دانلود
کتاب

شجاعت

نویسنده : دبی فورد

شجاعت

دبی فورد

ترجمه‌ی ناهید سپهرپور

مؤثرترین و عمیق‌ترین راهکارهای افزایش اعتماد به نفس

شجاعت

غلبه بر ترس و به دست آوردن اعتماد به نفس

موثرترین و عمیق ترین راهکارهای افزایش اعتماد به نفس

نویسنده: دبی فورد

ترجمه‌ی ناهید سپهرپور

تقدیم به تمام آدم‌های شجاع دنیا و همه کسانی که برآن‌اند تا ریسک گام نهادن به قلمرو شجاع‌ترین عنصر وجودشان را به جان بخرند

رهایی

هرگز نمی‌دانیم

چگونه وقتی به نفس‌نفس افتاده‌ایم

هر آنچه در توان داریم را به‌کار می‌بریم

یا آن نور ما را در بر می‌گیرد

احساس کردن دوباره

نشانه‌ای از شفاست

بهبود واقعی، تنها از دل ناامیدی و یأس پدید می‌آید

وقتی درد تسکین می‌یابد

به ما یادآور می‌شود که همیشه آغازی هست

و در پس آن، آغازی دوباره

همچنان که امواج دریا جسمم را درهم می‌کوبند

خود را به شن‌های ساحل می‌سپارم

تا آلامم را تسکین دهند

انکارم را از بین ببرند

و واقعیت را به من بنمایانند

وقتی شجاعت و اعتماد به‌نفس

غلیانات درونی‌ام را فرا می‌خوانند

بگذار تا روشنایی به وجودم راه یابد

و در پس آن جزومدها،

سکون، غم و اندوه را از وجودم بزداید

همچنان که سیل رهایی به راه می‌افتد

شاید سایه‌ها ایستادگی کنند

نیروهای درون خود را بشناس

همچنان که در تاریکی اعجاز می‌کنی

و به‌خاطر بسپار

همیشه این قدرت را داری که طریق مبارزه را انتخاب کنی

مقصد تو از پس ابرها نمایان می‌شود

و اکنون آماده صعود هستی

حالا وقت آن است که لحظات معجزه‌آسای زندگی خود را نظاره کنی

لحظاتی که هم‌اکنون رخ می‌دهند

این مایه کامیابی من است

و ما با شجاعت از دل شب به‌سوی سپیده‌دم گام خواهیم نهاد

و چراغ خود را با یکدیگر روشن خواهیم ساخت

نانسی لوین، مؤلف «می‌نویسم برای زندگی‌ام» [1]

نامه‌ای به خوانندگان

در ۲۴ سپتامبر سال ۲۰۱۰، نمی‌دانستم قرار است به جهنمی سفر کنم که هرگز تصورش را هم نمی‌کردم. من خود را زنی مقاوم و با دل و جرأت می‌دانستم، زنی که با تکیه بر اعتماد به‌نفس، هر مانعی را از سر راهش برمی‌داشت. در بیست سالگی با بلای اعتیاد، در سی سالگی با طلاقی دردناک و در چهل سالگی با خیانتی خانمان‌برانداز جنگیده بودم. گمان می‌کردم دهه پنجاه زندگی و پس از آن، همچون نسیمی بر من خواهد گذشت. من نه تنها از تمام این تجارب دردآور جان سالم به در برده بودم، بلکه این را افتخار خود می‌دانستم که با اتکا بر تجربه خویش به رشد و ارتقای دیگران کمک کنم.

ماجرا در پی چند روز انتظار برای دریافت گواهی از پزشکم رخ داد، چون قرار بود با یک تور اروپایی زبان برای تعطیلات به استانبول پرواز کنم. اما به‌جای گواهی پزشک، با پاسخی بسیار متفاوت روبه‌رو شدم. پزشکم، دکتر پل اسپکارت[۲]، که همیشه به من می‌گفت شجاعتم بیشتر از ادراکم است، نگران بود از این‌که تصمیم عاقلانه‌ای نگرفته باشم. او به من گفت اگر سوار هواپیما شوم، ممکن است هر آن هواپیما به زمین بنشیند، مرا پیاده کنند و یک راست به بیمارستان ببرند. من به دوستانم لنیا و استفان[۳] قول داده بودم که آن‌ها را ببینم و با کشتی به دریای اژه سفر کنیم و بعد در کوپنهاگن و هلند تدریس کنم. ناراحت بودم از این‌که نمی‌توانستم به قول‌هایم عمل کنم.

حال که به آن زمان می‌اندیشم، می‌بینم، باید از نگاه نگران دکتر متوجه خیلی چیزها می‌شدم، اما این‌طور نبود. فکر می‌کردم شکست‌ناپذیرم، حالم خوب است و این دیگران هستند که چیزی نمی‌فهمند. فکر می‌کردم فقط به‌خاطر یک ذات‌الریه معمولی به پزشک مراجعه کرده‌ام و مشکلم چیزی بیش از یک سرماخوردگی سمج نیست. وقتی به من گفتند باید در بیمارستان معاینه شوم، قادر نبودم وخامت وضعیتم را حدس بزنم. با وجود این‌که به دلیل فشار و اصرار پزشکان و اعضای خانواده‌ام عصبانی و ناراحت بودم، غرولندکنان اجازه دادم مادرم مرا تا بیمارستان همراهی کند. سپس در آنجا بستری شدم تا چند روز تحت معاینه قرار گیرم.

در عرض بیست‌وچهار ساعت، در اتاق جراحی بودم، و متعجب بودم از این‌که می‌دیدم آن‌ها باید لوله‌هایی را در بدنم فرو کنند تا چهار لیتر آب از قفسه سینه‌ام بیرون بکشند. پس از جراحی، روی تخت دراز کشیده بودم و نمی‌توانستم بفهمم چطور این اتفاق افتاد، چطور یک سرماخوردگی ساده چنین فاجعه‌ای را برایم رقم زده بود. چرا وقتی باید حالم بهتر می‌شد، احساس بدتری داشتم؟ چرا روزبه‌روز ضعیف‌تر می‌شدم؟ آیا به‌رغم تمام تقلایم برای انکار، پرهیز یا سرکوب این حقیقت اجتناب‌ناپذیر، مبتلا به سرطان بودم؟

در سال ۲۰۰۱، پزشکان توموری به اندازه یک طالبی در شکمم پیدا کردند و آن را بیرون آوردند. آن‌ها به من گفتند که این تومور بدخیم بود، اما داخل «کیسه‌ای قرار داشت» ، به این معنا که وقتی تومور را خارج کردند، در واقع

سرطان را بیرون آوردند. لذا، کار دیگری لازم نبود، جز اسکن‌های سالیانه برای این‌که مطمئن شوند تومور عود نکرده است. من هرگز این فکر را نپذیرفتم که تومور می‌توانست عود کند یا در حقیقت، با وجود تأکید مکرر پزشکان، سرطانی باشد. در پرسشنامه‌های پزشکی، هرگز روی مورد سرطان علامت‌گذاری نمی‌کردم. چهارسال‌ونیم گذشته بود و من بار دیگر برای اسکن مراجعه کردم. پس از اسکن، پزشکم مرا صدا کرد و گفت: «لطفا بازوی چپت را بالا ببر و درست زیربغلت را لمس کن.» او گفت: «در آن قسمت یک تومور رو به رشد داری و همچنین سه تومور دیگر، یکی در طحال و دوتای دیگر در شکم.» نمی‌توانستم باور کنم که تومورها عود کرده‌اند و به همین دلیل، موضوع را تنها با چند نفر که رازم را می‌دانستند در میان گذاشتم. گرچه احتمال سرطان را ضعیف می‌دانستم، اما درمان‌های متفاوتی را دنبال کردم. دوستم دیپ مرا نزد متخصص غدد بسیار با خدایی به نام دکتر دنیل ویکاریو[۴] فرستاد که همراه با من دعا کرد و داروهایی برایم تجویز نمود که از آن‌ها استفاده نکردم و همچنین راهکارهایی را توصیه کرد که آن‌ها را دنبال نکردم. در اوقات فراغت، با دیپ و دکتر دیوید سیمون[۵] به مؤسسه سرطان دانا فاربر[۶] می‌رفتیم تا با سایر متخصصان درباره این تومورهای بسیار عجیب که به‌نظر می‌رسید کسی درباره آن‌ها چیزی نمی‌داند، صحبت کنیم. وقتی نتوانستم نظرات پزشکان آن مؤسسه و یا داروهایی را که تجویز کردند بپذیرم، به مرکز سرطان مجهزتری به نام ام‌دی اندرسون[۷] رفتم، و بعد آنجا را نیز ترک کردم چون موهای پرپشتی داشتم و به اندازه سایر بیماران آنجا مریض به‌نظر نمی‌رسیدم، زیرا روش‌های شیمی‌درمانی معمول رویم تأثیر نداشت.

می‌دانستم باید نگران و ناراحت باشم و قبل از هر چیز سلامتی خود را بازیابم، اما نمی‌توانستم این واقعیت را لمس کنم. هرگز قادر نبودم به‌واقع آن را درک کنم. در کودکی همیشه مریض‌احوال بودم و بیماری‌های متفاوتی داشتم. همیشه مثل یک بچه آفریقایی پوست و استخوانی نود پوندی، کم‌بنیه و ضعیف بودم، در حالی که خواهر و برادرم درشت، قوی و عضلانی بودند. از همان دوران نوجوانی تصمیم گرفته بودم که دیگر ضعیف نباشم. بنابراین، بجز خانواده، برخی از دوستان خیلی صمیمی و همکارانم، هیچ‌کس نمی‌دانست که من یک تومور نرم بدخیم رشته‌ای به نام hemangiopericytoma دارم، چون حتی خودم آن را نپذیرفته بودم. انکار واقعیت، آن هم در حالی که خودم هم نمی‌دانستم که دروغ می‌گویم، هنوز هم در درونم بالاترین قدرت را داشت و هر سال که می‌گذشت، این واقعیت را از ذهن خود دورتر و دورتر می‌راندم.

پزشکان، به دستیارم ژولی که حالا با من در بیمارستان است، گفته بودند که مایع درون حفره قفسه سینه و تومور دیواره قفسه سینه‌ام تقریبا به تعدادی از دنده‌هایم آسیب زده و موجب شده بود یکی از ریه‌هایم دچار نارسایی شود و همه این‌ها دست‌به‌دست هم داده و در وهله نخست مرا به ذات‌الریه مبتلا سازند. گرچه مایعی که از قفسه

سینه‌ام بیرون کشیدند، نمی‌توانست به‌طور قطع چیزی را نشان دهد، اما به احتمال قوی، این همان مایعی بود که از تومور به درون حفره سینه‌ام نفوذ می‌کرد. بنابراین، گرچه بیماری ذات‌الریه مرا به بیمارستان کشانده بود، اما در واقع این سرطان بود که مرا آنجا نگاه می‌داشت. چون مطب متخصص غدد به من خیلی دور بود و دکتر نمی‌توانست مرا ویزیت کند، دن برسلر[۸]، همسر سابقم، بو[۹] و یک متخصص داخلی معروف به من اصرار کردند که نزد امروزی‌ترین و باهوش‌ترین متخصص غدد، دکتر مارین زاویر[۱۰] بروم. وقتی خانم دکتر زاویر را دیدم، او را انسانی سرزنده و مثبت تلقی کردم که عمیقا به کارش توجه داشت و آماده بود که پابه‌پای من در این مصاف بجنگد. او در کمال اطمینان به من قول داد که به‌طور حتم راهی برای مبارزه با این نوع سرطان علاج‌ناپذیر و نادر پیدا می‌کند.

در روزهای پایانی مدت بستری‌ام در بیمارستان، پزشک متخصص تسکین درد، که کارش آرامش دادن به بیمار است و از رنج بردن او جلوگیری می‌کند، مرا ویزیت کرد. او قرار بود مرا به‌عنوان بیماری در حال مرگ ویزیت کند و داشت ترتیب انتقال من به بخش بیماران علاج‌ناپذیر را می‌داد. من طوری به او نگاه کردم گویی دیوانه است. من با بیماری ذات‌الریه به بیمارستان آمده بودم، و هنوز فکر می‌کردم بیماری‌ام هیچ ربطی به سرطان ندارد. برگشتم به دستیارم نگاه کردم و با نگاه به او گفتم: «نکند این مرد عقلش را از دست داده است؟» پزشک مزبور گفت که می‌داند من هنوز به بهبودم امیدوارم، اما بالاخره یک نفر باید با من صادق باشد. می‌خواست بداند آیا با پسرم، بوی زیبا و عزیزم صحبت کرده‌ام و آیا او آماده است با من وداع کند. از نظر او، هیچ شکی وجود نداشت که من طی چند هفته، یا در نهایت یک ماه دار فانی را وداع خواهم گفت. همچنان که به صحبت ادامه می‌داد، ناگهان دستم را بالا بردم. گفتم: «من نمی‌خواهم به گفتگو با شما ادامه دهم. شما که هستید که به من بگویید چقدر زنده خواهم ماند؟ مگر خدا هستید؟» چهره‌اش حالت بهت و حیرت به خود گرفت و به من گفت که سعی دارم حقیقت را انکار کنم. حرفم را تکرار کردم: «من علاقه‌ای به این گفتگو ندارم.» پس از اینکه او رفت، از ژولی که در اتاق کنار من نشسته بود پرسیدم: «قرار است من بمیرم؟» با خودم فکر می‌کردم: «پس چرا کسی چیزی به من نگفته است!» بعد، با همسرم تماس گرفتم و از او پرسیدم، آیا به‌نظر او من دارم می‌میرم. او گفت: «همه ما در حال مردن هستیم، دبی. فقط موعدش فرق می‌کند.» بعد، از او پرسیدم آیا فکر می‌کند به زودی قرار است بمیرم و او گفت: «نه.» وقتی گوشی را گذاشتم، از ژولی خواستم با دکتر زاویر، دوست جدیدم تماس بگیرد و از او پرسیدم: «دکتر، شما فکر می‌کنید من دارم می‌میرم؟ این مرد همین الان به من گفت باید به بخش بیماران لاعلاج بروم و آماده مرگ شوم.» او گفت: «نه، به‌هیچ وجه.»

من این ماجرا را با شما در میان می‌گذارم، چون سرانجام دریافتم که انکار، دیگر راه چاره نیست. جهان هستی سعی کرده بود مرا وادار کند تا چشم‌بندهایم را باز کنم و توجهم را به سلامتی و زندگی‌ام معطوف کنم.

هنوز در بیمارستان به سختی راه می‌رفتم. خیلی ضعیف و بی‌رمق بودم. به هیکل ده سالگی‌ام برگشته بودم، اما این بار لاغر و بی‌حس و حال بودم. تنها کاری که حالا می‌توانستم بکنم این بود که تسلیم باشم، همه چیز را رها کنم و به حرف‌های دکتر زاویر گوش بدهم. سیل اشک همچنان از چشمهایم جاری بود.

نمی‌توانستم بفهمم چرا یک ماه قبل، حتی با این‌که می‌دانستم چهار تومور در حال رشد در بدنم دارم، حالم خیلی خوب بود. چقدر اوضاع به‌سرعت تغییر کرده بود. وقتی بالاخره پنجاه روز دیرتر و با بدنی بیست پوند نحیف‌تر به خانه برگشتم، دچار افسردگی شدیدی شدم. لحظاتی بود که اصلاً برایم مهم نبود زنده بمانم یا بمیرم. نمی‌توانستم تصور کنم، پسرم بو، ناچار باشد بدون من زندگی کند. اما گذشته از او، هیچ دلیلی برای زندگی کردن پیدا نمی‌کردم. گویی، رسالتم را به انجام رسانده، دینم را به دنیا ادا کرده و کامیاب شده بودم؛ هشت کتاب و در پی آن صدها سمینار، برای کمک به صدها هزار تن از مردم جهان.

ماه‌ها در رختخواب بودم و تلاش می‌کردم نیروی از دست رفته‌ام را بازیابم، بعد سعی کردم راه بروم، سعی کردم منبعی نیروبخش پیدا کنم، سعی کردم نوعی دلخوشی برای زندگی کردن پیدا کنم. وقتی در رختخواب بودم، احساس می‌کردم شخصیتی که از خودم سراغ داشتم، کم‌کم از وجودم رخت برمی‌بست. چیزهایی که برایم اهمیت داشت، شیوه‌ای که با آن روزهایم را سپری می‌کردم، و شیوه‌ای که با آن زندگی می‌کردم، همه و همه از من دور می‌شدند. قادر نبودم توانم را جمع کنم تا گوشی آیفونم را در دست بگیرم. حتی آنقدر توان نداشتم که با کسی تلفنی صحبت کنم. نمی‌توانستم برای کسی یک پیام کتبی بفرستم، چه برسد به این‌که تدریس کنم، نویسندگی کنم یا با دوستانم ارتباط داشته باشم. کاری مثل بالا رفتن از پله‌ها و رفتن به اتاق خوابم که روزی خیلی ساده بود، حالا تبدیل به یک معضل شده بود. قبلاً هر قدر هم که مریض بودم، می‌توانستم توانم را جمع کنم و یک کارگاه آموزشی را اداره کنم. اما حالا، تنها چندین ماه بعد، نمی‌توانستم توانم را جمع کنم یا برایم اهمیت نداشت که توانایی نداشته باشم. حتی واکنشم در مقابل آینه تغییر کرده بود، بدنم تغییر کرده بود. شبیه به یک معتاد خیابانی شده بودم. داروهایی که مصرف می‌کردم پوستم را کبود می‌کرد. بافت موهایم تغییر کرده بود. شکمم ورم داشت. صورتم باد کرده و مثل «قرص ماه» گرد شده بود. این بدترین قسمت بود؛ از دست دادن چهره‌ام که از انعکاس بیرونی فروپاشی درونم خبر می‌داد. دیگر خودم را در آینه نگاه نمی‌کردم. چیزهایی که روزی عاشقشان بودم، حالا برایم مشمئزکننده بودند. حتی اگر آن‌ها راه علاجی برای این سرطان پیدا می‌کردند، نمی‌توانستم تصور کنم می‌خواهم با زندگی‌ام چکار کنم. در دنیایی از تنهایی و انزوای مطلق زندگی می‌کردم، خودم را از بسیاری از اشخاص دور کرده و سرطانم را پنهان نگاه داشته بودم. بدنم، ذهنم و روحم همه بیمار بودند. آرزو و خواسته‌ام دیگر برایم اهمیتی نداشت.

در این وضعیت آسیب‌پذیر و رنجور، به‌جای اینکه مالامال از اشتیاق و هیجان همیشگی خود برای زندگی باشم، مغلوب ترس شده بودم. ندای ترس در ذهنم طنین می‌افکند و شب‌ها به من نهیب می‌زد. ندایی که می‌گفت: «این زندگی به چه دردی می‌خورد؟ چیزی نیست که به‌خاطرش زندگی کنی. تو نمی‌توانی بهبود پیدا کنی. این داروها تو را بیمارتر می‌کنند. تو آنقدر قوی نیستی. هیچ درمانی برای تو کارساز نیست.» رویدادهایی که همکاران معلمم از ناپدید شدن معجزه‌آسای تومورهای‌شان برایم تعریف کرده بودند، نمی‌توانست یا ممکن نبود برای من اتفاق بیفتد.

بالاخره، از دوست عزیزم چریل ریچاردسون[11] تقاضای کمک کردم. قرار گذاشتیم او با ارسال عبارات‌های مثبت، به من کمک کند و در مقابل انتظاری نداشته باشد. هر روز، متن زیبایی برایم می‌فرستاد که مملو از احساسات بود و مرا تشویق می‌کرد که افکار مثبت داشته باشم، و جنبه‌های خوب زندگی‌ام را فهرست‌وار بنویسم و ایمان را برگزینم. روزبه‌روز، مثل آفتاب‌پرست، رنگ عوض می‌کردم، یک روز پرتوان، یک روز کم‌توان و یک روز متوسط بودم.

اکنون که پس از یک‌سال‌ونیم به آن زمان فکر می‌کنم، می‌بینم که خود را بسیار شجاع می‌پنداشتم. باور داشتم که می‌توانم برخیزم و با هر چیزی بجنگم. اما در واقع، در ترس منجمد بودم، نمی‌توانستم سروصداهای درونم یا احساسات تسلیم‌شونده‌ام را خاموش کنم.

خبر بیماری من به‌تدریج به گوش همتایان کاری‌ام رسید. خیلی زود عشق و عطوفت آن‌ها به سمتم سرازیر شد و هر یک سخنان خردمندانه‌ای را که بیش از هر چیز نیاز داشتم، به من می‌گفتند. با وجود این همه مهر و محبت، هنوز هم صداهایی که در ذهنم بودند، مرا به زیر می‌کشیدند.

وقتی نیرویم را بازیافتم، توانستم یک سخنرانی در کنفرانس «می‌توانم انجام دهم» مربوط به مجله هی هاوس[12] ارائه دهم. احساس خیلی خوبی داشتم. در آنجا به دیدار ویر رفتم، کسی که در آن زمان بیشتر یک آشنا بود تا دوست. اما دوستی مشترک به من توصیه کرد که با ویر صحبت کنم. پس به سمت او رفتم و ویر با نهایت عشق و دیدگانی مقدس به من نگاه کرد. او به گرمی و صمیمانه مرا در آغوش گرفت و گفت: «می‌خواهم مطالبی را با شما در میان بگذارم.»

هفته تأثیرگذاری را با ویر گذراندم. او مرا پیش کسی برد که حرف‌هایش برایم شفابخش بود، نگرشم شروع به تغییر کرد. حالا نه در جستجوی علت، بلکه به دنبال درمان بودم.

همچنین متوجه شدم که به‌تدریج شجاعتم را از دست می‌دادم. دیگر انسانی بی‌باک نبودم. در عوض ترسو شده بودم. سال‌ها بود که اعتماد به‌نفس، قدرت و بصیرت را آموزش می‌دادم، در مورد آن‌ها می‌نوشتم و به مردم یاد می‌دادم که چگونه در دوران سختی به مشکلات غلبه کنند. و حالا در میدان مبارزه خودم وامانده بودم، بدون این‌که بتوانم دانسته‌های خود را به‌کار ببرم، همان چیزهایی که آن‌قدر خوب بلد بودم!

و نیز با استفاده از دانش گنجانده شده در این کتاب، یعنی شجاعت بود که توانستم زمام زندگی خویش را به‌دست گیرم، توانستم ببینم کاری که می‌کنم، چیزی نیست جز انتخاب ترس، و فهمیدم باید اقداماتی در قبال دنیای درون و برون خود انجام دهم.

درس‌های زیادی هستند که باید آن‌ها را یاد گرفت. هیچ شکی وجود ندارد که من بیش از حد تخت‌گاز رفته بودم و احترام خیلی کمی برای سلامتی‌ام قائل بودم. من، تمام شواهد و قرائنی را که نشان می‌داد نیاز دارم مدتی دست از کار بکشم، نادیده گرفته بودم. حتی زمانی که کاری نداشتم، به‌سرعت پروژه دیگری را در دست می‌گرفتم و نیازهای خودم را به تعویق می‌انداختم و بیش از پیش سلامتی‌ام را به وادی انکار می‌سپردم. یکی از مهم‌ترین درس‌هایی که طی حدود یک سال خوابیدن در رختخواب یاد گرفتم، پذیرفتن عشق بود. وقتی دیدم مردم از سرتاسر دنیا دوستم دارند و برایم دعا می‌کنند، زندگیم دگرگون شد. فکر نمی‌کردم کسی بتواند به اندازه‌ای که من گریه کردم، گریه کند، اما این اشک‌ها، یکی از لذات عمیق بیداری و آگاهی بودند. می‌توانستم ببینم که چطور به آخر خط رسیده‌ام.

در آن زمان بود که فهمیدم همیشه درصدد جلب رضایت مردم بوده‌ام. البته خودم تصور عکس آن را داشتم. می‌توانستم دست از هر کاری بکشم و به کسی دیگر کمک کنم، قبل از این‌که حتی از خودم مراقبت نمایم. فهمیدم تمام چیزهایی که طی این سال‌ها درباره آن‌ها موعظه کرده بودم، مطالبی بودند که خودم به شنیدن‌شان نیاز داشتم. همان‌طور که در کتاب اولم «در سخنرانی خودتان شرکت کنید.» [۱۳] گفتم، این فرآیندی معجزه‌آسا و بیدارکننده بود.

فقط ویراستارم، گیدئون ویل[۱۴]، قبل از تمام این اتفاقات، از من خواست کتابی درباره شجاعت بنویسم. فکر می‌کردم کار آسانی است؛ موضوعی که چیزی درباره‌اش می‌دانستم. اما نمی‌دانستم برای این‌کار باید به حدی از اعتماد به‌نفس و شجاعت دست پیدا کنم. پس از این‌که کتاب را به او دادم، بدون این‌که کلمه‌ای درباره سرطان در آن بیاورم، گیدئون با من تماس گرفت و گفت آیا مایلم درباره مبارزه‌ام با سرطان نیز در این کتاب بی‌پرده سخن بگویم یا نه. هنوز چند ماه باقی مانده بود تا کتاب به چاپ برسد که فهمیدم آماده‌ام تا درباره این بیماری با مردم صحبت کنم، چون بالاخره انکار را کنار گذاشته بودم.

حالا، پس از گذشت یک‌سال‌ونیم، می‌توانم طرح الهی بیماری‌ام را ببینم. می‌توانم ببینم، اجبار به خانه ماندن و نداشتن توان کار کردن، این فرصت را به من داد تا به چیزی که برایم مهم بود فکر کنم، چیزی که برای آینده‌ام می‌خواهم، این‌که می‌خواهم با چه کسانی وقت و انرژی خود را صرف کنم و باید چه نوع محدوده‌هایی برای خود ترسیم نمایم. گرچه خودم را از جمع افرادی که مهم می‌پنداشتم، دور کرده‌ام، اما حالا ارتباط عمیق‌تری با برخی از نزدیکانم دارم. من یاد گرفتم که نمی‌توانم یک شمع را از هر دو طرف روشن کنم. دوسال قبل از این‌که پسرم به کالج برود، به یکی از معنادارترین اهدافم، یعنی در خانه ماندن با پسرم بو دست یافتم. فهمیدم هر انتخابی مهم است. هر انتخاب؛ اعم از این‌که چه بخورم، چه بگویم، به چه چیزی فکر کنم، به چه کسی اعتماد کنم و روی چه

پروژه‌هایی کار کنم. حتی این‌که کجا زندگی می‌کنم مهم است. در نهایت، پس از هفده سال، از شهری که دوستش نداشتم، نقل مکان کردم. دستیابی به جنگجوی شجاع درونم، این آزادی را به من داده تا بگویم «نه» ، «نه، نمی‌توانم» ، «نه، این کار را انجام نخواهم داد» . و این‌که بخشش و گذشت، برای هر کسی امری حیاتی است.

وقتی به حس شهودی‌ام تکیه می‌کنم، وقتی با ندای خویشتن شجاعم هم‌صدا می‌شوم، می‌شنوم که مهم‌ترین چیز در زندگی این است که ابتدا از خودم مراقبت کنم، در وهله دوم از پسرم، و در وهله سوم از خانواده و کارکنانم. و بعد، از سایر افرادی که در زندگی با آن‌ها مواجه می‌شوم. من روزی در این جنگ پیروز خواهم شد، چون این انتخاب من است. همه ما قوی‌تر از آنی هستیم که حتی بتوانیم تصور کنیم. هر انتخاب اهمیت خاص خود را دارد و باید از امروز آغاز شود. و من امروز، زندگی کردن را انتخاب می‌کنم.

دبی فورد

دیباچه

چند بار احساس کرده‌اید که تمایل به انجام کاری ندارید؟

چند بار حد خود را پایین آورده‌اید تا نقشی را ایفا کنید که هیچ بخشی از آن را دوست ندارید؟

چند بار درست همان موقع که می‌خواستید با صدای بلند فریاد بکشید، دهان خود را بسته‌اید، یا قدرت خود را به کسی بخشیده‌اید که از صمیم قلب حامی منافع شما نبوده است؟

چند بار به‌جای انتخابی آگاهانه، تسلیم رفتاری ناگهانی یا از روی عادت شده‌اید؟

چند بار به خودتان گفته‌اید: «نمی‌توانم. من به قدر کافی قوی نیستم. من آن‌قدر شجاع یا با اعتماد به‌نفس نیستم که بتوانم به تمام آرزوهایم برسم.»

هر روز، با صدها انتخاب مواجه می‌شویم، انتخاب‌هایی که یا به ما اعتماد به‌نفس، قدرت و ارزش می‌دهند، و یا چیزهایی که بیش از همه دوستشان داریم را از ما می‌ستانند. ترس‌های فلج‌کننده، اعتماد به‌نفس سرکوب‌شده و شجاعت به فعل درنیامده، موانعی هستند که ما را از انتخاب‌های قدرتمند باز می‌دارند؛ انتخاب‌هایی که با بالاترین منافع و ژرف‌ترین علائق ما هم‌صدا باشند. در بسیاری از ما، احساس عدم‌شایستگی، اغلب تصمیمات ما در خصوص مسائل مالی، خانواده، جسم، وزن یا تصویر درونی‌مان را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد.

وقتی اعتماد به‌نفس نداشته باشیم، احساس می‌کنیم شایستگی داشتن آنچه می‌خواهیم، گفتن حقیقت، یا ایجاد آن تغییر زیربنایی را که بنیان آینده ما را متحول می‌سازد، نداریم. وقتی احساس ضعف، بیچارگی و ناتوانی می‌کنیم، قادر نیستیم افکار برخاسته از شکست، منفی بودن و ترس را که سد راه زندگی دلخواه‌مان هستند، از خود دور کنیم. وقتی قدرت خود را نادیده می‌گیریم و آنچه قادر به انجامش هستیم را انکار می‌کنیم، تسلیم عادات، ترس‌ها، وسوسه‌های ناگهانی و ناسالم خود و الگوی گذشته می‌شویم. طوری عمل می‌کنیم گویی در واقع ضعف و ناامنی خود را باور داریم.

البته، ممکن است این چرخه منفی در تمام بخش‌های زندگی‌مان جریان نداشته باشد. شاید در حوزه کاری یا در روابط خود موفق باشیم. اما بسیاری از ما در برخی از حوزه‌های زندگی، تسلط خود را از دست داده‌ایم، همان مواقعی که نمی‌توانیم نیروی خود را جمع کنیم، بر ترس‌های خویش غلبه کرده و به عمیق‌ترین خواسته‌های‌مان دست پیدا کنیم. هر بار که از روی ترس دست به انتخابی می‌زنیم، به این باور می‌رسیم که بی‌ارزشیم، به‌قدر کافی خوب یا قوی نیستیم تا بتوانیم زمام زندگی، افکار، باورها و انتخاب‌ها و از همه مهم‌تر، آینده خود را به‌دست بگیریم. هر بار که از روی ترس دست به انتخابی می‌زنیم، این باور را به ذهن خود القا می‌کنیم که بیچاره، ناامید و ناتوان هستیم، سه وضعیت عاطفی که ما را در احساس قربانی بودن گرفتار می‌کنند.

برای این‌که اعتماد به‌نفس داشته باشیم، با تمام قوای خود زندگی کنیم و در مورد خودمان احساس خوبی داشته باشیم، چه باید بکنیم؟ باید اعتماد به‌نفس خود را بازسازی کنیم؛ و این کار را با بهبود بخشیدن عزت نفس‌مان آغاز کنیم. باید یاد بگیریم هر آنچه هستیم؛ اعم از گذشته‌مان، اشتباهات‌مان، بدگمانی‌های‌مان، ضعف‌های‌مان و ترس‌های‌مان را دوست بداریم. حتی بیش از آن‌که یاد بگیریم خودمان را دوست داشته باشیم، باید به عشق همچون یک آرمان بنگریم. باید جنگجویان عشق باشیم. باید برای خودمان بجنگیم و پای آنچه هستیم و آنچه می‌خواهیم که باشیم، بایستیم. باید به‌جای قربانی بودن، جنگجو باشیم، و به‌جای دنباله‌روی، مبارزه کنیم.

چرا یک جنگجو؟ چون زندگی و عملکرد یک جنگجو با قدرت، انسجام و مسئولیت‌پذیری بسیار زیادی همراه است. یک جنگجو، آتش شجاعت درونی خود را برافروخته است. او می‌تواند با صعب‌ترین مشکلات عاطفی رویارو شود و الگوهای قدیمی را بشکند. یک جنگجو در مقابل حریف خود حالتی تهاجمی دارد، همان حریف‌هایی که اغلب اوقات صداهای رعب‌آور دشمن درونی ما هستند.

چرا ما زنان، از سرشت تهاجمی خود دور شده‌ایم؟ اکنون مدت‌هاست که ما بخش بنیادینی از وجودمان را انکار کرده‌ایم. ما به‌جای قدرت، ضعف را برگزیده‌ایم. ما به‌جای خودمان، دیگران را برگزیده‌ایم. چرا؟ چون به این باور رسیده‌ایم که طبیعت تهاجمی ما اشتباه، غیرقابل‌قبول، غیرموجه و ناخواسته است. شاید در گذشته این ویژگی به شیوه‌ای نادرست بروز پیدا کرده یا تهاجمی بودن فردی دیگر به ما لطمه زده باشد. ما همان خصلتی که می‌تواند شجاعت لازم برای حمایت از خودمان را به ما بدهد، نادیده گرفته‌ایم. اما، منظور از این خصلت تهاجمی، رفتاری که موجب می‌شود افراد به‌خاطر رخدادهای ورزشی به یکدیگر آسیب برسانند، یا همان ویژگی که موجب می‌شود جنگجویی با استفاده از سلاح خود کمر به سلطه‌گری و نابودی ببندد و تبدیل به انسان پلیدی شود، نیست. روحیه تهاجمی جنگجوی زن، بخشی از قلب و عواطف هر زنی است که به‌عنوان نمونه می‌توان به جنگجویی با شور عدالتخواهی همچون رزا پارکس[۱۵]؛ یا جنگجویی با سلاح عشق الهی، مثل ژان دارک[۱۶]؛ و جنگجویی همچون هلن کلر[۱۷] که توانست از اعماق وجود خود به خرد و دانایی دست پیدا کند، اشاره کرد.

همه ما در بدو تولد بخشی مصمم و مهاجم در درون خود داریم، نیرویی درونی که هرگاه در مقام دفاع از فرزندان یا حفاظت از خانواده خود برمی‌آییم، از آن کمک می‌گیریم. شاید بتوان گفت این نیرومندترین بخش وجودمان است، بخشی که ما را وادار می‌کند به دنبال چیزی برویم، برای مبارزه آماده باشیم، برای برنده شدن و نیز نبرد در مصاف‌هایی که زندگی پیش‌روی‌مان قرار می‌دهد. گاه، مجبور می‌شویم با افکار تاریکی که ذهن‌مان را تسخیر می‌کنند بجنگیم؛ با دروغ‌ها، سوءبرداشت‌ها و شرم. گاه، نیاز داریم تا با قدرت بگوییم: «دست نگهدار» . نیاز به شهامتی داریم که بگوییم: «من نمی‌خواهم به حرفهایت گوش کنم» یا «این حقیقت ندارد» . ما برای عشق

ورزیدن، نیاز به استقامت و پایمردی یک جنگجو داریم، همچنین برای این‌که با آن‌چه باعث شده احساس ضعف و ناتوانی کنیم و قادر به تغییر نباشیم، رو در رو مقابله کنیم.

حقیقت دارد که گاهی برای میلی شدید جنگیده‌ایم، چون برای جلب رضایت دیگران نیاز به تملق کردن داریم، یا با وسوسه پول خرج کردن جنگیده‌ایم، چون باید پول‌مان را پس‌انداز کنیم. شاید نیاز به نیروی جنگجوی درون‌مان داریم که حدومرزی تعیین کنیم، که بگوییم: «دیگر بس است!» یا از باج دادن به کسی که دوستش داریم دست بکشیم. شاید بتوانیم به کمک نیروی آن جنگجو، درصدد مقابله با بیماری خودمان یا کسی که دوستش داریم، برآییم. کار یک جنگجو همین است. جنگجو با خود فکر نمی‌کند: «اگر چنین کاری کنم، آدم بدی به‌نظر می‌رسم. آن‌ها راجع به من چه فکری خواهند کرد؟ اگر حقیقت وجودم را بگویم تنها می‌شوم و دیگر دوستی نخواهم داشت.» یا «فقط باید رو به قبله دراز بکشم و بمیرم چون بیمارم.» جنگجو به‌جای غوطه‌ور شدن در این افکار، برای آزادی خود خواهد جنگید.

اغلب زنان، جنگجوی درونی واقعی خود را در ازای تأیید و تحسین، مقام و منصب یا تصوری از امنیت، از دست داده‌اند. و آن دسته از زنانی که شاید احساس می‌کنند به جنگجوی درون خود دسترسی دارند، احتمالاً در اشتباه‌اند، زیرا اغلب اوقات این احساسی برآمده از ترس است تا عشق، برخاسته از حس سلطه‌جویی و نفوذ کردن است تا همدردی و تفاهم. جنگجویی که خاستگاه آن «من» و غرور باشد، از روی ضعف و برتری‌طلبی می‌جنگد؛ او به دنبال قدرت خود است، ساختار آن به‌گونه‌ای است که از یک تصویر درونی شکسته شده محافظت می‌کند؛ او جنگجویی نیست که در راه قدرت والاتر عشق مبارزه کند. جنگجویی شجاع، جنگجویی است معنوی و آماده است تا برای تمام تجلیات الهی بجنگد.

جنگجوی شجاع، به هر انسان به مثابه موجودی الهی می‌نگرد و هر تجربه را آزمونی الهی می‌شمارد. او زنی است که به ندای قلبش گوش فرا می‌دهد و با تمام قدرت مصمم است تا بهترین بخش وجود هر کس و هر چیزی را تجلی بخشد. جنگجوی شجاع کسی است که وقتی همه نجواکنان از او می‌خواهند که سکوت اختیار کند، با صدای بلند سخن می‌گوید. او می‌داند که منشأ قدرتش چیزی عظیم‌تر از خود اوست و می‌تواند از پیش‌داوری‌های دیگران رها شود. او کسی است که ابتدا به تصدیق الهی، و در جایگاه دوم به تصدیق خود ارج می‌نهد. یک جنگجوی شجاع همواره مسلح و آماده است تا در مقابل هر چیزی که زندگی سر راهش قرار می‌دهد، ایستادگی کند؛ از جدایی، از دست دادن شغل، اعتیاد و طوفان گرفته تا ریختن روغن، بیماری خانوادگی، زیانی شدید یا سکته قلبی، زیرا قلبی مالامال از عشق الهی دارد و می‌داند که مبارزه، بخشی از سفر اوست. او می‌داند که هر روز، مختار است در مقابل ترس تسلیم شود یا با قدرت عشق، ایمان و شجاعت به آن غلبه کند. او می‌تواند با شهامت کسانی را که مانع موفقیت او می‌شوند یا ارزش‌هایش را نادیده می‌گیرند پشت سر بگذارد. او قادر است با اعتماد به‌نفس خود، در کنار انسان‌هایی قرار گیرد که می‌توانند به پیروزی او کمک کنند. جنگجوی شجاع در مقابل اهریمن‌های درون خود که قصد نابودی‌اش را دارند، سر تسلیم فرود نمی‌آورد. در عوض، به‌خاطر حقیقتی والاتر و در واقع عشقی متعالی‌تر می‌جنگد.

جنگجوی شجاع، برای اینکه نسبت به خود احساس خوبی داشته باشد، نیازی ندارد که گذشته، شیوه‌های فردی، تاریخچه خانوادگی یا مشکلاتش را جستجو کند. او درون خویش و همچنین نیروی الهی را که آفریننده اوست جستجو می‌کند. او آماده است تا قدرت خود را یکپارچه کند و توانایی خود را به کمال برساند؛ بدین معنا که مجبور خواهد شد بحث و مجادله را بپذیرد. او مجبور خواهد شد تمام محدوده‌های فکری و ذهنی خویش که می‌توانند او را فریب داده و به این باور مبتلا کنند که چیزی بیش از یک موجود فانی و ضعیف نیست، غلبه کند. او مجبور خواهد شد مشتاقانه به مبارزاتی تن دهد که نیرویش را مشتعل ساخته و نگاه او را به چشم‌انداز آینده و نه گذشته، سوق می‌دهند. جنگجوی شجاع، زنی است که با شهامت با آن دشمن جهانی، یعنی جهل فردی مبارزه می‌کند.

با این اوصاف، جنگجوی شجاع چگونه زندگی می‌کند؟ او ترس‌هایش را به وضوح می‌بیند و آن‌ها را با صداقت و شهامت می‌پذیرد.

وقتی برای کاستی‌های خود می‌جنگید، در آن‌ها زیبایی را جستجو می‌کنید. آن‌ها را مهم می‌پندارید و به هر خصلتی که شما را متفاوت می‌سازد، با مهربانی و شفقت می‌نگرید. یک جنگجو می‌تواند در هر بعد از خویشتن خویش، زیبایی و کمال را ببیند.

وقتی برای جسم خود می‌جنگید، همواره در جستجوی چیزهای مفیدی هستید که به آن بدهید؛ هر نوع ماده مغزی، هر نوع ویتامین، هر فکر و باوری که برایش سودمند باشد. شما بدنتان را دوست دارید و هر روز صبح از آن تشکر می‌کنید و در طول روز برایش آرزوی سلامتی می‌کنید.

وقتی برای بهبود وضعیت مالی خود می‌جنگید، اطمینان حاصل می‌کنید که به قدر کافی منابع مالی دارید تا در زمان حال و نیز در آینده، نیازهای خود و خانواده‌تان را تأمین کنید. احساس می‌کنید آنقدر شجاعت، قدرت و اعتماد به‌نفس دارید تا بروید و به دنبال شغلی بگردید که به شما انگیزه پیشرفت بدهد یا کسب‌وکاری را که همیشه در آرزویش بودید، بنا نهید. به اندازه کافی پول پس‌انداز می‌کنید و آنقدر درباره امور مالی دانش کسب می‌کنید تا بدانید برای حفاظت از خود در آینده چه باید بکنید.

وقتی برای خانواده خود می‌جنگید، مسائل خانوادگی را خیلی شخصی قلمداد نمی‌کنید، چون می‌دانید بخشی از خاندانی هستید که در آن هر کسی باید درس‌های خود را فرا بگیرد. یک زن جنگجو به این فکر نمی‌کند که خانواده‌اش چگونه به او آسیب زده، بلکه به این می‌اندیشد که چگونه می‌تواند به توانایی آن‌ها بیفزاید و چگونه می‌تواند با پایمردی برای آن‌ها، به انسان قوی‌تری بدل شود.

وقتی برای گذشته خود می‌جنگید، موهبت‌هایی را در تجارب دشوار خود پیدا می‌کنید. متوجه می‌شوید که این چالش‌ها، فرصت‌هایی بوده‌اند تا بر آن‌ها غلبه کنید. متوجه می‌شوید که با رها کردن آن‌ها، به هدف متعالی‌تری دست پیدا کرده‌اید. با هر چالشی که پشت سر می‌گذارید، به سطح بالاتری می‌رسید. آماده می‌شوید تا با نداهای عذاب‌آور ذهن‌تان که می‌گویند این اتفاق نباید رخ می‌داد یا شما یک احمق هستید یا در اشتباه هستید، بجنگید. شما می‌پرسید: «من به چه ندایی گوش می‌کنم؟ آیا به ندای ترس گوش می‌کنم، ندای ناتوانی، ندای ناامیدی، ندای بیچارگی، ندای ناامنی؟ یا ندای پذیرش، ندای قدرت، ندای اعتماد به‌نفس، ندای شجاعت، ندای بخشندگی؟» یک جنگجو می‌داند که قدرت انتخاب نداهایی که او را در زندگی راهبری خواهند کرد را دارد.

وقتی برای آینده خود می‌جنگید، صبح که از خواب بیدار می‌شوید، رؤیای خود را در سر دارید. به وضوح می‌دانید چه کارهایی می‌خواهید انجام دهید و در انتخاب‌های خود راسخ و تزلزل‌ناپذیر هستید. شما به آنچه پیش رو دارید می‌نگرید، نه آنچه پشت سر گذاشته‌اید. توجه شما معطوف به کاری است که می‌توانید انجام دهید، نه کاری که انجام نداده‌اید. یک جنگجو با خلق آینده‌ای که بیش از همه آرزویش را دارد، شور و هیجان پیدا می‌کند.

درس‌ها

در این کتاب خواهید آموخت، آنچه شما را سردرگم نگاه می‌دارد و موجب می‌شود احساس ضعف و ناامیدی کنید،

چیزی بیش از پندارهای پوچ گذشته نیست، چیزی بیش از ترس‌هایی (اعم از واقعی یا خیالی) نیست که در ناخودآگاه‌تان نشخوار می‌شود. خواهید فهمید هر مشکلی که در زندگی مقابل‌تان قرار می‌گیرد، قصد ناتوان ساختن شما را ندارد، بلکه می‌خواهد به شما فرصتی بدهد تا قوی‌تر شوید، شجاع‌تر شوید و با خویشتن متعالی‌تر یا حقیقی‌تان پیوند نزدیک‌تری برقرار کنید. خواهید دید موانعی که در زندگی متحمل شده‌اید، در واقع به شما فرصت‌هایی داده‌اند تا بر آن‌ها غلبه کنید و رشد نمایید. خواهید دید وقتی به زندگی خود می‌نگرید، چیزی که روزی ترس، رنج و ناامیدی بود، به امید، شجاعت و عشق بدل خواهد شد. همچنان که تبدیل به جنگجویی شجاع می‌شوید، خواهید دید که با توان بیشتری ایستادگی می‌کنید. احساس خواهید کرد که می‌توانید با اعتماد به‌نفس و قدرت به جلو حرکت کنید. دیگر خود را زنی ضعیف و ناقص نمی‌بینید، بلکه خود حقیقی‌تان را نظاره‌گر خواهید بود؛ زنی با اعتماد به‌نفس و شجاعت بی‌حد و مرز.

بدین‌ترتیب، خودانگاره نوینی در شما پدید خواهد آمد که به‌واسطه آن نسبت به آن‌که هستید و آن‌چه هستید چنان احساس خوبی پیدا می‌کنید که می‌توانید با قدرت تمام از پس هر کاری برآیید. شما یک جستجوگر حقیقت هستید و این راه با حقیقت خودتان آغاز می‌شود: گوش دادن به انگیزه‌های خودتان، خرد خودتان و ندای متعالی‌ترین خویشتن خود. شما متعالی‌ترین آرزوها را در قلب خود دارید و جستجوگر طرح الهی زندگی مقدس خود هستید. در این راستا، تصویر قدیمی خود را به‌دست فراموشی می‌سپارید و وارد قلمرو شجاعت، قدرت و اعتماد به‌نفس می‌شوید.

کشف جنگجوی درون، موجودیت کنونی‌تان را تغییر خواهد داد و قدرت و توانی خواهید یافت تا در هر روز از هفته در هر مبارزه‌ای شرکت کنید. حتی می‌توانید در هر روز از زندگی، به‌جای این‌که بخواهید احساس عدم‌امنیت خود را به‌طرزی زیرکانه پشت کت و شلوار یا پلیورهای رسمی مستتر سازید، خود را به لباس پرزرق‌وبرق اعتماد به‌نفس و تاج درخشان شجاعت که به معنای واقعی سزاوارش هستید، مزین نمایید.

پس، بیایید به نام عشق، شجاعت و اعتماد به‌نفس، آغاز کنیم!

تحول چطور اتفاق می‌افتد

بالغ بر پانزده سال بود که به سرتاسر جهان سفر می‌کردم و به مردم یاد می‌دادم که چگونه با دنیای درون خود آشتی کنند تا بتوانند با اعتماد به‌نفس و احساس امنیت به جنگ تجارب دشواری بروند که در زندگی با آن‌ها مواجه می‌شوند. بیشتر کسانی که در کلاس‌های من شرکت می‌کنند، افرادی بسیار کارآمد و در اغلب حوزه‌های زندگی خود موفق هستند، اما در پاره‌ای از موارد با مشکلاتی مواجه‌اند و به‌نظر می‌رسد نمی‌توانند به هر مانعی که بر سر راه‌شان قرار می‌گیرد، غلبه کنند. من به این نتیجه رسیده‌ام که اغلب موانعی که آن‌ها را از کامیابی و سعادت باز می‌دارد و جلوی پیشرفت‌شان را می‌گیرد، ریشه در دوران کودکی آن‌ها دارد، همان موانعی که نسل‌های متمادی ادامه داشته و عاقبت در زندگی آن‌ها هم رسوخ کرده و پیش‌روی‌شان قرار گرفته است.

و حالا، پس از نوشتن هشت کتاب و نظاره کردن تحول معجزه‌آسای افراد در مدتی کوتاه، دریافته‌ام که، این تنها دانش و خرد ما نیست که می‌تواند ما را به جلو براند و به ما اعتماد به‌نفس و شجاعت بدهد. بلکه، فرآیند واقعی تحول و حرکت از ذهن به قلب است که نحوه احساس ما را تغییر می‌دهد، نحوه عملکرد ما را تغییر می‌دهد و نحوه نگرش و دیدگاه ما نسبت به واقعیت را دگرگون می‌کند. این فرآیند، سفری است که در خلال آن به درون خود می‌نگریم و بار دیگر با آن‌چه همیشه وجود داشته، اما از نظر ما پنهان مانده است ارتباط برقرار می‌کنیم؛ قدرتی عظیم که ما را با اعتماد به‌نفس و شجاعت درون‌مان پیوند می‌دهد. وقتی احساس ناامنی می‌کنم، نوعی درد و آشفتگی در معده‌ام حس می‌کنم که به من یادآوری می‌کند از منبع شجاعت و اعتماد به‌نفس درونم جدا شده‌ام. اغلب، تنها پنج دقیقه طول می‌کشد تا چشم‌هایم را ببندم، احساساتم را بازنگری کنم و دوباره به منبع درونم متصل شوم. این تحول، می‌تواند، از یک دقیقه تا چند روز، بسته به موضوع طول بکشد.

به شما قول می‌دهم اگر واقعا بخواهید تلاش کنید، به اعتماد به‌نفس و شجاعتی دست پیدا خواهید کرد که همیشه در آرزویش بودید. شاید در بخش‌هایی از زندگی خود دارای این قدرت باشید، اما هدف این است که بتوانید در تمام حوزه‌های زندگی‌تان از این نیرو بهره‌مند شوید.

بسیاری از ما اغلب اوقات، وقتی از خواب برمی‌خیزیم، چیزی می‌گوییم که ما را کم‌ارزش جلوه می‌دهد، ما را تحقیر می‌کند، ما را آزار می‌دهد. ما از تأثیر خزنده این طرز فکر بر زندگی‌مان آگاه نیستیم. ما نمی‌دانیم که هر فکر منفی، اعتمادبه‌نفس‌مان را از بین می‌برد و توان قد علم کردن در مقابل چالش‌های زندگی و انتخاب‌های هر روزه را از ما می‌ستاند.

بگذارید به شما اطمینان بدهم که افکار و گفته‌های منفی درباره خودتان، دروغ‌هایی بیش نیستند. بهتر است خودتان باشید. شما در دنیا تنها کسی نیستید که احساس ترس، تنهایی، حماقت یا دوست‌داشتنی نبودن

می‌کنید. شما در دنیا تنها کسی نیستید که گاه با احساس بی‌ارزش بودن، به‌قدر کافی خوب نبودن، ناامیدی، افسردگی یا ناتوانی از خواب برمی‌خیزید. شما تنها کسی نیستید که احساس عصبانیت، انزجار یا دلخوری می‌کنید. این‌ها احساساتی مشترک در میان انسان‌ها و فرصت‌هایی واقعی هستند تا یاد بگیریم که چگونه تبدیل به موجوداتی معنوی شویم.

شجاعت، مستلزم پیمودن راهی است که طی آن زندگی خود را متحول سازید. من وقوع این امر را در هزاران زندگی دیده‌ام. این کتاب فقط انگیزه‌بخش نیست، گرچه به شما انگیزه خواهد داد. فقط معناگرایانه نیست، گرچه برای‌تان الهام‌بخش خواهد بود. صرفا آموزشی نیست، گرچه مطالب بسیاری از آن خواهید آموخت. این کتابی است متحول‌کننده. در اصل، این کتابی است که نگاه شما به خود، دیگران و جهان را دگرگون خواهد کرد.

فرآیند تحول زمانی صورت می‌گیرد که شما لایه سطحی افکار، باورها و انتخاب‌های خود را کنار می‌زنید و پس پرده رفتار خود را کشف می‌کنید. در صفحات پیش‌رو، به علت و ماهیت ترس‌های خود در زندگی پی خواهید برد؛ نه به این معنا که آن را اشتباه بپندارید یا مورد قضاوت قرار دهید، بلکه فقط آن را کشف کنید، درک کنید و به‌عنوان حقیقتی که شما را به نقطه کنونی خود در زندگی رسانده است، به آن افتخار کنید. قول می‌دهم وقتی ببینید چه چیزی از دیدگاه خودآگاه‌تان پنهان مانده است، زندگی‌تان تغییر خواهد کرد. وقتی با تأمل و حوصله و بدون خودفریبی یا خیالات واهی رفتار خود را کشف کنید، خواهید توانست گذشته را از آنچه نمی‌خواهید بزدایید و آینده‌ای را ببینید که همیشه آرزویش را داشتید.

وقتی به مرحله تملک برسید، مسئولیت تمام آنچه بوده‌اید و تمام آنچه در زندگی خود به‌دست می‌آورید (و به‌دست نمی‌آورید) ، را به‌عهده خواهید گرفت. یاد خواهید گرفت وقتی همیشه گذشته را همچون کوله‌باری به دوش بکشید، جز تکرار آن، کاری از شما ساخته نیست. به این ترتیب می‌توانید ببینید چگونه در شکل‌گیری واقعیت‌های زندگی خود دخیل بوده‌اید و درک کنید که ممکن نیست در شرایط، وضعیت یا واقعیتی زندگی کنید، مگر این‌که به‌صورت خودآگاه یا ناخودآگاه آن را تاحدودی پذیرفته باشید. وقتی بدانید بخشی از وجودتان نقش تأثیرگذاری در وضعیت زندگی کنونی‌تان دارد، به خود حقیقی‌تان اجازه ظهور خواهید داد. در اینجاست که ترس‌های‌تان نسبت به قدرت، توان و اعتماد به‌نفس‌تان در جایگاه دوم قرار می‌گیرند.

در مرحله نهایی فرآیند تحول، خواهید فهمید که چطور تمامیت خود به‌عنوان یک انسان و موجودی الهی را بپذیرید. شما در یک چشم‌انداز جهانی جدید قرار خواهید گرفت، چشم‌اندازی که براساس تمامیت شما شکل گرفته است، نه فقط بخش کوچکی از شما. در این مرحله نهایی است که می‌توانید، خویشتن الهی، با اعتماد به‌نفس و شجاع خود را ببینید، احساس کنید و بپذیرید و آنگاه گرمایی درونی را در وجودتان احساس نمایید. در

اینجاست که خودتان را جنگجوی عشق خواهید دانست، کسی که به دنیا آمده تا زندگی کند و در همین نقطه است که احساس می‌کنید از حمایت جهانی برخوردارید. در اینجاست که اعتماد به خودتان و بشریت را بار دیگر به‌دست خواهید آورد.

