



۱۱	نامه‌ای به خوانندگان
۲۵	دیباچه
۳۷	مقدمه : تحول چطور اتفاق می‌افتد
۴۵	بخش اول : یک الگوی جدید
۴۷	مقصر اصلی
۶۷	اطمینان الهی
۸۹	جنگجوی شجاع عشق
۱۰۷	بخش دوم : حرکت از ذهن به قلب ...
۱۰۹	قانون هدایت الهی
۱۳۱	قانون تسلیم

۱۵۱	قانون رهایی عاطفی
۱۷۱	قانون شفقت قلبی
۱۹۳	قانون قلب عاشق
۲۱۷	قانون آرمان الهی
۲۴۱	قانون زیبایی متعالی
۲۶۷	فرمان جنگجوی شجاع

■ 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 با دل و جرأت می‌دانستم، زنی که با تکیه بر اعتماد به نفس، هر مانعی را از سر راهش بر می‌داشت. 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

.....
1: Dr. Paul Spekart

به من می گفت 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 لنینا و استفان^۱ قول داده بودم که آن‌ها را ببینم و با کشتی به دریای اژه سفر کنیم و بعد در کپنهاک و هلند تدریس کنم. ناراحت بودم از این که نمی‌توانستم به قول‌هایم عمل کنم. حال که به آن زمان می‌اندیشم، می‌بینم، باید از نگاه نگران دکتر متوجه خیلی چیزها می‌شدم، اما این‌طور 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 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 روزبه‌روز ضعیف‌تر می‌شدم؟ آیا به‌رغم تمام

.....
1: Leinia & Stephen

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 و نیم 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 رو به رشد داری و همچنین سه تومور دیگر، یکی در طحال و دوتای دیگر در شکم.» نمی‌توانستم باور کنم که تومورها عود کرده‌اند و به همین دلیل، موضوع را تنها با چند نفر که رازم را می‌دانستند در میان گذاشتم. گرچه احتمال سرطان را ضعیف می‌دانستم، اما درمان‌های 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 داروهای 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 می‌رفتم تا با سایر متخصصان درباره این

1: Dr. Daniel Vicario

2: Dr. David Simon

3: DanaFarber Cancer Institute

تومورهای بسیار عجیب که به نظر می‌رسید کسی درباره آن‌ها چیزی نمی‌داند، صحبت کنیم. وقتی نتوانستم نظرات پزشکان آن مؤسسه و یا داروهایی را که تجویز کردند بپذیرم، به مرکز سرطان مجهزتری به نام ام‌دی اندرسون^۱ رفتم و بعد آنجا را نیز ترک کردم چون موهای پرپشتی داشتم و به اندازه سایر بیماران آنجا مریض به نظر نمی‌رسیدم، زیرا روش‌های شیمی‌درمانی معمول روی من تأثیر نداشت.

می‌دانستم باید نگران و ناراحت باشم و قبل از هر چیز سلامتی خود را بازیابم، اما نمی‌توانستم این واقعیت را لمس کنم. هرگز قادر نبودم به‌واقع آن را درک کنم. در کودکی همیشه مریض‌احوال بودم و بیماری‌های متفاوتی داشتم. همیشه مثل یک بچه آفریقایی پوست و استخوانی نود پوندی، کم‌بنیه 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، هیچ‌کس نمی‌دانست که من یک تومور نرم بدخیم رشته‌ای به نام hemangiopericytoma دارم، چون حتی خودم آن را نپذیرفته بودم. انکار واقعیت، آن هم در حالی که خودم هم نمی‌دانستم که دروغ می‌گویم، هنوز هم در درونم بالاترین قدرت را داشت و هر سال که می‌گذشت، این واقعیت را از ذهن خود دورتر و دورتر می‌راندم.

