

گای فیئلی

شجاعت آزاد بودن

مهرین کندی

www.ketab.ir



تهران - ۱۳۹۹

این اثر ترجمه‌ای است از:

Guy Finely, 2010, The Courage to be Free
C A, Welser Books.

سرشناسه	: فینلی، گای، ۱۹۴۹ - م.
عنوان و پدیدآور	: شجاعت آزاد بودن، گای فینلی؛ برگردان مهران کندری
مشخصات نشر	: تهران، میترا، ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری	: ۹۲ ص.
شابک	: ۸-۸۳-۸۴۱۷-۹۶۴-۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا	
یادداشت	: عنوان اصلی: The Courage to be Free
موضوع	: خود سازی
موضوع	: خود مختاری (روانشناسی)
رژوع	: زندگی معنوی
سازنده	: کندری، مهران، مترجم.
رده‌بندی دیگر	: ۱۳۹۱ ۹۶۴ ف ۹ خ / BF ۶۳۷
رده‌بندی رسمی	: ۱۵۸ /
شماره کتابشناسی ما	: ۲۸۵۶۴۸۲



شجاعت آزاد بودن

مهران کندری

چاپ نخست: بهار ۱۳۹۹ - چاپ: چاپخانه روحانی

حروف‌نگاری و صفحه‌آرایی: میترا (الهام یگانه)

شماره: ۲۰۰ نسخه

هر گونه اقتباس از ترجمه این کتاب بدون مراعات قوانین حمایت

از مؤلفان و مصنفان تحت تعقیب جزایی قرار خواهد گرفت.

نشر میترا: خیابان مجاهدین اسلام، شماره ۱۸۲

تلفن: ۰۳۳۱۳۳۵۰۵، نمابر: ۰۳۳۵۰۴۲۲۴

شابک: ۸-۸۳-۸۴۱۷-۹۶۴-۹۷۸ ISBN: 978-964-8417-83-8

این کتاب با استفاده از کاغذ حمایتی منتشر شده است.

۲۰۰۰۰ ریال

یادداشت مترجم

وقتی حس می‌کنید که هیچ کس دیگری در دنیا مثل شما نیست. هیچ کسی مثل شما نمی‌تواند زیبایی، غم و درد، نور و ظلمتی را دریابد که شما درک می‌کنید، آن رفت دیگر نمی‌خواهید مثل دیگران باشید. دوست دارید حداقل فردی بی‌باک، شجاع و حاکم بر زندگی خویش باشید، اما چگونه؟

گای فینلی، راننده اتوبوس را به ما می‌آموزد که زندگی‌هایمان را بهتر کنیم. به یادمان می‌آورد که «و اما آنچه کسی هستیم و به ما ابزاری را می‌دهد تا بر زندگی خویش تسلط یابیم؛ عادت و عادت‌های دیرین را ترک گوئیم. هر که زمانی حس کرده است مضطرب، تنها، بی‌چاره، رومی و تحت فشارهای روانی است، لازم است این کتاب را بخواند که کمک‌کننده است. اضطرابش فرونشیند، بی‌باک و حاکم بر زندگی خویش شود، در لحظه حال به سرورد و زندگی‌اش دگرگون گردد.

مهران کندری

۱۸ ژانویه ۲۰۱۱

فهرست مطالب

- مقدمه: آنچه از این کتاب خواهید آموخت ۷
- بخش اول: رهاکن و آزادی خود را دوباره به دست آور ۹
- فصل اول: گنجینه خویشتن حقیقی خویش را آشکار کن ۱۱
- فصل دوم: این ورهای کاذب را خرد کن و آزاد باش ۱۳
- فصل سوم: خود متن بی باک و اصلی خود را بازیاب ۲۳
- فصل چهارم: اادی برای نص کردن تجربه تان از زندگی ۲۹
- بخش دوم: اصول شتابان: بی اتناد بودن خود را مطالبه کن ۴۱
- فصل پنجم: راه حل هایی برای تسلط شدن بر زندگی تان ۴۳
- فصل ششم: به آنچه عمل کن کسی این حقیقت است ۴۹
- فصل هفتم: وقتی امور بد به نظر می رسد شروع کن به اینکه خوب را ببینی ۵۳
- فصل هشتم: کسانی را ببخش که به شما صدمه می رزنند ۵۷
- فصل نهم: هرگز برای خودت دلسوزی نکن ۶۱
- فصل دهم: رهاکن و با زندگی واقعی روان شو ۶۵
- فصل یازدهم: دوست حقیقت باش ۶۷
- فصل دوازدهم: از شتاب بیرون شو و به زندگی آرام گام نه ۷۳
- فصل سیزدهم: هر عادتت را ترک کن ۷۷
- فصل چهاردهم: زیستن در لحظه حال را تمرین کن ۸۳
- فصل پانزدهم: شجاعت عوض شدن را داشته باش ۸۹