وقتی بتوانید تمامیت وجودی خود را بپذیرید، قادر خواهید بود بدون پیش‌داوری، ترس یا متهم ساختن، خود و گذشته‌تان را در دستان‌تان و در قلب‌تان نگاه دارید. آنگاه بدون دودلی، تردید، احساس گناه یا ترس‌های بازدارنده، با شفقتی الهی به گذشته خود و آن‌چه درباره خودتان می‌دانید، ادای احترام خواهید کرد؛ به همان حقیقت ناب، لطیف اما تزلزل‌ناپذیر. شما به درون قلمرویی جدید گام خواهید نهاد، نه به این خاطر که آن را خلق کرده یا محقق ساخته‌اید، بلکه از آن‌رو که جنگجوی درون‌تان خانه‌ای در بطن وجودتان خواهد داشت که در آنجا می‌تواند بدرخشد و از همان‌جا سبکبال، زیبا و خوشحال سربرآورد، بی‌هیچ تقلایی. وقتی تمامیت وجود خود را به‌طور کامل پذیرفته باشید، دیگر نیازی به جنگیدن نخواهید داشت.

وقتی به‌جای مردود انگاشتن خود، خویشتن را بپذیرید، وقتی به خود حقیقی‌تان و نه خود ظالم‌تان گوش فرا دهید، قلب‌تان دروازه‌های خود را به روی عشق خواهد گشود. وقتی به‌راستی بخواهید که خود راستین‌تان باشید، بدون این‌که از این بابت احساس شرم، گناه، تردید و یا اعتذار کنید، نوعی شادی در درون‌تان پدید می‌آید که به‌ندرت می‌توان یافت، مگر در چهره کودکی خردسال. این تغییر در دنیای درون‌تان، خودبه‌خود تجربه شما در دنیای بیرون را نیز دستخوش تغییر خواهد کرد. وقتی رابطه خود با دنیای درون‌تان را تغییر می‌دهید، و از نزدیک و مشفقانه به ندای آسیب‌پذیرترین بخش وجودتان گوش فرا می‌دهید، لنزهایی که با آن‌ها جهان را می‌بینید، عوض خواهند شد. وقتی همه چیز را با این نور جدید ببینید، با خود و دیگران رفتاری متفاوت در پیش خواهید گرفت. آنگاه به خصلت‌های خود نه با دستی زمخت بلکه با قلبی لطیف نگاه خواهید کرد و جهان بیرونی‌تان با نمایاندن تصویری از آینده شما که سعادت و موفقیت‌تان را در آن می‌بینید، به شما پاسخ خواهد داد و به این ترتیب، به جایگاه زنی که همیشه می‌خواستید باشید دست خواهید یافت.

در بخش نخست این کتاب، «یک الگوی جدید» ، مروری خواهیم داشت بر ترس، اعتماد به‌نفس و شجاعت و نحوه تأثیر آن‌ها بر زندگی شما؛ افکار، رفتار و احساسات‌تان. شما با الگوی جدیدی از شجاعت و اعتماد به‌نفس آشنا خواهید شد و به ماهیت آن‌ها، نحوه عملکرد آن‌ها و این‌که چرا همه ما همواره چنین شیفته این ویژگی‌ها هستیم، پی می‌برید.

در بخش دوم، «حرکت از ذهن به قلب» ، شما را گام‌به‌گام در فرآیندی که آن را قوانین جنگجوی شجاع می‌نامم، هدایت خواهم کرد. این قوانین طوری طراحی شده‌اند که دنیای درون‌تان را از نو بازنشانی کنند، افکار، باورها و

رفتارهای قدیمی را بهبود بخشند تا بتوانید سفر هیجان‌انگیز و ژرف تبدیل شدن به جنگجوی قدرتمند، با اعتماد به‌نفس و شجاع عشق را آغاز نمایید.

در بخش پایانی هر قانون، فرآیند تحول‌آمیز، به همراه مطلبی درباره فعال‌سازی شجاعت و ساختن اعتماد به‌نفس برای‌تان درنظر گرفته شده تا عضلات شجاعت و اعتماد به‌نفس را در درون‌تان تقویت سازد. خواه این مراحل را انجام دهید یا نه، تمرین‌های ساده آن به شما کمک خواهند کرد تا شجاعت خود را فعال سازید، اعتماد به‌نفس خود را تسریع و تصمیم‌گیری خود را تقویت کنید و بالاخره به تولد دوباره جنگجوی درون خویش کمک کنید.

وقتی به قانون نهایی این کتاب نزدیک شوید، دنیا و زندگی خود را از نقطه‌ای کاملاً جدید نظاره خواهید کرد. قدرت، شجاعت و اعتماد به‌نفسی که وجودتان را با نیرویی جدید اشباع می‌کند، شما را مجذوب و متحیر خواهد ساخت. بیان حقایق خودتان تبدیل به تجلی طبیعی جنگجوی درون‌تان خواهد شد. «نه» گفتن بدون احساس گناه، وقتی مایل به انجام کاری نیستید، به‌جای این‌که باعث شرمندگی‌تان شود، به قدرت‌تان خواهد افزود. احساسی متفاوت خواهید داشت، زیرا حالا به حقیقتی از خودتان دست یافته‌اید که باید می‌بودید؛ خودتان! نگرش شما از وضعیتی هراسناک یا تدافعی، به قدرتی بیکران تبدیل خواهد شد که شما را به سمت انتخاب‌های جدید و قدرتمند سوق می‌دهد و موجب می‌شود به نحوی رفتار کنید که خودتان شگفت‌زده شوید.

حتی اگر احساس می‌کنید قادر به انجام این کار نیستید، این سفر، به خودی خود عمیق‌ترین بخش وجودتان را دگرگون خواهد کرد. می‌توانم این را به شما قول بدهم، زیرا طی پانزده سال گذشته، ده‌ها هزار نفر از مردم را در این فرآیند تحول‌آمیز همراهی کرده‌ام. این سفر وقتی برای‌تان تأثیرگذار خواهد بود که برای قرار دادن هر دو پای خود در دریای گرم و زیبای موهبت تحول آماده باشید. بنابراین، نفس عمیقی بکشید، و فقط به خودتان اجازه پذیرش بدهید «من کل هستم» «من انسانی کامل هستم و با جایگاه کنونی زندگیم به کمال می‌رسم» نه این‌که «می‌خواهم کل باشم،» بلکه «کل هستم.» «من کل و کامل و آماده مراحل بعدی هستم» .

به شما افتخار می‌کنم که می‌خواهید به‌سوی شجاعت گام بردارید. شاید هنوز آن را تصدیق یا تأیید نکرده باشید اما امروز، برای شروع روزی عالی است. پس، نفس عمیقی بکشید و این شجاعت را از آن خود بدانید.

بخش نخست: یک الگوی جدید

مقصر اصلی

تا جایی که به‌خاطر دارم، همیشه مرا گربه ترسو خطاب می‌کردند. من همیشه دبی فورد کوچولوی لاغرمردنی بودم که پشت مادرش پنهان می‌شد، از هر کسی که می‌خواست به او سلام کند فرار می‌کرد و هرگز بدون چراغ روشن خوابش نمی‌برد. همیشه از این می‌ترسیدم که کسی بخواهد از تاریکی بیرون بپرد و به من آسیب بزند، یاد گرفته بودم گوشه و کنار پنهان شوم و دزدکی به همه جا نگاه کنم و ببینم دورو برم چه خبر است. هنوز دوسالم نشده بود که بچه‌های محل مرا مورد آزار و اذیت و دست‌مایه شوخی و خنده خود می‌کردند. من آسیب‌پذیر و هراسان بودم. من در میان سه فرزند خانواده کوچک‌ترین آن‌ها بودم و از همان اوایل زندگی فهمیدم هیچ‌کس نمی‌خواست از من حمایت کند. وحشت و ارعاب، درست از خانه ما آغاز شد، از خواهر بزرگ‌ترم که به حد پرستش دوستش داشتم و برادرم که او را ناجی خود می‌پنداشتم. در تولد سه سالگی‌ام بود که آشکارا دریافتم آن‌ها از این گربه ترسو، یعنی «من» خسته شده بودند و آرزو می‌کردند وقتی بزرگ شدم مثل آن‌ها انسان‌هایی عادی شوم.

پدرم که سربه‌سر گذاشتن را روش جالبی برای ارتباط با من می‌دانست، پس از روزی طولانی به خانه می‌آمد و روی مبل راحتی خود لم می‌داد و بعد با صدای لطیفی می‌گفت: «بیا اینجا گربه ترسوی کوچولوی من. بیا پیش بابا.» در آن زمان، از این طرز رفتار خوشم می‌آمد، اما این احساس گرم و دوست‌داشتنی دیری نپایید. رفتاری که پدرم نشانه مهر و محبت می‌دانست، به‌تدریج برایم آزاردهنده شد، زیرا صفاتی که به من نسبت می‌داد را از گربه ترسو، به دبی دماغو و عنتر چموش تبدیل کرد. با وجود این‌که می‌دانستم چقدر دوستم دارد، رفتارش برایم آزاردهنده بود و باعث شد ترس من از انسان‌های پیرامونم و نیز دنیا روزبه‌روز بیشتر و بیشتر شود.

وقتی بزرگ‌تر شدم، فهمیدم آدم‌ها از موجودات ترسو خوش‌شان نمی‌آید. می‌توانستم با توجه به رفتار برادر و خواهرم بفهمم که شخصیت تدافعی و بیمناکم خیلی برای دیگران جذابیت نداشت. می‌خواستم قوی و با اعتماد به‌نفس باشم، اما در عوض بدگمان و ترسو بودم. هر ویژگی شخصیتی‌ام باعث سرافکندگی‌ام بود. من خجول و کمرو بودم و با این حال فقط می‌خواستم رفتار برازنده و اعتماد به‌نفس خواهر بزرگ‌ترم آریل را داشته باشم. او با آن موهای سیاه بلند، ستاره‌ای درخشان بود که به‌نظر نمی‌رسید هیچ‌گاه چیزی می‌توانست خدشه‌ای به او وارد کند. شروع کردم به تحقیق در این خصوص که چگونه می‌توانم من هم چنین احساسی داشته باشم.

به ظاهر، این غذا بود که توانست احساس درونی‌ام را تغییر دهد. بر حسب اتفاق، خانه ما آن‌سوی یکی از فروشگاه‌های زنجیره‌ای ۷-ایلون[۱۸] در خیابان اصلی ۴۶ هالی‌وود، فلوریدا بود. به‌نظر من شهر کوچک و ملال‌آوری بود و تفریح من این بود که دزدکی سر وقت کیف پول مادر و پدرم بروم، چند دلار بردارم و به سمت خیابان بدوم تا از آنجا شیرینی شکلاتی و کوکاکولا بخرم. این کار معمولاً راه‌حل خوبی به‌نظر می‌رسید. قند زیاد آن باعث می‌شد

اضطراب همیشگی‌ام که باعث پیچ‌وتاب معده‌ام می‌شد، فروکش کند و کمی آرام‌تر شوم. تنها پس از چند گاز شیرینی شکلاتی و یک جرعه کوکاکولا، احساس می‌کردم فردی دوست‌داشتنی هستم و تقریباً شکست‌ناپذیر. هرگز بیش از پنج دقیقه طول نمی‌کشید که از ترسم رها می‌شدم و حالتی به من دست می‌داد که در آن احساس قدرت و اعتماد به‌نفس بیشتری داشتم.

آخرین بار که احساس حقارت کردم در کلاس هفتم بود. من باید شجاعت لازم برای شرکت در مسابقات انتخاب دختر نمونه مدرسه را پیدا می‌کردم. هنوز هم از بدن لاغر و استخوانی‌ام، دندان‌های گرازی‌شکلم (که حالا با آن سیم‌های فلزی بدترکیب پوشانده شده بودند) و همین‌طور، نداشتن محبوبیت، خجالت می‌کشیدم. احساس می‌کردم برچسبی روی پیشانی‌ام بود که رویش نوشته شده بود: «بازنده. برو بیرون.» از ظاهرم متنفر بودم و سخت تلاش می‌کردم تا راه‌هایی برای پوشاندن کاستی‌هایم پیدا کنم. من هم مثل بیشتر افراد، دلم می‌خواست دختری محبوب و خواستنی باشم. چنان از حضور در سالن و طرد شدن می‌ترسیدم که تصمیم گرفتم زیباترین لباس ممکن را به تن کنم. چون وضع مالی‌مان اجازه نمی‌داد حتی لباسی نسبتاً زیبا بخرم، از عمه‌ام لورا خواهش کردم لباسی برایم بدوزد. ما آن را با هم طراحی کردیم. لباسی از مخمل سرخ مایل به قرمز که خط یقه‌اش کمی کوتاه بود، به‌گونه‌ای که می‌توانستم یک بلوز چین‌دار سفید زیبا زیر آن بپوشم تا خط یقه را پر کند و چین قشنگ ظریفی هم دور سرآستین‌هایش بدهیم. موهایم بلند، پرپشت و زیبا بود. حالا فقط کافی بود دهانم را بسته نگاه دارم تا شاید کسی نتواند مرا دهان آهنی خطاب کند.

وقتی به سالن رسیدم، تمام دخترهای دیگر را برانداز کردم و بعد یک‌راست به گوشه سالن رفتم، همان جایی که دختران «محتاط» ایستاده بودند. آن‌ها زیبا یا معروف نبودند و بدون هر گونه محافظه‌کاری و مراقبت، رفتاری استقبال‌کننده داشتند. بنابراین، جایم را پیدا کردم و همان گوشه ماندم، خداخدا می‌کردم هم‌تیمی‌های خوبی با من بیافتند. همه چیز عالی به‌نظر می‌رسید.

در عرض چند ثانیه، دوستان دوره‌ام کردند. من هیجان‌زده شده بودم. شاید جایزه‌ای برده بودم یا به‌عنوان خوش‌لباس‌ترین دختر برگزیده شده بودم. همه آن‌ها با لبخندی فراخ مرا می‌نگریستند و من احساس می‌کردم خواب می‌بینم. اصلاً نمی‌دانستم چه اتفاقی قرار بود رخ بدهد که ناگهان مرا به‌طرف سِن بردند. آنگاه، همین که واژه‌های ترانه جو تکس «پاهای لاغر و...» را در سالن پخش کردند و من شنیدم، قلبم فرو ریخت.

هر چه تقلا می‌کردم، فایده‌ای نداشت، آن‌ها مرا را در هوا نگاه داشته و در میان آن سالن شلوغ راه می‌رفتند. بعد، یک‌راست به بالای پله‌ها آمدند، همان‌جا که بلندگو فریاد می‌زد: «آن دختر با پاهای لاغر کیست؟» و مرا وسط سِن گذاشتند. می‌شنیدم که تمام گروه با هیجان به من می‌خندیدند. به‌نظر می‌رسید باند پخش موسیقی تمام این

خنده‌ها و کف‌زدن‌ها را دوست داشت و بلندتر می‌خواند، و می‌خواست افتخار آن را نصیب خود کند. در این ضمن غرق در اشک بودم و نمی‌توانستم جلوی گریه‌ام را بگیرم.

همیشه وقتی به مدرسه می‌رفتم با احساس خجالت و حقارت در مقابل بچه‌های مدرسه می‌ایستادم. از ترس یخ کرده بودم. احساساتی حاکی از بی‌ارزش بودن، به اندازه کافی خوب نبودن و با دیگران همرنگ نبودن وجودم را پر می‌کرد. با تمام توانم هر کاری می‌کردم تا جلوی اشک‌هایم را بگیرم و خوددار باشم. با وجود این‌که می‌خواستم فریاد بکشم و از صحنه پایین بیایم، همان‌جا خشکم زده بود و قادر به حرکت نبودم. به‌جای این‌که با اعتماد به‌نفس و غرور از صحنه دور شوم، روی سن خشکم زده بود. مثل یک آدم ترسو مدت طولانی ایستاده بودم و یک‌بار دیگر اجازه دادم تا دست‌مایه یک شوخی شوم که اسم هر چیزی جز خنده‌دار را می‌شد رویش گذاشت. چه کسی ممکن بود دلش بخواهد با من دوست شود؟ چطور ممکن بود بتوانم دوستی پیدا کنم که بخواهد با بازنده‌ای که پاهای لاغری داشت دوست شود؟ شب باشکوهی که می‌توانست در پایان خود مرا به فردی خاص بدل کند، با یک ترانه به کابوسی بدل شد. این بدترین لحظه از دوران جوانیم بود. احساس کردم شخصیتم برای یک عمر خدشه‌دار شد.

بعدها که بار دیگر آن واقعه را در ذهنم تجسم کردم، امیدوار بودم پایان بهتری داشته باشد. اما، می‌دانستم که هیچ‌کس به دادم نمی‌رسید، همان‌طور که قبلاً هم همین‌طور بود. اگر می‌خواستم در این جهان به بقای خود ادامه دهم، مجبور بودم خودم را از این وضعیت برهانم.

احساس ناامنی‌ام وقتی قوت گرفت که تصمیم گرفتم سال پایانی دبیرستان را تمام کنم. بیش از هر چیز از آزار و اذیت هم‌کلاسی‌هایم می‌ترسیدم. خاطرم هست که سعی می‌کردم هر کاری بکنم که دیده نشوم و از بچه‌های شرور دور باشم. حتی گاهی اوقات دیگران را اذیت می‌کردم تا خودم مورد آزار قرار نگیرم. هر روز از دبیرستان مک نیکول[۱۹] تا خانه با غم و اندوه گریه می‌کردم. تنها چیزی که می‌خواستم این بود که با بقیه همساز و رفیق باشم. لازم نبود حتماً محبوب‌ترین دختر باشم. فقط می‌خواستم دیگران دوستم داشته باشند و احساس امنیت کنم. اما به‌نظر نمی‌رسید هیچ امیدی برای چنین وضعیتی وجود داشته باشد و بدون این امید، اندوهم تبدیل به نوعی افسردگی شد که مرا بر آن داشت تا همه خصلت‌هایم را تغییر دهم.

من که تحت سیطره ترس و حالا، ناامنی‌های پروپاقرصم بودم، تصمیم مهمی گرفتم، مبنی بر این‌که تبدیل شوم به دختری که فکر می‌کردم دیگران از من انتظار دارند، نه دختری که بودم. کم‌کم سرشت قابل‌اعتماد و مهربانم را زیر نقاب جدیدی که در آن هیچ چیز اهمیت نداشت، پوشاندم. احساسات گرم و صمیمی‌ام خیلی زود سرد شد و بازیگوشی، مهرورزی و شفقتم جای خود را به بدبینی و رفتار خصمانه داد. رنج، تحقیر و ترس مرا بر آن داشت تا تبدیل به فردی غیر از کسی که بودم شوم. من برای خودم پوسته‌ای بیرونی درست کردم که از من حفاظت می‌کرد، اما در عین حال مرا از حقیقت درونم جدا می‌کرد. ولی، این بهایی بود که حاضر بودم بپردازم. دیگر به خویشتن حقیقی‌ام دسترسی نداشتم، زیرا تبدیل به کسی شده بودم که از خودش متنفر بود، کسی که شهامت احساس کردن عواطفش یا دیده شدن به‌عنوان کسی که بود را از دست داد.

در سیزده سالگی، حشر و نشر داشتن با «دوستانی ناباب» را در پیش گرفته بودم. مواد مخدر رواج پیدا کرده بود و من به‌سرعت فهمیدم اعتماد به‌نفسی را که به دنبالش بودم، به من می‌داد. بالاخره راه‌حل سریعی برای احساس درونی نامطلوبم پیدا کرده بودم. مواد مخدر همه چیز را تغییر می‌داد، زیرا با آن به جسارت و شجاعتی دست پیدا می‌کردم که فراتر از هر چیزی بود که تا آن زمان آرزویش را داشتم. کم‌کم فهمیدم گردن کلفتی توأم با گویشی تند و زننده موجب می‌شد مردم نتوانند بر من چیره شوند. خانواده‌ام نمی‌توانست شخصیت جدیدم را تحمل کند، اما این امر بیشتر اوقات به نفعم بود و حتی رفقایی پیدا کرده بودم که دوستم داشتند. بهترین پوشش، متقاعد کردن بود و پس از مدتی فراموش کردم که این فقط نقابی است که پشتش پنهان شده‌ام. سخت تلاش می‌کردم تا ترفندهای جدید و بهتری برای پنهان کردن احساس ناامنی درونی‌ام پیدا کنم. لباس‌های مارک‌دار می‌پوشیدم (حتی اگر از کپی شده‌های ارزان‌قیمت بودند) و با دختران خشن می‌گشتم (حتی اگر از نظر مردم ناشایست بودند) . این برای من معنایی داشت: اگر می‌توانستم با دخترانی خشن همراه باشم، آن‌ها از من در مقابل دختران خشن‌تر محافظت می‌کردند. اما می‌دانستم که هرگز نمی‌توانم احساسات واقعی‌ام را به آن‌ها بروز دهم چون ممکن بود بار دیگر طرد شوم. آن گربه ترسوی کوچولوی خاموش هنوز هم در پس شخصیت ظاهری جدید و ساختگی‌ام خوابیده بود. یک ابتکار جسورانه دیگرم، افزودن به تعداد دوست‌هایی از جنس متفاوت بود و هر چیزی دیگری که مرا فردی خونسرد نشان می‌داد و رنجم را پنهان می‌کرد. شبانه‌روز روی تصویر جدیدم کار می‌کردم. اما در خلوت خودم، وقتی که دیگر معده‌ای پر از مواد مخدر یا نامزدی که فکر می‌کردم دوستم دارد در کار نبود، هنوز ترسی در وجودم داشتم که هرگز فروکش نمی‌کرد. اما حداقل دیگر نمی‌توانست مرا متوقف کند.

وقتی به سنین جوانی رسیدم، کمرویی‌ام به‌تدریج رنگ باخت. با کمک چند قرص، حتی می‌توانستم دست به ریسک‌های بزرگ‌تری بزنم، لباس‌های مد روز به تن کنم یا به هر کاری که به من شهامت دنبال کردن رؤیاهایم را

می‌داد، اقدام کنم. پول برایم تبدیل به کالای مهمی شده بود، زیرا به من اجازه می‌داد اشیای زیباتری بخرم. مدتی در یک فروشگاه لباس مشغول به‌کار شدم، و در آنجا بود که پیشرفت کردم و فهمیدم در زمینه مد و خرید و فروش استعداد دارم و این کار را دوست داشتم. وقتی لباس‌هایی را انتخاب می‌کردم و به مشتری پیشنهاد می‌دادم، واقعا احساس اعتماد به‌نفس، غرور و قدرت می‌کردم؛ سه نوع احساسی که به سختی می‌شناختم. هر روز برایم هیجان‌انگیز بود و بی‌صبرانه به خانه می‌رفتم و با هر کسی که مایل به شنیدن بود، درباره فروش‌های عالی و سبک‌های تأثیرگذاری که در فروش ابداع کرده بودم، صحبت می‌کردم. حتی دوستی نزدیک تلفنی با یکی از مدیران فروشگاه ایجاد کرده بودم. گرچه یکدیگر را ندیده بودیم، اما تقریباً احساس می‌کردم مقدر بود که با هم آشنا شویم. وقتی بالاخره یکدیگر را برای اولین بار ملاقات کردیم، عشق در یک نگاه اتفاق افتاد. ماه‌ها بود که هر وقت بیکار می‌شدیم، به دیدن یکدیگر می‌رفتیم. من عاشق او بودم، خانواده‌ام عاشق او بود و به‌نظر می‌رسید او مهربان‌ترین مردی بود که هر یک از ما تا آن زمان دیده بودیم.

در هجده سالگی که اعتماد به‌نفسم از هر زمان دیگری در زندگیم بیشتر شده بود، متوجه شدم که عشق اولم به من خیانت کرد. بار دیگر در حالی که شوکه شده و قلبم شکسته بود، به‌جای احساس قدرت و امنیت، احساس شرمساری و قربانی بودن پیدا کردم. مثل این بود که تمام اعتماد به‌نفسی که ساخته بودم به یکباره دود شد و رفت هوا. در عرض چند ثانیه، تصویر جدیدی که از خودم ساخته بودم درهم شکست و تمام احساسات حقارت و شرمساری، به شکلی کینه‌توزانه از دل گذشته به سراغم آمد. تنها تفاوت در این بود که این بار احساسات دردآور با شدت بیشتری بر من اصابت می‌کرد، زیرا فکر می‌کردم واقعاً دوران سختی را پشت سر گذاشته و فصل جدیدی از زندگی به رویم گشوده شده بود. تعجبی نداشت که سعی می‌کردم با استفاده از مواد مخدر این برهه دشوار را تحمل کنم. گرچه نامزدم می‌خواست که دوباره با هم باشیم و این مسئله برایش مهم نبود، اما شرمساری و عصبانیتم اجازه این کار را به من نمی‌داد. نمی‌خواستم بگذارم از این موضوع قسر در برود، حتی اگر به معنای از دست دادن کسی بود که بیش از همه عاشقش بودم.

بنابراین، باز هم سر وقت تخته طراحی‌ام رفتم و با خود فکر کردم باید تبدیل به چه شخصی شوم تا همه دوستم داشته باشند و بتوانم مردی را پیدا کنم که برای همیشه به من وفادار بماند. نقاب بهتری برای خود طراحی کردم و سعی کردم باهوش‌تر و موفق‌تر شوم. اما با وجود هر تلاشی که می‌کردم، همیشه چیزی بود که مرا به زانو می‌آورد و موجب می‌شد با آن دختر جوان آسیب‌پذیر که جرأت یا اعتماد به‌نفس آن را نداشت که خودش باشد، روبه‌رو شوم. حتی وقتی در دنیای بیرونی بیش از پیش موفق بودم، همیشه رابطه‌ای نامطلوب، نتیجه‌ای مأیوس‌کننده، تحقیر یا شکست، موجب می‌شد احساس ضعف و حقارت کنم. نظر سایرین نسبت به خودم، همچنان معیار من برای

موفقیت به‌شمار می‌رفت. بیش از آنکه به احساس درونی‌ام توجه کنم، زمان و پول بیشتری صرف می‌کردم با این امید که در نظر دیگران خوب جلوه کنم. دنیای بیرونی تنها چیزی بود که برایم اهمیت داشت. بهترین دوستانم را براساس میزان شهرت و مهم بودن‌شان انتخاب می‌کردم و سخت تلاش می‌کردم تا زنی باشم که از او اعتماد به‌نفس می‌تراوید.

در اوایل بیست سالگی، توانسته بودم با موفقیت تصویری از خودم بسازم که حتی بهترین محققان را فریب می‌داد. این نمای بیرونی چند سالی خوب عمل کرد تا اینکه یک‌بار دیگر وقتی مهار مصرف مواد مخدر را از دست دادم، درهم شکسته شد و رسماً تبدیل شدم به دختری زیبا با مشکلی بغرنج، و یا یک معتاد به مواد مخدر. در این برهه بود که فهمیدم یا باید کمک بخواهم یا بمیرم. به اولین مرکز ترک مواد مخدر مراجعه کردم. و وقتی مؤثر واقع نشد به مرکزی دیگر و سپس دیگری رفتم. در کف دستشویی مرکز ترک اعتیاد وست پالم بیچ[۲۰]، وقتی فهمیدم بالاخره به آخرین فرصتم، دست پیدا کرده‌ام، همه چیز را رها کردم و بعد به رسم زندگی، آرامش پیدا کردم، در آنجا بود که به قدرتی عظیم‌تر از خودم متصل شدم. برای نخستین بار، از فردی ترسو، ناامن، تنها و ضعیف، به فردی آرام، باوجود و با اعتماد به‌نفس تبدیل شدم.

این اتصال فقط در عرض چند دقیقه اتفاق افتاد. بدون مواد مخدر، شیرینی، مرد یا پول، این شجاعت را پیدا کردم که با بیماری‌ام مبارزه کنم (یعنی بیماری ذهن، جسم و روحم) و در جنگ درونی‌ام که وجودم را برآشفته کرده بود، پیروز شوم. در کف دستشویی چهارمین مرکز درمانی، قدرت و نیروی درونی‌ام را پیدا کردم و برای نخستین بار در زندگی احساس رهایی کردم و فهمیدم کلید طلایی اعتماد به‌نفس و شجاعت را یافته‌ام، گرچه حتی درکش نمی‌کردم. وقتی بالاخره از روی زمین بلند شدم، فهمیدم تمام این مدت چیزی را در درونم گم کرده بودم و آن کلید اتصال درونی بود که چیزی درباره‌اش نمی‌دانستم. این قدرت درونی سعی داشت پیامی را به من منتقل کند که می‌توانست مسیر زندگی‌ام را برای همیشه تغییر دهد. خیلی زود فهمیدم که ترس، همان مقصر اصلی بود.

تأثیر ترس

ترس، احساسی بسیار واقعی است که می‌تواند قدرت فرد را از او بستاند. ما بیشترین قدرت خود را از انتخاب‌های خود و کارهایی که انجام می‌دهیم به‌دست می‌آوریم و هر انتخاب، ما را به همان مسیر آشنای قدیمی یا به سمت آینده‌ای نوین سوق می‌دهد. ترس می‌تواند، بدون اینکه به ما هشدار بدهد بر ما غلبه کند.

قلب و ذهن ما دچار چنان آشفتگی هستند که آنچه واقعاً برای‌مان اهمیت دارد را به‌راحتی نادیده می‌گیریم. ما در زندگی تحت‌تأثیر رویدادهای بی‌شماری قرار داریم؛ رویدادهایی مسرورکننده و خوشایند و همچنین رویدادهای نامطلوبی که به ما آسیب رسانده، و ما را به سمت غم و اندوه سوق می‌دهند. هر روز دست به انتخاب‌هایی می‌زنیم

و با احتمالات متفاوتی روبه‌رو می‌شویم که آینده ما را رقم می‌زنند. ما اغلب طوری با این انتخاب‌ها مواجه می‌شویم، چنانچه گویی هیچ معنایی برای‌مان ندارند، درست مثل اینکه هیچ نتایجی دربر نخواهند داشت یا اگر هم نتایجی داشته باشند، بعدها؛ فردا، هفته آینده یا هر وقت دیگر با آن‌ها کنار خواهیم آمد. اما این انتخاب‌های هر روزه، یا از عزت نفس و اعتماد به‌نفس‌مان می‌کاهند یا اینکه به شخصیت ما غنا می‌بخشند و موجب می‌شوند احساس قدرت و سرزندگی بیشتری داشته باشیم. توانایی ما برای از میان برداشتن ترس و عملکرد دلیرانه ما بستگی به این دارد که انتخاب‌های‌مان برمبنای تفکر و برنامه‌ریزی صورت گیرند یا صرفا گزینش‌هایی ناخودآگاه و غیرارادی (وضعیتی به دور از فکر و احساس که ما را به سمت تکرار الگوهای قدیمی سوق می‌دهند) باشند.

اگر بدون درکی قوی از خویشتن خود رشد پیدا کنید، همواره از خودتان دور خواهید بود. اغلب اوقات، در حالی که از نجوای درونی پر از شک و تردیدتان، گیج و سردرگم هستید، در مقابل دشواری‌ها تسلیم می‌شوید، وقتی باید دیده شوید، پنهان می‌شوید و وقتی باید صدای‌تان شنیده شود، دهان‌تان را می‌بندید. ترس موجب خواهد شد آنچه به باورتان شما را در امنیت قرار می‌دهد انتخاب کنید، حتی اگر مغایر با حقیقت باشد. ترس این باور را به شما تحمیل خواهد کرد که شما از عهده آن برنمی‌آیید، در اشتباه هستید، این کار هزینه خیلی زیادی دارد و مسیر پیش‌رو بسیار دشوار است. ترس به شما خواهد گفت: «حتی فکرش را هم نکن. همان‌جا که هستی بمان. الان اصلاً وقت مناسبی برای این کار نیست.» اما این‌ها فقط دروغ‌های رنگارنگی هستند که ترس را بر مسند قدرت نگاه داشته و شما را از حرکت باز می‌دارند. این‌ها دروغ‌هایی هستند که شما را در حد متوسط نگاه می‌دارند و زندگی در ناکامی را برای‌تان تضمین می‌کنند. این‌ها دروغ‌هایی هستند که اگر قصد دارید آینده‌ای قابل‌پیش‌بینی را کنار بگذارید و به سمت آینده‌ای غیرقابل‌پیش‌بینی، اما بی‌نهایت زیبا پرواز کنید، باید با آن‌ها مقابله کنید.

ترس، با قدرت متقاعد کردن خیلی زیاد، خود را در صدای عدم‌اطمینان مستتر می‌نماید، وجودتان را مالامال از نگرانی، تردید و حتی وحشت می‌کند. ترس، با نطق غرای همیشگی خود، شما را در چنبره انتقاد از خویش گرفتار می‌سازد. قدرت مبهم ترس برگرفته از متقاعد کردن شما به دوری جستن از بالاترین حقیقت خود و سر فرود آوردن در مقابل جراحات گذشته است. هربار که ترس پیروز میدان می‌شود، شما بازنده هستید. هر بار که ترس را برمی‌گزینید، بالاترین آرزوهای‌تان از مقابل دیدگان‌تان پر می‌کشند. در چنین وضعیتی، در دام گذشته خود می‌افتید و قادر نیستید به سمت آینده‌ای که آرزویش را دارید و سزاوارش هستید، گام بردارید. ترس فریاد می‌زند: «رها نکن! از کینه‌ها، عصبانیت، غم یا بهانه‌های خود دست برندار!» ترس شما را مورد سرزنش قرار می‌دهد و می‌گوید که حتما شکست خواهید خورد. ترس با خوشحالی، تمام مواردی را که تلاش کردید و به نتیجه‌ای که می‌خواستید دست نیافتید، به شما یادآوری می‌کند. ترس، تک‌صدایی یکنواخت است که از زمانی که خیلی جوان بودید به شما نهیب زده و همیشه به شما هشدار داده است: «مراقب باش. این وضعیت پایدار نخواهد ماند. تو استحقاقش را نداری. هیچ‌کس نمی‌تواند همه چیز را با هم داشته باشد. فکر می‌کنی که هستی؟» آنگاه شما به‌جای اینکه در مقام دفاع از خود برآیید و فریاد بزنید: «من زنی قوی، با اعتماد به‌نفس و ارزشمندم» ، خود را به ترس تسلیم می‌کنید، سرتان را با شرمندگی به زیر افکنده و به راهی که می‌رفتید ادامه می‌دهید، حتی اگر دوستش ندارید و حتی اگر راهی باشد که شما را از خواسته‌های‌تان دور کند.

خبر مأیوس‌کننده‌تر، این است که اگر به جنگ ترس نروید و به آن پیروز نشوید، با گذشت هر سال، صدای آن بلندتر و بلندتر می‌شود و همچون یک طوفان استوایی قدرت می‌گیرد. قبل از اینکه چیزی بفهمید، ترس نیرو و قدرت تندبادی را دارد که زندگی‌تان را جارو می‌کند، تمام دستاوردهایی را که برای‌شان تلاش کرده‌اید، نابود می‌کند و تمام آرزوهای‌تان را به باد می‌دهد.

اگر به صراحت نمی‌دانید که صدای ترس‌تان چگونه با شما سخن می‌گوید، شاید یکی از الفاظ زیر برای‌تان آشنا باشد:

تو خیلی چاقی.

تو خیلی پیری.

تو خیلی قد کوتاهی.

تو خیلی احمقی.

تو خیلی بی‌سوادی.

هیچ‌کس تو را نمی‌خواهد.

تو به هیچ‌کس تعلق نخواهی داشت.

همه تو را طرد خواهند کرد.

تو برای هیچ کاری شایستگی نداری.

تو هرگز به چیزی نخواهی رسید.

دوران تو به سر رسیده است.

شاید فریاد بزند:

انتخاب‌هایت غلط هستند.

زمان تو فرارسیده و سپری شده است.

شاید صدای ترس‌تان بیشتر شبیه به نجوایی است که همیشه به شما می‌گوید:

مراقب باش!

دقت کن!

آن‌ها راجع به تو چه فکری خواهند کرد؟

آزرده‌خاطر، طرد، شرمنده و سرافکنده خواهی شد.

خودت را به یک ابله تبدیل خواهی کرد.

شاید صدای ترس شما حاکی از تردید باشد:

اما اگر این کار اشتباه باشد چی؟

اگر دیگر کسی برایم نماند چی؟

اگر نتوانم شغل دیگری داشته باشم چی؟

این‌ها همه تقصیر من خواهد بود.

تا وقتی مطمئن نشده‌ای، کاری نکن.

برای این کار فرد بهتری هست.

من هرگز قدرشناس یا سپاسگزار نیستم، به همین دلیل است که کارها مطابق میلم پیش نمی‌روند.

شاید ترس شما وارد روابطتان شده و می گوید:

اعتماد نکن!

دهانت را باز نکن!

آنچه نیاز داری را طلب نکن!

خیلی بخشنده نباش!

قلبت را باز نکن!

دوباره امتحان نکن!

کنترل را از دست نده!

شاید صدای ترس‌تان از نوع انکار باشد:

روزی... شاید روزی

بعداً به این موضوع رسیدگی خواهم کرد.

من بهتر هستم.

ببین تا کجا آمده‌ام.

من به قدر کافی تلاش کرده‌ام.

اگر این تمام چیزی است که دارم، مشکلی نیست.

شاید صدای ترس شما تدافعی یا سرزنش گر باشد:

همه چیز تقصیر آن‌هاست!

نباید این اتفاق برای من می‌افتاد!

چرا باید خودم را تغییر دهم؟

چرا باید این موضوع را نادیده بگیرم؟

چرا باید گذشت کنم؟

به آن‌ها نشان خواهم داد!

آن‌ها با من چنین کردند.

دنیا با من چنین کرد.

شاید صدای ترس شما به شکل سرگشتگی باشد:

نمی‌دانم چکار کنم.

گیر افتاده‌ام.

نیاز به کمک دارم.

درهم شکسته‌ام.

نمی‌دانم چه می‌خواهم.

شاید ترس، خود را در قالب وسواس فکری به شما بنمایاند، طوری که بارها و بارها به شما بگوید که چرا استحقاق جسمی که می‌خواهید، عشقی که می‌خواهید، سلامتی و نشاطی که می‌خواهید، شغلی که می‌خواهید یا صمیمیتی که می‌خواهید را ندارید.

یا شاید ترس در لباس ترحم و دلسوزی در شما متجلی گردد، وقتی جراحت حقیقی برطرف نشده و التیام‌نیافته باقی بماند:

نمی‌دانم آیا اصلاً خواهم توانست این موضوع را حل کنم یا نه.

نمی‌توانم باور کنم که این اتفاق برای من افتاده است.

فکر نمی‌کنم کسی واقعاً بداند در چه مخمصه‌ای گیر افتاده‌ام.

در پایان، هیچ‌کس واقعاً اهمیتی نمی‌دهد.

ما یاد گرفته‌ایم وقتی با ترس‌های‌مان روبه‌رو می‌شویم (که برای اغلب ما روزی چندین بار اتفاق می‌افتد) ، از آن‌ها اجتناب کنیم، آن‌ها را انکار کنیم یا اینکه با آن‌ها دست‌وپنجه نرم کنیم. برای اینکه به شجاعت دست پیدا کنیم، باید پرده از ترس‌های‌مان برداریم، آن‌ها را بپذیریم و درک نماییم. تنها راه درک ترس‌های‌مان این است که آن‌ها را همان‌طور که هستند به رسمیت بشناسیم. به این معنا که بپذیریم آن‌ها برداشت‌های نادرستی هستند که از دل تجارب گذشته ما بیرون آمده‌اند و یا بخشی از مسیر رشد و تعالی ما هستند. ترس، ساخته و پرداخته سیستم تدافعی انسان است. احساسی مفید که در عین حال می‌تواند به‌طور جدی از مسیر خود منحرف شود.

شاید متوجه شده باشید که معمولاً، تلاش برای نادیده گرفتن ترس‌های‌تان هیچ فایده‌ای ندارد. هر قدر هم تلاش کنید، این ترس‌ها در مواقع تنش یا دلشکستگی دوباره ظاهر خواهند شد، مگر اینکه آن‌ها را بپذیرید. شما می‌توانید

در مواجهه با ترس، به خوردن، نوشیدن، خرید کردن، مشغول کردن خود، کار بیشتر، شکایت کردن، شایعه‌پراکنی و غیره و غیره پناه ببرید، با این هدف که مانعی را که بین شما و شجاعت‌تان وجود دارد حس نکرده و نادیده بگیرید. وقتی بپذیرید که انواع به‌خصوصی از ترس‌ها را در وجودتان دارید و عواقب زندگی کردن در سیطره آن‌ها را تصدیق کنید، کم‌کم فضایی برای تنفس خواهید داشت که در آن می‌توانید ترس‌های‌تان را واضح‌تر و با درک بیشتری ببینید. به این ترتیب، سعی می‌کنید ترس‌های‌تان را بپذیرید، نه اینکه به آن‌ها اجازه بدهید زندگی‌تان را تحت کنترل داشته باشند.

شاید این مَثل را شنیده باشید: «هر آن‌چه در مقابلش مقاومت کنی، بیشتر به سمتت می‌آید.» درک این گفته، کلید پذیرش ترس‌های‌تان است. مقاومت، مورد قضاوت قرار دادن و نفرت از ترس‌های‌تان فقط به آن‌ها اجازه خواهد داد تا بیشتر شما را احاطه کنند. وقتی آن‌ها را نادیده می‌گیرید، مورد قضاوت قرار می‌دهید یا از آن‌ها متنفر هستید، در واقع قدرت خود را به‌دست آن‌ها می‌سپارید. راه بازستانی این قدرت، نه شکست دادن ترس‌های‌تان، بلکه گشودن قلب‌تان و دیدن بخش زخمی وجودتان است؛ همان گربه کوچک ترسوی‌تان.

من گربه ترسوی درونم را دوست دارم و به او غذا می‌دهم. سعی نمی‌کنم او را از خودم برانم یا به چیزی غیر از خودش تبدیل نمایم؛ او بخشی از من است که ترسم را به دوش می‌کشد. وقتی نمی‌توانم آن را بپذیرم و برای خود ترسویم غمخواری می‌کنم، گرفتار چرخه‌ای نزولی و منفی می‌شوم. وقتی ترسم را تصدیق می‌کنم، موهبت‌هایی که دربر دارد را به روشنی می‌بینم، و به اعتماد به‌نفس و شهامتی که نیاز دارم تا خود اصلی‌ام باشم دست پیدا می‌کنم.

گرچه، ترس سرکوب شده، عامل اصلی رنج وحشتناک ماست، وقتی ترس را بپذیرید، به مثابه سوختی خواهد بود که شما را به سمت دنیای شجاعت و اعتماد به‌نفس خواهد راند. دوستی با ترس، پیوند ارزشمندی است که موجب می‌شود در بخش‌هایی از زندگی‌تان که در آن‌ها ناکام مانده یا به لحاظ عاطفی دچار مشکل شده‌اید، پیشروی نمایید.

بیایید جراحات مقدس خود را ببینیم، همان جراحاتی که جامه ترس بر تن کرده‌اند. به این ترتیب، کلید پاک کردن ذهن‌مان و احیا نمودن نهاد جنگجوی‌مان را خواهیم یافت. در این مسیر خواهیم توانست اعتماد به‌نفس و شجاعتی را تجربه کنیم که زندگی‌مان را متحول خواهد ساخت.

اطمینان الهی

از آغاز بشریت تاکنون، زنان بزرگ درباره اطمینان، آثاری مکتوب از خود به‌جای گذاشته‌اند. این نوشته‌ای است از آسترید آلائودا[۲۱]:

بیشتر لحظات زندگی‌ام را با راه رفتن زیر ابرهای تیره‌وتار حسادت سپری کردم،
ابرهایی که باران اسیدی آن‌ها آرمانم را محو ساخت و روزنه‌های قلبم را سوزاند.
وقتی آموختم چگونه چتر اطمینان را به‌دست گیرم، آسمان زندگی‌ام تابناک شد و
نور خورشیدی که شادی نام داشت، همدم وفادارم گشت.

به‌نظر می‌رسد، اطمینان یکی از ویژگی‌هایی است که همواره بیشتر و بیشتر آن را طلب می‌کنیم. ما بر این باوریم که این احساس تعالی‌بخش، به رؤیاهای‌مان عینیت خواهد بخشید و به ما این قدرت را خواهد داد که هر آنچه می‌خواهیم را طلب کنیم، وقتی سخن‌مان شنیده نمی‌شود، آن را رساتر بگوییم و این توانایی را به ما می‌دهد که هر آنچه دنیا بر سر راه‌مان قرار می‌دهد تحمل کنیم. خلاصه، ما بر این باوریم که با اطمینان، زندگی بهتری خواهیم داشت. باور ما بر پایه این حقیقت بنا شده است: اطمینان، در واقع به بهتر شدن زندگی ما کمک می‌کند. خیلی بهتر. اما نوعی از اطمینان، فراتر از مفاهیمی است که در فرهنگ‌های لغت یا سمینارهای الهام‌بخش یافت می‌شود و ما می‌خواهیم به جستجوی این نوع گریزپا پایان بدهیم و به واقع آن را به‌دست آوریم.

ما معمولاً واژه‌های «اطمینان» و «اعتماد به‌نفس» را به‌جای یکدیگر به‌کار می‌بریم. اما، دانستن وجه تمایز ویژگی‌های آن‌ها، در به‌دست آوردن شجاعت‌مان مؤثر است. وقتی درباره اطمینان صحبت می‌کنیم، اغلب به موقعیت‌ها و شرایط «بیرونی» اشاره داریم. به‌عنوان مثال می‌گوییم: «مطمئنم که همه کارها به بهترین نحو انجام خواهند شد. مطمئنم که هر کسی سر وقت خواهد آمد. مطمئنم که سیستم قضایی برنده خواهد شد. مطمئنم که آن‌ها کار درست را انجام خواهند داد.» این نوع از اعتماد و اطمینان، گرچه برخاسته از باور شخصی است، اما همیشه به عاملی خارج از خود ما بستگی دارد.

اعتماد به‌نفس، به معنای باور به خود است، باور فرد به توانایی‌ها و قابلیت‌های خود. اعتماد به‌نفس که پیوند نزدیکی با عزت‌نفس ما دارد، نوعی اطمینان به خودمان است. نکته جالب‌توجه این است که ما اغلب در برخی حوزه‌ها اعتماد به‌نفس نشان می‌دهیم و در برخی دیگر فاقد آن هستیم. همیشه با این مسئله مواجه‌ایم: کسی که در نگهداری و پرورش فرزندانش به خود اطمینان دارد، اما نه در توانایی خود برای اداره یک کسب‌وکار؛ کسی که در درک داده‌های فنی پیچیده به خود مطمئن است اما نه در توانایی خود برای یک گفتگوی دو نفره، یا یک مجری که در ایستادن روی صحنه در مقابل هزاران نفر به خود اطمینان دارد، اما مطمئن نیست که بتواند

رابطه‌ای نزدیک و صمیمی با کسی داشته باشد.

حقیقت این است که ما به هر دوی آن‌ها یعنی اطمینان و اعتماد به‌نفس نیاز داریم. آن‌ها دو روی یک سکه هستند. وضعیت زندگی شخصی ما و دنیای ما به‌عنوان یک کل، از ما می‌خواهد تا اطمینان را در سطحی بسیار ژرف‌تر درک کنیم و بار دیگر خودمان را با اطمینانی واقعی که در بطن وجودمان نهفته است بشناسیم.

وقتی می‌خواهیم اطمینان را در خود بیابیم، باید آن را از اعتماد به‌نفس کاذب که ساخته و پرداخته «من» مان است تمیز دهیم. اعتماد به‌نفس کاذب، احساس ناامنی ما را مستتر می‌کند و ما را فریب می‌دهد تا باور کنیم که عالی هستیم. این کار «من» است که خود را از دیگران متمایز سازد، بنابراین، یک «من» جوان به ما یاد می‌دهد باور کنیم که انسان‌هایی منحصر به‌فرد هستیم و با تمام افراد پیرامون خود فرق داریم. ما که پس از سال‌ها شنیدن حرف‌های مکرر درونی، اقتدار «من» را پذیرفته‌ایم، به این باور غم‌انگیز می‌رسیم که متعلق به هیچ نوع مشیت الهی نیستیم. کار تمام‌وقت «من» ، این است که از طریق پیش‌داوری، قیاس و سردرگمی، تفکر تافته جدا بافته بودن را در ما تقویت نماید. ما پیش‌داوری می‌کنیم که بهتر یا بدتر از کسی هستیم، خوش‌شانس‌تر یا بداقبال‌تر از کسی دیگریم، زیباتر یا زشت‌تر از کسی هستیم، اینکه فردی خاص هستیم، مهم‌تریم یا جایگاه کم‌ارزش‌تری داریم. این قیاس مکرر چیزی است که درون «من» اتفاق می‌افتد.

«من» ما، از این استراتژی گمراه‌کننده استفاده می‌کند تا ما را از پرسیدن، مکاشفه و شاید، مواجه شدن با دیدگاهی ژرف یا خدای نکرده حقیقتی ژرف‌تر، دور نگاه دارد. آسایش «من» در این است که در منطقه امن تنهایی بماند. او همچون شریکی در بدترین نوع رابطه هم وابسته است، و نمی‌خواهد که ما به لحاظ عاطفی با واقعیتی متعالی‌تر مواجه شویم. لذا، می‌توانیم شرط ببندیم که وقتی به سمت لذات گناه‌آلود، اعمال مبتذل، اوهام، اعتیاد و یا مشکلات سایر مردم کشیده می‌شویم، در واقع این «من» ماست است که به ما فرمان می‌دهد.

در این الگو، ما از طریق مقایسه و پیش‌داوری، به ناامنی‌های خود دامن می‌زنیم. اما مشکلی که در اینجا وجود دارد، این است که «من» ، گودال بی‌انتهایی از ناامنی‌هاست. مکانیزم‌های دفاعی گوناگون «من» ، همچون ترس‌هایی که در آن نهفته است، اغلب با عباراتی رسا، خودستایانه و خودبینانه همراه‌اند. عباراتی همچون:

اگر من بر جهان حکمفرمانی می‌کردم، جهان تبدیل به مکان متفاوتی می‌شد.

اگر من مسئول بودم.

من می‌دانم چه چیزی بهتر است.

اگر آن‌ها به حرفم گوش کرده بودند،

من بهتر از هر احمق دیگری می‌دانم.

سرتاسر جهان مملو از انسان‌های احمق است.

اگر مجبور نبودیم با این آدم‌های نالایق کار کنیم، همه چیز درست می‌شد.

من به هیچ‌کس نیازی ندارم.

این قوانین شامل حال من نمی‌شوند. من می‌توانم هر کاری که دلم خواست انجام دهم.

من در لیگ متفاوتی هستم.

من بهتر از آن‌ها هستم.

این ظاهر پهلوان پوشالی «من» است که در نظر ما اعتماد به‌نفس جلوه می‌کند. ما آن را همچون سازوکاری حفاظتی که همواره تصویری بی‌کم و کاست از خودمان را در دست دارد، به‌کار می‌بریم، همان خود جعلی‌مان که آن را کامل و بی‌کم و کاست قلمداد می‌کنیم. چنین اعتماد به‌نفس کاذبی مانع از آن می‌شود که بدانیم واقعاً که هستیم و لذا، از دستیابی به اعتماد به‌نفس حقیقی، باز می‌مانیم. اما به‌طور حتم تأثیرگذاری آن کوتاه‌مدت است. این اعتماد به‌نفس کاذب هرگز نمی‌تواند وظیفه حفاظت از ناامنی‌های عمیق ما را به‌عهده بگیرد. ما می‌توانیم ملبس و آماده رفتن شویم و بعد همین که کسی از راه برسد و به ما چپ‌چپ نگاه کند، احساس امنیت‌مان عقب‌نشینی می‌کند و سر کوچک زشتش را بیرون می‌آورد. دلیل اینکه ناامنی‌های ما می‌توانند بدون لحظه‌ای درنگ بر ما چیره شوند و اعتماد به‌نفس‌مان را از بین ببرند، این است که ما از همان ابتدا، هرگز اعتماد به‌نفس حقیقی نداشته‌ایم.

در واقع، اعتماد به‌نفس کاذب، تنها زمانی کارآمد است که برای دیگران داد سخن سر می‌دهید و آن‌ها باور می‌کنند که شما به‌واقع دارای اعتماد به‌نفس کاملی هستید. اما اعتماد به‌نفس کاذب با مجازات خاص خود همراه است و آن وقتی است که با سؤال، تردید یا نادیده انگاشته شدن مواجه می‌شود و در هم می‌شکند. آنگاه، بدون تردید، فرد را در آتشی که به‌دست خود افروخته گرفتار می‌سازد و او را متهم می‌کند که چطور در این مسابقه غیرقابل برد، شکست خورده است. در این هنگام می‌توانید مطمئن باشید که «من» ، سکان زندگی‌تان را به دست گرفته است؛ و به‌جای اینکه شما را از زمین شکست بلند کند، نابودتان می‌کند و هر گونه اعتماد به‌نفس حقیقی را که در وجودتان بوده است، از بین می‌برد. در اینجاست که به‌جای دلسوزی برای خودتان، خود را مورد سرزنش قرار می‌دهید، و رفتار خود را با ذره‌بین کمال‌گرایی ارزیابی می‌کنید. یا به‌جای اینکه از پیشرفت‌های خود خوشنود باشید، با مقایسه خود با دیگران، آن‌ها را کم‌ارزش جلوه می‌دهید. اگر این بازی چنین تأثیر مخربی نداشت، می‌توانستیم به‌عنوان ملال‌آورترین الگوی قابل‌پیش‌بینی و قابل‌تصور، از ذکر آن صرف‌نظر کنیم. اما نمی‌توانیم از آن

بگذریم، زیرا الگویی فاجعه‌آمیز است. ساختار «من» ، ما را وادار می‌کند تا از نزدیک روی زندگی‌های فردی خود تمرکز کنیم، و بازیگر صحنه‌ای کوچک باشیم، صحنه‌ای که روی آن تنها برای یک هنرپیشه جا هست؛ برای یک خود منفک. اما حقیقت این است که هیچ‌کس برای یک زندگی بی‌معنا به دنیا نیامده است. حتی یک زندگی نیست که ارزش چشمگیری برای کل هستی نداشته باشد.

ما این حقیقت را در بخشی از وجودمان حس می‌کنیم، ما این فراخوان را در ذهن خود می‌شنویم (گرچه ممکن است صدایی ضعیف باشد) که در راستای زندگی عظیم‌تری گام برداریم. این زندگی که بر بستر راستی بنا شده است، از ما می‌خواهد اعتماد به‌نفس حقیقی را بشناسیم. برای این‌که به اعتماد به‌نفس حقیقی و راستین دست پیدا کنیم، به چه دانشی نیاز داریم؟

به‌منظور دستیابی به اعتماد به‌نفس حقیقی، باید خود را از ترس برگرفته از ساختار «من» فردی خویش دور کنیم و در جهانی نو و فرخنده زندگی کنیم، و الگویی برای اتصال به نیرویی را که از خودمان به تنهایی عظیم‌تر است در پیش بگیریم. جدا کردن خود از این ترس کار آسانی نیست، اما انتخابی است که می‌توانیم داشته باشیم. و حتی بیش از انتخاب، نوعی تحول است. این انتخاب ما را به سمتی سوق می‌دهد که در آنجا ناگزیریم تا طرز فکر خود را به‌طور کامل مورد بازنگری قرار دهیم.

