

۱۳۸۱۶۲۸

شهامت

مؤلف:

دبی فورد

مترجم:

سارا حسابی

www.ketab.ir

سرشناسه	فورد، دبی Ford,Debbie :
عنوان و نام پدیدآور	شهامت/ دبی فورد؛ [مترجم] سارا حسابی.
مشخصات نشر	تهران: آسمون ریسمون، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	۱۸۰ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۹۵۲۴۳-۱-۰ ریال ۱۲۰۰۰۰:
وضعیت فهرست نویسی	فیا :
یادداشت	عنوان اصلی: Courage: overcoming fear and igniting self-confidence, 2012.
یادداشت	کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان "شجاعت: غلبه بر ترس و بدست آوردن اعتماد به نفس" در سال ۱۳۹۱ توسط انتشارات بنیاد فرهنگ زندگی با ترجمه‌ی ناهید سپهرپور به فارسی برگردان شده است.
عنوان دیگر	شجاعت: غلبه بر ترس و بدست آوردن اعتماد به نفس.
موضوع	اعتماد به نفس
موضوع	عزت نفس
موضوع	ترس
موضوع	شجاعت
شناسه افزوده	حسابی راسخ، سارا، ۱۳۴۷ - مترجم
رده بندی کنگره	BF۵۷۵ / ۱۰۹۶ الف
رده بندی دیویی	۵۸۱
شماره کتابشناسی ملی	۶۰۸۹



آسمون ریسمون

تألیف:	دبی فورد
مترجم:	سارا حسابی
ناشر:	آسمون ریسمون
صفحه آرایشی:	مهراد
چاپ اول:	۱۳۹۴
تیراژ:	۱۰۰۰
چاپخانه:	مهراد
محرافی:	مهراد
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۹۵۲۴۳-۱-۰
قیمت:	۱۳۰۰۰ تومان

آدرس: انقلاب- خیابان دانشگاه- پلاک ۶۸

تلفن: ۶۶۹۷۸۵۸۲

سخن ناشر

دیر زمانی است که از بررسی ابعاد روانی انسان توسط خودش می‌گذرد و در طی این سال‌ها نگرش و دیدگاهش نسبت به این پدیده ناشناخته بسیار تغییر یافته است از زمان بررسی این پدیده توسط فلاسفه تا امروز که علمی پویا و مستقل گشته قرن‌ها می‌گذرد و می‌توان به جرات گفت "آشفتن خواب بشر" در این مورد را کسی جز زیگموند فروید انجام نداد. او توانست با کنجکاوی و مهارت و تلاش‌های بی‌وقفه تا پایان عمرش سرآغاز راهی بی‌پایان در عرصه روان‌کاوی و خودشناسی گردد محقق برجسته‌ای که پدر علم روان‌شناسی علمی نام گرفت توانست افق جدیدی برای توضیح و تشریح رفتارهای افراد بشر به ارائه دهد تا امروز هم پیرفت و توالی در راهش ادامه دارد.

آنچه مهم و فایده‌گر است اینست که درمان و یافتن پاسخ مشکلات رفتاری توسط افراد با کمک بر روی مقاومتی پنهان درونی می‌شود زیرا این علم نمایان‌کننده مسایلی است که انسان اکثراً سعی در پنهان کردنش چه به صورت خودآگاه و یا ناخودآگاه دارد. با این حال بشر سال‌های متمادی است که در پی شناخت و درمان مشکلات رفتاری و رفتاری‌اش تلاش کرده و موفق به یافتن راه‌حلی‌های متمایزی هم گردیده است. خوشبختانه امروزه شاهد رواج و به نوعی فرهنگ مطالعه روانشناسی در کشورمان هستیم که آمار چاپ و فروش کتب در این زمینه موید این مهم است ولی با نقطه مطلوب فاصله زیادی داریم با این حال امید است توجه به بهداشت روانی مهم‌ترین موضوع زندگی بشر شده و همگان برای پیدا کردن راه‌حل‌های مناسب جهت واکاوی روح و روان خود بهترین و سالم‌ترین راه‌ها را برگزیدند.

