

۷۱,۱۱۹
۲۰۴۸۷۷۶

شہامت

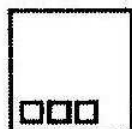
دبی فورد

حمیہ شمی

نشر مضمون

میرشنامه : فورد، دبئی Ford, Debbie
 عنوان و نام پندآور : شهامت: دبئی فورد: مترجم حمیده رستمی
 مشخصات نشر : تهران: مضمون
 مشخصات ظاهری : ۲۱۶ ص.

یادداشت : عنوان اصلی: Courage : overcoming fear and igniting self- confidence.
 موضوع : اعتماد به نفس / عزت نفس / ترس / شجاعت
 رده بندی کنگره : BF۵۷۵
 رده بندی دیویی : ۱۶۵۸
 شماره کتابشناسی ملی: ۵۷۱۰۰۶۶



نشر مضمون

شهامت

دبئی فورد

مترجم: حمیده رستمی

شمارگان: ۵۰۰

چاپ: اول ۱۳۹۸

قیمت: ۳۴۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۰۰-۳۲-۶

همه حقوق برای ناشر محفوظ است.

نشانی: تهران، خیابان شریعتی، بالاتر از پل سیدخندان، کوچه لادن، شماره ۲۷

+۹۸ (۲۱) ۲۲۸۶۴۱۵۷

mazmoon@iran.ir

مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، جنب سینما سپیده، کوچه اسکو، شماره ۱۲

+۹۸ (۲۱) ۶۶۴۶۴۵۷۷

+۹۸ (۲۱) ۶۶۹۶۳۰۳۵

فهرست مطالب

۵	مقدمه
۱۴	طرح کار تغییر و تحول
۲۱	بخش اول - الگویی جدید
۲۳	مقصد
۴۱	ایمان و نظم الهی
۶۰	شهادت شیفته جنگ بخت
۷۵	بخش دوم - تغییر مکان ار سر به قلب
۷۶	قوانین جنگجوی شجاع
۷۶	اصل رهنمود الهی
۹۴	اصل تسلیم
۱۱۱	اصل آزادی احساسی
۱۲۸	اصل همدلی خالصانه
۱۳۷	اصل قلب مهربان
۱۴۷	اصل رویای شوق برانگیز
۱۸۹	اصل زیبایی برتر
۲۱۳	اختیارات جنگجوی شجاع

مقدمه

تاکنون چندبار احساس کرده‌اید که تحقیر شده‌اید؟
چندبار خودتان را به قدری کوچک کرده‌اید تا با نقشی سازگار شوید که
دل‌تان نمی‌خواست، آن را ایفا کنید؟
چندبار دهانتان را بسته نگه داشتید درحالی که دل‌تان می‌خواست با
صدای بلند فریاد بزنید. یا قدرت‌تان را به کسی تسلیم کردید که ذره‌ای به
او علاقه‌مند نبودید؟
چندبار به جای انتخاب مملی، انقلابی، تسلیم انگیزه‌ای آنی یا رفتاری
عادی شده‌اید؟
چندبار در دل گفته‌اید که نمی‌توانید، به قدرکافی قوی نیستید، شهامت یا
اعتماد به نفس لازم را ندارید تا کسی شوید که در رو، ارید باشید؟
ما زنان هر روز با صدها انتخاب مواجه هستیم که یا باعث می‌شوند
احساس اطمینان، اقتدار و لیاقت کنیم، یا ما را از هر آنچه بیان از همه
خواهانش هستیم، محروم می‌کنند. ترس‌های فلج‌کننده، اعتماد به نفس
سرکوب‌شده، و شهامت به کارگرفته نشده، موانعی هستند که ما را از
تصمیم‌گیری‌ها و انتخاب‌های مؤثر و مفیدی باز می‌دارند که همگی با
بیشترین منافع و آرزوهای قلبی‌مان هم‌نوا هستند. احساس بی‌لیاقتی و
ناشایستگی بر بسیاری از تصمیمات ما در ارتباط با مسائل مالی و
خانوادگی مان، بدنمان، وزنمان، یا خودپنداره‌مان سایه می‌افکند.