پزشکان، به دستیارم ژولی که حالا با من در بیمارستان است، گفته بودند که مایع درون حفره قفسه سینه و تومور دیواره قفسه سینه‌ام تقریباً به تعدادی از دنده‌هایم آسیب زده و موجب شده بود یکی از ریه‌هایم دچار نارسایی شود و

.....
1: MD Anderson

همه این‌ها دست به دست هم داده و در وهله نخست مرا به ذات‌الریه مبتلا سازند. گرچه مایعی که از قفسه سینه‌ام بیرون کشیدند، نمی‌توانست به‌طور قطع چیزی را نشان دهد، اما به احتمال قوی، این همان مایعی بود که از تومور به درون حفره سینه‌ام نفوذ می‌کرد. بنابراین، گرچه بیماری ذات‌الریه مرا به بیمارستان کشانده بود، اما در واقع این سرطان بود که مرا آنجا نگاه می‌داشت. چون مطب متخصص غدد به من خیلی دور بود و دکتر نمی‌توانست مرا ویزیت کند، دن برسler^۱، همسر سابقم، بو^۲ و یک متخصص داخلی معروف به من اصرار کردند که نزد امروزی‌ترین و باهوش‌ترین 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 به‌طور حتم راهی برای مبارزه با این نوع سرطان علاج‌ناپذیر و نادر پیدا می‌کند.

در روزهای پایانی مدت بستری‌ام در بیمارستان، پزشک متخصص تسکین درد، که کارش آرامش دادن به بیمار است و از رنج بردن او جلوگیری می‌کند، مرا ویزیت کرد. او قرار بود مرا به‌عنوان بیماری در حال مرگ ویزیت کند و داشت ترتیب انتقال مرا به بخش بیماران علاج‌ناپذیر می‌داد. من 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: «نکنند این مرد عقلش را از دست داده است؟» پزشک مزبور گفت که می‌داند من هنوز به بهبود امیدوارم،

.....
1: Dan Bressler

2: Beau

3: Dr. Marin Xavier

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 این که 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 این که 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، پسرم بو، 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 داشتیم، کم‌کم از وجودم رخت بر می‌بندد. 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 آن قدر توان نداشتم که با کسی تلفنی صحبت کنم. نمی‌توانستم برای کسی یک پیام

کتبی بفرستم، چه برسد به این که 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. پیش از این 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 نداشت که توانایی نداشته باشم. حتی واکنش‌م در مقابل آینه تغییر کرده بود، بدنم تغییر کرده بود. شبیه به یک معناد خیابانی شده بودم. داروهایی که مصرف می‌کردم پوستم را کبود می‌کرد. بافت موهایم تغییر کرده بود. شکم 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 راه‌های علاجه‌ای 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، به جای این که مالمال 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 به خاطرش زندگی کنی. تو

نمی‌توانی بهبود پیدا کنی. این داروها تو را بیمارتر می‌کنند. تو آنقدرها هم 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 شریل 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. روز به روز، مثل آفتاب پرست، رنگ عوض می‌کردم، یک روز پر توان، یک روز کم‌توان و یک روز متوسط بودم.

اکنون که پس از یک سال و نیم 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 سر و صداهای درونم یا احساسات تسلیم‌شونده‌ام را خاموش کنم.

خبر بیماری من به تدریج به گوش همتایان کاری‌ام رسید. خیلی زود عشق و عطف 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 باز یافتم، توانستم یک سخنرانی در کنفرانس «می‌توانم انجام دهم» مربوط به مجله هی‌هاوس^۲ ارائه دهم.

1: Cheryl Richardson

2: Hay House

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 سخنانش برایم شفافبخش بود، نگرشم شروع به تغییر کرد. حالانکه 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 این که بتوانم دانسته‌های خود را به کار ببرم، همان چیزهایی که آن قدر خوب بلد بودم! 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 دریافتم 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 ببینم که چگونه به آخر خط رسیده‌ام.