کتابی که پیش روی دارید تألیف یکی از همین افراد است که بعد از تجربه‌های سخت و شکست‌های بی‌در پی در زندگی توانست با تأمل و تفکر تمام سعی‌اش را برای ریشه‌یابی دلایل آنها به کار ببندد و به جای عزاداری برای خود از پانشیند و با انگیزه‌ای تمام نشدنی زوای پنهان روانش را تا آخرین روزهای عمر واکاوی نماید.

او (دبی‌فورد) در سیزده سالگی شاهد جدایی پدر و مادرش بود و هنوز در کشاکش حل آن بحران بود که درگیر دارو و مواد مخدر شد و سال‌های زیادی

آلوده مشکلات مختلف حاصل از آن اعتیاد گردید ولی می‌توانست با تلاش زیاد و احیای اعتماد بنفس خود و انکا به آن تحولی شگرف و عظیم در زندگی خود هزاران انسان دیگر ایجاد کند او همچنین توانست در رشته روانشناسی نائل به درجه دکتری گردد.

کتاب‌های او همگی جز پر مخاطب‌ترین و مؤثرترین کتاب‌های روانشناسی هستند برگزاری سخنرانی‌ها و سمینارهای او کمک شایانی به ارتقاء سلامت و بهداشت روانی در جامعه گردید شجاعت و دبی فورد برای خیلی از ما مثال زدن و سودنی است.

کتاب شجاعت دبی فورد در اوج پختگی و پس از پشت سر گذاشتن مهم‌ترین و پسرین تجربیاتش در زندگی تألیف گشته و آخرین اثر اوست. به جرات می‌توان گفت شالوده تمامی تألیفات و تجربیات این زن شجاع و جسور در این کتاب جمع شده است. لذا بر آن شدم تا با کمک یک تیم متعهد و با تجربه و علاقه‌مند به موضوع روانشناسی این کتاب را چاپ و ترجمه کنم بنابراین با دقت و باریک بینی خاصی تلاش کردم تا ترجمه و ویرایش و طبع کتاب از هر لحاظ مطلوب باشد تا بتوانم رعایت بیشتر مخاطبین را جلب کنیم تا خوانندگان عزیز و محترم ما را با راسخانی‌های دلسوزانه‌شان بیشتر یاری کنند تا کمی و کاستی‌های موجود در این اثر در چاپ‌های بعدی مرتفع گردد. همچنین لازم می‌دانم از زحمات بی‌دریغ سارا حاتم‌ساری مترجم این اثر که سال‌های زیادی را صرف ترجمه و تحقیق در متن روانشناسی نموده‌اند و در این زمینه دارای تبحر و تجربه فراوانی هستند تشکر و دردانه نمایم و همین‌طور سرکار خانم شهره شهباز زاده ویراستار سخت‌کوش کتاب که با حمایت‌های معنوی و دلگرمی‌هایشان مشوق بزرگی در به نتیجه رسیدن این اثر بودند و همچنین سرکار خانم نوشین قنبر زهی که با پیشنهاد ترجمه این کتاب و تهیه متن اصلی و ویرایش متن نهایی ترجمه کمک‌های شایان به بنده نمودند کمال تشکر و امتنان را داشته باشم امید که توانسته باشم رضایت خاطر شما مخاطبین عزیز را فراهم آورده باشم.

با تشکر و سپاس فراوان

حامد صالحی

آبان ۹۴

فهرست مطالب

۳.....	سخن ناشر.....
۷.....	مقدمه.....
۱۳.....	تحوّل چگونه رخ می‌دهد؟.....
۱۹.....	فصل اول - الگوی جدید.....
۲۸.....	- تاثیر ترس.....
۳۴.....	- اسمعیل الهی.....
۳۹.....	- بهترین کاری.....
۴۹.....	- جنگجوی ستّاع شوق.....
۶۳.....	فصل دوم - شاهراه ذهن به قلب.....
۷۷.....	- دستورالعمل‌های الهی.....
۹۲.....	- قانون رهایی عاطفی.....
۱۰۵.....	- فرآیند رهایی عاطفی.....
۱۲۱.....	- فرآیند همدلی درونی.....
۱۳۷.....	- فرآیند قلب پر مهر.....
۱۵۶.....	- مراحل آرمان الهی.....
۱۵۷.....	- قانون زیبایی الهی.....
۱۷۷.....	- قوانین جنگجوی شجاع.....

