردن دوباره
نشانه ای از شفاست

بهبود واقعی، تنها از دل ناامیدی و یأس پدید می آید

وقتی درد تسکین می یابد
به ما یاد آور میشود که همیشه آغازی هست
و در پس آن، آغازی دوباره

همچنان که امواج دریا جسمم را درهم می کوبند
خود را به شنهای ساحل می سپارم
تا آلامم را تسکین دهند
انکارم را از بین ببرند
و واقعیت را به من بنمایانند
وقتی شجاعت و اعتماد به نفس
غلیانات درونی ام را فرا می خوانند
بگذار تا روشنایی به وجودم راه یابد
و در پس آن جزومدها
سکون، غم و اندوه را از وجودم بزداید

همچنان که سیل رهایی به راه می افتد

شاید سایه ها ایستادگی کنند
نیروهای درون خود را بشناس
همچنان که در تاریکی اعجاز می‌کنی
و به خاطر بسیار

همیشه این قدرت را داری که طریق مبارزه را انتخاب کنی
مقصد تو از پس ابرها نمایان میشود
و اکنون آماده صعود هستی

حالا وقت آن است که لحظات معجزه آسای زندگی خود را نظاره کنی
لحظاتی که هم اکنون رخ می دهند

این مایه‌ی کامیابی من است

و ما با شجاعت از دل شب به سوی سپیده دم گام خواهیم نهاد
و چراغ خود را با یکدیگر روشن خواهیم ساخت

نانسی لوین، مؤلف ((می نویسم برای زندگی ام))

1. Writing for My Life/ Nancy Levin

نامه‌ای به خوانندگان

در ۲۴ سپتامبر سال ۲۰۱۰، نمی دانستم قرار است به جهنمی سفر کنم که هرگز تصورش را هم نمی‌کردم. من خود را زنی مقاوم و بادل و جرأت می‌دانستم، زنی که با تکیه بر اعتماد به نفس، هر مانعی را از سر راهش برمی‌داشت. در بیست سالگی با بلای اعتیاد، در سی سالگی با طلاق دردناک و در چهل سالگی با خیانتی خانمان‌برانداز جنگیده بودم. گمان می‌کردم دهه پنجاه زندگی و پس از آن، همچون نسیمی بر من خواهد گذشت. من نه تنها از تمام این تجارب دردآور جان سالم به در برده بودم، بلکه این را افتخار خود می‌دانستم که با اتکا بر تجربه خویش به رشد و ارتقای دیگران کمک کنم.

ماجرا در پی چند روز انتظار برای دریافت گواهی از پزشکم رخ داد، چون قرار بود با یک تور اروپایی زبان برای تعطیلات به استانبول پرواز کنم. اما به جای گواهی پزشک، با پاسخی بسیار متفاوت روبه‌رو شدم. پزشکم، دکتر پل اسپکارت^۱، که همیشه به من می‌گفت شجاعتم بیشتر از ادراکم است، نگران بود از این که تصمیم عاقلانه‌ای نگرفته باشم. او به من گفت اگر سوار هواپیما شوم، ممکن است هر آن هواپیما به زمین بنشیند، مرا پیاده کنند و یک راست به بیمارستان ببرند. من به دوستانم لِنیا و استفان^۲ قول داده بودم که آن‌ها را ببینم و با کشتی به دریای اژه سفر کنیم و بعد در کوپنهاگن و هلند تدریس کنم. ناراحت بودم از این که نمی‌توانستم به قول‌هایم عمل کنم.

1. Dr. Paul Speckart

2. Leinia & Stephen

حال که به آن زمان می‌اندیشم، می‌بینم، باید از نگاه نگران دکتر متوجه خیلی چیزها می‌شدم، اما این طور نبود. فکر می‌کردم شکست‌ناپذیرم، حالم خوب است و این دیگران هستند که چیزی نمی‌فهمند. فکر می‌کردم فقط به خاطر یک ذات‌الریه معمولی به پزشک مراجعه کرده‌ام و مشکلم چیزی بیش از یک سرماخوردگی سمج نیست. وقتی به من گفتند باید در بیمارستان معاینه شوم، قادر نبودم وخامت وضعیتم را حدس بزنم. با وجود این که به دلیل فشار و اصرار پزشکان و اعضای خانواده‌ام عصبانی و ناراحت بودم، غرولندکنان اجازه دادم مادرم مرا تا بیمارستان همراهی کند. سپس در آنجا بستری شدم تا چند روز تحت معاینه قرار گیرم.

در عرض بیست و چهار ساعت، در اتاق جراحی بودم، و متعجب بودم از این که می‌دیدم آن‌ها باید لوله‌هایی را در بدنم فرو کنند تا چهار لیتر آب از قفسه سینه‌ام بیرون بکشند. پس از جراحی، روی تخت دراز کشیده بودم و نمی‌توانستم بفهمم چطور این اتفاق افتاد، چطور یک سرماخوردگی ساده چنین فاجعه‌ای را برایم رقم زده بود. چرا وقتی باید حالم بهتر می‌شد، احساس بدتری داشتم؟ چرا روز به روز ضعیف‌تر می‌شدم؟ آیا به رغم تمام تقلایم برای انکار، پرهیز یا سرکوب این حقیقت اجتناب‌ناپذیر، مبتلا به سرطان بودم؟

در سال ۲۰۰۱، پزشکان توموری به اندازه یک طالبی در شکمم پیدا کردند و آن را بیرون آوردند. آن‌ها به من گفتند که این تومور بدخیم بود، اما داخل «کیسه‌ای قرار داشت»، به این معنا که وقتی تومور را خارج کردند، در واقع سرطان را بیرون آوردند. لذا، کار دیگری لازم نبود، جز اسکن‌های سالیانه برای این که مطمئن شوند تومور عود نکرده است. من هرگز این فکر را نپذیرفتم که تومور می‌توانست عود کند یا در حقیقت، با وجود تأکید مکرر پزشکان، سرطانی باشد. در پرسشنامه‌های پزشکی، هرگز روی مورد سرطان علامت‌گذاری نمی‌کردم. چهار سال ونیم گذشته بود و من بار دیگر برای اسکن مراجعه کردم. پس از اسکن، پزشکم مرا صدا کرد و گفت: «لطفاً بازوی

چپت را بالا ببر و درست زیر بغلت را لمس کن.» او گفت: «در آن قسمت یک تومور روبه رشد داری و همچنین سه تومور دیگر، یکی در طحال و دوتای دیگر در شکم.» نمی توانستم باور کنم که تومورها عود کرده اند و به همین دلیل، موضوع را تنها با چند نفر که رازم را می دانستند در میان گذاشتم. گرچه احتمال سرطان را ضعیف می دانستم، اما درمان های متفاوتی را دنبال کردم. دوستم دیپ مرا نزد متخصص غدد بسیار با خدایی به نام دکتر دنیل ویکاریو^۱ فرستاد که همراه با من دعا کرد و داروهایی برایم تجویز نمود که از آنها استفاده نکردم و همچنین راهکارهایی را توصیه کرد که آنها را دنبال نکردم. در اوقات فراغت، با دیپ و دکتر دیوید سیمون^۲ به مؤسسه سرطان دانا فاربر^۳ می رفتیم تا با سایر متخصصان درباره این تومورهای بسیار عجیب که به نظر می رسید کسی درباره آنها چیزی نمی داند، صحبت کنیم. وقتی نتوانستم نظرات پزشکان آن مؤسسه و یا داروهایی را که تجویز کردند بپذیرم، به مرکز سرطان مجهزتری به نام ام دی اندرسون^۴ رفتم، و بعد آنجا را نیز ترک کردم چون موهای پریشتی داشتم و به اندازه سایر بیماران آنجا مریض به نظر نمی رسیدم، زیرا روش های شیمی درمانی معمول رویم تأثیر نداشت.

می دانستم باید نگران و ناراحت باشم و قبل از هر چیز سلامتی خود را بازیابم، اما نمی توانستم این واقعیت را لمس کنم. هرگز قادر نبودم به واقع آن را درک کنم. در کودکی همیشه مریض احوال بودم و بیماری های متفاوتی داشتم. همیشه مثل یک بچه آفریقایی پوست و استخوانی نود پوندی، کم بنیه و ضعیف بودم، در حالی که خواهر و برادرم درشت، قوی و عضلانی بودند. از همان دوران نوجوانی تصمیم گرفته بودم که دیگر ضعیف نباشم. بنابراین، بجز خانواده، برخی از دوستان خیلی صمیمی و همکارانم، هیچ کس نمی دانست که من یک تومور نرم بدخیم رشته ای به نام

1. Dr. Daniel Vicario

2. Dr. David Simon

3. Dana-Farber Cancer Institute

4. MD Anderson

hemangiopericytoma دارم، چون حتی خودم آن را نپذیرفته بودم. انکار واقعیت، آن هم در حالی که خودم هم نمی دانستم که دروغ می گویم، هنوز هم در درونم بالاترین قدرت را داشت و هر سال که می گذشت، این واقعیت را از ذهن خود دورتر و دورتر می راندم.

پزشکان، به دستیارم ژولی که حالا با من در بیمارستان است، گفته بودند که مایع درون حفره قفسه سینه و تومور دیواره قفسه سینه تقریباً به تعدادی از دنده هایم آسیب زده و موجب شده بود یکی از ریه هایم دچار نارسایی شود و همه این ها دست به دست هم داده و در وهله نخست مرا به ذات الریه مبتلا سازند. گرچه مایعی که از قفسه سینه ام بیرون کشیدند، نمی توانست به طور قطع چیزی را نشان دهد، اما به احتمال قوی، این همان مایعی بود که از تومور به درون حفره سینه ام نفوذ می کرد. بنابراین، گرچه بیماری ذات الریه مرا به بیمارستان کشانده بود، اما در واقع این سرطان بود که مرا آنجا نگاه می داشت. چون مطب متخصص غدد به من خیلی دور بود و دکتر نمی توانست مرا ویزیت کند، دن برسلا^۱، همسر سابقم، بو^۲ و یک متخصص داخلی معروف به من اصرار کردند که نزد امروزی ترین و باهوش ترین متخصص غدد، دکتر مارین زاویر^۳ بروم. وقتی خانم دکتر زاویر را دیدم، او را انسانی سرزنده و مثبت تلقی کردم که عمیقاً به کارش توجه داشت و آماده بود که پایه پای من در این مصاف بجنگد. او در کمال اطمینان به من قول داد که به طور حتم راهی برای مبارزه با این نوع سرطان علاج ناپذیر و نادر پیدا می کند.

در روزهای پایانی مدت بستری ام در بیمارستان، پزشک متخصص تسکین درد، که کارش آرامش دادن به بیمار است و از رنج بردن او جلوگیری می کند، مرا ویزیت کرد. او قرار بود مرا به عنوان بیماری در حال مرگ ویزیت کند و داشت ترتیب انتقال من به بخش بیماران علاج ناپذیر را می داد. من

1. Dan Bressler

2. Beau

3. Dr. Marin Xavier

طوری به او نگاه کردم گویی دیوانه است. من با بیماری ذات‌الریه به بیمارستان آمده بودم، و هنوز فکر می‌کردم بیماری‌ام هیچ ربطی به سرطان ندارد. برگشتم به دستیارم نگاه کردم و با نگاه به او گفتم: «نکند این مرد عقلش را از دست داده است؟» پزشک مزبور گفت که می‌داند من هنوز به بهبود امیدوارم، اما بالاخره یک نفر باید با من صادق باشد. می‌خواست بداند آیا با پسر، بوی زیبا و عزیزم صحبت کرده‌ام و آیا او آماده است با من وداع کند. از نظر او، هیچ شکی وجود نداشت که من طی چند هفته، یا در نهایت یک ماه دار فانی را وداع خواهم گفت. همچنان که به صحبت ادامه می‌داد، ناگهان دستم را بالا بردم. گفتم: «من نمی‌خواهم به گفتگو با شما ادامه دهم. شما که هستید که به من بگویید چقدر زنده خواهم ماند؟ مگر خدا هستید؟» چهره‌اش حالت بهت و حیرت به خود گرفت و به من گفت که سعی دارم حقیقت را انکار کنم. حرفم را تکرار کردم: «من علاقه‌ای به این گفتگو ندارم.» پس از اینکه او رفت، از ژولی که در اتاق کنار من نشسته بود پرسیدم: «قرار است من بمیرم؟» با خودم فکر می‌کردم: «پس چرا کسی چیزی به من نگفته است!» بعد، با همسرم تماس گرفتم و از او پرسیدم، آیا به نظر او من دارم می‌میرم. او گفت: «همه ما در حال مردن هستیم، دبی. فقط موعدش فرق می‌کند.» بعد، از او پرسیدم آیا فکر می‌کند به زودی قرار است بمیرم و او گفت: «نه.» وقتی گوشی را گذاشتم، از ژولی خواستم با دکتر زاویر، دوست جدیدم تماس بگیرد و از او پرسیدم: «دکتر، شما فکر می‌کنید من دارم می‌میرم؟ این مرد همین الان به من گفت باید به بخش بیماران لاعلاج بروم و آماده مرگ شوم.» او گفت: «نه، به هیچ وجه.»

