

گوردون، جان، ۱۹۷۱ - م.

Gordon, Jon

بهشت خدا: داستانی معنوی درباره راهایی برای غلبه کردن بر ترس، اضطراب و تنش نویسنده گوردون

مترجم سیما فرجی.

تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۹.

۹۶ ص.

۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰۶۹۰-۱

فیبا

عنوان اصلی: The Garden: A Spiritual Fable About Ways to Overcome Fear, Anxiety, and Stress, 2020.

داستانی معنوی درباره راهایی برای غلبه کردن بر ترس، اضطراب و تنش.

ترس در کودکان Fear in children

فشار روانی در نوجوانان

Stress in adolescence

اضطراب در نوجوانی

Anxiety in adolescence

فشار روانی -- کنترل

Stress management

فرجی، سیما ۱۳۵۲ - مترجم

BF۷۲۳

۱۵۵/۴۱۲۴۶

۷۴۰۹۸۵۰

بهشت خدا

نویسنده: جان گوردون

مترجم: سیما فرجی

صفحه آرا: افسانه حسن بیگی

طراح جلد: الهه عابدینی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۴۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۶۹۰-۱

ISBN: 978-622-220-690-1

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



NasleNowAndish

انتشارات نسل نواندیش

<https://telegram.me/naslenowandish>

فهرست

۷.....	مقدمه
۱۱.....	فصل اول: ترس ها و رازها
۱۵.....	فصل دوم: باغ بهشتی
۱۹.....	فصل سوم: هویت
۲۳.....	فصل چهارم: خوبی در برابر بدی
۳۱.....	فصل پنجم: تردید
۳۷.....	فصل ششم: تحریف و ناامیدی
۴۳.....	فصل هفتم: حواس پرتی
۵۱.....	فصل هشتم: جدایی
۵۷.....	فصل نهم: درخت زندگی
۶۱.....	فصل دهم: پیروزشدن در نبرد با شیطان
۷۳.....	فصل یازدهم: عشق به راستی پیروز می شود
۸۱.....	فصل دوازدهم: پیروزی حق طبیعی شماست
۸۷.....	فصل سیزدهم: هماوردجویی ها و پیروزی هایی جدید
۹۳.....	فصل چهاردهم: عامل بنیادین هشتم

مقدمه

یادآوری مهم!

احساس کردم وظیفه دارم نکته‌ای مهم را دربارهٔ این کتاب یادآوری کنم زیرا من به‌منزله نویسنده‌ای شناخته می‌شوم که داستان‌هایی موفقیتی می‌نویسم و این کتاب در واقع داستانی موفقیتی به‌شمار نمی‌آید. این کتاب با کتاب‌های دیگر تفاوتی بنیادی دارد. داستان این کتاب در واقع داستانی معنوی است که از ایمان و اعتقاد ریشه می‌گیرد. این داستان در اصل هر گونه ترس، اضطراب و تنش همه‌گیر و روزافزون را نشانه‌گیری می‌کند که امروزه بر وجود و زندگی میلیون‌ها تن از انسان‌ها در سراسر جهان سایه افکنده است. من با عده‌ای بسیار از مدیران، صاحبان کسب و کارهای بزرگ و کوچک، اعضای تیم‌های ورزشی و ورزشکاران حرفه‌ای کار کرده‌ام. به‌علاوه، به انسان‌هایی بسیار مشاوره داده یا با انسان‌هایی گفت‌وگویی صمیمانه داشته‌ام که به ترس، تنش و اضطراب دچار بوده‌اند. همچنین، در همایش‌هایی فراوان برای دانشجویان و دانش‌آموزان دبیرستانی سخنرانی کرده‌ام. در ضمن، با بسیاری از انسان‌هایی حرف زده و تشویقشان کرده‌ام که در طی چند سال گذشته دستشان را برای یاری گرفتن از من به‌سویم دراز کرده‌اند. من همهٔ اصول و مفاهیم مطرح‌شده در این کتاب را برای آنان مطرح کرده و شاهد بوده‌ام که این اصول و مفاهیم به آنان کمک می‌کند تا کشمکش‌های ذهنی‌شان را بهتر درک کنند و بتوانند بر آن‌ها تسلط یابند.

با وجود همهٔ این مطالب و حتی با در نظر گرفتن این حقیقت که بسیاری از مشاوران، روانشناسان ورزشی و کارشناسان سلامت روان، کتاب‌های مرا خوانده و به دیگران معرفی کرده‌اند؛ می‌خواهم بدانید که من هرگز خودم را کارشناس سلامت

روان نمی‌دانم. به‌علاوه، با وجود این‌که عده‌ای بسیار از خوانندگان کتاب‌هایم می‌گویند خواندن این کتاب‌ها در بهبود سلامت روان آنان تأثیری سازنده داشته است؛ می‌خواهم این حقیقت را به شما یادآوری کنم: خواندن این کتاب را نمی‌توانید با رفتن نزد یک مشاور و کمک گرفتن از او در سطحی حرفه‌ای برای غلبه کردن بر ترس، تنش و اضطراب شدید و اختلال‌گونه خودتان جایگزین کنید. من به نقش‌آفرینی و تلاش مشاوران و کارشناسان سلامت روان در زمینه رسیدگی کردن به مسایل مراجعه‌کنندگان ارج می‌نهم. آنان به‌خوبی می‌توانند به مراجعه‌کنندگان کمک کنند تا چالش‌های مربوط به سلامت روانشان را به‌خوبی مدیریت کنند و بر آن‌ها تسلط یابند.