مقدمه

چند بار شده احساس کنید حوصله انجام دادن کاری را ندارید؟ یا چند بار خود را آن قدر حقیر شمرده‌اید که به ایفای نقش‌هایی پرداخته‌اید که اصلاً تمایل نداشته‌اید؟

چند بار خواسته‌اید با تمام وجودتان فریاد بزنید اما نزده‌اید؟ تا به حال شده خود را تسلیم کسی کنید که از ته قلب او را دوست نداشته‌اید؟ چند بار به خود گفته‌اید من نمی‌توانم... برای این کار ساخته نشده‌ام. جراتش را ندارم تا به خواسته‌هایم برسم.

اغلب با روزانه با فرصت‌های بی‌شماری مواجه می‌شویم که به ما اعتماد به نفس قدرت و ارزش می‌دهد یا آن را از ما می‌گیرد. ترس‌های ناتوان کننده، اعتماد به نفس سکوچ شده، و شهادت به فعل در نیامده همه و همه موانعی هستند که ما را از فرصت‌هایی که در برگیرنده علایق و عمیق‌ترین خواسته‌هایمان است دور نمی‌دارند. برای بسیاری از ما احساس عدم شایستگی توان لازم برای رویارویی با مسائلی چون امور مالی، خانوادگی، بدنی، وزن یا حتی چهره ظاهری را از ما می‌گیرد.

عدم اعتماد به نفس موجب می‌شود تا احساس کنیم لیاقت کسب خواسته‌ها، گفتن حقیقت، یا ایجاد تغییرات بنیادی که موجب تحولات در برنامه‌های آتی ما می‌شود را نداریم. وقتی احساس ضعف می‌کنیم ناتوان و بی‌قدرت می‌شویم در نتیجه نمی‌توانیم افکار منفی را که سبب راه زندگی دلخواه‌مان است از خود دور کنیم و بالطبع تسلیم عادات ترس‌ها، وسوسه‌های ناسالم و الگوهای رفتاری قدیمی‌مان می‌شویم. در این جاست که خود را ضعیف و بی‌پناه می‌انگاریم.

البته ممکن است این سیکل معیوب در همه ابعاد زندگی ما اتفاق نیافتد. شاید در حوزه کاری یا روابط شخصی‌مان فرد موفق باشیم. اما در مقاطعی از زندگی تسلط لازم را برای جمع کردن نیروی کافی برای مقابله با ترس‌های درونی از دست می‌دهیم و در نتیجه نمی‌توانیم به خواسته‌هایمان دست

یابیم. وقتی می‌ترسیم باور می‌کنیم که بی‌ارزشیم، به اندازه کافی خوب و قوی نیستیم تا زمام امور زندگی‌مان را به دست بگیریم. هر بار که با ترس فرصتی را بر می‌گزینیم به ذهن‌مان می‌آوردیم که بیچاره، ناامید و ناتوان هستیم. سه پیامی که ما را اسیر احساس قربانی بودن می‌کند.

پرسش اینجاست که برای اعتماد به نفس داشتن، با همه وجود زندگی کردن و حس خوب بودن داشتن چه کارهایی می‌بایست انجام دهیم. در ابتدا باید بازسازی اعتماد به نفس خود بپردازیم. برای این کار باید عزت نفس‌مان را بالا ببریم. باید خود را همان‌گونه که هستیم بپذیریم و به آن عشق بورزیم. حرف نظر از اینکه چه گذشته‌ای، چه اشتباهاتی، چه بدگمانی‌ها، چه ترس‌ها را چه ترس‌هایی داشته‌ایم. فراتر از عشق به خود، باید دیدگاه‌مان به خود عشق هم آرمانی باشد. باید جنگجویان عشق باشیم. باید برای خودمان بجنگیم و پیامی آنچه هستیم و آنچه می‌خواهیم باشیم، بیاستیم. باید به جای قربانی بودن جانجگ باشیم و به جای دنباله رو بودن مبارزه کنیم.

