

۱۰۲۱۷۷۶
۱۴۰۱/۱/۱۷

شهامت

غلبه بر ترس و بالا بردن اعتماد به نفس

www.ketab.ir

نوشته‌ی دبی فورد

حمیده رستمی



انتشارات لیوسا

Ford, Debbie

فورد، دبی

سرشناسنامه

شهامت / دبی فورد / حمیده رستمی

عنوان و نام پدیدآور

ص. ۲۱۶

مشخصات ظاهری

Courage

عنوان اصلی

اعتماد به نفس، عزت نفس، ترس، شجاعت

موضوع

BF ۵۷۵

رده‌بندی کنگره

۱/۱۵۸

رده‌بندی دیویی

۵۷۱۰۰۶۶

شماره کتابشناسی ملی



انتشارات لیوسا

- نام کتاب: شهامت
- نویسنده: دبی فورد
- مترجم: حمیده رستمی
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۰-۳۱۳-۰
- نوبت چاپ: دوم (اول لیوسا)
- سال چاپ: ۱۴۰۱
- تیراژ: ۳۰۰ نسخه
- چاپ: فراجاب
- صحافی: فراجاب
- قیمت: ۶۱۰۰۰ تومان



۶۶۴۶۶۵۷۷ - ۶۶۹۶۳۰۳۵



۳۰۰۰۲۴۰۰۴۲



www.nashreliusa.com



instagram.com/dorsaliusa

۶۶۴۶۶۵۷۷



www.dorsabook.ir



liusaa@nashreliusa.com



telegram.me/dorsaliusa



خیابان انقلاب، بین خیابان وصال و قدس (جنب سینما سپیده)، کوچه اسکو،
پلاک ۱۲، طبقه همکف.
(کدپستی: ۱۴۱۷۸-۱۳۸۷۳)

فهرست مطالب

۵	مقدمه
۱۴	طرز کار تغییر و تحول
۲۱	بخش اول - الگویی جدید
۲۳	مقصر
۴۱	ایمان و اطمینان الهی
۶۰	شهامت شیفته‌ی جنگجوست
۷۵	بخش دوم - تغییر مکان از سر به قلب
۷۶	قوانین جنگجوی شجاع
۷۶	اصل رهنمود الهی
۹۴	اصل تسلیم
۱۱۱	اصل آزادی احساسی
۱۲۸	اصل همدلی خالصانه
۱۴۷	اصل قلب مهربان
۱۶۷	اصل رؤیای شوق‌برانگیز
۱۸۹	اصل زیبایی برتر
۲۱۳	اختیارات جنگجوی شجاع

www.ketab.ir

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 بکشید یا قدرت‌تان را به کسی تسلیم کردید که ذره‌ای به او علاقه‌مند نبودید؟

چندبار به جای انتخاب عملی عاقلانه، تسلیم انگیزه‌ای آنی یا رفتاری عاداتی شده‌اید؟

چندبار در دل گفته‌اید که نمی‌توانید، به قدرکافی قوی نیستید، شهامت یا اعتمادبه‌نفس لازم را ندارید تا کسی شوید که آرزو دارید 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 بیش از همه خواهانش هستیم، محروم می‌کنند. ترس‌های فلج‌کننده، اعتمادبه‌نفس سرکوب‌شده، و شهامت به‌کارگرفته 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 خانوادگی‌مان، 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 به‌گونه‌ای 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. چه‌بسا در شکل یادروابطمان موفق عمل کنیم. اما بسیاری از ما در حیطه‌هایی اختیارمان را از دست می‌دهیم یا نمی‌توانیم نیروی لازم برای غلبه بر ترس‌هایمان و رسیدن به آرزوهای قلبی‌مان را در خود گرد آوریم. هربار براساس ترس تصمیمی بگیریم، بر این باور صحه گذاشته‌ایم که بی‌لیاقتیم، که به‌قدرکافی خوب یا قوی نیستیم که اختیار زندگی‌مان، افکارمان، باورهایمان، انتخاب‌هایمان و از همه مهم‌تر، آینده‌مان را در دست بگیریم. هروقت براساس ترس انتخابی کنیم، به‌ذهنمان القا می‌کنیم که باور کنند ناتوان، ناامید و ضعیف هستیم؛ سه احساسی که باعث 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 به‌همین صورتی که هستیم، دوست بداریم 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 صداهاى ترسناک دشمنی درونی هستند - بی‌باکانه موضع می‌گیرد.

