

ماورای ترس

نویسنده:

سوزان جفرز

مترجم:

فاطمه خسروی

Jeffers, Susan J

جفرز، سوزان

ماورای ترس / نویسنده سوزان جفرز؛ مترجم فاطمه خسروی. - تهران:
نسل نواندیش ۱۳۸۳.

۲۸۸ ص.

ISBN: 964-412-021-3

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

Feel the fear - and beyond:

عنوان اصلی:

Dynamic techniques for doing any way.

کتاب حاضر راهنمایی است بر کتاب «هنر مبارزه با ترس» و در سال‌های بعد تحت
عناوین مختلف منتشر شده است.

۱. ترس. ۲. خودسازی. الف. خسروی، فاطمه. مترجم. ب. عنوان. ج.

عنوان: هنر مبارزه با ترس.

۱۵۲/۴۶

BF۵۷۵/ت۴ ج۷۳۲۳

۱۳۸۳

۸۳-۹۶۸۲

کتابخانه ملی ایران

مشخصات کتاب

ماورای ترس

تألیف: سوزان جفرز

مترجم: فاطمه خسروی

ویراستار: بهناز بهادری‌فر

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: بهار ۸۴

حروفچین و صفحه‌آرا: صالحه حسینی

شابک: ۹۶۴-۴۱۲-۰۲۱-۳

ISBN: 964-412-021-3

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

نشانی: میدان ولیعصر - اول کرمبختان - پلاک ۳۱۳

تلفن: ۶۹۵۲۵۴۷-۹ نسل نواندیش

فهرست

بخش اول

مقدمه..... ۷

بخش دوم

یادآوری‌هایی از گذشته..... ۱۳

بخش سوم

چگونه از این کتاب استفاده کنیم

به تنهایی..... ۳۱

با گروه..... ۳۹

بخش چهارم

جعبه‌ی ابزار برای زندگی با ترس کمتر

۱- آدم پرحرف و یاوه‌گو را عوض کنید..... ۵۱

۲- از خود اولی بخواهید..... ۷۱

۳- به زندگی، بله! بگویید..... ۸۱

۴- خود را از عواقب رها کنید..... ۹۷

۵- تمرین برای تصمیم‌گیری بدون باخت..... ۱۰۵

- ۶- مدار آسایش خود را گسترش دهید ۱۱۹
- ۷- پرده برداشتن از حق السکوت ها ۱۲۹
- ۸- به زندگی برگردید ۱۳۹
- ۹- دوستان موافق پیدا کنید ۱۴۹
- ۱۰- شبکه‌ای از زندگی بیافرینید ۱۵۹
- ۱۱- چشمان خود را به روی فراوانی بکشایید ۱۸۷
- ۱۲- بخشش کنید ۱۹۷

بخش پنجم

- همیشه بیشتر هست ۲۰۷

بخش ششم

- برنامه ریز قدرتی ۳۰ روزه ۲۱۱

ضمیمه

- به کودکان پیاموزید ۲۸۳

یکی از رضایت بخش ترین تجارب زندگی من، موفقیت در تالیف کتاب ^۱ Feel the fear and Do It anyway بوده است. در حال حاضر این کتاب در ۲۳ کشور دنیا در دسترس است و هنگامی که نامه های خوانندگان قدرشناس از کشورهای دور و نزدیک به دستم می رسد، مملو از احساس عمیق حق شناسی می گردم و بسیار خشنودم که زندگی یکدیگر را لمس نموده ایم.

به عبارتی، کتاب حاضر «مراتب سپاسگزاری من» نسبت به دوستانی است که در سراسر دنیا به دست آورده ام. این کتاب پاسخ به کسانی است که از من خواسته اند یک کتاب راهنما برای کمک در انجام تمرینات کتاب Feel the Fear and Do It anyway تألیف نمایم، تا بخش پرمعنایی از زندگی روزمره ی آنان شود. دانستن این که این تمرینات چه هستند یک مسئله است. اما این که این تعالیم را عمیقاً در وجود خود به کار بندید تا شجاعت آن را بیابید آن چنان که دوست دارید زندگی کنید، مسئله ی دیگری است و رسیدن به این امر مستلزم انجام تمرین هایی است که این

۱. ترس را تجربه کنیم و به هر تقدیر دست به اقدام زنیم - انتشارات نسل نواندیش.

کتاب ارائه می‌کند.