من این ماجرا را با شما در میان می‌گذارم، چون سرانجام دریافتم که انکار، دیگر راه چاره نیست. جهان هستی سعی کرده بود مرا وادار کند تا چشم‌بندهایم را باز کنم و توجهم را به سلامتی و زندگی‌ام معطوف کنم. هنوز در بیمارستان به سختی راه می‌رفتم. خیلی ضعیف و بی‌رمق بودم. به هیکل ده سالگی‌ام برگشته بودم، اما این بار لاغر و بی‌حس و حال بودم. تنها

کاری که حالا می‌توانستم بکنم این بود که تسلیم باشم، همه چیز را رها کنم و به حرف‌های دکتر زاویر گوش بدهم. سیل اشک همچنان از چشم‌هایم جاری بود.

نمی‌توانستم بفهمم چرا یک ماه قبل، حتی با این‌که می‌دانستم چهار تومور در حال رشد در بدنم دارم، حالم خیلی خوب بود. چقدر اوضاع به سرعت تغییر کرده بود. وقتی بالاخره پنجاه روز دیرتر و با بدنی بیست پوند نحیف‌تر به خانه برگشتم، دچار افسردگی شدیدی شدم. لحظاتی بود که اصلاً برایم مهم نبود زنده بمانم یا بمیرم. نمی‌توانستم تصور کنم، پسر من، ناچار باشد بدون من زندگی کند. اما گذشته از او، هیچ دلیلی برای زندگی کردن پیدا نمی‌کردم. گویی، رسالتم را به انجام رسانده، دینم را به دنیا ادا کرده و کامیاب شده بودم؛ هشت کتاب و در پی آن صدها سمینار، برای کمک به صدها هزار تن از مردم جهان.

ماه‌ها در رختخواب بودم و تلاش می‌کردم نیروی از دست رفته‌ام را بازیابم، بعد سعی کردم راه بروم، سعی کردم منبعی نیروبخش پیدا کنم، سعی کردم نوعی دلخوشی برای زندگی کردن پیدا کنم. وقتی در رختخواب بودم، احساس می‌کردم شخصیتی که از خودم سراغ داشتم، کم‌کم از وجودم رخت برمی‌بست. چیزهایی که برایم اهمیت داشت، شیوه‌ای که با آن روزهایم را سپری می‌کردم، و شیوه‌ای که با آن زندگی می‌کردم، همه و همه از من دور می‌شدند. قادر نبودم توانم را جمع کنم تا گوشی آیفونم را در دست بگیرم. حتی آنقدر توان نداشتم که با کسی تلفنی صحبت کنم. نمی‌توانستم برای کسی یک پیام کتبی بفرستم، چه برسد به این‌که تدریس کنم، نویسندگی کنم یا با دوستانم ارتباط داشته باشم. کاری مثل بالا رفتن از پله‌ها و رفتن به اتاق خوابم که روزی خیلی ساده بود، حالا تبدیل به یک معضل شده بود. قبلاً هر قدر هم که مریض بودم، می‌توانستم توانم را جمع کنم و یک کارگاه آموزشی را اداره کنم. اما حالا، تنها چندین ماه بعد، نمی‌توانستم توانم را جمع کنم یا برایم اهمیت داشت که توانایی نداشتم باشم. حتی واکنشم در مقابل

آینه تغییر کرده بود، بدنم تغییر کرده بود. شبیه به یک معتاد خیابانی شده بودم. داروهایی که مصرف می‌کردم پوستم را کبود می‌کرد. بافت موهایم تغییر کرده بود. شکمم ورم داشت. صورتم باد کرده و مثل «قرص ماه» گرد شده بود. این بدترین قسمت بود؛ از دست دادن چهره‌ام که از انعکاس بیرونی فروپاشی درونم خبر می‌داد. دیگر خودم را در آینه نگاه نمی‌کردم. چیزهایی که روزی عاشقشان بودم، حالا برایم مشمئزکننده بودند. حتی اگر آن‌ها راه علاجی برای این سرطان پیدا می‌کردند، نمی‌توانستم تصور کنم می‌خواهم با زندگی‌ام چکار کنم. در دنیایی از تنهایی و انزوای مطلق زندگی می‌کردم، خودم را از بسیاری از اشخاص دور کرده و سرطانم را پنهان نگاه داشته بودم. بدنم، ذهنم و روحم همه بیمار بودند. آرزو و خواسته‌ام دیگر برایم اهمیتی نداشت.

در این وضعیت آسیب‌پذیر و رنجور، به‌جای اینکه مالا مال از اشتیاق و هیجان همیشگی خود برای زندگی باشم، مغلوب ترس شده بودم. ندای ترس در ذهنم طنین می‌افکند و شب‌ها به من نهیب می‌زد. ندایی که می‌گفت: «این زندگی به چه دردی می‌خورد؟ چیزی نیست که به‌خاطرش زندگی کنی. تو نمی‌توانی بهبود پیدا کنی. این داروها تو را بیمارتر می‌کنند. تو آنقدر قوی نیستی. هیچ درمانی برای تو کارساز نیست.» رویدادهایی که همکاران معلمم از ناپدید شدن معجزه‌آسای تومورهای‌شان برایم تعریف کرده بودند، نمی‌توانست یا ممکن نبود برای من اتفاق بیفتد.

بالاخره، از دوست عزیزم چریل ریچاردسون^۱ تقاضای کمک کردم. قرار گذاشتیم او با ارسال عبارات‌های مثبت، به من کمک کند و در مقابل انتظاری نداشته باشد. هر روز، متن زیبایی برایم می‌فرستاد که مملو از احساسات بود و مرا تشویق می‌کرد که افکار مثبت داشته باشم، و جنبه‌های خوب زندگی‌ام را فهرست‌وار بنویسم و ایمان را برگزینم. روزبه‌روز، مثل آفتاب‌پرست، رنگ عوض می‌کردم، یک روز پرتوان، یک روز کم‌توان و یک روز متوسط بودم.

1. Cheryl Richardson

اکنون که پس از یک سال ونیم به آن زمان فکر می‌کنم، می‌بینم که خود را بسیار شجاع می‌پنداشتم. باور داشتم که می‌توانم برخیزم و با هر چیزی بجنگم. اما در واقع، در ترس منجمد بودم، نمی‌توانستم سروصداهای درونم یا احساسات تسلیم شونده‌ام را خاموش کنم.

خبر بیماری من به تدریج به گوش هم‌تایان کاری‌ام رسید. خیلی زود عشق و عطوفت آن‌ها به سمتم سرازیر شد و هر یک سخنان خردمندانه‌ای را که بیش از هر چیز نیاز داشتم، به من می‌گفتند. با وجود این همه مهر و محبت، هنوز هم صداهایی که در ذهنم بودند، مرا به زیر می‌کشیدند.

وقتی نیرویم را بازیافتم، توانستم یک سخنرانی در کنفرانس «می‌توانم انجام دهم» مربوط به مجله‌ی هی‌هاوس^۱ ارائه دهم. احساس خیلی خوبی داشتم. در آنجا به دیدار ویر رفتم، کسی که در آن زمان بیشتر یک آشنا بود تا دوست. اما دوستی مشترک به من توصیه کرد که با ویر صحبت کنم. پس به سمت او رفتم و ویر با نهایت عشق و دیدگانی مقدس به من نگاه کرد. او به گرمی و صمیمانه مرا در آغوش گرفت و گفت: «می‌خواهم مطالبی را با شما در میان بگذارم.»

هفته تأثیرگذاری را با ویر گذراندم. او مرا پیش کسی برد که حرف‌هایش برایم شفابخش بود، نگرشم شروع به تغییر کرد. حالا نه در جستجوی علت، بلکه به دنبال درمان بودم.

همچنین متوجه شدم که به تدریج شجاعتم را از دست می‌دادم. دیگر انسانی بی‌باک نبودم. در عوض ترسو شده بودم. سال‌ها بود که اعتماد به نفس، قدرت و بصیرت را آموزش می‌دادم، در مورد آن‌ها می‌نوشتم و به مردم یاد می‌دادم که چگونه در دوران سختی به مشکلات غلبه کنند. و حالا در میدان مبارزه خودم وامانده بودم، بدون این‌که بتوانم دانسته‌های خود را به کار ببرم، همان چیزهایی که آن قدر خوب بلد بودم!

1. Hay House

و نیز با استفاده از دانش گنجانده شده در این کتاب، یعنی شجاعت بود که توانستم زمام زندگی خویش را به دست گیرم، توانستم بینم کاری که می‌کنم، چیزی نیست جز انتخاب ترس، و فهمیدم باید اقداماتی در قبال دنیای درون و برون خود انجام دهم.

درس‌های زیادی هستند که باید آن‌ها را یاد گرفت. هیچ شکی وجود ندارد که من بیش از حد تخت‌گاز رفته بودم و احترام خیلی کمی برای سلامتی‌ام قائل بودم. من، تمام شواهد و قرائنی را که نشان می‌داد نیاز دارم مدتی دست از کار بکشم، نادیده گرفته بودم. حتی زمانی که کاری نداشتم، به سرعت پروژه دیگری را در دست می‌گرفتم و نیازهای خودم را به تعویق می‌انداختم و بیش از پیش سلامتی‌ام را به وادی انکار می‌سپردم. یکی از مهم‌ترین درس‌هایی که طی حدود یک سال خوابیدن در رختخواب یاد گرفتم، پذیرفتن عشق بود. وقتی دیدم مردم از سرتاسر دنیا دوستم دارند و برایم دعا می‌کنند، زندگی‌م دگرگون شد. فکر نمی‌کردم کسی بتواند به اندازه‌ای که من گریه کردم، گریه کند، اما این اشک‌ها، یکی از لذات عمیق بیداری و آگاهی بودند. می‌توانستم بینم که چطور به آخر خط رسیده‌ام.

در آن زمان بود که فهمیدم همیشه درصدد جلب رضایت مردم بوده‌ام. البته خودم تصور عکس آن را داشتم. می‌توانستم دست از هر کاری بکشم و به کسی دیگر کمک کنم، قبل از این که حتی از خودم مراقبت نمایم. فهمیدم تمام چیزهایی که طی این سال‌ها درباره آن‌ها موعظه کرده بودم، مطالبی بودند که خودم به شنیدنشان نیاز داشتم. همان‌طور که در کتاب اولم «در سخنرانی خودتان شرکت کنید»^۱ گفتم، این فرآیندی معجزه‌آسا و بیدارکننده بود. فقط ویراستارم، گیدئون ویل^۲، قبل از تمام این اتفاقات، از من خواست کتابی درباره شجاعت بنویسم. فکر می‌کردم کار آسانی است؛ موضوعی که چیزی درباره‌اش می‌دانستم. اما نمی‌دانستم برای این کار باید به حدی از

1. Attend your own lecture

2. Gideon Weil

اعتماد به نفس و شجاعت دست پیدا کنم. پس از این که کتاب را به او دادم، بدون این که کلمه‌ای درباره سرطان در آن بیاورم، گیدئون با من تماس گرفت و گفت آیا مایلم درباره مبارزه‌ام با سرطان نیز در این کتاب بی پرده سخن بگویم یا نه. هنوز چند ماه باقی مانده بود تا کتاب به چاپ برسد که فهمیدم آماده‌ام تا درباره این بیماری با مردم صحبت کنم، چون بالاخره انکار را کنار گذاشته بودم.