بهترین زن مهمانی

در اواخر بیست سالگی، یاد گرفته بودم، حتی وقتی اعتماد به‌نفس نداشتم، خود را با اعتماد به‌نفس نشان دهم. سعی کردم به یکی از مهمانی‌روهای سرشناس میامی تبدیل شوم و از همه مهم‌تر، احساس می‌کردم فرد خاصی هستم. در یکی از باشگاه‌های شیک و شلوغ میامی به نام کریکت به‌عنوان مسئول بخش عضویت مشغول به‌کار شدم. در آن زمان به‌شدت خواستار این شغل بودم، چون احساس می‌کردم این شغل قدرتی به من می‌دهد که می‌توانم با توسل به آن اعتماد به‌نفسم را افزایش دهم و بیشتر به چشم بیایم. در آن زمان، باشگاه‌های خصوصی میامی زبانزد بودند، زیرا کسانی که به آنجا می‌رفتند، احساسی خوب و خاص را تجربه می‌کردند و با نشاط می‌شدند. مردم با پوشش بسیار آراسته به آنجا می‌آمدند و ساعات طولانی از شب را به تفریح و خوشگذرانی می‌پرداختند. من مسئول کسانی شده بودم که می‌خواستند وارد یکی از این باشگاه‌های اختصاصی شوند و ساعت‌ها در صف انتظار بکشند. بنابراین، هر شب لباسی متناسب با فضای باشگاه به تن می‌کردم و به سراغ شغل مهمم می‌رفتم. احساس می‌کردم برای خودم کسی هستم.

اغلب، اشخاص عالی‌رتبه‌ای نظیر شاهزادگان، کنت‌ها و دوک‌ها به باشگاه ما می‌آمدند. آن‌ها با زیباترین کت و شلوارهای ایتالیایی و پیراهن‌های پاریسی به همراه عده‌ای ملازم و محافظ وارد می‌شدند. حالا، کار من این بود که با آن‌ها ملاقات کنم و مطمئن شوم که بهترین میزها را برای‌شان آماده کنند و همچون خانواده سلطنتی از آن‌ها پذیرایی شود. از آنجا که آن‌ها پول کلانی در باشگاه خرج می‌کردند، از نظر مدیریت، استحقاق آن نوع رفتار خاص را داشتند. عصر یک روز، کنتی اروپایی که از مشتریان پر و پا قرص‌مان بود وارد باشگاه شد و پس از کمی گپ زدن، از من خواستگاری کرد و دعوت کرد برای صرف شام هم به جمع‌شان بپیوندم و این کار او میزان عزت‌نفسم را بیست درجه بالا برد. از آنجا که در واقع نمی‌توانستم کارم را رها کنم، گفتم وقتی کمی سرم خلوت شد، نزد آن‌ها می‌روم. کنت و همراهانش چنان مفرح و سرگرم‌کننده بودند و با اغلب کسانی که با آن‌ها گفتگو کرده بودم تفاوت داشتند که مجذوب او و دنیایش شدم.

روز بعد، دسته گل رز زیبایی به همراه یک دعوتنامه برای ملحق شدن به کنت در پاریس جهت «پاره‌ای امور» (از نظر آن‌ها این واژه مترادف با «مهمانی» بود) دریافت کردم که در واقع درخواست او برای قرار ملاقات بود. همان روز، برای صرف ناهاری دیرهنگام یکدیگر را ملاقات کردیم. همان‌طور که می‌توانید تصور کنید، می‌خواستم یک ماجرای عشقی رؤیایی داشته باشم، اما این را هم می‌دانستم که آمادگی نداشتم ارتباط سریعی با او ایجاد نمایم. آنچه مرا مجذوب او کرده بود، نه از جنس عشق، بلکه نوعی وسوسه بود. لذا، در همان حال که درباره پیشنهاد او صحبت می‌کردیم، احساسم را برایش شرح دادم و به او گفتم که این برای من سفر باشکوهی است، اما به شرطی

که قصد ارتباط مداوم و ازدواج باشد. من این حرف را به هر طریقی که می‌توانستم به او گفتم زیرا می‌دانستم در غیر این صورت ممکن بود برایم مشکلی ایجاد شود. کنت به من اطمینان داد که حتما همین‌طور خواهد بود. من با اینکه هنوز کمی تردید داشتم، به‌طور ضمنی موافقت خود را اعلام کردم. ما درباره مهمانی خانوادگی که قرار بود در آن او ما را به فامیل معرفی کند صحبت کردیم، و همین‌طور درباره افراد عالی‌رتبه‌ای که قرار بود از اقصی نقاط جهان در آن‌ها حضور داشته باشند. از آنجا که من هیچ‌یک از این اشخاص را نمی‌شناختم، فقط سرم را تکان می‌دادم تا بیش از آنچه در آن سن به‌نظر می‌رسید، دنیادیده جلوه کنم.

کنت از من پرسید آیا لباس‌های مناسبی برای این مهمانی‌ها دارم. من که اصلاً نمی‌دانستم منظور از لباس مناسب چیست، به او گفتم که لباس‌های من، نظیر همان لباسی هستند که در شب ملاقات‌مان پوشیده بودم و از نظر خودم بسیار زیبا بود. او اصرار داشت که آن‌طور لباس‌ها برای این تعطیلات مناسب نیستند و گفت که ما قبل از رفتن به پاریس، در نیویورک توقف می‌کنیم تا به خرید برویم. من درست پا به دنیای خیالی یک زن جوان گذاشته بودم.

دو هفته بعد، پس از چند بار گفتگوی تلفنی، آماده سفر به نیویورک و خرید کردن همراه با کنت بودم. ماجرا داشت شروع می‌شد. از آپارتمانم خارج شدم، به‌سرعت به فرودگاه میامی رفتم و در هواپیمای درجه یک نشستم. نمی‌دانستم شوخی می‌کرد یا نه، اما به من گفت تنها چیزی که نیاز دارم یک مسواک است و او همه چیز از جمله چمدان‌ها را خواهد آورد. در نیویورک با اتومبیل سیاه رنگ بسیار مجللی به دنبالم آمدند و مرا به هتل پیر[۲۲] بردند و در آنجا دربانی با دستکش‌های سفید به‌سرعت مرا به سمت اتاقی برد تا مردی را که حالا «کنت من» می‌نامیدم ملاقات کنم. در آن سوییت مجلل، مبلمان چندانی وجود نداشت و من باز هم توافق‌مان را به کنت یادآوری کردم. او با مهربانی بسیار قول داد که به قرارمان احترام می‌گذارد و همین باعث شد نفس راحتی بکشم. پس از یک شام بسیار دلپذیر، زود به خواب رفتیم زیرا برای خرید بزرگ‌مان فقط یک روز در نیویورک فرصت داشتیم.

روز بعد، تقریباً چیزی شبیه به ماجراهای فیلم‌ها بود. ابتدا در لوییز ویتون[۲۳] توقف کردیم تا چمدان جدیدم را بگیریم و بعد وارد فروشگاه‌هایی شدیم که شبیه فروشگاه‌های طراحان خیابان پنجم[۲۴] بود. بالاخره، در فروشگاه ایو سنت لورنت[۲۵] توقف کردیم و او در آنجا برای من سه پیراهن بسیار زیبا، یک کت، جواهر، کفش و کیف خرید. به‌هر حال، قرار بود خیلی خوب به‌نظر برسم. با هر کیف و دستبند، اعتماد به‌نفسم بالا می‌رفت و رؤیای سحرآمیزم بیش از پیش به حقیقت می‌پیوست. البته قبلاً هدایای زیبایی از برخی افراد گرفته بودم، اما این فراتر از حد باور بود. به‌خاطر دارم که فکر می‌کردم قیمت آن کت بیش از تمام لباس‌های یک سال من بود. می‌توانستم هیجان کنت را ببینم که می‌توانست چنین لباس‌هایی را برایم بخرد و اطمینان پیدا کند زنی که در کنارش بود می‌توانست چشم‌ها

را خیره کند. وقتی به هتل برگشتیم دیروقت بود و با خستگی به خواب رفتیم، او یک نجیب‌زاده اصیل بود.

صبح روز بعد، با پرواز بدون توقف خود از فرودگاه جان اف نیویورک به فرودگاه شارل دو گل[۲۶] پاریس رفتیم. وقتی رسیدیم آماده یک حمام طولانی و یک شب خواب بودم، گرچه هنوز بعد از ظهر بود. اتومبیل ما را به کاخ مجللی برد که منزل آن‌ها بود. وقتی وارد زیباترین اتاقی شدیم که تا آن زمان دیده بودم، هر جزء آن برایم شگفت‌انگیز بود، از تختخواب گرفته تا پرده‌ها و کاناپه‌های عتیقه و کمدهای لباس. حمام کردیم، کمی غذا خوردیم و برای دومین بار، شبی بدون هرگونه رویدادی را پشت سر گذاشتیم.

روز بعد، یعنی جمعه، قرار بود به نخستین مهمانی بزرگ برویم؛ یک مهمانی رسمی که پس از آن به کلوپ شبانه معروف رجینه[۲۷] می‌رفتیم. همین که یکی از لباس‌های جدیدم را به تن کردم، دچار نوعی دگردیسی شدم. با کفش، دستکش، گردنبند پرزرق‌وبرق و کت بسیار زیبایم، آکنده از اعتماد به‌نفسی شدم که قبلاً هرگز در خود سراغ نداشتم. احساسی همچون یک میلیونر داشتم و مطمئن بودم که ظاهرم نیز همین‌طور بود. مهمانی زیبایی بود؛ درست شبیه همان فیلم‌هایی که مقابل صفحه بزرگ تلویزیون در حال خوردن پاپ کورن می‌دیدم. زن‌ها لباس‌هایی که کار طراحان بسیار مشهور بود را به تن داشتند و جواهرات گرانقیمتی نیز به خود آویخته بودند. به‌نظر می‌رسید کنت همه را می‌شناخت. و وقتی نام مرا با گویش خاص خود ادا کرد، به‌نظرم مثل این بود که می‌خواست فرد مشهوری از ایالات متحده را به جمع معرفی کند. حدود ساعت ۶ صبح به هتل برگشتیم. من متوجه شدم که کنت از این وضع احساس ناراحتی می‌کرد. اما تصمیم گرفتم به روی خودم نیاورم.

من به همراه خواهر او در اتاقی خوابیدیم. وقتی روز بعد کمی دیرتر از خواب بیدار شدم، به‌طور قطع تنشی بین ما وجود داشت و من کم‌کم احساس ناراحتی زیادی می‌کردم. شاهزاده افسانه‌ای من داشت اعتماد به‌نفسش را از دست می‌داد یا دست‌کم، من اعتماد چندانی نداشتم که این مرد اصلاً بخواهد سر قولش بماند. از آنجا که اغلب ساعات روز را خوابیده بودیم، فقط به قدری زمان داشتیم که برای دومین میهمانی که میهمانی دوستان نزدیک‌اش بود آماده شویم. من لباس موردعلاقه خود را از میان آن همه لباس جدید انتخاب کردم؛ یک پیراهن ساتن قرمز که با مخمل مشکی تزئین شده بود. (فکر می‌کنم بالاخره وقتی چهل سالم بود آن را بخشیدم و خودم را متقاعد کردم که هیچ جایی ندارم که آن را بپوشم.) اگر فکر می‌کردم شب قبل، شبی تمام و کمال بود، این شب از آن هم بهتر بود. مضاف بر اینکه تنش‌های بین ما در اثر فضای مهمانی تلطیف شد. من متوجه شدم که کنت خیلی خوب مجلس گرم می‌کرد.

باز هم، ساعات کمی برای‌مان باقی ماند و دیروقت به خانه‌شان برگشتیم؛ ساعت ۴ صبح بود. او به من گفت شاید بخواهد در مورد قولش به من تجدیدنظر کند. او از من خواست برای مدتی با هم باشیم تا فرصتی داشته باشد که

تصمیم بگیرد.

در کمال بهت و حیرت من، مردی چنین فرهیخته و موقر، تبدیل شد به مردی عصبانی، متخاصم و دیوانه. او هر کاری را که برایم انجام داده بود، به رخم کشید و هر دلاری که خرج کرده بود را حساب کرد. پشت سرهم می‌گفت: «خیال می‌کنی که هستی؟» این تنها حرفی بود که عقلش می‌رسید به من بگوید.» خیال می‌کنی که هستی؟ تو هیچ‌کس نیستی.» شوک من تبدیل به وحشت شد. چه کار باید می‌کردم؟ من در پاریس بودم. هیچ‌کس را نمی‌شناختم. نمی‌توانستم خود را تسلیم خواسته او کنم. اگر حتی کورسوی امیدی از رابطه‌ای عاشقانه بین ما وجود داشت، او در یک طغیان آن را از بین برده بود. در عرض چند ثانیه از زنی با احساس قدرت، امنیت و اعتماد به‌نفس، تبدیل شدم به یک دختر کوچولوی مات و مبهوت و ضعیف. تمام اعتماد به‌نفسی که باعث می‌شد در آن مهمانی‌ها همچون «دختری» موقر رفتار کنم، از وجودم رخت بر بست. حالا احساس می‌کردم دختر ولگردی از ساحل میامی هستم.

نمی‌توانستم تصور کنم چطور می‌خواهم آن شب را به صبح برسانم. از درون با ترس دست به گریبان بودم و دلیل خوبی هم داشتم. وقتی کنت بار دیگر با ممانعت من روبه‌رو شد و از من جواب رد شنید، واقعاً از کوره در رفت. سرم فریاد کشید: «می‌توانم تو را از پنجره بیرون بیندازم و برای هیچ‌کس هم اهمیتی ندارد! هیچ‌کس ممکن نیست متوجه شود!» در سکوت سرم را در بالش فرو برده بودم و می‌گریستم و در آن لحظه به راه‌هایی که پیش‌رو داشتم فکر می‌کردم. پول زیادی به همراه نداشتم و اصلاً نمی‌دانستم بلیط هواپیما و گذرنامه‌ام کجاست. خیلی آرام دراز کشیدم تا مطمئن شدم خوابش برد، سعی کردم شجاعتم را جمع کنم و از آن جهنم پا به فرار بگذارم. می‌دانستم یا باید دزدکی بیرون بروم یا منتظر اتفاق بدی باشم. می‌توانستم این را احساس کنم. او مرد باوجدانی نبود که از کارش شرمسار یا خجل شود. حالا بخش تاریک او را دیده بودم و نمی‌خواستم کاری به کارش داشته باشم.

در حالی که گیج و سرگردان در رختخواب دراز کشیده بودم، با بی‌قراری برای کمک و امنیت دعا می‌کردم، گرچه نمی‌دانستم از چه کسی کمک می‌خواهم. من برای شجاعت، قدرت و محافظت دعا می‌کردم. خیلی می‌ترسیدم که او به من آسیب بزند. آنگاه بخش‌هایی از گفته الینور روزولت[۲۸] را به‌خاطر آوردم. گرچه کلمات دقیق آن را به‌خاطر نداشتم، اما این مفهوم در ذهنم می‌چرخید: «باید کاری را انجام دهی که فکر می‌کنی نمی‌توانی انجامش دهی.» ترسم سعی داشت با من چانه‌زنی کند و می‌گفت: «او از اتاق بغلی صدای در را خواهد شنید و از خواب بیدار می‌شود. فقط یک روز دیگر مانده است. خیلی سخت نگیر.» اما بعد صدای این کلمات را دوباره می‌شنیدم: «باید کاری را انجام دهی که فکر می‌کنی نمی‌توانی انجامش دهی.» من فکر نمی‌کردم بتوانم بروم، پس فهمیدم باید بروم.

حدود ساعت ۶ صبح از رختخواب بیرون خزیدم، چمدان جدیدم را باز کردم و با عجله بعضی از چیزهایی را که با خودم آورده بودم برداشتم، همین‌طور لباس جدید و ژاکت موردعلاقه‌ام. او می‌توانست با بقیه آن‌ها هر کاری که دلش می‌خواست بکند. بعد خیلی آرام وارد اتاق او شدم. نوبت پیدا کردن گذرنامه‌ام بود، می‌ترسیدم آن را در صندوق گذاشته و درش را قفل کرده باشد که آن وقت هیچ دسترسی به آن نداشتم. خوشبختانه در کیف دستی‌اش بود. اما نتوانستم بلیط‌های هواپیما را پیدا کنم. چند صد فرانک از پول‌هایش را برداشتم، حتی نمی‌دانستم آن پول چقدر ارزش دارد اما آنقدر بود که مرا به فرودگاه برساند. خیلی زود پس از اینکه وسایلم را جمع کردم، شجاعت خارج شدن از در را پیدا کردم. با تمام سرعتی که می‌توانستم می‌دویدم، می‌دانستم اگر می‌فهمید می‌خواهم بروم، هر کاری می‌کرد تا از رفتن من ممانعت کنند. خدا می‌دانست چه اتفاقی ممکن بود بیفتد. او همین الان با جدیتی ترسناک که به‌ندرت در زندگیم به یاد داشتم، به من گفته بود که می‌توانست مرا از پنجره به بیرون پرتاب کند. پس، اینکه مرا متهم به دزدی یا جرم دیگری کند، خیلی دور از تصور نبود.

بیرون خانه، در حالی که سرم را بالا گرفته بودم، تاکسی گرفتم و به سمت فرودگاه شارل دو گل رهسپار شدم. چون آن روزها تلفن همراه نبود، باید منتظر می‌شدم به فرودگاه برسم تا تصمیم بگیرم. خوشبختانه، یک کارت اعتباری به همراه داشتم و امیدوار بودم آنقدر اعتبار داشته باشد که بتوانم همان روز با آن به خانه بروم. حدود بیست‌وچهار ساعت در فرودگاه منتظر ماندم تا بتوانم با ارزان‌ترین پرواز به خانه برگردم. وقتی بالاخره توانستم بلیطی ارزان‌قیمت تهیه کنم، با خوشحالی به قسمت عقب هواپیما رفتم و خودم را برای سفری طولانی به سمت خانه آماده کردم، سفری که شامل چهار توقف بود. با اینکه تحقیر شده بودم، اما خودم را حتی قوی‌تر از قبل می‌دانستم، زیرا شاید برای نخستین بار، شأن و اعتماد به‌نفسم، پای حقیقت وجودم ایستادند.

در آن روز، شجاعت عمیقی را در خود یافتم که از وجودش بی‌اطلاع بودم. من از منبعی عظیم یاری جستم تا از آن موقعیت دهشتناک رهایی یابم. اگر دو سال قبل از آن بود، یعنی همان زمانی که همواره درصدد جلب رضایت مردم بودم، احتمالاً به خواسته کنت تن در می‌دادم. زیرا تا این حد شیفته عشق و تصدیق دیگران بودم. اما شجاعتم مرا از تختخواب بیرون کشید و موجب شد برای یافتن گذرنامه‌ام، با نوک پنجه راه بروم. حتی امروز، هرگاه از چیزی وحشت‌زده می‌شوم و به سختی می‌توانم شجاعتم را بازیابم، دوباره به همان تجربه بازمی‌گردم و به‌خاطر می‌آورم که چطور توانستم به نیرویی که در عمق وجودم بود دسترسی پیدا کنم. شاید همیشه نتوانم آن را ببینم یا احساس کنم، اما می‌دانم که همیشه همان‌جاست.

اطمینان الهی، اطمینانی متفاوت است: اطمینانی که هرگز نمی‌توانید وجودتان را از آن بزدایید. عجیب است که ما بی‌وقفه آن را جستجو می‌کنیم و سعی می‌کنیم از طریق موفقیت‌ها و قابلیت‌های‌مان به آن دست پیدا کنیم، زیرا این اطمینان، چیزی نیست که حاصل مهارت در کاری یا برخورداری از اطلاعات وسیع یا یک حساب بانکی پر و پیمان باشد. این نوع اطمینان چیزی نیست که «بیرون از شما» یافت شود، زیرا در درون شماست، بخشی از عامل وراثت (DNA) مقدس شما. لذا، وقتی خود را می‌شناسید، وقتی در بطن وجودتان درمی‌یابید که برای هدفی والاتر اینجا هستید، اطمینان الهی متجلی و آشکار می‌شود. و وقتی رشته اتصال خود با این بی‌نهایت را پیدا می‌کنید، آن را محترم می‌شمارید و به آن غنا می‌بخشید، شجاعت و اطمینان توأم با ایمانی که شما را به سمت اطمینان الهی سوق می‌دهد، در رگ‌های‌تان جاری می‌گردد.

حقیقت، کلید گشودن دریچه وجودتان به اطمینان الهی است. این حقیقت، مفهومی نیست که بتوانید با ذهن‌تان درک کنید. چیزی نیست که بتوانید پس از عبور از صافی «من» ، آن را بفهمید. نه، بلکه حقیقتی است بسیار بی‌آلایش‌تر، حقیقتی است که فقط وقتی می‌توانید آن را احساس کنید که از حیطه ذهن‌تان خارج شده و وارد حریم قلب‌تان شوید. وقتی قادر به دیدن این حقیقت نباشید، در قلمرو محدود اراده بشری خود باقی می‌مانید، و همان‌طور که همه ما می‌توانیم گواهی کنیم، وقتی بیش از هر زمان دیگری به آن نیاز دارید، به آن دسترسی نخواهید داشت.

این حقیقتی است که از بدو خلقت درباره آن صحبت شده است. این حقیقت، راز قدرت برتر کسانی است که در کمال یقین و ایمان می‌گویند که هدفی الهی روی این سیاره دارند. اغلب رهبران بزرگ و فرزانگان، با سر برآوردن از پوسته زمخت «من» بشری، به این حقیقت دست یافته‌اند.

خوب، این حقیقت چیست؟ چه عاملی موجب دستیابی ما به این نیروی ژرف و قدرتمند خواهد شد؟ چرا ما اینجا هستیم؟ شاید بتوان گفت، پاسخ این پرسش، زیربنای اصلی کتاب حاضر و قلب تپنده کار من است. ما بنا به یک

دلیل و تنها یک دلیل اینجا حضور داریم: برای اینکه به نیروی الهی که هدایت‌کننده جهان است نزدیک‌تر شویم، خواه آن را قدرت خداوند بنامید، روح، عشق یا نیروی برتر.

تمام تجربیات، اعم از مثبت و منفی، می‌توانند به ما کمک کنند تا به آن نیروی مافوق متصل شویم و به‌خاطر بیاوریم که هستیم و چرا پا به این سیاره زیبا و آسیب‌پذیر نهاده‌ایم. تمام چالش‌هایی که با آن‌ها روبه‌رو می‌شویم، در نهایت فرصت‌هایی هستند که به اشکال متفاوتی مقابل‌مان سبز می‌شوند تا بتوانیم بار دیگر در راستای رسالتی که در این جهان داریم، عمل کنیم. بسیاری از ما علت حقیقی حضور خود در این جهان را از طریق واسطه‌هایی نظیر موضوعات خانوادگی، روابط عاشقانه، سلامتی، وزن، امور مالی، از دست دادن شغل یا حرفه یا انواع اعتیادهای خود یا نزدیکان‌مان به‌خاطر می‌آوریم. حتی ممکن است در مقیاسی عظیم‌تر، این واسطه‌ها در اشکالی از قبیل گردباد، زمین‌لرزه، سونامی، سیل یا جنگ که موجب بی‌خانمانی ما می‌شوند، ظاهر گردند. هر یک از ما با چالش‌هایی روبه‌رو خواهیم شد که آن‌ها را بیشتر در قالب مشکلاتی که باید برطرف شوند می‌بینیم تا فرصت‌هایی برای رشد. ما اغلب، به‌گونه‌ای توسط خانواده و فرهنگ خود برنامه‌ریزی شده‌ایم که تجارب دشوار و رنج‌آور خود را به دیده رویدادهایی ناخوشایند و ناشی از بدبختی بنگریم، مشکلاتی که فقط مجبوریم آن‌ها را برطرف کنیم. ما سعی می‌کنیم آن‌ها را فراموش کنیم، در حالی که باید بدانیم، هدف غایی آن‌ها کمک به مقصود اصلی ما از زنده بودن در این سیاره است.

اطمینان؛ یا اطمینان الهی، از این آگاهی عمیق سرچشمه می‌گیرد که ما موجوداتی معنوی هستیم، موجوداتی کامل، موجوداتی بشری که به شکلی اسرارآمیز و باشکوه، بخشی جدایی‌ناپذیر از موجودیتی یگانه‌ایم. تا وقتی به ارزش غیرقابل‌انکار خود پی نبریم، و این‌که هر یک نفر از ما دارای اهمیت، نقشی یگانه و قریحه‌ای متمایز و تکه‌ای جایگزین‌ناپذیر از پازل الهی هستیم و هر یک روش و سبک خاص خود را برای ابراز و بیان داریم، اطمینان حقیقی از ما دور می‌شود. وقتی خود برترمان را نشناسیم، اطمینان الهی به‌شدت در وجودمان نایاب می‌شود. تا وقتی ندانیم و نپذیریم که عنصری از روح و روان داریم، قادر به تغییر آن الگوی بنیادی نخواهیم بود تا از طریق آن بخواهیم و بتوانیم مالکیت و مسئولیت خودمان را در عمیق‌ترین بخش وجودمان به‌عهده بگیریم.

این درک عمیق که ما موجوداتی بشری و در عین حال الهی هستیم، این قدرت را دارد که زندگی ما را از این رو به آن رو کند. از این منظر می‌توانیم به آسانی ببینیم که همه ما به آن نیروی برتر متصل‌ایم، همه ما مهم هستیم؛ هر چه می‌گوییم مهم است، هر کاری که انجام می‌دهیم مهم است و هر تعاملی که با افراد داریم حائز اهمیت است. می‌توانیم به‌جای تحمل رفتارهای حقیر و دون‌پایه خود، رفتارها و افکاری را برگزینیم که برخاسته از جایگاه والاتری هستند. ما می‌توانیم با این آگاهی زندگی کنیم که از موهبت عشقی عظیم برخورداریم. می‌توانیم با این دانش

زندگی کنیم که هر مشکلی که در زندگی‌مان پدید می‌آید، نه تنها در مسیر رشد روح و روان‌مان به ما کمک می‌کند، بلکه خدمتی به دیگران نیز به‌شمار می‌رود.

وقتی ریشه در اطمینان الهی داشته باشیم، به عمق معنای رخدادها و شرایط زندگی‌مان پی می‌بریم. من می‌بینم که این امر چگونه در زندگی خودم تأثیرگذار است. هرگاه اراده کنم، می‌توانم از هر تجربه‌ای برای کمک به همنوعانم استفاده کنم. می‌توانم با اشراف به این حقیقت که من مهم هستم و همه چیز خوب است، به آرامش و شادی برسم. می‌توانم در این جایگاه اطمینان عمیق و پایدار، فقط حضور داشته باشم و بگذارم نحوه ابراز وجود، مشارکت و قابلیت‌هایم از جایگاهی حقیقی و راستین سرچشمه بگیرند.

وقتی مردم به من می‌گویند، «می‌خواهم همان کاری را که شما انجام می‌دهید انجام دهم» ، خیلی خوشحال می‌شوم. آن‌ها چیزی از این موضوع نمی‌دانند. اگر می‌دانستند، شاید به‌سوی تپه‌ها می‌دویدند و سرشان را در حفره‌ای فرو می‌بردند. من می‌دانم که لطف خداوند شامل حالم شده و زندگی خاصی داشته‌ام. من طعم میلیون‌ها تجربه خوشایند و نیز میلیون‌ها بدبیاری را چشیده‌ام. برهه‌هایی همچون اعتیاد، جدایی از همسر یا بیماری که به مصاف‌شان رفته‌ام و آن‌ها را به مثابه فرصت‌هایی برای رشد تلقی کرده‌ام، نه اینکه خود را قربانی چیزی کنم که می‌توانست طنزی تلخ به‌نظر برسد، چون می‌دانم روی این کره خاکی چه رسالتی دارم.

حقیقتی که در بطن اطمینان الهی وجود دارد، ما را در حالت خودآگاه نگاه می‌دارد و در خودآگاه جایی برای یک قربانی وجود ندارد. وقتی بین انسانیت و الوهیت خود پیوند ایجاد کنیم، دیگر گذشته و آینده موضوعاتی فجیع و رنج‌آور نخواهند بود. دیگر با نگرش قربانی «چه می‌شد اگر» زندگی نمی‌کنیم. در این وادی چیزی تحت عنوان «چرا من؟» یا «من بی‌چاره» یا «نمی‌توانم» وجود ندارد. چیزی تحت عنوان «من بدترم» یا «من بهترم» نیز وجود ندارد.

وقتی بدانیم به‌عنوان بخشی از یک مشیت الهی اینجا هستیم، این اطمینان الهی است که هر حرکت ما را راهبری می‌کند. وقتی با این یقین زندگی کنیم که خداوند شریک ماست، و از ما انتظار دارد تا پیام‌آور امید، عشق و خدمت به همنوع باشیم، تصمیم می‌گیریم به این خواسته گردن نهیم نه اینکه از آن طفره برویم. وقتی تصمیم می‌گیریم زندگی‌مان مفید و در راستای خدمت به همنوعان‌مان باشد، از شکنجه دادن خود بابت کوتاهی‌ها، خطاها و ماجراهای فردی رها می‌شویم.

دستیابی به هدف، سفری مهم در زندگی شماست؛ سفری که شما را از به‌خاطر آوردن، به یقین می‌رساند و از ذهن‌تان به قلب‌تان هدایت می‌کند. جنگجوی شجاع درون‌تان، همان که با فشار شرم، رنجیدگی، ناامیدی و یأس

جنگیده است، نگهدارنده اطمینان الهی شماست و به شما کمک خواهد کرد تا مقدس‌ترین دلیل خود برای بودن را دریابید.

جنگجوی شجاع عشق

شجاعت، موهبتی مقدس در درون شماست. وقتی آماده باشید که دوباره خود را به آن پیوند دهید، از آنِ شما خواهد بود. وقتی از شجاعت درون‌تان آگاه شوید، به نیرویی هیجان‌انگیز بدل می‌شود و زندگی‌تان را بهبود می‌بخشد، قدرت وجودتان را باز می‌گرداند و شما را به‌سوی فطرت اصلی‌تان هدایت می‌کند. بزرگ‌ترین دستاورد شجاعت این است که خودتان هستید، با تمام ویژگی‌هایی که دارید؛ بدون عذرخواهی، بدون توجیه و بدون نیاز به نقاب‌هایی برای پوشاندن حقیقت وجودتان. شجاعت واقعی، نه تنها از احساس اطمینان و قدرت، بلکه از درست‌کاری و ابراز موجودیت راستین‌تان نشأت می‌یابد. فکر کنید داشتن باور حقیقی به خودتان، چقدر تهورآمیز است. شما باید شجاعت یک جنگجو را داشته باشید تا به این باور برسید که دیدگاه‌تان مهم است، حقیقت وجودتان مهم است، استعدادهای‌تان مهم هستند و بالاخره حضورتان روی کره زمین مهم است. لازم نیست این حق را به‌دست آورید، این حق مادرزادی شماست.

شجاعت یک جنگجو، شاهراه زندگی شما برای رسیدن به رهایی است. برای‌تان قابل‌تصور است، چنان اعتماد به‌نفسی دارید که می‌توانید آزادانه همان کسی که هستید باشید؟ می‌توانید آزادانه خود اصلی و حقیقی‌تان باشید و خود را تمام و کمال و در هر لحظه ابراز کنید؟ می‌توانید هرگاه دل‌تان خواست، آسیب‌پذیر و هرگاه دل‌تان خواست جسور باشید؟ آزادانه تمام ابعاد وجودتان، حتی بخش‌هایی را که دوست‌داشتنی نیستند ابراز کنید؟ آزادی شما زمانی فرا می‌رسد که نیازی به ظاهرسازی یا مخفی کردن افکار، احساسات و باورهای حقیقی خود نداشته باشید. آزادی شما زمانی فرا می‌رسد که بتوانید با صدای بلند درباره توانایی‌های خود صحبت کنید و خواستار عظمت و متعالی‌ترین حقیقت خودتان باشید. آزادی شما زمانی فرا می‌رسد که جنگجوی شجاعی را که درون‌تان زندگی می‌کند بپذیرید.

شجاعت یک جنگجو ریشه در ایمان دارد. نیروی قدرتمندی در درون‌تان است، انگیزه‌ای درونی که شما را به ریسک کردن و روبه‌رو شدن با ترس‌های‌تان و نه صرفا محافظه‌کاری و ماندن درون خویشتنی کوچک‌تر، سوق می‌دهد. شجاعت یک جنگجو به شما اجازه می‌دهد خود را همان‌طور که هستید، آسیب‌پذیر و واقعی نمایان سازید. شجاعت واقعی، الهام‌بخش والاترین تجلی‌های خویشتن واقعی است. شجاعت یک جنگجو، یعنی صداقت مفرط با خود و دیگران. شجاعت یک جنگجو به بانگ رساتر وجود الهی‌اش گوش فرا می‌دهد و به غرایزش اعتماد دارد و یک جنگجو وقتی با مانعی بازدارنده مواجه می‌گردد، می‌تواند آنچه را که باور دارد می‌داند، رها کند، مسئولیت گذشته خویش را به‌عهده بگیرد و بر آن شود تا با ترس‌ها، تأسف‌ها و اشتباهات گذشته‌اش بجنگد. شجاعت یک جنگجو، نهایت آزادی و عظیم‌ترین موهبتی است که می‌توانید اجازه تجربه کردن آن را به خود

بدهید.

از نظر اغلب ما، شجاعت کاری است که انجام می‌دهیم، موضوعی است که به آن فکر می‌کنیم، یا تصمیمی است که اتخاذ می‌کنیم. اما در حقیقت، شجاعت یک جنگجو، ویژگی‌ای است که با انسان متولد می‌شود. میزانی از خودآگاهی است که خواه آن را تجربه کرده باشیم یا نه، باید در کنار خود نگاه داریم، پرورش دهیم و دوست بداریم. حالتی است از بودن. وقتی شجاع باشید، نیازی نیست کارهای شجاعانه انجام دهید. وقتی کاری متهورانه انجام می‌دهید، تمام توان خود را برای پیروز شدن در یک موقعیت یا برهه تصمیم‌گیری که احتمالاً پیش از آن تجربه کرده‌اید، به‌کار می‌گیرید. این نوع زورآزمایی، شجاعتی نیست که از همان لحظه فراتر برود، زیرا اغلب اوقات برخاسته از ترس و جبر است: «مجبورم» یا «باید» . در عوض، شجاعت یک جنگجو، تند و تیز، ارادی و در راستای تغییری است که باید صورت گیرد و همان‌طور که در سرتاسر این کتاب خواهید دید، وقتی شجاعت یک جنگجو را تجربه می‌کنید، و همچون حسی درونی از آن آگاهی دارید، به‌خوبی می‌دانید که اگر خود را به آن بسپارید، ثمرات بی‌پایان آن را بیش از خطراتش خواهید یافت. شما با این جنگجوی شجاع درون‌تان به دنیا آمده‌اید. جنگجویی روحانی و مقدس، زیبا و قدرتمند. زن جنگجویی پر از قدرت، شفافیت و اعتماد به‌نفس که از بدو تولد آماده تأثیرگذاری در عالم هستی است، او کسی است که با ترس‌هایش مقابله و بر آن‌ها غلبه می‌کند و دوباره به جمع جنگجویان قدرتمند و شوخ‌طبع جهان می‌پیوندد.

تراژدی کودک جنگجوی شجاع

دختر جنگجوی جوان و شجاع، با چشمانی لبریز از عشق و قلبی مالامال از عطوفت از خواب بیدار می‌شود، و آماده است تا نقش خود را در جهان ایفا کند. او با خوشحالی در اتاقش راه می‌رود، لباس موردعلاقه، چکمه‌های سواری و دستکش‌هایش را برمی‌دارد. سپس، با وقار و احترام شنل مخمل محبوبش را که از نسل‌های زنان شجاع و قدرتمند پیشین به او رسیده است در دست می‌گیرد. به آرامی روی مخمل کهنه و نرم دست می‌کشد، آن را به قلبش نزدیک می‌کند و قدرت و نیرویی را که در آن به‌جا مانده است احساس می‌کند. شنل را دور شانه‌اش می‌پیچد و هیجان روزی را که در راه است حس می‌کند. از خانه بیرون می‌رود، پاهایش را در رکاب می‌گذارد و سوار بر اسب وفادارش می‌شود.

اسبش به‌سرعت می‌تازد، او می‌خواهد به سمت روستایی در آن حوالی که به‌شدت نیازمند کمک اوست بشتابد. ناگهان در مقابل خود گروهی از مردانی را می‌بیند که راه را به رویش می‌بندند. قلب پاک و معصومش به تپش می‌افتد که مبادا مشکلی پیش آمده و می‌خواهد بداند آیا آن‌ها به کمکش نیاز دارند یا نه. همین‌که از سرعت خود می‌کاهد، مردی قوی هیکل فریاد می‌زند: «اینجا چه می‌کنی؟ به کجا می‌روی؟» جنگجوی شجاع جوان با غرور

پاسخ می‌دهد: «می‌خواهم به روستای مجاور بروم، آن‌ها به کمک من نیاز دارند. قصد دارم به آن‌ها کمک کنم.» او که هنوز لبخندی بر چهره دارد و نمی‌داند چرا این مردان راه را به رویش بسته‌اند، از آن‌ها می‌پرسد: «شما به کمکی نیاز دارید؟» و در این هنگام پاسخ رسای آن‌ها را می‌شنود. آن‌ها فریاد می‌زنند: «نه! نه! برگرد!» «تو دختر جوانی هستی. این کار تو نیست. این دنیای مردانه و کار مردانه است.» او جواب می‌دهد: «می‌دانم که مرد نیستم، اما تمام قدرتی را که نیاز دارم تا در کنار شما خدمت کنم، دارم.» باز هم آن‌ها می‌خندند و فریاد می‌زنند: «تو هیچ نوع جنگجویی نیستی. ما اینجا هستیم تا تو را به خانه بفرستیم!» در همین لحظه رنگ از رخسارش می‌پرد و احساس می‌کند باید با آن‌ها مقابله کند. او دارد از عصبانیت منفجر می‌شود، با این حال می‌داند که این مردان قوی هیکل می‌توانند به او آسیب بزنند.

وقتی بیشتر مورد تمسخر قرار می‌گیرد، دهانه اسب را به عقب می‌کشد و راه بازگشت به خانه را در پیش می‌گیرد. در حین اینکه آهسته می‌رود، با خود فکر می‌کند چرا این کاری مردانه است. با خود فکر می‌کند، چرا نمی‌تواند توانایی‌اش را بروز دهد و به دیگران کمک کند. او قبلاً هرگز این سخنان را نشنیده است: «این دنیای مردانه است.» با خود فکر می‌کند: «آیا این حقیقت دارد؟» همین که به خود اجازه می‌دهد در خصوص انگیزه‌هایش تردید کند و آن‌ها را زیر سؤال ببرد، ندایی از درونش برمی‌خیزد که به سختی می‌تواند آن را تشخیص دهد. این ندا، شبیه ندای شجاعتی نیست که هر روز صبح او را از خواب بیدار می‌کند و می‌گوید: «تو موهبتی فوق‌العاده برای جهان هستی. هیچ کاری نیست که از عهده‌اش برنیایی. هیچ‌کس در دنیا همچون تو نیست. ما به تو احتیاج داریم.» در عوض، صدایی ناآشنا می‌شنود که به او هشدار می‌دهد: «آنجا امن نیست. بهتر است مراقب باشی. فکر می‌کنی که هستی؟ تو هیچ چیز خاصی نیستی. دنیا نیازی به تو ندارد.» جنگجوی جوان، که حالا بی‌ثباتی و عدم‌اطمینان وجودش را فرا گرفته، نزدیک خانه‌اش در میان انبوه درختان متوقف می‌شود. او احساساتی را که به درونش راه یافته‌اند نمی‌شناسد. چشمهایش را می‌بندد تا نفسی بکشد، اما وقتی پس از لحظه‌ای تأمل چشمانش را می‌گشاید، گرچه خودش نمی‌داند، اما دیگر همان فرد سابق نیست. او به خلسه فرو رفته است.

او به‌جای اینکه سوار بر اسب وفادار خود بماند و به رسالت خود برای یاری رساندن، دلداری دادن و رهایی بخشیدن به قلب‌های مردم سراسر جهان ادامه دهد، آن‌طور که به او گفته شده عمل می‌کند. به‌جای اینکه بیشترین توانمندی‌های خود را به دنیا عرضه کند، باور می‌کند که داستان او، سرگذشت دخترکی بیچاره و ناتوان است که باید همیشه منتظر شاهزاده‌اش باشد که از راه برسد، دست نوازشی بر سرش بکشد، او را به‌جای بهتری ببرد و از یک زندگی مشقت‌بار و بی‌معنا نجات دهد. در یک لحظه، از جنگجویی جوان که در مقابل ترس و بی‌عدالتی قد علم می‌کرد، به کودکی هراسان بدل می‌شود که هیچ‌کس نمی‌تواند او را ببیند، هیچ اهمیتی ندارد و

صدایش شنیده نمی‌شود. در اینجاست که مرگ کودک جنگجوی شجاع فرا می‌رسد.

تولد داستان ما

شاید بتوانید مرگ کودک جنگجوی شجاع درون‌تان را به‌خاطر بیاورید. شاید حقیقتی که امروز می‌بینید، تنها بخشی از قصه‌ای است که درباره خودتان گفته‌اید و آن را باور کرده‌اید.

قصه‌ای که از خودمان و زندگی‌مان برای خود تعریف می‌کنیم، یا به ما قدرت می‌دهد و یا ما را تضعیف می‌کند، یا روزنه افق‌ها و فرصت‌های جدید را به روی‌مان می‌گشاید یا این‌که ما را در همان حدی که هستیم نگاه می‌دارد. بسیاری از ما قصه‌هایی درباره زندگی‌های‌مان تعریف می‌کنیم که دستیابی ما به زندگی بهتر را محدود می‌سازند. وجود این قصه‌ها، در عالی‌ترین شکل خود برای این است که به ما آموزش بدهند، به رشد ما کمک کنند، و روح‌مان را به تکامل برسانند. ولی اشتباه ما این است که اجازه می‌دهیم داستانی که از خودمان تعریف کرده‌ایم، برای‌مان تعیین تکلیف کرده و مسیر زندگی‌مان را به ما دیکته کند. قصه‌هایی که برای توصیف خود و زندگی‌مان انتخاب می‌کنیم، به ما می‌گویند چه کسی هستیم و چه قابلیتی داریم. پس، برای اینکه بتوانیم شجاعت خود را دوباره به‌دست آوریم، باید به رویدادهایی که در ناخودآگاه‌مان ثبت و ذخیره می‌شوند به دقت بنگریم. باید با مرور گذشته، آن‌ها را بشناسیم و محصور نماییم تا بتوانیم از تنگنای ناامنی، ترس و حسرت رها شویم.

در کودکی، احتمالاً دوست داشتید چیزهای جدید را امتحان کنید، از میله‌ها آویزان می‌شدید، اشیای ناشناخته جمع می‌کردید، از درختان بالا می‌رفتید، ساعت‌ها به تماشای حشرات می‌نشستید یا اینکه بی‌اختیار آواز می‌خواندید و می‌رقصیدید. بعد چیزی اتفاق افتاد. اغلب ما با شور و احساس به راه افتاده‌ایم، سوار بر اسب مشهورمان شده‌ایم، و بعد تحت‌تأثیر حرف‌های دیگران، به خودمان اجازه داده‌ایم به فضای کوچک خویشتن بشری ترسوی‌مان بازگردیم. احتمالاً در واکنش به این رویداد، خود را به فردی قربانی، وابسته و یا کسی که تمام هم و غمش جلب رضایت مردم است، بدل شدیم. البته برخی از ما طغیان کرده‌ایم، اما به قیمت چشم‌پوشی از قدرت زنانه بی‌همتای‌مان و وام گرفتن از رفتارهای مردانه. در این میان، قدرتی که از آگاهی شهودی و هوش عاطفی‌مان سرچشمه می‌گیرد، به کلی نیست و نابود شده است.

اما این اتفاق می‌افتد، همه ما درباره زندگی‌مان داستانی سر هم می‌کنیم که شاخصه آن‌ها رویدادهایی است که نمی‌دانستیم چگونه آن‌ها را درک کنیم. متأسفانه، بسیاری از اتفاقاتی که در داستان ما از نظر پنهان شده‌اند، تجاربی دردناک هستند. تعابیر ما از این وقایع و تجربیات، الگوهایی را پدید آورده‌اند که باورها، افکار، احساسات و به‌خصوص ترس‌های‌مان را ساخته و پرداخته‌اند. گرچه این الگوها در گذشته شکل گرفته‌اند، اما سر جای خود باقی نمانده‌اند. ما به‌طور ناخودآگاه این الگوها را به زمان حال منتقل کرده‌ایم و محدوده‌هایی خودخواسته را خلق

می‌کنیم و ناآگاهانه تصمیماتی می‌گیریم که ادامه زندگی‌مان را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. انتخاب‌های ما آثاری فراگیر دارند و اغلب، احساساتی همچون ضعف، شرم و بزدلی را در ما به‌جای می‌گذارند.

چنانچه ضعیف، ترسو و سرگشته بوده‌ایم، پس همچنان خود را ضعیف، ترسو و سرگشته می‌بینیم. وقتی تلاش می‌کنیم تا از مرزهای وجودی خود که به آن‌ها باور داریم، خارج شویم، و به‌خصوص از نقش‌های زنانی که می‌شناسیم (مادران، خواهران، عمه‌ها، دوستان و همکاران‌مان) ، پا فراتر بگذاریم، در مسیر خود متوقف می‌مانیم و در محدوده‌هایی که از داستان خودمان سربر آورده‌اند، محصور می‌گردیم. در حالی که از زندگی‌های پیشین خود هراسناک، زخم‌خورده و اغلب جریحه‌دار هستیم، سعی می‌کنیم خود را در تصویر کاذبی بپوشانیم و بسته‌بندی کنیم تا از خود محافظت نماییم. این خویشتن دروغین که در خانه شبح‌زده گذشته و از دل مشکلات حل‌نشده ما پدید آمده، وجودمان را به تمامی تسخیر نموده است و با واژگانی ساده و محدود تعریف می‌شود. تصویر قدیمی ما، با دفترچه راهنمای تاریخ‌گذشته‌اش، همچنان به‌دست ذهن نیمه‌هوشیارمان بازسازی شده و بی‌وقفه به دنیای بیرونی ما فرافکنی می‌کند. تنها در صورتی می‌توانیم شجاعت یک جنگجو را به زندگی‌مان راه بدهیم که در بطن تصویر ظاهری که خودمان ساخته‌ایم از خواب بیدار شده و به خواست و اراده خود از آن خارج گردیم، تا بتوانیم با انتخاب‌هایی آگاهانه به بالاترین آرمانی که برای یک زندگی قدرتمند به آن نیاز داریم، دست پیدا کنیم.

آمی[۲۹]، مدیری چهل‌وسه ساله، در یکی از کارگاه‌های آموزشی من شرکت کرد، چون می‌خواست با ملالت و فرسودگی شغل شرکتی خود مبارزه کند. او در شغل خود ارتقاء یافته و به ریاست یک شرکت فناوری پیشرفته درآمده بود. گرچه توانسته بود با موفقیت از نردبان‌های ترقی شرکت صعود کند، اما از این ناراحت بود که شور و شوقی را که روزی برای این شغل داشت از دست داده بود. همکارانش به او می‌گفتند که بی‌نظیر است و خودش هم می‌دانست که در کار خود خبره است، اما شب‌ها که به خانه می‌رفت احساس فرسودگی و تهی بودن می‌کرد. او خود را کامیاب نمی‌دانست. گرچه بیش از پنج سال بود که در رؤیای رها کردن این شغل بود، اما هرگز نتوانسته بود برای این کار برنامه‌ریزی کند یا گامی در این راستا بردارد، همیشه بهانه‌ای پیدا می‌کرد و به ندای تردید درونش گوش می‌داد، ندایی که می‌گفت: «من در هیچ کار دیگری مهارت ندارم» ، «من قادر نیستم به تنهایی کاری را اداره کنم» ، «مردم در مورد من چه فکری خواهند کرد؟ وقتی با ترس‌هایی که در پس ظاهر آمی بودند مواجهه می‌کردیم و کمبود شجاعت او در این بخش از زندگی را مورد بررسی قرار می‌دادیم، او زمانی را به‌خاطر آورد که در کودکی سر میز شام خانوادگی نشسته بود. او پدربزرگ محبوبش را به‌خاطر آورد که احترام بسیاری برایش قائل بود، پدربزرگش به نحوی درباره زنان صحبت کرده بود، گویی آن‌ها شهروند درجه دو هستند. آمی به یاد آورد که پدربزرگش با قاطعیت گفته بود: «تنها کارآفرینان موفق مردها هستند. زنان باید به شغل‌هایی از قبیل پرستاری و منشی‌گری بپردازند یا اینکه در خانه از فرزندان‌شان مراقبت کنند.» او که آن شب از حرف پدربزرگش دلخور و شوکه شده بود، با سردرگمی و اندوه به رختخواب رفته بود.

گرچه آمی عاشق پدربزرگش بود و نمی‌خواست تقصیر کاشتن بذرهای ترس و بی‌ارزش بودن در وجودش را به گردن او بیندازد، اما وقتی از او پرسیدم این واقعه چه تأثیری رویش گذاشته بود، در ادامه به من گفت که همان شب با خود به این نتیجه رسیده بود که هرگز نمی‌توانست یکی از زنان بزرگ جهان شود. او رؤیاهایش را دفن کرده بود. آمی، بنا به گفته خود، در شانزده سالگی دختری بی‌هدف و دارای روابط ناسالم بوده است. در هفده سالگی، وقتی اتفاقی برای او افتاد که ناشی از این روابط ناسالمش بود به این باور رسید که فردی بی‌ارزش و به درد نخور است، تصمیم گرفت شرمساری خود را تحت پوشش تصویر جدیدی از خویش پنهان سازد. او به‌سرعت به عرصه تحصیل بازگشت و در بهترین کالج ایالت تقاضای تحصیل نمود. از آنجا که بسیار باهوش بود، قبول شد و به‌سرعت پیشرفت کرد. تنها چند ماه پس از آن بود که آمی فهمید زندگی جدیدش می‌توانست شرمساری‌ای را که در عمق وجودش حس می‌کرد پنهان سازد.

و حالا، بیست سال بعد، آمی دستاوردهای بسیاری داشت، اما در اعماق وجودش نتوانسته بود به شجاعتی که به‌شدت خواهانش بود و به آن نیاز داشت دست پیدا کند. وقتی فهمید آنچه در گذشته مدفون شده، او را از

جنگجوی شجاع درونش دور می‌کند، تصمیمی گرفت و شش ماه بعد شغلش را رها کرد. آمی بالاخره به رهایی دست یافت.

همه ما با محدودیت‌ها، چالش‌ها، ترس‌ها و ناامنی‌هایی به دنیا می‌آییم. اما اگر بر این باور باشیم که هر یک از این‌ها حقیقت و تنها حقیقت وجودمان هستند، در دام داستان‌ها و الگوهایی که حالا در لایه‌های عمیق ذهن نیمه هوشیارمان نفوذ کرده‌اند خواهیم افتاد و با ناامیدی شاهد این خواهیم بود که آن‌ها زمام عملکردها و انتخاب‌های‌مان را به‌دست بگیرند. ما تنها در صورتی می‌توانیم شجاعت جنگجوی درون‌مان را بازیابیم که به‌خاطر بیاوریم به دنیا آمده‌ایم تا چه کسی باشیم و چرا در این برهه از زمان روی کره زمین هستیم. برای رسیدن به این نقطه از شجاعت یک جنگجو، باید نمایش بشری خود را رها کنیم. باید از داستان‌هایی که زمام زندگی‌مان را در اختیار دارند، دست بکشیم و تصویری را که برای تأیید آن‌ها از خود ساخته‌ایم درهم بشکنیم. باید اقرار کنیم و بپذیریم که برای تأیید داستان خود، به روش‌هایی متوسل شده و با گذشته خود تبانی کرده‌ایم. باید باورهایی که ما را محصور در گذشته قرار داده‌اند و نمی‌گذارند به سمت آینده عظیم‌تری که ما را فرا می‌خواند گام برداریم، بشناسیم و رها کنیم. باید بخواهیم هر بخش محدودکننده از وجودمان را رها کنیم تا بتوانیم به همان جنگجوی قدرتمند، توانا و شجاعی که در بدو تولد بودیم، بدل شویم.

زندگی، مملو از فرصت‌های بی‌انتهایی است تا به موجودیتی که می‌خواهیم، دست پیدا کنیم. اما اگر گرفتار ترس و بلاتکلیفی باشیم، نمی‌توانیم به خویشتن شجاع‌مان تبدیل گردیم. در این هنگام است که احساس فرسودگی، خستگی، ملالت، تسلیم یا ناکامی در ما پدیدار می‌گردد.

وقتی جین[۳۰] به یکی از کارگاه‌های من آمد، شخصیت او را به‌راحتی می‌شد شناخت. زنی بلندقامت، ژولیده و کثیف، او دست به سینه در ردیف پشتی می‌نشست تا در میان جمع خیلی به چشم نیاید. وقتی صحبت کرد، گویشی سلیس داشت، باهوش و پویا بود، در حالی که ظاهرش خالی از هر سنخیتی با این ویژگی‌ها بود. وقتی اکتشاف این انفصال درونی را آغاز کردیم، جین ابتدا با افتخار از اینکه به ظاهرش توجه نمی‌کرد و مثل سایر زنان آرایش نمی‌کرد و از قیدوبند علایق زنانه رها بود، صحبت کرد. اما همین‌که از استقلال و بی‌همتا بودنش داد سخن سر داد، از خجالت سرخ شد. وقتی از او خواستم سعی کند با مرور تجربیات گذشته، دلیلی برای این تصویری که از خود ساخته بود، بیابد تجربه‌ای از هشت سالگی‌اش را برایم بازگو کرد.

یک روز صبح، جین که کودکی کنجکاو و جستجوگر بود، نزد مادرش رفت و دید که مادرش داشت برای بیرون رفتن آماده می‌شد. جین با شگفتی سعی کرد به لوازم آرایش مادرش که روی کانتر بود دست بزند. در این هنگام مادرش دستش را کنار زده و گفته بود: «این‌ها برای تو نیستند.» مادرش، در حالی که چشم به آینه دوخته و با

دقت آرایش می‌کرد، با نگاهی تحقیرآمیز به جین نگریسته و گفته بود: «تو خیلی بدشانسی. خیلی از زن‌ها مجبورند این چیزها را امتحان کنند. اما تو مجبور نیستی. هیچ امیدی نیست که وقتی بزرگ شدی دختر زیبایی شوی و این دردسرها را نداری.» در همان لحظه، جین با چشمانی اشک‌آلود مادرش را ترک کرد و به اتاقش برگشت تا خود را با مطالعه سرگرم کند. در آن زمان جین خیلی کم‌سن‌وسال‌تر از آن بود که آسیبی را که از درون دیده بود درک کند.

جین، پیام مادرش را در اعماق ضمیر نیمه‌هوشیارش دفن کرد. وقتی بزرگ‌تر شد و به سن بلوغ رسید، سایر دختران را می‌دید که با لوازم آرایش و لباس‌های گوناگون سر خود را گرم می‌کنند. اما جین مثل آن‌ها نبود. او به‌ندرت حمام می‌کرد، با ظاهری کثیف و با لباس‌های مردانه به مدرسه می‌رفت. حتی فراموش می‌کرد هر روز دندان‌هایش را مسواک بزند یا صورتش را بشوید. او یاد گرفته بود از نگاه کردن به خود در آینه خودداری کند. ظاهر ژولیده او باعث می‌شد همکلاسی‌هایش به آزار و اذیت و تمسخر وی بپردازند، بنابراین، سعی می‌کرد کمتر دیده شود، از جمع کناره‌گیری کند و به کتاب‌ها و زندگی ذهنی‌اش پناه ببرد. او می‌دانست با هر کس دیگری تفاوت دارد. گرچه به خود گفته بود که تفاوت او با بقیه از روی خوش‌شانسی‌اش است و در عوض از نوعی آزادی برخوردار است که آن‌ها ندارند، اما در حقیقت خودش متقاعد نشده بود. تفاوت‌های او، به‌جای اینکه نشان افتخارش باشند، مایه شرم و خجالت وی بودند.