در آن زمان بود که فهمیدم همیشه در صدد 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 شنیدن آنها 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 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 بی‌پرده

1: Attend your own lecture

2: Gideon Weil

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 داده 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

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 را که بیش از همه دوست می‌داریم از ما می‌ستانند. ترس‌های فلج‌کننده، اعتماد به نفس سرکوب‌شده و شجاعت به فعل در نیامده، موانعی هستند که ما را از انتخاب‌های قدرتمند باز می‌دارند؛ انتخاب‌هایی که با بالاترین منافع و ژرف‌ترین علایق 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.

وقتی اعتماد به نفس نداشته باشیم، احساس می‌کنیم شایستگی داشتن آنچه می‌خواهیم، گفتن حقیقت یا ایجاد آن تغییر زیربنایی 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 دلخواه مان هستند، از خود دور کنیم. وقتی قدرت خود را نادیده می‌گیریم و آنچه را که قادر به انجام آن هستیم 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 زندگی ما 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 خواسته‌های خود 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 نفس مان آغاز کنیم. باید یاد بگیریم هر آنچه هستیم؛ اعم از گذشته مان، اشتباهاتمان، بدگمانی هایمان، ضعف هایمان و ترس هایمان را دوست 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 می خواهیم که باشیم، بایستیم. باید به جای قربانی بودن، جنگجو باشیم و به جای دنباله روی، مبارزه کنیم. چرا یک جنگجو؟ چون زندگی و عملکرد یک جنگجو با قدرت، انسجام و مسئولیت پذیری بسیار زیادی همراه است. یک جنگجو، آتش شجاعت درونی خود را برافروخته است. او می تواند با صعب ترین مشکلات عاطفی رویارو شود و الگوهای قدیمی را بشکند. یک جنگجو در مقابل حریف خود حالتی تهاجمی دارد، همان حریف هایی که اغلب اوقات صداهای رعب آور دشمن درونی ما هستند.

چرا ما زنان، از سرشت تهاجمی خود دور شده ایم؟ اکنون مدت هاست که ما بخش بنیادینی از وجودمان را انکار کرده ایم. ما به جای قدرت، ضعف را برگزیده ایم. ما به جای خودمان، دیگران را برگزیده ایم. چرا؟ چون به این باور رسیده ایم که طبیعت تهاجمی ما اشتباه، غیر قابل قبول، غیر موجه و ناخواسته است. شاید در گذشته این ویژگی به شیوه ای 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 به خاطر 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، مثل ژان دارک^۲ و جنگجویی همچون هلن کلر^۳ 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 بر می‌آییم، از آن کمک می‌گیریم. شاید بتوان گفت این نیرومندترین بخش وجود ماست، بخشی که ما را وادار می‌کند به دنبال چیزی برویم، برای مبارزه آماده باشیم، برای برنده شدن و نیز نبرد در مصاف‌هایی که زندگی پیش‌رویمان قرار می‌دهد. گاه، مجبور می‌شویم با افکار تاریکی که ذهن ما را تسخیر می‌کنند بجنگیم؛ با دروغ‌ها، سوءبرداشت‌ها و شرم. گاه، نیاز داریم تا با قدرت بگوییم: «دست‌نگهدار». نیاز به شهامتی داریم که بگوییم: «من نمی‌خواهم به حرف‌هایت گوش کنم» یا «این حقیقت ندارد». ما برای عشق ورزیدن، نیاز به

۱: رزا پارکس (Rosa Parks) (۴ فوریه ۱۹۱۳ - ۲۴ اکتبر ۲۰۰۵) یک زن سیاه‌پوست (آمریکایی آفریقایی تبار) 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

۲: ژان دارک (Joan of Arc) معروف به دوشیزه اورلئان (۱۴۱۲-۱۴۳۱) قهرمان ملی فرانسه و قدیسه‌ای در کلیسای کاتولیک - برگرفته از ویکی‌پدیا