وقتی فاقد اعتماد به نفس باشیم، احساس می‌کنیم استحقاق رسیدن به خواسته‌هایمان، ابراز وجود، و ایجاد تغییری اساسی برای دگرگون کردن بنیادین آینده‌مان را نداریم. وقتی احساس ضعف و بیچارگی و ناتوانی کنیم، فاقد قدرت لازم برای دفع افکار مخرب و منفی‌گرایی و ترسی می‌شویم که اجازه نمی‌دهند مطابق میل خودمان زندگی کنیم. وقتی از قدرت شخصی‌مان دست بشویم و ظرفیت و توانایی‌مان را انکار کنیم، تسلیم عادت‌ها، ترس‌ها، انگیزه‌های آنی خطرناک و الگوهای برگرفته از گذشته‌مان می‌شویم و گونه‌ای عمل می‌کنیم که انگار به‌راستی ضعیف و غیرقابل اطمینان هستیم و حتی چنین باوری هم داریم.

البته ممکن است که این چرخه‌ی منفی در تمام حیطه‌های زندگی‌مان دخیل نباشد. چه‌ما در سلام یا روابطمان موفق عمل کنیم. اما بسیاری از ما در حیطه‌هایی اختیاریان، از دست می‌دهیم یا نمی‌توانیم نیروی لازم برای غلبه بر ترس‌هایمان و رسیدن به آرزوهای قلبی‌مان را در خود گرد آوریم. هر بار بر اساس ترس تصمیمی بگیریم، بر این باور صحه گذاشته‌ایم که بی‌لیاقتیم، که به قدر کافی خوب نیستیم، که اختیاری زندگی‌مان، افکارمان، باورهایمان، انتخاب‌هایمان و از همه مهم‌تر، آینده‌مان را در دست بگیریم. هر وقت بر اساس ترس انتخابی کنیم، به ذهن‌مان القا می‌کنیم که باور کند ناتوان، ناامید و ضعیف هستیم؛ سه احساسی که است می‌شود خود را قربانی بدانیم. حالا باید چه کنیم تا اعتماد به نفس داشته باشیم، با تمام نیرو ایستادگی کنیم و احساسی خوب درباره‌ی خودمان داشته باشیم؟ باید اعتماد به نفس‌مان را بازسازی کنیم و عزت نفس‌مان را بالا ببریم. باید یاد بگیریم خود را به همین صورتی که هستیم، دوست بدانیم و پیشینه‌مان، عیب و نقص‌هایمان، بی‌اعتمادی و نگرانی‌هایمان، نقطه ضعف‌ها و ترس‌هایمان

را بپذیریم. حتی بیشتر از اینکه یاد بگیریم خودمان را دوست بداریم، باید عشق را هدف و غایت در نظر بیاوریم. باید سرباز عشق شویم. باید برای خاطر خودمان بجنگیم و پای آنچه هستیم و آنچه می‌خواهیم بشویم، بایستیم. باید به جای قربانی، جنگجو باشیم و به جای دنباله‌رو، مبارز.

چرا جنگجو؟ چون جنگجو با تمام قدرت و شرافت و تعهد زندگی و عمل می‌کند. جنگجو تمام شهادتش را به کار می‌گیرد. او می‌تواند با سخت‌ترین چالش‌های احساسی مواجه شود و الگوهای کهنه را متلاشی کند. جنگجو در برابر حریفان و مخالفانش - که اغلب صداهای ترسناک دشمنی درونی هستند - بی‌باکانه موضع می‌گیرد.

چرا ما زنان از طبع، تهاجمی و جسورانه‌مان رو برمی‌گردانیم؟ مدت زمانی طولانی است که ما این بخش بنیادی وجودمان را انکار می‌کنیم. به جای قدرت، ضعف را انتخاب کرده‌ام. جای خودمان، دیگران را مقدم می‌دانیم. چرا؟ چون به این باور رسیده‌ام که طبیعت تهاجمی و جسورانه‌مان نادرست، نامقبول، غیرضروری و ناخواسته است. شاید این مسئله در گذشته نادرست تلقی می‌شد، یا شاید پرخاشگری و ستم‌جویی کسی ما را آزرده باشد. ما از بسیاری از خصوصیات که به ما شجاعت لازم را می‌دهد تا برای خاطر خودمان قد علم کنیم، دست کشیده‌ایم. ولی این نه همان تهنیتی و جسارتی است که باعث می‌شود مردم برای شوخی و سرگرمی دیگران آسیب برسانند، نه همان انگیزه‌ای که جنگجو را وامی‌دارد به قصد غلبه و تخریب، سلاح به دست بگیرد. در عوض، جسارت و ستیزه‌جویی جنگجوی مؤثقی است که بخشی از قلب هر زنی محسوب می‌شود - مانند رزا پارکز که برای اجرای عدالت به حقیقت الهی عشق مسلح شد، مانند ژاندارک، که

قادر بود سرچشمه‌ی حکمت و خرد را از عمیق‌ترین چاه وجودش بیرون بکشد، مانند هلن کلر.