چرا جنگجو؟ زیرا یک پیکارجو با تمام قدرت، انسجام و مسئولیت‌پذیری خود می‌جنگد. او شهامت درونی‌اش را باز یخته و می‌تواند با چالش‌های عاطفی‌اش روبرو شود و الگوهای قدیمی را در هم بکشد. یک جنگجو در مقابل دشمنش حالت تهاجمی دارد. همان دشمنی که اغلب در درون‌مان صدایش را می‌شنویم.

چرا ما زنان از سرشت تهاجمی خود دور شده‌ایم؟ شاید سال‌هاست که ما بخش بنیادی وجودمان را انکار کرده‌ایم. ما به جای استقامت ضعف را برگزیده‌ایم و به جای الویت دادن به خود، دیگران را ارجح شمردیم. چرا؟ زیرا پیوسته بر این باور بودیم که طبیعت خصمانه ما چیزی نادرست، غیرقابل قبول و ناخواسته است. شاید در گذشته این ویژگی به شیوه‌ای نادرست در ما اثر گذاشته شده باشد و یا از واکنش خصمانه کسی آسیب دیده باشیم و بعد ما این شهامت را در ناخودآگاه‌مان نادیده گرفتیم. شهامتی

که برای حمایت از خودمان به آن نیاز داشتیم، در واقع این ویژگی تهاجمی همان خصوصیتی نیست که ورزشکاران در محیط‌های ورزشی به یکدیگر صدمه وارد می‌کنند یا جنگجویانی که با سلاح خود دشمنان‌شان را نابود می‌کنند بلکه سرشت تهاجمی زن بخشی از قلب هر زن است. به عنوان نمونه می‌توان به رزا پاراکس^۱ مبارزی با شور عدالت‌خواهی، ژاندارک^۲ مبارزی با سلاح عشق الهی، هلن کلر^۳ مبارزی که با توانمندی درونی خود توانست از منافع خردورزی بهره‌مند شود اشاره کرد.

ما با ویژگی مبارزخواهی و ستیزه‌گری متولد می‌شویم، نیرویی که ما را و می‌داند تا از فرزندان و خانواده خود دفاع کنیم. این قدرتمندترین بخش وجودی ماست. بخشی که ما را و می‌دارد به دنبال اهدافمان برویم، مبارزه کنیم، پیروز شویم، و رپیتهای زندگی مقاوم شویم. زمان‌هایی هست که ما می‌بایست با افکار منفی که دشمنان را درگیر کرده بکنیم همچون دروغ‌ها، سوءتفاهم‌ها، خجل‌بودن‌ها،

گاه می‌بایست محکم بیایستیم و بجاییم کافی است. نیاز به شهامتی داریم تا بگوییم "من دیگر نمی‌خواهم به حرف‌های تو گوش کنم،" یا "این حرف‌های تو حقیقت ندارد." هرگاه بخواهیم با آنچه ما را ضعیف و ناتوان کرده رو در رو بیایستیم می‌بایست جنگجویی درونی داشته باشیم.

گاهاً برای تمایلی عاشقانه جنگیده‌ایم یا برای و نرجی‌ها، آن ایستادگی کرده‌ایم. شاید وجود جنگجوی درونی الزامی است. جنگجویی که ایمان حد و مرزی تعیین کند و بگوید "بس است." یا از باج دادن به کسی که رستش داریم دست بکشیم. شاید کار اصلی ما همین است. یک مبارز به این

۱- رزا پاراکس (Rosa Parks) (۴ فوریه ۱۹۱۳-۲۴ اکتبر ۲۰۰۵) بانوی سیاه پوست آمریکایی-آفریقایی تبار از فعالان جنبش حقوق مدنی آمریکا که به عنوان «مادر جنبش آزادی» و «بانوی اول جنبش حقوق مدنی» شناخته شده است.