حالا، پس از گذشت یک سال و نیم، می‌توانم طرح الهی بیماری‌ام را ببینم. می‌توانم ببینم، اجبار به خانه ماندن و نداشتن توان کار کردن، این فرصت را به من داد تا به چیزی که برایم مهم بود فکر کنم، چیزی که برای آینده‌ام می‌خواهم، این که می‌خواهم با چه کسانی وقت و انرژی خود را صرف کنم و باید چه نوع محدوده‌هایی برای خود ترسیم نمایم. گرچه خودم را از جمع افرادی که مهم می‌پنداشتم، دور کرده‌ام، اما حالا ارتباط عمیق‌تری با برخی از نزدیکانم دارم. من یاد گرفتم که نمی‌توانم یک شمع را از هر دو طرف روشن کنم. دو سال قبل از این که پسرم به کالج برود، به یکی از معنادارترین اهدافم، یعنی در خانه ماندن با پسرم بو دست یافتم. فهمیدم هر انتخابی مهم است. هر انتخاب؛ اعم از این که چه بخورم، چه بگویم، به چه چیزی فکر کنم، به چه کسی اعتماد کنم و روی چه پروژه‌هایی کار کنم. حتی این که کجا زندگی می‌کنم مهم است. در نهایت، پس از هفده سال، از شهری که دوستش نداشتم، نقل مکان کردم. دستیابی به جنگجوی شجاع درونم، این آزادی را به من داد تا بگویم «نه»، «نه، نمی‌توانم»، «نه، این کار را انجام نخواهم داد». و این که بخشش و گذشت، برای هر کسی امری حیاتی است.

وقتی به حس شهودی‌ام تکیه می‌کنم، وقتی با ندای خویشتن شجاعم هم‌صدا می‌شوم، می‌شنوم که مهم‌ترین چیز در زندگی این است که ابتدا از خودم مراقبت کنم، در وهله دوم از پسرم، و در وهله سوم از خانواده و کارکنانم. و بعد، از سایر افرادی که در زندگی با آنها مواجه می‌شوم. من روزی در این جنگ پیروز خواهم شد، چون این انتخاب من است. همه ما

قوی‌تر از آنی هستیم که حتی بتوانیم تصور کنیم. هر انتخاب اهمیت خاص خود را دارد و باید از امروز آغاز شود. و من امروز، زندگی کردن را انتخاب می‌کنم.

— دبی فورد

دیباچه

چند بار احساس کرده‌اید که تمایل به انجام کاری ندارید؟
چند بار حد خود را پایین آورده‌اید تا نقشی را ایفا کنید که هیچ بخشی از
آن را دوست ندارید؟
چند بار درست همان موقع که می‌خواستید با صدای بلند فریاد بکشید،
دهان خود را بسته‌اید، یا قدرت خود را به کسی بخشیده‌اید که از صمیم قلب
حامی منافع شما نبوده است؟
چند بار به جای انتخابی آگاهانه، تسلیم رفتاری ناگهانی یا از روی عادت
شده‌اید؟

چند بار به خودتان گفته‌اید: «نمی‌توانم. من به قدر کافی قوی نیستم. من
آن قدر شجاع یا با اعتماد به نفس نیستم که بتوانم به تمام آرزوهایم برسم.»
هر روز، با صدها انتخاب مواجه می‌شویم، انتخاب‌هایی که یا به ما
اعتماد به نفس، قدرت و ارزش می‌دهند، و یا چیزهایی که بیش از همه
دوستشان داریم را از ما می‌ستانند. ترس‌های فلج‌کننده، اعتماد به نفس
سرکوب‌شده و شجاعت به فعل درنیامده، موانعی هستند که ما را از
انتخاب‌های قدرتمند باز می‌دارند؛ انتخاب‌هایی که با بالاترین منافع و
ژرف‌ترین علائق ما هم‌صدا باشند. در بسیاری از ما، احساس عدم شایستگی،
اغلب تصمیمات ما در خصوص مسائل مالی، خانواده، جسم، وزن یا تصویر
درونی مان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

۲ شجاعت

وقتی اعتماد به نفس نداشته باشیم، احساس می‌کنیم شایستگی داشتن آنچه می‌خواهیم، گفتن حقیقت، یا ایجاد آن تغییر زیربنایی را که بنیان آینده ما را متحول می‌سازد، نداریم. وقتی احساس ضعف، بیچارگی و ناتوانی می‌کنیم، قادر نیستیم افکار برخاسته از شکست، منفی بودن و ترس را که سد راه زندگی دلخواه‌مان هستند، از خود دور کنیم. وقتی قدرت خود را نادیده می‌گیریم و آنچه قادر به انجامش هستیم را انکار می‌کنیم، تسلیم عادات، ترس‌ها، وسوسه‌های ناگهانی و ناسالم خود و الگوی گذشته می‌شویم. طوری عمل می‌کنیم گویی در واقع ضعف و ناامنی خود را باور داریم.

البته، ممکن است این چرخه منفی در تمام بخش‌های زندگی‌مان جریان نداشته باشد. شاید در حوزه کاری یا در روابط خود موفق باشیم. اما بسیاری از ما در برخی از حوزه‌های زندگی، تسلط خود را از دست داده‌ایم، همان مواقعی که نمی‌توانیم نیروی خود را جمع کنیم، بر ترس‌های خویش غلبه کرده و به عمیق‌ترین خواسته‌هایمان دست پیدا کنیم. هر بار که از روی ترس دست به انتخابی می‌زنیم، به این باور می‌رسیم که بی‌ارزشیم، به قدر کافی خوب یا قوی نیستیم تا بتوانیم زمام زندگی، افکار، باورها و انتخاب‌ها و از همه مهم‌تر، آینده خود را به دست بگیریم. هر بار که از روی ترس دست به انتخابی می‌زنیم، این باور را به ذهن خود القا می‌کنیم که بیچاره، ناامید و ناتوان هستیم، سه وضعیت عاطفی که ما را در احساس قربانی بودن گرفتار می‌کنند.

برای این که اعتماد به نفس داشته باشیم، با تمام قوای خود زندگی کنیم و در مورد خودمان احساس خوبی داشته باشیم، چه باید بکنیم؟ باید اعتماد به نفس خود را بازسازی کنیم؛ و این کار را با بهبود بخشیدن عزت نفس‌مان آغاز کنیم. باید یاد بگیریم هر آنچه هستیم؛ اعم از گذشته‌مان، اشتباهات‌مان، بدگمانی‌هایمان، ضعف‌هایمان و ترس‌هایمان را دوست

دیباچه ۳

بداریم. حتی بیش از آن که یاد بگیریم خودمان را دوست داشته باشیم، باید به عشق همچون یک آرمان بنگریم. باید جنگجویان عشق باشیم. باید برای خودمان بجنگیم و پای آنچه هستیم و آنچه می‌خواهیم که باشیم، بایستیم. باید به جای قربانی بودن، جنگجو باشیم، و به جای دنباله‌روی، مبارزه کنیم. چرا یک جنگجو؟ چون زندگی و عملکرد یک جنگجو با قدرت، انسجام و مسئولیت‌پذیری بسیار زیادی همراه است. یک جنگجو، آتش شجاعت درونی خود را برافروخته است. او می‌تواند با صعب‌ترین مشکلات عاطفی رویارو شود و الگوهای قدیمی را بشکند. یک جنگجو در مقابل حریف خود حالتی تهاجمی دارد، همان حریف‌هایی که اغلب اوقات صداهای رعب‌آور دشمن درونی ما هستند.

چرا ما زنان، از سرشت تهاجمی خود دور شده‌ایم؟ اکنون مدت‌هاست که ما بخش بنیادینی از وجودمان را انکار کرده‌ایم. ما به جای قدرت، ضعف را برگزیده‌ایم. ما به جای خودمان، دیگران را برگزیده‌ایم. چرا؟ چون به این باور رسیده‌ایم که طبیعت تهاجمی ما اشتباه، غیرقابل قبول، غیرموجه و ناخواسته است. شاید در گذشته این ویژگی به شیوه‌ای نادرست بروز پیدا کرده یا تهاجمی بودن فردی دیگر به ما لطمه زده باشد. ما همان خصلتی که می‌تواند شجاعت لازم برای حمایت از خودمان را به ما بدهد، نادیده گرفته‌ایم. اما، منظور از این خصلت تهاجمی، رفتاری که موجب می‌شود افراد به‌خاطر رخدادهای ورزشی به یکدیگر آسیب برسانند، یا همان ویژگی که موجب می‌شود جنگجویی با استفاده از سلاح خود کمر به سلطه‌گری و نابودی ببندد و تبدیل به انسان پلیدی شود، نیست. روحیه تهاجمی جنگجوی زن، بخشی از قلب و عواطف هر زنی است که به‌عنوان نمونه می‌توان به جنگجویی با شور عدالتخواهی همچون رزا پارکس^۱؛ یا جنگجویی با سلاح عشق الهی،

۱. رُزا پارکس (Rosa Parks) (۴ فوریه ۱۹۱۳-۲۴ اکتبر ۲۰۰۵) یک زن سیاه‌پوست (آمریکایی آفریقایی‌تبار) آمریکایی و از فعالان جنبش حقوق مدنی آمریکا بود که بعداً توسط کنگره آمریکا به‌عنوان «مادر جنبش آزادی» و «بانوی اول جنبش حقوق مدنی» شناخته شد. منبع: ویکی‌پدیا

۴ شجاعت

مثل ژان دارک^۱؛ و جنگجویی همچون هلن کلر^۲ که توانست از اعماق وجود خود به خرد و دانایی دست پیدا کند، اشاره کرد.

همه ما در بدو تولد بخشی مصمم و مهاجم در درون خود داریم، نیرویی درونی که هرگاه در مقام دفاع از فرزندان یا حفاظت از خانواده خود برمی آیم، از آن کمک می گیریم. شاید بتوان گفت این نیرومندترین بخش وجودمان است، بخشی که ما را وادار می کند به دنبال چیزی برویم، برای مبارزه آماده باشیم، برای برنده شدن و نیز نبرد در مصاف‌هایی که زندگی پیش روی مان قرار می دهد. گاه، مجبور می شویم با افکار تاریکی که ذهن مان را تسخیر می کنند بجنگیم؛ با دروغ‌ها، سوءبرداشت‌ها و شرم. گاه، نیاز داریم تا با قدرت بگوییم: «دست نگهدار». نیاز به شهامتی داریم که بگوییم: «من نمی خواهم به حرفه‌ایت گوش کنم» یا «این حقیقت ندارد». ما برای عشق ورزیدن، نیاز به استقامت و پایداری یک جنگجو داریم، همچنین برای این که با آنچه باعث شده احساس ضعف و ناتوانی کنیم و قادر به تغییر نباشیم، رو در رو مقابله کنیم.

حقیقت دارد که گاهی برای میلی شدید جنگیده‌ایم، چون برای جلب رضایت دیگران نیاز به تملق کردن داریم، یا با وسوسه پول خرج کردن جنگیده‌ایم، چون باید پول مان را پس انداز کنیم. شاید نیاز به نیروی جنگجوی درون مان داریم که حدومرزی تعیین کنیم، که بگوییم: «دیگر بس است!» یا از باج دادن به کسی که دوستش داریم دست بکشیم. شاید بتوانیم به کمک نیروی آن جنگجو، درصدد مقابله با بیماری خودمان یا کسی که دوستش

۱. ژان دارک (Joan of Arc) به فرانسوی (Jeanne d'Arc): و گاه دوشیزه اورلئان) ۶ ژانویه ۱۴۱۲ در دومر می - لاپوسل (به معنای دومر می دوشیزه یا دومر می زادگاه دوشیزه)، لورن؛ ۳۰ می ۱۴۳۱ در روآن)، «قهرمان» ملی فرانسه و قدیسه‌ای در کلیسای کاتولیک. منبع: ویکی‌پدیا

۲. هلن آدامز کیلر (Helen Adams Keller) ۲۷ ژوئن، ۱۸۸۰، توسکامبیا، آلاباما - ۱ ژوئن، ۱۹۶۸، کانکتیکات و ستپورت) نویسنده نابینا و ناشنوا و فعال سوسیالیست آمریکایی بود. منبع: ویکی‌پدیا

دیباچه ۵

داریم، برآییم. کار یک جنگجو همین است. جنگجو با خود فکر نمی‌کند: «اگر چنین کاری کنم، آدم بدی به نظر می‌رسم. آن‌ها راجع به من چه فکری خواهند کرد؟ اگر حقیقت وجودم را بگویم تنها می‌شوم و دیگر دوستی نخواهم داشت.» یا «فقط باید رو به قبله دراز بکشم و بمیرم چون بیمارم.» جنگجو به جای غوطه‌ور شدن در این افکار، برای آزادی خود خواهد جنگید. اغلب زنان، جنگجوی درونی واقعی خود را در ازای تأیید و تحسین، مقام و منصب یا تصویری از امنیت، از دست داده‌اند. و آن دسته از زنانی که شاید احساس می‌کنند به جنگجوی درون خود دسترسی دارند، احتمالاً در اشتباه‌اند، زیرا اغلب اوقات این احساسی برآمده از ترس است تا عشق، برخاسته از حس سلطه‌جویی و نفوذ کردن است تا همدردی و تفاهم. جنگجویی که خاستگاه آن «من» و غرور باشد، از روی ضعف و برتری طلبی می‌جنگد؛ او به دنبال قدرت خود است، ساختار آن به گونه‌ای است که از یک تصویر درونی شکسته شده محافظت می‌کند؛ او جنگجویی نیست که در راه قدرت والاتر عشق مبارزه کند. جنگجویی شجاع، جنگجویی است معنوی و آماده است تا برای تمام تجلیات الهی بجنگد.