وقتی جین گذشته‌اش را مرور کرد، توانست ببیند که یک رویداد و باور ذهنی نشأت‌یافته از آن، خویشتن‌بینی و روش‌های او در زندگی را بنیان نهاده بود. او قبل از اینکه حتی آغاز کند، تسلیم «من» خود و نادیده گرفتن عمیق خود شده بود و این بر زندگی‌اش سایه افکنده بود. او به هر قیمتی از روابط عاشقانه دوری می‌جست و وقتی بزرگ‌تر شد برای منزوی کردن هر چه بیشتر خود، کارهایی را انتخاب کرد که بتواند در خانه انجام دهد. بنا به اصرار من، جین تصمیم گرفت به کسی اجازه دهد که در او تحول عظیمی ایجاد نماید. او با مدل مویی جدید، رنگ مویی جدید، ابروهای مرتب شده، لباس‌های زیبا و آرایش صورت برای نخستین بار در این سی‌وهشت سال (همه چیزهایی که هرگز تصورش را هم نمی‌کرد) ، تغییر اساسی کرد. این تغییر، روزنه‌ای به‌سوی واقعیتی کاملاً تازه را به رویش گشود، زیرا متوجه شد که حالا با سربلندی گام برمی‌دارد و با زنان دیگر ارتباط چشمی برقرار می‌کند و با جهان بیرونی در تماس است. وقتی بالاخره ظاهر بیرونی او با موجودیت درونی‌اش انطباق پیدا کرد، می‌توانست به‌راحتی و بدون خجالت سخن بگوید و از سطح کاملاً جدیدی در دنیا سهیم باشد. جنگجوی شجاع جین به او اجازه داد تا بُعدی از زندگی خود را بگشاید که به‌تدریج به سایر عرصه‌های وجودش نیز تسری یافت.

شجاعت، نیازمند خطر کردن است، و به زبان گویاتر، یعنی این‌که بخواهیم ماسک اکسیژن گذشته را کنار بگذاریم

و اطمینان داشته باشیم در لحظه کنونی و حال، هوا برای تنفس وجود دارد. باید خطر سفر به سرزمینی مرتفع‌تر را به جان بخریم، جایی که در آن از کشش جاذبه‌ای داستان‌های‌مان در امان باشیم، همان کششی که از سالیان قبل برمی‌آید و سعی دارد به ما ثابت کند داستان‌هایی که به خودمان می‌گوییم، یا در واقع، همان‌هایی که سرهم می‌کنیم، حقیقت دارند.

برای اینکه بهترین انتخاب‌ها را داشته باشیم، باید تغییری اساسی و بنیادین در خود ایجاد کنیم. به‌جای اینکه شجاعت برای‌مان به مثابه منبعی باشد که هرازگاه، برحسب موقعیت از آن استفاده می‌کنیم، باید آن را سرمنشأ انتخاب‌ها و محور زندگی‌مان قرار دهیم. این ما هستیم که انتخاب می‌کنیم. وقتی با شجاعت بایستیم، انتخاب‌های قدرتمندی برای خودمان رقم خواهیم زد و دیگر روی سطح لغزان خویشتن‌بینی دروغین و داستان گذشته که نیازمند آن کشمکش است نمی‌ایستیم. ما هنگام انتخاب با خودمان صادق خواهیم بود، اینکه آیا انتخاب‌های‌مان به ما احساس ضعف، اضطراب، و ناامنی می‌دهند یا در ما ایجاد قدرت و توانمندی می‌کنند، اینکه آیا انتخاب‌های‌مان ناشی از ترس هستند یا ایمان، ما را از خداوند جدا می‌کنند یا به او نزدیک‌تر می‌کنند. می‌توانیم خود را نظاره کنیم و ببینیم آیا براساس داستان، ترس یا «من» مان زندگی می‌کنیم یا در سایه قدرت صلح‌آمیز جنگجوی شجاع‌مان ایستاده‌ایم.

جستجوی ما برای شجاعت، همیشه نشانه‌ای است حاکی از آنکه سعی داریم آن اتصال را ایجاد نماییم و به قدرتی بیکران که تحت لوای ذهن آگاه‌مان است، دست پیدا کنیم. در حقیقت، این قدرتی نیست که بتواند در فضا و زمان جای داشته باشد، بلکه حقیقتی لایتناهی است. قدرتی که در دستان جنگجوی درون ماست؛ جنگجویی شجاع که از شکست، ناکامی یا عدم‌تأیید دیگران نمی‌هراسد. حالا به‌جای اینکه پیوسته به دنبال شواهد جدیدی برای تأیید داستان‌مان باشیم (تا به آن اعتبار ببخشیم و خودمان را متقاعد کنیم که بهتر است یک روز دیگر نیز با آن زندگی کنیم) ، باید مسیر رفیع‌تری را در پیش بگیریم. باید همه چیز را رها کنیم؛ خویشتن‌بینی گذشته خود و تمام داستانی که می‌گوید ما که هستیم و چگونه زندگی کرده‌ایم، تا به داستان جدید شجاعت وقفه‌ناپذیرمان اجازه ظهور بدهیم.

برای اینکه شجاعت یک جنگجو را به‌دست آوریم، باید ببینیم چرا تا این حد به داستان‌مان پایبند هستیم و می‌ترسیم اگر از آن دست برداریم اتفاقی برای‌مان بیفتد. پاسخ‌های مهم و به‌خصوصی هستند که باید شناخته و درک شوند. اغلب ما از آسیبی که از گذشته به همراه داریم، آگاه‌ایم. اغلب ما با زرهی که برای حفاظت از خود به تن می‌کنیم، آشناییم. می‌دانیم که در برخی از بخش‌های زندگی از حرکت بازمانده‌ایم. اما باید تمام این مسیر را طی کنیم و با ناامنی‌ها، ترس‌ها و حسرت‌های‌مان مواجه شویم تا از شر اشباح گذشته خلاص گردیم. بهترین خبر

این است که وقتی این کار را انجام دهیم، به چشمه بیکران شجاعتی دست خواهیم یافت که همیشه جاری است و زمین زندگی‌مان را غنا بخشیده و سیراب می‌کند. این پیام‌ها ما را به دروازه‌ای رهنمون خواهند شد که بر فراز آن نشان «جنگجوی شجاع» نقش بسته و آن سویش، خویشتن‌بینی نو، داستانی پربارتر و یک زندگی افتخارآمیز به انتظار نشسته است.

سفری که در صفحات پیش رو رهسپار آن خواهید بود، این توان را به شما خواهد داد تا پیام‌آور عشق و خدمتی والاتر باشید، زنی جنگجو در سفری عظیم برای نزدیک‌تر شدن به روح خود. آرمان شما وسعت خواهد یافت، زیرا خواهید فهمید، تنها برای رفع نیازهای بشری‌تان در این کره خاکی نیستید. شما فقط به اینجا نیامده‌اید که دنیای بیرونی را خوشنود کنید، گرچه ممکن است تصمیم بگیرید که در این امر سهمی داشته باشید. شما در اینجا نیستید تا به‌خاطر دیگری از رؤیاهای‌تان دست بکشید، گرچه ممکن است تصمیم بگیرید الهام و جادوی رؤیاهای‌تان را با دیگران قسمت کنید. به‌طور یقین شما اینجا نیستید تا عمری را صرف مهرطلبی، تصدیق و توجه دیگران کنید و بعد به عواطفی ناچیز قانع باشید. شما اینجا هستید تا در بالاترین سطح موجودیت خود زندگی کنید. شما اینجا هستید تا خویشتن زیبا، قدرتمند، روحانی و مقدس خود باشید، بدون عذرخواهی، بدون توضیح و بدون آشفتگی و ترس. بیایید او را ببینیم. بیایید همه ما به‌واسطه قدرت اطمینان الهی و شجاعت تغییر نماییم.

بخش دوم: حرکت از ذهن به قلب

قوانین جنگجوی شجاع

قانون هدایت الهی

طی بیست‌وپنج سال گذشته، عمیقا بر این باور بودم که با خویشتن الهی و معنوی‌ام ارتباطی ژرف و روحانی دارم. اما در بامداد روزی ابری، در اتاق هتلی واقع در سان فرانسیسکو بود که دریافتم از شنیدن آنچه می‌توانست مهم‌ترین پیام زندگی‌ام باشد، امتناع کرده‌ام. آن روز صبح مشغول اداره کردن کلاسی به‌صورت تلفنی بودم، ما سعی داشتیم ایمان خود را تقویت کنیم و بدانیم همیشه کسی هست که ما را هدایت کند؛ یک نیرو، قدرتی که سعی دارد ما را در والاترین مسیر زندگی‌مان قرار دهد و ما را از گام نهادن در راه‌هایی که در انتها منجر به سقوط‌مان می‌شوند برحذر دارد. می‌خواستم طی گفتگویی درونی و بسیار مهم شاگردانم را راهنمایی کنم تا اطمینان و ایمان خود را به‌دست آورند. از آن‌ها خواستم چشمان خود را ببندند، نفس عمیقی بکشند و به درون خود فرو روند و زمانی را جست‌وجو کنند که نتوانسته‌اند به پیام ارزشمند خرد درون‌شان گوش فرا دهند، و به عواقب و هزینه دنبال کردن خواسته خود و سرپیچی از آنچه «خواست خدا» می‌نامیدم، بنگرند.

حین راهبری گفتگوی درونی، مثل همیشه، خودم نیز چشم‌هایم را بستم و به درونم فرو رفتم تا به‌طور کامل با شاگردان همراهی کنم و به همان نقطه‌ای برسم که از آن‌ها می‌خواستم برسند. دوباره سؤال را پرسیدم: «در چه برهه‌ای از زمان پیام ارزشمند خرد درون‌تان را نشنیدید؟ و رفتن به دنبال خواسته خودتان به‌جای خواست خداوند، برای‌تان چه عواقب و هزینه‌ای در بر داشت؟» به نحوی غیرمنتظره وارد درون خودآگاهم شدم و سناریوی کاملی از زندگیم را دیدم. دیدم که چطور عشق رؤیایی‌ام، به کابوسی از سلطه‌جویی، دروغ و سوءاستفاده بدل شد. درون ضمیر خودآگاهم را نظاره کردم و دیدم که در موقعیت‌های گوناگون تحت‌تأثیر غرایز بشری‌ام بودم (نه غرایز الهی‌ام) و از حس شهودی الهی خودم که به من می‌گفت و گاهی سرم فریاد می‌کشید که هر چه سریع‌تر از مهلکه بگریزم، غفلت ورزیده بودم. متوجه شدم گرچه استدلال و خرد درونی‌ام آشکارا مرا به گریز از آن موقعیت فرا می‌خواندند، اما حتی وقتی شجاعت و قدرت فرار را پیدا می‌کردم، شریکم می‌توانست مرا متقاعد کند که اشتباه می‌کنم و من بلافاصله توانم را از دست می‌دادم و تسلیم خط سیر فکری او می‌شدم. تلاش بسیاری کرده بودم تا آن موقعیت را رها کنم و آن را بپذیرم. ماه‌ها تلاش کردم تا خودم را از عصبانیت، احساس گناه، و ناامیدی که روح و جسمم را تسخیر کرده بود رها سازم.

در این لحظه سکوت و تفکر، احساس کردم خشم وجودم را فرا گرفته است و ندای آن در ذهنم بلندتر و بلندتر می‌شود. داشتم دیوانه می‌شدم، و قرار نبود برای این ناکامی، ضربه روحی و اعمال فریبکارانه مورد سرزنش قرار گیرم. من تا همان موقع به قدر کافی رنج کشیده بودم. عصبانیتم بیشتر و بیشتر شد و ارتباطم با خویشتن برترم قطع گردید، زمانش رسیده بود که از گروه بپرسم: «آیا به‌خاطر این وضعیت، یزدان، خدا، روح (و هر نامی که به

نیروی الهی خودتان می‌دهید) را سرزنش می‌کنید؟ آیا از بخشی از وجودتان که سعی دارد به شما کمک کند و شما را مسئول انتخاب‌هایی که کرده‌اید، بداند، عصبانی هستید؟» پاسخ آنی من این بود «البته که نه» ، اما صدایی ضعیف‌تر و عصبانی‌تر می‌گفت: «بله، در واقع همین‌طور است.» خود حقیرترم در حالی که احساس حق به جانب بودن می‌کرد، می‌گفت: «چرا سعی نکردی جلویم را بگیری؟ چرا نجاتم ندادی و از من محافظت نکردی؟» در حالی که گروه در تلاش بودند تا پاسخ‌های خود را پیدا کنند، گوشی خودم را خاموش کردم. فریادهای بلندی را در ذهنم شنیدم که بدنم را به لرزه درآوردند و از آنچه احساس می‌کردم و می‌شنیدم حیرت‌زده بودم. وقتی سعی کردم با آن صدا بجنگم، صدایی عمیق‌تر را شنیدم که می‌گفت: «من سعی کردم به تو کمک کنم. من از طریق پیام‌آوران متعدد، پیغام‌های بسیاری به تو رساندم.»

در آن لحظه، به‌خاطر آوردم که حدود یک ماه پس از آشنایی با باب، با او به پارک رفتیم. در یک لحظه باب کمی از من دور شد تا با تلفن صحبت کند، زنی که برایش احترام خیلی زیادی قائل بودم به من نزدیک شد. چنانچه گویی قصد داشت بخشی از اطلاعات بسیار سری را برایم فاش کند، نگاه عمیق و معناداری به من کرد و با صدای آرامی گفت: «از آن مرد دور شو. او انسان پلیدی است.» من شوکه شده بودم، چون هرگز نشنیده بودم سارا درباره کسی بدگویی کند. در واکنش نخست، او را شماتت کردم. چطور به خودش اجازه می‌داد دلخوشی و عشق رؤیایی‌ام را از من بگیرد؟ من چنین فکری نمی‌کردم. در قالب «معلم اخلاق» قرار گرفتم و بلافاصله از او پرسیدم آیا باب در حق خود وی بدی کرده بود. او گفت نه، اما گفت که می‌داند چه لطماتی به افراد بسیاری زده و چقدر می‌تواند بدجنس و شرور باشد. باز هم، اهمیتی به حرف‌هایش ندادم و سؤال تدافعی بعدی را از او پرسیدم. شاید شایعاتی به گوشش رسیده بود؟ بدون اینکه حتی منتظر پاسخ او بمانم، در ادامه گفتم که مردم فقط یک‌طرفه به قاضی می‌روند و ما می‌توانیم و باید تنها به تجربه خودمان تکیه کنیم و از آنجا که به‌خوبی با نیمه تاریک آشنا بودم، می‌دانستم که هر کسی مرتکب اشتباهاتی شده است و مطمئن بودم باب کسی نبود که او خیال می‌کرد. او را تشویق کردم که دیدگاه خشن خود درباره باب را مورد بازنگری قرار دهد. به‌سرعت گونه‌اش را بوسیدم و رفتم تا باب را پیدا کنم، کسی که با افتخار از او دفاع کرده بودم. احساس درونی خوبی داشتم، احساس زنی واقعی که از مرد خود دفاع کرده بودم.

بدون تردید، این یکی از نخستین هشدارهایی بود که به من داده شده بود و به‌جای اینکه از خودم بپرسم چرا این زن صادق و صمیمی، که همیشه اسوه یکپارچگی و کمال بود، باید درباره مردی که به سختی او را می‌شناختم به من هشدار دهد، به‌جای اینکه کنجکاو شوم که چرا این زن جانب احتیاط را رها کرده و به من هشدار داده بود که ممکن است خطری در پیش داشته باشم، صدای او را خاموش کردم و بلافاصله با خودم فکر کردم ممکن است او

در اشتباه باشد. بعدها شوکه بودم از اینکه می‌دیدم پس از این همه مدت می‌توانستم به‌وضوح، تمام رویدادی را که در ذهنم رخ داده بود ببینم.

خاطره دیگری که به ذهن هوشیارم راه یافت، رویدادی بود که تنها چند هفته پس از واقعه پارک اتفاق افتاد، وقتی که دستیارم آلیس مرا صدا کرد و در حالی که هراسان و مردد به‌نظر می‌رسید با من درباره نامه‌ای الکترونیکی که به آدرس ایمیل عمومی‌ام ارسال شده بود صحبت کرد. او گفت که نمی‌خواست مرا ناراحت کند و به همین دلیل این موضوع را با زن دیگری که برایم کار می‌کرد در میان گذاشته و تصمیم گرفته بودند آن را برایم ارسال کنند. با اضطراب منتظر ارسال آن به صندوق پستی شخصی‌ام بودم، و با خود فکر می‌کردم چه مشکلی در رابطه با آن وجود داشت که این دو زن که دوستشان داشتم و مورد اعتماد من بودند، می‌ترسیدند آن را به من نشان دهند. وقتی بالاخره دقایقی بعد آن را باز کردم، دیدم که نامه‌ای بود از طرف کیم، آخرین نامزد باب. در آن نامه او با ذکر جزئیات، تمام وقایع مربوط به رابطه خود و باب را شرح داده و پی‌درپی به من درباره آنچه «نقشه جنون‌آمیز باب» می‌نامید، هشدار داده بود و اینکه او نه تنها نگران جریحه‌دار شدن احساساتم بلکه نگران از دست دادن پولم بود.

سخنان او صادقانه به‌نظر می‌رسید، اما هیچ مفهومی برای من نداشت. نمی‌توانستم آن را قبول کنم، چون فکر نمی‌کردم آنقدر پول داشته باشم که کسی بخواهد برای تصاحبش نقشه بکشد. البته، شغل خیلی خوبی داشتم و آنقدر پول در می‌آوردم که بتوانم زندگی آبرومندانه‌ای داشته باشم، اما نه پولی که کسی بخواهد از چنگم درآورد. به نظرم این بی‌معنی بود. به‌هر حال این موضوع برایم اهمیتی نداشت زیرا باب به من گفته بود که یک شرکت ده میلیون دلاری دارد، اما در حال حاضر به لحاظ نقدینگی کمی در مضیقه است، داستانی که دوست داشتم باور کنم. بنابراین، به‌جای اینکه نامه را بار دیگر بخوانم و به محتوای آن بیندیشم، به احساسات خشم‌آلودی که نسبت به باب داشتم فکر کردم. او قبلاً سه بار نامزد کرده بود که از آن‌ها متنفر بود و حالا فهمیدم که این هم نامزد سابقش بود که نسبت به او احساسات وحشتناکی داشت. آیا باب نمی‌دانست که من کتابی تحت عنوان جدایی معنوی[۳۱] نوشته‌ام که به مردم کمک می‌کند ارتباط خود با زوج‌های سابق و نیز گذشته خویش را بهبود بخشند؟ آیا نمی‌دانست در صورتی که نتواند مسئولیت گذشته خود را به‌عهده بگیرد و آن را بهبود دهد، نخواهد توانست بخشی از دنیای من باشد؟ آیا او توجهی به این موضوع نداشت؟ چطور توانسته بود آن همه روابط ناخوشایند و شکست خورده داشته باشد؟

قبل از آنکه بتوانم خونسردی‌ام را به‌دست آورم، گوشی تلفن را برداشتم و شماره دفتر کارش را گرفتم. او با اشتیاق گفت: «سلام عزیزم. من این تماس بین بعدازظهر را مدیون چه چیزی هستم؟» بدون اینکه تردیدی به دل راه بدهم، موضوع نامه کیم را به او گفتم. از او خواستم برایم شرح دهد که چرا این همه آدم، به‌خصوص کسانی که در

گذشته با او در ارتباط بوده‌اند، چنین احساسات ناخوشایندی نسبت به او دارند. بلافاصله حالت تدافعی به خود گرفت و گفت که در گذشته در خصوص زنان انتخاب‌های نادرست زیادی داشته است.

او آن زنان را دروغگو، معتاد به مواد مخدر و پول‌پرست توصیف کرد، گرچه من نمی‌توانستم هیچ نشانی از پولی را که او به آن می‌بالید ببینم. پس از صحبت با او احساس عصبانیت و درماندگی کردم. من از صمیم قلب عاشق این مرد شده بودم و او من و خانواده‌ام را شیفته خود ساخته بود، همیشه با لبخندی فراخ و داستانی بی‌نظیر نزد ما می‌آمد و همیشه توضیحی معقول یا توجیهی باورپذیر در خصوص رفتارش داشت، گرچه این بار نامه کیم چنان دقیق و مشخص بود که نمی‌شد به‌راحتی آن را نادیده گرفت.

خاطره دیگری در ذهن خودآگاهم طنین افکند. در سومین قرار ملاقات‌مان، وقتی می‌خواستیم در جایی صبحانه بخوریم، منتظر شدیم تا مرد مسن‌تری اتومبیل خود را از پارک خارج کند. باب پس از کمی انتظار از کوره در رفت، سرش را از شیشه بیرون برد و سر آن پیرمرد داد زد و گفت که یا اتومبیلش را سریع‌تر بیرون می‌آورد یا اینکه او خودش اتومبیل او را از جایش تکان خواهد داد. باب ناگهان متوجه من شد که از رفتار او شوکه شده بودم، در این هنگام مثل سگ‌های کوچولو با معصومیت به من نگاه کرد؛ مثل نگاه کسی که هنگام ناخنک زدن به ظرف شیرینی، مچش را گرفته‌اید. می‌توانستم در کمال وضوح این را ببینم. به من گفت: «این نیمه تاریکم بود؟ شاید بتوانی در این زمینه به من کمک کنی.» این سخنان دقیقاً خطاب به نیاز من بود برای کمک به مردم، زیرا من واقعاً بر این باور بودم که می‌توانم به او کمک کنم. دست‌کم، این چیزی بود که در آن زمان به خودم گفتم. نمی‌دانستم که در واقع دارم با شیطان معامله می‌کنم.

حقیقتی که اکنون می‌توانستم درک کنم، ذهنم را مشغول کرده بود؛ حداقل بیست نشانه واضح که به من هشدار می‌داد باید قدری تأمل کنم، سابقه او را بررسی کنم و با چشمانی باز ببینم که دارم به کجا می‌روم. همچنان که در سیل خاطراتم غوطه‌ور بودم، از کارکنانم خواستم مسئولیت کار را به‌عهده بگیرند، چون من می‌خواستم افکارم را در سطح عمیق‌تری تحلیل نمایم. وقتی شنیدم شاگردانم آنچه را که در فرآیند درونی خود دیده بودند، برای یکدیگر تعریف می‌کنند، یکی از داستان‌های محبوبم که هنگام تدریس به آن اشاره می‌کردم، به ذهنم خطور کرد.

روزی مردی بود که ایمان عمیقی به خدا داشت. او اغلب به دوستانش می‌گفت که زندگی آشفته‌اش، به سامان خواهد شد، زیرا خداوند مراقب اوست. در یک روز طوفانی، سیلی شدید در شهری که او در آن زندگی می‌کرد، جاری شد. در حالی که سایرین داروندار خود را برمی‌داشتند و پا به فرار می‌گذاشتند، او همان جا ماند و معتقد بود که خداوند حامی اوست. کم‌کم آب تا زیر درها و تا پنجره‌های خانه‌اش رسید. ماشین آتش‌نشانی آنجا در تردد بود و کارگران را نجات می‌داد که راننده آن خطاب به مرد فریاد زد، «بیا برویم، نمی‌توانی آنجا بمانی!»

او به آن‌ها گفت: «نه، خداوند مرا نجات خواهد داد!»

طولی نکشید که سطح آب تا کمر می‌رسید، خیابان‌ها تبدیل به رودخانه شده بودند. یک قایق گارد ساحلی از مقابل خانه آن مرد گذشت. کارکنان قایق با فریاد به او گفتند، «شنا کن و خودت را به قایق برسان!»

مرد در مقابل فریاد زد و گفت: «نه، خداوند مرا نجات خواهد داد!»

باران بی‌وقفه می‌بارید تا اینکه خانه آن مرد به‌طور کامل زیر آب رفت. سپس، خلبان هلیکوپتری که بر فراز خانه پرواز می‌کرد آن مرد را دید که در پشت‌بام مشغول دعا کردن است. خلبان در حالی که نردبان را به سمت پایین می‌فرستاد، با بلندگو گفت: «آهای آقا، نردبان را بگیرید تا بتوانیم شما را نجات بدهیم!»

باز هم مرد اعتقاد خود را به زبان آورد: «خداوند مرا نجات خواهد داد.»

بالاخره، مرد غرق شد. وقتی در آستانه دروازه‌های مرواریدمانند بهشت ایستاده بود، هرگز مثل این موقع احساس نکرده بود که به او خیانت شده است. او گفت: «خدایا، من به تو ایمان داشتم و دعا کردم که مرا نجات دهی. تو به من گفتی که همیشه مراقبم هستی، اما وقتی بیش از هر زمان دیگری به یاری تو نیاز داشتم، مرا تنها گذاشتی.»

خداوند در پاسخ گفت: «منظورت چیست؟» «من برایت ماشین آتش‌نشانی، قایق و هلیکوپتر فرستادم. دیگر می‌خواستی برایت چکار کنم؟»

باید چند نفس عمیق می‌کشیدم، زیرا فهمیدم این دقیقاً همان چیزی بود که برای من اتفاق افتاده بود. به مدت چند دقیقه به‌جای اینکه عصبانی و سرزنش‌گر باشم، محزون و ساکت بودم. حالا می‌فهمیدم که چندین بار به طرق مختلف طنابی به سمتم پرتاب شده بود تا به آن چنگ بزنم و از غرق شدن خود پیشگیری کنم، اما من نمی‌خواستم حقیقت را بدانم. من خواستار عشق، توجه، سرخوشی و آینده محتملی بودم که باب به من قول داده بود. چنان غرق در مردی رؤیایی که می‌خواستم باشد، بودم که هرگز ندیدم او واقعاً چه جور آدمی بود. پس از ده‌ها هشدار، روش من به قوت خود باقی مانده بود و من کسی بودم که به ایمانم و به راهنمای الهی‌ام پشت کرده بودم. من هر کاری از دستم برمی‌آمد انجام داده بودم تا بتوانم به آرزویم برسم و به علائمی که جهان هستی به من می‌داد، بی‌توجه بودم. حتی نزد درمانگری رفتم که به من گفت این مسئله من است و باید رویش کار کنم و اینکه باید با باب بمانم، زیرا از نظر او این موضوع ارتباط چندانی با باب نداشت و همه چیز به خود من برمی‌گشت، راهی در واقع نادرست.

خیلی زود، ارتباط من با حس شهودی الهی‌ام، به‌طور کلی به نجوایی تبدیل شده بود که حتی دیگر نمی‌توانستم صدایش را بشنوم. تنها چیزی که می‌شنیدم، ندای «من» جریحه‌دارم با تمام ترس‌هایش بود. ندایی که به من

اطمینان می‌داد اگر به ندای الهی گوش کنم، به نتایجی که به دنبالش هستم دست نخواهم یافت. من یک معشوق می‌خواستم، یک شریک زندگی که باهوش، بااستعداد و شوخ‌طبع باشد و مرا بی‌قیدوشرط دوست بدارد. با اینکه به سختی باب را می‌شناختم، اما در ذهنم خیلی زود او را به شخصیت افسانه‌ای که می‌خواستم باشد، تبدیل کردم. در عمق وجودم، می‌دیدم که خواسته و ترس من بر این وضعیت سایه افکنده بود و پروردگار یا هیچ‌کس دیگری نمی‌خواست به من بگوید چکار کنم یا چه چیزی را باور کنم. به‌نظر می‌رسید جفت مناسب خود برای یک عمر زندگی را پیدا کرده بودم و نیاز من به تسلط بر این وضعیت، از هر دیدگاه متعالی‌تری که ممکن بود مشیت الهی باشد، برتر بود.

ندای تسلط، تمام انگیزه‌ها و احساساتم را تحت‌الشعاع قرار می‌داد. ندای تسلط به من می‌گفت: «تسلیم نشو! اگر بگذاری برود، دیگر هرگز کس دیگری را پیدا نخواهی کرد. تو چنان متفاوت و خاص هستی که بعید است دوباره عشقی پیدا کنی. می‌توانی این وضعیت را همان‌طور که می‌خواهی پیش ببری.» گرچه مادربزرگم آدا، پس از تک‌تک ناکامی‌های عشقی دوران نوجوانی به من اطمینان داده بود که دیگ‌ها اعم از هر شکل، اندازه، رنگ یا مدلی که باشند، سرپوشی دارند» اما دیگر این موضوع را باور نداشتم. پس از یک ازدواج شکست خورده، بی‌آنکه بدانم، در را به روی این احتمال که سرپوش‌های زیادی برای دیگ من وجود داشت بسته بودم و اگر من در اشتباه بودم و واقعاً سرپوشی برای دیگ من وجود داشت، باید خیلی شکیبایی به خرج می‌دادم تا آن را پیدا کنم.

وقتی در نهایت برآن شدم تا با بصیرت الهی به وضعیت خویش بنگرم، می‌توانستم صدای ایمان را بشنوم که با صلابت به من می‌گفت: «اکنون زمان رهایی و روی آوردن به خداوند است. تو زنی قدرتمند هستی که می‌توانی از خود محافظت کنی. همه چیز همان‌طور است که باید باشد، و همه چیز مطابق با نظم الهی است. من حامی تو هستم. اکنون می‌توانی به من اعتماد کنی. پس، فقط گوش کن.»

این نوید قانون هدایت الهی است: «آنچه خودت قادر نیستی برای خویش انجام دهی را خداوند انجام خواهد داد» ، می‌توانی تصور کنی اگر با ۱۰۰ درصد یقین به این مهم باور داشتی، زندگی‌ات چه شکلی پیدا می‌کرد؛ این که تمام و کمال و بیش از آنچه حتی فکرش را بکنی، تحت حمایت و محبتی؟ می‌توانی تصور کنی اگر باور داشتی همچون آنچه در رؤیاهایت می‌بینی، مورد حمایت و توجه هستی، زندگی‌ات چگونه می‌بود؟

قانون هدایت الهی از ما می‌خواهد که بدانیم و اطمینان داشته باشیم که نیرویی عظیم‌تر از فردفرد ما بر جهان حاکم است. برای اینکه به معنای واقعی در راستای این قانون زندگی کنیم، باید بپذیریم که موجودی الهی و در عین حال بشری هستیم. طبیعت بشری ما که «من» سکان‌دار آن است، ما را بر آن می‌دارد تا سعی کنیم همه چیز را تحت کنترل درآوریم، چنانچه گویی ما مسئول جهان هستیم. با وجود اینکه تنها چیزی که می‌خواهیم، احساس

دوست داشته شدن و تعلق خاطر است، اغلب منزوی و جدا از دیگران هستیم. الگوها و باورهایی که در چارچوب آن‌ها زندگی می‌کنیم، احساس امنیت و رهایی را از ما گرفته و موجب شده است تا نتوانیم این احتمال را بدهیم که نیرویی عظیم‌تر از ما در زندگی‌مان حضور دارد.

قانون هدایت الهی به ما می‌گوید، قدرت و نیرویی معنوی و خلاق وجود دارد که فراتر از حد تصور بشری ماست. من آن را «قدرت الهی» می‌نامم، زیرا به‌واقع می‌تواند مسیر زندگی ما را از بنیان دگرگون کند و افکار، احساسات، عملکردها، انتخاب‌ها و آینده ما را از نو بسازد. وقتی اطمینان داشته باشیم که بالاترین مصلحت و تکامل روح ما در زمره والاترین اولویت‌های الهی است، بارقه درون خود را حس خواهیم کرد، بارقه‌ای که همیشه هست و ما را به سمت رشد و تکامل می‌راند، ترغیب می‌کند و سوق می‌دهد. چیزی برای ترسیدن وجود ندارد، زیرا خواه بتوانیم ببینیم یا نه و خواه باور کنیم یا نه، هر رویدادی قرار است درسی به ما بدهد، بصیرتی به ما بدهد و یا عنصری کلیدی است تا ما را به والاترین خویشتن خود سوق دهد و به تکامل روح‌مان کمک کند. تجاربی که ما را به مصاف خود می‌خوانند، تنها فرصت‌هایی هستند برای اینکه خود را بشناسیم، بیاموزیم، رشد کنیم و به والاترین و خردمندترین بخش‌های وجودمان دست پیدا کنیم.

بنابراین، چرا نمی‌توانیم هر کس و هر چیز را به دیده موجودی الهی بنگریم، همچون بخشی از آن نیروی الهی؟ شاید از آن روست که خود را در این قالب نمی‌بینیم. ما فکر نمی‌کنیم که هر نفس‌مان، نفس خداوند است. فکر می‌کنیم نفس خودمان است. ما نمی‌بینیم که تک‌تک یاخته‌های جسم‌مان، یاخته‌های الهی هستند، بخشی از سازواره‌ای عظیم که به ما کمک می‌کنند تا زنده بمانیم و رسالت روح‌مان را به انجام برسانیم. ما فکر نمی‌کنیم که تمام افکارمان، تجلی افکار خداوند است. ما آن‌ها را افکار خود می‌پنداریم. وقتی افکار منفی‌مان به ما قدرت نمی‌دهند، آن‌ها را ناشایست و اشتباه تلقی می‌کنیم. ما حتی نمی‌توانیم اندیشه‌های الهی خود را تمیز دهیم زیرا بیش از حد مشغول گوش کردن به افکار منفی درون ذهن‌مان هستیم. اما، بدون این افکار منفی هرگز وسوسه نمی‌شدیم تا خود را به اثبات برسانیم و سعی کنیم بیش از آنچه هستیم باشیم و طبیعت بشری خود را اعتلا بخشیم.

ما باید اندیشه خود را از نو سازماندهی کنیم. ما باید این الگو را بشکنیم. ما بسیاری از پدیده‌های زندگی را انکار می‌کنیم، زیرا ارتباط اولیه خود را که همان ارتباط با نیروی الهی است، انکار می‌کنیم. انکار طبیعت الهی‌مان، همان عاملی است که ما را در اسارت منفی‌گرایی و محدودیت‌های وجود بشری‌مان نگاه می‌دارد. اگر قرار باشد اندیشه خود را از نو سازماندهی نماییم، باید از نو شروع کنیم. باید الوهیت را در هر وضعیت، شرایط و تجربه‌ای بیابیم. وقتی با دیدگان الهی خود می‌نگریم، دیگر هیچ قضاوتی وجود ندارد، و همچنین نیازی نیست که خود را درستکار و یا خطاکار بدانیم. باید درست در مقابل دیدگان خودمان حیات دوباره پیدا کنیم. برای اینکه آن را باور کنیم، باید آن را ببینیم و چشمان خود را به روی ذات حقیقی خود بگشاییم، ناگهان به خویشتن الهی خود که قدرت، استقامت و شجاعت در آن دمیده شده، دست پیدا می‌کنیم.

دیگر لازم نیست سخت کار کنیم یا سخت تلاش کنیم تا کسی شویم که در واقع نیستیم، زیرا درمی‌یابیم که موجودیتی فراتر از حد تصورمان هستیم. وقتی به اعجاز وجود خود پی ببریم، از بازدم‌های‌مان لذت خواهیم برد، به ذات اعجازگونه جسم خود اعتماد خواهیم کرد و خواهیم دانست که نیرویی برتر از ما وجود دارد که ما را هر روز زنده نگاه می‌دارد. اما همین‌که چشم خود را به روی اعجازی که زندگی نام دارد، ببندیم، چشم خود را به روی اعجاز گوهر الهی حقیقی خود می‌بندیم. وقتی از حقیقت تکامل خود رویگردان شویم، به گنداب افکار منفی فردگرایی سقوط خواهیم کرد.

همه ما، در لحظه‌ای از نیایش یا مکاشفه، ارتباطی عمیق با نیروی الهی را هرچند گذرا تجربه کرده‌ایم، یا گاهی احساس کرده‌ایم شامل لطف و مرحمت جهان هستی قرار گرفته‌ایم، چون همه چیز بر وفق مرادمان بوده است. در آن لحظات توانسته‌ایم زیبایی و کمال را در هر چیز و هر کسی ببینیم، بدون اینکه هر نوع عنصر کم‌اهمیتی پدیدار گردد و یا بتواند آزارمان دهد. اما، چنین لحظه‌ای با همان سرعتی که به سراغ‌مان می‌آید، خیلی زود ما را ترک می‌گوید و لذا بار دیگر به میدان جنگ ذهن («من») و قلب‌مان باز می‌گردیم، و با توسل به همان الگوی قدیمی، یعنی آدم‌های خوب و بد، به زندگی ادامه می‌دهیم. در این چشم‌انداز محدود، دوباره ترس «من» بر ما مستولی می‌گردد و ما را به سمت ذهن‌مان هدایت می‌کند و ما را از تنها چیزی که می‌تواند تمام قدرت، تمام جرأت و تمام اعتماد به‌نفس‌مان را به ما بازگرداند، منفک می‌سازد.

خداوند همیشه با ما گفتگو و ما را هدایت می‌کند. این ما هستیم که تصمیم می‌گیریم حرف‌هایش را بشنویم یا اینکه ترس، اعتیادها، آرزوها و عادات قدیمی که بر ما چیره شده و ندای زیبای خدای درون‌مان را خاموش کرده‌اند، ما را از شنیدن این ندا باز می‌دارند. اما اگر از نزدیک به این ندا گوش فرا دهیم، خواهیم توانست پیام‌هایی را که دریافت می‌کنیم بشنویم. خواهیم دانست چه زمان وسوسه می‌شویم ریسک کنیم و چه زمان احساس می‌کنیم باید بی‌حرکت بمانیم و منتظر باشیم. این حس شهودی الهی، می‌تواند ما را به سمت تغذیه سالم سوق دهد و یا به ما بگوید چه زمان رابطه‌ای بی‌سرانجام را ترک گوییم. خداوند قادر است در تمام مسائل بزرگ و کوچک زندگی، هدایت‌گر ما باشد و هدایت او می‌تواند به اشکال بسیار زیادی تجلی یابد. می‌تواند نوعی آگاهی شهودی لطیف باشد و یا یک فراخوان بیداری آشکار، مثل افتادن در محوطه پارکینگ، برای اینکه به ما هشدار دهد آهسته و بدون عجله حرکت کنیم. همچنین، می‌تواند غده ناراحت‌کننده در شکم‌مان باشد و یا پیامی از یک دوست. هدایت الهی به هر شکلی که باشد، تمام مدت با ماست و سعی دارد تا توجه ما را جلب نماید و از ما می‌خواهد انتخاب‌های‌مان را از متعالی‌ترین جایگاه صورت دهیم. می‌توانیم این ندا را بشنویم یا در برابر آن مقاومت کنیم. می‌توانیم به آن اعتماد کنیم یا آن را نادیده بگیریم. در نهایت، این ما هستیم که انتخاب می‌کنیم.

حال که به گذشته می‌نگرم، می‌توانم به‌وضوح ببینم که چه عاملی مرا از حرکت در راستای هدایت الهی باز می‌داشت و اکنون از شما می‌پرسم، چه چیزی شما را از دنبال کردن مسیر هدایت الهی باز می‌دارد؟ شاید دستور کاری برای خود تعیین کرده‌اید و یا اندیشه دیگری در سر دارید، شاید هم متعهد شده‌اید به نتیجه‌ای دست پیدا کنید و لذا نمی‌خواهید بدانید که ممکن است این برای شما برنامه مناسبی نباشد. شاید از همین روست که نمی‌خواهید به هر پیام الهی که سعی دارد به شما برسد، اعتماد کنید. شاید به‌خاطر مرارت‌ها و تجربیات تلخ خیانت، رنج یا ناامیدی، از نیروی الهی خشمگین یا عصبانی هستید. شاید هم بر این باورید که اگر به‌واقع چنین نیروی قدرتمندی وجود داشت، هر چیزی باید در زندگی شما کامل می‌بود و هیچ اتفاق ناخوشایندی برای‌تان روی نمی‌داد. بالاخره این‌که ممکن است به نیروی الهی اعتماد نداشته باشید یا آن را باور نکنید. شاید اطمینان ندارید که نقشه بزرگ‌تری در کار است، چون ممکن است باور به این امر، اشتباه باشد. آنگاه به‌جای اینکه به «من» متکبرتان مظنون شوید؛ همان بخش از وجودتان که شما را به شرایطی که اکنون در آن زندگی می‌کنید، سوق داده است، نسبت به بخشی از خودتان بدگمان می‌شوید که سعی دارد شما را هدایت کند، به شما هشدار بدهد، از شما محافظت و حمایت نماید.

برای اینکه براساس قانون هدایت الهی زندگی کنید، باید مشتاقانه تمام نگرانی‌ها، کشمکش‌ها و مشکلات‌تان را به نیرویی عظیم‌تر از خود واگذار نمایید. باید به‌جای اینکه درصدد یافتن دلیل و برهان به منظور استحکام بخشیدن به دانسته‌ها و باورهای نفس خود باشید، از آگاهی ذهن هوشیارتان استفاده کنید و داشتن ایمان را برگزینید. آموختن نحوه ارتباط با خویشتن الهی و اعتماد به آن، شما را به درجاتی از اعجاز و شفا خواهد رساند که نفس‌تان هرگز نمی‌توانست حتی تصور نماید. قانون هدایت الهی از شما دعوت می‌کند تا ذات الهی خود را بپذیرید و آن بخش از خودتان را فرا بخوانید که با ایمانی راسخ می‌داند هر رابطه، شرایط و رویداد، بخشی از طرح بی‌همتای الهی است.

در راستای برانگیختن اعتماد به‌نفس و بازیابی شجاعت‌تان، باید نسبت به کیستی خود به بالاترین سطح از آگاهی دست پیدا کنید. تنها راه انجام این کار این است که سفر بازگشت به تکیه‌گاه الهی را طی کنید. در دل هر تجربه دردناک، بذر خرد و فرصت آغازهای جدید نهفته است. به‌عنوان مثال، خاتمه بخشیدن به یک رابطه می‌تواند دلخراش و ناراحت‌کننده باشد، اما در عین حال، فرصتی بی‌نظیر برای تغییر است. یک کسب‌وکار شکست‌خورده می‌تواند شما را به شروع شغلی کاملاً جدید و یافتن هدفی عظیم‌تر سوق دهد. قانون هدایت الهی به شما اطمینان می‌دهد به قدرتی متصل هستید که به کمک آن خواهید توانست در مسیر شجاعت و اعتماد به‌نفس و تغییر زندگی‌تان به سبکی جدید و پربارتر از آنچه ممکن بود بیندارید، گام بردارید.

گرچه ممکن است بر این باور باشید که با خداوند در ارتباط هستید؛ اما هنوز بخش‌هایی از زندگی‌تان هستند که در آن‌ها ناتوان مانده‌اید، جاهایی که نمی‌توانید شجاعت و اعتماد به‌نفس بیابید، جایی که می‌توانید ببینید بیشتر با ذهن‌تان زندگی می‌کنید تا قلب‌تان. شاید هنوز بر این باورید که خودتان می‌توانید از عهده این کار برآیید. مفهوم دروغین غرور، مانع از آن خواهد شد که زندگی را با دیدگانی باز بنگرید. «منِ» شما همواره سکاندار خواهد بود تا وقتی که از این باور همیشگی که موجودی مستقل و جدا هستید، دست بکشید. مادام که این افسانه به قوت خود باقی باشد، دروازه ذهن شما به روی خردی والاتر بسته خواهد بود.

اما، وقتی وارد قلمرو فروتنی و تواضع می‌شوید، همان آستانه‌ای که از طریق آن خداوند می‌تواند وارد زندگی‌تان شود، خواهید توانست درک کنید که همیشه نمی‌دانید و نمی‌توانید بدانید بالاترین و بهترین مصلحت شما چیست. وقتی به خداوند ایمان و اعتماد داشته باشید، این اعتماد به‌نفس را پیدا خواهید کرد که در شرایط فعلی زندگی‌تان نیز خیری هست، گرچه شاید نتوانید در این لحظه آن را ببینید. ایمان، دروازه آرمان‌ها و دیدگاه‌های جدید را به روی‌تان می‌گشاید و موجب می‌شود تا به چشم‌اندازهای نوین دسترسی پیدا کنید. زیستن در قانون هدایت الهی به شما این امکان را می‌دهد که قلب و ذهن‌تان را به روی جهان امکان و اعجاز باز بگذارید؛ رخدادهای مثبت غیرمنتظره، شرایط یا واقعیاتی که باور نداشتید بتوانند رخ دهند، در هر لحظه وجود دارند. وقتی به نیروی الهی متصل هستید، تغییر واقعی می‌تواند پدیدار شود.

وقتی به خویشتن الهی و معنوی خود متصل گردید، جهانی سراسر جدید به روی‌تان گشوده می‌شود. می‌توانید مشکلات را در پرتو نوری جدید ببینید. می‌توانید حتی در بحبوحه یک بحران، احساس خوبی داشته باشید. می‌توانید به منبع قدرتمند آگاهی دست پیدا کنید، همان نیرویی که وقتی تنها با ذهن‌تان و باورهایی که حقیقی می‌پندارید سروکار دارید، به آن دسترسی ندارید. لذا، باید این مسیر و باور را در خویشتن خود، تمام خویشتن خود، به‌طرزی بی‌سابقه بگشایید. زمان آن فرا رسیده که به پای تمام آنچه هستید بایستید نه فقط بخش‌هایی از خودتان. باید بنگرید و ببینید در کجای وجودتان در را به روی خردمندترین بخش خویشتن خود بسته‌اید یا اینکه هرگز نگشوده‌اید.

فرآیند هدایت الهی

جای دنج و راحتی برای نوشتن پیدا کنید. چند دقیقه تعمق کنید و سپس به پرسش‌های زیر پاسخ دهید:

۱. لحظات فراموش‌نشدنی هدایت. فهرستی تهیه کنید از فراموش‌نشدنی‌ترین تجربیات خود در لحظاتی که احساس کردید به یک نیرو یا انرژی که از سوی منبعی الهی به سمت‌تان می‌آید، متصل شده‌اید. لحظه‌ای که در آن شادی و شعفی محض را احساس کردید و کمال جهان هستی را به چشم دیدید. چه اتفاقی افتاد؟ چه

احساسی داشتید؟ چه چیزی شنیدید، دیدید یا احساس کردید؟

۲. درس گرفتن از گذشته. فهرستی از پرمعناترین لحظات زندگی‌تان تهیه کنید، زمانی که وضوح و روشنی خرد درون‌تان را نادیده می‌گرفتید. رخدادهای مهم و پیام‌های خاصی را که در آن لحظات از خداوند دریافت می‌کردید، اما قادر به دیدن یا شناخت آن‌ها نبودید شرح دهید.

۳. موانع. آیا باوری هست که به شما اجازه نمی‌دهد هر قدرت عظیم‌تری را بپذیرید؟ چه عاملی شما را از دریافت هدایت الهی باز می‌دارد؟ به خودتان این فرصت را بدهید که ببینید کدام باورها، رفتارها، انکار یا انتقاد شما را از توجه به پیام‌هایی که به سمت‌تان گسیل می‌شوند، باز می‌دارند؟ آن‌ها را در اینجا بنویسید.

۴. هزینه‌ها. هزینه‌ها و عواقب دنبال کردن خواسته خود و نه مشیت الهی را شناسایی کنید. شما با بی‌توجهی به راهنمای درون خود، چه چیزی را از دست داده‌اید یا از چه امری بازمانده‌اید؟ فهرستی در این زمینه تهیه کنید.

۵. رهنمودی که در رابطه با چالش کنونی دریافت می‌کنید. آیا هم‌اکنون وضعیتی چالش‌برانگیز در زندگی‌تان وجود دارد؟ آن را با صدای آرام و خفیف درون خود هم‌نوا کنید؛ همان صدایی که عشق واقعی، حقیقی و مالامال از خرد و دانایی را حس می‌کند، و ببینید اکنون می‌خواهد به شما چه بگوید.

فعال‌سازی شجاعت

یک دفتر وقایع روزانه برای ثبت لحظاتی که احساس جرأت و اعتماد به‌نفس را تجربه می‌کنید، تهیه کنید. دفترچه‌ای که در کیف دستی‌تان جای بگیرد تا بتوانید همیشه آن را به همراه داشته باشید و هر وقت نیاز به یادداشت مطلبی داشتید، بتوانید از آن استفاده کنید. دفترچه‌ای زیبا و جذاب انتخاب کنید که وقتی بازش می‌کنید، احساس خوبی پیدا کنید. اگر دفترچه‌ای را که دوستش دارید پربار کنید، در واقع به پربارتر کردن هرچه بیشتر وجود خودتان کمک خواهید کرد. هرگاه کاری انجام می‌دهید که نسبت به آن احساس خوبی دارید و احساس می‌کنید شجاعت و اعتماد به‌نفس‌تان را تقویت می‌کند، در آن یادداشت نمایید.

ساختن اعتماد به‌نفس

در صفحه نخست دفتر وقایع روزانه جدیدتان، فهرستی از ویژگی‌های فردی خود که دوست‌شان دارید، تهیه کنید. دست‌کم به هفت مورد اشاره کنید. کارهایی که به‌خوبی از عهده آن‌ها برمی‌آیید، توانایی‌هایی ذاتی یا مهارت‌هایی که در طول زمان به‌دست آورده‌اید، یا ویژگی‌هایی از خودتان که عاشق‌شان هستید. هر روز نکته جدیدی برای افزودن به فهرست خود بیابید. (به این ترتیب، وقتی احساس اندوه، اضطراب یا افسردگی می‌کنید، می‌توانید دفترچه را باز کنید و نخستین چیزی که در آن می‌بینید، توانمندی‌های‌تان خواهد بود.)

پاداش شجاعت و اعتماد به‌نفس

فهرستی از هفت رویداد زندگی‌تان که از خود شجاعت به خرج دادید، تهیه کنید.

قانون تسلیم

در قانون هدایت الهی، تقویت ایمان خود را آغاز می‌کنیم. اکنون آماده‌ایم تا به سمت قانون تسلیم گام برداریم، که به ما اجازه می‌دهد هر آنچه تاکنون بوده‌ایم رها کنیم. این قانون از ما می‌خواهد باورها و عادات قدیمی، تعبیرها، خشم‌ها، قضاوت‌ها، فرافکنی‌ها، دستاویزها، تصویری که از خود ساخته‌ایم و هر آنچه را که به آن متصل است رها نماییم. قانون تسلیم، از ما می‌خواهد اعماق کوله‌بار گذشته خود را جست‌وجو کنیم تا ببینیم کدام یک از محتویاتش، اعم از تعبیرها، باورها و تصمیماتی که در گذشته گرفته‌ایم، ما را در چرخه الگوهای تکراری نگاه می‌دارد و شجاعت و اعتماد به‌نفس‌مان را تحلیل می‌برد. من در جایگاه یک معلم، بر این باورم که اغلب مردم حتی نمی‌دانند در کوله‌بار خود چه چیزهایی دارند یا چه مدتی است که آن را به دوش می‌کشند. دو روش برای زندگی به شیوه مطلوب وجود دارد! یک راه این است که همیشه برمبنای خرد خود عمل کنید و بخواهید که عقاید و باورهای مرسوم را رها نمایید. راه دیگر و گاه مکمل، این است که ببینید چه عاملی شما را از حرکت بازمی‌دارد و تلاش کنید تا آن را از سر راه خود بردارید.

داستان شاهزاده جوانی را به‌خاطر آوردم که در سرزمین خود به زیبایی، وقار و نیکی شهرت داشت. لبخند همیشگی دلنشین و درخشش مهربانی نگاهش برای روستاییان الهام‌بخش بود. او هر روز صبح در دریاچه‌ای آرام شنا می‌کرد و تمام کسانی که مورد لطف و حمایتش قرار گرفته بودند، نزدیک ساحل دریاچه جمع می‌شدند. صبح یک روز خیلی خاص، شاهزاده وارد دریاچه شد و سبکبال و راحت به شنا کردن در آب پرداخت. روستاییان چنان غرق تماشای شاهزاده بودند، گویی او را در رؤیا می‌دیدند، تا این‌که متوجه تغییری شدند که توجه‌شان را به خود جلب کرد. همین که شاهزاده به شنا کردن پایان داد، ظاهراً شور و حال و اعتماد به‌نفسش تحلیل رفت و بدنش سنگین، پروزن و ضعیف به‌نظر می‌رسید. افرادی که مشغول تحسین او بودند، احساس کردند مشکلی پیش آمده است. پیرزنی دانا که با نگرانی در ساحل رودخانه نشسته بود، به یاد دستبند الماسی افتاد که شاهزاده همیشه به دستش می‌بست. گرچه علت این کار شاهزاده را نمی‌فهمید، اما در این باره از او سؤال نکرده بود، به‌هر حال او شاهزاده بود.

پیرزن دانا، با صدای سالخورده و زمخت خود خطاب به شاهزاده فریاد زد: «دستبند را از دست‌تان باز کنید! شاید همین دستبند است که شما را به زیر می‌کشد!» در این هنگام دیگران نیز به او پیوستند و یکصدا فریاد زدند: «دستبند الماس را باز کنید!» شاهزاده هر چند لحظه یک‌بار زیر آب می‌رفت، اما دوباره با تقلا خود را به سطح آب می‌رساند تا نفس بکشد. اما حالا هرچه بیشتر شنا می‌کرد، بیشتر در آب فرو می‌رفت. او می‌توانست صدای فریادهای روستاییان را در ساحل رودخانه بشنود: «دستبند را باز کنید تا دوباره به سطح آب بیایید! دستبند را باز

کنید تا رها شوید!» همین که شاهزاده التماس‌های آن جماعت را شنید، نگاهش به دستبند الماسی که به مچ دستش بسته بود افتاد و متوجه سنگینی آن شد. در همان حال که دوباره داشت به زیر آب می‌رفت، به‌خاطر آورد که پدربزرگش در کودکی این دستبند را به او داده و گفته بود همیشه آن را به همراه داشته باشد تا وظیفه‌اش را به‌خاطر بسپارد که همانا خدمت به مردم و حفاظت از قلمرو پادشاهی در مقابل دشمنانی بود که آن سوی دیوارها در کمین نشسته و همیشه درصدد لطمه زدن به آن‌ها بودند. پدربزرگش به او گفته بود: «هرگز این دستبند را از خودت دور نکن. وقتی آن را در دست داشته باشی، این قدرت سحرآمیز را داری که از مردم سرزمینت محافظت کنی.»

شاهزاده جوان در حالی که هوا را در نفس خود حبس می‌کرد و داشت دوباره زیر آب کشیده می‌شد، با تردید به دستبندی که به دستش بسته بود نگاه کرد. او این دستبند را با اعتقادی خاص به دست خود بسته بود و نمی‌توانست باور کند که همین دستبند او را در چنین مخمصه‌ای گرفتار کرده بود، چون از وقتی پنج سال بیشتر نداشت، هر روز با آن در آب شنا می‌کرد. حالا که باید بیشتر تقلا می‌کرد، می‌توانست صداهای متفاوت بسیاری را بشنود که دوباره و دوباره ندا سرمی‌دادند: «آن را از دست‌تان باز کنید! دستبند را رها کنید. دستبند را رها کنید.» او در حالی که تلاش می‌کرد تا نفس بکشد، با صدایی آرام و تقریباً نامفهوم به آن‌ها پاسخ داد: «نمی‌توانم. این متعلق به من است...»