۳: هلن آدامز کلر (Helen Adams Keller) (۱۸۸۰-۱۹۶۸) نویسنده نابینا و ناشنوا و فعال اجتماعی آمریکایی بود - برگرفته از ویکی‌پدیا

استقامت و پایداری یک جنگجو داریم، همچنین برای این که با آن چه باعث شده احساس ضعف و ناتوانی کنیم و قادر به تغییر نباشیم، رودررو 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 پس‌انداز کنیم شاید نیاز به نیروی جنگجوی درون داریم که حد و مرزی 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، در صدد مقابله با بیماری خودمان یا کسی که دوستش 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 اشتباهند، 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 برتری‌طلبی 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 فرامی‌دهد 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 مالمال از عشق الهی دارد و 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 متعالی تر می‌جنگد. جنگجوی شجاع، برای این که 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 می‌توانند 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 خصلتی که شما را متفاوت می‌سازد، با مهربانی و شفقت می‌نگرید. یک جنگجو می‌تواند در هر بعد از خویشتن خویش، زیبایی و کمال را ببیند.

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 پس‌انداز 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 بخشندگی؟» 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 مقابل شما 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 بی حد و مرز.

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 خویش‌تان 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 کنونی شما 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 پر زرق و برق اعتماد به نفس و تاج درخشان
شجاعت که به معنای واقعی سزاوار آن هستید، مزین نمایید.
پس، بیایید به نام عشق، شجاعت و اعتماد به نفس، آغاز کنیم!



■ تحول چطور اتفاق می‌افتد ...

بالغ بر پانزده سال بود که به سرتاسر جهان سفر می‌کردم و به مردم یاد می‌دادم 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 می‌شوند. بیشتر کسانی که در کلاس‌های من شرکت می‌کنند، افرادی بسیار کارآمد و در اغلب حوزه‌های زندگی خود موفق هستند، اما در پاره‌ای از موارد با مشکلاتی مواجهند و به‌نظر می‌رسد نمی‌توانند به هر مانعی که بر سر راهشان قرار می‌گیرد، غلبه کنند. من به این نتیجه رسیده‌ام که اغلب موانعی که آن‌ها را از کامیابی و سعادت باز می‌دارد و جلوی پیشرفتشان را می‌گیرد، ریشه در دوران کودکی آن‌ها دارد، همان موانعی که نسل‌های متمادی ادامه داشته و عاقبت در زندگی آن‌ها هم رسوخ کرده و پیش رویشان قرار گرفته است.

و حالا، پس از نوشتن هشت کتاب و نظاره کردن تحول

معجزه‌آسای افراد در مدتی کوتاه، دریافته‌ام که این تنها دانش و خرد ما نیست که می‌تواند 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 و عملکرد ما را تغییر می‌دهد و نحوه نگرش و دیدگاه ما را نسبت به واقعیت دگرگون می‌کند. این فرآیند، سفری است که در خلال آن به درون خود می‌نگریم و بار دیگر با آن چه همیشه وجود داشته، اما از نظر ما پنهان مانده است ارتباط برقرار می‌کنیم؛ قدرتی عظیم که ما را با اعتماد به نفس و شجاعت درونمان 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 زندگی خود از این نیرو بهره‌مند شوید.

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

چالش‌های زندگی و انتخاب‌های هر روزه را از ما می‌ستانند. 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.

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 برایتان 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 پیش رو، 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 به‌عنوان حقیقتی که شما را به نقطه کنونی خود در زندگی رسانده است، به آن افتخار

کنید. قول می‌دهم وقتی ببینید چه چیزی از دیدگاه خودآگاه شما پنهان مانده است، زندگی‌تان 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 آرزوی شما 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 این که به صورت خودآگاه یا ناخودآگاه آن را تا حدودی پذیرفته باشید. وقتی بدانید بخشی از وجودتان نقش تأثیرگذاری در وضعیت زندگی کنونی شما دارد، به خود حقیقی‌تان اجازه ظهور خواهید داد. در اینجاست که ترس‌هایتان نسبت به قدرت، توان و اعتماد به نفس شما در جایگاه دوم قرار می‌گیرند.