ما همگی با بخشی از وجودمان متولد شده‌ایم که مصمم و سستیزه‌جو است - نیرویی درونی که هروقت لازم است برای فرزندانمان بجنگیم و از خانواده‌مان حمایت کنیم، آن را فرامی‌خوانیم.

این بخش می‌تواند سالم‌ترین بخش وجودمان باشد، که وادارمان می‌کند به دنبال خواسته‌مان برویم، آماده‌ی نبرد شویم، در صدد پیروزی باشیم، و درگیر مبارزات شویم که زندگی سر راهمان قرار می‌دهد. اوقاتی هست که مجبوریم با تنگناهای تیره و تاریک بجنگیم که ذهنمان را اشغال می‌کند - با دروغ‌ها، سوءتفاهم‌ها، سرافکنندگی‌ها. زمان‌هایی هست که نیاز داریم قدرت «نه» گفتن داشته باشیم. نیاز داریم شجاعت به خرج دهیم که بگوییم: «خیال ندارم به ... فعالیت‌های بدهم» یا «این واقعیت ندارد». اگر می‌خواهیم با مسائلی مقابله کنیم که باعث می‌شود احساس ضعف و ناتوانی کنیم و قادر به ایجاد تغییر نباشیم، باید همچون جنگجو استقامت به خرج دهیم. این مسئله در مورد هر مبارزه‌ای صدق می‌کند، چه مقاومت در برابر اشتیاق به مصرف شیرینی برای دستیابی به احساسی خوب، و چه مبارزه‌ای غریزی در مواقعی که باید از خودمان محافظت کنیم. شاید به قدرت و نیروی جنگجو نیاز داریم تا برای دیگران حواشی تعیین کنیم، نه بگوییم یا دیگر اجازه ندهیم عزیزانمان اختیاردار زندگی ما باشند. یا شاید وجود جنگجو ضروری است تا وقتی نیاز داریم با بیماری خودمان یا یکی از عزیزانمان بجنگیم، به نجاتمان بیاید. وظیفه‌ی جنگجو همین است. جنگجو در دل نمی‌گوید: چه آدم بدی هستم که چنین کاری می‌کنم. مردم چه فکری درباره‌ی ما می‌کنند؟ اگر راستش را بگوییم، همه‌ی دوستانم را

از دست می‌دهم و تنها می‌مانم. یا مجبورم همین‌طور اینجا دراز بکشم و بمیرم صرفاً چون بیمارم. در عوض، جنگجو مبارزه می‌کند تا از شر بیماری خلاص شود.

بیشتر زنان جنگجوی واقعی وجودی‌شان را در ازای تأیید، جایگاه مناسب و توهّم در امان بودن، تسلیم کرده‌اند. آن عده از زنانی هم که احساس می‌کنند به جنگجوی درونشان دسترسی دارند، چه‌بسا در اشتباه باشند چون بیشتر اوقات چنین احساسی از ترس نشئت می‌گیرد، نه از عشق؛ ناشی از کنترل بر بهره‌جویی است، نه درک و همدردی. جنگجویی که از نفس و منیت سرپی‌آورد، ضعیف و تحت سلطه است - فقط در فکر قدرت خودش است و به نام نه‌شه می‌کشد تا از خودپنداره‌ی متلاشی‌شده‌اش محافظت کند - نه جنگجویی رحیم‌دار از قدرت عشق. جنگجوی شجاع، مقدس و معنوی است و آوازی دارد برای تمام نموده‌های الهی بجنگد. جنگجوی شجاع هر انسانی را موه‌ردی الهی می‌بیند و هر تجربه‌ای را تجربه‌ای بنا بر خواست خدا می‌داند. اراز قاضی، منمود می‌گیرد و با تمام قدرت مصمم است که بهترین‌ها را برای هر کسی که راهی چیززی به ارمغان بیاورد. جنگجوی شجاع حتی وقتی همه در گوشش نه‌دند و شنند که ساکت بماند، با صدای بلند حرفش را می‌زند. او می‌داند از منبعی بسیار بزرگ‌تر از خودش نیرو می‌گیرد و می‌تواند قضاوت‌های دیگران را نادیده بگیرد. تأیید و پذیرش خود موضوعی فرعی می‌شود و تأیید الهی جایش را می‌گیرد. جنگجوی شجاع مجهز به سلاح و آماده‌ی مقابله با هر مانعی است که ممکن است زندگی‌سیرایش قرار بدهد - طلاق، از دست دادن شغل، اعتیاد، بلایای طبیعی، بیماری یکی از اعضای خانواده، فقدان یا خسارت شدید، یا دلشکستگی - چون هر روز از عشق الهی سرشار می‌شود و