چرا ما زنان از طبیعت تهاجمی و جسورانه‌مان رو برمی‌گردانیم؟ مدت زمانی طولانی است که ما این بخش بنیادی وجودمان را انکار می‌کنیم. به جای قدرت، ضعف را انتخاب کرده‌ایم. به جای خودمان، دیگران را مقدم می‌دانیم. چرا؟ چون به این باور رسیده‌ایم که طبیعت تهاجمی و جسورانه‌مان نادرست، نامقبول، غیرضروری و ناخواسته است. شاید این مسئله در گذشته نادرست تلقی می‌شد، یا شاید پرخاشگری و ستیزه‌جویی کسی ما را آزرده باشد. ما از بسیاری از خصوصياتی که به ما شجاعت لازم را می‌دهد تا برای خاطر خودمان ق‌دعلم کنیم، دست کشیده‌ایم. ولی این نه همان ستیزه‌جویی و جسارتی است که باعث می‌شود مردم برای شوخی و سرگرمی به دیگران آسیب برسانند، نه همان انگیزه‌ای که جنگجو را وامی‌دارد به قصد غلبه و تخریب، سلاح به دست بگیرد. درعوض، جسارت و ستیزه‌جویی جنگجوی مؤنثی 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 ستیزه‌جو 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، درصدد پیروزی باشیم، و درگیر مبارزانی شویم که زندگی سر راهمان قرار می‌دهد. اوقاتی هست که مجبوریم با افکار تیره‌وتاری بجنگیم که ذهنمان را اشغال می‌کند - با دروغ‌ها، سوءتعبیرها و سرافکنده‌گی‌ها. زمان‌هایی هست که نیاز داریم قدرت «نه» گفتن داشته باشیم. نیاز داریم شجاعت به خرج دهیم که بگوییم: «خیال ندارم به حرف‌هایت گوش 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 حد و حدودی 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 درباره‌ام می‌کنند؟ اگر راستش را بگویم، 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 و بهره‌جویی است، نه درک و همدردی. جنگجویی که از نفس و منیت سربر می‌آورد، ضعیف و تحت سلطه است - فقط در فکر قدرت خودش است و مدام نقشه می‌کشد تا از خودپنداره‌ی متلاشی‌شده‌اش محافظت کند - نه جنگجویی برخوردار از قدرت عشق. جنگجوی شجاع، مقدس و معنوی است و آمادگی دارد برای تمام نمودهای الهی بجنگد. جنگجوی شجاع هر انسانی را موجودی الهی می‌بیند و هر تجربه‌ای را تجربه‌ای بنا بر خواست خدا می‌داند. او از قلبش رهنمود می‌گیرد و با تمام قدرت مصمم است که بهترین‌ها را برای هر کسی و هر چیزی به ارمغان بیاورد. جنگجوی شجاع حتی وقتی همه در گوشش نجوا می‌کنند 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 زندگی سرراش 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 بخواند. جنگجوی شجاع هرگز تسلیم شیطان درویش که می‌خواهد او را به‌زیر بکشد، نمی‌شود. در عوض، برای حقیقتی 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 آمده است تا نیروی لازم برای به فعل درآوردن تمام استعدادهای بالقوه‌اش را در خود 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 فریب دهد 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 هر وقت 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 به‌وضوح می‌بیند و آنها را صادقانه و شجاعانه می‌پذیرد. وقتی در برابر معایب و نواقص‌تان همچون جنگجو عمل کنید، محاسنی در آنها خواهید یافت.

آنها را مهم و ارزشمند به شمار خواهید آورد. از سر دلسوزی و محبت به نفع هر آنچه باعث متفاوت بودنشان می شود، حکم صادر می کنید. زن جنگجو قادر است زیبایی و کمال را در تک تک جنبه های وجودی اش ببیند. وقتی در قبال جسمتان جنگجو باشید، به دنبال هر چیز مفیدی برایش می گردید - هر نوع مواد مغذی، ویتامین، فکر، و باور. شما عاشق جسمتان هستید و هر روز از صبح تا شب خدا را بابت آن شکر می کنید. وقتی در قبال امور مالی تان جنگجو باشید، اطمینان حاصل می کنید که منابع کافی برای حمایت از خود و خانواده تان در زمان حال و در آینده در دسترس خواهید داشت. احساس می کنید شهادت، قدرت و اعتماد به نفس لازم را دارید تا بیرون بروید و به دنبال شغلی بگردید که به شما الهام ببخشد، یا کسب و کاری راه بیندازید که آرزویش را در دل دارید. به قدر کافی پول پس انداز می کنید و درباره ی امور مالی تان آموزش می بینید که بداند برای مراقبت از خودتان در آینده باید چه کنید. وقتی در قبال اعضای خانواده تان جنگجو باشید، مشکلات و مسائل آنان را شخصی تلقی نمی کنید چون می دانید شما هم بخشی از خانواده ای هستید که هر کس در آن درس هایی برای آموختن دارد. زن جنگجو نگاه نمی کند تا ببیند اعضای خانواده اش چه آسیب هایی به او رسانده اند، بلکه می خواهد بداند چگونه می تواند آنان را قوی تر کند و با حمایت از آنها، خودش هم قوی تر شود. وقتی در قبال گذشته تان جنگجو باشید، در تجارب دشواری که از سر گذرانده اید، موهبت هایی خواهید یافت. می دانید که تک تک آن چالش ها فرصتی برای غلبه بر مشکلات تان بوده است. می دانید رها کردن همان مشکلات بود که باعث شد به هدفی بزرگ دست یابید. با هر چالشی، به مرتبه ای بالاتر دست یافتید. آماده ی مبارزه با صدهای زجرآوری شدید که در سرتان می پیچید و می گفت:

«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.