علاوه بر تمرینات مختلف در فواصل کتاب، نامه‌های تکان‌دهنده‌ی افرادی را گنجانده‌ام که در نتیجه‌ی انجام این تمرینات در نحوه‌ی نگرش آن‌ها به جهان تغییرات چشم‌گیری به وجود آمده است. خوشبختانه خواندن این نامه‌ها تعهد شما را مستحکم نگاه می‌دارد. علی‌رغم این که نامه‌ها را کمی تغییر داده‌ام تا هویت نویسندگان آن‌ها محفوظ بماند، ولی اصل مطالب نشانگر قدرت این تمرین‌ها است که باید شما را به سوی بهترین شخصیت وجودتان سوق دهد و شما را برخلاف ترس هایتان قوی گرداند.

زمانی را که سال‌ها پیش از ترس فلج شده بودم به یاد می‌آورم. جهان بیرون به نظرم پنهان و هراس‌انگیز می‌آمد. حالا به نظرم می‌رسد که وسعت آن به اندازه‌ی معقولی کاهش یافته است و به بودن در آن عشق می‌ورزم. می‌توانم بگویم توانایی من در ادامه‌ی پیشروی در زندگی‌ام، علی‌رغم هر گونه ترسی که در طول راه با آن رو به رو می‌شوم، نتیجه‌ی تعهد من به انجام تمرین‌هایی است که طی این سالیان از مربیان خود آموخته‌ام.

از شما می‌خواهم همین تعهد را داشته باشید. به من اطمینان کنید. منفی‌گرایی در جهان همیشه سعی دارد شما را ضعیف و نابود کند. این مسئله بستگی به شما دارد که علی‌رغم آن چه در جهان بیرون اتفاق می‌افتد، نقش فعالی در قوی ماندن و عشق ورزیدن داشته باشید. همین که نسبت به انجام این تمرینات تعهد داشته باشید، به آرامی شروع به

زندگی در آن بخشی از وجودتان می‌کنید که مملو از شجاعت، اعتماد، عشق، موفقیت، شادی و تمامی صفات نیک دیگر است. احساس رنج ناپدید می‌شود و شما بهترین جنبه‌ی شخصیت وجودتان را پیدا خواهید کرد. بهتر از این نمی‌توان چیزی به دست آورد.

من دچار بیماری ME (میالجیا آنسفالومیلیت)^۱ هستم. به عنوان مشاور در یک شرکت بزرگ کار می‌کردم. یک سال پیش مبتلا به این بیماری شدم و از آن زمان تا کنون بیکار شدم. مشکلات ماهیچه‌ای دارم و از بی حالی عمومی رنج می‌برم. این اواخر عمیقاً راجع به وضعیتم ناامید گشته‌ام، از این که با کودک دلبندم نمی‌توانم بازی کنم، از خشم بی حد و حصر و خستگی مفرط خود، مشاهده وضعیت نومیدانه‌ام، از ترس سرریز بودن و از این که دستخوش رفتارهای ضداجتماعی شوم. (این لیست حداقل می‌توانست تا یک صفحه ادامه داشته باشد!) چند روزی به تنهایی بیرون رفتم تا گرداب افکاری که ذهن شکنجه‌دیده‌ی مرا آزار می‌داد، آرام کنم. وقتی بازگشتم احساس کردم در آغاز راهی متفاوت و نو هستم؛ اما واقعاً نمی‌دانستم چه کار کنم و یا چگونه انجام دهم. سپس از خوش اقبالی محض، با یک نسخه از کتاب شما Feel the Fear and Do It anyway آشنا شدم. عقایدی که در این کتاب مطرح می‌کنید، بسیار ساده هستند و منطقی و الهام بخش، چنان که فوراً شروع به انجام تمرینات آن کردم.

یک ماه پیش بود. دکترم، خانواده‌ام و دوستانم از تغییری که در ظاهر من به وجود آمده بود، متحیر شده بودند. روحیه و نیروی فراوان که قبل از بیماری دارای آن بودم به من بازگشته بود و مرا در سخت‌ترین شرایط یاری می‌کرد.

نمی‌توانم از شما به خاطر این که زندگی مرا چنان عملی و عمیق لمس نموده‌اید، آن طور که باید و شاید تشکر کنم. هنوز روزهای بدی را سپری می‌کنم، اما اکنون به جای آن که در آن‌ها غوطه‌ور شوم از آن‌ها یاد می‌گیریم. هنوز از نظر جسمانی بهبودی کامل نیافته‌ام، اما ایمان دارم که وضعیت من آن قدر خوب خواهد شد تا شغل خود را مجدداً به دست آورم، البته می‌دانم که مسئله‌ی شغل تا آن حد مهم نیست و هر اتفاقی به هر حال مزایای خودش را دارد.

متشکرم

تی. اف.

سالیسبوری، انگلستان