جنگجوی شجاع، به هر انسان به مثابه موجودی الهی می‌نگرد و هر تجربه را آزمونی الهی می‌شمارد. او زنی است که به ندای قلبش گوش فرا می‌دهد و با تمام قدرت مصمم است تا بهترین بخش وجود هر کس و هر چیزی را تجلی بخشد. جنگجوی شجاع کسی است که وقتی همه نجواکنان از او می‌خواهند که سکوت اختیار کند، با صدای بلند سخن می‌گوید. او می‌داند که منشأ قدرتش چیزی عظیم‌تر از خود اوست و می‌تواند از پیش‌داوری‌های دیگران رها شود. او کسی است که ابتدا به تصدیق الهی، و در جایگاه دوم به تصدیق خود ارج می‌نهد. یک جنگجوی شجاع همواره مسلح و آماده است تا در مقابل هر چیزی که زندگی سرراهش قرار می‌دهد، ایستادگی کند؛ از جدایی، از دست دادن شغل، اعتیاد و طوفان گرفته تا ریختن روغن، بیماری خانوادگی، زبانی شدید یا سگته قلبی، زیرا قلبی مالامال از عشق الهی دارد و

۶ شجاعت

می‌داند که مبارزه، بخشی از سفر اوست. او می‌داند که هر روز، مختار است در مقابل ترس تسلیم شود یا با قدرت عشق، ایمان و شجاعت به آن غلبه کند. او می‌تواند با شهامت کسانی را که مانع موفقیت او می‌شوند یا ارزش‌هایش را نادیده می‌گیرند پشت سر بگذارد. او قادر است با اعتماد به نفس خود، در کنار انسان‌هایی قرار گیرد که می‌توانند به پیروزی او کمک کنند. جنگجوی شجاع در مقابل اهریمن‌های درون خود که قصد نابودی‌اش را دارند، سر تسلیم فرود نمی‌آورد. در عوض، به خاطر حقیقتی والاتر و در واقع عشقی متعالی‌تر می‌جنگد.

جنگجوی شجاع، برای اینکه نسبت به خود احساس خوبی داشته باشد، نیازی ندارد که گذشته، شیوه‌های فردی، تاریخچه خانوادگی یا مشکلاتش را جستجو کند. او درون خویش و همچنین نیروی الهی را که آفریننده اوست جستجو می‌کند. او آماده است تا قدرت خود را یکپارچه کند و توانایی خود را به کمال برساند؛ بدین معنا که مجبور خواهد شد بحث و مجادله را بپذیرد. او مجبور خواهد شد تمام محدوده‌های فکری و ذهنی خویش که می‌تواند او را فریب داده و به این باور مبتلا کنند که چیزی بیش از یک موجود فانی و ضعیف نیست، غلبه کند. او مجبور خواهد شد مشتاقانه به مبارزاتی تن دهد که نیرویش را مشتعل ساخته و نگاه او را به چشم‌انداز آینده و نه گذشته، سوق می‌دهند. جنگجوی شجاع، زنی است که با شهامت با آن دشمن جهانی، یعنی جهل فردی مبارزه می‌کند.

با این اوصاف، جنگجوی شجاع چگونه زندگی می‌کند؟ او ترس‌هایش را به وضوح می‌بیند و آن‌ها را با صداقت و شهامت می‌پذیرد.

وقتی برای کاستی‌های خود می‌جنگید، در آن‌ها زیبایی را جستجو می‌کنید. آن‌ها را مهم می‌پندارید و به هر خصیلتی که شما را متفاوت می‌سازد، با مهربانی و شفقت می‌نگرید. یک جنگجو می‌تواند در هر بعد از خویشتن خویش، زیبایی و کمال را ببیند.

دیباجه ۷

وقتی برای جسم خود می‌جنگید، همواره در جستجوی چیزهای مفیدی هستید که به آن بدهید؛ هر نوع ماده مغزی، هر نوع ویتامین، هر فکر و باوری که برایش سودمند باشد. شما بدنتان را دوست دارید و هر روز صبح از آن تشکر می‌کنید و در طول روز برایش آرزوی سلامتی می‌کنید.

وقتی برای بهبود وضعیت مالی خود می‌جنگید، اطمینان حاصل می‌کنید که به قدر کافی منابع مالی دارید تا در زمان حال و نیز در آینده، نیازهای خود و خانواده‌تان را تأمین کنید. احساس می‌کنید آنقدر شجاعت، قدرت و اعتماد به نفس دارید تا بروید و به دنبال شغلی بگردید که به شما انگیزه پیشرفت بدهد یا کسب و کاری را که همیشه در آرزویش بودید، بنا نهید. به اندازه کافی پول پس انداز می‌کنید و آنقدر درباره امور مالی دانش کسب می‌کنید تا بدانید برای حفاظت از خود در آینده چه باید بکنید.

وقتی برای خانواده خود می‌جنگید، مسائل خانوادگی را خیلی شخصی قلمداد نمی‌کنید، چون می‌دانید بخشی از خاندانی هستید که در آن هر کسی باید درس‌های خود را فرا بگیرد. یک زن جنگجو به این فکر نمی‌کند که خانواده‌اش چگونه به او آسیب زده، بلکه به این می‌اندیشد که چگونه می‌تواند به توانایی آن‌ها بیفزاید و چگونه می‌تواند با پایمردی برای آن‌ها، به انسان قوی‌تری بدل شود.

وقتی برای گذشته خود می‌جنگید، موهبت‌هایی را در تجارب دشوار خود پیدا می‌کنید. متوجه می‌شوید که این چالش‌ها، فرصت‌هایی بوده‌اند تا بر آن‌ها غلبه کنید. متوجه می‌شوید که با رها کردن آن‌ها، به هدف متعالی‌تری دست پیدا کرده‌اید. با هر چالشی که پشت سر می‌گذارید، به سطح بالاتری می‌رسید. آماده می‌شوید تا با ندهای عذاب‌آور ذهن‌تان که می‌گویند این اتفاق نباید رخ می‌داد یا شما یک احمق هستید یا در اشتباه هستید، بجنگید. شما می‌پرسید: «من به چه ندایی گوش می‌کنم؟ آیا به ندای ترس گوش می‌کنم، ندای ناتوانی، ندای ناامیدی، ندای بیچارگی، ندای ناامنی؟ یا ندای پذیرش، ندای قدرت، ندای اعتماد به نفس، ندای شجاعت، ندای

بخشنندگی؟» یک جنگجو می‌داند که قدرت انتخاب ندهایی که او را در زندگی راهبری خواهند کرد را دارد.

وقتی برای آینده خود می‌جنگید، صبح که از خواب بیدار می‌شوید، رؤیای خود را در سر دارید. به وضوح می‌دانید چه کارهایی می‌خواهید انجام دهید و در انتخاب‌های خود راسخ و تزلزل‌ناپذیر هستید. شما به آنچه پیش رو دارید می‌نگرید، نه آنچه پشت سر گذاشته‌اید. توجه شما معطوف به کاری است که می‌توانید انجام دهید، نه کاری که انجام نداده‌اید. یک جنگجو با خلق آینده‌ای که بیش از همه آرزویش را دارد، شور و هیجان پیدا می‌کند.

درس‌ها

در این کتاب خواهید آموخت، آنچه شما را سردرگم نگاه می‌دارد و موجب می‌شود احساس ضعف و ناامیدی کنید، چیزی بیش از پندارهای پوچ گذشته نیست، چیزی بیش از ترس‌هایی (اعم از واقعی یا خیالی) نیست که در ناخودآگاه‌تان نشخوار می‌شود. خواهید فهمید هر مشکلی که در زندگی مقابل‌تان قرار می‌گیرد، قصد ناتوان ساختن شما را ندارد، بلکه می‌خواهد به شما فرصتی بدهد تا قوی‌تر شوید، شجاع‌تر شوید و با خویشتن متعالی‌تر یا حقیقی‌تان پیوند نزدیک‌تری برقرار کنید. خواهید دید موانعی که در زندگی متحمل شده‌اید، در واقع به شما فرصت‌هایی داده‌اند تا بر آن‌ها غلبه کنید و رشد نمایید. خواهید دید وقتی به زندگی خود می‌نگرید، چیزی که روزی ترس، رنج و ناامیدی بود، به امید، شجاعت و عشق بدل خواهد شد. همچنان که تبدیل به جنگجویی شجاع می‌شوید، خواهید دید که با توان بیشتری ایستادگی می‌کنید. احساس خواهید کرد که می‌توانید با اعتماد به نفس و قدرت به جلو حرکت کنید. دیگر خود را زنی ضعیف و ناقص نمی‌بینید، بلکه خود حقیقی‌تان را نظاره‌گر خواهید بود؛ زنی با اعتماد به نفس و شجاعت بی‌حد و مرز.

دیباچه ۹

بدین ترتیب، خودانگاره نوینی در شما پدید خواهد آمد که به واسطه آن نسبت به آن که هستید و آنچه هستید چنان احساس خوبی پیدا می‌کنید که می‌توانید با قدرت تمام از پس هر کاری برآیید. شما یک جستجوگر حقیقت هستید و این راه با حقیقت خودتان آغاز می‌شود: گوش دادن به انگیزه‌های خودتان، خرد خودتان و ندای متعالی‌ترین خویشتن خود. شما متعالی‌ترین آرزوها را در قلب خود دارید و جستجوگر طرح الهی زندگی مقدس خود هستید. در این راستا، تصویر قدیمی خود را به دست فراموشی می‌سپارید و وارد قلمرو شجاعت، قدرت و اعتماد به نفس می‌شوید.

کشف جنگجوی درون، موجودیت کنونی‌تان را تغییر خواهد داد و قدرت و توانی خواهید یافت تا در هر روز از هفته در هر مبارزه‌ای شرکت کنید. حتی می‌توانید در هر روز از زندگی، به جای این که بخواهید احساس عدم امنیت خود را به طرزی زیرکانه پشت کت و شلوار یا پلیورهای رسمی مستتر سازید، خود را به لباس پرزرق و برق اعتماد به نفس و تاج درخشان شجاعت که به معنای واقعی سزاوارش هستید، مزین نمایید.

پس، بیایید به نام عشق، شجاعت و اعتماد به نفس، آغاز کنیم!

تحول

چطور اتفاق می افتد

بالغ بر پانزده سال بود که به سرتاسر جهان سفر می کردم و به مردم یاد می دادم که چگونه با دنیای درون خود آشتی کنند تا بتوانند با اعتماد به نفس و احساس امنیت به جنگ تجارب دشواری بروند که در زندگی با آنها مواجه می شوند. بیشتر کسانی که در کلاس های من شرکت می کنند، افرادی بسیار کارآمد و در اغلب حوزه های زندگی خود موفق هستند، اما در پاره ای از موارد با مشکلاتی مواجه اند و به نظر می رسد نمی توانند به هر مانعی که بر سر راه شان قرار می گیرد، غلبه کنند. من به این نتیجه رسیده ام که اغلب موانعی که آنها را از کامیابی و سعادت باز می دارد و جلوی پیشرفت شان را می گیرد، ریشه در دوران کودکی آنها دارد، همان موانعی که نسل های متمادی ادامه داشته و عاقبت در زندگی آنها هم رسوخ کرده و پیش روی شان قرار گرفته است.