می‌داند که چالش هم بخشی از سفرش است. او می‌داند که هر روز حق انتخاب دارد که تسلیم ترس شود یا به کمک عشق و ایمان و شهامت، بر ترس خود غلبه کند. او آن قدر شجاع و بی‌پروا هست تا کسانی را که ممکن است مانعی بر سر راه موفقیتش باشند یا ارزش‌هایش را دست‌کم می‌گیرند، نادیده بگیرد و راهش را بکشد و برود. او به حد کافی به خودش اطمینان دارد که از دیگران برای رسیدن به موفقیت کمک بخواهد. جنگجوی شجاع هرگز تسلیم شیطان درویش که می‌خواهد او را به زیر بکشد، نمی‌شود. در عوض، برای حمایت برتر - عشق برتر - می‌جنگد.

جنگجوی شجاع به گذشته‌اش، الگوها و پیشینه‌ی خانوادگی‌اش، یا مشکلاتی که تعیین می‌کنند باید احساسی خوب درباره‌ی خودش داشته باشد یا نه، نگاه نمی‌کند. او به درون خودش و قدرت الهی خالقش نگاه می‌کند. او به دنیا آما است تا نیروی لازم برای به فعل درآوردن تمام استعدادهای بالقوه‌اش را در دسترس جمع کند، و این یعنی مجبور خواهد شد با کشمکش‌ها و چالش‌هایی مواجه شود. زن مبارز مجبور خواهد شد بر افکار محدودکننده و ذهنش که می‌تواند او را از غریب دهنده تا باور کند چیزی بیش از موجودی فانی و ناقص نیست، غلبه کند. او چاره‌ای ندارد جز اینکه با کشمکش‌ها و تعارضاتی مواجه شود که در مدت به جای گذشته بر آینده‌اش متمرکز می‌شود، نیروی او را تحلیل می‌برند. جنگجوی شجاع زنی است که شجاعانه با دشمن جهانی زنان - نادیده گرفتن خود - مبارزه می‌کند.

بنابراین، زن جنگجو چگونه زندگی می‌کند؟ او ترس‌های خود را به وضوح می‌بیند و آنها را صادقانه و شجاعانه می‌پذیرد. وقتی در برابر معایب و نواقص تان همچون جنگجو عمل کنید، محاسنی در آنها خواهید یافت.

آنها را مهم و ارزشمند به‌شمار خواهید آورد. از سر دلسوزی و محبت به نفع هر آنچه باعث متفاوت بودنشان می‌شود، حکم صادر می‌کنید. زن جنگجو قادر است زیبایی و کمال را در تک‌تک جنبه‌های وجودی‌اش ببیند. وقتی در قبال جسمتان جنگجو باشید، به‌دنبال هر چیز مفیدی برایش می‌گردید - هر نوع مواد مغذی، ویتامین، فکر، و باور. شما عاشق جسمتان هستید و هر روز از صبح تا شب خدا را بابت آن شکر می‌کنید. وقتی در قبال امور مالی‌تان جنگجو باشید، اطمینان حاصل می‌کنید که منابع کافی برای حمایت از خود و خانواده‌تان در زمان حال و در آینده در دسترس خواهید داشت. احساس می‌کنید شهادت، قدرت و اعتماد به نفس لازم را دارید تا بیرون بروید و به‌دنبال شغل بگردید که به شما الهام ببخشد، یا کسب‌وکاری راه بیندازید که آرزویش را دارد. به قدر کافی پول پس‌انداز می‌کنید و درباره‌ی امور مالی‌تان آموزش می‌گیرید که بدانید برای مراقبت از خودتان در آینده باید چه کنید. وقتی در قبال اعضای خانواده‌تان جنگجو باشید، مشکلات و مسائل آنان را شخصی تلقی نمی‌کنید چون می‌دانید شما هم بخشی از خانواده‌ای هستید که هرکس در آن درس‌هایی برای آموختن دارد. زن جنگجو نگاه نمی‌کند تا ببیند اعضای خانواده‌اش چه آداب‌هایی به او رسانده‌اند، بلکه می‌خواهد بداند چطور می‌تواند آنان را تری‌تری کند و با حمایت از آنها، خودش هم قوی‌تر شود. وقتی در قبال گذشته‌تان جنگجو باشید، در تجارب دشواری که از سر گذرانده‌اید، موهبت‌هایی خواهید یافت. می‌دانید که تک‌تک آن چالش‌ها فرصتی برای غلبه بر مشکلات‌تان بوده است. می‌دانید رها کردن همان مشکلات بود که باعث شد به هدفی بزرگ دست یابید. با هر چالشی، به مرتبه‌ای بالاتر دست یافتید. آماده‌ی مبارزه با صدهای زجرآوری شدید که در سرتان می‌پیچید و می‌گفت:

«نمی‌بایست چنین اتفاقی می‌افتاد» یا «شک نکن که تو احمقی» یا «تو عیب و ایرادی داری.» شما می‌پرسید: «چه صدایی است که به آن گوش می‌دهم؟ صدای ترس، صدای ضعف و ناتوانی، صدای عجز و بیچارگی، صدای یأس و ناامیدی، صدای احساس ناامنی؟ یا صدای پذیرش، صدای قدرت، صدای اعتماد به نفس، صدای شهامت، صدای اقتدار، صدای بخشش و گذشت است که به آن گوش می‌دهم؟» زن جنگجو می‌داند قادر است صداهایی را انتخاب کند که راهنمای او باشد.

نمی‌تواند رقبای آینده‌تان جنگجو باشید، صبح با چشم‌اندازی در آگاهی و حساسیت‌تان از خواب بیدار می‌شوید. به‌خوبی می‌دانید که می‌خواهید چه کنید و دره‌ورد اقدامات و عدم تزلزل در انتخاب‌هایتان خاطر جمع هستید. به‌جای تمرکز بر آنچه هست سر گذاشته‌اید، بر آنچه در پیش رویتان است تمرکز دارید. تمام توجه‌تان به آنچه از دستتان برمی‌آید معطوف است، نه کارهایی که خارج از توان شماست. زن جنگجو از خلق آینده‌ای که آرزویش را دارد، دچار شور و هیجانی زایدالوصف می‌شود.

درس‌ها

در این کتاب یاد می‌گیرید که چه عواملی شما را در مانده نگه می‌دارد و احساس ضعف و درماندگی صرفاً توهمی ناشی از ندانستن است و چیزی نیست جز ترسی واقعی یا خیالی که در ضمیر ناخودآگاه‌تان نقش بسته است. می‌فهمید که آنچه تاکنون با آن مواجه شده‌اید نه تنها مسبب ناتوانی یا کمبود اعتماد به نفس شما نبوده، بلکه فرصتی در اختیارتان گذاشته است تا قوی‌تر، شجاع‌تر، و با خود برتر یا واقعیت وجودی‌تان همسوتر شوید. پی خواهید برد موانع و مشکلاتی که متحمل شده‌اید در واقع فرصت‌هایی بود تا

با غلبه بر آنها رشد کنید و تکامل یابید. زندگی تان را از نظر می گذرانید و می بینید که آنچه زمانی ترس و درد و ناامیدی به نظر می رسید، به امید و شهادت و عشق تبدیل می شود. همچنان که جنگجویی شجاع می شوید، خود را محکم تر و استوارتر خواهید یافت و اعتماد به نفس پیدا می کنید تا مقتدرانه پیشروی کنید. دیگر خودتان را زنی ناقص و معیوب نمی دانید و در عوض خود را همان گونه می بینید که به راستی هستید - زنی با اعتماد به نفس و شهادت نامحدود.

سپس، خودپنداره ای جدید در ذهنتان شکل می گیرد که باعث می شود احساسی خوب درباره خودتان داشته باشید و بدانید قدرت انجام هرکاری را دارید. شما سر بران به ذهنتان حقیقت هستید؛ و این با واقعیت وجودی خودتان شروع می شود. با توس دادن به تمایلات و غرایزتان، عقل و خردتان، و صدای خود برترتان. شما حافظ طرح الهی زندگی مقدس تان هستید و در این هم پیمانی و اتحاد، خودپنداره ای قدیمی تان را دگرگون می کنید و به دل شجاعت، قدرت و اعتماد به نفس قدم می گذارید.

وقتی پی ببرید که جنگجو هستید، به کل دگرگون می شوید و به قدرت و نیرویی دست می یابید که کمکتان می کند هر روز هفتا از پس هر چالشی برآیید. حتی در خلال زندگی روزانه تان، به جای سرپوش گذاشتن روی احساس ناامنی تان، می توانید اعتماد به نفس تان را به رخ بکشید و ناچار بر تاخت و باشکوه شهادت را بر سر بگذارید.

پس بیابید به نام عشق و شهادت و اعتماد به نفس، به تاخت پیش برویم.