پیرزن فرزانه در ساحل رودخانه ناپدید شدن شاهزاده را نظاره می‌کرد و در همان حال سخنان نامفهوم شاهزاده در ذهنش تداعی می‌شد: «نمی‌توانم، مال من است. نمی‌توانم، مال من است.» پیرزن نمی‌دانست چه چیزی تا این حد برای شاهزاده اهمیت داشت که به‌خاطرش حاضر بود آسایش دلپذیر، آزادی عمل و در نهایت زندگی‌اش را به‌خاطر پایبندی به آرزوهای فردی دیگر، از دست بدهد. گرچه شاهزاده در آن سرزمین به داوری عادلانه و توانایی مشهور بود، اما در یک زمینه فاقد شجاعت لازم بود. او نمی‌توانست آن‌چه را که موجب غرق شدنش می‌شد رها کند. یک بار دیگر ناظران فریاد زدند: «دستبند را از خود جدا کنید!» و شاهزاده جوان در حالی که آخرین نفس خود را می‌کشید، زمزمه‌کنان گفت: «نمی‌توانم، مال من است.»

همه ما در حوزه‌هایی از زندگی‌مان به چیزی چسبیده‌ایم، همان جایی که سعی داریم به خواسته خود جامه عمل بپوشانیم، همان جایی که نمی‌خواهیم کوله‌بار گذشته را به زمین بگذاریم. اما این تعلقات از هر کجا که نشأت گرفته باشند یا هر مدت زمانی که آن‌ها را به دوش کشیده باشیم، برای رها شدن باید آن‌ها را به دور افکنیم، زیرا سرانجام شور و احساس، هدف و نیز قدرت ما را از بین خواهند برد، بدون تسلیم شدن و رها کردن، به‌جای این‌که زندگی آرام و بی‌دغدغه‌ای داشته باشیم، همواره در جنگ و ستیز خواهیم بود.

در حقیقت، قصه شاهزاده می‌توانست پایان متفاوتی داشته باشد؛ شاهزاده در آستانه مرگ، خود را تسلیم خواسته مردم می‌کند. او دستبند الماس را از دست خود باز می‌کند و می‌گذارد تا به قعر دریاچه برود. وقتی شناکنان خود را به سطح آب می‌رساند، بازوانش را می‌گشاید، گویی نه‌تنها دوست‌داران خود، بلکه می‌خواهد تمام دنیا را در آغوش بکشد. وقتی در آن هوای دلپذیر نفس می‌کشد، زیبایی و آسودگی خیال همیشگی خود را باز می‌یابد. اکنون که می‌داند کوله‌بار گذشته را رها کرده است، توان همیشگی خود برای رسیدن به ساحل رهایی را بازمی‌یابد. مردم که در ساحل منتظر او هستند فریاد شادی سر می‌دهند و به‌سویش می‌شتابند. شاهزاده جوان که از تجربه رفتن تا چند قدمی مرگ متحیر مانده است، روی ساحل شنی دراز می‌کشد و از این‌که توانسته است خود را از بار سنگین گذشته رها نماید، خوشنود است. او به خود قول می‌دهد که دیگر هرگز به چیزی که می‌خواهد او را از حرکت در آب‌های زندگی بازدارد، تعلق خاطر پیدا نکند.

چه چیزی موجب شد تا شاهزاده به‌جای این‌که به آن دستبند بچسبد و جان خود را از دست بدهد، آن را رها نماید؟ ایمان، ایمان به اینکه نیرویی الهی هدایت‌گر اوست. ما برای رها کردن، به نیروی الهی نیاز داریم. فرهیختگان هر فرهنگ، در هر زمان و مکان، ما را به پناهگاه تسلیم و رهایی دعوت می‌کنند. آن‌ها با سخنان شعرگونه و حکیمانه خود به ما یادآوری می‌کنند که می‌توانیم از طریق قلب‌های‌مان به حقایق عمیق‌تری دست پیدا کنیم، حال این‌که ذهن‌مان اغلب اوقات به سختی می‌تواند این حقایق را بپذیرد و درک نماید.

وقتی به بزرگسالی می‌رسیم، طبیعی است که بخواهیم زمام زندگی خود را به‌دست بگیریم. اما این را بدانید: وقتی از گوهر وجود خود استفاده نمی‌کنیم؛ وقتی به‌طور مرتب از جام شفابخش تسلیم نمی‌نوشیم، ندای مقاومت از ما خواهد خواست که وابستگی خود را بیشتر کنیم. ندایی که به ما خواهد گفت برای رفع نیازهای‌مان باید جهان بیرونی را تحت کنترل درآوریم و آن را تغییر دهیم. بگذارید به شما اطمینان بدهم که وقتی در ترس از دست دادن کنترل زندگی کنیم، ممکن نیست بتوانیم نسبت به خودمان احساس خوبی داشته باشیم.

رها کردن

وقتی آموزش به گروهی از دانش‌پژوهان را که قرار بود مربیان یکپارچه‌سازی شوند و افراد را برمبنای اصول آموزشی من در فرآیند تحول‌آمیز راهبری نمایند، آغاز کردم، از آن‌ها پرسیدم آیا چیزی هست که به آن وابسته باشند، به‌گونه‌ای که شجاعت و اعتماد به‌نفس‌شان را از آن‌ها بگیرد. بلافاصله متوجه شدم که باربارا به‌شدت سرخ شد و در حالی که چشم‌هایش برق می‌زد، گفت: «خیلی بد شد! شما از کجا می‌دانستید؟» او اقرار کرد که به یک راز وابسته است و پیشنهاد داد که آن را با بقیه در میان بگذارد چون قصد داشت جنگجوی شجاعی شود.

باربارا با صدایی که از ترس می‌لرزید، به ما گفت که بیست سال قبل مبتلا به هپاتیت سی شد. او اقرار کرد که در

اواخر دوران نوجوانی و اوایل جوانی معتاد به مواد مخدر بوده است و در خیابان‌های هارلم[۲۲] پرسه می‌زده تا مواد مخدر بدزدد و با دوستش مصرف نماید. همه ما از اعتراف باربارا شوکه شده بودیم، چون از نظر ما او زن میانسال نجیب و خوش‌رفتاری بود. گرچه باربارا خود را از شر اعتیاد خلاص کرده بود، اما همچنان با شرم و احساس گناه ناشی از گذشته دست به گریبان بود. وقتی دچار سردردهای هر روزه، و دردهای عضلات و مفاصل و خستگی شد، می‌خواست علت پزشکی آن را جویا شود. از آنجا که او هرگز این شجاعت را نداشت که به سابقه تزریق مواد اقرار نماید، بیماری‌اش بیش از بیست سال به‌طور نادرست تشخیص داده شده بود. سپس، یکی از کسانی که در دوران اعتیاد با او دوست بود، تماس گرفت و به او گفت که بیماری‌اش هپاتیت سی تشخیص داده شده است و باربارا بالاخره برای آن‌چه طی سال‌ها روند طولانی خود بیمارانگاری پنداشته بود، توضیحی پیدا کرد. باربارا اذعان داشت که از آن روز به بعد همواره در حالتی از ترس، اضطراب و نگرانی زندگی کرده است که مبادا این اطلاعات (که فقط همسر و پزشک او از آن مطلع بودند) به بیرون درز کند. او درباره هویت خود دروغ گفته بود، زیرا نمی‌خواست حقیقت را بپذیرد و در تمام این سال‌ها در حالت انکار بسر می‌برد.

وقتی از باربارا خواستم به من بگوید ندای کنترل که ندایی برخاسته از ترس است، درباره بیماری او چه می‌گوید، همه چیز را فاش کرد. آن صدا به او می‌گفت اگر مردم بدانند یک معتاد است او را طرد می‌کنند و او به‌زودی در اثر این بیماری جان خواهد سپرد و اگر کسی این حقیقت را می‌دانست دیگر او را دوست نمی‌داشت. از همه بدتر این بود که این ترس به‌طور دائم بر این احساس مخرب که ممکن بود بیماری وی به فرزندش منتقل شود، دامن می‌زد.

سپس به باربارا گفتم، اگر خود را تسلیم کند، اگر بداند نیرویی برتر از او هست که آینده شگفت‌انگیزی را که خودش هم نمی‌تواند تصور کند برایش رقم زده است، چه موهبتی برایش خواهد داشت. در حالت تسلیم و رهایی، باربارا می‌توانست ببیند که این بیماری فرصتی عظیم به او می‌داد تا سلامتی، طول‌عمر و رشد فردی‌اش را مطالبه کند. می‌توانست کمی به خودش این اجازه را بدهد که کارها را به‌تدریج و سر فرصت انجام دهد. می‌توانست از خودش این انتظار را نداشته باشد که سر از هر چیزی درآورد. می‌توانست به خودش افتخار کند که باید کاری را در این دنیا انجام می‌داده که چنانچه فاقد این تجربه بود، عملی نمی‌شد.

وقتی از باربارا پرسیدم آیا قصد دارد توهم کنترل را به‌جای موهبت تسلیم انتخاب کند، می‌خواهد صدایی را انتخاب کند که به او احساس ضعف و ناامنی می‌دهد یا این‌که صدای تسلیم و رهایی را برگزیند، در نگاهش، امکان، قدرشناسی و هیجان را دیدم. از این‌که می‌دیدم شجاعت و اعتماد به‌نفس خود را دوباره به‌دست آورده است، هیجان‌زده شده بودم. اکنون که این مطالب را می‌نویسم سه ماه از آن زمان گذشته است و باربارا دوره درمان جدید و پیشرفته‌ای را دنبال می‌کند، او از تجربه خود می‌نویسد و در حال انتشار وب‌نوشتی در خصوص درمان هپاتیت سی است. تسلیم، منشأ عظیم‌ترین شرمساری او را به بخشی کلیدی از رسالت وی تبدیل کرد؛ تا به مردم کمک کند خود را از شرم و سرزنش ناشی از بیماری هپاتیت سی رها کنند، نیروی از دست رفته خود را بازیابند و در تجربه‌ای که پشت سر گذاشته‌اند، موهبت‌هایی بیابند.

باربارا[۳۳] نشان داد که برای تجربه کردن رهایی، باید با نهایت صداقت با زندگی خویش روبه‌رو شویم. همان‌طور که ئی چینگ می‌گوید: «تنها زمانی که شجاعت رویارویی با مسائل را، درست همان‌گونه که هستند داشته باشید و از خودفریبی یا توهم بپرهیزید، نوری از دل وقایع ساطع می‌گردد که مسیر موفقیت را برای‌تان آشکار خواهد ساخت.» دیدن واقع‌بینانه مسائل، بدون خودفریبی یا توهم، در حرف راحت‌تر است تا در عمل، زیرا ممکن است در اثر محصور بودن در انکار یا حقیقتی مبهم، با لنزهای بی‌نهایت محدود گذشته خود و داستان‌هایی که درباره زندگی‌تان سرهم کرده‌اید و محدودیت‌های بشری‌تان به مسائل بنگرید. این‌ها داستان‌هایی هستند که شجاعت شما را سست می‌کنند و اعتماد به‌نفس‌تان را تحلیل می‌برند. شاید در دنیایی خیالی زندگی کنید و آرزو کنید و بخواهید که جهان به نحو خاصی باشد، تصور کنید که همه چیز چطور می‌توانست باشد، باید بوده باشد، یا این‌که می‌خواهید چطور باشد.

اجتناب شکل دیگری از ترس است که شاید موجب شود روی هر چیزی تمرکز کنید بجز حقیقتی که زندگی‌تان هم‌اکنون برپایه آن بنا شده است، حقیقتی محض و نه داستان و قصه. شاید بخورید، شایعه‌پراکنی کنید، سرزنش کنید، مهمانی بدهید، به‌طور افراطی کار کنید، یا صدها روش دیگر پیدا کنید که روی هر چیزی غیر از آنچه

می‌خواهید و نیاز دارید که هم‌اکنون در زندگی‌تان به آن توجه کنید، تمرکز نمایید. با وجود این‌که ممکن است بخواهید که قوی باشید، شجاع باشید و اعتماد به‌نفس داشته باشید، از فکر این‌که در زندگی خود تغییرات لازم را پدید آورید، بهراسید و بپندارید که نخواهید توانست این کار را انجام دهید. بنابراین، سرتان را برمی‌گردانید و در سکوت به وضعیت انکار روی می‌آورید. چرا؟ زیرا در داستانی که خلق کرده‌اید، احساس امنیت می‌کنید. شما با منظره دنیای کوچک‌تر و «رام‌شدنی» خود احساس آسودگی می‌کنید، دنیایی که با تمام توجیه‌های آشنا، عقلانیت‌ها، قضاوت‌ها و ترس‌هایش، به‌راحتی قابل‌درک است.

در آن بخش از زندگی‌های‌مان که احساس وابستگی می‌کنیم، جایی که نمی‌خواهیم رها کنیم، جایی که می‌جنگیم تا به تسلطی توهم‌آمیز دست پیدا کنیم، به‌طور ناخودآگاه یا آگاهانه، سپری عاطفی برای خود می‌سازیم که در مقابل ترس یا رنج از خود حفاظت نماییم. اما این مقاومت از ما محافظت نمی‌کند. بلکه در عوض، ما را به گذشته سنجاق می‌کند و موجب می‌شود در شرایطی گرفتار شویم که بیش از همه از آن انزجار داریم. مقاومت در برابر حقیقت زندگی‌مان، توانایی ما برای پیشرفت در زندگی را انکار می‌کند. هر آن‌چه در مقابلش مقاومت کنیم، پابرجا می‌ماند.

وقتی تیای[۳۴] سی‌وشش ساله برای آموزش به من مراجعه کرد، مأیوس و ناامید بود، او نمی‌توانست از معضل بغرنجی که آن را بازماندگی ذهنی نویسنده می‌نامید رها شود. او سعی داشت در کسب‌وکار خود به‌عنوان مربی مهارت‌های زندگی فعالیت کند، اما هر بار که مقابل رایانه‌اش می‌نشست تا وب‌نوشتی بنویسد، وب سایت خود را به روز کند، یک تالار گفتگوی همگانی ترتیب دهد یا نامه‌ای به یک مجله بفرستد، از ترس منجمد می‌شد. در واقع نمی‌توانست مطلبی را که قصد داشت بگوید، به‌خاطر بیاورد. لذا، از پشت میز رایانه‌اش بلند می‌شد و به نظافت خانه یا رؤیابافی در خصوص آینده شگفت‌انگیزش می‌پرداخت، یا این‌که مشغول مطالعه کتاب دیگری در زمینه راه‌اندازی کسب‌وکار می‌شد؛ چون می‌خواست در خلال مدتی که کلید حرکت به‌سوی مرحله بعد را جست‌وجو می‌کرد، کاری سودمند انجام دهد. وقتی از تیا پرسیدم چه عاملی او را از کارهایی که می‌دانست باید انجام دهد باز می‌داشت، گفت که دیگر نمی‌تواند انتقاد بیشتری را تحمل کند، نمی‌تواند خود را در معرض قضاوت قرار دهد. از او پرسیدم قبلاً چه زمانی مورد نقد و قضاوت قرار گرفته است، و تیا درباره مادرش با من صحبت کرد.

مادر تیا از بیماری روحی رنج می‌برد. یک روز تیا را دوست داشت؛ روز بعد از او متنفر بود. یک روز تیا را فرشته خود خطاب می‌کرد و روز بعد فریاد می‌زد که او شیطان است. یک روز تیا را در آغوش می‌گرفت و روز بعد به صورتش سیلی می‌زد. یک روز مادرش سالم به‌نظر می‌رسید و روز بعد مریض بود. او نمونه‌ای واقعی از دکتر جکیل و آقای هاید[۳۵] بود، فردی عادی در فضای عمومی و دیوانه‌ای پشت درهای بسته. تیا، در کودکی از این رفتار دچار

سردرگمی و آشفتگی می‌شد، اما خیلی زود خود را با آن تطبیق داد. او یاد گرفت به لحن صدای مادرش که صبح‌ها او را از خواب بیدار می‌کرد، گوش کند، گاهی متوجه شود که خانه آشفته است، سر میز شام زبانش را گاز بگیرد، و هر چه سریع‌تر به فضای امن مدرسه پناه ببرد. او به من گفت هر روز وقتی ساعات مدرسه به پایان می‌رسید، احساسی از ترس و وحشت محض بر او چیره می‌شد، چون باید به خانه و نزد هیولایی غیرقابل‌پیش‌بینی به نام مادر می‌رفت. او به من گفت که مادرش بارها و بارها سر او داد زده بود، جیغ کشیده بود، او را تحقیر کرده و مورد انتقاد قرار داده بود.

روح آسیب‌پذیر و در حال رشد تیا در تقلا بود تا برای آنچه پیرامونش رخ می‌داد، مفهومی بیابد، و تنها نتیجه‌ای که می‌توانست بگیرد، تنها مفهومی که می‌توانست برای این اوضاع تعریف کند، تعبیری منفی بود. تیا، بی‌آنکه بداند چه اتفاقی رخ می‌دهد و چه تأثیری روی زندگی او می‌گذارد، به این نتیجه رسید که حتما خود او مشکلی بسیار حاد دارد که به چنین رفتاری از سوی مادرش منجر شده است و به‌عنوان یک دختر جوان، کاملاً مطمئن بود که امنیت ندارد و هیچ‌کس هم به دادش نخواهد رسید.

وقتی تیا بار دیگر این تجارب را به‌خاطر آورد، احساس خشم، رنجش، سرزنش و عصبانیت وجودش را فرا گرفت. موضوع برای من روشن بود: تیا نمی‌توانست در زمینه شغلی خود پیشرفت کند، زیرا همچنان بار شرم و ترس ناشی از رابطه خود و مادرش را به دوش می‌کشید. او در طول دوران رشد، همواره از وجود مادرش احساس شرمساری می‌کرد. تیا نه‌تنها از خشم مادرش، بلکه از این می‌ترسید که دیگران از جنون پنهانی که بخشی از زندگی روزمره او بود مطلع گردند. زیربنای زندگی تیا از همان ابتدا چنان متزلزل بود که داشتن ایمان و تسلیم شدن به نیرویی محافظ و الهی برای او غیرقابل‌تصور بود. وقتی به او توصیه کردم، برای این‌که بتواند در شغل خود پیشرفت حاصل کند، باید مادری را که در ذهن خود ترسیم کرده بود رها کند و در عوض خود را به مادری که در این دوره از زندگی به او داده شده بود تسلیم نماید، او گفت این آخرین چیزی است که می‌خواهد بشنود. او تأکید کرد: «این وظیفه او بود که مادر خوبی باشد و اگر بیمار بود خود را معالجه کند. چرا من باید مادری که داشتم را بپذیرم؟ این منصفانه نیست!»

تیا، به اصرار من، فرآیند درمان زخم‌های عاطفی خود را که پیامد رابطه او با مادرش بود، آغاز کرد و قبل از هر چیز این حقیقت را پذیرفت که مادرش به لحاظ روحی بیمار بود. وقتی تیا خود را به آن واقعیت بی‌چون و چرا تسلیم کرد، توانست موهبت‌های داشتن مادری که به وی داده شده بود را دریابد. او فهمید یکی از مواهب داشتن چنین مادری این بود که آموخت چگونه حالات روحی افراد را احساس کند و نیازهای‌شان را پیش‌بینی نماید. حس شهودی و همدلی او تا حد بسیار بالایی رشد کرده بود. تیا همچنین توانست ببیند انتخاب‌هایی که از روی ترس

صورت داده بود، او را از حرکت بازداشته‌اند، و در پرتو ادراکی تازه، دریافت که چرا به سختی تلاش می‌کرد تا نامرئی بماند و عملکردی محدود داشته باشد. او هرگز اعتقاد نداشت که هیچ‌کس یا هیچ چیز دیگری می‌توانست نجاتش دهد. تا جایی که می‌دانست، همیشه یکه و تنها بود.

وقتی تیا با این حقیقت روبه‌رو شد که ترس بر تمام اعمالش سایه افکنده است، توانست ببیند چقدر سخت تلاش کرده تا از نپذیرفته شدن، خجلت و شرمساری که به ظاهر چالش او در زندگی بود، اجتناب ورزد. توانست ببیند که چطور انکار او نسبت به بیماری روحی مادرش توان زندگی کردن را از وی ستانده بود و همین موجب شده بود تا وجودش مالامال از تردید نسبت به خود، عصبانیت، رنجش و اضطرابی دیرپا گردد، به‌گونه‌ای که در بسیاری از حوزه‌های زندگی، از هراس برملا شدن این موضوع و رویارویی با آن، خود را پنهان سازد. اکنون، تیا بالاخره تصدیق کرد که وقتی مردم با دقت بسیار او را زیر نظر می‌گرفتند، احساس ترس می‌کرد. او از این می‌ترسید که آن‌ها او را نیز همچون مادرش دیوانه قلمداد کنند. از همه شگفت‌انگیزتر این بود که تیا توانست ببیند از چه جهاتی (با وجود قول مکرر و مؤکد که هرگز مثل مادرش نخواهد شد) به مادرش شباهت داشت. او پس از به دنیا آمدن پسرش دچار افسردگی پس از زایمان شده بود و نمی‌توانست برای فرزندش مادری کند، درست همان‌طور که مادرش نتوانسته بود برای وی مادری کند. او می‌دید که گاهی اوقات دمدمی و لجباز است. می‌دید درست همان‌طور که مادرش در کودکی از او ایراد می‌گرفت، اکنون خودش را به باد انتقاد می‌گرفت.

وقتی تیا تسلیم را پذیرفت، گفت که نسبت به مادرش احساسی ناآشنا پیدا کرده است، احساسی از جنس عشق. یک روز صبح که تیا به کلیسا رفته بود، از او خواسته شد نام کسی را که می‌خواست برایش دعا کند ذکر نماید و او بی‌درنگ به یاد مادرش افتاد؛ کسی که در تمام سالیان زندگی از او نفرت داشت و او را سرزنش می‌کرد و آخرین کسی روی کره زمین که ممکن بود بخواهد برایش دعا کند. وقتی به خودش آمد، دید که در حال دعا کردن برای مادرش است: «خدای بزرگ، مادرم را از رنج‌ها رها کن. به او کمک کن تا آرامش درونی‌اش را پیدا کند. او را از این رنج رها کن و به او کمک کن تا قلبش هر روز با پذیرش عشق تو التیام یابد.» تیا فهمید که سرانجام به رهایی رسیده و قدم به زندگی جدیدی گذاشته است که آن را رویایی دوردست می‌پنداشت. اکنون یقین داشت که درست مطابق برنامه رشد می‌کرد و تکامل می‌یافت.

آیا قصد دارید برای کنترل آن‌چه به‌هر حال نمی‌توانید کنترل کنید، بجنگید؟ یا می‌خواهید زندگی خود را به مشیت الهی تسلیم نمایید؟ آیا می‌خواهید مقاومت و پیکار را برگزینید یا خود را تسلیم نمایید تا اعتماد به‌نفس و شجاعت‌تان را بازیابید و در زندگی پیشروی نمایید؟ هیچ‌کس نمی‌تواند برای شما بجنگد. هیچ‌کس جز شما نمی‌تواند این انتخاب را برگزیند.

ما باید دست به انتخاب‌هایی بزنیم و خود را به کسانی که به ما احساس قدرت می‌دهند تسلیم نماییم، تا ببینیم بدون توجه به محدودیت‌های گذشته چه کسی هستیم.

اخیرا قطعه‌ای از بیشاپ تی دی جیکس[۳۶] خواندم که می‌گوید: «رهای‌شان کن!»

هستند کسانی که می‌توانند از تو دور شوند.

وقتی این را به تو می‌گویم، حرفم را بشنو!

وقتی افراد می‌توانند از تو دور شوند، بگذار بروند.

از تو نمی‌خواهم از فردی دیگر بخواهی که نزدت بماند، دوستت داشته باشد، با تو تماس بگیرد، به تو توجه کند، به دیدنت بیاید، یا در کنارت بماند.

می‌خواهم که سخنم را بشنوی.

وقتی افراد می‌توانند از کنارت بروند، بگذار بروند.

تقدیر تو، هرگز به کسی که ترکت کرده، گره نخورده است.

به شما قول می‌دهم، به محض اینکه تسلیم شوید و خود را از وابستگی‌های‌تان رها کنید، افرادی جدید و انسان‌هایی الهام‌بخش که بزرگی و عظمت شما را می‌بینند، در زندگی‌تان پدیدار خواهند شد. در بستر صلح‌آمیز و آکنده از احساس تسلیم است که می‌توانید آنچه را می‌خواهید داشته باشید، در چنین وضعیتی است که می‌دانید می‌توانید به‌راحتی حرف‌تان را بزنید و می‌دانید که ارزش آرامش و پیشروی در زندگی را دارید، نه این‌که در گذشته‌ای که هرگز آن را یارای تغییر نیست، بمانید. وقتی یاد بگیرید که می‌توانید به زندگی اعتماد کنید، زندگی گنج‌هایی فراتر از تصورتان به شما ارزانی خواهد داشت. به شجاعت و اعتماد به‌نفسی دست خواهید یافت که از حالا به بعد در هر روز از زندگی‌تان حضور خواهد داشت.

و درست همان‌طور که به قانون هدایت الهی نیاز داریم تا احساس کنیم شریکی در کنارمان حضور دارد، قانون تسلیم به ما این اجازه را می‌دهد تا نفسی تازه کنیم و خودمان را فراتر از آن‌چه درباره خویش می‌دانیم، ببینیم. این یکی از نداهای بی‌شمار تسلیم است: «مطمئن باش. مطمئن باش. مطمئن باش که مخلوقی کامل و بی‌کم‌وکاست بوده‌ای و به مدد هر تجربه، به قدرتمندترین عنصر وجودی خویش نزدیک شده‌ای و دست یافته‌ای.»

لائوتزه می‌گوید: «وقتی آنچه را که هستم رها می‌کنم، تبدیل می‌شوم به آنچه می‌توانم باشم.» وقتی تسلیم می‌شویم و رها می‌کنیم، باید از منصب مدیریت جهان هستی کناره‌گیری نماییم. باید به فکر مسائل خودمان باشیم. باید از این باور دست بکشیم که همه چیز را تحت کنترل داریم. باید قدرت خود را به‌جایی ببریم که متعلق

به اوست، یعنی همین لحظه، و تسلیم مسیری شویم که نمی‌دانیم به کجا ختم می‌شود. دشوارترین بخش واگذار کردن زندگی‌مان به دست قدرتی عظیم‌تر از خود ما و انتخاب تسلیم به‌جای تسلط، این است که از جایگاه رفیع خود کناره‌گیری کنیم. باید روش خود برای انجام امور را ترک گوییم، همچنین تلاش برای کنترل اوضاع و شرایط زندگی‌مان را. باید چیزهایی را که به حقیقی بودن آن‌ها باور داریم رها کنیم. حقیقت این است که ما در واقع نمی‌دانیم جهان می‌خواهد ما را به کجا هدایت کند. اما هر کجا که باشد، به باور من این مهم است که بایستیم و به پیام‌های نیروی الهی که از طریق نداهای بسیار متفاوتش به ما منتقل می‌کند، گوش فرا دهیم. ندای شجاعت، ندای آینده‌ای جدید و ندای بزرگی و عظمت خودمان، وقتی به‌آرامی به گوش می‌رسد که هر فعالیت دیگری را متوقف کنیم، به‌خصوص فعالیت ذهنی‌مان را زیرا اذهان ما قادر نیستند ما را به همان جایی ببرند که قلب‌های‌مان می‌خواهند بروند.

فرآیند تسلیم

دوباره شروع به نوشتن کنید و مدتی را به مکاشفه دنیای درون‌تان اختصاص دهید. دقایقی چند به کندوکاو تفکر شخصی‌تان بپردازید.

۱. چه چیزی را نمی‌پذیرید؟ فهرستی از برخی حوزه‌های زندگی خود که در آن‌ها کشمکش یا مقاومتی درونی را احساس می‌کنید تهیه کنید؛ همان جاهایی که نمی‌خواهید مسائل را آن‌طور که هستند بپذیرید.

۲. ندای کنترل. ندای کنترل به شما چه می‌گوید؟ آن گفتگوی درونی منفی را که شما را از رها کردن در هر بخش از زندگی‌تان ناتوان می‌سازد شرح دهید.

۳. وقتی اوضاع خارج از کنترل شما بود. در چه برهه‌هایی از زندگی خود سعی داشتید اوضاع را تحت کنترل درآورید، اما موفق نمی‌شدید؟ چه رفتارها یا تدابیر نادرستی را اعمال می‌کردید؟ و چه نتایجی به‌دست می‌آوردید؟

۴. ندای تسلیم. ندای تسلیم به شما چه می‌گوید؟ احتمالاً در طول زندگی خود بارها این ندا را شنیده‌اید. درباره درایت و آرامشی که ندای تسلیم برای‌تان به ارمغان می‌آورد، بنویسید.

۵. دنیای عزیز. نامه‌ای خطاب به دنیا بنویسید و طی آن کناره‌گیری و رها کردن منصب خود به‌عنوان مدیریت جهان را اعلام کنید و حتماً زمان دقیقی را که پست خود را ترک می‌کنید قید نمایید (تذکر. هر چه زودتر، بهتر) .

فعال‌سازی شجاعت

ترانه‌ای درباره شجاعت را به‌عنوان سرود شخصی خود برگزینید. از این کار طفره نروید. به خودتان اجازه بدهید که هر روز مقابل آینه آواز بخوانید و پایکوبی کنید. حتی اگر هرگز این کار را نکرده باشید، مطمئن باشید که این روش،

شجاعت شما را فعال خواهد کرد. پس حتی اگر چنین کاری برای‌تان دشوار است، حتماً این مرحله را انجام دهید.

ساختن اعتماد به‌نفس

تصویری از زمانی را که دختر جوانی بودید قاب کنید و در کنار تختخواب‌تان بگذارید. هر روز پیامی مثبت، و تقویت‌کننده اعتماد به‌نفس به او بدهید.

پاداش شجاعت و اعتماد به‌نفس

فهرستی شامل پنج عمل مخاطره‌آمیز که در زندگی‌تان انجام داده‌اید، تهیه کنید. به خود اجازه بدهید که به شجاعت و اعتماد به‌نفس‌تان افتخار نمایید.

قانون رهایی عاطفی

رهایی عاطفی، دروازه رسیدن به رؤیاها و آرزوها و هدف جنگجوی درون است. این زن جنگجو، بخشی از ماست که به پای بزرگی، عظمت و مسرت ما می‌ایستد. او آکنده از شجاعت، اعتماد به‌نفس و نیروی درونی برای پشت سر نهادن گذشته است. او می‌داند وقتی هنوز بارهایی را به دوش دارد که نیازمند رها شدن هستند، هیچ راهی برای ابراز وجود ندارد. او این واقعیت را نمی‌پذیرد که در اثر موضوعی پایان نیافته، گرفتار حزن و اندوه شود. او زمان حاضر را می‌پذیرد. نیروی او حتی پس از بدترین شکست، دوباره باز می‌گردد، زیرا او با اطمینان به خود رشد یافته است. او به‌شدت با خویشتن صادق است. او که نمی‌خواهد افکار منفی یا ترس‌های گذشته سد راهش گردند، قوی، مصمم و متمرکز است. او همچون یک کیمیاگر، اکسیری از دانایی و شجاعت را خلق می‌کند که می‌تواند تمام بقایای احساسات سمی را در خود حل کند. زن جنگجو، رهایی را یافته است.

رهایی عاطفی، یعنی مسئولیت‌پذیر و قابل‌اعتماد بودن. برای این‌که به خودمان اجازه بدهیم که بتوانیم از کنار تجربیات‌مان عبور کنیم نه این‌که در چنگال آن‌ها گرفتار شویم، باید ببینیم چه نقشی در رویدادها، تجربیات و شرایط زندگی‌مان داشته‌ایم. وقتی مسئولیت اعمال خود را بپذیریم، بصیرتی روشن و شفاف به ما ارزانی می‌گردد که از طریق آن خواهیم دید، تجاربی که در طول زندگی پشت سر گذاشته‌ایم، تا چه حد به رشد و تکامل ما کمک کرده‌اند.

آنگاه، چنانچه با صداقت به پرسش‌های زیر پاسخ دهیم، از ناتوانی، به توانمندی، از قربانی بودن به پیروز بودن و از گران‌باری به سبک‌باری می‌رسیم:

چگونه می‌توانم از این رویداد درس بگیرم؟

نیاز به شنیدن چه پیامی دارم؟

این تجربه برای من چه ارمغانی به همراه دارد؟

چه باید بکنم تا سبک‌بار شوم و بتوانم به‌خوبی، با اراده و ایمان الهی، در مسیر پیشرفت گام بردارم؟

با پذیرفتن مسئولیت سفرمان، به نوعی رهایی عاطفی دست پیدا می‌کنیم که نمی‌توان آن را جای دیگری جست‌وجو کرد. ما می‌توانیم نیروی درونی بیکرانی را که همیشه در ما و در خدمت ماست ببینیم و مطالبه کنیم.

پس چرا بسیاری از ما همچنان به تجربیات گذشته چسبیده‌ایم و آن‌ها را رها نمی‌کنیم؟ آیا به این دلیل است که نمی‌دانیم چگونه آن‌ها را رها کنیم و به مسیرمان ادامه دهیم؟ یا شاید از آن روست که آن زخم‌های عاطفی دیرین و آشنا، بخشی از داستان زندگی و نمایشنامه انسانی ما هستند که با به همراه داشتن آن‌ها، بیشتر احساس می‌کنیم که شبیه خودمان هستیم؟

برای این‌که رهایی عاطفی را تجربه کنیم، باید زخم‌های گذشته را بپذیریم، خود را تسلیم آن‌ها کنیم و رهای‌شان نماییم. باید بخواهیم مسئولیت کوله‌باری که به همراه داریم را به‌عهده بگیریم، همان کوله‌باری که معمولاً حاوی آلام و رنج‌های گذشته است و به ما احساس قربانی بودن می‌دهد. قانون رهایی عاطفی، ما را به رها کردن «حق با من است» ، «تو اشتباه می‌کنی» ، «من خوب هستم» ، و «تو بدی» فرا می‌خواند تا بتوانیم قدرت خود را به‌طور تمام و کمال در اختیار داشته باشیم. این قانون از ما می‌خواهد مسئولیت زندگی‌های‌مان را به‌عهده بگیریم و سپس با ملاطفت و به آسانی، بهانه‌ها، استدلال‌ها، توجیه‌ها و حق به جانب بودن‌ها را رها کنیم.

اما، این به آن معنا نیست که به یک باره نسبت به تأثیری که دیگران روی ما به‌جای گذاشته‌اند، کور و کرولال شویم. مسئولیت‌پذیر بودن، به معنای این نیست که دیگری را به حال خود رها کنیم. همان‌طور که دوستم ماریان ویلیامسون[۳۷] همیشه می‌گوید، جهان هستی و خداوند خود به حساب آن‌ها رسیدگی خواهد کرد. اما مسئولیت‌پذیری به ما اطمینان می‌دهد قدرتی که از دست داده‌ایم و نیز آزادی خود برای پرواز را دوباره به‌دست آوریم، بدون این‌که باورهای قدیمی یا سایر افراد سد راه‌مان شوند.

اغلب ما به عدم‌پذیرش مسئولیت تام عادت داریم. «منِ» بشری زخم‌خورده ما می‌خواهد تقصیر را به گردن فردی دیگر بیندازد؛ هر کسی غیر از خودمان! قربانی بودن به ما اجازه می‌دهد تا انگشت اتهام را به‌سوی دیگری نشانه برویم و شرایط زندگی‌مان را توجیه کنیم. از این طریق، می‌توانیم شرح بدهیم که چرا فاقد قدرت یا شجاعت لازم برای ایجاد تغییر هستیم.

سرزنش، حقه‌باز زیرکی است. ریشه سرزنش، ترسی است که به ما کمک می‌کند از مسئولیت‌پذیری در قبال زندگی خود شانه خالی کنیم. می‌توانیم مطمئن باشیم که با هر بار سرزنش، در واقع خودمان را در نقش مظلوم و دیگری را در نقش ظالم قرار می‌دهیم. اما، بخش ناپیدای ذهنیت قربانی این است که در نهایت خود ما را نیز به‌واقع تبدیل به قربانی می‌کند. وقتی انگشت اتهام خود را به‌سوی دیگری نشانه می‌رویم و می‌گوییم: «آن‌ها به من دروغ گفتند» یا «آن‌ها سرم را کلاه گذاشتند» ، یا «آن‌ها به من خیانت کردند» ، گفتگویی درونی نیز با آن عجین است، با این مضمون که: «چطور توانستم اجازه بدهم چنین اتفاقی بیفتد؟» یا «باید جلوی این کار را می‌گرفتم.» یا «به فکرم رسید که از این موضوع دور بمانم، اما این کار را نکردم.» در چارچوب سرزنش کردن، محکوم کردن‌های بسیاری رخ می‌دهد. انباشته شدن درد و رنج ناشی از تجاربی که طی آن‌ها احساس قربانی بودن به ما دست داده است، مانع از آن می‌شود که بتوانیم کوله‌بار عاطفی گذشته خود را بپذیریم و رها کنیم. در عوض، همچنان در چنبره ترس باقی می‌مانیم.

خبر خوب این است که وقتی آنچه در گذشته از پذیرفتن مسئولیتش سر باز زده‌ایم را از آن خود دانسته و می‌پذیریم، رویدادی سحرآمیز رخ می‌دهد.

خود من پنج سال قبل در مقام نویسنده‌ای با آثار پرفروش، معلم و راهنما در زمینه آموزش عاطفی، این موضوع را در زندگی خود تجربه کردم. من با گروهی از مشاوران که برای اداره و فعالیت در کسب‌وکارم استخدام کرده بودم، دچار بحران شدم. گرچه به لحاظ مالی پیشرفت می‌کردیم، اما مدام مشکلاتی پدید می‌آمد که اصلاً مایل نبودم با آن‌ها سروکار داشته باشم و تصمیم گرفتم گروهی را پیدا کنم که بتوانند به نحوی شایسته مؤسسه رو به رشدم را اداره کنند. وقتی گروه جدید را استخدام کردم، به من قول دادند هر آنچه را که برای اداره کردن یک کسب‌وکار با رشد سریع لازم باشد فراهم خواهند آورد؛ از جمله تخصص، امور محاسباتی و گزارش کامل، برنامه‌ریزی کاری، سودآوری، و قبول مسئولیت صددرصد در قبال موفقیت این کسب‌وکار. خوشحال بودم که از کارهای اداری روزمره و مدیریت شرکت خلاص شده‌ام.

اما، وقتی یکی از کارکنان با من تماس گرفت تا بگوید حقوق آن هفته را نگرفته است، خیلی زود متوجه شدم که آن‌ها قول‌هایی را که به من داده بودند، زیر پا گذاشته‌اند. از اینکه فهمیدم حساب بانکی‌ام تا حد وحشتناکی کاهش یافته بود، کارکنان حقوق‌شان را نگرفته بودند و امور مالی در بدترین شرایط ممکن بود، ترس وجودم را فراگرفت. گرچه معلوم نبود مشاوران چگونه توانسته بودند بودجه را تقسیم کنند، اما خیلی راحت می‌شد فهمید که بیش از صدها دلار برای خود برداشته‌اند. البته، وقتی با آن‌ها تماس گرفتم هر یک دیگری را مقصر دانستند و مسئولیت چیزی را به‌عهده نگرفتند. من که این سوی خط به حرف‌های‌شان گوش می‌دادم، احساس عصبانیت، درماندگی و ناتوانی کردم. فقط به این فکر می‌کردم که چطور باز هم سرم کلاه رفته بود.

متأسفانه، این نخستین بار نبود که خود را در چنین وضعیت آشفته‌ای می‌یافتم. در حقیقت، قبل از این، در سه مورد متفاوت نیز کسب‌وکارم را در سینی نقره‌ای گذاشته و به باد داده بودم. روش من این بود که شخص یا شرکتی را پیدا می‌کردم که کسب‌وکارم را مدیریت کند و خود را تمام و کمال متعهد به موفقیت آن نماید. همین که از آن‌ها خوشم می‌آمد و احساس خوبی نسبت به آن‌ها پیدا می‌کردم، دیگر چیزی برایم اهمیت نداشت. من تحت‌تأثیر قول‌هایی که می‌دادند و دورنمای آینده‌ای رؤیایی که برایم ترسیم می‌کردند، قرار می‌گرفتم، زیرا کسب‌وکارم در همان زمان در حال پیشرفت بود. با خودم فکر می‌کردم، چرا باید مشکلی پیش بیاید. ممکن نیست کسی بخواهد شرکتی با چنین فعالیت ارزشمندی در سطح جهانی را دچار مشکل نماید.

اما پس از مدتی از این رؤیای شیرین بیرون می‌آمدم و ناگهان متوجه می‌شدم که همه چیز به‌طرز اجتناب‌ناپذیری به‌هم ریخته است. آن‌ها بیش از مقدار درآمد سازمان هزینه کرده بودند و در نهایت این من بودم که باید به

نابسامانی‌ها و خرابکاری‌ها سروسامان می‌دادم، هرگز سروسامان دادن به امور تلاش چندانی لازم نداشت. تنها یک اطلاعیه مبنی بر این که کسب‌وکار من به‌شمار عظیمی از کسانی که در کارگاه‌های آموزشی و برنامه‌های کارآموزی من ثبت‌نام می‌کردند، خدمت‌رسانی می‌کرد. فقط کافی بود دوباره اختیار کسب‌وکارم را به‌دست بگیرم و به‌طور مرتب با کارکنان در تماس باشم. معمولاً در عرض سه ماه، هر مشکلی که پدید آمده بود، رفع می‌شد و سه یا چهار هفته بعد، شروع می‌کردم به جست‌وجوی شخص یا شرکت بعدی که بتواند مدیریت این کسب‌وکار را به‌عهده بگیرد و مرا از فشاری که متحمل می‌شدم، برهاند. هر بار که اوضاع به‌هم می‌ریخت، تنها چیزی که به ذهنم می‌رسید، این نقل‌قول معروف بود: «جنون، یعنی انجام کارهای تکراری و انتظار نتایج متفاوت.» و این درست وصف حال من بود. من در حقیقت کارهای یکسانی را بارها و بارها تکرار می‌کردم و هر بار انتظار نتیجه متفاوتی را داشتم.

گرچه همه می‌خواستند مرا از نظرات و توصیه‌های سودمند خود بهره‌مند سازند، اما اطمینان داشتم که درست عمل می‌کنم (حتی اگر به‌طرز وحشتناکی در اشتباه بودم) ، و کسی جز مادرم به خودش جرأت نمی‌داد که از این حد پا فراتر بگذارد. وقتی زمام کسب‌وکارم را از دست مشاورانم پس می‌گرفتم، این مادرم بود که رسیدگی به تمام امور مالی شخصی و اغلب امور مالی کسب‌وکارم را به‌عهده می‌گرفت و به همین دلیل خیلی خوب متوجه بلاهت من می‌شد. با وجود این که به او می‌گفتم: «نمی‌خواهم حرف‌های‌تان را بشنوم» ، او هر وقت که می‌توانست حرف‌هایش را می‌زد: «چرا این اشخاص را استخدام کردی؟ می‌دانستم چنین می‌کنند. روی پیشانی تو برچسب احمق خورده است. آن‌ها نمی‌دانستند چه می‌کنند. آن‌ها ابله هستند.» اما به‌جای شاکی بودن از کسانی که این مشکل را برای کسب‌وکارم ایجاد کرده و مرا در وضعیتی خطیر قرار داده بودند، از دست مادرم عصبانی می‌شدم، انگار که همه چیز تقصیر او بود. به او می‌گفتم که در اشتباه است. او چه می‌دانست؟ اما می‌توانم یک چیز را به شما بگویم: «او می‌دانست که من هجده ساعت در روز کار می‌کنم و سپس این سایرین هستند که پولم را بالا می‌کشند. این چیزی بود که او می‌دانست.»

ضربه روحی و رنج و اندوه حاصل از این شیوه، در واقع دستاویزهایی بود برای سرزنش کردن خودم. این شکست‌ها به بهای از بین رفتن آرامش ذهن و سلب آزادی من برای لذت بردن از تمام دلخوشی‌های مربوط به زندگی و حرفه‌ام بود. به بهای از دست رفتن فرصت‌ها و اوقاتی که می‌توانستم با پسرم سپری کنم. به بهای در حسرت ماندن برای اعتماد به سایر انسان‌ها. روشی که مرا از دیدن معجزات در زندگی کسانی که با ما آموزش می‌دیدند، محروم می‌ساخت. وقتی سایرین کسب‌وکار من و ثمره آن را که همان تحول و دگرگونی در افراد بود نظاره می‌کردند، تمایل پیدا می‌کردند که به آن راه پیدا کنند و به فعالیت در آن ادامه دهند. در عوض، خود من

کسی بودم که همیشه می‌خواستم از آن فرار کنم.

در آن زمان بود که باید از خودم می‌پرسیدم، چرا با وجود تمام شواهد و قرائن تا این حد در مقابل مدیریت و پذیرفتن مسئولیت کسب‌وکار و درآمد خودم، مقاومت می‌کردم. چطور می‌توانستم تا این حد موفق و در عین حال نادان باشم؟ و چرا باید بدون این‌که شناخت چندانی نسبت به فردی داشته باشم و تنها به دلیل اینکه احساس می‌کردم رابطه خوبی با او دارم، کلیدهای گاوصندوق را به وی بسپارم؟ چرا تا این حد در مقابل پذیرفتن مسئولیت اداره کسب‌وکاری که رسالت من در زندگی را به تحقق می‌رساند، مقاومت می‌کردم؟ تنها خواسته‌ام این بود که به رهبران آموزش بدهم که به‌واقع کسی باشند که باید، که در میان مناقشات محکم بایستند و دست به ریسک بزنند حتی اگر از آن می‌هراسند و بگذارند که عظمت و قدرت‌شان نورافشانی کند. پس چرا از فشار ناشی از تحقق یافتن رسالتم در زندگی بیزار بودم؟

به‌هر حال باید با این موضوع کنار می‌آمدم و هیچ بهانه‌ای نمی‌توانست مرا از آن معذور بدارد. هر قدر هم که راه انکار را در پیش می‌گرفتم، نمی‌توانستم از این واقعیت فرار کنم که اگر تغییری بنیادین در زندگیم ایجاد نمی‌کردم، ممکن بود استرس مرا به کام مرگ ببرد، زیرا تا همان زمان هم نیرو، شادمانی و خوشبختی را از من گرفته بود. از این‌رو، کاری را کردم که انجامش را به هر کسی توصیه می‌کردم؛ بررسی انگیزه‌ها و احساساتم به‌طور جدی. از یکی از مربیانی که برایم کار می‌کرد خواستم تا یکی از روش‌هایی که تعلیم می‌دادیم را درباره من اعمال نماید. او از من خواست چشمانم را ببندم و گذشته‌ام را مرور کنم و یکی از تجاربی را که طی آن حس مقاومتم برانگیخته شده بود به‌خاطر بیاورم.

در ذهنم، می‌توانستم مادرم را ببینم که لباس زیبایی بر تن داشت، و حین آماده کردن ما برای رفتن به مدرسه، خودش هم برای سر کار رفتن آماده می‌شد. او هنگام ازدواج خیلی جوان بود و در برهه‌ای، احساس کرد که دیگر نمی‌خواهد در قالب یک مادر خانه‌دار دهه ۱۹۶۰ باشد. او در میان سایر زنان شهرمان، تبدیل به پیشرو و رهبر بزرگی گردید. او یکی از معدود مادران شاغل بود که تصمیم گرفت از همسرش جدا شود (کاری که در آن زمان هیچ‌کس انجام نمی‌داد) ، و آموزش لازم را گذراند تا نماینده بیمه شود. او زن تاجر موفقی شد و حضور قدرتمندی در زمینه کاری خود داشت.

وقتی خاطرات مادرم را به یاد آوردم، توانستم احساسات ضدونقیضی را که در درونم داشتم درک کنم. از سویی، از انتخاب‌های مادرم احساس غرور می‌کردم. اما بعد، این را هم به‌خاطر می‌آوردم که وقتی خیلی کم‌سن‌وسال بودم، احساس خجالت و شرمساری می‌کردم از این‌که مادرم تا این حد با بقیه فرق داشت، مادری که وقتی هر روز از مدرسه به خانه می‌آمدم در خانه نبود تا برایم غذا درست کند. از این احساس خجلت و شرمساری که در گذشته

داشتم متعجب شدم و از این طریق، به تضادهای درونی‌ام در رابطه با مادر بودن و در عین حال شاغل بودن، پی بردم. کم‌کم از احساس گناه‌هایی که تجربه می‌کردم، آگاه شدم، احساس گناه از این‌که وقتی پسر کوچکم در خانه است، من بیرون از خانه هستم و به شدت به شغلم متعهدم و ظاهر امر نشان می‌دهد که به‌خوبی از عهده همه این کارها برمی‌آیم. با این‌که می‌توانستم ببینم در اداره کسب‌وکار ضعیف، ناتوان و درمانده‌ام، اطرافیانم همیشه به من می‌گفتند، «تو قوی‌ترین زنی هستی که می‌شناسیم».

امروز می‌خواهم با افتخار به شما بگویم که چطور مادرم سرانجام نمایندگی بیمه خودش را تأسیس کرد؛ چطور یکی از نخستین زنانی بود که با بازار لویدز لندن[۳۸] کار می‌کرد، چطور خلبانی را آموخت؛ چطور تبدیل به آشپزی خبره شد و غیره و غیره. اما برای مدت‌های طولانی قادر نبودم با احساس تضاد ناشی از انتخاب‌های مادرم کنار بیایم. من نیز به نحوی اجتناب‌ناپذیر تصمیمات ضدونقیضی گرفته بودم که تبدیل به تناقضاتی در زندگی خودم شده بودند. من درست مثل مادرم، مادری شاغل بودم، اما با این واقعیت سر جنگ داشتم. او به‌طور کامل با اداره کردن یک کسب‌وکار موافق بود و من به‌طور کمال با آن مخالف بودم. فهمیدم همواره سعی کرده‌ام همان وضعیت را بازسازی کنم، زیرا می‌خواستم کسی مرا از آن نجات دهد. می‌خواستم کسی دیگر مسئولیت آن را به‌عهده بگیرد، کسی دیگر هدایت‌کننده آن باشد و فقط به من گزارش بدهد که امور به درستی انجام شده‌اند. با نگاهی ژرف‌تر به موضوع، باوری را در درونم کشف کردم، مبنی بر این‌که موفقیت کسب‌وکارم منوط به این است که یک مرد آن را اداره کند.

وقتی فهمیدم در حقیقت باعث و بانی این فجایع مکرر در رابطه با کسب‌وکاری که مسئول آن بودم، شخص خودم بوده است، ناگهان به بصیرتی دست یافتم که با این احساس مسئولیت عجین بود. می‌توانستم ببینم گرفتاری من، فقط نتیجه این نبود که ناجیانی که خودم منصوب کرده بودم سرم کلاه می‌گذاشتند. من در واقع با عدم‌پذیرش هرگونه مسئولیتی در قبال اداره کردن کسب‌وکارم، سر خودم را کلاه گذاشته بودم. من غرق در دنیای مردمانی شده بودم که انگیزه‌های ضدونقیضی داشتند، کسانی که واقعاً اهمیت نمی‌دادند یا نمی‌دانستند چگونه کسب‌وکارم را اداره کنند. مادر، حق با تو بود. من کسی بودم که بی‌وقفه قدرتم را از دست می‌دادم و کسب‌وکارم همچون سیب‌زمینی داغی بود که نمی‌توانستم آن را با سرعت عمل کافی به سمت نفر بعدی پرتاب کنم.

به محض این‌که مسئولیت انتخاب‌های خودم را در زندگی به‌عهده گرفتم، فهمیدم باید به‌عنوان یک زن قدرتم را پس بگیرم و در کمال احساس امنیت، این باور را داشته باشم که زنان می‌توانند رهبران بزرگی در دنیای تجارت شوند. به‌تدریج احساسات مبتنی بر ترس و بی‌لیاقتی از وجودم رخت برمی‌بستند. کارکنانم تیم منسجم‌تری شده بودند. فرد بسیار مناسبی برای گزارش امور مالی کسب‌وکارمان پیدا کردیم. دورنمایی که داشتیم روزبه‌روز وسعت

می‌یافت و حالا دیگر اداره کردن کسب‌وکارم، نه کاری روزمره و ملال‌آور، بلکه سهمی بود که در جهان به‌عهده داشتم. این موهبت زیبای قبول مسئولیت بود؛ امری که در زندگی هزاران نفر از مردم سرتاسر جهان تأثیر مثبت داشت.

حال که به آن زمان می‌نگرم، می‌توانم ببینم که با سرزنش کردن، دچار احساس ناخوشایندی شده و خود را فردی ناتوان و بیچاره می‌یافتم. تنها راه بازیابی قدرتم و التیام بخشیدن به احساساتم این بود که مسئولیت تام همه انتخاب‌ها و شرایطم را به‌عهده بگیرم. این قبول مسئولیت بود که آزادی واقعی و توان بیرون آمدن از زندان قربانی بودن را که با این شیوه در آن گرفتار شده بودم، به من عطا کرد. گرچه ندای فریب‌آمیز «من» به من نهیب می‌زد، «این در واقع تقصیر تو نیست. تو یک قربانی هستی» ، اما، اشتیاق من برای مسئولیت‌پذیری و صادق بودن با خودم، فرصت تازه‌ای پیش رویم قرار داد.

باید ایمان داشته باشیم که هر پدیده‌ای در جهان هستی، هدایتگر ما به‌سوی جایگاهی رفیع‌تر در زندگی است. باید بپذیریم چنانچه الگوی رفتاری ما برگرفته از احساساتی باشد که قادر نیستیم به آن‌ها اقرار کنیم یا آن‌ها را درک نماییم، همواره آن الگو را تکرار خواهیم کرد. باید بهانه‌های‌مان، توجیه‌ها، استدلال‌ها و ترسی را که آن‌ها را پدید آورده است رها کنیم. باید بپذیریم که روش در بر گرفتن به‌جای رها کردن، روزگار خود را طی کرده است و آنگاه مشتاقانه خود را تسلیم پشت سر گذاشتن این تجربیات نماییم. با این بنیان «بازسازی شده» می‌توانیم با اعتماد به‌نفس، مسئولیت تام سهیم بودن در خلق زندگی‌های‌مان را به‌عهده بگیریم و دروازه رهایی عاطفی را به روی خود بگشاییم.

پذیرفتن مسئولیت، یعنی پذیرفتن مالکیت. یعنی، تصدیق کنیم که در حقیقت در انتخاب‌ها و عملکردهایی که دردناک‌ترین رخدادها را در زندگی‌مان رقم زده‌اند، ولو ناآگاهانه، سهیم بوده‌ایم. این امر تنها زمانی مایه ترس است که ندانیم در راستای زندگی مورد انتظارمان حرکت می‌کنیم؛ زندگی‌ای که پدیدآورنده تجاربی است که به ما کمک می‌کنند تا تبدیل به زنی شویم که همیشه می‌خواستیم باشیم.

وقتی مسئولیت تام را به‌عهده می‌گیریم، نه‌تنها مسئولیت شرایط زندگی، بلکه مسئولیت احساسات و دنیای درونی‌مان را نیز می‌پذیریم. اگر نتوانیم چیزی را احساس کنیم، نمی‌توانیم آن را التیام دهیم. برای اینکه قدرت خویش را به‌دست آوریم و کنترل زندگی‌های‌مان را دوباره در اختیار داشته باشیم، باید مالکیت احساسات‌مان را بپذیریم. این امر مستلزم آن است که عمق جراحت و رنج خود را بپذیریم و از آن خود بدانیم. احساسات دردناک ما می‌توانند ما را به درون پوسته کوچک، تدافعی و مقاوم جراحت‌های عاطفی گذشته سوق دهند. ممکن است یأس‌ها، کینه‌ها و سرخوردگی‌هایی که ریشه در خیانت‌های گذشته دارند، سر برآورند و ما را به عقب‌نشینی و حفاظت از خویشتن فراخوانند. اما قانون رهایی عاطفی این نوید را به ما می‌دهد که می‌توانیم به‌راحتی خود را از شر رفتارهای ناشی از ستیزه‌جویی و عدم‌اعتماد رها سازیم. وقتی بتوانیم بپذیریم که در واقعیت محدود جراحت‌های خود گرفتار شده‌ایم، یک راه پیش رو داریم. می‌توانیم انتخاب کنیم که همچنان بگذاریم افکار، گفتار و

کردار ما تحت سیطره ترس باشند، یا این‌که شجاعت را به‌عنوان سکان‌دار زندگی خویش برگزینیم. وقتی شجاعت قطب‌نمای ما باشد، نه‌تنها مسئولیت زندگی کنونی بلکه مسئولیت آینده خویش را نیز به‌عهده می‌گیریم.