در مرحله نهایی فرآیند تحول، خواهید فهمید که چطور تمامیت خود را به‌عنوان یک انسان و موجودی الهی بپذیرید. شما در یک چشم‌انداز جهانی جدید قرار خواهید گرفت، چشم‌اندازی که بر اساس تمامیت شما شکل گرفته است، نه فقط بخش کوچکی از شما. در این مرحله نهایی است که می‌توانید خویش‌نهاد الهی، با اعتماد به نفس و شجاع خود را ببینید، احساس کنید و بپذیرید و آنگاه گرمایی درونی را در وجودتان احساس نمایید. در

اینجاست 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 اینجاست که اعتماد به خودتان و بشریت را بار دیگر به دست خواهید آورد. وقتی بتوانید تمامیت وجودی خود را بپذیرید، قادر خواهید بود بدون پیش‌داوری، ترس یا متهم ساختن، خود و گذشته‌تان را در دست‌ها و قلب خود نگاه دارید. آنگاه بدون دودلی، تردید، احساس گناه یا ترس‌های بازدارنده، با شفقتی الهی به گذشته خود و آنچه درباره 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 آن رو که جنگجوی درون شما خانه‌ای در بطن وجودتان خواهد داشت که در آنجا می‌تواند بدرخشد و از همان جا سبک‌بال، زیبا و خوشحال سر برآورد، بی‌هیچ تقلایی. وقتی تمامیت وجود خود را به‌طور کامل بپذیرفته باشید، دیگر نیازی به جنگیدن نخواهید داشت. وقتی به جای مردود انگاشتن خود، خویش‌تن را بپذیرید، به خود حقیقی و نه خود ظالم خویش گوش فرا دهید، قلب شما دروازه‌های خود را به روی عشق خواهد گشود. وقتی به‌راستی بخواهید که خود راستین‌تان باشید، بدون این که از این بابت احساس شرم، گناه، تردید و یا اعتذار کنید، نوعی شادی در درون شما پدید می‌آید که به‌ندرت می‌توان یافت، مگر در چهره کودکی خردسال. این تغییر در دنیای درون شما، خودبه‌خود تجربه شما در دنیای بیرون را نیز دستخوش تغییر خواهد کرد. وقتی رابطه خود را با دنیای درون 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 احساسات شما. شما با الگوی جدیدی از شجاعت و اعتماد به نفس آشنا خواهید شد و به ماهیت آنها، نحوه عملکرد آنها و این که چرا همه ما همواره چنین شیفته این ویژگی‌ها هستیم، پی می‌برید.

در بخش دوم، «حرکت از ذهن به قلب»، شما را گام‌به‌گام در فرآیندی که آن را قوانین جنگجوی شجاع می‌نامم، هدایت خواهیم کرد. این قوانین طوری طراحی شده‌اند که دنیای درون شما 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 برای شما در نظر گرفته شده تا عضلات شجاعت و اعتماد به نفس را در درون شما 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 درون شما خواهد شد. «نه» گفتن بدون احساس گناه، وقتی مایل به انجام کاری نیستید، به جای این که باعث شرمندگی‌تان شود، به قدرت شما 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 برای شما 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.