طرز کار تغییر و تحول

بیش از پانزده سال است که به اقصا نقاط دنیا سفر می‌کنم تا به مردم یاد بدهم چطور با دنیای درونی‌شان آشتی کنند تا بتوانند همچنان که تجربیات دشواری را از سر می‌گذرانند که در زندگی‌شان روی می‌دهد، احساس اطمینان خاطر و امنیت کنند. در بیشتر موارد، مراجعه‌کنندگان به من افرادی بسیار کارآمد و موفق در بیشتر حیطه‌های زندگی‌شان هستند، ولی در جایی گیر کرده و درمانده شده‌اند و به نظر نمی‌رسد بتوانند موانعی را که سر راهشان می‌شود از آنجا می‌ربایند و مانع پیشروی‌شان می‌شود، از دوران کودکی‌شان نشئت می‌گیرد، از نسلی به نسل دیگر منتقل شده است، و اغلب مواردی است که در زندگی‌شان وجود دارد.

بنابراین، بعد از نگارش هشت کتاب و مشاهده‌ی تغییر و تحول معجزه‌آسای مردم در مدت زمانی کوتاه، حالا دیگر فهمیده‌ام اطلاع از ذهن متفکر و هشیارمان نیست که می‌تواند ما را پیش ببرد و به ما اعتماد به نفس و شجاعت بیشتری بدهد، بلکه فرآیند تغییر و تحول واقعی و تغییر موضع از سر به قلب است که طرز احساس و عمل و اندیشه و چشم‌انداز واقعیت را عوض می‌کند. این فرآیند سفری است که درون خود نگاهی می‌اندازیم و دوباره به آنچه همیشه همان‌جا بوده و ما اغلب از نظر پنهان مانده است، متصل می‌شویم؛ یعنی با نیروی عظیمی که دوباره ارتباط ما را با اعتماد به نفس و شجاعت درونی‌مان برقرار می‌کند. من هر وقت احساس ناامنی می‌کنم، بدجور دلشوره می‌گیرم و حالا دیگر می‌دانم یادآور این است که ارتباطم با منبع اعتماد به نفس و شهامت قطع شده است، و اغلب پنج دقیقه طول می‌کشد که چشمانم را ببندم، احساساتم را بررسی کنم و دوباره

به منبع درونی ام وصل شوم. این دگرگونی بسته به اینکه موضوع چه باشد، از پنج دقیقه تا چند روز طول می‌کشد.

به شما قول می‌دهم اگر مایل باشید این کار را انجام بدهید، به اعتماد به نفس و شهامتی دست می‌یابید که همیشه آرزویش را داشته‌اید. ممکن است چنین قدرتی را در بعضی از حیطه‌های زندگی تان داشته باشید، ولی هدف این است که بتوانید در همه‌ی حیطه‌های زندگی تان به آن دست یابید.

بسیاری از بزرگوارترین اوقات از خواب بیدار می‌شویم و کلماتی بر زبان می‌آوریم تا خواب را تیر کنیم، خودمان را کم‌اهمیت جلوه بدهیم، و به خودمان ضربه بزنیم. نتیجه می‌گیریم که هر فکر منفی اعتماد به نفس ما را تضعیف می‌کند و توانایی ما را برای رویارویی با چالش‌های زندگی و انتخاب‌های روزمره مان کاهش می‌دهد.

بگذارید به شما اطمینان بدهم همه‌ی آن افکار منفی و حرف‌هایی که به خودتان می‌زنید، دروغ است. هیچ اشکالی ندارد که خودتان باشید. شما تنها کسی در این دنیا نیستید که احساس ترس، تنهایی، نا امانت یا نامقبول بودن می‌کنید. فقط شما نیستید که گاهی با احساس بی‌اعتمادی و غیب نبودن، ناامیدی، افسردگی یا گرفتاری از خواب بیدار می‌شوید. فقط شما نیستید که احساس خشم، رنجش، یا دلخوری می‌کنید. اینها همه احساساتی هستند که همه ما تجربه می‌کنیم و فرصت‌هایی فراهم می‌کند تا یاد بگیریم چگونه موجودی معنوی باشیم.

این کتاب دست شما را در طول فرآیند این تغییر و تحول می‌گیرد. من شاهد بوده‌ام که چطور در زندگی هزاران نفر کارآیی داشته است. این صرفاً کتابی انگیزشی نیست، اگرچه در شما انگیزه ایجاد خواهد کرد. همچنین

کتابی الهام بخش نیست، ولی به شما الهام خواهد بخشید. کتاب آموزشی هم نیست، ولی مطالب زیادی از آن یاد خواهید گرفت. این کتابی متحول کننده است و دیدگاه شما را نسبت به خودتان، به دیگران و به دنیا، به کل تغییر خواهد داد.