۲- ژاندارک (Joan of Arc) قهرمان ملی فرانسه و قدیسه‌ای در کلیسای کاتولیک

۳- هلن آدامز نیک (Helen Adams Kells) نویسنده نابینا و ناشنوا و فعال سوسیالیست آمریکایی

نمی‌اندیشد" اگر چنین کاری کنم ممکن است آدم بدی به نظر برسم یا دیگران درباره من چگونه برداشت خواهند کرد. اگر بخواهم حقیقت را بگویم تنها می‌شوم و دیگر دوستی نخواهم داشت یا "حالا که بیمار شده‌ام دیگر فایده‌ای ندارد باید بمیرم". یک جنگجو به جای همه این مباحث برای رهایی خود می‌جنگد.

اکثر زنان جنگجوی درونی خود را در ازای تحسین، مقام، کسب امنیت از دست داده‌اند. آن دسته از زنانی که احساس می‌کنند هنوز این جنگجو درونی را از دست ندادند هم ممکن است در اشتباه باشند، زیرا بیشتر اوقات این احساس در آنان ناشی از ترس است نه از عشق. برآمده از حس کنترل و سلطه‌جویی است نه همدردی و تفاهم. جنگجویی که از منیت آدمی ریشه گرفته باشد جنگجوی ضعیف و کنترل‌گر است، او به جای آنکه از قدرت والای عشق دفاع کند به دنبال قدرت خود است و از تصویر درونی شکسته شده خود محافظت می‌کند. جنگجوی دلیر مبارزی است روحانی که حاضر است برای همه تجلیات الهی بجنگد.

جنگجوی دلیر به همه ابنای بشر به عنوان موحودی الهی می‌نگرد و هر تجربه را آزمونی الهی برمی‌شمرد. او زنی است که به ندای درونش دل می‌سپارد و برای هر کس و هر چیز پیام‌آور است. جنگجوی شجاع کسی است که وقتی همه نجوا کنندگان از او می‌خواهند ساکت باشد او با صدای بلند سخن می‌گوید. او می‌داند که از منبعی عظیم الهام می‌گیرد. منبعی که بسیار فراتر از خودش است و می‌تواند از قضاوت دیگران در امان باشد پس تأیید الهی را بر تأیید خودش مقدم می‌شمرد. یک جنگجوی شجاع آماده رویارویی با هر گزینه‌ای است که زندگی فراورش قرار می‌دهد، مانند جدایی، بیکاری، اعتیاد، بیماری... زیرا قلب او هر روز با عشق الهی شارژ می‌شود. او به یقین می‌داند مبارزه بخشی از سفر اوست. او به درستی می‌داند که می‌تواند هر روز مختارانه عمل کند... در مقابل ترس تسلیم شود یا با قدرت عشق، ایمان و شهامت بر آن غلبه کند. او آن قدر شجاع است که می‌تواند کسانی را

که مانع موفقیت او می‌شوند یا ارزش‌هایش را نادیده می‌گیرند پشت سر بگذارد. او می‌تواند با اعتماد به نفسش افرادی را به خدمت بگیرد تا به موفقیتش کمک کنند. جنگجوی شجاع نه تنها تسلیم نجوای منفی درویش که قصد نابودی‌اش را دارند نمی‌شود بلکه به خاطر حقیقتی عظیم‌تر یعنی عشق متعالی می‌جنگد.

جنگجوی شجاع برای اینکه خوشحال باشد هرگز مشکلاتش را در گذشته، آغوش‌های فردی، تاریخچه خانوادگی جستجو نمی‌کند. او به درون خویش می‌نگرد و به نیروی الهی که آفریننده اوست توسل می‌جوید. او این توان را پیدا کرده اندرت خود را متمرکز کند به طوری که از پس مجادلات بر می‌آید. او بر سر محدودیت‌های فکراس فایق آمده و به راحتی نمی‌پذیرد که چیزی بیش از یک موجود فانی وضعیف است. اکنون دیگر می‌تواند مشتاقانه به مبارزه تن در دهد و نگاهش را از گذشته به آینده معطوف کند. جنگجوی شجاع زیاده است که با شهامت به جنگ دشمن جهانی یعنی جهل فردی می‌رود.

