

رها باش خودت باش

«چگونه قدرت فرار از گذشته را بیابید»

آلن دی. رایت

با مقدمه کن گری چاپمن

برگردان: حسن موحد



نشر ویدا

رها باش خودت باش / آلفی دی. رایت: برگردان سیمین موحد. - تهران: ویدا.

146

Free yourself,be yourself

عنوان اصلی :

عنوان اصلی: چگونه قدرت فرار از گذشته را بسازد

موضوع:

۱. خودشناسی، ۲. گناه - روانشناسی، ۳. خجالت، ۴. خودسازی، موحّد، سیمین، ۱۳۳۷ - . مترجم: ب.

179,27 1791 63VBF

1/10A

7/26/95

کتابخانه ملی ایران



رها باش خودت باش

نویسنده	آئن دی رایت
مترجم	سیمین موحّد
ریزاستار	آه ای یحیی
طرح رده	پان اصفهانیان
لیتوگرافی	غره ایی
چاپ اول	۱۳۹۳
چاپ و صحافی	پان
شمارگان	۱۱۰۰
قیمت	۸۰۰۰ تومن
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۲۹۱۱-۰۵۹

ISBN 978-6-1-291-1-4-9

حق چاپ و نشر محفوظ است

نمشو و بدأ

تهران، سعادت آباد، نیش خیابان شانزدهم، شماره ۱، واحد ۱۵
تلفن ۲۲۳۷۰۴۹۹ تلفاکس: ۲۲۳۷۳۴۴۲ همراه ۰۹۱۲-۱۹۷۴۳۰

info@vidabook.ir

www.vidabook.ir

بخش انجام کتاب

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان روانمهر، پلاک ۱۳۴
تلفن: ۶۶۴۱۰۷۲۱ همراه: ۰۹۱۲۱۲۲۹۵۶۰

فهرست

پیشگفتار (به قلم دکتر ی. حسن)

۱. کودتا ۸
۲. وقتی احساس شرم به فیض بدل می شود ۲۲
۳. شاخه‌ای گل سرخ برای یک گل سرخ ۳۵
۴. نیش یک زنبور سرخ درشت مخفی ۴۸
۵. احساس شرم یا ایمان ۶۱
۶. کاش منم بابا و مامان داشتم ۷۷
۷. فرار از سهر بلا ۹۶
۸. درد پیروزی ۱۰۷
۹. چه کنیم تا مردم تغییر کنند ۱۲۶
۱۰. خیرهای خوب برای همه ۱۴۸
۱۱. عالی‌ترین چشم‌انداز ممکن ۱۴۸
۱۲. خدای خود را انتخاب کنید ۱۵۷

پیشگفتار

به قلم گری چاپمن

همیشه گذشته‌های داریم، و آینده‌ای. نمی‌توانیم گذشته را تغییر دهیم اما می‌توانیم آینده‌مان را خلق کنیم. در مورد بیشتر ما گذشته ترکیبی از خاطرات خوب و خرابات دردناک است. ما در گذشته انتخاب‌های عاقلانه و انتخاب‌های نادانانه کرده‌ایم. بعضی‌ها با ما خوب رفتار کرده‌اند و بعضی‌ها از ما سوءاستفاده کرده‌اند. در عین حال تجارب گذشته هر روز با ما سخن می‌گوید. ما بعضی روزها می‌شنویم: «تو انسان با ارزشی هستی. تو تصمیمات درستی گرفته‌ای. تو به توان زیادی داری و خیلی با استعداد هستی.» و روزهای دیگر می‌شنویم: «هیچ‌کس تو را دوست ندارد. تو یک بازنده‌ای. تو هیچ‌وقت هیچ‌چیز نمی‌شوی و آینده‌ای نداری.»

طرز پاسخ ما به این صداها گذشته‌ایست که ما را به خود خواهد زد. من در مقام مشاور به صحبت‌های کسانی که از گذشته ناراحت هستند و به‌شان حرف زده‌اند گوش داده‌ام. آن‌ها از آزار جسمی و روحی و به‌دزدی‌های گذشته برایم گفته‌اند. آن‌ها رنجیده‌اند و احساس خشم و شرم می‌کنند. آن‌ها از یک‌سو کسانی را که ناراحت‌شان کرده‌اند و به‌شان صدمه زده‌اند سرزنش می‌کنند، و از سوی دیگر خودشان را محکوم می‌کنند. برخی از آن‌ها سیر رنجش و انزجار هستند و در صدد انتقام از دیگران برآمده‌اند. احساس خشم و انتقام باعث شده تا برخی از آن‌ها به اعمال خشونت‌آمیزی دست بزنند تا بلاهایی را که بر سرشان آمده «تلافی» کنند. عده‌ای خشم خود را

متوجه خودشان کرده‌اند و خود را به خاطر تمام اتفاقاتی که برای‌شان افتاده سرزنش می‌کنند. آن‌ها جامهٔ شرم می‌پوشند و در پس عینک‌های تیرهٔ عاطفی پنهان می‌شوند و می‌ترسند به کسی اجازه دهند تا آن‌ها را به راستی بشناسد. استدلال‌شان هم این است: «هیچ کس وقتی واقعاً مرا بشناسد دو ستم نخواهد داشت.»