و حالا، پس از نوشتن هشت کتاب و نظاره کردن تحول معجزه آسای افراد در مدتی کوتاه، دریافته ام که، این تنها دانش و خرد ما نیست که می تواند ما را به جلو براند و به ما اعتماد به نفس و شجاعت بدهد. بلکه، فرآیند واقعی تحول و حرکت از ذهن به قلب است که نحوه احساس ما را تغییر می دهد، نحوه عملکرد ما را تغییر می دهد و نحوه نگرش و دیدگاه ما نسبت به واقعیت را دگرگون می کند. این فرآیند، سفری است که در خلال آن به درون خود

می‌نگریم و بار دیگر با آنچه همیشه وجود داشته، اما از نظر ما پنهان مانده است ارتباط برقرار می‌کنیم؛ قدرتی عظیم که ما را با اعتماد به نفس و شجاعت درون مان پیوند می‌دهد. وقتی احساس ناامنی می‌کنم، نوعی درد و آشفتگی در معده‌ام حس می‌کنم که به من یادآوری می‌کند از منبع شجاعت و اعتماد به نفس درونم جدا شده‌ام. اغلب، تنها پنج دقیقه طول می‌کشد تا چشم‌هایم را ببندم، احساساتم را بازنگری کنم و دوباره به منبع درونم متصل شوم. این تحول، می‌تواند، از یک دقیقه تا چند روز، بسته به موضوع طول بکشد.

به شما قول می‌دهم اگر واقعاً بخواهید تلاش کنید، به اعتماد به نفس و شجاعتی دست پیدا خواهید کرد که همیشه در آرزوی شما بودید. شاید در بخش‌هایی از زندگی خود دارای این قدرت باشید، اما هدف این است که بتوانید در تمام حوزه‌های زندگی‌تان از این نیرو بهره‌مند شوید.

بسیاری از ما اغلب اوقات، وقتی از خواب برمی‌خیزیم، چیزی می‌گوییم که ما را کم‌ارزش جلوه می‌دهد، ما را تحقیر می‌کند، ما را آزار می‌دهد. ما از تأثیر خزننده این طرز فکر بر زندگی مان آگاه نیستیم. ما نمی‌دانیم که هر فکر منفی، اعتماد به نفس مان را از بین می‌برد و توان قد علم کردن در مقابل چالش‌های زندگی و انتخاب‌های هر روزه را از ما می‌ستاند.

بگذارید به شما اطمینان بدهم که افکار و گفته‌های منفی درباره خودتان، دروغ‌هایی بیش نیستند. بهتر است خودتان باشید. شما در دنیا تنها کسی نیستید که احساس ترس، تنهایی، حماقت یا دوست‌داشتنی نبودن می‌کنید. شما در دنیا تنها کسی نیستید که گاه با احساس بی‌ارزش بودن، به قدر کافی خوب نبودن، ناامیدی، افسردگی یا ناتوانی از خواب برمی‌خیزید. شما تنها کسی نیستید که احساس عصبانیت، انزجار یا دلخوری می‌کنید. این‌ها احساساتی مشترک در میان انسان‌ها و فرصت‌هایی واقعی هستند تا یاد بگیریم که چگونه تبدیل به موجوداتی معنوی شویم.

تحول ۱۳

شجاعت، مستلزم پیمودن راهی است که طی آن زندگی خود را متحول سازید. من وقوع این امر را در هزاران زندگی دیده‌ام. این کتاب فقط انگیزه‌بخش نیست، گرچه به شما انگیزه خواهد داد. فقط معناگرایانه نیست، گرچه برای تان الهام‌بخش خواهد بود. صرفاً آموزشی نیست، گرچه مطالب بسیاری از آن خواهید آموخت. این کتابی است متحول‌کننده. در اصل، این کتابی است که نگاه شما به خود، دیگران و جهان را دگرگون خواهد کرد.

فرآیند تحول زمانی صورت می‌گیرد که شما لایه سطحی افکار، باورها و انتخاب‌های خود را کنار می‌زنید و پس پرده رفتار خود را کشف می‌کنید. در صفحات پیش‌رو، به علت و ماهیت ترس‌های خود در زندگی پی خواهید برد؛ نه به این معنا که آن را اشتباه بیندازید یا مورد قضاوت قرار دهید، بلکه فقط آن را کشف کنید، درک کنید و به عنوان حقیقتی که شما را به نقطه کنونی خود در زندگی رسانده است، به آن افتخار کنید. قول می‌دهم وقتی ببینید چه چیزی از دیدگاه خود آگاه‌تان پنهان مانده است، زندگی تان تغییر خواهد کرد. وقتی با تأمل و حوصله و بدون خودفریبی یا خیالات واهی رفتار خود را کشف کنید، خواهید توانست گذشته را از آنچه نمی‌خواهید بزدايید و آینده‌ای را ببینید که همیشه آرزویش را داشتید.

وقتی به مرحله تملک برسید، مسئولیت تمام آنچه بوده‌اید و تمام آنچه در زندگی خود به دست می‌آورید (و به دست نمی‌آورید)، را به عهده خواهید گرفت. یاد خواهید گرفت وقتی همیشه گذشته را همچون کوله‌باری به دوش بکشید، جز تکرار آن، کاری از شما ساخته نیست. به این ترتیب می‌توانید ببینید چگونه در شکل‌گیری واقعیت‌های زندگی خود دخیل بوده‌اید و درک کنید که ممکن نیست در شرایط، وضعیت یا واقعیتی زندگی کنید، مگر این‌که به صورت خود آگاه یا ناخود آگاه آن را تا حدودی پذیرفته باشید. وقتی بدانید بخشی از وجودتان نقش تأثیرگذاری در وضعیت زندگی کنونی تان دارد، به خود حقیقی تان اجازه ظهور خواهید داد. در اینجا است که ترس‌های تان نسبت به قدرت، توان و اعتماد به نفس تان در جایگاه دوم قرار می‌گیرند.

در مرحله‌ی نهایی فرآیند تحول، خواهید فهمید که چطور تمامیت خود به‌عنوان یک انسان و موجودی الهی را بپذیرید. شما در یک چشم‌انداز جهانی جدید قرار خواهید گرفت، چشم‌اندازی که براساس تمامیت شما شکل گرفته است، نه فقط بخش کوچکی از شما. در این مرحله‌ی نهایی است که می‌توانید، خویشتن الهی، با اعتماد به‌نفس و شجاع خود را ببینید، احساس کنید و بپذیرید و آنگاه گرمایی درونی را در وجودتان احساس نمایید. در اینجا است که خودتان را جنگجوی عشق خواهید دانست، کسی که به دنیا آمده تا زندگی کند و در همین نقطه است که احساس می‌کنید از حمایت جهانی برخوردارید. در اینجا است که اعتماد به خودتان و بشریت را بار دیگر به‌دست خواهید آورد.

وقتی بتوانید تمامیت وجودی خود را بپذیرید، قادر خواهید بود بدون پیش‌داوری، ترس یا متهم ساختن، خود و گذشته‌تان را در دستانتان و در قلب‌تان نگاه دارید. آنگاه بدون دودلی، تردید، احساس گناه یا ترس‌های بازدارنده، با شفقتی الهی به گذشته خود و آنچه درباره‌ی خودتان می‌دانید، ادای احترام خواهید کرد؛ به همان حقیقت ناب، لطیف اما تزلزل‌ناپذیر. شما به درون قلمرویی جدید گام خواهید نهاد، نه به این خاطر که آن را خلق کرده یا محقق ساخته‌اید، بلکه از آن‌رو که جنگجوی درون‌تان خانه‌ای در بطن وجودتان خواهد داشت که در آنجا می‌تواند بدرخشد و از همان‌جا سبکبال، زیبا و خوشحال سربرآورد، بی‌هیچ تقلایی. وقتی تمامیت وجود خود را به‌طور کامل پذیرفته باشید، دیگر نیازی به جنگیدن نخواهید داشت.

وقتی به‌جای مردود انگاشتن خود، خویشتن را بپذیرید، وقتی به خود حقیقی‌تان و نه خود ظالم‌تان گوش فرا دهید، قلب‌تان دروازه‌های خود را به روی عشق خواهد گشود. وقتی به‌راستی بخواهید که خود راستین‌تان باشید، بدون این‌که از این بابت احساس شرم، گناه، تردید و یا اعتذار کنید، نوعی شادی در درون‌تان پدید می‌آید که به‌ندرت می‌توان یافت، مگر در چهره‌ی کودکی خردسال. این تغییر در دنیای درون‌تان، خودبه‌خود تجربه‌ی شما در

تحول ۱۵

دنیای بیرون را نیز دستخوش تغییر خواهد کرد. وقتی رابطه خود با دنیای درونتان را تغییر می‌دهید، و از نزدیک و مشفقانه به ندای آسیب‌پذیرترین بخش وجودتان گوش فرا می‌دهید، لنزهایی که با آنها جهان را می‌بینید، عوض خواهند شد. وقتی همه چیز را با این نور جدید ببینید، با خود و دیگران رفتاری متفاوت در پیش خواهید گرفت. آنگاه به خصلت‌های خود نه با دستی زمخت بلکه با قلبی لطیف نگاه خواهید کرد و جهان بیرونی‌تان با نمایاندن تصویری از آینده شما که سعادت و موفقیت‌تان را در آن می‌بینید، به شما پاسخ خواهد داد و به این ترتیب، به جایگاه زنی که همیشه می‌خواستید باشید دست خواهید یافت.

در بخش نخست این کتاب، «یک الگوی جدید»، مروری خواهیم داشت بر ترس، اعتماد به نفس و شجاعت و نحوه تأثیر آنها بر زندگی شما؛ افکار، رفتار و احساسات‌تان. شما با الگوی جدیدی از شجاعت و اعتماد به نفس آشنا خواهید شد و به ماهیت آنها، نحوه عملکرد آنها و این‌که چرا همه ما همواره چنین شیفته این ویژگی‌ها هستیم، پی می‌برید.

در بخش دوم، «حرکت از ذهن به قلب»، شما را گام به گام در فرآیندی که آن را قوانین جنگجوی شجاع می‌نامم، هدایت خواهیم کرد. این قوانین طوری طراحی شده‌اند که دنیای درونتان را از نو بازنشانی کنند، افکار، باورها و رفتارهای قدیمی را بهبود بخشند تا بتوانید سفر هیجان‌انگیز و ژرف تبدیل شدن به جنگجوی قدرتمند، با اعتماد به نفس و شجاع عشق را آغاز نمایید.

در بخش پایانی هر قانون، فرآیند تحول‌آمیز، به همراه مطلبی درباره فعال‌سازی شجاعت و ساختن اعتماد به نفس برای‌تان در نظر گرفته شده تا عضلات شجاعت و اعتماد به نفس را در درونتان تقویت سازد. خواه این مراحل را انجام دهید یا نه، تمرین‌های ساده آن به شما کمک خواهند کرد تا شجاعت خود را فعال سازید، اعتماد به نفس خود را تسریع و تصمیم‌گیری خود را تقویت کنید و بالاخره به تولد دوباره جنگجوی درون خویش کمک کنید.

وقتی به قانون نهایی این کتاب نزدیک شوید، دنیا و زندگی خود را از نقطه‌ای کاملاً جدید نظاره خواهید کرد. قدرت، شجاعت و اعتماد به نفسی که وجودتان را با نیرویی جدید اشباع می‌کند، شما را مجذوب و متحیر خواهد ساخت. بیان حقایق خودتان تبدیل به تجلی طبیعی جنگجوی درون‌تان خواهد شد. «نه» گفتن بدون احساس گناه، وقتی مایل به انجام کاری نیستید، به جای این‌که باعث شرمندگی‌تان شود، به قدرت‌تان خواهد افزود. احساسی متفاوت خواهید داشت، زیرا حالا به حقیقتی از خودتان دست یافته‌اید که باید می‌بودید؛ خودتان! نگرش شما از وضعیتی هراسناک یا تدافعی، به قدرتی بیکران تبدیل خواهد شد که شما را به سمت انتخاب‌های جدید و قدرتمند سوق می‌دهد و موجب می‌شود به نحوی رفتار کنید که خودتان شگفت‌زده شوید.

حتی اگر احساس می‌کنید قادر به انجام این کار نیستید، این سفر، به خودی خود عمیق‌ترین بخش وجودتان را دگرگون خواهد کرد. می‌توانم این را به شما قول بدهم، زیرا طی پانزده سال گذشته، ده‌ها هزار نفر از مردم را در این فرآیند تحول‌آمیز همراهی کرده‌ام. این سفر وقتی برای‌تان تأثیرگذار خواهد بود که برای قرار دادن هر دو پای خود در دریای گرم و زیبای موهبت تحول آماده باشید. بنابراین، نفس عمیقی بکشید، و فقط به خودتان اجازه پذیرش بدهید «من کل هستم» «من انسانی کامل هستم و با جایگاه کنونی زندگیم به کمال می‌رسم» نه این‌که «می‌خواهم کل باشم»، بلکه «کل هستم.» «من کل و کامل و آماده مراحل بعدی هستم.»

به شما افتخار می‌کنم که می‌خواهید به سوی شجاعت گام بردارید. شاید هنوز آن را تصدیق یا تأیید نکرده باشید اما امروز، برای شروع روزی عالی است. پس، نفس عمیقی بکشید و این شجاعت را از آن خود بدانید.