اما جنگجوی شجاع چگونه زندگی می‌کند؟ جنگجوی شجاع ترس‌هایش را به وضوح می‌بیند و آنها را با صداقت و شجاعت در آغوش می‌گیرد.

وقتی برای عیوب خود می‌جنگید زیبایی آنها را ببینید و به آنها ارزش دهید. مهربانی را در هر چیزی که شما را متفاوت می‌سازد پیدا کنید. یک جنگجو می‌تواند در هر یک از ابعاد خویش زیبایی و کمال را ببیند.

وقتی شما برای تغذیه جسم‌تان در تکیه هستید و به آن ریخته‌بین مواد مغذی می‌رسانید یعنی برای آن می‌جنگید، یعنی بدن‌تان را دوست دارید، هر روز صبح از او تشکر می‌کنید و طی روز برایش دعا می‌فرستید.

وقتی برای بهبود وضعیت مالی خود می‌جنگید یعنی می‌خواهید مطمئن شوید نیاز خود و خانوادتان در زمان حال و آینده تأمین می‌شود. این به شما احساس قدرت شهامت و اعتماد به نفس لازم را می‌دهد تا به دنبال حرفه‌ای باشید و یا انگیزه لازم را برای بنا نهادن کسب و کاری که همیشه در آرزویش

بودید را می‌دهد. پس به اندازه کافی پول پس‌انداز می‌کنید و یا درباره امور مالی اطلاعات به دست می‌آورید تا از آینده خود محافظت کنید.

وقتی برای خانواده خود می‌جنگید مسایل خانوادگی را شخصی نمی‌کنید، زیرا می‌دانید شما بخشی از یک گروه هستید که در آن هر یک مسؤولیت کاری را بر عهده دارد. یک جنگجو به این نمی‌اندیشد که چقدر خانواده به او صدمه رده است بلکه توجه خود را معطوف این نکته می‌کند که چقدر می‌تواند پشت آنها باشد و از این طریق خود به انسان قوی‌تری بدل شود.

وقتی برای یک کار کردن گذشته خود بجنگید خواهید توانست مواهبی را هم که در حارت دوران سخت به دست آوردید ببینید. در می‌یابید که این چالش‌ها فرصت‌هایی بودند تا بر آنها غلبه کنید و اینکه با رها کردن آنها به اهداف بزرگتری دست می‌یابید. وجود هر چالشی موجب می‌شود تا به سطح بالاتری ارتقا یابید. آماده می‌شوید تا در برابر نخواستارهای منفی ذهن‌تان که می‌گویند "نباید این طوری می‌شد" یا "نه حتمی یا حتماً به مشکلی داری" ایستادگی کنید. از خود می‌پرسید "این چه صداهایی است که می‌شنوم؟ آیا این صدای ترس است؟ صدای ناتوانی ضعف صدای ناامنی؟ یا ندای پذیرش، ندای توانمندی، ندای اعتماد به نفس، ندای شهامت، ندای قدرت، ندای بخشش. یک جنگجو توانایی تشخیص آواهایی که او را هدایت می‌کند دارد.

وقتی برای آینده خود می‌جنگید، صبح با آگاهی از آنچه در رویتان است بیدار می‌شوید، آشکارا می‌دانید چه کارهایی را می‌بایست انجام دهید و در انتخاب فرصت‌هایتان مصمم می‌شوید و بیشتر به آنچه پیش رویتان است متمرکز می‌شوید تا آنچه پشت سر نهاده‌اید. به آنچه می‌توانید انجام می‌دهید توجه می‌کنید نه آنچه انجام نداده‌اید. یک جنگجو با آنچه در آینده خلق خواهد کرد به هیجان می‌آید.