ما خلق نشده‌ایم تا در پس نقاب شرم زندگی کنیم. پیام زیبای خداوند این است که ما را دوست دارد و می‌خواهد بر گذشته‌مان فائق شویم و آیندگی زیبای ما را ثمربخش بسازیم... کار قضاوت دربارهٔ کسانی که در مورد ما خطا کرده‌اند، با خداست. او عدالت را به بهترین وجه، اجرا خواهد کرد. اگر آن‌ها توبه نکنند خدا آن‌ها را خواهد بخشید. اگر توبه نکنند، خدا درباره‌شان قضاوت خواهد کرد. ما می‌توانیم آن‌ها را خشم و رنجش خودمان را رها کنیم و دست خدا را عادل مهربان بسپاریم. ما می‌توانیم نفس عمیقی بکشیم و رها و آسوده گردیم. گذشته قدم به جادهٔ آینده بگذاریم.

اگر دربارهٔ شکست یا آزارهای گذشته تان آسوده شده، حکم محکومیت خودتان با دیگران را صادر کرده‌اید، اکنون زمان آن است که به خودتان ببایید؛ از زندان گذشته بیرون بیایید و آزادی را تجربه کنید. خورشید بر فراز آسمان می‌درخشد، گل‌ها شکوفا می‌شوند. و شما آزادید تا از زیبایی گام برداشتن در راه خدا لذت ببرید.

در این کتاب، آلن رایت^۱ به‌طور مفصل شرح می‌دهد که چطور می‌توانید از بند خشم و شرم آزاد شوید و دشمنان‌تان را به دست خدا بسپارید. آنچه در این کتاب می‌خوانید نشان‌تان می‌دهد که چطور خودتان را آزاد کنید تا

خودتان باشید. خدا شما را به سیمای خود خلق کرده است. این سیمای زمانی آشکار می‌شود که که لایه‌های سرزنش خود و محکوم کردن خود را کنار بگذارید و جامه بخشش و محبت و مهربانی بپوشید. پیش‌بینی می‌کنم هم‌چنان که این کتاب را می‌خوانید و اصول مندرج در آن را به کار می‌بندید، خویشتن حقیقی‌تان را کشف کرده و کسی را که قرار است باشید خواهید یافت.

فکر نکن کسی را که کشف می‌کنید دوست خواهید داشت.

گری چابرس

نویسنده مجموعه کتاب‌های پنج زبان عشق

فصل اول

کودتا

امروز سالگرد اعدام صدام حسین است.

همین صندی پیش، تولد او مهم‌ترین تاریخ جشن در تقویم عراقی‌ها بود. اما حالا به‌طور متأسفانه به‌گونگی و زندانی شده، توسط مردم محاکمه، محکوم و اعدام شده است. چند سال است که کسی مردم را به برگزاری جشن‌های اجباری وادار کرده است.

با اعدام حاکم پیشین، البته به‌خاطر نایاتش علیه بشریت، تعداد بیشتر و بیشتری از مردم عراق لب به سخن درآورده‌اند و از بی‌رحمی‌ها و شکنجه‌های متحمل شده به دست رژیم سابق سخن گفته‌اند.

بنا به دلایلی برخی از داستان‌های نقل شده توسط مردم عراق بیش از بقیه مرا متأثر ساخت. وقتی ورزشکاران آزادانه می‌رفتند، ما دریافتیم کسانی که در رقابت‌های ورزشی برنده نمی‌شدند به شایسته‌ها زدن می‌شدند. پیش از هر بازی، عدی، پسر ارشد صدام، به کاپیتان تیم حریف می‌زد و تهدید می‌کرد که اگر بازنده شوند زندانی می‌شوند و حتی بلاهای بیشتری ممکن است بر سرشان بیاید.

امان‌نل بابا یکی از ورزشکاران عراقی گفت «بازیکنان گریه می‌کردند و از ترس می‌لرزیدند.»

ورزشکاران گفتند که وقتی در بازی‌های مهم بازنده می‌شدند، شلاق