

شهامت رها بودن

خویشتن بی هراس ذاتی تان را کشف کنید

کای فینلی

(مؤلف کتاب قوانین لازم برای زندگی بدون ترس)

شهره عبداللہی

نشر ذهن آویز

تهران، ۱۳۹۲

Finley, Guy

فینلی، گای، ۱۹۲۹ - م.

شهامت رها بودن: غویشن بی‌هراس ذاتی‌تان را کشف کنید / گای فینلی؛

مترجم: شهره عبداللہی.

تهران: ذهن‌آویز، ۱۳۹۲.

۱۸۴ ص.

978-600-118-106-1

The courage to be free: discover your original fearless self, 2010.

کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان «شهامت آزاد بودن: خود بی‌پاک واقعی‌تان را کشف

کنید» با ترجمه عبدالمحسین صبوری توسط انتشارات حافظه پرتانندیش در سال ۱۳۹۰ فیبا

گرفته است.

شهامت آزاد بودن: خود بی‌پاک واقعی‌تان را کشف کنید.

خودسازی - خودمختاری (روان‌شناسی) - زندگی معنوی.

عبداللہی، شهره (فراچہ‌داغی)، ۱۳۳۳ - مترجم.

BF ۶۳۷ / ف ۹۶۴ / ۱۳۹۱

۱۵۸/۱

۲۸۳۶۲۲۷

سرشناسه:

معاون و نام پدیدآور:

مشخصات نشر:

مشخصات ظاهری:

شابک:

یادداشت: عنوان اصلی:

یادداشت:

عنوان دیگر:

موضوع:

شناسه افزوده:

رده‌بندی کنگره:

رده‌بندی دیویی:

شماره کتابشناسی ملی:

این کتاب ترجمه‌ای است از:

The Courage to Be Free

Discover Your Original Fearless Self

by

Guy Finley

Weiser Books, USA, 2010

ویراستار: شهلا ارژنگ

آماده‌سازی و اجرا: پژمان آرایش

طرح جلد: سوگل علمی

مدیر تولید: عماد درناپی

چاپ اول: بهار ۱۳۹۲

شمار نسخه‌های این چاپ: ۱۰۰۰

حق چاپ برای نشر ذهن‌آویز محفوظ است

چاپ: آسمان / صحافی: گسترش

مرکز پخش: مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

تلفن و دورنگار: ۷۷۳۵۴۱۰۵

آدرس اینترنتی: www.gbook.ir

قیمت: ۶۰۰۰ تومان

فهرست

مقدمه: آنچه از این کتاب یاد می‌گیرید ۱

بخش اول: رها کنید و آزادی خودتان را دوباره به دست آورید

فصل ۱: گنجینه خویشتن حقیقی خودتان را کشف کنید ۷

فصل ۲: این باورهای دروغین را بشکنید و آزاد و رها باشید ۱۳

فصل ۳: خویشتن بی‌هراس ذاتی‌تان را بازیابید ۲۱

فصل ۴: شما آزادید که تجربه زندگی خودتان را عوض کنید ۴۱

بخش دوم: اصول پیدا کردن شهامت

- فصل ۵: چند نکته کلیدی برای اینکه در زندگی ۷۱
- فصل ۶: براساس آن چیزی عمل کنید که درست می‌پنداریدش ۸۵
- فصل ۷: از این به بعد وقتی اوضاع بد به نظر می‌رسد..... ۹۳
- فصل ۸: کسانی را که به شما آزار می‌رسانند ببخشید ۱۰۳
- فصل ۹: هرگز به حال خودتان تأسف نخورید ۱۱۱
- فصل ۱۰: رها کنید و با جریان زندگی حقیقی حرکت کنید ۱۱۹
- فصل ۱۱: با حقایق دوست باشید ۱۲۵
- فصل ۱۲: شتاب را کنار بگذارید و با آرامش زندگی کنید ۱۳۷
- فصل ۱۳: خودتان را از یکنواختی نجات دهید ۱۴۷
- فصل ۱۴: در زمان حال زندگی کنید ۱۵۹
- فصل ۱۵: شهامت تغییر کردن داشته باشید ۱۷۱
- درباره نویسنده ۱۷۳

آنچه از این کتاب یاد می‌گیرید



آیا شما جرأت این را دارید که رها و آزاد باشید؟ نه اینکه فقط آرزوی آزاد و رها بودن داشته باشید، بلکه در تمام لحظات به این امر آگاه باشید که حق و توان معنوی آن را دارید که بدون ترس، نگرانی، و شک و تردید زندگی کنید؟

آیا تا به حال چنین شرایطی برایتان پیش آمده که سعی کرده باشید خودتان را از شر لرزه‌ای که تغییری ناخواسته برای لحظاتی بر اندام شما انداخته خلاص کنید؟ اگر این‌طور بوده،

پس می‌دانید که با چه چیزی مواجه هستید. دوست داشتن ایده آزادی و پروراندن آرزوی آن در ذهن یک چیز است؛ اما رها کردن آن چیزهایی که جلوی آزادی شما را در زندگی می‌گیرند به شهامتی احتیاج دارد... که به ظاهر داستانش کاملاً فرق می‌کند! با وجود این، آزادی می‌تواند از آن شما باشد. هیچ شکی در این رابطه وجود ندارد، به شرط آنکه شما بخواهید حقیقت را در مورد خودتان بدانید - در مورد اینکه کی و چی نیستید.

برای مثال، شما آن حس نابسندگی نیستید که می‌خواهد از آرزوها و خواسته‌های زندگی‌تان دست بردارید و برای همیشه کنارشان بگذارید.

شما آن احساس بدون اختیار و جلب توجه‌کننده‌ای نیستید که موجب می‌شود در برابر دیگران تملق‌گویی کنید تا نظر مساعد آنها را به دست بیاورید.

شما هیچ یک از آن خاطرات تلخی نیستید که به ذهنتان هجوم می‌آورند و موجب غم و اندوه و عذاب شما می‌شوند.

واقعیت این است که شما هیچ یک از این افکار و احساسات شکست خورده‌ای نیستید که سعی می‌کنند ارزشتان را پایین بیاورند و شما را به سمتی سوق بدهند که برای نجات دوباره خودتان در پی کسب یک «قدرت» جدید باشید! و وقتی شما به درستی این حقایق پی می‌برید، آن وقت چشمهایتان به روی گونه مقدسی از حقیقت باز می‌شود: شما برای رسیدن به رهایی به هیچ نیروی جدیدی نیاز ندارید. هیچ یک از آن «مسیرهای رو به قدرت» شما را به جایی نمی‌برند. هر زمان که شما به رغم وجود افکار و احساسات زیان‌بخش، از عاجز و ناتوان دیدن خودتان دست بردارید، به آن آزادی معنوی که در آرزویش هستید خواهید رسید!

در کتاب شهامت رها بودن، شما در کمال خرسندی کشف خواهید کرد که واقعاً چه کسی هستید. خویشتن بی‌هراس ذاتی شما از این پس دیگر نمی‌تواند اسیر هیچ‌گونه موقعیت ناخواسته - درونی یا بیرونی - شود. درست همان طوری که آفتاب نمی‌تواند در سایه خودش قرار بگیرد.