بخش نخست

یک الگوی جدید

مقصر اصلی

تا جایی که به خاطر دارم، همیشه مرا گریه ترسو خطاب می‌کردند. من همیشه دبی فورد کوچولوی لاغرمردنی بودم که پشت مادرش پنهان می‌شد، از هر کسی که می‌خواست به او سلام کند فرار می‌کرد و هرگز بدون چراغ روشن خوابش نمی‌برد. همیشه از این می‌ترسیدم که کسی بخواهد از تاریکی بیرون بیاید و به من آسیب بزند، یاد گرفته بودم گوشه و کنار پنهان شوم و دزدکی به همه جا نگاه کنم و ببینم دورو برم چه خبر است. هنوز دو سالم نشده بود که بچه‌های محل مرا مورد آزار و اذیت و دست‌مائی شوخی و خنده خود می‌کردند. من آسیب‌پذیر و هراسان بودم. من در میان سه فرزند خانواده کوچک‌ترین آن‌ها بودم و از همان اوایل زندگی فهمیدم هیچ‌کس نمی‌خواست از من حمایت کند. وحشت و ارباب، درست از خانه ما آغاز شد، از خواهر بزرگ‌ترم که به حد پرستش دوستش داشتم و برادرم که او را ناجی خود می‌پنداشتم. در تولد سه سالگی‌ام بود که آشکارا دریافتم آن‌ها از این گریه ترسو، یعنی «من» خسته شده بودند و آرزو می‌کردند وقتی بزرگ شدم مثل آن‌ها انسان‌هایی عادی شوم.

پدرم که سربه‌سر گذاشتن را روش جالبی برای ارتباط با من می‌دانست، پس از روزی طولانی به خانه می‌آمد و روی میبل راحتی خود لم می‌داد و بعد با صدای لطیفی می‌گفت: «بیا اینجا گریه ترسوی کوچولوی من. بیا پیش بابا.» در آن زمان، از این طرز رفتار خوشم می‌آمد، اما این احساس گرم و

دوست داشتنی دیری نیاید. رفتاری که پدرم نشانه مهر و محبت می دانست، به تدریج برایم آزاردهنده شد، زیرا صفاتی که به من نسبت می داد را از گریه ترسو، به دبی دماغو و عنتر چموش تبدیل کرد. با وجود این که می دانستم چقدر دوستم دارد، رفتارش برایم آزاردهنده بود و باعث شد ترس من از انسان های پیرامونم و نیز دنیا روزبه روز بیشتر و بیشتر شود.

وقتی بزرگ تر شدم، فهمیدم آدم ها از موجودات ترسو خوش شان نمی آید. می توانستم با توجه به رفتار برادر و خواهرم بفهمم که شخصیت تدافعی و بیمناکم خیلی برای دیگران جذابیت نداشت. می خواستم قوی و با اعتماد به نفس باشم، اما در عوض بدگمان و ترسو بودم. هر ویژگی شخصیتی ام باعث سرافکنندگی ام بود. من خجول و کمرو بودم و با این حال فقط می خواستم رفتار برانزده و اعتماد به نفس خواهر بزرگ ترم آریل را داشته باشم. او با آن موهای سیاه بلند، ستاره ای درخشان بود که به نظر نمی رسید هیچ گاه چیزی می توانست خدشه ای به او وارد کند. شروع کردم به تحقیق در این خصوص که چگونه می توانم من هم چنین احساسی داشته باشم.

به ظاهر، این غذا بود که توانست احساس درونی ام را تغییر دهد. بر حسب اتفاق، خانه ما آن سوی یکی از فروشگاه های زنجیره ای ۷-ایلون^۱ در خیابان اصلی ۴۶ هالی وود، فلوریدا بود. به نظر من شهر کوچک و ملال آوری بود و تفریح من این بود که دزدکی سر وقت کیف پول مادر و پدرم بروم، چند دلار بردارم و به سمت خیابان بدوم تا از آنجا شیرینی شکلاتی و کوکاکولا بخرم. این کار معمولاً راه حل خوبی به نظر می رسید. قند زیاد آن باعث می شد اضطراب همیشگی ام که باعث پیچ و تاب معده ام می شد، فروکش کند و کمی آرام تر شوم. تنها پس از چند گاز شیرینی شکلاتی و یک جرعه کوکاکولا، احساس می کردم فردی دوست داشتنی هستم و تقریباً شکست ناپذیر. هرگز

1. 7-Eleven

مقصر اصلی ۲۱

بیش از پنج دقیقه طول نمی‌کشید که از ترسم رها می‌شدم و حالتی به من دست می‌داد که در آن احساس قدرت و اعتماد به نفس بیشتری داشتم. آخرین بار که احساس حقارت کردم در کلاس هفتم بود. من باید شجاعت لازم برای شرکت در مسابقات انتخاب دختر نمونه مدرسه را پیدا می‌کردم. هنوز هم از بدن لاغر و استخوانی‌ام، دندان‌های گرازی شکلم (که حالا با آن سیم‌های فلزی بدترکیب پوشانده شده بودند) و همین‌طور، نداشتن محبوبیت، خجالت می‌کشیدم. احساس می‌کردم برچسبی روی پیشانی‌ام بود که رویش نوشته شده بود: «بازنده. برو بیرون.» از ظاهر متنفر بودم و سخت تلاش می‌کردم تا راه‌هایی برای پوشاندن کاستی‌هایم پیدا کنم. من هم مثل بیشتر افراد، دلم می‌خواست دختری محبوب و خواستنی باشم. چنان‌که از حضور در سالن و طرد شدن می‌ترسیدم که تصمیم گرفتم زیباترین لباس ممکن را به تن کنم. چون وضع مالی مان اجازه نمی‌داد حتی لباسی نسبتاً زیبا بخرم، از عمه‌ام لورا خواش کردم لباسی برایم بدوزد. ما آن را با هم طراحی کردیم. لباسی از مخمل سرخ مایل به قرمز که خط یقه‌اش کمی کوتاه بود، به‌گونه‌ای که می‌توانستم یک بلوز چین‌دار سفید زیبا زیر آن بپوشم تا خط یقه را پُر کند و چین قشنگ ظریفی هم دور سرآستین‌هایش بدهیم. موهای بلند، پرپشت و زیبا بود. حالا فقط کافی بود دهانم را بسته نگاه دارم تا شاید کسی نتواند مرا دهان آهنی خطاب کند.

وقتی به سالن رسیدم، تمام دخترهای دیگر را برانداز کردم و بعد یک‌راست به گوشه سالن رفتم، همان جایی که دختران «محتاط» ایستاده بودند. آن‌ها زیبا یا معروف نبودند و بدون هرگونه محافظه‌کاری و مراقبت، رفتاری استقبال‌کننده داشتند. بنابراین، جایم را پیدا کردم و همان گوشه ماندم، خداخدا می‌کردم هم‌تیمی‌های خوبی با من بیافتند. همه چیز عالی به‌نظر می‌رسید.

در عرض چند ثانیه، دوستان دوره‌ام کردند. من هیجان‌زده شده بودم. شاید جایزه‌ای برده بودم یا به‌عنوان خوش‌لباس‌ترین دختر برگزیده شده

بودم. همه آن‌ها با لبخندی فراخ مرا می‌نگریستند و من احساس می‌کردم خواب می‌بینم. اصلاً نمی‌دانستم چه اتفاقی قرار بود رخ بدهد که ناگهان مرا به طرف سین بردند. آنگاه، همین که واژه‌های ترانه جو تکس «پاهای لاغر و...» را در سالن پخش کردند و من شنیدم، قلبم فروریخت.

هر چه تقلاً می‌کردم، فایده‌ای نداشت، آن‌ها مرا را در هوا نگاه داشته و در میان آن سالن شلوغ راه می‌رفتند. بعد، یک‌راست به بالای پله‌ها آمدند، همان‌جا که بلندگو فریاد می‌زد: «آن دختر با پاهای لاغر کیست؟» و مرا وسط سین گذاشتند. می‌شنیدم که تمام گروه با هیجان به من می‌خندیدند. به نظر می‌رسید باند پخش موسیقی تمام این خنده‌ها و کف‌زدن‌ها را دوست داشت و بلندتر می‌خواند، و می‌خواست افتخار آن را نصیب خود کند. در این ضمن غرق در اشک بودم و نمی‌توانستم جلوی گریه‌ام را بگیرم.

همیشه وقتی به مدرسه می‌رفتم با احساس خجالت و حقارت در مقابل بچه‌های مدرسه می‌ایستادم. از ترس یخ کرده بودم. احساساتی حاکی از بی‌ارزش بودن، به اندازه کافی خوب نبودن و با دیگران هم‌رنگ نبودن وجودم را پر می‌کرد. با تمام توانم هر کاری می‌کردم تا جلوی اشک‌هایم را بگیرم و خوددار باشم. با وجود این‌که می‌خواستم فریاد بکشم و از صحنه پایین بیایم، همان‌جا خشکم زده بود و قادر به حرکت نبودم. به جای این‌که با اعتماد به نفس و غرور از صحنه دور شوم، روی سن خشکم زده بود. مثل یک آدم ترسو مدت طولانی ایستاده بودم و یک‌بار دیگر اجازه دادم تا دست‌م‌م‌ایه یک شوخی شوم که اسم هر چیزی جز خنده‌دار را می‌شد رویش گذاشت. چه کسی ممکن بود دلش بخواهد با من دوست شود؟ چطور ممکن بود بتوانم دوستی پیدا کنم که بخواهد با بازنده‌ای که پاهای لاغری داشت دوست شود؟ شب باشکوهی که می‌توانست در پایان خود مرا به فردی خاص بدل کند، با یک ترانه به کابوسی بدل شد. این بدترین لحظه از دوران جوانیم بود. احساس کردم شخصیتم برای یک عمر خدشه‌دار شد.

بعدها که بار دیگر آن واقعه را در ذهنم تجسم کردم، امیدوار بودم پایان بهتری داشته باشد. اما، می دانستم که هیچ کس به دادم نمی رسید، همان طور که قبلاً هم همین طور بود. اگر می خواستم در این جهان به بقای خود ادامه دهم، مجبور بودم خودم را از این وضعیت برهانم.

احساس ناامنی ام وقتی قوت گرفت که تصمیم گرفتم سال پایانی دبیرستان را تمام کنم. بیش از هر چیز از آزار و اذیت هم کلاسی هایم می ترسیدم. خاطرم هست که سعی می کردم هر کاری بکنم که دیده نشوم و از بچه های شرور دور باشم. حتی گاهی اوقات دیگران را اذیت می کردم تا خودم مورد آزار قرار نگیرم. هر روز از دبیرستان مک نیکول^۱ تا خانه با غم و اندوه گریه می کردم. تنها چیزی که می خواستم این بود که با بقیه همساز و رفیق باشم. لازم نبود حتماً محبوب ترین دختر باشم. فقط می خواستم دیگران دوستم داشته باشند و احساس امنیت کنم. اما به نظر نمی رسید هیچ امیدی برای چنین وضعیتی وجود داشته باشد و بدون این امید، اندوهم تبدیل به نوعی افسردگی شد که مرا بر آن داشت تا همه خصلت هایم را تغییر دهم.

من که تحت سیطره ترس و حالا، ناامنی های پروپاقرصم بودم، تصمیم مهمی گرفتم، مبنی بر این که تبدیل شوم به دختری که فکر می کردم دیگران از من انتظار دارند، نه دختری که بودم. کم کم سرشت قابل اعتماد و مهربانم را زیر نقاب جدیدی که در آن هیچ چیز اهمیت نداشت، پوشاندم. احساسات گرم و صمیمی ام خیلی زود سرد شد و بازیگوشی، مهرورزی و شفقتم جای خود را به بدبینی و رفتار خصمانه داد. رنج، تحقیر و ترس مرا بر آن داشت تا تبدیل به فردی غیر از کسی که بودم شوم. من برای خودم پوسته ای بیرونی درست کردم که از من حفاظت می کرد، اما در عین حال مرا از حقیقت درونم جدا می کرد. ولی، این بهایی بود که حاضر بودم بپردازم. دیگر به خویشتن

حقیقی‌ام دسترسی نداشتم، زیرا تبدیل به کسی شده بودم که از خودش متنفر بود، کسی که شهادت احساس کردن عواطفش یا دیده شدن به‌عنوان کسی که بود را از دست داد.