وقتی مسئولیت‌پذیر شویم، از سرزنش دیگران و قربانی قلمداد کردن خود دست برداریم و شروع کنیم به التیام دنیای درونی خود، آنگاه می‌توانیم مطمئن باشیم که به‌طور ناخودآگاه همان افراد، شرایط و رخدادهایی را که پیش‌تر به ما احساس قربانی بودن دادند به سمت خود جذب ننماییم. چند نفر از ما آشنایی با افراد مشابهی را تجربه کرده‌ایم؟ همان قسم رئیس را داشته‌ایم، همان اشتباهات را دوباره و دوباره مرتکب شده‌ایم؟ اگر تشخیص ندهیم که چگونه در این تجربیات دخیل بوده‌ایم و نقش خود را نپذیریم، آنگاه بارها و بارها به تکرار همان الگو ادامه خواهیم داد. شناخت مسئله‌ای که با آن مواجه می‌شویم، کار دشواری است، مگر این‌که بتوانیم آنچه را در درون‌مان می‌گذرد بشناسیم.

به‌طور معمول، دردناک‌ترین مشکلاتی که همچون لنگری دو تنی بر گرده ما سنگینی می‌کنند، نشأت‌یافته از باوری هستند که همچنان در انتظار است تا التیام پیدا کند. چنین باورهایی، پنهان از دید ما و فراتر از حوزه خودآگاه‌مان هستند. اما با وجود ناپیدا بودن، همچنان رفتار ما را دیکته می‌کنند. من این باورها را باورهای سایه می‌نامم. وقتی مایل نیستیم یا نمی‌توانیم مسئولیت زندگی‌مان را بپذیریم، می‌توانیم از یک چیز مطمئن باشیم: این‌که باوری ناخودآگاه مسیر انتخاب‌های ما را هدایت می‌کند.

ملانی[۳۹]، زنی پنجاه‌وهشت ساله، مادر دو فرزند، در کارگاه سه روزه من تحت عنوان «فرایند کشف سایه» شرکت کرد، در این کارگاه به افراد نوید داده می‌شود که هر نوع درد، رنج و خسران در رابطه آن‌ها تبدیل به موفقیت و شادکامی شود. یک روز صبح متوجه شدم که او با حالتی همدلانه دستش را بلند کرد و سعی داشت توجه مرا جلب نماید. وقتی او را صدا زدم و از جایش بلند شد، صدایش مرتعش بود و میکروفون در دست‌هایش می‌لرزید. او میکروفون را روی لبش گذاشت و گفت: «من دارم طلاق می‌گیرم» . می‌توانستم ببینم که وقتی صدایش را از بلندگوهای اتاق شنید، حالتی از ناباوری چهره‌اش را فرا گرفت. او تکرار کرد: «من قریب به چهل سال است که ازدواج کرده‌ام و اکنون می‌خواهم از همسرم جدا شوم» . وقتی از ملانی پرسیدم چرا می‌خواهد طلاق بگیرد، شروع کرد به انتقاد از همسرش استیو. او سوءرفتارهای احساسی و کلامی همسرش را توصیف کرد و این‌که چطور او و فرزندانش را نادیده می‌گرفته است. او شوهرش را در رابطه با عدم‌خوشبختی خود مقصر می‌دانست و برای ما تعریف کرد که چطور به همین دلیل اضافه وزن پیدا کرده و به مصرف مواد مخدر و نوشیدنی‌های غیرمجاز روی آورده تا بتواند این رابطه را تحمل کند. همچنان که ملانی از شوهرش بدگویی می‌کرد، از او پرسیدم: «چرا ازدواج با چنین مردی را انتخاب کرده است؟» و او به آهستگی گفت: «خوب، من نمی‌خواستم این کار را بکنم» . آنگاه ادامه

داستانش را برای‌مان تعریف کرد.

ملانی در روز عروسی هجده سال داشت. یک روز بهاری روشن و آفتابی بود و او در لباس عروسی همچون شاهزاده‌ای رؤیایی زیبا به‌نظر می‌رسید. ملانی شنید که همسرش داشت به طبقه بالا می‌آمد و مشتاقانه انتظار می‌کشید و تصمیم گرفته بود تردیدهایش را کنار بگذارد و آن روز را به سحرآمیزترین روز زندگی‌اش تبدیل کند. با صدای باز شدن در، لبخند فراخی روی صورت ملانی نقش بست. همین که ملانی به او نگاه کرده بود تا سلامی گرم و عاشقانه به او بدهد و او را در آغوش بگیرد، استیو بدون این‌که به او نگاه کند با عجله از کنارش گذشته بود و حتی متوجه حضور وی نشده بود. در همان لحظه قلب ملانی فرو ریخته و شادمانی‌اش به یک باره ناپدید شد و دلتنگی شدیدی سرتاسر وجودش را دربر گرفته بود. ملانی صدای فریادی را در ذهنش شنید: «بلندشو! بلندشو! باید از این‌جا بروی!» اما ملانی قادر نبود از جایش حرکت کند. در حالی که از درون به کلی فروریخته بود، روی صندلی‌اش بی‌حس و منجمد ماند. پس از یک دقیقه که همچنان استیو او را نادیده می‌گرفت، ملانی سعی کرد به این فکر کند که چگونه خود را از این وضعیت نجات دهد. چه می‌توانست بکند؟ در این فکر بود که والدینش برای برگزاری این جشن عروسی وام گرفته بودند. به تمام دوستان و اعضای خانواده که برای جشن گرفتن خوشبختی او گرد آمده بودند فکر کرد. به یاد حرف‌های مادرش افتاد که بارها و بارها به او گفته بود یک زن فقط به‌خوبی مردی است که با او ازدواج می‌کند. مادرش به او می‌گفت: «اگر زن خوبی باشی، مرد خوبی هم پیدا خواهی کرد.» وقتی به تمام دلایلی فکر کرد که نمی‌توانست از این وضعیت خارج شود، بیش از پیش خود را تسلیم این باور کرد که خود وی دختر خوبی نیست. او به خودش گفت که استیو فقط عصبی است و بعداً خوب می‌شود. وقتی بازوی پدرش را گرفت و به سمت راهرو کلیسا به راه افتاد، چهره‌ای به خود گرفته بود که فریاد می‌زد: «من خیلی خوشبختم، خیلی خوشحالم، من عاشقم» ، اما در درون، مرگ را آرزو می‌کرد. شب هنگام که همه به پایکوبی و شادمانی و جشن گرفتن پرداختند، حالش بهتر بود، اما چند روز بعد که به خانه خود رفتند، واقعیت سرجای خود باقی بود.

وقتی ملانی داستانش را برای‌مان بازگو می‌کرد، صورتش غرق در اشک بود. به‌واقع می‌توانستم احساس شرم، رنج، خسران و اندوهی را که یک زن جوان در روز عروسی‌اش داشت، حس کنم. ملانی آنجا ایستاده و شوکه شده بود زیرا به گفته خودش، هرگز این موضوع را با کسی در میان نگذاشته بود. وقتی به ملانی گفتم که اکنون خودش به صراحت گفت که در این رابطه معیوب و توهین‌آمیز نقش داشته است، او گفت که قبلاً هرگز به این موضوع فکر نکرده بود. اما حالا می‌توانست لحظه سرنوشت‌ساز انتخاب را ببیند. او دید که می‌توانست در همان لحظه بازگردد و از ازدواج منصرف شود یا این‌که سر تسلیم فرود آورد، و او تسلیم را برگزیده و از خود یک قربانی ساخته بود. او به

مدت چهل سال بارها و بارها در تخریب خود سهیم شده بود. او که اکنون خود را در فضای امن اتاق سمینار می‌یافت، فهمید که لحظه انتخاب یا اکنون است یا هرگز. اگر می‌خواهد شور و شوق، طراوت و چالاکی خود را بازیابد و آینده شادمانی برای خود رقم بزند، باید مسئولیت انتخاب‌های خود را به‌عهده بگیرد و بپذیرد که باورهای خودش او را به آن سمت سوق داده‌اند. ملانی، با پذیرش مسئولیت انتخاب‌های خود، بالاخره توانست به شجاعتی که برای ترک شوهرش نیاز داشت دست پیدا کند، او بالاخره توانست آزادانه تصمیم بگیرد و به خودش و اتصال خود به نیروی الهی اعتماد کند.

امروز می‌توانم او را ببینم که به سختی می‌خندد، او می‌داند که بخش زیادی از قدرت خود را در ازای سرزنش کردن شوهرش از دست داده است، حال این‌که می‌توانست، مالک نقش خویش باشد و هرگاه که می‌خواست او را ترک گوید. ملانی، در روز طلاقش یادداشتی با این مضمون به من داد: «بالاخره خودم را آزاد کردم.» چند وقت بعد با کسی ازدواج کرد که او را عاشقانه دوست داشت و چند سالی است که با او زندگی خوبی را می‌گذراند.

وقتی خود را در خلقت سهیم بدانیم؛ بدین معنا که در خلق این جهان، در خلق روابط‌مان و در خلق تجربیات‌مان سهیم هستیم، می‌توانیم الگوهایی نامرئی را ببینیم که در درون ما وجود دارند. با این خرد روشن‌بینانه، می‌توانیم طناب را پاره کنیم، لنگر را از گردن باز کنیم و خود را آزاد کنیم. با رها کردن خود از چنگال گذشته، موهبت رهایی عاطفی به ما عطا خواهد شد که به‌واسطه آن می‌توانیم متناسب با طراحی نخست خود، زنانی شجاع باشیم.

فرآیند رهایی عاطفی

در صورت تمایل، موسیقی ملایمی برای خودتان پخش کنید. دفتر وقایع روزانه خود را بیاورید. و با یک نفس عمیق آرامش‌بخش و اتصال‌دهنده، آن را باز کنید و به پرسش‌های زیر پاسخ دهید:

۱. قربانی درونی خود را بشناسید. فهرستی از موقعیت‌هایی در زندگی‌تان که طی آن‌ها خود را مورد سرزنش و اتهام قرار داده، عصبانی شده و یا احساس یک قربانی را داشته‌اید، تهیه کنید.

۲. شناسایی بزرگ‌ترین مانع. در فهرستی که هم‌اکنون تهیه کردید، دور سه موقعیتی که بیش از همه مانع از شجاعت و اعتماد به‌نفس‌تان بودند، خط بکشید.

۳. نقش خود در این ماجرا را شرح دهید. اگر نقشی در این ماجراها داشته‌اید، آن را بنویسید. شما چه نقشی در آن‌ها داشتید؟ چه انتخاب‌هایی کردید که شما را در این وضعیت قرار داد؟ لطفاً قول بدهید که خودتان را مورد سرزنش قرار ندهید. اگر فقط به دنبال وضعیتی هستید که در آن قربانی شده‌اید، با موقعیتی آسان‌تر آغاز کنید.

۴. موهبت‌ها را بیابید. به سؤالات زیر در خصوص موقعیت‌های چالش‌برانگیز پاسخ دهید:

چطور می‌توانم از این موقعیت درس بگیرم؟

نیاز به شنیدن چه پیامی دارم؟

این تجربه برای من چه موهبتی دربر دارد؟

۵. رهاسازی خود. اقدامی صورت دهید که به رها شدن شما از هر کوله‌باری در رابطه با این سه وضعیت کمک کند، تا بتوانید با حسن نیت، اراده و ایمان الهی در زندگی پیش بروید.

فعال‌سازی شجاعت

نیاز درونی خود به جلب رضایت مردم را التیام دهید. حداقل به سه نفر از کسانی که از شما درخواستی دارند، «نه» بگویید و به خودتان اطمینان بدهید که برای «نه» گفتن، از امنیت کامل برخوردارید. از این کار لذت ببرید! طی شش هفته آتی تا جایی که می‌توانید این کار را انجام دهید. «نه» دوست شماست.

ساختن اعتماد به‌نفس

به دیگران مراجعه کنید و سه بار پاسخ منفی بگیرید. عامدانه از افراد چیزهایی را تقاضا کنید (تقاضای لطف، کمک، پول، شرکت در چیزی و غیره) که مطمئن هستید به شما پاسخ منفی می‌دهند. می‌توانید از کسی که بیش از حد سرش شلوغ است و رستورانی بزرگ دارد بخواهید به خانه شما بیاید و برای شما و خانواده‌تان شام بپزد. یا از کسی که از پول قرض دادن متنفر است بخواهید به شما پنجاه هزار دلار به مدت چهار ماه قرض بدهد. اگر علتش را پرسید به او بگویید که به او ربطی ندارد. آنگاه، وقتی خواهش‌تان را رد کرد، بگویید: «متشکرم که اجازه می‌دهید از شما خواهش کنم.» به آن‌ها نگویید این مشق شب شماست. این فرصت مغتنمی است برای اینکه متوجه شوید مردم می‌توانند به شما نه بگویند.

پاداش شجاعت و اعتماد به‌نفس

از هفت موقعیت که طی آن‌ها برخلاف میل‌تان، حقیقت را گفتید، فهرستی تهیه کنید.

قانون شفقت قلبی

شما این قدرت را دارید که به گذشته خود و تمامی تجربیاتی که پشت سر گذاشته‌اید، مفهومی تازه و ژرف بدهید و به‌خاطر آن‌ها شکرگزار باشید. من می‌خواهم بگویم که شما به این تجربیات نیاز داشتید تا برای خودتان، خانواده‌تان، جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنید و برای بشریت، تبدیل به همان کسی بشوید که می‌خواستید باشید. اشخاص و تجربیاتی که در زندگی شما پدیدار شده‌اند، کامل و بی‌عیب و نقص بوده‌اند. شما خانواده کاملی داشته‌اید که در آن بیاموزید، رشد کنید و به تکامل برسید. تنها ندای ترس است که با دادوفریاد همیشگی‌اش، این حقایق و تلاش‌ها را در تاریکی فرو می‌برد تا از قدرت و عظمت زندگی که سپری کرده‌اید بکاهد. برای خاموش کردن ندای ترس، تنها کافی است دستی به‌سوی آن ناشناخته زیبا دراز کنید و ترحم عاطفی را فرا خوانید تا باور کنید که در تمام آن‌چه در زندگی گذرانده‌اید، حتی تاریک‌ترین لحظات آن، مفهومی ژرف نهفته است.

قانون شفقت قلبی، از این باور سرچشمه می‌گیرد که برای هر پدیده‌ای علتی عظیم‌تر وجود دارد. زندگی شما دارای هدفی است که ارزش جنگیدن را دارد، نقشه‌ای با معنایی عمیق که فراتر از قدرت درک «من» شماست. این قانون از شما دعوت می‌کند تا با دوری جستن از افق دید محدود خود و گام نهادن به چشم‌اندازی جهانی، این واقعیت کامل‌تر را درک کنید و بپذیرید که هیچ پدیده‌ای تصادفی نیست و بنا به دلیلی رخ می‌دهد، ولو اینکه فراتر از حوزه درک‌تان باشد. این چشم‌انداز جدید، زندگی‌تان را زیرورو می‌کند، زیرا شما را از پندارهایی همچون «چرا من؟» ، «من بی‌چاره» ، «نباید این‌طور باشد» ، «چرا این اتفاق می‌افتد؟» ، «چرا این اتفاق افتاد؟» ، یا «همه‌اش تقصیر آن‌ها بود» و تمام پندارهایی که بعداً رنگ سرزنش به خود می‌گیرند، رهایی می‌بخشد. وقتی داور درون‌تان سعی می‌کند با یافتن دلایلی شما را در چنگال دردورنج توأم با خشم و کینه که ریشه در گذشته دارد، نگاه دارد، از درک احساس عواطف مهرآمیز و مشفقانه خود باز می‌مانید.

ندای ترس به‌شدت معتقد است چالش‌هایی که به‌طور دائم پشت سر گذاشته‌اید موجب ترس‌تان شده‌اند و بهای گوش دادن به ندای ترس‌تان، بیش از هر چیز در الگوهایی متجلی خواهند شد که برای‌تان آزاردهنده‌اند، رفتارهایی اعم از برهه‌های مکرر تخریب خود، اعتیاد یا مشکلات ارتباطی با عشاق، دوستان، همکاران یا اعضای خانواده. این الگوها ممکن است در جسم یا امور مالی شما تجلی یابند. اما گزاف‌ترین بهایی که بابت آن‌ها می‌پردازید، از دست دادن شجاعت و اعتماد به‌نفس‌تان است.

برای این‌که قلب خود را آکنده از مهر و شفقت نماییم، باید به جست‌وجوی درون‌مان بپردازیم و ببینیم، سنگینی بار کدام خشم و کینه است که ما را از حرکت باز می‌دارد. اما بسیاری از ما، برای چنین کاری ابتدا باید از خلسه

انکارمان بیرون بیاییم. ما اغلب سعی می‌کنیم با خو گرفتن به رفتارهایی به ظاهر خوشایند که پرده بر احساس حقیقی‌مان می‌کشند، خود را گمراه نماییم و فراموش کنیم که این خشم‌های فروخورده را در وجودمان تلنبار کرده‌ایم. عادات و هوس‌هایی که فقط خوشی‌هایی کوتاه‌مدت و گذرا به ما می‌دهند، نه آن آرامش درونی پایداری که در جست‌وجویش هستیم. حتی اگر به‌خوبی آگاه باشیم که کینه‌ها و خشم‌هایی را نسبت به همسران سابق، رؤسا، یا برخی از اعضای خانواده به دوش می‌کشیم، ظاهراً از این آگاهی به‌عنوان یک سپر دفاعی استفاده می‌کنیم. سپس مفهوم نادرستی از اعتماد به‌نفس را به این سپر نسبت می‌دهیم و گمان می‌کنیم که احساس بهتری داریم، حال این‌که نسبت به بهای واقعی به دوش کشیدن این کینه‌ها بی‌توجهیم.

وقتی کوله‌بار گذشته را به دوش می‌کشیم، نمی‌توانیم قلبی گشوده داشته باشیم. وقتی دروازه قلب‌های‌مان به روی هر بخش از جهان بسته باشد، مانع از آن خواهیم بود که زیبایی و آسایش خودمان را احساس کنیم. نیازی نیست تا همچون اغلب افراد، صبر کنیم تا مرگ ما، خواه عاطفی باشد، معنوی یا جسمانی، ما را از احساسات منفی نسبت به دیگران که همچون پاره‌سنگ‌هایی با خود حمل می‌کنیم رها سازد. اغلب ما پاره‌سنگ‌ها یا کینه‌های بسیاری داریم. می‌توانیم دست روی دست بگذاریم تا زیر بار پاره‌سنگ‌های خشم به‌جا مانده از گذشته در سراشیبی سقوط بیفتیم، یا این‌که با قدرت بخشایش آن‌ها را به پایین پرتاب کنیم. انتخاب با ماست.

اغلب ما درباره بخشایش مطالبی خوانده و صحبت‌هایی کرده‌ایم و به لحاظ ذهنی درک می‌کنیم که چرا رها کردن خشم و رنجشی که نسبت به دیگران داریم می‌تواند به سودمان باشد. گاهی اوقات گمان می‌کنیم با حفظ و نگهداری کینه‌های‌مان، انتقام خود را خواهیم گرفت و موجب خواهیم شد، کسی که به ما آسیبی وارد آورده، تاوانش را بدهد. اما این دقیقاً همان چیزی نیست که اتفاق می‌افتد. خردمندی گفته است: «خشمگین بودن، مثل این است که جام زهری را بنوشیم و امیدوار باشیم که فرد دیگری بمیرد.» غافل از این‌که، تنها کسی که می‌میرد خود ما هستیم.

کتی با گرمکن صورتی قشنگ و محبوبش، وارد دوره «فرایند کشف سایه» شد، او کسی بود که به‌طور حتم نگاه‌های زنان دیگر را به‌سوی خود جلب می‌کرد. اما با وجود این‌که با آن تکبر زنانه وارد اتاق شد، نتوانست احساس ناامیدی، جراحت و خشمی را که در جای‌جای چهره‌اش نقش بسته بود پنهان کند. او چه چیزی را تحمل کرده بود؟ چه تجربه‌ای اعتماد به‌نفس واقعی‌اش را از او گرفته بود؟ او با چنان جدیتی در همان ردیف جلو نشست که سخت مرا تحت‌تأثیر قرار داد. هر کسی با باری از اندوه، جراحت و رازی تاریک به آنجا می‌آمد و می‌خواست که آن بار را زمین بگذارد. اما می‌توانم با توجه به سؤالاتی که می‌پرسید و یادداشت‌هایی که برمی‌داشت، بگویم که او اندیشمندی عمیق بود و با لحن شمرده و متقاعدکننده‌ای که برایم تازگی داشت، به

بحث درباره گذشته خود می‌پرداخت. بعداً فهمیدم که او یک وکیل بود.

پس از تعطیلات آخر هفته، تنها چیزی که به ذهنم می‌رسید این بود که «این زن از من متنفر است.» مطمئنم علت تنفرش این بود که من به‌طور دائم به این احتمال اشاره می‌کردم که هر تجربه ناخوشایندی، در نهایت مواهب عظیمی به همراه دارد. تا این‌که بالاخره عصبانیتش به نقطه جوش رسید. کتی در حالی که نمی‌خواست این ایده را بپذیرد، برای صحبت کردن درباره مورد خودش از جا برخاست. درست مثل هر وکیل شایسته‌ای، چند تن دلیل و مدرک جمع‌آوری کرده بود که ثابت کند هیچ جنبه الهی، خوب یا حتی مثبتی درباره آن‌چه او تحمل کرده بود وجود ندارد. او در اشتباه بود. این داستان او بود و او به آن چسبیده بود. موضوع تمام شد. من سعی کردم به او بگویم که می‌تواند با خشم و غضب دست نخورده خود به خانه برود، اما این کار موجب نمی‌شود احساس بهتری داشته باشد یا نتیجه‌ای را تغییر دهد.

داستان کتی چیزی مثل این بود.

کتی و همسرش، بنا به تمام شواهد و قرائن زوج کاملاً قدرتمندی بودند. هر کسی مایل بود با آن‌ها ارتباط برقرار کند و به رقابت با زندگی فریبنده آن‌ها به‌عنوان یک زوج و خانواده عاشق بپردازد. کتی در بیست‌وهفت سالگی با استوارت ازدواج کرد، مردی که پانزده سال از او بزرگ‌تر بود، کسی که به باور کتی قابل‌اعتماد، قابل‌اتکاء و سخاوتمند بود و به‌طور یقین همچون پدرش از او مراقبت می‌کرد. اما تنها چند سال پس از زندگی مشترک‌شان، استوارت تبدیل به هیولایی شد که کتی او را نمی‌شناخت. کم‌کم سرنخ‌هایی پدیدار می‌شدند. استوارت در تئاترهای مدرسه‌ای که سه دخترش در آن بازی می‌کردند، تک‌نوازی‌های موسیقی و شام‌های خانوادگی حاضر نمی‌شد یا حتی شب‌ها از شب به خیر گفتن به دخترانش و بوسیدن آن‌ها طفره می‌رفت. با وجود این‌که استوارت می‌دانست دخترانش منتظر او هستند، هرگز به خانه نمی‌آمد. مصرف نوشیدنی‌های غیرمجاز برای او تبدیل به یک معضل شده بود و به‌نظر می‌رسید که همیشه کتی را در جمع شرمنده می‌کرد، یا پس از صرف شام بیرون از خانه، سر کلیدها دعوا و مرافعه می‌کرد، یا در مهمانی عید با خدمتکاران زن حدومرز زبانش را نگه نمی‌داشت، یا در جشن تکلیف دخترانش با وضع ناشایستی ظاهر می‌شد و دلش نمی‌خواست مطلب خوبی درباره آن‌ها به زبان آورد. در حقیقت، وقتی آن روز عصر میکروفون را به‌دست گرفت، به سختی توانست از دخترانش قدردانی کند، و آن چند دقیقه ارزشمند را با صحبت کردن درباره یکی دیگر از بچه‌هایی که در مهمانی بود، تلف کرد.

البته، پس از آن نوبت به خیانت رسید. کتی هر شب منتظر او می‌شد تا به خانه بیاید، و حاضر نبود این حقیقت را بپذیرد که شاید استوارت تا این حد نیز پیشروی کند. اما وقتی کم‌کم متوجه تماس‌های زنانی با خانه شد، فهمید بهتر است چشمانش را باز کند.

سپس، روزی رسید که یک نفر به او گفت شاید بخواهد به وب‌سایتی مراجعه کند که کارکنان ناراضی استوارت در آن راجع به وی صحبت می‌کنند. کتی که حالت تهوع گرفته بود، خودش را جمع‌وجور کرد، درها را بست، مقابل رایانه نشست. منتظر شد تا شهامت لازم برای دیدن این سایت را پیدا کند. وقتی سایت را باز کرد، آن را بدتر از حد تصور خود یافت. یکی از کارکنان سابق استوارت پیامی با این مضمون برایش ارسال کرده بود، «واقعاً که چه آدم شرم‌آوری است. همسر به این خوبی دارد. فکر می‌کنید همسرش می‌داند که او با دوست صمیمی خودش طرح ازدواج دیگری را ریخته؟ در حقیقت، آخرین بار که در دفترش بودم، او را با آن زن دیدم.» وقتی کتی این‌ها را خواند و فهمید که نه فقط شوهرش، بلکه یکی از دوستانش نیز که مرتب برای شام و مهمانی‌های خانوادگی به خانه آن‌ها می‌آمد، به او خیانت کرده است، چنان درد و رنجی وجودش را فرا گرفت که نمی‌دانست با احساساتش چه کند. از این‌رو، همان روش آشنا را در پیش گرفت: تا جایی که می‌توانست غم‌واندوهش را پنهان کرد و چهره‌ای شادمان به خود گرفت.

سپس اتفاقی افتاد که دیگر کارد را به استخوانش رساند؛ مراسم شام شکرگزاری در خانه خواهر کتی بود. هر کسی می‌دانست که شام شکرگزاری برای والدین کتی خیلی اهمیت داشت، بنابراین اعضای خانواده لباس‌های خیلی خوبی به تن کرده بودند تا احترام خود را نشان دهند. دختران آن‌ها زیبا شده بودند، کتی زیبا شده بود. حتی استوارت لباس خوبی به تن کرده بود و به مردی که کتی فکر می‌کرد با او ازدواج کرده است شباهت داشت. وقتی داشتند به سمت اتومبیل می‌رفتند، استوارت کتی را کناری کشید، بازویش را گرفت، او را به سمت خود برگرداند و گفت: «من امشب خانه خواهرت نمی‌آیم، مگر این‌که همین حالا چکی به مبلغ نیم‌میلیون دلار در وجه من بنویسی.» کتی از تعجب خشکش زده بود. دخترها در اتومبیل منتظر بودند و او نمی‌دانست چه بگوید یا چکار کند، کتی به این فکر کرد که کدام کار می‌توانست وحشتناک‌تر باشد، این‌که در آخرین تلاش او برای اخاذی، پول بیشتری به وی بدهد، یا مجبور باشد یک بار دیگر برای خانواده‌اش توضیح دهد که چرا استوارت در چنین شب مهمی برای شام نیامده است. کتی در حالی که اشک از دیدگانش سرازیر بود، به لابی برگشت، دسته چکش را از کیفش بیرون آورد و چکی به مبلغ پانصد هزار دلار برای او نوشت. وقتی در کمال ناراحتی، چک را به استوارت داد، با خود حساب کرد که تا آن زمان بیش از سه میلیون دلار به این مرد بخشیده یا قرض داده بود و با این حال با او همچون یک تفاله رفتار می‌کرد. کتی فهمید در واقع سعی دارد عشقی که استوارت به اختیار خود به او نخواهد داد

را از او خریداری کند. گرچه مصمم بود برای حفظ ظاهر در این ازدواج بماند تا فرزندانش زیر سایه یک پدر بزرگ شوند، اما اکنون این سوء استفاده عاطفی بیش از حد تحمل او بود.

در حالی که نفس همه ما از شنیدن این ماجرای وحشتناک بند آمده بود، تمام گروه کارگاه، پس از شنیدن داستان کتی نفس عمیقی کشیدند. باورش سخت بود که این اتفاق برای هر کسی و به‌خصوص این زن افتاده باشد، زنی که آشکارا قوی، با اعتماد به‌نفس، تحصیل‌کرده و جهان دیده بود. من فهمیدم کتی حق داشت عصبانی، دلخور و رنج‌دیده باشد. به‌یقین این نخستین واکنش طبیعی او بود. پس از شنیدن چند ماجرای نخست، حتی این آمادگی را داشتم که به استوارت چاقو بزنم. کتی شکنجه‌ای را تحمل کرده بود که هیچ‌یک از ما ممکن نبود تحمل کنیم. من قصد نداشتم رنجی را که کشیده بود یا اندوه سهمگینی که قلبش را جریحه‌دار ساخته بود، دست‌کم بگیرم، اما برای این‌که او به مرحله بعدی برسد، باید به این توجه می‌کرد که دربر گرفتن این عصبانیت و رنجش برایش چه بهایی داشت.

کتی فهمید که نمی‌تواند با مرد دیگری رابطه برقرار کند. در حقیقت، او حتی نمی‌توانست در همان لحظه‌ای که با مردی شام می‌خورد، به این فکر نیفتد که چگونه می‌خواهد به وی خیانت کند. بهای این طرز تفکر این بود که کتی از خود الگویی برای دخترانش ساخته بود، همان کسانی که بیش از هر چیز دیگری در جهان برایش اهمیت داشتند. آن‌ها شاهد قربانی بودن مادرشان بودند و دیدند که او به کرات تحت ستمگری پدرشان قامت خم می‌کند. اکنون چرخه مظلوم/ ظالم به‌خوبی در ذهن‌شان نقش بسته بود. عصبانیت و رنجش کتی به از دست رفتن شادمانی و رهایی عاطفی‌اش منجر شده و این توان را از او گرفته بود که آن‌طور که باید از خوشبختی خویش احساس خوشنودی کند و از این‌که در خانواده‌ای شگفت‌انگیز و متمول رشد یافته بود که می‌توانستند امکانات زندگی را برایش فراهم کنند، شکرگزار باشد. تنها چیزی که می‌توانست به آن فکر کند این بود که چطور بخش زیادی از داشته‌هایش را از دست داده بود. وقتی به درستی به عواقب این تفکر در زندگی خودش، زندگی فرزندانش و آینده خانواده محبوبش پی برد، اشک از چشم‌هایش جاری شد. او ازدواج رؤیایی خود را از دست داده بود. او شأن خود را از دست داده بود. او ایمان خود را از دست داده بود. اما اکنون که پرده از درد و رنج خود برداشت، آن عصبانیت فروکش کرد و کم‌کم دریچه قلبش را به روی خود گشود، به روی آن زن دوست‌داشتنی که بود، زنی که سخت تلاش کرده بود تا خانواده‌اش را منسجم نگاه دارد.

اکنون زمان آن رسیده بود که ببینیم آیا کتی می‌خواست قلبش را به روی شفقت بگشاید یا نه. این کار برای کسی که بارها مورد خیانت قرار گرفته است، پیشرفت عظیمی به‌شمار می‌رود. لذا، از کتی خواستم برای لحظه‌ای باور خود نسبت به زندگی‌اش را کنار بگذارد و واقعیتی جدید را برای خود تجسم نماید. از او خواستم در جایی بایستد

که عشق و عطوفت کل جهان هستی به سمتش سرازیر شود، جایی که والاترین خویشتن او، تحسینش نماید، همان نقطه‌ای که چشم‌اندازش فقط خوبی‌ها باشد و بتواند در دل تجارب خود موهباتی را بیابد. از او خواستم چشم‌های بشری‌اش را ببندد و با دیدگان شفقت قلبی به زندگی‌اش بنگرد. او چه می‌دید؟ نخستین چیزی که می‌دید این بود که استوارت چه رنج و جراحتی داشت و چطور هر کاری که انجام می‌داد، در واقع تلاشی بود برای این‌که احساس بهتری پیدا کند، زیرا در کنار کتی احساس بی‌کفایتی می‌کرد.

کتی می‌توانست با دیدگان شفقت ببیند که چقدر درباره انکار و بهای حقیقی آن آموخته است. کتی می‌توانست این را هم ببیند که از وقتی ثروت خانواده‌اش را به ارث برده بود، این نخستین بار بود که مطالب بسیاری درباره مسئولیت مالی می‌آموخت؛ درسی که پیش از آن مجبور نبود فرا بگیرد. کتی تا قبل از آشکار شدن کابوس خود با استوارت، نمی‌دانست چقدر از ثروتمند بودن احساس شرمندگی و گناه می‌کند. این را هم نمی‌دانست که چقدر درباره وضعیت ازدواجش شرمگین است. او نوعی زندگی پنهانی را در پیش گرفته بود که موجب می‌شد از خانواده‌اش دوری گزیند تا مجبور نباشد این حقیقت وحشتناک را بیان کند که شوهرش به دنبال پول او بود. بهترین موهبتی که می‌توانست آن را با دیدگان شفقت ببیند، این بود که از زندگی خود الگوی قدرتمندی برای سه دخترش ساخته بود، به این ترتیب که آن‌ها می‌فهمیدند باید مسئولیت زندگی خود را به‌عهده بگیرند و همچون مادرشان منتظر شاهزاده‌ای سوار بر اسب سپید نباشند. او در خلال تمام تجربیاتش، فهمیده بود که پول را می‌توان جایگزین کرد، اما عشقی را که به فرزندانش داشت با هیچ چیز دیگری در دنیا نمی‌توانست عوض کند.

اکنون، در لحظه رویارویی با حقیقت بودیم. از کتی پرسیدم: «آیا آنقدر شجاع و قوی هستی که رشته رنج را قطع کنی و دستبند الماس را دور بیندازی؟» کتی چشم‌هایش را بست تا پاسخ سؤال مرا پیدا کند و بعد با صدایی بسیار لطیف و واضح گفت: «بله هستم. من آنقدر شجاع هستم که آن را رها کنم.» وقتی این قول شفاهی را به من داد، از او خواستم تصور کند تمام زندگی که با استوارت پشت سر گذاشته بود، کوچک و کوچک‌تر شده و به اندازه یک ناخن روی انگشت صورتی رنگش درمی‌آید، روزهایی که فقط می‌توانند قطعه کوچکی از سرگذشت او باشند.

امروز، کتی زندگی شگفت‌انگیزی دارد. او که پس از گذراندن برنامه‌های آموزشی پیشرفته من، تبدیل به یک معلم و رهبر متحول‌کننده شده، به احساسی دست پیدا کرده است که فقط می‌توانست محصول تجربه خاص او در ازدواج و طلاق باشد. او اکنون انگیزه عمیقی دارد تا با مردم دنیا درباره تأثیر جدایی معنوی، براساس کتاب دوم من صحبت کند و به زنان کمک کند تا تجربه طلاق خود را به عنصر سازنده یک زندگی شگفت‌انگیز تبدیل نمایند. او که از رنج و تلخی زندگی خود رها شده است، این توانایی را به‌دست آورده که به سایر زنان کمک کند تا از خاکسترهای گذشته سر برآورند.

بخش اصلی التیام و دگرگونی کتی، نتیجه احساس بخشایشی بود که نسبت به خود و حتی استوارت به‌دست آورد. هرچند این احساسی نبود که در یک لحظه اتفاق بیفتد، اما فرآیندی بود که به‌واقع او را از بردگی دیروز نجات داد.

تمرین بخشایش، برای فردفرد ما گامی است حیاتی در جهت التیام بخشیدن به قلب‌های‌مان تا بتوانیم در جایگاه والاتری از اتصال الهی قرار گیریم. این منبع مقدس، همان سرچشمه عشق، شجاعت و اعتماد به‌نفس ماست. عشقی که قلب‌های‌مان را مالامال از پاکی و خلوص می‌کند و جایی برای هیچ کینه‌ای نسبت به دیگران باقی نمی‌گذارد، زیرا می‌دانیم که جهان هستی آن انسان‌ها و تجربیات را در مسیر زندگی‌مان قرار داده است تا روح‌مان را به تکامل برسانند و بتوانیم به‌عنوان پیام‌آورانی الهی دوباره به مبدأ هستی متصل شویم و زندگی کنیم.

گرچه «می‌دانیم» تمام آنچه در زندگی تجربه می‌کنیم، در نهایت دروازه قلب‌مان را خواهد گشود و ما را به سمت عشق سوق خواهد داد، اما این نتیجه‌ای است که نه با ذهن‌مان بلکه با قلب‌مان باید به آن برسیم. تمام کینه‌ها، رنجیدگی‌ها، عصبانیت‌ها، سرزنش‌ها، گناه‌ها، تأسف‌ها، داوری‌ها، تلخی‌ها، ناامیدی‌ها، حق به جانب بودن‌ها، نفرت‌ها یا انتقام‌هایی که با خود به دوش می‌کشیم، بین ما و قلب‌های عاشق‌مان دیوار می‌کشند. وقتی دروازه شفقت قلبی به روی‌مان بسته باشد، نمی‌توانیم پیام‌آور الهی باشیم؛ همان هدفی که به‌خاطرش اینجا هستیم، زیرا جراحت‌های ما کماکان یک پایمان را در گذشته نگاه می‌دارند. اگر قصد داریم به‌عنوان جنگجویان عشق در زندگی به جلو پیشروی کنیم؛ به‌عنوان زنانی شجاع، قوی و نیرومند، نمی‌توانیم اجازه بدهیم که رویدادهای گذشته به مدت خیلی طولانی ما را محصور خود سازند. باید دیگران، و از همه مهم‌تر خودمان را، از زندان گذشته رهایی بخشیم.

همان‌طور که، جیمز ون پراگ[۴۰] می‌گوید: «ما این پدیده‌ها را همچون تجربیاتی ناگوار، وحشتناک و تاریک قلمداد می‌کنیم، حال اینکه در حقیقت، تجربیاتی روشنگرانه هستند، چون به ما کمک می‌کنند همان کسی باشیم که هستیم.»

اگر به‌طور مداوم درد، رنج و خشم را در دل نگاه می‌داریم، از آن روست که نسبت به تجربیات خود، تعبیرها و احساساتی منفی داریم و نمی‌خواهیم آن‌ها را رها کنیم. این تعبیرهای ما از رخدادها هستند که یا به رنج‌های ما تداوم می‌بخشند یا این‌که به قدرت ما می‌افزایند. مفاهیمی که به رخدادهای تلخ و رنج‌آور زندگی‌مان می‌دهیم، این قدرت را دارند که ما را در گذشته محصور نمایند یا این‌که به ما کمک کنند تا زندگی خود را به سمت آینده پیش ببریم.

وقتی بهای واقعی در دل نگاه داشتن هر نوع کینه یا رنجش را بدانیم، می‌توانیم به بخشایش، به‌عنوان انتخابی قوی‌تر روی آوریم. بهایی که به این شکل می‌پردازیم خیلی گزاف است، اما نتایجی که به‌دست می‌آوریم به‌واقع کل مسیر زندگی‌مان را دگرگون می‌کنند. تهیه کردن فهرستی از رنجش‌ها و ناراحتی‌هایی که قدرت و روشن‌بینی ما را تقلیل می‌دهند، امری تعیین‌کننده است.

نگاه داشتن رنجش‌ها و کینه‌ها این عواقب را برای‌مان به دنبال دارد:

عزت‌نفس‌مان را پایین می‌آورد

ما را از خویشتن خود جدا می‌کند

ما را ناتوان و اسیر در گذشته نگاه می‌دارد

ما را از التیام بخشیدن به جراحت‌های نهفته‌مان باز می‌دارد

ما را در جایگاه یک قربانی نگاه می‌دارد

اعتماد به‌نفس‌مان را کاهش می‌دهد

دیدگاه‌مان را بسته نگاه می‌دارد، نه گشوده

انرژی‌مان را تحلیل می‌برد

ما را سنگدل می‌کند

ما را پیر، عصبانی و فرسوده می‌کند

موجب اضطراب‌مان می‌شود

شجاعت‌مان را از بین می‌برد

روابط کامبخش را از ما می‌رباید

چشم ما را به روی فرصت‌های جدید می‌بندد

سلامت‌مان را به خطر می‌اندازد

و این فهرست همچنان ادامه دارد.

کینه‌ها و رنجش‌ها، در واقع می‌توانند ما را از بزرگ‌ترین آرزوهای‌مان دور کنند. یکی از شاگردان قدیمی‌ام، آنجی[۴۱]، زنی سی‌وهشت ساله، زیبا و دوست‌داشتنی است که همیشه در مواجهه با دیگران لبخندی به لب دارد، اما از این شکایت دارد که هنوز نتوانسته مردی را به‌عنوان شریک زندگی پیدا کند. این حرف برای من هیچ مفهوم منطقی نداشت. من مدت‌های زیادی بود که او را می‌شناختم و دیده بودم که هر کس او را می‌بیند، عاشقش می‌شود. وقتی بار دیگر شکایت او را شنیدم، به او گفتم این موضوع به ماجرایی که پیش‌تر در زندگی وی رخ داده مربوط می‌شود و چون تعداد مردانی که قصد داشته‌اند با او به قصد ازدواج رابطه ایجاد کنند قاعدتاً به هزار نفر نمی‌رسد، از آنجی خواستم گذشته خود را مرور کند و نخستین تجربه منفی از رابطه با مردی را به‌خاطر بیاورد. او این داستان را برایم تعریف کرد.

«در پانزده سالگی، اولین شغلم را پیدا کردم و در یک فروشگاه لوازم گلف و تنیس مشغول به‌کار شدم. من عاشق ورزش بودم و از این‌که کار می‌کردم تا خرج خودم را در بیاورم هیجان‌زده شده بودم. پس از چند هفته، رئیسم، راب[۴۲]، که حدود بیست‌وپنج سال از من بزرگ‌تر بود، شروع کرد به تعریف و تمجید از من و گفتن چیزهایی نظیر من چقدر خوب هستم، چقدر خاص هستم و اینکه او چقدر خوشحال است که من در کنارش کار می‌کنم. هرچند شنیدن این حرف‌ها برایم خوشایند بود، چون به مدت یک یا دو دقیقه به من احساس اعتماد به‌نفس و قدرت می‌داد، اما نوع نگاهش برایم آزاردهنده بود. راب کم‌کم موضوعاتی بسیار خصوصی را درباره رابطه خود و همسرش و این‌که چقدر از ازدواج با او ناراضی است، با من در میان می‌گذاشت. او حتی سخنان توهین‌آمیزی درباره همسرش به زبان می‌آورد. من فقط گوش می‌کردم و متعجب بودم از اینکه چرا جزئیات ازدواجش را برایم تعریف می‌کند.

«با گذشت زمان، راب مسئولیت بیشتر و بیشتری به من داد. او فروشگاه را ترک می‌کرد و به من می‌گفت که به کلاس تنیس خصوصی می‌رود و از من می‌خواست اگر همسرش تماس گرفت، به او بگویم که بیرون از فروشگاه برایش کاری پیش آمده است. البته، من می‌دانستم که او با زن دیگری رابطه دارد و قصد دارد بعد از طلاق از زن اولش با او ازدواج کند. بعد شروع کرد به صحبت درباره سایر زنانی که با آن‌ها برای ازدواج خواستگاری کرده بود. من سعی می‌کردم این حرف‌ها را نشنیده بگیرم، چون نمی‌خواستم شغلم را از دست بدهم. هر بار که راب از حد خودش پا فراتر می‌گذاشت، برایم هدیه می‌خرید، چیزهایی مثل دوچرخه، لباس، و پول بیشتر به‌عنوان حقوق و هدایای متنوع دیگر. سپس رویدادی غیرقابل‌پیش‌بینی رخ داد. یک روز راب از من درخواست توهین‌آمیزی کرد.

«احساس بدی داشتم، احساس می‌کردم آلوده و بیمارم. خیلی شرمگین بودم و احساس حقارت می‌کردم. کسی

را نداشتم که این موضوع را به او بگویم. تصمیم گرفتم از آن به بعد طوری لباس بپوشم که توجه هیچ مردی را جلب نکند. شروع کردم به مصرف نوشیدنی‌های غیرمجاز تا رنج ناشی از نفرت و بیزاری‌ام را پنهان کنم.»

وقتی آنجی داستان خود را بازگو کرد و به‌خوبی متوجه شد که این بار را تمام‌مدت به دوش کشیده و این کینه را در اعماق وجودش دفن کرده است، وجودش سرشار از احساس شد. فهمید که همین رویداد، طی بیست‌وسه سال گذشته، روی تمام روابط او با مردها تأثیرگذار بوده است. آنجی اقرار کرد که این تجربه، که معصومیت جوانی‌اش را از وی ربوده بود، موجب شده بود تا به امروز مردها را کثیف بداند. بی‌شک، این همان موضوعی بود که در وجود آنجی پنهان مانده بود. روشن بود که او باید به این موضوع خاتمه می‌داد تا می‌توانست حرکت کند، روابط جدید برقرار کند و مردی را به سمت خود جذب نماید که برایش احترام قائل بود و به او افتخار می‌کرد. بنابراین، از آنجی خواستم نامه‌ای خطاب به راب بنویسد و هیچ چیز را در دلش نگاه ندارد زیرا قرار نبود آن نامه را ارسال کند. از او خواستم آنچه ندای سرزنش به او می‌گفت را بنویسد، زیرا اکنون زمان رها کردن بود، زمان دور انداختن دستبند الماس و حرکت به سمت پیش رو. وقتی آنجی نامه‌اش را برایم خواند، می‌توانستم کینه و نفرت تدافعی و قدرت را در صدایش بشنوم. او بالاخره داشت با رنجشی که حتی نمی‌دانست به دوش می‌کشد، کنار می‌آمد.

راب،

تو عمیق‌ترین بخش روحم را از من گرفتی و با رفتار بیمارگونه و منحرفت به من بی‌حرمتی کردی. تو به من احساس بی‌ارزش بودن، نفرت‌انگیز بودن و ناپاک بودن دادی. از وقتی در آن لحظات بیمارگونه و منحرف مرا وادار کردی تا اعمال مشمئزکننده‌ات را ببینم، فکر کردم هیچ مردی نخواهد خواست به من نزدیک شود. تو با ذهن بیمارت از من سوءاستفاده کردی. ابتدا، کاری کردی که فکر کنم فرد خاص و مهمی هستم، در حالی که در تمام آن مدت فقط مرا برای خواسته‌های شوم خودت می‌خواستی. تو یک موجود درنده‌ای و ای کاش می‌توانستم حقت را کف دستت بگذارم. از تو بسیار متنفرم. چطور توانستی احساس یک نوجوان عادی را از من بگیری؟ از تو متنفرم. تو مردی بیمار و هوسران هستی. امیدوارم در جهنم بپوسی.

آنجی

پس از این‌که آنجی نامه را خواند از او پرسیدم آیا آماده است تا این رشته را قطع کند و خشم خویش را رها سازد. برای این کار، باید قبول می‌کرد که راب، یک بیمار بود و او نیز متأسفانه گرفتار بیماری راب شده بود. او باید متوجه می‌شد که گرچه آن مرد کار خطایی کرده بود، اما اگر آنجی می‌خواست عشقی واقعی که به دنبالش بود را بیابد، باید به ندای شفقت قلبی گوش می‌سپرد. همان مرهم التیام‌بخشی که به قلب او اجازه می‌داد تا مواهبی را که از

این تجربه می‌توانست به‌دست آورد، بپذیرد. پس از این‌که آنجی نفس‌های آرام و عمیقی کشید، از او خواستم به ندای شفقت قلبی گوش بسپارد و ببیند چه چیزی به او می‌گوید. آنجی به آن ندا گوش داد و شنید که می‌گفت:

ببخش تا قلبت بزرگ‌تر و لطیف‌تر شود.

پروردگار هستی نگهدارت خواهد بود.

لازم نیست از گشودن قلبت و تسلیم شدن بهراسی.

می‌توانی این رویداد را رها کنی.

عشقی که در قلبت نهفته است را پیدا کن. همان که آنجاست و تو را صدا می‌زند.

رها کن و بگذار عشق الهی قلبت را لبریز کند و هدایت‌گر تو باشد.

تمام داستان‌ها و رنجی که کشیده‌ای تو را به زنی که امروز هستی بدل کرده است.

از هر لحظه گذشته‌ات سپاسگزار باش.

نوری باش در تاریکی.

مرا باور کن

تو در پناه خداوند هستی.

دیدگاه آنجی نسبت به این واقعه و به‌طور کلی زندگی‌اش، با شنیدن ندای شفقت قلبی، دگرگون شد. احساس می‌کرد سبک‌تر است، خوشبخت‌تر است، انگیزه بیشتری دارد و در حضور قلب با شفقت خویش است.

اکنون زمان آن فرا رسیده بود تا هدایایش را طلب کند؛ درس‌ها و خردی که از این تجربه نصیبش می‌شد. او یاد گرفته بود به خودش و غرایزش احترام بگذارد. او شروع کرد به آموزش و تعلیم دخترهای نوجوان در خصوص این‌که چگونه از خودشان مراقبت کنند. او نسبت به کسانی که به لحاظ جنسی مورد بدرفتاری و سوءاستفاده قرار گرفته بودند، بسیار دلسوزانه رفتار می‌کرد. وقتی هدایایش یکی پس از دیگری به او اعطا گردید، حضور غیرقابل‌انکار اعتماد به‌نفس را در صدایش می‌شنیدم و همین‌طور آواز عاشقانه‌ای که از قلبش سرچشمه می‌گرفت.

وقتی بگذاریم تا شفقت ما را دگرگون کند، همان‌طور که آنجی این کار را کرد، آرامشی عمیق و بیکران را در وجود خود احساس می‌کنیم. ادراک ما پالایش می‌یابد و این توان را پیدا می‌کنیم که به مردم به دیده‌ای متفاوت بنگریم. به این ترتیب با پروردگار همصدا می‌شویم و منبع تازه‌ای از خوشبختی، شادی، عشق، شجاعت و اعتماد به‌نفس پیش‌روی‌مان قرار می‌گیرد.

وقتی از رسالت روح‌مان روی زمین، آگاه شویم و به آرامش برسیم، از سیر یکنواخت داستان‌های «منِ» زخمی رها می‌شویم و می‌توانیم فرصت‌های جدیدی برای سهیم شدن در آنچه به‌خاطرش این‌جا هستیم، ببینیم. حفظ و به

دوش کشیدن کینه‌ها و سرزنش خود، از ویژگی‌های «من» هستند، در حالی که رها کردن و بخشایش، از ویژگی‌های الهی است. در هر لحظه، این انتخابی است که پیش‌رو داریم: همنوا شدن با «من» ، یا همراه شدن با عشق الهی که ما را به این جهان آورده است. وقتی دریچه قلب‌های‌مان را می‌گشاییم، غرق در زیبایی‌ها و اعجازهای بی‌پایانی می‌شویم که زندگی به ما ارزانی می‌دارد.

فرآیند شفقت قلبی

برای دقایقی، پروژه‌ها و فهرست‌های کاری خود را کنار بگذارید، دفترچه وقایع روزانه‌تان را بیاورید و خود را برای دوره متحول‌کننده‌ای از تعمق درونی آماده کنید.

۱. به کینه‌های خود اقرار کنید. چشم‌های‌تان را ببندید، نفس عمیقی بکشید و بگذارید کینه‌ها و رنجش‌هایی که با خود حمل می‌کنید، به حوزه خودآگاه‌تان راه پیدا کنند. فهرستی از آن‌ها تهیه کنید. زخم‌ها و سرخوردگی‌هایی که نتوانسته‌اید از آن‌ها خلاص شوید، کدام‌اند؟

۲. کاستن از شجاعت و اعتماد به‌نفس. فهرستی از پیامدهایی که در ازای نگاه داشتن رنجش‌ها و کینه‌ها متحمل می‌شوید، تهیه کنید. این امر چگونه روی سلامتی، نیرو، زمان، خلاقیت و شادمانی شما تأثیر می‌گذارد؟ و به‌ویژه چگونه شجاعت و اعتماد به‌نفس‌تان را از بین می‌برد؟

۳. رنجش عظیم. کدام رنجش یا کینه عظیمی است که بیش از هر چیز دیگر، مانع از آن می‌شود که فردی با اعتماد به‌نفس و جنگجوی شجاع عشق باشید.

۴. داستان بدون سانسور. داستان این تجربه را با تمام جزئیات هیجان‌آور و وحشتناکش بنویسید.

۵. از قلب خود خارج کنید. نامه‌ای سرزنش‌آمیز به کسی که در حق‌تان مرتکب اشتباه شده است بنویسید، و تمام عصبانیت و رنجشی را که نسبت به او دارید بیرون بریزید. از این کار طفره نروید. (نگران نباشید، قرار نیست این نامه را برایش بفرستید.)

۶. ندای شفقت قلبی. با ندای شفقت قلبی همنوا شوید و بنویسید که می‌خواهید درباره این وضعیت به شما چه بگوید. به سخنان او در خصوص خرد و مواهبی که از این تجربه به‌دست آورده‌اید، گوش فرا دهید.

۷. بخشایش. این هفته اقدامی انجام دهید تا به شما کمک کند از بار این رنجش و خشم رها شوید و خود را برای زندگی وسیع‌تری آماده کنید.

فعال‌سازی شجاعت

چیزی را که از بازگو کردن آن هراس داشتید به کسی بگویید و به این فکر نکنید که آن را دوست خواهد داشت یا

نه. نامه سرزنش‌آمیز خود را با یک دوست صمیمی در میان بگذارید.

ساختن اعتماد به‌نفس

فهرستی از تمام الطاف، موهبت‌ها و زیبایی‌های زندگی خود تهیه کنید. حداقل به ده عاملی که باعث خوشحالی‌تان می‌شود اشاره کنید و سپس، روزی یک مورد به فهرست خود بیفزایید.

پاداش شجاعت و اعتماد به‌نفس

پنج مورد از اوقاتی را که به اشتباه خود اقرار کرده‌اید ذکر کنید.

قانون قلب عاشق

عاشق خود بودن، قانون این جنگجوست. این منبع شجاعت و اعتماد به‌نفس اوست. وقتی نسبت به آنچه هست، حضور و آگاهی دارد، می‌تواند از عهده هر چالش، هر پروژه یا هر آینده‌ای که آرزویش را دارد برآید. قلب او می‌خواهد به تمام کسانی که در مسیرش قرار می‌گیرند، خدمت کند، از آن‌ها محافظت کند، عاشق‌شان باشد و زخم‌های‌شان را التیام دهد. او آن‌قدر باهوش هست که بداند هر چیزی که او را به عقب می‌راند، فقط از سرعت او خواهد کاست یا او را در مسیری قرار خواهد داد که به تحقق رؤیاهایش نمی‌انجامد. نیایش هر روز او این است که آنقدر قوی باشد که به تمامیت وجود خود عشق بورزد، این شجاعت را داشته باشد که به آن‌چه به سمتش رهنمون می‌شود گوش فرا دهد، و این اعتماد به‌نفس را داشته باشد که از لاک خود خارج شود، قامت راست کند و مواهبی را که دارد به دنیا ارزانی دارد. لحظه حال، منبع الهام‌بخش عظیم اوست. از آنجا که هدف و نقطه تمرکز او آشکار است، می‌تواند به‌راحتی کسی باشد که هست و می‌خواهد باشد.