فرآیند تغییر و تحول زمانی شروع می شود که به لایه های زیرین افکار و باورها و انتخاب هایتان که در قسمت آسیب پذیر رفتار تان برملا می شوند، نگاهی بیندازید. در ادامه ی مطالب، کشف خواهید کرد که چرا و چگونه بررسی پایه و اساس زندگی تان را تشکیل داده است. غرض نادرست جلوه دادن آن یا قصاصات درباره اش نیست؛ فقط می خواهیم آن را به عنوان واقعیتهای که شما را بر این بنا کرده است، بررسی کنیم، بشناسیم و گرامی اش بداریم. قول می دهیم که رفتی بسنید، چه عواملی از دید ضمیر آگاهتان پنهان مانده است، زندگی تان از این رو به آروم تر خواهد شد. وقتی مدت زمانی را صرف کاوش در رفتار هایتان کنید، آنکه دچار توهم یا خود فریبی شوید، قادر خواهید بود گذشته را سروسامان دهید و نگاهی گذرا به آینده ای بیندازید که آرزویش را دارید.

همچنان که به درون وجودتان می روید و وضعیت تان را بررسی می کنید، به تدریج مسئولیت همه ی اعمال و رفتار و آنچه را که زندگی فعلی تان آورده یا نیاورده اید، به عهده می گیرید. می فهمید تا وقتی گذشته تان را از ذهن پاک نکنید، ناگزیر به تکرار آن هستید. این کار باعث می شود ببینید که چطور در واقعیت های زندگی تان سهیم بوده اید و امکان ندارد کسی در شرایط، موقعیت یا واقعیتهای به سر بیرد که خودش آگاهانه یا نا آگاهانه به آن رضایت نداده باشد. وقتی بفهمید بخشی از وجود خودتان در شرایط روزانه تان دخیل بوده است، کم کم به خود اصرار و قابل اعتمادتان اجازه ی ظهور می دهید.

آن وقت است که ترس‌های شما در حاشیه‌ی قدرت، توانایی و اعتماد به نفس تان قرار می‌گیرد.

در آخرین مرحله‌ی فرآیند تغییر و تحول، پی می‌برید که خودتان را در مقام انسان و موجودی الهی بپذیرید. به دیدگاهی تازه دست می‌یابید که اساس آن وجود کامل شماست، نه بخشی کوچک از شما. در این مرحله‌ی آخر است - زمانی که قادرید الهی بودن، اعتماد به نفس و شهادت خودتان را بینید و احساس کنید و بپذیرید - که از درون احساس سبکباری می‌کنید. اینجاست که خوردار را می‌شناسید و می‌فهمید سرباز عشق هستید و به دنیا آمده‌اید تا از سربازان کل کائنات برخوردار شوید. و اینجاست که دوباره به خودتان و دیگران اعتماد می‌کنید.

وقتی بتوانید خود را تنها همسفری که هستید بپذیرید، می‌توانید اختیار خودتان را در دست بگیرید و گذشته‌ها، را به‌یاد و هیچ قضاوت و ترس و نگرانی در قلبتان حفظ کنید. بعد، آنسته‌تان را بدون ذره‌ای تردید و دودلی، احساس تقصیر یا ترس از نظر می‌گذارانید و صمیمانه و ملایم، ولی با واقعیتی تزلزل‌ناپذیر، برای خود دل می‌سوزانید. به جبهه‌ای جدید قدم می‌گذارید نه به این دلیل که خود به دلخواه یا اتفاقی آن را ایجاد کرده‌اید، بلکه چون جنگجوی درونی‌تان در وجود شما سکنا گزیده است و در آنجا می‌تواند بدرخشد و شاد و راحت و سرفراز خودی نشان دهد. این تار و آسان و بی‌دردسر است. وقتی ماهیت واقعی‌تان را به‌طور کامل بپذیرید، دیگر مجبور به مبارزه و کشمکش نیستید.

وقتی به جای طرد واقعیت وجودی‌تان آن را بپذیرید، وقتی به جای گوش سپردن به نفس ستمگرتان به خود واقعی‌تان گوش دهید، به تدریج قلبتان را به روی عشق خواهید گشود. وقتی متعهد شوید که بی‌هیچ احساس شرم و

تقصیر و تردید و توجیهی خود اصریل تان باشید، به چنان شادی و لذتی دست می‌یابید که فقط می‌توان آن را در چهره‌ی کودکان دید. این تغییر در دنیای درونی تان خودبه‌خود دنیای بیرونی تان را نیز دگرگون خواهد کرد. وقتی ارتباط تان را با دنیای درونی تان تغییر دهید، وقتی صمیمانه به خود آسیب‌پذیرتان گوش کنید و برایش دل بسوزانید، دیدتان نسبت به دنیا تغییر می‌کند. با دیدن مسائل از این منظر جدید، کم‌کم رفتار تان با خودتان و دیگران فرق خواهد کرد. دیگر به الگوی رفتاری تان نه با خشم و غضب، بلکه با مهربانی و رأفت نگاه خواهید کرد و دنیای بیرونی تان با تصویری شاد و مرفه‌تر از آن تان واکنش نشان خواهد داد که شما را به سمت همان زنی سوق می‌دهد که می‌خواستید باشید.