هدف من از نوشتن چنین کتابی این است که به انسان‌ها کمک کنم تا کشمکش‌های ذهنی خودشان را از چشم‌اندازی معنوی درک کنند. "روان" در ورژن با روح و جان انسان برابری می‌کند در بسیاری از موقعیت‌ها ذهن ما به اصلاح و بازآفرینی نیاز ندارد. در این‌گونه موقعیت‌ها، روح و روان ما باید شفا یابد. من هم در زندگی‌ام به افسردگی و اضطراب دچار بوده‌ام. در چنین وضعیتی، وقتی روح و ذهنم را با مراقبه، دعا و حقایق معنوی تقویت می‌کردم؛ به شفا، شادی و آرامشی بیشتر می‌رسیدم. بخشی مهم از فرایند شفایابی من به سخنرانی‌های اروین مک‌ماتوس مربوط می‌شود که معنویت را در ۳۵ سالگی‌ام به زندگی‌ام هدیه کرد. اروین به من کمک کرد تا پی ببرم انسان با راهکارهای بشری نمی‌تواند در کشمکشی روحی و معنوی پیروز شود. انسان برای پیروزشدن در این زمینه باید از قدرت، حقیقت و نیرویی برتر کمک بگیرد. برنامه دوازده قدم معتادان گمنام نیز بر همین مبنا شکل گرفته است. به‌علاوه، به همین دلیل، در هر یک از این دوازده قدم از نیروی برتر و متعالی‌تر کمک می‌گیریم.

چند سال قبل، درحالی‌که قبل از سخنرانی‌ام برای گروهی از مدیران در خیابان‌های مرکزی شیکاگو قدم می‌زدم؛ پنج عامل بنیادین به ذهنم رسید که آن‌ها

را در این کتاب برای شما مطرح می‌کنم. این ماجرا همچون دانلودشدن یک نرم‌افزار در ذهنم اتفاق افتاد و من بی‌درنگ آن‌ها را در گوشی‌ام تایپ کردم. در آن لحظه، آشکارا کشمکشی را دیدم که هر روز با آن روبه‌رو هستیم. به‌علاوه، برنامه‌ی پیروزشدن در این کشمکش را نیز در ذهنم مشاهده کردم و می‌دانستم باید این کتاب را بنویسم تا به انسان‌هایی بیشتر کمک کنم بر ترس، تنش و اضطرابشان غلبه کنند و تسلط یابند.

آیا این کتاب به‌راستی یگانه راه موجود را برای جلوگیری کردن از همه‌گیری ترس، تنش و اضطراب مطرح می‌کند؟ بی‌گمان چنین نیست. هر چه بیشتر درباره‌ی میکروبیوم آب‌اکتری‌های درون روده (بیاموزیم؛ بیشتر پی می‌بریم تغذیه و سلامت دستگاه گوارش ما چگونه بر سلامت روانمان تأثیر می‌گذارد. در طی سال‌ها، پژوهش‌هایی بسیار نشان دادند خواب و ورزش در واقع دو عامل مهم هستند که در خلق و خوی انسان و چگونگی نگرش تأثیر می‌گذارند. پژوهش‌های جدید نیز به ما کمک می‌کنند تا درک کنیم که تنهایی، انزوا و فناوری تا چه اندازه در سلامت روانمان تأثیرگذار هستند. عوامل مؤثر فراوان وجود دارند که بر چگونگی اندیشه و احساس روزانه ما اثر می‌گذارند. در نتیجه، ما به رویکرد و شیوه‌ای فراگیر و همه‌جانبه نیاز داریم که ذهن، جسم و روان انسان را در بر گیرد. به این ترتیب، می‌توانیم به انسان‌هایی کمک کنیم که به ترس، تنش و اضطراب بیماری‌گونه دچار هستند.

میدانم هستیم این کتاب به‌راستی چشم‌انداز و گونه‌ای ساختار مؤثر را در اختیار انسان‌ها قرار دهد که بخشی از راه‌حل مشکل دنیای امروز به‌شمار آید. شاید با بعضی مسایل معنوی و اعتقادی چندان موافق نباشید که مجرای این کتاب از آن‌ها ریشه می‌گیرد یا شاید آن‌ها را به‌گونه‌ای دیگر شنیده‌اید یا باور دارید؛ اما من مطمئن هستم پنج عامل بنیادین و راهکارهای کاربردی مطرح‌شده در این کتاب برای شما مؤثر و سازنده خواهند بود. شاید خودتان به ترس، تنش و اضطراب دچار هستید، شاید یکی از اعضای خانواده‌ی عزیزتان با این مشکل دست‌به‌گریبان است. شاید