بختس اول

یک الگوی جدید

[مقصر اصلی]

تا جایی که به خاطر دارم، همیشه مرا گریه ترسو خطاب می کردند. من همیشه دبی فورد کوچولوی لاغر مردنی بودم که پشت مادرش پنهان می شد، از هر کسی که می خواست به او سلام کند فرار می کرد و هرگز بدون چراغ روشن خوابش نمی برد. همیشه از این می ترسیدم که کسی بخواهد از تاریکی بیرون بپرد و به من آسیب بزند، یاد گرفته بودم گوشه و کنار پنهان شوم و دزدکی به همه جا نگاه کنم و ببینم دور و برم چه خبر است. هنوز دو سالم نشده بود که بچه های محل مرا مورد آزار و اذیت و دست مایه شوخی و خنده خود می کردند. من آسیب پذیر و هراسان بودم. در میان سه فرزند خانواده کوچک ترین آن ها بودم و از همان اوایل زندگی فهمیدم هیچ کس نمی خواهد از من حمایت کند. وحشت و ارباب، درست از خانه ما آغاز شد، از خواهر بزرگ ترم که به حد پرستش دوستش داشتم و برادرم که او را ناجی خود می پنداشتم. در تولد سه

سالگی ام بود که آشکارا دریافتم آن‌ها از این گربه 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 مبل راحتی خود لم می‌داد و بعد با صدای لطیفی می‌گفت: «بیا اینجا گربه ترسوی کوچولوی من. بیا پیش بابا.» در آن زمان، از این طرز رفتار خوشم می‌آمد، اما این احساس گرم و دوست‌داشتنی دیری نپایید. رفتاری که پدرم نشانه مهر و محبت می‌دانست، به تدریج برایم آزاردهنده شد، زیرا صفاتی که به من نسبت می‌داد را از گربه ترسو، به دبی دماغو و عنتر چموش تبدیل کرد. با وجود این که می‌دانستم چقدر دوستم دارد، رفتارش برایم آزاردهنده بود و باعث شد ترس من از انسان‌های پیرامونم و نیز دنیا روز به روز بیشتر و بیشتر شود.

وقتی بزرگ‌تر شدم، فهمیدم آدم‌ها از موجودات ترسو خوششان نمی‌آید. می‌توانستم با توجه به رفتار برادر و خواهرم بفهمم که شخصیت تدافعی و بیمناکم خیلی برای دیگران جذابیت نداشت. می‌خواستم قوی و با اعتماد به نفس باشم، اما در عوض بدگمان و ترسو بودم. هر ویژگی شخصیتی‌ام باعث سرافکندگی‌ام بود. من خجول و کمرو بودم و با این حال فقط می‌خواستم رفتار برارزنده و اعتماد به نفس خواهر بزرگ‌ترم آریل را داشته باشم. او با آن موهای سیاه بلند، ستاره‌ای درخشان بود که به نظر نمی‌رسید هیچ‌گاه چیزی بتواند خدشه‌ای به او وارد کند. شروع کردم به تحقیق در این خصوص که چگونه می‌توانم من هم چنین احساسی داشته باشم.

به ظاهر، این غذا بود که توانست احساس درونی‌ام را تغییر دهد. بر حسب اتفاق، خانه ما آن سوی یکی از فروشگاه‌های زنجیره‌ای ۷ یازده^۱ در خیابان اصلی ۴۶ هالیوود، فلوریدا بود. به نظر من شهر کوچک و ملال‌آوری 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 راه‌حل خوبی به نظر می‌رسید. قند زیاد آن باعث می‌شد اضطراب همیشگی‌ام که باعث پیچ‌وتاب معده‌ام می‌شد، فروکش کند و کمی آرام‌تر شوم. تنها پس از چند گاز شیرینی شکلاتی و یک جرعه کوکاکولا، احساس می‌کردم فردی دوست‌داشتنی هستم و تقریباً شکست‌ناپذیر. هرگز 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 گرازی‌شکلم (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 ظاهرمتنفر بودم و سخت تلاش می‌کردم تا راه‌هایی برای پوشاندن کاستی‌هایم پیدا کنم. من هم مثل بیشتر افراد، دلم می‌خواست دختری محبوب و خواستنی باشم. چنان از حضور در سالن و طرد شدن می‌ترسیدم که تصمیم گرفتم زیباترین لباس ممکن را به تن کنم. چون وضع مالی‌مان اجازه نمی‌داد حتی لباسی نسبتاً زیبا