وقتی در قبال آینده‌تان جنگجو باشید، صبح با چشم‌اندازی در آگاهی و هشیاری‌تان از خواب بیدار می‌شوید. به‌خوبی می‌دانید که می‌خواهید چه کنید و درمورد اقدامات و عدم‌تزلزل در انتخاب‌هایتان خاطر جمع هستید. به‌جای تمرکز بر آنچه پشت‌سر 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 درمانده نگه می‌دارد و احساس ضعف و درماندگی صرفاً توهمی ناشی از گذشته 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 درواقع 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 شهادتی نامحدود.

سپس، خودپنداره ای جدید در ذهنتان شکل می گیرد که باعث می شود احساسی خوب درباره ی خودتان داشته باشید و بدانید قدرت انجام هرکاری را دارید. شما سرباز پادشاه نظام حقیقت هستید؛ و این با واقعیت وجودی خودتان شروع می شود، با گوش 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 ی 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 هفته 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 تاج پرتلاؤ و باشکوه شهادت را بر سر بگذارید.

پس بیایید 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 چگونه 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 سبز می‌شود، از پیش رو بردارند. من پی برده‌ام بیشترین موانعی که لذت و شادی را از آنان می‌رباید و مانع پیشروی‌شان می‌شود، از دوران کودکی‌شان نشئت می‌گیرد، از نسلی به نسل دیگر منتقل شده است، و اغلب مواردی است که در زندگی هر کسی وجود دارد.

بنابراین، بعد از نگارش هشت کتاب و مشاهدۀ 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 نگاه ما و چشم‌انداز واقعیت را عوض می‌کند. این فرآیند سفری است که در آن به درون خود نگاهی می‌اندازیم و دوباره به آنچه همیشه همان‌جا بوده ولی 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 درونی‌ام 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 زندگی‌تان داشته باشید، ولی هدف این است که بتوانید در همه‌ی حیطه‌های زندگی‌تان به آن دست یابید.

بسیاری از ما بیشتر اوقات از خواب بیدار می‌شویم و کلماتی بر زبان می‌آوریم تا خودمان را تحقیر کنیم، خودمان را کم‌اهمیت جلوه بدهیم، و به خودمان ضربه بزنیم. متوجه نیستیم که هر فکر منفی اعتماد به نفس ما را تضعیف می‌کند و توانایی‌مان را برای رویارویی با چالش‌های زندگی و انتخاب‌های روزمره‌مان 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، حماقت یا نامقبول بودن می‌کنید. فقط شما نیستید که گاهی با احساس بی‌لیاقتی، خوب نبودن، ناامیدی، افسردگی یا گرفتاری از خواب بیدار می‌شوید. فقط شما نیستید که احساس خشم، رنجش، یا دلخوری می‌کنید. اینها همه احساساتی همگانی و معمول است 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 کارایی 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 رفتارتان بر ملا می شوند، نگاهی بیندازید. در ادامه ی مطالب، کشف خواهید کرد که چرا و چگونه ترس پایه و اساس زندگی تان را تشکیل داده است. غرض نادرست جلوه دادن آن یا قضاوت درباره اش نیست؛ فقط می خواهیم آن را به عنوان واقعیتهایی که شما را به اینجا کشانده است، بررسی کنیم، بشناسیم و گرامی اش بداریم. قول می دهیم که وقتی ببینید چه عواملی از دید ضمیر آگاهتان پنهان مانده است، زندگی تان از این رو به آن رو خواهد شد. وقتی مدت زمانی را صرف کاوش در رفتارهایتان کنید بی آنکه دچار توهم یا خودفریبی 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 وضعیتتان را بررسی می کنید، به تدریج مسئولیت همه ی اعمال و رفتار و آنچه را به 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 چگونه در واقعیت های زندگی تان سهیم بوده اید و امکان ندارد کسی در شرایط، موقعیت یا واقعیتهایی به سر ببرد که خودش آگاهانه یا ناآگاهانه 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 ترس های شما در حاشیه ی قدرت، توانایی و اعتماد به نفس تان قرار می گیرد.