وقتی به گذشته بدرود نگویید، آن را با خودتان به هر کجا که می‌روید، می‌برید، و همواره در رویکردهای‌تان نسبت به کسی که هستید، افکار، باورها و انتخاب‌های‌تان، گذشته را معیار قرار می‌دهید. آنگاه، بی‌آن‌که بدانید، در تجارب گذشته خود غوطه‌ور می‌شوید، تجاربی که معمولاً به شما می‌گویند چه کاری را می‌توانید انجام دهید و چه کاری را نمی‌توانید. با حمل گذشته، به‌جای این‌که در لحظه حال بایستید و به آینده هیجان‌انگیزی که پیش‌روی‌تان است چشم بدوزید، همان‌جا که هستید می‌نشینید و به گفتگوهایی که در ذهن‌تان جریان دارند، گوش می‌کنید. لذا، با دانستن این موضوع، چطور می‌توانید انتظار داشته باشید که آینده شما با گذشته‌تان تفاوت بسیاری داشته باشد، در حالی که در واقع به سمت گذشته حرکت می‌کنید (بدون این‌که حتی این را بدانید) نه این‌که تصمیم بگیرید چه کسی هستید و توان انجام چه کاری را دارید؟ در این لحظات تعیین‌کننده، وقتی به تمام شجاعت، قدرت و بالاترین شناخت از خودتان نیاز دارید، محدودیت‌های خود در گذشته را به زمان حال می‌آورید و سپس آن‌ها را به سمت آینده فرافکنی می‌کنید.

به‌عنوان مثال، بالاخره تصمیم می‌گیرید احساس حقیقتی‌تان را به دوستی که همیشه انرژی شما را تحلیل می‌برد، بگویید. نخستین چیزی که ممکن است به ذهن‌تان برسد، این است: «من قبلاً غیرمستقیم یکجورایی این را گفته‌ام. سعی کرده‌ام این را بگویم. ممکن است احساساتش را جریحه‌دار کنم. این کار خوبی نیست. بهتر است دهانم را بسته نگاه دارم. این‌طوری بهتر است.» و بعد، مثل یک آدم ترسو قدرت خود را از دست می‌دهید. از بیان آن‌چه که می‌دانید باید بگویید، امتناع می‌ورزید و فکر می‌کنید این کار محتاطانه‌تری است، چون این روش را در گذشته آموخته‌اید. شما احساسات برخاسته از خویشتن گذشته خود را به لحظه حال می‌آورید و از این نقطه

تصمیم‌گیری می‌کنید که البته بعدها روی آینده، عزت‌نفس و اعتماد به‌نفس‌تان تأثیر می‌گذارد. آنگاه با پیامدهای گوناگونی مواجه می‌شوید. به‌جای اینکه به شجاعت و اعتماد به‌نفس خود اجازه بدهید که براساس کسی که امروز هستید و کسی که می‌خواهید در آینده باشید، انتخاب‌های‌تان را صورت دهد، به خویشتن ترسو و بزدل خود اجازه می‌دهید تا زمام انتخاب‌های‌تان را به‌دست گیرد. وقتی به گذشته خود پایان نداده باشید، چنین عملکردی دور از انتظار نخواهد بود.

پایان دادن، بخش مهمی از آموختن عشق‌ورزی به خودتان در سطحی کاملاً جدید است. از نظر من، پایان دادن بسیار هیجان‌انگیز است زیرا شما در واقع انتخاب می‌کنید که گذشته را پشت سر بگذارید. در واقع، محدوده‌ای فرضی برای خود تعیین می‌کنید. شاید لازم باشد نامه‌هایی بنویسید، گفتگوهایی داشته باشید و به آن تجربه خاتمه بدهید. بیش از هر چیز، این عملکردهای‌تان هستند که شما را راهبری می‌کنند. میثاق شما با قانون قلب عاشق، شما را به سمت تصمیم‌گیری در خصوص مرحله بعدی و نحوه انجام آن سوق می‌دهد. در همان هنگام که می‌فهمید به سمت کمال گام برمی‌دارید تا رهایی را تجربه کنید، احساس می‌کنید قدرت‌تان را باز می‌یابید، زیرا این انتخاب شجاعانه را کرده‌اید که همچون یک جنگجوی عاشق قدرتمند و با اعتماد به‌نفس زندگی کنید.

کافی است لحظه‌ای را به‌خاطر بیاورید که پروژه‌ای دشوار را به اتمام رساندید یا به نقطه عطفی دست پیدا کردید که مدت‌های مدید روی آن کار می‌کردید؛ زمانی که لبریز از هیجان، اشتیاق و غرور بودید. در این لحظات مقدس، در حال عشق ورزیدن به خودتان هستید، در این لحظات دارید از چشمان قلب الهی‌تان به زندگی می‌نگرید. گذشته را به‌دست فراموشی سپرده‌اید و به آینده نمی‌اندیشید. شما در همان لحظه هستید، لحظه آگاهی محض و آکنده از شگفتی.

تکمیل و به پایان رساندن به شما اجازه می‌دهد همه چیز را به شکلی که هم‌اکنون هست بپذیرید. از این طریق دیدگاه یک ابرقهرمان را پیدا می‌کنید، زیرا وقتی کامل هستید، دیگر نمی‌خواهید با چشمان خویشتن زخمی‌تان، خویشتن گذشته‌تان و یا ترس به زندگی بنگرید. در عوض زاویه دیدتان را تغییر می‌دهید، در لحظه اکنون می‌ایستید و خود را کامل می‌دانید. وقتی در نقطه‌ای ایستاده‌اید که خود را کامل می‌دانید، اعلام می‌دارید که قصد ندارید به گذشته برگردید یا به نداهای آشنای ترس و محدودیت که قبلاً بارها شنیده‌اید، گوش فرا دهید. وقتی کامل هستید، به‌طور مکرر لحظه‌ای از کمال ناب و خالص را می‌یابید و لحظه حال، همان جایی است که جنگجوی شجاع‌تان را در آن خواهید یافت و نیروی‌تان را نه از ترس‌تان بلکه از شجاعت و اعتماد به‌نفس‌تان می‌گیرید.

سال گذشته، در یکی از دوره‌های آموزشی پیشرفته مربیان، درباره تکمیل و خاتمه دادن صحبت می‌کردم و به این

فکر افتادم که برای تکمیل کردن خود به چه چیزی نیاز دارم. در آن زمان احساس می‌کردم انرژی‌ام تحلیل رفته و بسیار فرسوده‌ام، به‌گونه‌ای که نیاز دارم مستقیما به رگ‌هایم کلروفیل تزریق کنم، زیرا انرژی‌ام را به‌طور کامل از دست داده بودم، چیزی که در مورد من به‌ندرت اتفاق می‌افتاد. وقتی فهرستی از کارهای ناتمامم را تهیه کردم، فهمیدم برای این‌که دوباره نیرویم را به‌دست آورم، باید به کسانی که برای‌شان کار می‌کردم، بگویم که نمی‌توانم روی پروژه‌های‌شان کار کنم و زمان‌بندی‌ام اجازه نمی‌دهد به‌طور منظم با آن‌ها در ارتباط باشم یا به ایمیل‌ها یا تماس‌های‌شان پاسخ دهم. دورنمای تعیین این حدومرز مرا می‌ترساند.

وقتی از خودم پرسیدم چرا این‌قدر در هراس هستم، فهمیدم به این دلیل بود که فکر می‌کردم اگر به مردم نه بگویم، عشق آن‌ها یا فرصت کاری عظیمی را از دست می‌دهم و یا این‌که در حرفه‌ام با مشکل مواجه می‌شوم. من برای ترسم دلیل داشتم. در گذشته وقتی افراد را مأیوس کرده بودم، نسبت به من خشمگین شده بودند. از همین رو، به کسانی که حتی نمی‌شناختم و به پروژه‌هایی که مایل به انجام‌شان نبودم پاسخ مثبت می‌دادم. خواه نوشتن پیشگفتاری برای یک کتاب بود، یا اداره کردن کلاس کسی دیگر از راه دور یا اجرای یک برنامه رادیویی ـ اینترنتی با بیست شنونده. هرگاه کسی می‌گفت: «به تو احتیاج دارم. تو تنها کسی هستی که می‌توانی به من کمک کنی» ، بی‌اختیار به او پاسخ مثبت می‌دادم، گرچه احتمالاً کارکنان و مربیان آموزش دیده‌ام در این زمینه بهتر از من هستند. من به آن‌هایی که نزد هر کس دیگری رفته و جواب نه شنیده بودند، پاسخ مثبت می‌دادم، زیرا احساس گناه می‌کردم. حتی وقتی در تعطیلات بودم، یا هنگامی که در سواحل زیبا استراحت می‌کردم، به تماس‌های تلفنی پاسخ می‌دادم؛ درست در همان فضاهایی که انتخاب کرده بودم تا بتوانم برای لحظه‌ای «بیاسایم و همه چیز را رها کنم.» به این ترتیب تعطیلات تبدیل می‌شدند به ساعات کاری و خودم را گول می‌زدم و فکر می‌کردم در حال استراحت و مرخصی دادن به خودم هستم. کم‌کم متوجه شدم که مدام در فکر جلب رضایت افراد هستم، گرچه هرگز این را باور نمی‌کردم. واضح بود که گذشته‌ام زمان حالم را به من دیکته می‌کرد و چنانچه تغییری در این وضعیت حاصل نمی‌شد، ممکن بود تبدیل به یک مرده متحرک شوم.

آنچه من انجام می‌دادم، کار کردن نبود. در نهایت، وقتی به نقطه فرسودگی رسیدم، توانستم سپیده‌دم یک روز جدید را احساس کنم. در این هنگام بود که کم‌کم احساس می‌کردم باید بیشتر به زندگی کردن متعهد باشم تا تحلیل بردن تمام انرژی‌ام. در کنار دستیار اجرایی‌ام نشستم و به کمک او فهرستی از کسانی تهیه کردم که نیاز داشتم تا با مهر و محبت حدومرزهای جدیدی برای‌شان تعیین نمایم که دیگر تا این حد احساس ناتوانی نکنم. نه گفتن، موجب شد منبعی از شجاعت را در خودم کشف کنم که قبلاً از وجودش بی‌اطلاع بودم. وقتی نیروهای درونی‌ام را یکپارچه کردم، ارتباطاتم را به‌سرعت، به صراحت و با عشق رها نمودم.

نتیجه‌ای که به‌دست آمد، شگفت‌انگیز بود. روز بعد، در درونم انرژی و نشاط بیشتری حس می‌کردم، خیلی بیشتر از آنچه طی سال‌ها تجربه کرده بودم، چون به گذشته نگاه نکردم تا ببینم چطور خود را غرق در کار می‌کردم و چه شخصیتی از خود ساخته بودم. در عوض، به آینده‌ای که در آرزویش بودم نگاه کردم. من پذیرفتم که همچون فردی ترسو و بزدل، سعی داشتم افراد را از خودم راضی نگاه دارم و لذا، تصمیم گرفتم با او وداع گویم، و سپس زن جنگجوی شجاع درونم را کشف کردم و بالاخره رها شدم.

یکی از شگفت‌انگیزترین درس‌هایی که در فرآیند پایان دادن به گذشته آموختم، این بود که نیاز حقیقی من، عشق ورزیدن به خود بود. کسی که به‌واقع و با قلبی گشوده خویشتن خود را دوست داشته باشد، هرگز تمام توان خود را از دست نخواهد داد. فهمیدم که باید خودم را به‌خاطر تمام اوقاتی که تصمیم گرفتم به‌جای مراقبت از خود، به گفتگوهای کاری بپردازم ببخشم، اوقاتی که در خلال تماشای مسابقه تنیس پسرم، برای مردم مطلب می‌نوشتم؛ یا اوقاتی که از شام خوردن صرف‌نظر می‌کردم تا یک سمینار از راه دور را اداره کنم. بخشیدن خود، مستلزم این بود که قول بدهم خودم را دوست بدارم که هنوز این قول را نداده بودم. ماهاتما گاندی این موضوع را به بهترین نحو بیان کرده است: «ریشه تمام شرارت‌ها در وجود خود ماست و در آنجاست که باید با آن‌ها بجنگیم.»

برای این‌که دروازه قلب‌تان را بگشایید و خودتان را به تمامی دوست بدارید، باید از همگرایی افکار و احساسات درونی‌تان آگاه شوید، به‌ویژه از گفتگوی درونی که هر روز به آن گوش فرا می‌دهید. تا وقتی که نتوانید به گفتگوی درونی‌تان گوش دهید، شاید از هزاران اندیشه انتقادی منفی نسبت به خود بی‌اطلاع باشید. می‌توانم به شما قول بدهم، این همیشه تصویر زیبایی نیست. چنانچه قصد دارید یاد بگیرید که خود را به تمامی دوست بدارید، که به باور من یکی از دشوارترین درس‌هایی است که هر کسی می‌تواند بیاموزد، باید بدانید در فضایی ناب و عاطفی به چنین احساسی دست خواهید یافت، جایی که موجودیت خود را با تمام عظمت و کاستی‌هایش بپذیرید.

اگر دروازه قلب شفیق‌تان را به روی خود نگشایید، به‌طور حتم طعمه فریادهای درون‌تان خواهید شد و مقدر می‌شود که خود را برای دور بعدی تخریب خویش آماده کنید. گفتگوی درونی منتقدانه شما، بلیطی است یک‌سره به قلمرو تنهایی و انزوا. مردم اغلب به من می‌گویند: «ولی من بخشی از خودم را دوست دارم» ، آن‌ها نکته اصلی را درک نمی‌کنند. بخشی از شما، تمام شما نیست. عشق ورزیدن به خود، یعنی دوست داشتن تمامیت خود، تمام کسی که هستید. پس، باید ببینید کدام بخش از خودتان را دوست ندارید، و این را بدانید هر واژه‌ای که به زبان می‌آورید، هر آن‌چه به آن می‌اندیشید، حتی اگر آن را نشنوید یا به آن گوش نکنید، احساسی که به خود دارید و در نهایت میزان اعتماد به‌نفسی که به راستی از آن برخوردارید را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد.

اگر می‌خواهید در جایگاهی قرار بگیرید که بتوانید عشق ورزیدن به خود را انتخاب کنید، خودتان را ببخشید و

دریچه قلب‌تان را به روی خود بگشایید، باید به سطح عمیقی از آگاهی دست پیدا کنید تا کودک زخمی درون‌تان را التیام بخشید و با او خداحافظی کنید. همه ما به‌طور ناخودآگاه شرطی شده‌ایم که خود را خطاکار بدانیم، مورد انتقاد قرار دهیم، سرزنش کنیم و تقصیر را به گردن بگیریم. برای جبران تمام سال‌های زخمی شدن و عشقی که از این بخش از وجودتان که به آن احتیاج داشت، دریغ کردید، نیاز به تمرینی روزمره دارید تا جراحتی که قلب‌تان را مسدود کرده است را التیام بخشید.

یکی از متحول‌کننده‌ترین تمریناتی که می‌شناسم، مستلزم توجه مداوم به کودک درون است. عشق ورزیدن به خود، از شما خواهد خواست تا آگاهی آشکار و مهرآمیزی نسبت به این بخش آسیب‌پذیر از خودتان پیدا کنید، به‌گونه‌ای که بتوانید به‌خاطر اوقاتی که به خودتان شک کردید، کارهایی که باعث شد احساس بدی داشته باشید، روش‌هایی که با آن‌ها خودتان را تنبیه یا محروم ساختید، احساس گناهی که به دوش کشیدید و همچنان بابت آن از خودتان شرمنده هستید، با تمام وجود بگویید «متأسفم» . به عبارت دیگر باید قلب خود را دوباره و دوباره به روی خود بگشایید.

هر گاه متوجه شدید فکری منفی درباره خودتان دارید، یا چیزی می‌گویید که باعث حقارت یا سرافکندگی‌تان می‌شود، باید چنان متواضع و دانا باشید که بدانید این کار مثل این است که بخواهید کودکی را بارها و بارها مورد آزار قرار دهید. تصور کنید یک عصای پلاستیکی یا هر شیء دردآور دیگری در دست دارید و به‌ازای هر فکر منفی که به ذهن‌تان می‌رسد، با آن، کودکی را مورد ضرب و شتم قرار می‌دهید. تصور وحشتناکی است، اما، وقتی گذشته را به پایان نمی‌رسانید و نمی‌خواهید خودتان را ببخشید، در واقع همین بلا را سر خود می‌آورید. شما باید لحظاتی از هر روز را به عذرخواهی از خودتان اختصاص دهید، بگذارید مرهم التیام‌بخش ندامت راستین، دردهایی که به‌دست فراموشی سپرده‌اید را تسکین دهد. وقتی تا این درجه به خودتان احترام بگذارید، فرآیند پایان دادن با سرعت بیشتری صورت می‌گیرد و جنگجوی درون‌تان آزاد خواهد شد.

منظور این نیست که خود را سرزنش کنید یا خطاکار بدانید (تحقیر و خودکم‌بینی را هرچه بیشتر در خویش جاودانه کنید) ، بلکه خویشتن را از قید و بندهای ناشی از خودانزجاری رها سازید.

آیا با ندای خودانزجاری آشنا هستید؟ شاید به چنین اشکالی باشد:

من سزاوار خوشبختی نیستم.

من بی‌ارزشم.

احساس گناه می‌کنم.

باز هم سرم کلاه رفته است.

آن‌ها از من متنفر می‌شوند.

من آدم خوبی نیستم.

من آدم نادرستی هستم.

من چاق و ژولیده‌ام.

من خیلی بی‌نظم هستم.

من خیلی حساسم.

باز هم فرصت را از دست دادم.

هرگز کسی مرا نخواهد خواست.

و غیره و غیره و غیره...

برای این‌که به احساس بهتری دست پیدا کنید و اعتماد به‌نفس خود را ولو در ظاهر بالا ببرید، می‌توانید هر نکته خوبی در زندگی‌تان را پررنگ‌تر جلوه دهید، تمام لحظاتی که تجربه می‌کنید، تمام پیشرفتی که حاصل می‌کنید و این‌که تا به کجا پیش رفته‌اید. اما، وقتی فقط ابعاد درست هر چیز را در نظر بگیرید، آنگاه روی هر چیز دیگری برچسب اشتباه زده یا صرفاً آن را نفی می‌کنید. در اینجاست که باید خودتان را ببخشید، به‌خاطر این‌که به حس شهودی‌تان گوش نکردید، به‌خاطر این‌که خودتان انتخاب نکردید و به‌خاطر اینکه با خود صادق نبودید. باید خودتان را به‌خاطر تجربیاتی که بیش از همه بابت آن‌ها متأسف هستید، ببخشید. باید خودتان را به‌خاطر این‌که نسبت به خود سختگیر بوده‌اید ببخشید، همچنین به‌خاطر اشتباهات‌تان، به‌خاطر خطاهای‌تان، به‌خاطر بله گفتن، آن هم وقتی منظورتان نه بود، به‌خاطر این‌که اجازه دادید دیگران حدومرزتان را زیر پا بگذارند، به‌خاطر حسود بودن، به‌خاطر رقابت کردن، رشک بردن و یا سکوت اختیار کردن در جایی که باید حرف می‌زدید. تنها چاره کار این است که به خودتان عشقی را بدهید که نیازمندش هستید و سعی نکنید گذشته را تصحیح کنید. باید به اندازه‌ای فروتنی خود را حفظ کنید که هر اتفاقی افتاد، بدانید که کودک هراسان درون‌تان نیاز به توجه شما دارد، نه فقط گاهی اوقات، بلکه همیشه.

وقتی در مسیر عشق ورزیدن به خود گام می‌نهید، ممکن است با وضوح بیشتری متوجه تمام چیزهایی شوید که تاکنون مانع شما در این راه بوده‌اند؛ عادات شما، هوس‌های‌تان و تمام عواملی که به طرق متفاوت هیجانات‌تان را سرکوب می‌کردند، به‌گونه‌ای که نیازی نداشتید تا عمق انزجار از خودتان را احساس کنید. شاید به بهانه‌هایی از جمله؛ کار کردن، مشغله داشتن یا گرفتار ماجراهای‌تان بودن (یا ماجراهای سایر افراد اگر خودتان به‌قدر کافی نداشتید) ، از دیدن آنچه به واقع نیاز دارید، یعنی عشق، احترام، توجه و احساس تعلق عمیق به خود، اجتناب کرده‌اید. خودانزجاری شادمانی، توان و اعتماد به‌نفس را از شما می‌رباید و وجودتان را مالامال از تنش، اضطراب،

اندوه و عدم‌توانایی برای پذیرش می‌نماید؛ تمام عناصری که آتش شجاعت را در درون‌تان خاموش می‌کنند. شاید به‌خوبی قادر هستید عشقی که خودتان چنان مأیوسانه به آن نیاز دارید را به دیگران تقدیم کنید. اما وقتی بتوانید در کمال فروتنی بازوان‌تان را برای کودک درون‌تان بگشایید؛ او را در آغوش بکشید، به او غذا بدهید و از صمیم قلب احساس کنید که چقدر دل‌تان می‌خواهد از او محافظت کنید، می‌توانید از او به‌خاطر این‌که خطا کرده‌اید، به‌خاطر این‌که به حرف‌هایش گوش نکرده‌اید و به‌خاطر اینکه هزاران بار او را مورد قضاوت قرار داده‌اید، عذرخواهی کنید.

یکی از شاگردانم به نام لیدیا[۴۳]، به من گفت که نمی‌تواند به گذشته پایان بدهد و به خود عشق بورزد، زیرا هنوز چهل پوند اضافه وزن دارد. او در اغلب سالیان زندگی‌اش با چاقی مبارزه کرده و هر روشی را آزموده بود؛ از برنامه‌های غذایی گرفته تا مربیان گوناگون، غذاهای بسته‌بندی، محصولات رژیمی وی واچرز[۴۴]، گرسنگی دادن به خود، رژیم میوه‌خواری، رژیم گوشت‌خواری، رژیم زون[۴۵] و هر برنامه دیگری که در میان اشخاص نامدار محبوبیت داشت. اما هرگز نتوانسته بود به یک روش ادامه دهد و هیچ روشی برای بلندمدت در مورد او کارساز نبود. هر سال در یک کلاس ورزش جدید ثبت‌نام می‌کرد، اما پس از چند روز دوباره با یک کاسه اسمارتیز به رختخوابش می‌خزید و احساس بیچارگی و ناامیدی می‌کرد. من به او گفتم که وزنش در واقع نشانه‌ای است از موضوعی عمیق‌تر و از او پرسیدم چه زمان فکر کرده که از بدنش متنفر است. لیدیا نمی‌توانست پاسخ دهد، زیرا نمی‌توانست زمانی را به‌خاطر بیاورد که اضافه وزنش موضوع مهم زندگی وی نبوده است. به‌نظر می‌رسید بیزاری او از جسمش بر تمام سی‌وچهار سال گذشته، سایه افکنده بود و به‌خاطر آوردن یک لحظه خاص تقریباً برایش غیرممکن بود.

از لیدیا خواستم قدری عمیق‌تر بیندیشد، چند نفس عمیق بکشد و کمی از موضوع وزنش فاصله بگیرد. از او خواستم موضوعی را پیدا کند که ارتباطی با جسمش نداشت، موضوعی که دلش می‌خواست آن را پنهان نگاه دارد، مورد اغماض قرار دهد یا به‌خاطر آن خود را سرزنش کند. پس از چند لحظه سکوت، لیدیا سرش را با خجالت به زیر انداخت و این ماجرا را برایم تعریف کرد.

او مشکلی جسمانی داشت و حاملگی می‌توانست برایش خطرناک باشد، اما فکر کرد شاید شوهرش از داشتن بچه خوشحال شود. او ناخواسته حامله شد. از این‌که بچه را نمی‌خواست، احساس شرمساری می‌کرد. او چنان بابت احساس خود شرمگین و ناراحت بود که آن را از همه پنهان می‌کرد و وانمود می‌کرد مادری خوشحال و در انتظار به دنیا آمدن بچه است. هرچند در دوران بارداری لذات زودگذری را تجربه کرده بود، اما وقتی دخترش سرانجام به دنیا آمد، به نخستین چیزی که با خود فکر کرد این بود «باید با او چکار کنم؟ من واقعاً او را نمی‌خواهم.»

لیدیا از افکار تاریک خود دچار وحشت شده بود. او با خجالت گریه می‌کرد و می‌گفت: «هرگز نمی‌توانم خودم را به‌خاطر داشتن این احساسات ببخشم.» وقتی این خاطره را تعریف می‌کرد، فهمید در همان زمان بود که بدنش تبدیل به دشمنش شده بود. او همیشه احساس بدی داشت زیرا فکر می‌کرد قبل از این‌که اصلاً برای بارداری آمادگی داشته باشد، این وضعیت را تجربه کرده بود. از لیدیا خواستم نامه‌ای خطاب به بخش جوان، و وحشت‌زده خود بنویسد و از او طلب بخشش کند.

کودک عزیز زیبا، شیرین و دوست‌داشتنی‌ام

از اعماق قلبم، متأسفم که به تو آسیب رساندم و با تو بدرفتاری کردم. متأسفم که به ندای تو گوش ندادم و وقتی آن‌قدر احساس ترس و تنهایی می‌کردی، در کنارت نبودم. متأسفم که در اوایل زندگی تو را رها کردم و برای تمام سموم عاطفی و جسمانی که اجازه دادم وارد جسم، روح و روان بی‌عیب‌ونقص تو شوند از تو معذرت می‌خواهم. تو از من خواستی از تو مراقبت کنم و ایمان داشته باشم که خداوند همیشه هست و من به‌خاطر باورها و ترس‌های خودم از تو دور شدم.

عشق من، از تو عذر می‌خواهم و متأسفم که با رفتارهایم اجازه دادم که حامله شویم و همیشه آرزو می‌کردم که ای کاش این‌طور نشده بود.

متأسفم که از تو، از خداوند و از خودم دست کشیدم.

متأسفم که وقتی با صدای بلند فریاد می‌زدی و سعی می‌کردی جلویم را بگیری تا راهی که برای هر دوی ما زیان‌بار بود را انتخاب نکنم، به تو بی‌اعتنا بودم. مثل این بود که با گوش‌بند و چشم‌بند زندگی می‌کردم. چقدر با خودم می‌جنگیدم و سردرگم بودم. فکر می‌کردم گناه کرده‌ام، و با این‌حال فکر می‌کردم هیچ خدایی نیست، پس همه چیز را رها کردم و تصمیم گرفتم به اعمال و کرداری که نسبت به خودم داشتم، بی‌اعتنا باشم. مرا ببخش که به تو خندیدم، که مسخره‌ات کردم، که به تو احساس امنیت و عشق ندادم. می‌خواهم بدانی که اکنون این موضوع برایم مهم است، تو برایم مهم هستی، ما مهم هستیم و این‌که می‌توانیم تفاوتی مثبت و دوست‌داشتنی خلق کنیم.

امروز برایت می‌نویسم تا به تو بگویم چقدر متأسفم و از تو بخواهم که در حقم لطف کنی و مرا ببخشی. تو یک روح الهی هستی و من با عشق و تواضع از تو طلب بخشایش می‌کنم.

دوستت دارم. لطفاً مرا ببخش. متشکرم، ای موهبت الهی

لیدیا

همین که لیدیا خواندن نامه‌اش با صدای بلند را تمام کرد، مثل این بود که در همان لحظه بیست پوند وزن کم کرده بود. پس از این‌که قلبش را به روی بخشی از خود که زخم‌های گذشته را حمل می‌کرد گشود، مثل همیشه، رویدادی شگفت‌انگیز رخ داد و او توانست از عهده پایین آوردن وزنش برآید. اما از آن مهم‌تر، این بود که نسبت به دخترش چنان عشق عمیق و پرشوری پیدا کرده بود که همیشه او را در آغوش می‌گرفت. او توانست طوری فرزندش را در آغوش بگیرد، گویی قبلاً هرگز او را در آغوش نگرفته است و توانست به چشم‌های دخترش نگاه کند و از صمیم قلب بداند که هیچ احساس بدخواهانه‌ای نسبت به او ندارد. او با دخترش به پیاده‌روی می‌رفت و گفتگوهای با معنایی با او داشت که شاید قبلاً مسکوت می‌ماند. اکنون لیدیا اعتماد به‌نفس مادری دوست‌داشتنی و مهربان را پیدا کرده بود و این شجاعت را داشت که گذشته را رها کند و همچون یک مادر جنگجوی قدرتمند و همراه با نوعی شادمانی نوظهور زندگی کند.

از سایر شاگردان گروهم خواستم نامه بخشایشی به کودک درون‌شان بنویسند و بابت نادیده انگاشتن و دست‌کم گرفتنش از او عذرخواهی کنند.

رناتا[۲۶] روی کمال‌گرایی خود کار می‌کرد تا بتواند این شجاعت را پیدا کند که در معرض دید قرار بگیرد، کانون توجه باشد و کمی آزادی عمل داشته باشد. این‌ها حرف‌هایی بود که باید به کودک درونش می‌گفت.

کوچولوی عزیزم

نیم قرن طولانی سپری شد. تو زمان و انرژی زیادی صرف کردی تا سعی کنی بار این زندگی را به دوش بکشی. من به‌شدت متأسفم که تو را رها کردم و تو احساس کردی به اندازه کافی خوب نیستی... مهم نیستی... و چیز مهمی برای سهیم شدن نداری... آن‌قدر اهمیت نداری که جایگاه واقعاً مهمی در جهان داشته باشی. خیلی متأسفم که تو را ترغیب کردم تا راضی باشی، عمل کنی و زندگی‌ات را اثبات کنی، تا بتوانی یک دختر کوچولوی کامل باشی. می‌توانم خستگی‌ات را بفهمم. می‌توانم بفهمم خواسته‌ات «بودن» بود تا «عمل کردن» .

عزیزم، خیلی متأسفم که هر روز ارزشت را به تو یادآور نشدم. متأسفم که به تو اطمینان ندادم که همان‌طور که هستی، ارزشی ناگفتنی داری! «بدون این‌که چیزی به تو افزوده گردد یا چیزی از تو کاسته شود.» چند بار این پیام را شنیده‌ای؟ اما من هرگز اجازه ندادم که این پیام واقعاً در قلب تو جایی داشته باشد.

عمیقاً متأسفم از این‌که به جریحه‌دار شدنت بی‌اعتنا بودم. من رنج تو را کوچک شمردم، نادیده گرفتم، انکار کردم و برای آن اعتباری قائل نشدم. من نیازها، خواسته‌ها و آرزوهایت را به رسمیت نشناختم. با بدجنسی تو را وادار به سکوت کردم، تا مبادا هر گونه «حقیقت راستینی» از لب‌هایت بگریزد و مردم بفهمند که من و تو چقدر زجر می‌کشیم.

بسیار متأسفم، به‌خاطر نقابی که به چهره داشتم. به‌خاطر دلسوزی نکردن‌ها و همدلی نکردن‌هایی که نسبت به تو روا داشتم. هرگاه مرتکب خطایی شدی تو را ملامت کردم. هرگاه سؤال «احمقانه‌ای» پرسیدی، روحت را درهم شکستم. تو را به‌خاطر انسان بودنت خجالت‌زده کردم. به‌خاطر نیازهایت تو را سرافکنده کردم. تو را در هر برهه از زندگی به‌خاطر هر چیزی کمتر از کامل بودن، شرمنده کردم. لطفاً مرا ببخش. من خیلی متأسفم.

تو تمام تلاشت را کردی تا مرا راضی کنی. من با تو رفتاری بی‌رحمانه و خشن داشتم. تقاضای کمک تو را نشنیدم. به تو اجازه دادم تا زجر بکشی و بعد تو را بابت گریستن ملامت کردم. من بهترین چیزی را که به من بخشیدی با بی‌رحمی به باد انتقاد گرفتم.

تو سزاوار خیلی بیشتر از این هستی، تو قلبی چنین باشکوه و دوست‌داشتنی داری. تو هم‌اکنون به جهان نور و

روشنایی بخشیده‌ای! از این لحظه به بعد، از صمیم قلب می‌خواهم که اشتباه کنی. گریه کنی. غمگین باشی. نالایق باشی، و حتی متوسط باشی، اگر هدفت برای امروز همین است. به تو اجازه می‌دهم کاستی داشته باشی، موفق نباشی، هر گاه جریحه‌دار می‌شوی، بگویی و عشق و حمایتی که نیاز داری و سزاوارش هستی را طلب کنی.

عهد می‌کنم از این به بعد تو را به رسمیت بشناسم. به تو قول می‌دهم به صدایت اجازه طنین افکندن بدهم. صبح که از خواب برمی‌خیزم، پنج دقیقه وقت صرف خواهم کرد و از تو دعوت خواهم کرد تا از پس «درخت قدرت» بیرون بیایی. به خرد زیبایت گوش خواهم سپرد. طی هر روز، تمام تلاشم را خواهم کرد تا با مهربانی و شفقتی که به حق سزاوارش هستی به ظرافت و شکنندگی تو افتخار کنم.

بله، تو سزاوارش هستی! تو به حقیقت سزاوارش هستی! و هرگاه من سهل‌انگاری کردم، لطفاً با قاطعیت تلاش کن تا به من گوشزد نمایی. من بدین طریق، حق خودخوانده خود برای ساکت کردن صدایت را لغو می‌کنم.

اکنون می‌خواهم صدای آواز خواندنت را بشنوم، آواز بخوان چون می‌دانی که استحقاق شنیده شدن را داری! ما می‌توانیم با بازوانی گشوده و لبخندی فراخ بر چهره بیرون برویم، گذشته خود را کامل و بی‌کم‌وکاست بدانیم و به آنچه امروز هستیم، مفتخر باشیم.

با عشق

رناتا

ایولین، به‌تازگی جدایی دیگری را پشت سر گذاشته و رنج عاطفی شدیدی را تجربه کرده بود، او خود را به‌خاطر تمام اشتباهاتش و همچنین به‌خاطر چیزی که اکنون انتخابی احمقانه به‌نظر می‌رسید؛ یعنی ارتباط با مردی که واقعاً او را نمی‌شناخت، سرزنش می‌کرد.

دختر عزیز بی‌نظیر، شیرین و دوست داشتنی کوچولوی من،

واژه‌ها هرگز نخواهند توانست میزان تأسف من از این‌که تو را رها کرده‌ام را بیان کنند، از این‌که نسبت به تو بی‌توجه بودم و سالیان متمادی تو را مورد آزار قرار دادم. تو بسیار دوست‌داشتنی و معصومی و با این حال من باعث شدم تا تو بهای تمام چیزهایی که در زندگی مطابق میلم نبود یا هیچ کنترلی روی‌شان نداشتم را بپردازی. تو از چیزهایی رنج بردی که هیچ ربطی به تو نداشتند و کشمکش‌ها و دردهای سایر اطرافیانت را تحمل کردی، در حالی که هیچ کودک خردسالی نباید وادار به چنین کاری شود. من تو را مسئول اختلافات والدینم و تمام اشتباهاتی که مرتکب شدم، قلمداد کردم، زیرا هنگامی که با فریاد به من می‌گفتی که چکار کنم، به حرفت گوش نمی‌دادم. من تو را در صندوقچه‌ای حبس کردم و مورد اغماض قرار دادم و از این بابت بسیار بسیار متأسفم، زیرا تو

عزیزترین دوست و عشقم بودی و من آن‌طور که شایسته‌ات بود با تو رفتار نکردم. خواهش می‌کنم، تمنا می‌کنم مرا ببخش، به تو قول می‌دهم همیشه در کنارت باشم و با دقت به خواسته‌هایی که از من داری گوش خواهم داد و آنگاه بی‌چون‌وچرا آن‌ها را به تو تقدیم خواهم کرد.

دوستت دارم و برایت دعا می‌کنم. چقدر هیجان‌زده‌ام از این‌که گذشته‌ام را به صراحت بیان می‌کنم و زندگی جدیدی را با تو آغاز می‌کنم. می‌دانم اکنون این شجاعت را خواهیم داشت که دوشادوش یکدیگر و قدرتمندانه به سمت پیش‌رو گام برداریم.

با عشق

ایولین

پس از این‌که تک‌تک افراد، نامه‌های‌شان را با صدای بلند خواندند، روشن بود که صداقت همراه با عذرخواهی‌ها، دروازه قلب‌های‌شان را گشود و به آن‌ها اجازه داد تا عشق عمیقی را که در درون‌شان بود احساس کنند. واژه‌های «متأسفم» ، کلید گشودن در به روی بخشایش واقعی بود.» متأسفم، دوستت دارم، لطفاً مرا ببخش.» و با این کار، انفجاری از عشق در قلب‌های همه رخ داد. وقتی از افراد پرسیدم هر روز چه سخنانی را جایگزین گفتگوی منفی درون‌شان خواهند کرد، آن‌ها این پاسخ‌ها را دادند:

به خودت عشق بورز، به‌خاطر تمام خوبی‌هایی که به جهان ارزانی می‌داری.

به خودت عشق بورز، به‌خاطر این‌که سخت در تلاشی تا انسان بهتری باشی.

به خودت عشق بورز، به‌خاطر تمام موهبت‌هایی که به همراه می‌آوری.

به خودت عشق بورز، به‌خاطر تمام اموری که به آن‌ها سروسامان می‌دهی.

به خودت عشق بورز، به‌خاطر این‌که در جهان فقط یک نفر همچون تو هست.

به خودت عشق بورز، به‌خاطر شجاعت و اعتماد به‌نفسی که برای پاسخ به ندای درونت نیاز داری.

به خودت عشق بورز، به‌خاطر تمام مراقبت‌هایی که از خود به‌عمل می‌آوری.

به‌خاطر تمام کارهایی که انجام داده‌ای و تمام آن‌هایی که انجام نداده‌ای به خودت افتخار کن.

خودت را بی‌قیدوشرط بپذیر.

وقتی وجودت آکنده از عشق به خود شود، این شجاعت را خواهی داشت تا با عمیق‌ترین ترس‌هایت روبه‌رو شوی و با اعتماد به‌نفس به هر آن‌چه برای موفقیت در کارهایت نیاز داری عمل کنی. وقتی به خودت عشق بورزی، حقانیتی نسبت به خود احساس خواهی کرد که نه محصول شرایط دنیای بیرونی، نه برگرفته از دستاوردها و خودستایی‌های «من» ، بلکه از بطن وجودت سرچشمه می‌گیرد. تو این توانایی را پیدا می‌کنی که با دیدگان الهی

به خویشتن خود بنگری، و در بندبند وجودت کمال را ببینی، همان جایی که در آن آسانی و سهولت حکمفرماست و هر کاری به نتیجه می‌رسد. من از کمال مقدس صحبت می‌کنم، از شناخت الوهیت و متصل بودن به آن، به‌گونه‌ای که بدانی طرحی هست که به تو کمک می‌کند تا به یک جنگجوی الهی بدل شوی، کسی که در عشق‌ورزی به خود و دیگران هیچ حدومرزی نمی‌شناسد.

فرآیند قلب عاشق

شمعی روشن کنید، دفتر وقایع روزانه خود را باز کنید، نفس آرام و عمیقی بکشید و قلب خود را به روی سطح کاملاً جدیدی از صداقت عاشقانه بگشایید.

۱. گفتگوی درونی منفی خود را بشنوید. به گفتگوی درونی خود گوش فرا دهید تا آن نجوای منفی که خودتان را هدف گرفته، بشنوید. از آنچه ندای خود انزجاری‌تان درباره شما می‌گوید، فهرستی تهیه کنید. خود را از چه لحاظ مورد نقد قرار می‌دهید؟ در خصوص خود مرتکب چه اشتباهی می‌شوید؟

۲. بهای خودانزجاری. فهرستی از هزینه‌ها و عواقب گوش کردن به این نوع گفتگوی درونی تهیه کنید. این گفتگو چگونه شجاعت و اعتماد به‌نفس‌تان را تحلیل می‌برد؟

۳. قدرت پاک و خالص آشتی. طی نامه‌ای به کودک زخمی درون‌تان، عمیقاً از او عذرخواهی کنید. به او بگویید بابت کدام کارها و گفته‌هایی که در حقش انجام داده‌اید، متأسف‌اید. بگذارید واژه «متأسفم» راهنمای‌تان باشد.

۴. اتصال عاشقانه هر روزه. هر روز با کودک زخمی درون‌تان ملاقات کنید، برای این کار وقت بگذارید و او را به رسمیت بشناسید و اگر در طول روز به‌نحوی او را نادیده گرفته یا از خود رنجانده‌اید، به او بگویید «متأسفم» .

۵. گفتگوی درونی التیام‌بخش. فهرستی از سخنان مثبتی که هر روز می‌توانید به خودتان بگویید تهیه کنید و آن‌ها را جایگزین گفتگوی درونی منفی خود نمایید و بدین وسیله شجاعت، اعتماد به‌نفس و عشق به خودتان را افزایش دهید.

۶. فهرست شما برای تکمیل و پایان دادن به گذشته. فهرستی از کارهایی که باید انجام دهید تا به گذشته خود پایان بدهید، تهیه کنید.

۷. اقدام در جهت رهاسازی قلب خود. با استفاده از فهرست کارهای لازم برای پایان دادن به گذشته، اقدامات لازم در این راستا را صورت دهید تا بتوانید نیروی شجاعت و اعتماد به‌نفس درون‌تان را متجلی سازید.

فعال‌سازی شجاعت

سه نفر از کسانی را که باید ارتباط‌تان را با آن‌ها بهبود ببخشید پیدا کنید، طی یک تماس تلفنی صمیمانه یا ارسال

یک نامه الکترونیکی به آن‌ها بگویید که متأسف‌اید و عشق خود را به سمت‌شان گسیل دارید. وقتی ترس بر شما چیره می‌شود، بهبود روابط می‌تواند، شجاعتی بیش از حد تصورتان به شما بدهد.

ساختن اعتماد به‌نفس

هر یک از پروژه‌هایی را که در آن‌ها دخیل هستید و باید محدوده‌هایی برای خودتان قائل شوید، مدنظر قرار دهید. با یکی از کسانی که دست‌کم با یکی از پروژه‌ها مرتبط است تماس بگیرید و به او اطلاع دهید که نمی‌خواهید همین حالا این کار را انجام دهید. این کار اعتماد به‌نفس‌تان را بالا می‌برد و متوجه می‌شوید که می‌توانید حقیقت واقعی‌تان را به زبان بیاورید.

پاداش شجاعت و اعتماد به‌نفس

هفت روش دلجویی نسبت به کسانی را که در گذشته به نحوی آزارشان داده‌اید شرح دهید.

قانون آرمان الهی

تصور کنید هر روز صبح، با هیجان و شور و شوقی که سال‌ها آن را احساس نکرده‌اید، از خواب بیدار می‌شوید. تصور کنید هر روز را با لذت بردن از لحظه‌لحظه آن به شب می‌رسانید و احساس هدفمند بودن و کامیابی می‌کنید. تصور کنید از تمام شجاعت و اعتماد به‌نفس لازم برای موفقیت در جهان برخوردارید.

جنگجوی عشق به هر کجا که می‌رود از خود روشنایی و نور ساطع می‌کند. چشمان او از عشق، شفقت و پرتو این آگاهی که زندگی موهبتی است گرانقدر، می‌درخشند. او می‌داند که نشانی الهی دارد. هدف و برنامه زندگی‌اش از همان نشان نشأت می‌گیرد. شجاعت و اعتماد به‌نفس او از این آگاهی سرچشمه می‌گیرد. قدرت او، از زیباترین و آسیب‌پذیرترین بخش‌های وجودش پرده برمی‌دارد. او از این‌که بخشی از این جهان است هیجان‌زده و خوشحال است. او عهد می‌بندد تا سر حد توانش بهترین باشد و رؤیای او فقط و فقط از آن خود اوست.

جنگجوی شجاع هرگز فراموش نمی‌کند که در انجام هر کاری که رؤیایش را در سر دارد، بی‌باکی، نبوغ، قدرت و جادو نهفته است. او با بصیرت زیبا و روشن خود مستقیماً به بطن زندگی می‌نگرد و با شور و هیجانی دگرگون‌کننده به آن عشق می‌ورزد. او تک‌تک یاخته‌های بدنش و ذره‌ذره آگاهی بشری‌اش را عمیقاً دوست دارد، به هر جزء از تاریخ با حیرت و به دیده احترام می‌نگرد، و هر ذره از جهان هستی و فردفرد ساکنان آن را با آغوش باز می‌پذیرد و با تمام وجود به آن‌ها ارج می‌نهد. او این توان را دارد که آغوش خود را به فراخی به روی هر آن‌چه هست بگشاید. نیروی تابناکی که در وجود اوست، آمیزه‌ای از تجسم و خلاقیت است. او به نیروی الهی متصل است، منبع زیبایی که در درون او سخن می‌گوید، و می‌تواند آینده‌ای عظیم‌تر از آنچه که دیدگان بشری وی قادر به دیدنش هستند، مشاهده کند. او با قدرت تجسم خود دیدگانش را می‌گشاید و با نگرشی جدید به جهان پیرامون خود می‌نگرد، با چشمان جنگجوی شجاع و با اعتماد به‌نفس عشق. او می‌داند که هر ذره از خلاقیت، در نهایت منشأیی الهی دارد. او نیازی ندارد که تنها به مشغله زندگی بپردازد، در عوض ترجیح می‌دهد مشارکت قدرتمندی با نیروی خلاق جهان هستی داشته باشد. این ما هستیم. این شما هستید. این جنگجوی عشق است.

آرمان الهی، همواره شما را از جایگاه امروز خود، به سمت جلو خواهد راند. وقتی به جهان هستی و خداوند اعتماد کنید، در قلمرو پررمزوراز طرح خداوند حرکت خواهید کرد. پس اکنون زمان آن فرا رسیده که از جرأت و اعتماد به‌نفس خود برای رها کردن تجسم افسار گسیخته خویش بهره ببرید. زمان آن رسیده که بگذارید آرمان شما مسیر زندگی‌تان را مشخص کند، که گستره‌ای است بس فراتر از فهرستی که روی صفحات دفتر وقایع روزانه خود نوشته و طی آن اهداف زندگی‌تان را برای دو تا پنج سال آینده مشخص کرده‌اید. حتی بیش از آینده‌ای است که هنگام صحبت با بهترین دوستان یا همکاران خود، از آن به‌عنوان خواسته‌ها و آرزوهای‌تان یاد می‌کنید. همه آن‌ها، هر یک

به شیوه خود، اهمیت و ارزشی باورنکردنی دارند. اما آن‌چه درکش اهمیت حیاتی دارد، این است که آرمان الهی، نیرویی پویا و حیات‌بخش است که می‌تواند شما را از نقطه‌ای که امروز هستید، به‌جایی که دل‌تان می‌خواهد که باشید، ببرد.

این موضوع به کرات مورد اشاره قرار می‌گیرد، زیرا برای اغلب ما تغییر کار آسانی نیست. آرمان الهی می‌تواند به کمک نیروی تجسم، مسیر نگاه‌تان را از گذشته دور کند و شور و هیجان نسبت به زندگی کنونی‌تان را در شما متبلور سازد. چنین آرمانی این قدرت را دارد که شما را از خلسه‌ای که به‌واسطه اندیشیدن مکرر به ترس‌ها، زخم‌ها و تأسف‌های گذشته در آن گرفتار شده‌اید، بیدار کند و از فلسفه حضور در جهان هستی آگاه نماید.

برای این‌که هیجان والاترین تجلی خود را تجربه کنید و زندگی کنونی خود را بهبود بخشید، باید با آرمانی الهی هم‌پیمان شوید که از شما می‌خواهد متعالی‌ترین و بهترین «کسی» شوید که احتمالاً می‌توانید باشید. وقتی ریشه‌ای عمیق در آرمانی روشن، قدرتمند و جذاب داشته باشید، میزانی از شادمانی و شعف را احساس خواهید کرد و جشن خواهید گرفت که احتمالاً سال‌هاست تجربه نکرده‌اید. به‌یقین، جرأت و اعتماد به‌نفس لازم برای زندگی کردن برمبنای آرمان خود را خواهید داشت. آگاهی من نسبت به چنین حقیقتی، فراتر از سایه تردید است، زیرا شاهد بوده‌ام که وقتی زنانی پرشور عهدی می‌بندند و به آن پایبند می‌مانند، معجزات یکی پس از دیگری رخ می‌دهند. اگر با جدیت تصمیم بگیریم که به توجیهات و موانع همیشگی اجازه ندهیم ما را از زیستن مطابق با والاترین هدف‌مان باز دارند، ممکن نیست خود را تسلیم ترس و اعتماد به‌نفس پایین نماییم.

یک آرمان نیرومند و تابناک، این قدرت را دارد که واقعیت امروز شما را اعتلا بخشد و کمک کند تا چالش‌هایی را که ممکن است شما را در همان جایی که هستید نگاه دارند، پشت سر بگذارید. آرمان الهی، به مثابه نیرویی است که شما را از نمایشنامه خود و قابل‌پیش‌بینی بودن زندگی روزمره رها می‌کند و به سمت انتخاب‌های خارق‌العاده‌ای سوق می‌دهد. انتخاب‌های تازه‌ای که شور و اشتیاق شما را برانگیخته خواهند کرد. آرمان و اشتیاق دو روی یک سکه‌اند. هیچ‌یک از آن‌ها بدون دیگری وجود ندارد. وقتی گوش سپردن به ندای آرمان را آغاز کنید، نداهای فرسوده و کهنه‌ای همچون بدبینی و بی‌ارادگی رنگ می‌بازند و در پرتو سرود درونی امید، اشتیاق، مثبت‌اندیشی و هیجان محو می‌گردند.

آرمان، شما را از جای‌تان حرکت می‌دهد. موجب می‌شود لبخندی اسرارآمیز به لب داشته باشید، چون می‌دانید که می‌خواهید مطلب خیلی خاصی را بگویید. اگر می‌خواهید ارتباط عمیقی با خواهران جنگجوی خود در سرتاسر گیتی داشته باشید، باید به ما بگویید نسبت به چه چیزی شور و حرارت دارید و در میان گذاشتن آرمان‌تان با سایرین، چه اهمیتی برای‌تان دارد. وقتی پرده را کنار می‌زنید و اجازه می‌دهید رؤیاهای‌تان در معرض دید همگان

قرار گیرند، سطح امکان برای همگان افزایش می‌یابد. من به‌طور قطع خواهم گفت یکی از دلایل حضور شما به‌عنوان یک جنگجوی خیال‌پرداز در اینجا، این است که دیدگان همه ما را به روی چیزهایی که قبلاً هرگز به آن‌ها توجه نکرده‌ایم، بگشایید.

برای دنبال کردن مسیر آرمان الهی، باید به خودتان اجازه بدهید که با ادراک شهودی به سمت چیزی غیر از آنچه اکنون می‌دانید یا می‌توانید ببینید، جذب شوید. وقتی آن‌قدر متواضع باشید که به‌عنوان یک پیام‌آور و واسطه الهی عمل کنید، به‌راحتی می‌بینید این آرمان‌تان است که شما را برمی‌گزیند و شما این اختیار را دارید که به آن افتخار کنید یا نکنید.

من شیفته نگریستن در چشمان کسی هستم که از آرمانی عظیم‌تر از خود الهام می‌گیرد. من در انعکاس برکه چشمان او دنیاهای جدیدی را می‌بینم که به من چشمک می‌زنند. شبی یکی از دوستان دخترم از من دعوت کرد تا با کسی که چندان نمی‌شناختم و مادر یکی از دوستان پسرم بود، برای صرف شام بیرون بروم. ما هر سه به اتاقکی در یکی از رستوران‌های محبوب من رفتیم. مارگی، مادر دوست پسرم، روبه‌رویم نشسته بود. لبخند او مرا هیجان‌زده کرد و به چهره من لبخندی آورد. می‌توانستم بفهمم که احساسی در او برانگیخته شد. شروع کردیم به صحبت و آشنا شدن با یکدیگر که مارگی از من پرسید، چطور شد که کتاب نوشتم و چطور شد که توانستم چنین معلمی شوم. سپس داستان الهام‌بخش خود را برایم تعریف کرد.

مارگی از سنین خیلی پایین علاقه و کنجکاوی خاصی نسبت به ارتش داشت. او هرگز با هیچ فرد نظامی آشنا نشده بود و حتی کسی را نمی‌شناخت که در ارتش آشنایی داشته باشد. با این حال، زمانی که آن‌ها در مدرسه درس‌هایی درباره ارتش می‌آموختند، مارگی وسوسه شد و تصمیم گرفت درباره چند و چون آن و انواع کسانی که به‌ویژه در دوران جنگ وارد این عرصه می‌شوند، اطلاعات بیشتری کسب کند. حتی وقتی جوان بود، اشتیاق عمیقی در وجودش حس می‌کرد که زندگی مردان و زنان جوانی را که برای جنگ در راه کشور، ثبت‌نام می‌کردند، لمس کند. همین که شروع کرد به تعریف کردن داستانش، چشم‌هایش بیشتر برق می‌زد و من می‌توانستم اشتیاق و هیجان را در هر واژه‌ای که ادا می‌کرد، احساس کنم. او تعریف کرد که چطور وقتی به‌عنوان یک روان درمان به افراد آموزش می‌داد، دائم خودش را در حال کمک به مردم تصور می‌کرد، گرچه اصلاً نمی‌دانست چگونه می‌خواهد این کار را انجام دهد.

او با من درباره نخستین قرارداد خود با ارتش صحبت کرد؛ شغلی پنج هفته‌ای در مدرسه‌ای تابستانی واقع در یک پایگاه نظامی در آلمان. او از امکاناتی که همراه با منصبش از آن‌ها بهره‌مند می‌شد، شوکه شده بود؛ آپارتمان دو خوابه، حقوق روزانه و اتومبیل بی‌ام‌و که در خدمتش بود. مارگی احساس یک شاهزاده را داشت، اما از این‌که

می‌دید منابع مالی و دلارهای مالیات‌دهندگان چطور حیف و میل می‌شوند، ناراحت بود. تابستان پس از آن، او در یک کمپ تابستانی در ایتالیا به فرزندان سربازان اعزامی خدمت می‌کرد.

سپس قراردادی شش هفته‌ای برای کار در یک مرکز مشاوره در پایگاهی نظامی واقع در سان‌دیگو را امضاء کرد. مرکز مشاوره به‌شدت در پایگاه منفور بود، زیرا هرگاه به برخی از افراد دستور داده می‌شد برای مشاوره به آنجا فرستاده شوند، هر رویدادی که در آنجا رخ می‌داد، به بخشی از سوابق دائم آن‌ها تبدیل می‌شد. از آنجا که در آن مرکز کار چندانی وجود نداشت، از مارگی خواسته شده بود اتاق تدارکات و انبارهای کالاهای اداری را از نو سازماندهی و قفسه‌های انبار را مرتب کند. چند روز قبل از این‌که قرارداد مارگی به پایان برسد، مخفیانه وارد پایگاه شد تا با افرادی که مشتاقانه برای خدمت به آن‌ها به آنجا رفته بود، ملاقات کند. چند تن از دوستان جدیدی که پیدا کرده بود، از او دعوت کردند تا گروهی متعلق به بخش آن‌ها را مدیریت کند، و به مربیان نظامی کمک کند تا استرس خود را مهار کنند. مارگی از اینکه احساس می‌کرد می‌تواند تغییری ایجاد کند، خوشحال و هیجان‌زده بود. قرارداد مارگی تمدید شد و او برنامه بسیار موفق و تأثیرگذاری تهیه کرد. کم‌کم، موضوع به گوش همه رسید و او در بخش‌های بیشتری به کمک به گروه‌ها پرداخت. هر روز که سر کارش می‌رفت، هیجانش بیشتر می‌شد. سربازان همچنان از او خدمات می‌خواستند و او بیش از یک سال در پایگاه ماند.