در بخش اول این حساب، «الگوی جدید»، نمایی کلی از ترس و اعتماد به نفس و شده است که ارائه می‌کنم و نشان می‌دهم که چه تأثیری در افکار، رفتار، احساسات و سبک زندگی تان می‌گذارد. با نمونه‌ای عالی از شهامت و اعتماد به نفس آشنا می‌شوید و پی می‌برید که اصولاً چیستند، کارآیی شان چیست و چرا همگی مشتاقان هر چه بیشتر از آنها بهره‌مند باشیم.

در بخش دوم، «تغییر مکان از سر به قلب» شما را قدم به قدم به مسیری هدایت می‌کنم که آن را اصول جنگجوی شجاع می‌نامیم. این اصول طراحی شده‌اند تا دنیای درونی شما را از نو تنظیم کنند و درحالی که شما راهی سفری هیجان‌برانگیز هستید تا به جنگجوی قوی و با اعتماد به نفس و شجاع عشق تبدیل شوید، افکار و عقاید و رفتارهای قدیمی تان را بهبود ببخشند.

در خاتمه‌ی هریک از این اصول، روشی متحول‌کننده به همراه یک فعال‌کننده‌ی شهامت و سازنده‌ی اعتماد به نفس ارائه شده که عضلات

شهامت و اعتماد به نفس درونتان را قوی می‌کند. چه به این تمرین‌های ساده بپردازید و چه نادیده‌شان بگیرید، کمکتان می‌کند شهامت‌تان را فعال کنید، اعتماد به نفس‌تان را بالا ببرید، و اراده‌تان را برای حمایت جنگجوی تازه‌متولد شده‌ی درونتان تقویت کنید.

همچنان‌که به آخرین اصل در این کتاب نزدیک می‌شوید، با دیدی کاملاً تازه به دنیا و زندگی‌تان نگاه خواهید کرد. شیفته و مسحور قدرت و شجاعت و اعتماد نفسی می‌شوید که وجودتان را با نوعی نیروی تازه پر کرده است. ابراز وجود واقعی‌تان، حالت طبیعی جنگجوی درونی‌تان می‌شود. نه گفتن در شرایطی که میل به انجام کاری نیستید، شما را قدرتمند می‌کند، نه شرم‌منده. احساسی متفاوت خواهید داشت چون حالا دیگر به واقعیت وجودی‌تان، به کسی که از ابتدا به بود اشیاء، به خودتان، دست یافته‌اید. به جای اینکه نگران و هراسان باشید یا حالتی تدافعی بگیرید، به چنان قدرت بی‌غل و غشی دست می‌یابید که «ایتان می‌کند تا به انتخاب‌هایی مؤثر دست بزنید و طوری رفتار کنید که خودتان را هم حیرت‌زده کند.

حتی اگر احساس کنید که از عهده‌ی این کار بر نمی‌آید، صرفاً راهی این سفر شدن خود به خود شما را دگرگون خواهد کرد. این را به قول می‌دهم چون در طول پانزده سال گذشته، ده‌ها هزار نفر را در این فرآیند متحول کرده همراهی کرده‌ام. این روش زمانی کارایی دارد که آماده باشید با هر دریاچه دریای گرم و دلپذیر تغییر و تحول سعادت‌آفرین قدم بگذارید. پس نفسی عمیق بکشید و به خودتان اجازه بدهید که کامل بودنتان را بپذیرید. بگویید: «من با وجود شرایط فعلی زندگی‌ام کامل هستم و آماده‌ام تا قدم‌های بعدی را بردارم.» بگویید: «من می‌خواهم کامل و تمام‌عیار باشم.»

من به شما افتخار می‌کنم که متعهد شده‌اید شجاع باشید. شاید تاکنون این را تشخیص نداده باشید یا تأییدش نکنید، ولی امروز بهترین روز برای شروع است. پس نفسی عمیق بکشید و ادعا کنید که این شهامت از آن شماست.