در آخرین مرحله ی فرآیند تغییر و تحول، پی می برید که خودتان را در مقام انسان و موجودی الهی بپذیرید. به دیدگاهی تازه دست می یابید که اساس آن وجود کامل شماست، نه بخشی کوچک از شما. در این مرحله ی آخر است - زمانی که قادرید الهی بودن، اعتماد به نفس و شهامت خودتان را ببینید و احساس کنید و بپذیرید - که از درون احساس سبکباری می کنید. اینجاست که خودتان را می شناسید و می فهمید سرباز عشق هستید و به دنیا آمده اید تا از حمایت کل کائنات برخوردار شوید. و اینجاست که دوباره به خودتان و دیگران اعتماد می کنید.

وقتی بتوانید خود را تماماً همین طور که هستید بپذیرید، می توانید اختیار خودتان را در دست بگیرید و گذشته تان را بدون هیچ قضاوت و ترس و نگرانی در قلب تان حفظ کنید. بعد، گذشته تان را بدون ذره ای تردید و دودلی، احساس تقصیر یا ترس از نظر می گذرانید و صمیمانه و ملایم، ولی با واقعیتی تزلزل ناپذیر، برای خود دل می سوزانید. به حیطه ای جدید قدم می گذارید نه به این دلیل که خود به دلخواه یا اتفاقی آن را ایجاد کرده اید، بلکه چون جنگجوی درونی تان در وجود شما سکنا گزیده است که در آنجا می تواند بدرخشد و شاد و راحت و سرفراز خودی نشان دهد. این کاری آسان و بی دردسر است. وقتی ماهیت واقعی تان را به طور کامل بپذیرید، دیگر مجبور به مبارزه و کشمکش نیستید.

وقتی به جای طرد واقعیت وجودی تان آن را بپذیرید، وقتی به جای گوش سپردن به نفس ستمگرتان به خود واقعی تان گوش دهید، به تدریج قلب تان را به روی عشق خواهید گشود. وقتی متعهد شوید که بی هیچ احساس شرم و

تقصیر و تردید و توجیهی خودِ اصیل‌تان باشید، به چنان شادی و لذتی دست می‌یابید که فقط می‌توان آن را در چهره‌ی کودکان دید. این تغییر در دنیای درونی‌تان خودبه‌خود دنیای بیرونی‌تان را نیز دگرگون خواهد کرد. وقتی ارتباط‌تان را با دنیای درونی‌تان 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 رفتارتان با خودتان و دیگران فرق خواهد کرد. دیگر به الگوی رفتاری‌تان نه با خشم و غضب، بلکه با مهربانی و رأفت نگاه خواهید کرد و دنیای بیرونی‌تان با تصویری شاد و موفق از آینده‌تان واکنش نشان خواهد داد که شما را به سمت همان زنی سوق می‌دهد که می‌خواستید باشید.

در بخش اول این کتاب، «الگوی جدید»، نمایی کلی از ترس و اعتمادبه‌نفس و شهامت ارائه می‌کنم و نشان می‌دهم که چه تأثیری در افکار، رفتار، احساسات و کلاً زندگی‌تان می‌گذارد. با نمونه‌ای عالی از شهامت و اعتمادبه‌نفس آشنا می‌شوید و پی می‌برید که اصولاً چیستند، کارایی‌شان چیست و چرا همگی مشتاقیم هرچه بیشتر از آنها بهره‌مند باشیم.

در بخش دوم، «تغییر مکان از سر به قلب»، شما را قدم‌به‌قدم به مسیری هدایت می‌کنم که آن را اصول جنگجوی شجاع می‌نامم. این اصول طراحی شده‌اند تا دنیای درونی شما را از نو تنظیم کنند و درحالی‌که شما راهی سفری هیجان‌برانگیز هستید تا به جنگجوی قوی و با اعتمادبه‌نفس و شجاع عشق تبدیل شوید، افکار و عقاید و رفتارهای قدیمی‌تان را بهبود ببخشند.

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

شهامت و اعتماد به نفس درونتان را قوی می‌کند. چه به این تمرین‌های ساده بپردازید و چه نادیده‌شان بگیرید، کمکتان می‌کنند 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 به 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 مایل به انجام کاری نیستید، شما را قدرتمند می‌کند، نه شرم‌نامه. احساسی متفاوت خواهید داشت چون حالا دیگر به واقعیت وجودی‌تان، به کسی که از ابتدا با وجود باشید، به خودتان، دست یافته‌اید.

به جای اینکه نگران و هراسان باشید یا حالتی تدافعی بگیرید، به چنان قدرت بی‌غل و غشی دست می‌یابید که هدایت‌تان 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 نمی‌آیید، صرفاً راهی این سفر شدن خود به خود شما را دگرگون خواهد کرد. این را به شما قول می‌دهم چون در طول پانزده سال گذشته، ده‌ها هزار نفر را در این فرآیند متحول‌کننده همراهی کرده‌ام. این روش زمانی کارایی دارد که آماده باشید با هر دو پا به 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.