در سیزده سالگی، حشرونشر داشتن با «دوستانی ناباب» را در پیش گرفته بودم. مواد مخدر رواج پیدا کرده بود و من به‌سرعت فهمیدم اعتماد به‌نفسی را که به دنبالش بودم، به من می‌داد. بالاخره راه‌حل سریعی برای احساس درونی نامطلوبم پیدا کرده بودم. مواد مخدر همه چیز را تغییر می‌داد، زیرا با آن به جسارت و شجاعتی دست پیدا می‌کردم که فراتر از هر چیزی بود که تا آن زمان آرزویش را داشتم. کم‌کم فهمیدم گردن کلفتی توأم با گویشی تند و زننده موجب می‌شد مردم نتوانند بر من چیره شوند. خانواده‌ام نمی‌توانست شخصیت جدیدم را تحمل کند، اما این امر بیشتر اوقات به نفعم بود و حتی رفقای پی‌دا کرده بودم که دوستم داشتند. بهترین پوشش، متقاعد کردن بود و پس از مدتی فراموش کردم که این فقط نقابی است که پشتش پنهان شده‌ام. سخت تلاش می‌کردم تا ترفندهای جدید و بهتری برای پنهان کردن احساس ناامنی درونی‌ام پیدا کنم. لباس‌های مارک‌دار می‌پوشیدم (حتی اگر از کپی شده‌های ارزان‌قیمت بودند) و با دختران خشن می‌گشتم (حتی اگر از نظر مردم ناشایست بودند). این برای من معنایی داشت: اگر می‌توانستم با دخترانی خشن همراه باشم، آن‌ها از من در مقابل دختران خشن‌تر محافظت می‌کردند. اما می‌دانستم که هرگز نمی‌توانم احساسات واقعی‌ام را به آن‌ها بروز دهم چون ممکن بود بار دیگر طرد شوم. آن‌گریه ترسوی کوچولوی خاموش هنوز هم در پس شخصیت ظاهری جدید و ساختگی‌ام خوابیده بود. یک ابتکار جسورانه دیگرم، افزودن به تعداد دوست‌هایی از جنس متفاوت بود و هر چیزی دیگری که مرا فردی خونسرد نشان می‌داد و رنجم را پنهان می‌کرد. شبانه‌روز روی تصویر جدیدم کار می‌کردم. اما در خلوت خودم، وقتی که دیگر معده‌ای پر از مواد مخدر یا نامزدی که فکر می‌کردم دوستم دارد در کار نبود، هنوز ترسی در وجودم

داشتم که هرگز فروکش نمی‌کرد. اما حداقل دیگر نمی‌توانست مرا متوقف کند.

وقتی به سنین جوانی رسیدم، کمرویی‌ام به تدریج رنگ باخت. با کمک چند قرص، حتی می‌توانستم دست به ریسک‌های بزرگ‌تری بزنم، لباس‌های مد روز به تن کنم یا به هر کاری که به من شهامت دنبال کردن رؤیاهایم را می‌داد، اقدام کنم. پول برایم تبدیل به کالای مهمی شده بود، زیرا به من اجازه می‌داد اشیای زیباتری بخرم. مدتی در یک فروشگاه لباس مشغول به کار شدم، و در آنجا بود که پیشرفت کردم و فهمیدم در زمینه مد و خرید و فروش استعداد دارم و این کار را دوست داشتم. وقتی لباس‌هایی را انتخاب می‌کردم و به مشتری پیشنهاد می‌دادم، واقعاً احساس اعتماد به نفس، غرور و قدرت می‌کردم؛ سه نوع احساسی که به سختی می‌شناختم. هر روز برایم هیجان‌انگیز بود و بی‌صبرانه به خانه می‌رفتم و با هر کسی که مایل به شنیدن بود، درباره فروش‌های عالی و سبک‌های تأثیرگذاری که در فروش ابداع کرده بودم، صحبت می‌کردم. حتی دوستی نزدیک تلفنی با یکی از مدیران فروشگاه ایجاد کرده بودم. گرچه یکدیگر را ندیده بودیم، اما تقریباً احساس می‌کردم مقدر بود که با هم آشنا شویم. وقتی بالاخره یکدیگر را برای اولین بار ملاقات کردیم، عشق در یک نگاه اتفاق افتاد. ماه‌ها بود که هر وقت بیکار می‌شدیم، به دیدن یکدیگر می‌رفتیم. من عاشق او بودم، خانواده‌ام عاشق او بود و به‌نظر می‌رسید او مهربان‌ترین مردی بود که هر یک از ما تا آن زمان دیده بودیم.

در هجده سالگی که اعتماد به‌نفسم از هر زمان دیگری در زندگیم بیشتر شده بود، متوجه شدم که عشق اولم به من خیانت کرد. بار دیگر در حالی که شوکه شده و قلبم شکسته بود، به‌جای احساس قدرت و امنیت، احساس شرمساری و قربانی بودن پیدا کردم. مثل این بود که تمام اعتماد به‌نفسی که ساخته بودم به یکباره دود شد و رفت هوا. در عرض چند ثانیه، تصویر جدیدی که از خودم ساخته بودم درهم شکست و تمام احساسات حقارت و

شرمساری، به شکلی کینه‌توزانه از دل گذشته به سراغم آمد. تنها تفاوت در این بود که این بار احساسات دردآور با شدت بیشتری بر من اصابت می‌کرد، زیرا فکر می‌کردم واقعاً دوران سختی را پشت سر گذاشته و فصل جدیدی از زندگی به رویم گشوده شده بود. تعجبی نداشت که سعی می‌کردم با استفاده از مواد مخدر این برهه دشوار را تحمل کنم. گرچه نامزد می‌خواست که دوباره با هم باشیم و این مسئله برایش مهم نبود، اما شرمساری و عصبانیتیم اجازه این کار را به من نمی‌داد. نمی‌خواستم بگذارم از این موضوع قسر در برود، حتی اگر به معنای از دست دادن کسی بود که بیش از همه عاشقش بودم.

بنابراین، باز هم سر وقت تخته طراحی‌ام رفتم و با خود فکر کردم باید تبدیل به چه شخصی شوم تا همه دوستم داشته باشند و بتوانم مردی را پیدا کنم که برای همیشه به من وفادار بماند. نقاب بهتری برای خود طراحی کردم و سعی کردم باهوش‌تر و موفق‌تر شوم. اما با وجود هر تلاشی که می‌کردم، همیشه چیزی بود که مرا به زانو می‌آورد و موجب می‌شد با آن دختر جوان آسیب‌پذیر که جرأت یا اعتماد به نفس آن را نداشت که خودش باشد، روبه‌رو شوم. حتی وقتی در دنیای بیرونی بیش از پیش موفق بودم، همیشه رابطه‌ای نامطلوب، نتیجه‌ای مایوس‌کننده، تحقیر یا شکست، موجب می‌شد احساس ضعف و حقارت کنم. نظر سایرین نسبت به خودم، همچنان معیار من برای موفقیت به‌شمار می‌رفت. بیش از آنکه به احساس درونی‌ام توجه کنم، زمان و پول بیشتری صرف می‌کردم با این امید که در نظر دیگران خوب جلوه کنم. دنیای بیرونی تنها چیزی بود که برایم اهمیت داشت. بهترین دوستانم را براساس میزان شهرت و مهم بودن‌شان انتخاب می‌کردم و سخت تلاش می‌کردم تا زنی باشم که از او اعتماد به نفس می‌تراوید.

در اوایل بیست سالگی، توانسته بودم با موفقیت تصویری از خودم بسازم که حتی بهترین محققان را فریب می‌داد. این نمای بیرونی چند سالی خوب عمل کرد تا اینکه یکبار دیگر وقتی مهار مصرف مواد مخدر را از دست

دادم، درهم شکسته شد و رسماً تبدیل شدم به دختری زیبا با مشکلی بخرنج، و یا یک معتاد به مواد مخدر. در این برهه بود که فهمیدم یا باید کمک بخواهم یا بمیرم. به اولین مرکز ترک مواد مخدر مراجعه کردم. و وقتی مؤثر واقع نشد به مرکزی دیگر و سپس دیگری رفتم. در کف دستشویی مرکز ترک اعتیاد وست پالم بیچ^۱، وقتی فهمیدم بالاخره به آخرین فرصتم، دست پیدا کرده‌ام، همه چیز را رها کردم و بعد به رسم زندگی، آرامش پیدا کردم، در آنجا بود که به قدرتی عظیم‌تر از خودم متصل شدم. برای نخستین بار، از فردی ترسو، ناامن، تنها و ضعیف، به فردی آرام، باوجود و با اعتماد به نفس تبدیل شدم. این اتصال فقط در عرض چند دقیقه اتفاق افتاد. بدون مواد مخدر، شیرینی، مرد یا پول، این شجاعت را پیدا کردم که با بیماری‌ام مبارزه کنم (یعنی بیماری ذهن، جسم و روح) و در جنگ درونی‌ام که وجودم را برآشفته کرده بود، پیروز شوم. در کف دستشویی چهارمین مرکز درمانی، قدرت و نیروی درونی‌ام را پیدا کردم و برای نخستین بار در زندگی احساس رهایی کردم و فهمیدم کلید طلایی اعتماد به نفس و شجاعت را یافته‌ام، گرچه حتی درکش نمی‌کردم. وقتی بالاخره از روی زمین بلند شدم، فهمیدم تمام این مدت چیزی را در درونم گم کرده بودم و آن کلید اتصال درونی بود که چیزی درباره‌اش نمی‌دانستم. این قدرت درونی سعی داشت پیامی را به من منتقل کند که می‌توانست مسیر زندگی‌ام را برای همیشه تغییر دهد. خیلی زود فهمیدم که ترس، همان مقصر اصلی بود.

تأثیر ترس

ترس، احساسی بسیار واقعی است که می‌تواند قدرت فرد را از او بستاند. ما بیشترین قدرت خود را از انتخاب‌های خود و کارهایی که انجام می‌دهیم به دست می‌آوریم و هر انتخاب، ما را به همان مسیر آشنای قدیمی یا به سمت

آینده‌ای نوین سوق می‌دهد. ترس می‌تواند، بدون اینکه به ما هشدار بدهد بر ما غلبه کند.

قلب و ذهن ما دچار چنان آشفتگی هستند که آنچه واقعاً برای ما اهمیت دارد را به راحتی نادیده می‌گیریم. ما در زندگی تحت تأثیر رویدادهای بی‌شماری قرار داریم؛ رویدادهایی مسرورکننده و خوشایند و همچنین رویدادهای نامطلوبی که به ما آسیب رسانده، و ما را به سمت غم و اندوه سوق می‌دهند. هر روز دست به انتخاب‌هایی می‌زنیم و با احتمالات متفاوتی روبه‌رو می‌شویم که آینده ما را رقم می‌زنند. ما اغلب طوری با این انتخاب‌ها مواجه می‌شویم، چنانچه گویی هیچ معنایی برای ما ندارند، درست مثل اینکه هیچ نتایجی دربر نخواهند داشت یا اگر هم نتایجی داشته باشند، بعدها؛ فردا، هفته آینده یا هر وقت دیگر با آن‌ها کنار خواهیم آمد. اما این انتخاب‌های هر روزه، یا از عزت نفس و اعتماد به نفس ما می‌کاهند یا اینکه به شخصیت ما غنا می‌بخشند و موجب می‌شوند احساس قدرت و سرزندگی بیشتری داشته باشیم. توانایی ما برای از میان برداشتن ترس و عملکرد دلیرانه ما بستگی به این دارد که انتخاب‌های ما بر مبنای تفکر و برنامه‌ریزی صورت گیرند یا صرفاً گزینش‌هایی ناخودآگاه و غیرارادی (وضعیتی به دور از فکر و احساس که ما را به سمت تکرار الگوهای قدیمی سوق می‌دهند) باشند.

اگر بدون درکی قوی از خویشتن خود رشد پیدا کنید، همواره از خودتان دور خواهید بود. اغلب اوقات، در حالی که از نجوای درونی پر از شک و تردیدتان، گیج و سردرگم هستید، در مقابل دشواری‌ها تسلیم می‌شوید، وقتی باید دیده شوید، پنهان می‌شوید و وقتی باید صدای تان شنیده شود، دهان تان را می‌بندید. ترس موجب خواهد شد آنچه به باورتان شما را در امنیت قرار می‌دهد انتخاب کنید، حتی اگر مغایر با حقیقت باشد. ترس این باور را به شما تحمیل خواهد کرد که شما از عهده آن بر نمی‌آیید، در اشتباه هستید، این کار هزینه خیلی زیادی دارد و مسیر پیش‌رو بسیار دشوار است. ترس به شما خواهد گفت: «حتی فکرش را هم نکن. همان‌جا که هستی بمان.

الان اصلاً وقت مناسبی برای این کار نیست.» اما این‌ها فقط دروغ‌های رنگارنگی هستند که ترس را بر مسند قدرت نگاه داشته و شما را از حرکت باز می‌دارند. این‌ها دروغ‌هایی هستند که شما را در حد متوسط نگاه می‌دارند و زندگی در ناکامی را برای‌تان تضمین می‌کنند. این‌ها دروغ‌هایی هستند که اگر قصد دارید آینده‌ای قابل‌پیش‌بینی را کنار بگذارید و به سمت آینده‌ای غیرقابل‌پیش‌بینی، اما بی‌نهایت زیبا پرواز کنید، باید با آن‌ها مقابله کنید.

ترس، با قدرت متقاعد کردن خیلی زیاد، خود را در صدای عدم‌اطمینان مستتر می‌نماید، وجودتان را مالا مال از نگرانی، تردید و حتی وحشت می‌کند. ترس، با نطق‌غرای همیشگی خود، شما را در چنبره انتقاد از خویش گرفتار می‌سازد. قدرت مبهم ترس برگرفته از متقاعد کردن شما به دوری جستن از بالاترین حقیقت خود و سر فرود آوردن در مقابل جراحات گذشته است. هربار که ترس پیروز میدان می‌شود، شما بازنده هستید. هربار که ترس را برمی‌گزینید، بالاترین آرزوهای‌تان از مقابل دیدگان‌تان پر می‌کشند. در چنین وضعیتی، در دام گذشته خود می‌افتید و قادر نیستید به سمت آینده‌ای که آرزویش را دارید و سزاوارش هستید، گام بردارید. ترس فریاد می‌زند: «رها نکن! از کینه‌ها، عصبانیت، غم یا بهانه‌های خود دست بردار!» ترس شما را مورد سرزنش قرار می‌دهد و می‌گوید که حتماً شکست خواهید خورد. ترس با خوشحالی، تمام مواردی را که تلاش کردید و به نتیجه‌ای که می‌خواستید دست نیافتید، به شما یادآوری می‌کند. ترس، تک‌صدایی یکنواخت است که از زمانی که خیلی جوان بودید به شما نهیب زده و همیشه به شما هشدار داده است: «مراقب باش. این وضعیت پایدار نخواهد ماند. تو استحقاقش را نداری. هیچ‌کس نمی‌تواند همه چیز را با هم داشته باشد. فکر می‌کنی که هستی؟» آنگاه شما به‌جای اینکه در مقام دفاع از خود برآیید و فریاد بزنید: «من زنی قوی، با اعتماد به نفس و ارزشمندم»، خود را به ترس تسلیم می‌کنید، سرتان را با شرمندگی به زیر افکنده و به راهی که می‌رفتید

ادامه می‌دهید، حتی اگر دوستش ندارید و حتی اگر راهی باشد که شما را از خواسته‌های تان دور کند.

خبیر مایوس‌کننده‌تر، این است که اگر به جنگ ترس نروید و به آن پیروز نشوید، با گذشت هر سال، صدای آن بلندتر و بلندتر می‌شود و همچون یک طوفان استوایی قدرت می‌گیرد. قبل از اینکه چیزی بفهمید، ترس نیرو و قدرت تندبادی را دارد که زندگی تان را جارو می‌کند، تمام دستاوردهایی را که برای شان تلاش کرده‌اید، نابود می‌کند و تمام آرزوهای تان را به باد می‌دهد. اگر به صراحت نمی‌دانید که صدای ترس تان چگونه با شما سخن می‌گوید، شاید یکی از الفاظ زیر برای تان آشنا باشد:

تو خیلی چاقی.

تو خیلی پیری.

تو خیلی قد کوتاهی.

تو خیلی احمقی.

تو خیلی بی‌سوادی.

هیچ‌کس تو را نمی‌خواهد.

تو به هیچ‌کس تعلق نخواهی داشت.

همه تو را طرد خواهند کرد.

تو برای هیچ‌کاری شایستگی نداری.

تو هرگز به چیزی نخواهی رسید.

دوران تو به سر رسیده است.

شاید فریاد بزند:

انتخاب‌هایت غلط هستند.

زمان تو فرار سیده و سپری شده است.

شاید صدای ترس تان بیشتر شبیه به نجوایی است که همیشه به شما می‌گوید:

مراقب باش!

دقت کن!

آن‌ها راجع به تو چه فکری خواهند کرد؟
آزرده‌خاطر، طرد، شرمنده و سرافکننده خواهی شد.
خودت را به یک ابله تبدیل خواهی کرد.

شاید صدای ترس شما حاکی از تردید باشد:

اما اگر این کار اشتباه باشد چی؟

اگر دیگر کسی برایم نماند چی؟

اگر نتوانم شغل دیگری داشته باشم چی؟

این‌ها همه تقصیر من خواهد بود.

تا وقتی مطمئن نشده‌ای، کاری نکن.

برای این کار فرد بهتری هست.

من هرگز قدرشناس یا سپاسگزار نیستم، به همین دلیل است که کارها مطابق
میلم پیش نمی‌روند.

شاید ترس شما وارد روابط‌تان شده و می‌گویید:

اعتماد نکن!

دهانت را باز نکن!

آنچه نیاز داری را طلب نکن!

خیلی بخشنده نباش!

قلبت را باز نکن!

دوباره امتحان نکن!

کنترل را از دست نده!

شاید صدای ترس‌تان از نوع انکار باشد:

روزی ... شاید روزی

۳۲ شجاعت

بعداً به این موضوع رسیدگی خواهم کرد.
من بهتر هستم.
ببین تا کجا آمده‌ام.
من به قدر کافی تلاش کرده‌ام.
اگر این تمام چیزی است که دارم، مشکلی نیست.
شاید صدای ترس شما تدافعی یا سرزنش‌گر باشد:

همه چیز تقصیر آن‌هاست!
نباید این اتفاق برای من می‌افتاد!
چرا باید خودم را تغییر دهم؟
چرا باید این موضوع را نادیده بگیرم؟
چرا باید گذشت کنم؟
به آن‌ها نشان خواهم داد!
آن‌ها با من چنین کردند.
دنیا با من چنین کرد.

شاید صدای ترس شما به شکل سرگشتگی باشد:

نمی‌دانم چکار کنم.
گیر افتاده‌ام.
نیاز به کمک دارم.
درهم شکسته‌ام.
نمی‌دانم چه می‌خواهم.

شاید ترس، خود را در قالب وسواس فکری به شما بنمایاند، طوری که بارها و بارها به شما بگوید که چرا استحقاق جسمی که می‌خواهید، عشقی که می‌خواهید، سلامتی و نشاطی که می‌خواهید، شغلی که می‌خواهید یا صمیمیتی که می‌خواهید را ندارید.

یا شاید ترس در لباس ترحم و دلسوزی در شما متجلی گردد، وقتی جراحات حقیقی برطرف نشده و التیام نیافته باقی بماند:

نمی‌دانم آیا اصلاً خواهم توانست این موضوع را حل کنم یا نه.
نمی‌توانم باور کنم که این اتفاق برای من افتاده است.
فکر نمی‌کنم کسی واقعاً بداند در چه مخمصه‌ای گیر افتاده‌ام.
در پایان، هیچ‌کس واقعاً اهمیتی نمی‌دهد.

ما یاد گرفته‌ایم وقتی با ترس‌های مان روبه‌رو می‌شویم (که برای اغلب ما روزی چندین بار اتفاق می‌افتد)، از آن‌ها اجتناب کنیم، آن‌ها را انکار کنیم یا اینکه با آن‌ها دست‌وپنجه نرم کنیم. برای اینکه به شجاعت دست پیدا کنیم، باید پرده از ترس‌های مان برداریم، آن‌ها را بپذیریم و درک نماییم. تنها راه درک ترس‌های مان این است که آن‌ها را همان‌طور که هستند به رسمیت بشناسیم. به این معنا که بپذیریم آن‌ها برداشت‌های نادرستی هستند که از دل تجارب گذشته ما بیرون آمده‌اند و یا بخشی از مسیر رشد و تعالی ما هستند. ترس، ساخته و پرداخته سیستم تدافعی انسان است. احساسی مفید که در عین حال می‌تواند به‌طور جدی از مسیر خود منحرف شود.

شاید متوجه شده باشید که معمولاً، تلاش برای نادیده گرفتن ترس‌های تان هیچ فایده‌ای ندارد. هر قدر هم تلاش کنید، این ترس‌ها در مواقع تنش یا دلشکستگی دوباره ظاهر خواهند شد، مگر اینکه آن‌ها را بپذیرید. شما می‌توانید در مواجهه با ترس، به خوردن، نوشیدن، خرید کردن، مشغول کردن خود، کار بیشتر، شکایت کردن، شایعه‌پراکنی و غیره و غیره پناه ببرید، با این هدف که مانعی را که بین شما و شجاعت‌تان وجود دارد حس نکرده و نادیده بگیرید. وقتی بپذیرید که انواع به‌خصوصی از ترس‌ها را در وجودتان دارید و عواقب زندگی کردن در سیطره آن‌ها را تصدیق کنید، کم‌کم فضایی برای تنفس خواهید داشت که در آن می‌توانید ترس‌های تان را واضح‌تر و با درک بیشتری ببینید. به این ترتیب، سعی می‌کنید

ترس‌های‌تان را بپذیرید، نه اینکه به آن‌ها اجازه بدهید زندگی‌تان را تحت کنترل داشته باشند.

شاید این مثل را شنیده باشید: «هر آن‌چه در مقابلش مقاومت کنی، بیشتر به سمت می‌آید.» درک این گفته، کلید پذیرش ترس‌های‌تان است. مقاومت، مورد قضاوت قرار دادن و نفرت از ترس‌های‌تان فقط به آن‌ها اجازه خواهد داد تا بیشتر شما را احاطه کنند. وقتی آن‌ها را نادیده می‌گیرید، مورد قضاوت قرار می‌دهید یا از آن‌ها متنفر هستید، در واقع قدرت خود را به دست آن‌ها می‌سپارید. راه بازستانی این قدرت، نه شکست دادن ترس‌های‌تان، بلکه گشودن قلب‌تان و دیدن بخش زخمی وجودتان است؛ همان گربه کوچک ترسوی‌تان.

من گربه ترسوی درونم را دوست دارم و به او غذا می‌دهم. سعی نمی‌کنم او را از خودم برانم یا به چیزی غیر از خودش تبدیل نمایم؛ او بخشی از من است که ترسم را به دوش می‌کشد. وقتی نمی‌توانم آن را بپذیرم و برای خود ترسویم غمخواری می‌کنم، گرفتار چرخه‌ای نزولی و منفی می‌شوم. وقتی ترسم را تصدیق می‌کنم، موهبت‌هایی که دربر دارد را به روشنی می‌بینم، و به اعتماد به نفس و شهامتی که نیاز دارم تا خود اصلی‌ام باشم دست پیدا می‌کنم. گرچه، ترس سرکوب شده، عامل اصلی رنج وحشتناک ماست، وقتی ترس را بپذیرید، به مثابه سوختی خواهد بود که شما را به سمت دنیای شجاعت و اعتماد به نفس خواهد راند. دوستی با ترس، پیوند ارزشمندی است که موجب می‌شود در بخش‌هایی از زندگی‌تان که در آن‌ها ناکام مانده یا به لحاظ عاطفی دچار مشکل شده‌اید، پیشروی نمایید.

بیاید جراحات مقدس خود را ببینیم، همان جراحاتی که جامه ترس بر تن کرده‌اند. به این ترتیب، کلید پاک کردن ذهن مان و احیا نمودن نهاد جنگجوی مان را خواهیم یافت. در این مسیر خواهیم توانست اعتماد به نفس و شجاعتی را تجربه کنیم که زندگی مان را متحول خواهد ساخت.

[زندگی راه نقشه]

خود تحلیل‌گری

با رویکرد پرفسور کارل گوستاو یونگ



< تأسیس ۱۳۷۶ >



مرکز مطالعات و آموزش
علوم بیست‌رفته انسانی

نشانی: سید خندان . ابتدای سهروردی شمالی

پلاک ۸۲۹ . طبقه دوم . واحد ۶ . تلفن: ۳-۸۸۵۲۴۱۰۰

www.bonyadonline.ir info@bonyadonline.ir

[instagram: bonyadfarhangzendegi](https://www.instagram.com/bonyadfarhangzendegi)