متأسفانه، مقامات بالا شور و اشتیاق سربازان را نداشتند و یک روز مارگی یادداشتی دریافت کرد که طی آن به او ابلاغ شده بود سی دقیقه فرصت دارد تا پایگاه را ترک کند. گرچه او هیچ توضیحی دریافت نکرد، اما به من گفت فکر می‌کند علت اخراج او این بود که در زمینه تنظیم اسناد و اوراق مربوط به کارهایش موفق نبوده، تشریفات اداری را نادیده گرفته و پروتکل‌های نظامی را زیر پا گذاشته است.

اما حالا، که به کلی مجذوب آرمان خود شده است، اجازه نمی‌دهد چیزی او را متوقف کند. او شروع کرد به کار با مشاوران داخلی سیستم سلامت روانی نظامیان. او به واشنگتن دی‌سی رفت تا درباره اهمیت اقدامات پیشگیرانه در راستای توجه به سلامت روانی نظامیان صحبت کند. ناگهان، نمایندگان وزارت بهداشت که او چندین سال قبل با آن‌ها برای سرکشی به برخی بیمارستان‌ها سفر کرده بود، تبدیل به شبکه ارزشمندی برای فعالیت‌های تبلیغاتی او شدند. (به‌خاطر دارم که این پست را روی صفحه وبلاگ او دیدم: «من به دی‌سی می‌روم. جلساتی متوالی با اعضای مجلس دارم. من با خودم سه دست کت‌وشلوار و شش جفت کفش می‌برم، چون می‌خواهم برای جلب‌نظر آن‌ها هر کاری انجام دهم.»)

پس از شامی که با هم صرف کردیم، مارگی اغلب به من تلفن می‌کرد. به او توصیه کردم داستانش را بنویسد و تبدیل به یک کتاب کند. گرچه مارگی به من گفته بود که نمی‌تواند بنویسد و نمی‌داند از کجا باید شروع کند، اما بالاخره بر ترس خود غلبه کرد و اجازه داد تا شجاعت و آرمان الهی‌اش او را هدایت کنند. او یک جنگجو بود و اکنون هیچ عاملی نمی‌توانست جلودارش شود. او تصمیم گرفت منتظر نماند تا مردم به سراغش بروند، از این‌رو، پیشنهاد کتابش را به بیش از شصت ناشر ایمیل کرد و صبح روز بعد شش پاسخ دریافت نمود. هرچه بیشتر در راستای آرمان خود گام برداشت، جهان هستی با او همسوتر شد. البته، در طول مسیر با موانعی مواجه شد. مردم از او درباره مدارک تحصیلی‌اش سؤال می‌کردند، چون او فقط فوق‌لیسانس داشت و نه دکترا، و بعد، درباره اعتبارش از او سؤال می‌کردند، زیرا او یک شهروند معمولی بود و نه از اعضای ارتش. اما او از عهد خود با آرمان الهی‌اش رویگران نمی‌شد.

وقتی از مارگی پرسیدم چرا وقتی عذرش را از پایگاه خواستند، حرفه درمان خصوصی خود را که در آن موفق بود از سر نگرفت و چه عاملی او را به ادامه این راه واداشت، او گفت اگر به این افراد کمک نمی‌کرد شب‌ها نمی‌توانست در آینه به خودش نگاه کند. او می‌دانست مردان و زنانی که عهد کرده بودند از همه ما و آزادی ما دفاع کنند، از ابزار و حمایتی که برای به‌عهده گرفتن رسالت خطیرشان نیاز داشتند، محروم بودند.

مارگی به من گفت می‌توانست روزی را به‌خاطر بیاورد که آنچه ابتدا بار مسئولیت می‌پنداشت، تبدیل به موهبتی الهی شده بود. در خلال جلسه مشاوره‌ای با یک مربی آموزش نظامی چهل‌وشش ساله، آن مرد تحت‌تأثیر احساسات قرار گرفت، شروع به گریستن کرد و سرش را میان دو دستش گرفت. او گفت: «شما باید به ما کمک کنید.» «نباید از کارتان دست بردارید.» و او این کار را نکرد. هر بار که دچار تردید می‌شود، با خود می‌اندیشد «این کار برای من چه فایده‌ای دارد؟ چرا این کار را می‌کنم؟» ناگهان از ناوگان دریایی با او تماس می‌گیرند و از او برای ارائه مشاوره به فردی مشکل‌دار یا تهیه مقاله‌ای یا آموزش مطلبی کمک می‌خواهند.

امروز که با مارگی صحبت می‌کنم، همچنان از بصیرت او الهام می‌گیرم. من جهان پیرامون او را نظاره کرده‌ام تا در انجام آن‌چه یک سال قبل برایش امری غیرممکن به‌نظر می‌رسید، به او کمک کنم.

گمان نمی‌کنم کسی بهتر از وی. اچ. ماری[۴۷]، قدرت عهد بستن را بیان کرده باشد:

تا وقتی کسی با خود عهد نبندد، همواره با تردید، فرصت عقب‌نشینی و همان احساس پوچی همیشگی، دست به گریبان خواهد بود. در آغاز تمام کارها (و خلقت) ، حقیقتی ابتدایی نهفته است، و آن، عدم‌شناخت عاملی است که ایده‌های بی‌شمار و طرح‌های عظیم را پایمال می‌کند: لحظه‌ای که فرد به‌راستی با خود عهد می‌بندد، آنگاه مشیت الهی نیز با او همراه می‌گردد. پدیده‌های گوناگونی دست‌به‌دست هم می‌دهند تا به وقوع یک رخداد کمک کنند،

امری که بدون یاری آن‌ها هرگز روی نمی‌داد. سلسله حوادث کاملی از این تصمیم سرچشمه می‌گیرند، و رویدادهای پیش‌بینی‌نشده گوناگونی به نفع یک نفر روی می‌دهند و ملاقات‌ها و کمک‌های مادی، که هیچ‌کس حتی در رؤیایش نمی‌دید که به این شکل تحقق یابند، سر راه او قرار می‌گیرند. هر کاری که از دست‌تان برمی‌آید یا هر رؤیایی را که می‌توانید در ذهن خود بپرورانید آغاز کنید. در جسارت، نبوغ، قدرت و جادو نهفته است.

وقتی از آرمان خود آگاه باشیم، می‌توانیم آن را در وجودمان احساس کنیم. وقتی جهان هستی بسیج می‌شود، تمام منابع، ارتباطات و حمایت را به ما ارزانی می‌دارد. به این دلیل است که می‌خواهد ما را به سمت مسیری خاص هدایت کند. در این‌جاست که از نیروی هستی و الهی الهام می‌گیریم و می‌خواهیم در این راستا کمک کنیم. می‌دانیم این امر به‌خاطر نیرویی عظیم‌تر از آن است که بتوانیم با آگاهی عادی خود درک کنیم.

هر فرد آرمان منحصر به‌فردی دارد که در برهه‌های متفاوت زندگی‌اش دستخوش تغییر می‌شود. شاید زمانی محدودتر و شخصی‌تر باشد و زمانی بعد وسیع‌تر شود و تا دنیای بیرون امتداد یابد. وقتی کسی سعی داشته فرزندی داشته باشد و بالاخره باردار می‌شود و وجودش سرشار از شادی و شعف می‌گردد، دوست دارید او را در آغوش بگیرید و برایش آرزوی خوشبختی کنید. یا وقتی کسی بالاخره ریسک می‌کند و وارد عرصه شغلی جدیدی می‌شود، می‌توانید تمایل شدید او را برای این‌که کارمندی بی‌نظیر شود و تحولی ایجاد کند، احساس کنید. یا وقتی کسی بالاخره به سلامتی خود اهمیت می‌دهد و شصت پوند وزن کم می‌کند، او را تشویق می‌کنید، چون می‌بینید که با اراده در این مسیر تقلا می‌کند تا به فرزندانش نشان بدهد که می‌تواند از عهده این کار برآید. شما چنان تحت‌تأثیر قرار می‌گیرید که می‌خواهید با آن‌ها هم‌نوا باشید.

یکی دیگر از دوستان الهام‌بخشم نزد من آمد تا تعطیلات شکرگزاری را با من سپری کند. به‌نظر می‌رسید هر دوی ما در یک مرحله هستیم، در دنیای بیرونی موفقیت زیادی کسب کرده‌ایم، اما در واقع نیاز به چیزی داریم تا انرژی و نشاط بیشتری پیدا کنیم، چیزی مثل آرمانی نو. ما آرمان‌های بسیاری داشتیم و به بسیاری از آن‌ها عینیت بخشیدیم. می‌توانم بگویم سینتیا[۴۸] که دختری بانشاط و بسیار پرجذبه است، در یک مورد احساس فقدان می‌کرد. شعله درونی‌اش خاموش شده بود، برق چشمانش از دست رفته بود و نسبت به زندگی نارضایتی مبهمی داشت. هر قدر بیشتر صحبت کردیم، بیشتر احساس خستگی کرد و بالاخره روی نیمکت دراز کشید و پتویی روی خودش انداخت.

درست همان موقع، دوست من ویویان گلیک[۴۹]، یک جنگجوی بزرگ دیگر و مؤسس بنیاد درست مثل فرزندم[۵۰]، وارد شد و به احوال‌پرسی و گفتگو با ما پرداخت. وقتی صحبت به آنجا رسید که پسرم داشت در اوگاندا برای پروژه برمیتسوا[۵۱] مدرسه می‌ساخت، چشم‌های سینتیا گرد شد. بلند شد روی نیمکت نشست و پتو را از رویش کنار زد. او

که مثل یک مرده بود، در عرض دو ثانیه کاملاً سرحال و با انگیزه شد و گفت: «همین است!» و به این ترتیب، طی باقیمانده تعطیلات آخر هفته داشتیم برنامه‌ریزی می‌کردیم که او چگونه می‌تواند مهمانی پنجاهمین سال تولدش را به مراسمی برای جمع‌آوری پول برای ساختن مدارسی در آفریقا تبدیل کند. سینتیا به ناگهان توانست امکان‌هایی را ببیند که پیش‌تر ندیده بود. شبکه رهبران و آموزگاران متحول‌کننده‌ای که با آن‌ها کار می‌کرد، در یک چشم به‌هم زدن تبدیل شد به شبکه کمک‌های نیکوکارانه. او فهمید که در هر کجا ارتباطاتی دارد و آن‌ها خوشحال بودند که با او مشارکت کنند.

دو سال قبل، یکی از دوستان سینتیا او را به کنفرانس زنان آفریقایی روستایی[۵۲] دعوت کرده بود. گرچه سینتیا علتش را نمی‌دانست و این امر در ذهن او معنایی نداشت، قلبش به او گفت باید برود. او برنامه خود را تغییر داد و به این سفر رفت و طی این رویداد انگیزه حمایت از زنان روستایی و فرزندان آن‌ها را پیدا کرد و تصمیم گرفت به آن‌ها کمک کند تا از طریق تحصیلات از فقر نجات پیدا کنند. اما نمی‌دانست چطور این کار را انجام دهد. اکنون که دو سال از آن زمان گذشته بود، اقدام در این زمینه را آغاز کرد و توانست از طریق مهمانی تولدش هشتاد هزار دلار کمک مالی جمع‌آوری کند.

سینتیا از اینکه می‌توانست در راستای هدفش گام بردارد هیجان زده بود، اما هنوز هم باید کسب‌وکار تمام‌وقت خود را اداره می‌کرد. بخشی از وجودش به او می‌گفت: «من عاشق این هستم که این کار را به‌طور تمام‌وقت انجام دهم» ، اما در همان لحظه ندایی در گوشش نجوا می‌کرد: «چطور می‌توانی این کار را انجام دهی؟ تو مجردی. باید پول درآوری.» او نمی‌توانست بفهمد چطور باید خواسته درونی‌اش را به حرفه‌اش تبدیل کند، بنابراین، به کسب‌وکارش ادامه داد. هرازگاه سعی می‌کرد با شجاعت دل به دریا بزند و این تحول را صورت دهد، اما همیشه چیزی مانع از این کار می‌شد، چیزی مثل یک هزینه پیش‌بینی نشده یا شرایط نامطلوب اقتصادی. حتی وقتی دوباره حسی در او برانگیخته شد و هیجانی کوتاه‌مدت نسبت به کار کردن در بنیاد خود پیدا کرد، در ناحیه امن کسب‌وکار موفقش باقی ماند و با خود فکر کرد: «چه کسی می‌خواهد در ازای آموختن بخشایش به دیگران به من پول بدهد؟ در این شرایط اقتصادی، چه کسی حاضر می‌شود از آرمان‌ها حمایت کند؟»

سینتیا باز هم به آفریقا سفر کرد و با نتایج کمک‌های مالی که به مناسبت سالروز تولد او جمع‌آوری شده بود، مواجه شد و وقتی به خانه آمد با تمام وجود به آرمان خود متصل شده بود. او برانگیخته، هیجان‌زده، خوشحال و به‌شدت بر این باور بود که فعالیتش در آفریقا، همان چیزی است که ندای درونش از او می‌خواهد. دیدن هر کودکی در آفریقا به او کمک می‌کرد تا بفهمد که نیاز دارد تا روشن‌ترین و والاترین تجلی خویشتن باشد؛ و باید گام‌های بیشتری به سمت آرمانش بردارد. اگر او قرار نبود این کار را بکند، پس چه کسی باید این کار را می‌کرد؟

وقتی از آفریقا برگشت، زمان آن فرا رسیده بود که سری بعدی برنامه‌های آموزش سازمانی را بفروشد. او این را می‌دانست، اما مقاومت شدیدی را در خود احساس می‌کرد. با من تماس می‌گرفت و می‌گفت که اصلاً دلش نمی‌خواهد این کار را انجام دهد، اما بخش دیگری از وجودش به او می‌گوید: «باید این کار را انجام دهی!» هر روز وقتی پشت میز کارش در شرکت خود می‌نشست، احساس کلافگی، خستگی، بی‌انگیزگی و ملالت می‌کرد. اما نمی‌خواست باور کند که راه دیگری هم دارد. با خودش می‌گفت: «من نمی‌توانم کسب‌وکارم را رها کنم، امور این‌جا چطور باید اداره شود؟»

صدایی آرام و ضعیف از درون به او نهیب می‌زد: «شاید حالا وقتش باشد. چرا بنیاد خیریه‌ات را به‌طور تمام‌وقت اداره نمی‌کنی؟» اما ترس سینتیا از این‌که چطور می‌خواهد امرار معاش کند، دوباره و دوباره آن صدا را خاموش می‌کرد. یک شب، سینتیا خودش را مجبور کرد که بیدار بماند و نمونه بازاریابی برنامه جدیدش را بنویسد. کاری که همیشه از آن طفره می‌رفت. آنگاه، پس از یک ساعت کار و تکمیل نمونه‌ای که برایش قابل‌قبول بود، رایانه دچار مشکل شد و تمام متنی را که همان لحظه نوشته بود از دست داد. پس از این‌که سعی کرد این کار را با دست انجام دهد، و خود را به انجام آن وادار کرد، در کمال ناباوری متوجه شد که داشت به صفحه خاموش رایانه نگاه می‌کرد. بالاخره کارش را تمام کرد و با خستگی تمام به خواب رفت.

سینتیا ساعت سه صبح از خواب بیدار شد. می‌توانست اضطرابی را که در بدنش موج می‌زد احساس کند. دوباره آن صدای آرام را شنید: «سینتیا، چرا کار بنیاد خیریه‌ات را به‌طور تمام‌وقت انجام نمی‌دهی؟» این بار سینتیا با این‌که خسته بود، با آن ندا مقابله نکرد. با آن مشاجره نکرد. در عوض، به آن ندا فضایی داد که صرفاً حضور داشته باشد. چند ساعتی که از صبح گذشت، و سر کار خود رفت، آن صدا دوباره بازگشت و او اجازه داد تا حضور داشته باشد. هرقدر بیشتر به آن صدا گوش فرا می‌داد، بیشتر به این احساس نزدیک می‌شد که این یک فرصت است. چیزی در درونش شروع به تغییر و دگرگونی کرد. او می‌توانست حس کند که آرمانش او را به سمت خود می‌کشید، و دیگر قادر نبود با این نیرو بجنگد. نمی‌توانست به آن نه بگوید.

وقتی سینتیا تصمیم گرفت به‌طور تمام‌وقت به فعالیت در بنیاد خیریه بپردازد، در همان لحظه مقدسی که فهمید دیگر نمی‌تواند از این کار اجتناب ورزد، دست به کار شد. دستیارش را صدا کرد، همین‌طور شریک بازاریابی و شریک تجاری‌اش را و به آن‌ها گفت که این کسب‌وکار را تعطیل کنند. او از اراده، شهامت و صراحت اعتماد به‌نفس خود و این‌که دیگر به صدای ترس گوش نمی‌داد، حیرت کرد و در نهایت آرامش را در وجودش احساس کرد؛ آرامش کامل.

سینتیا با خود عهد کرد که هر روز با سه نفر تماس بگیرد و آن‌ها را به حمایت از مرحله بعدی فعالیت جمع‌آوری پول ترغیب نماید. پس از تماس دوم، در حالی که اصلاً انتظارش را نداشت، برای کل فعالیتش یک حامی پیدا کرد. در آن لحظه سینتیا فهمید که آماده این کار است. او فهمید که اگر این شجاعت را داشت تا یک بله تمام‌عیار بگوید، خداوند تمام نیازهایش را برآورده می‌کرد. با گفتن یک بله کامل و شجاعانه، در جایگاه مخلوقی شادمان قرار گرفت. دیگر لازم نبود تقلا کند، عذاب بکشد، سعی کند یا از عهده آن کار برآید. وقتی سینتیا به تمامی پاسخ مثبت داد، نیروی انسانی و منابع مالی‌ای را که برای تحقق آرمان الهی‌اش نیاز داشت، به سمت خود جذب کرد. فرآیندی که هرگز متوقف نشده است.

از آنجا که سینتیا با صلابت پای در کفش‌های جنگجوی باشهامت و شجاع عشق نهاد، به‌خاطر عشق به کودکان آفریقا، عشق به انسانیت و عشق به خدا و جهان هستی، و به آرمان خود متعهد ماند، بنیاد خیریه او توانست بودجه لازم برای بیست‌ودو مدرسه ابتدایی، یک کلاس راهنمایی و دو خوابگاه را فراهم آورد. ۵۱۶۹ نفر از آب سالم برخوردارند، ۷۱۶۹ نفر به مراقبت‌های بهداشتی دسترسی دارند، ۲۲۵ بزرگسال تحت آموزش کسب درآمد قرار گرفته‌اند و ۶۶ زن کمک هزینه تحصیلی دریافت کرده‌اند. اکنون، در حقیقت جهان به مکان متفاوتی بدل شده است؛ و از همه مهم‌تر اینکه سینتیا با عشق زندگی‌اش آشنا شد.

اگر مارگی یا سینتیا به ندای ترس خود گوش فرا داده بودند، هر دوی آن‌ها به احتمال زیاد زندگی‌های خوبی را

سپری می‌کردند. اما شاید شور و اشتیاق و آرمانی که نه تنها به آن‌ها و اطرافیان‌شان بلکه تمام کسانی که در سرتاسر جهان مورد حمایت قرار می‌دهند، انگیزه می‌دهد را از دست می‌دادند. آرمان الهی ما باید چنان الهام‌بخش باشد که ذهن، «من» و ترس‌هایی را که به‌طور طبیعی در وجودمان حس می‌کنیم تحت‌تأثیر قرار دهد. باید آن نداها را از نداهای گذشته تمیز دهیم، تا بتوانیم همواره به آرمان‌مان و نه محدودیت‌های‌مان باور داشته باشیم.

در این سال‌ها افراد خیلی زیادی را دیده‌ام که به روشنی از آرمان خود آگاه می‌شوند، چند ماهی در آن راستا شروع به فعالیت می‌کنند و سپس وقتی کارها درست آن‌طور که باید پیش نمی‌روند، از مسیر خود فاصله می‌گیرند یا احساس ناخرسندی می‌کنند. لذا، از آن کار دست می‌کشند. کار دیگری را در پیش می‌گیرند. گام در مسیر آرمانی جدیدی می‌گذارند. داشتن آرمانی الهی، در حقیقت به این معنا نیست که همه چیز سهل و آسان خواهد بود. فراز و نشیب‌هایی هست، پیچ‌وتاب‌هایی هست، اما اگر همچون پیام‌آوری الهی روی صندلی خود بنشینید و به خود اجازه دهید که در خدمت یک هدف باشید، می‌تواند سفر دلنشینی باشد.

این برای ما امری حیاتی است که دوباره و دوباره گوش به زنگ باشیم و ببینیم خداوند و جهان هستی می‌خواهد ما را به کدام سمت هدایت کند. این وظیفه ما نیست که متعالی بودن آرمان‌مان را ارزیابی کنیم یا در مورد اهمیت آن پیش‌داوری نماییم. وظیفه ما این است که ندای آن را بشنویم و در راستای آن گام برداریم. بارها مطالبی درباره روزی که به آرمان الهی خودم متصل شدم، نوشته‌ام. مقابل مرکز تجاری آونتورا[۵۳] در ساحل شمالی میامی، در مغازه لباس‌فروشی خودم به نام میل های[۵۴] نشسته بودم. پس از خارج شدن از چهارمین مرکز ترک مواد مخدر، از زندگی‌ام کلافه و خسته شده بودم. برایم قابل‌تصور نبود که بتوانم بدون مواد مخدر یا چیزی که به من احساس بهتری بدهد، زندگی کنم. اما آن روز، ناگهان پشت یک چراغ توقف، وقتی فهمیدم می‌توانم در زندگی سایر افرادی که مشکلاتی از این دست داشتند تغییراتی ایجاد کنم، احساساتم دگرگون شد. این فقط یک فکر گذرا نبود. چیزی بود همچون درخشش صاعقه و یا فوران آتش‌بازی در درونم.» وای! من می‌توانستم کتابی بنویسم! می‌توانستم چیزی برای سهیم شدن داشته باشم!»

ناگهان، تمام دنیایی که خودم را متعلق به آن می‌دانستم یعنی مد، زندگی در فلوریدا، و حضور هر روزه در جلسات دوازده مرحله‌ای، از بین رفت و بارقه‌ای در درونم روشن شد که از آن زمان تاکنون به‌ندرت مرا ترک کرده است. شروع کردم به بررسی وضعیت مدارس و این‌که من می‌خواستم در چه زمینه‌ای تحصیل کنم. پس از شرکت در بسیاری از کلاس‌های روانشناسی عمومی، اکنون به‌خوبی می‌دانستم که می‌خواهم روش یادگیری تأثیرگذارتری را در پیش بگیرم. رشته آموزشی متفاوتی را در نظر گرفته بودم که مطالعات روانشناسی را با خودآگاهی در می‌آمیخت

و تنها دانشگاهی که در این رشته مدرک می‌داد، دانشگاه جان‌اف، واقع در اورياندای کالیفرنیا بود. به شریک تجاری‌ام گفتم که می‌خواهم مغازه‌ام را بفروشم. تمام مایملکم را فروختم، به کالیفرنیای شمالی نقل مکان کردم و در تمام دوره‌های خودآگاهی، روان‌شناسی فراشخصیتی و رشته‌های نویسندگی که در دانشگاه ارائه می‌شد، شرکت کردم. نوشتم و نوشتم. به شناخت ابزار و فنون جدید پرداختم و به‌تدریج به آرمان عظیم‌تر و زیباتری دست پیدا کردم.

وقتی ازدواج کردم و پسرم بو به دنیا آمد، تقریباً از مسیرم دور شدم، اما یک سال بعد به همان نقطه بازگشتم و نخستین کتاب پرفروشم تحت عنوان جوجه اردک درون[۵۵]: بازیابی قدرت، خلاقیت، استعداد و رویاهای‌تان، را نوشتم. همه چیز دست‌به‌دست هم داد. خواهرم که با دیپ ارتباط نزدیکی داشت، اثر مرا به او معرفی کرد و من به‌سرعت به عضویت گروه مرکز چاپر درآمدم که در زمینه یکپارچگی عاطفی فعالیت می‌کرد و به‌نظر می‌رسید من در این زمینه استعداد داشتم. پس از شروع یک تور سخنرانی، از من دعوت شد تا سه سری از برنامه‌های اوپرا وین‌فری[۵۶] را اجرا نمایم، اتفاقی که موجب شد کتابم در رتبه نخست فهرست پرفروش‌ترین عناوین نیویورک‌تایمز قرار گیرد.

وقتی دومین آرمان الهی‌ام، یعنی نوشتن کتابی تحت عنوان جدایی معنوی[۵۷]، از راه رسید، می‌خواستم سرم را زیر پتو پنهان کنم چون خواسته واقعی‌ام این بود که کتابی تحت عنوان «چطور شوهرم را بکشم و تاوانش را بدهم» بنویسم. (و فقط محض اطلاع شما، نوشتن کتاب جدایی معنوی مرا به سمت عنوان دیگری سوق داد، و من بسیار مورد لطف و رحمت قرار گرفته‌ام که بی‌شک جهان هستی نقش خیلی زیادی در این خصوص دارد، زیرا همسر سابق و پدر فرزندم، بهترین کسی است که می‌توان آرزو کرد.) از آنجا که من به‌شدت خواستار این بودم که هر کسی این فرصت را داشته باشد که بخش تاریک بشریت را ببیند ــ امری که مرا به‌طور کل به سطح بعدی سلامت روانی و رهایی عاطفی‌ام سوق داد ــ شروع کردم به بنیان نهادن مؤسسه فورد با هدف آموزش تحول، تا به مربیان، مدیران، و تاجران در سرتاسر جهان آموزش بدهم که چگونه زندگی خود را متحول کنند و به دیگران نیز در متحول ساختن زندگی‌شان کمک کنند. از آن زمان تاکنون، شش کتاب دیگر هم نوشته و فیلم مستندی با عنوان تأثیر سایه[۵۸] نیز تهیه کرده‌ام.

هر بار که می‌ایستم و در مقابل کسانی سخنرانی می‌کنم که اصلاً نمی‌دانند جراحت عاطفی ما چگونه کل زندگی‌مان را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد و دیدگان ما را به روی آرمان الهی‌مان می‌بندد، نوری از چشمهایم ساطع می‌شود، بی‌اختیار لبخند می‌زنم، قلبم با وسعتی بیش از آن‌چه تصور می‌کردم، گشوده می‌شود و از خداوند تشکر می‌کنم که وجودم در خدمت هدفی والاتر قرار می‌گیرد. گرچه، بسیاری از اوقات این کار آسانی نبوده است و من

نخواسته‌ام آن را انجام دهم، معمولاً از دیگران کمک می‌خواهم تا آرمان مرا محقق سازند، زیرا ندای درونی‌ام بی‌وقفه از من درخواست می‌کند، ندایی الهام‌بخش و الهی که از بالا به سمتم می‌آید و در گوشم نجوا می‌کند: «اکنون وقت آن رسیده که در این خصوص کار کنی» یا «وقت آن است که در این مورد بنویسی» یا «وقت آن رسیده که گفتگوی جدیدی را در جهان پدید آوری» و من به‌آرامی در این مسیر گام برمی‌دارم. اغلب نمی‌دانم چه چیزی به سمتم می‌آید. اما این را به روشنی می‌دانم: من خیلی بیشتر از آن‌که به خواسته خودم متعهد باشم، به خواست خداوند متعهدم. وقتی مخاطبانم از من می‌پرسند: «چطور این کار را انجام می‌دهید؟» می‌گویم: «من در اجرای دستورات خیلی خوب عمل می‌کنم. خوب گوش می‌کنم. آنچه آن‌ها به من می‌گویند را انجام می‌دهم» «آن‌ها» چه کسانی هستند؟ واقعاً نمی‌دانم. اما راهنمایان و منبع الهام من بوده‌اند و مرا از انسانی ضعیف، ترسو و بزدل، به فردی جسور، شجاع و با اعتماد به‌نفس تبدیل کرده‌اند.

حالا شما هم مثل من آرمانی دارید. شاید هنوز نتوانسته‌اید آن را بشناسید. شاید این آرمان در اعماق وجودتان باشد که به آرامی به سطح وجودتان برسد. اما بالاخره پدیدار خواهد شد. زیرا، درست همان‌طور که وقتی خورشید زیر ابر می‌ماند یا در تاریکی شب از نظر پنهان می‌شود، همواره همان‌جاست و منتظر است تا بار دیگر نور طلایی رنگش را به زمینیان بتاباند. آرمان شما، هدیه‌ای ارزشمند از سوی الوهیت است.

اگر هنوز از آرمان خود آگاهی ندارید، با روی آوردن به کاری که شیفته‌اش هستید شروع کنید. هر چیزی که از آن الهام می‌گیرید، شما را هیجان‌زده می‌کند و به شما در زندگی انگیزه می‌دهد، نوری از سوی خداوند است. کاری نیست که واقعاً بخواهید و نتوانید انجام دهید. شما می‌توانید با استفاده از آرمان‌تان، فردی شجاع، با اعتماد به‌نفس و نترس شوید و هر روز دعا کنید و از آن نیروی بیکران بخواهید به شما بگوید که چگونه می‌توانید با این ویژگی‌ها، فردی مفید باشید. هر صبح و هر شب خودتان را تجسم کنید که می‌توانید با قدرت به سمت جلو حرکت کنید، می‌توانید با جسارت بایستید. ببینید که آرمانی از قدرت خودتان، نیروی خودتان، شجاعت خودتان و اعتماد به‌نفس خودتان هستید. سعی نکنید آن را پدید آورید، چون هم‌اکنون وجود دارد.

وقتی آرمان خود را شناختید، باید به خود اجازه بدهید که حس آن را به روشنی درک و به تمامی احساس کنید. اگر این آرمان باعث می‌شود احساس غرور کنید، باید احساس کنید که غرور در یکایک سلول‌های‌تان جای دارد. اگر آرمان‌تان به شما سرزندگی و نشاط می‌بخشد، باید اجازه بدهید که احساس سرزندگی به تمام ابعاد زندگی‌تان تسری یابد.

باید آرمان‌تان را ببینید، آن را باور کنید، احساس کنید و با شور و اشتیاق به جهانیان ابراز کنید. وقتی آرمان خود را بشناسید، دنیای درون‌تان دگرگون می‌شود و تنها، در این هنگام است که دنیای بیرونی‌تان می‌تواند با شما هم‌نوا

شود و هدایتگرتان باشد. بدین طریق، مسیرهای درست یکی پس از دیگری برای‌تان آشکار خواهند شد و خداوند و جهان هستی آسمان و زمین را به‌هم خواهد دوخت تا شما را برای رسیدن به آرمان‌تان یاری دهد.

برای این‌که بتوانید نیروی آرمان الهی را تحت کنترل داشته باشید، باید هر روز آن را در چشم ذهن‌تان تجسم کنید. باید هر روز صبح از خواب برخیزید و از خودتان بپرسید: «والاترین و بهترین دلبستگی من چیست که به من اجازه خواهد داد تا به خودم و به دنیا خدمت کنم؟» شب‌ها، قبل از این‌که به خواب بروید، باز هم آرمان‌تان را به زبان بیاورید، همچون دعایی به درگاه الهی. بگذارید تا در سایه تمرکز و توجه پرشور شما رشد کند، زیرا همین که در ذهن هشیارتان نقش ببندد، به هدایت شما ادامه خواهد داد و تمام کسانی را که قرار است به شما برای رسیدن به آرمان‌تان کمک کنند به سمت‌تان فرا خواهد خواند. به همین دلیل کسانی که با گام‌های راسخ به سمت آرمان‌شان حرکت می‌کنند، همیشه شگفت‌زده می‌شوند از این‌که می‌بینند، حس می‌کنند و یقین دارند که به آن دست خواهند یافت، حتی اگر ندانند چگونه. در این‌جاست که اطمینان و ایمان، هم‌پیمانان شما برای به تحقق رساندن آرمان‌تان در جهان خواهند بود.

شما جنگجوی شجاع عشق هستید، با هدایایی منحصر به‌فرد که می‌توانید به جهان تقدیم کنید. خداوند این هدایا را به شما عطا نموده است و اکنون زمان آن فرا رسیده که آن‌ها را متجلی سازید. در جهان هیچ‌کس همچون شما نیست و شما منبعی از قدرت را در اختیار دارید که هیچ‌کس دیگری در جهان از آن برخوردار نیست. نوری که از درون‌تان پدیدار خواهد شد، به شما کمک خواهد کرد تا خود و کسانی را که در جوارتان قرار می‌گیرند، التیام بخشید. دنیا به شما احتیاج دارد و آرمان شما مسیری را ترسیم می‌کند که نور شجاعت را تا دوردست‌ها بگستراند.

فرآیند آرمان الهی

مکان محبوب خود برای نوشتن را پیدا کنید، چند دقیقه نفس بکشید و به خود آرامش بدهید. وقتی احساس کردید با خودتان ارتباط برقرار کرده‌اید، قلم را بردارید و تمرین هیجان‌انگیز و الهام‌بخش ثبت وقایع روزانه را آغاز کنید.

۱. مقصود الهی. از خداوند بخواهید به شما نشان دهد چطور می‌خواهد از شما در راه سعادت بشر بهره بگیرد. حتی اگر تصور می‌کنید که هم‌اکنون آن را می‌دانید، به خودتان فرصت بدهید که مقصودتان را از چشمان جنگجوی درون‌تان ببینید.

۲. فراخواندن قدرت تجسم. نیروی تجسم و خلاقیت خود را آزاد بگذارید. به خود اجازه بدهید که دورنمایی از آینده را تجسم کنید که در آن مشتاقانه در راستای هدف‌تان زندگی می‌کنید و از شجاعت و اعتماد به‌نفس عمیقی برخوردارید.

۳. منابع الهی. فهرستی از کارهایی که باید انجام دهید، افرادی که پیرامون خود گرد خواهید آورد و منابعی که برای پیشروی با آرمان الهی خود به آن‌ها نیاز خواهید داشت، تهیه کنید.

۴. پذیرش ترس. فهرستی از ترس‌هایی که در رابطه با زندگی کردن در راستای آرمان الهی‌تان با آن‌ها مواجه هستید، تهیه کنید. ندای آن ترس را بشنوید و همچنان که این فهرست را تهیه می‌کنید، به این بخش از وجود خود عشق بورزید.

۵. از آرمان خود آگاه شوید. تمرین یا فعالیتی را در پیش بگیرید که هر روز شما را از آرمان الهی‌تان آگاه می‌کند.

فعال‌سازی شجاعت

با اقدام به کاری که از انجام آن در هراس بودید یا درباره آن چنین چیزی گفته‌اید: «هرگز این کار را نخواهم کرد» ، چون خیلی ترسو هستید، دست به ریسک بزنید. به موهای‌تان رسیدگی کنید، سوار بالن شوید، از یک هواپیما بیرون بپرید (لطفاً مجروح نشوید) ، آواز کارائوکه[۵۹] بخوانید. اجازه بدهید که این هفته خویشتن بی‌باک‌تان خودی

نشان دهد و در فعال‌سازی تمام شجاعت درون‌تان به شما کمک کند.

ساختن اعتماد به‌نفس

دلایل مبنی بر این‌که جهان به شما به‌عنوان یک جنگجوی شجاع نیاز دارد، برشمارید و شرح دهید که در آینده چگونه از نیرو و قدرت الهی‌تان استفاده خواهید کرد. با پنج تن از کسانی که با آن‌ها احساس امنیت و آسودگی می‌کنید، درباره این دلایل صحبت کنید.

پاداش شجاعت و اعتماد به‌نفس

از پنج موقعیتی که به کسی کمک کردید یا به جهان خدمت کردید، فهرستی تهیه کنید.

قانون زیبایی متعالی

دسامبر ۱۹۷۲ شهرداری نیویورک استثنائا کنسرتی فقط برای زنان برگزار کرد. من و دوستانم به این کنسرت رفتیم. ناگهان صدای خواننده زن مشهوری که به این کنسرت دعوت شده بود شور و هیجان خاصی به جمعیت داد:

من زنم، غرشم را بشنو

به کثرت، عظیم‌تر از آنم که نادیده گرفته شوم

و بیش از آن می‌دانم که بخواهم عقب‌نشینی کنم و وانمود کنم، چون من همه آن داستان را قبلاً شنیده‌ام

و من آن پایین بوده‌ام

هیچ‌کس نمی‌تواند دوباره مرا به زیر بکشد

بله، من خردمندم

اما، این خردی است که از درد زاده شده است

بله، من بهایش را پرداخته‌ام

اما ببین چقدر به‌دست آوردم

اگر ناچار شوم

می‌توانم هر کاری را انجام دهم

من قوی هستم

من شکست‌ناپذیرم

من زنم

می‌توانستم قدرت، توانایی و هیجان را در وجودم حس کنم. هیجان هر واژه به درونم لرزه می‌افکند. زنان با صدای بسیار بلند می‌خواندند، «من زنم، غرشم را بشنو.» با خودم فکر می‌کردم، «بله! بله! بله!» آن شب احساس خیلی خوبی داشتم. آن شب یکی از لباس‌های محبوبم را به تن کرده بودم، شلوار اسپندکس، مانتو پولک‌دار رنگارنگ و صندل‌های بدون بند که با سنگ راین پوشیده شده بودند. (باور کنید آن زمان این پوشش مد روز بود) . خلاصه آن روز حسابی به خودم رسیده بودم. اکنون که با آن خواننده می‌خواندم «من هر کاری را می‌توانم انجام دهم! من قوی هستم. من شکست‌ناپذیرم. من زنم!» احساس می‌کردم که واقعاً بر فراز جهان ایستاده‌ام.

می‌دانستم که این احساس می‌توانست در مورد هر زن دیگری حقیقت داشته باشد، اما من هنوز درباره خودم تردید داشتم. این فکر که می‌توانم هر کاری که بخواهم را انجام دهم، مرا می‌ترساند، چون در موارد بسیاری این

روش را آزموده و شکست خورده بودم. اما ایده احساس کردن هر روزه قدرت شجاعت درونم بیش از حد هیجان‌انگیز بود. من چیزی نمی‌خواستم جز این‌که نسبت به خودم اعتماد به‌نفس داشته باشم. حتی بیش از آن، می‌دانستم که مجبور خواهم شد خودکم‌بینی‌ام را کنار بگذارم و از گفتگوهای درونی که به من احساس «حقارت» می‌داد بپرهیزم. آن شب به آپارتمان دوستم برگشتم و به برخی از دخترانی که با آنان به مدرسه می‌رفتم و زنانی که در طول مسیری که در پیش گرفته بودم آشنا شده بودم، فکر کردم، کسانی که قدرت و نور خاص خودشان را متجلی می‌ساختند. همین که داشتم به خواب می‌رفتم، توانستم چهره دوست دبیرستانی‌ام را که ماری نام داشت تجسم کنم.

وقتی من و ماری از مدرسه به خانه می‌آمدیم، او کفش‌های مخصوصی را می‌پوشید و روی انگشتان پاهایش می‌ایستاد و زیباترین و ظریف‌ترین حرکات چرخشی را انجام می‌داد. او به زیبایی راه می‌رفت. طرز ایستادنش بی‌نقص بود. ماری عاشق تفریح بود. او همیشه می‌خندید، لبخند می‌زد و همیشه شاد و سرحال بود. گرچه هرگز این را به او نگفتم، اما از این‌که می‌دیدم چه احساس خوبی نسبت به خودش دارد، خیلی به او حسادت می‌کردم. او در این‌که از اشتباهاتش درس بگیرد و پس از هر ناکامی به راهش ادامه دهد، استاد بود. من هم خواستار آن نوع اعتماد به‌نفس و آرامش درونی بودم و آن شب در حالی به خواب رفتم که با خود عهد کردم حتماً راه دستیابی به آن را پیدا کنم.

روز بعد که از خواب برخاستم، با خودم فکر کردم چه جور انسانی می‌تواند آن‌قدر اعتماد به‌نفس، شجاعت و قدرت داشته باشد که هر روز صبح از خواب برخیزد و به دنبال شادی برود و مطمئن باشد هر کاری که بخواهد را می‌تواند انجام دهد. در حین این‌که برای خودم صبحانه آماده می‌کردم، ماجرایی را به‌خاطر آوردم که یک روز در چهارمین مرکز ترک مواد مخدر اتفاق افتاد. من برای شرکت در یکی از جلسات گروهی همیشگی وارد اتاقی شدم و در آنجا زنی را دیدم که با آرایش نامتعارف آنجا ایستاده بود و با تکبر خود را سندی[۶۰] معرفی کرد. او گفت که از ما می‌خواهد او را بشناسیم، گرچه من نمی‌توانستم تصور کنم چرا، و او شروع کرد به بیان جزئیاتی درباره خودش که من مطمئن نبودم بخواهم از آن‌ها مطلع شوم: «من در شهری کوچک با خانواده‌ای به حقیقت دوست‌داشتنی بزرگ شدم. در مدرسه سخت تلاش کردم تا بتوانم در بهترین کالج ایالت کمک هزینه تحصیلی کامل بگیرم. من با افتخار از کالج فارغ‌التحصیل شدم.» با خودم فکر کردم: «چه از خود راضی!»

همین که بیشتر در صندلی‌ام فرو رفتم و سعی کردم در او چیزی پیدا کنم که برایم جالب باشد، ادامه داد: «سیزده سال است که ازدواج کرده‌ام و رابطه‌ای رؤیایی با شوهرم دارم. اکنون به خودم مباهات می‌کنم که همسر، مادر، خواهر، دختر و دوستی بی‌نظیر هستم.» می‌خواستم از جایم بلند شوم و فریاد بزنم، «خوب، خوش به حال‌تان، خانم!» با خودم فکر می‌کردم اگر یک دقیقه دیگر به حرف‌هایش گوش کنم باید با دادوبیداد اتاق را ترک کنم. چه آدم مغروری! در حین اینکه سیل پیش‌داوری‌های من ادامه داشت، سندی سرتاسر اتاق را نگاه می‌کرد تا در حد توان بیشترین ارتباط چشمی را با ما داشته باشد. من به خودم می‌بالیدم که با نگاهی سرد و یخ‌زده به او خیره شده بودم که ناگهان چشمانش با چشم‌های من تلاقی پیدا کرد. آنگاه چیزی به زبان آورد که من هرگز فراموش نخواهم کرد: «این یک سخنرانی در باب عشق‌ورزی به خود است. وقتی عاشق خودمان باشیم، این‌طور درباره خود سخن می‌گوییم.»

از تعجب خشکم زده بود، چون فکر می‌کردم موضوع سخنرانی این است که «چقدر می‌توانم از خودراضی باشم.» اما اگر عشق‌ورزی به خود، به این شکل بود، من به‌هیچ وجه بلد نبودم با این زبان صحبت کنم. من بی‌آن‌که بدانم، همیشه نفرت از خود را تمرین می‌کردم. هرگز چیزهای خوبی درباره خودم به زبان نمی‌آوردم، چون فکر می‌کردم تصوری این‌گونه متکبرانه است. من فکر می‌کردم مردم حرفم را باور نمی‌کنند، از من متنفر می‌شوند، به من حسادت می‌ورزند، یا ممکن است درست همان‌طور که من در خصوص سندی پیش‌داوری کردم، درباره من پیش‌داوری کنند. شرم وجودم را فرا گرفت. مردم بی‌شک حقیقت را می‌فهمیدند، این‌که من انسان خوبی نیستم، این‌که من یک دروغگوی واقعی هستم.

چیزی که در آن زمان نمی‌فهمیدم این بود که ما مجموعه‌ای از تمام ویژگی‌ها هستیم و هر ویژگی که در جهان

هستی وجود دارد، درون ما نیز یافت می‌شود؛ تاریکی و نور، خیر و شر، خودخواهی و ایثار. در حقیقت وقتی شروع به درک این موضوع کردم، شوکه شده بودم، زیرا من تمام‌مدت روی ویژگی‌های منفی خود تمرکز داشتم، و هرگز خصوصیات مثبتم را مدنظر قرار نمی‌دادم. وقتی فهمیدم من هم از ویژگی‌های نیکویی برخوردارم، سرشار از امید و خوش‌بینی شدم. تصور این‌که می‌توانستم چه هویتی در جهان داشته باشم، پرتو تابناکی به چشم‌هایم داد.

ریلکه[۶۱] می‌نویسد: «شاید تمام اژدهاهای زندگی ما، شاهزاده خانم‌هایی هستند که فقط منتظرند تا یک بار دیگر ما را زیبا و شجاع ببینند. شاید هر چیز وحشتناکی، در ژرف‌ترین عمق وجود خود، چیزی است که به عشق ما نیاز دارد.» من قبلاً شواهد زیادی داشتم دال بر اینکه فردی خودخواه، نالایق و نادان هستم، اما حالا فهمیدم که نقطه مقابل آن نیز در مورد من صدق می‌کند. زنی باعظمت و با استعداد که قلبی به پهنای جهان هستی دارد.

به من بگویید، آیا ممکن است چیزی خارق‌العاده‌تر از بودن بر مبنای حقیقت وجودتان باشد؟ این را تصور کنید: شما زنی بسیار دوست‌داشتنی هستید که وظیفه‌تان به‌عنوان یک جنگجوی شجاع این است که تمام ویژگی‌های شگفت‌انگیز و خداگونه خود را متجلی سازید و مخزن درون‌تان را چنان از عشق انباشته کنید که حتی اگر ۹۹ درصد از مردم جهان شما را نپذیرند، باز هم نسبت به خود احساس خوبی داشته باشید.

اکنون زمان آن فرا رسیده که تمام موهبت‌ها و استعدادهای خود را بشناسید، تحسین کنید و بابت تمام کارهایی که به‌خوبی انجام می‌دهید، به خود مباهات کنید. زمان آن فرا رسیده که بی‌همتا بودن خود را کشف کنید، خود را تحسین کنید و به رسمیت بشناسید و بگذارید تا نور وجودتان بدرخشد. می‌دانم برای بسیاری از افراد شرم‌آور است که خود را عالی، زیبا، مهربان، دوست‌داشتنی یا باهوش بدانند. به‌خصوص این‌که بخواهند با صدای بلند این صفات را به زبان آورند. شاید به شما گفته‌اند نباید از خودراضی و خودپسند باشید. شاید حتی بر این باورید که کم جلوه دادن بهترین بخش‌های وجودتان، در واقع از شما انسان بهتری می‌سازد. اما اگر می‌خواهید شجاع باشید، و سرمشق تمام کسانی شوید که آماده‌اند تا قدرت خویش را به‌دست گیرند، پس باید بخواهید تمام آنچه را که هستید، به دنیا بنمایانید. باید این جرأت را داشته باشید که تمام غل و زنجیرهای شکسته‌نفسی و حد وسط بودن را به دور افکنید تا تبدیل به نوری شوید که جهان به تابش آن احتیاج دارد.

تنها عنصری که شما را از زندگی بر مبنای خویشتن راستین خود باز می‌دارد، ترس است. ترس‌تان به شما می‌گوید که نمی‌توانید رؤیاهای‌تان را محقق کنید. ترس‌تان به شما می‌گوید که نمی‌توانید ریسک کنید. ترس‌تان مانع از آن می‌شود که از غنی‌ترین گنجینه‌های وجود خود لذت ببرید. ترس‌تان شما را در دایره زندگی که از قبل می‌شناختید نگاه می‌دارد و اجازه نمی‌دهد طیف کامل شکوه و عظمت خود را نمایان سازید. ترس‌تان شما را از حرکت بازمی‌دارد و راه فراوانی و هیجان زندگی را به روی‌تان می‌بندد. این اضطراب و هراس موجب می‌شود، به نحوی

اجتناب‌ناپذیر، موقعیت‌هایی را در زندگی‌تان خلق کنید تا به خود ثابت کنید محدودیت‌هایی که خودتان به خود تحمیل کرده‌اید، حقیقی هستند. برای این‌که بر ترس‌تان غلبه کنید، باید با آن روبه‌رو شوید و عشق را جایگزین آن کنید.

وقتی شارلن[۶۲] در دوره «فرایند کشف سایه» حضور یافت، از آن دست افرادی بود که ممکن بود از کنارشان عبور کنید بدون اینکه متوجه حضورشان شوید، فردی که به‌چشم نمی‌آمد. شانه‌هایش افتاده، سر به زیر و به‌هیچ وجه به وضع ظاهری‌اش توجه نمی‌کرد. او به ما گفت که معاون ارشد رئیس یک شرکت سرمایه‌گذاری عظیم است. او به تازگی شنیده بود که قرار است به زودی ترفیع بگیرد. یکی از دوستانش ندانسته به او گفته بود، فردی که برای به‌دست آوردن این منصب در اولویت قرار داشت، نسبت به شارلن از صلاحیت و ارشدی خیلی کمتری برخوردار بود. وقتی شارلن از دوستش خواهش کرده بود برایش توضیح دهد که چرا گروه مدیریت چنین کاندیدایی را درنظر گرفته بودند، دوستش گفته بود: «خوب، او بیست سال جوان‌تر و خوش‌عکس‌تر از شارلن است و این منصب قرار است وجهه شرکت باشد.»

شارلن اندوهگین و ناراحت بود، زیرا برای این شرکت خیلی زحمت کشیده بود. او تا دیروقت سرکارش مانده بود، پروژه‌های اضافی را انجام داده بود، تعطیلات آخر هفته سر کار آمده بود و به هر درخواستی پاسخ مثبت داده بود، به امید این‌که روزی چنین پیشرفتی کند و به منصبی برسد که می‌توانست استقلال مالی او را تا پایان عمر تضمین نماید. او با حالتی کاملاً شکست‌خورده به کارگاه آمد و فقط قصد داشت این حقیقت را با آرامش بپذیرد که به‌هر حال این ترفیع را از دست خواهد داد. اما، من به او توصیه کردم که خودش را از زمین شکست بلند کند. از او خواستم به‌جای تسلیم نمودن خود به آینده‌ای که برایش غیرقابل‌قبول بود، برای به‌دست آوردن این منصب بجنگد.

از شارلن پرسیدم، آیا فکر می‌کند نحوه آرایش چهره و لباسش برای یک منصب ارشد در چنین شرکت عظیمی، مناسب است یا نه. او با عصبانیت به من گفت که کار کردن برای یک شرکت و زندگی در جهانی چنین مصنوعی و سطحی خیلی وحشتناک است. او سعی کرد مرا متقاعد کند که وقتی کارش را به‌خوبی انجام می‌دهد، مهم نیست شبیه یک کرگدن با بینی خوک‌مانند باشد. اما همین‌طور که شارلن به تخلیه عصبانیتش ادامه می‌داد، کم‌کم غمی را زیر پوشش عصبانیتش احساس کرد. او متوجه شد با هر ظاهری که خودش دلش می‌خواهد سر کارش حاضر می‌شود و هرگز به این فکر نکرده است که این موضوع اهمیتی داشته باشد. از او پرسیدم چرا فکر می‌کند در چنین شغل سطح بالایی، ظاهر افراد اهمیتی ندارد و او در جواب به من گفت که می‌خواست برای رقابت با دنیای مردان، ظاهری داشته باشد که جدی گرفته شود نه اینکه صرفا به او همچون یک زن نگاه شود. البته، مطالب ناگفته

بسیاری باقی مانده بود. او متوجه شد که حقیقت نهفته در پس این باور، این است که او به خود اهمیت نمی‌دهد. به همین دلیل است که تمام زندگی‌اش را در وهله نخست وقف کارش کرده است.

سپس کمی با هم شوخی کردیم. از او پرسیدم اگر بداند سر و وضع ظاهری او نه یک مسئله شخصی، بلکه در واقع، عنصری تأثیرگذار برای تیم مدیریت است، چه می‌کند. اگر می‌خواهد یک جنگجوی مدیر باشد که آنقدر شجاعت دارد تا آنچه را سزاوارش است، به‌دست آورد و کاری را که درست است انجام دهد، در مهلتی یازده روزه، برای حضور در مصاحبه، چه ظاهری برای خود می‌سازد؟ یک فهرست تهیه کردیم. او باید در بهترین آرایشگاه شیکاگو موهایش را کوتاه می‌کرد. خود را از هر جهت مرتب می‌کرد. او با بهترین دوستش که فردی خوش‌سلیقه بود تماس گرفت و از او خواست تا برایش مدل جدیدی پیدا کند که او را جوان‌تر و بانشاطتر نشان دهد. در گام بعدی، یک مربی استخدام کرد تا روزی یک ساعت با او کار کند و کمک کند تا نسبت به خود احساس قدرت و لطافت پیدا کند. او تمرینات نوشتاری هم داشت، باید می‌نوشت که چرا می‌خواهد این ترفیع را بگیرد، چرا استحقاقش را دارد، و چرا هیچ‌کس نمی‌خواهد آن را از او دریغ کند. او صحبت‌هایش را تمرین می‌کرد و از سه تن از دوستانش خواسته بود وانمود کنند که از این منصب متنفرند و در خصوص این‌که چرا نمی‌تواند این شغل را بگیرد و چرا فردی جوان‌تر و زیباتر مستحق آن است، با او بحث کنند. آن‌ها باید آن‌قدر به بحث ادامه می‌دادند تا زمانی که دیگر روی او تأثیری نداشته باشد. او ملزم بود تا از هر مطلبی که ممکن بود تیم مدیریت به او بگویند، ناراحت نشود و از کوره در نرود.

باید خودش منبع تشویق و تحسین خود می‌شد و باوری ۱۰۰ درصدی نسبت به خود پیدا می‌کرد. به او گفتم چقدر مهم است که تمام افکار منفی یا ترس‌هایش را به افکار مثبت و تحسین‌آمیز در راستای عشق‌ورزی به خود، بدل نماید. بدین منظور، باید هر شب، سخنان مهرورزانه‌ای که در آن روز به خود گفته بود و تمام کارهایی را که در جهت مهرورزی به خود انجام داده بود روی کاغذ می‌آورد. همین که سر کار برگشت، باید هر اقدامی برای آماده کردن خود برای آن روز مهم را انجام می‌داد. شارلن حالا هیجان‌زده بود و به این باور رسیده بود که می‌تواند همه آن‌ها را شگفت‌زده کند، زیرا اکنون در قالب جنگجوی شجاع خود ایستاده بود. از ته دل احساس می‌کردم که پیروز خواهد شد.

چند ماه بعد، شارلن برایم نوشته‌ای از مجله‌های اقتصادی را فرستاد که طی آن انتصاب وی به سمت معاونت ارشد شرکت اعلام شده بود.

روزی رالف والدو امرسون[۶۳] نوشت، «کیستی‌ات چنان صدای بلندی دارد که نمی‌شنوم چه می‌گویی.» برای اینکه احساسی همچون یک جنگجوی با اعتماد به‌نفس و شجاع داشته باشید، باید رفتاری متناسب با آن را در پیش

بگیرید. باید از خودتان همچون یک پیام‌آور ارزشمند و قیمتی مراقبت کنید. باید ارزش و اعتبار درون‌تان را متجلی سازید. اکنون زمان آن رسیده که قدرت خود را بازیابید؛ نه برای تأیید دیگران، بلکه برای احساس درونی خود. دوست داشتن خود، قانون جنگجو و همان نیرویی است که برای پیشبرد آینده‌ای توأم با شجاعت و اعتماد به‌نفس، به آن نیاز خواهید داشت. هیچ چیز زیباتر از زنی نیست که با قدرت، شجاعت و اعتماد به‌نفس خویش ایستادگی می‌کند. با ایستادن در همین جایگاه قدرتمند است که می‌تواند به‌گونه‌ای به جهان هستی عشق بورزد که رنج را به نوید... و جهنم را به بهشت بدل سازد.

شاید با خود فکر کنید، کافی است اقداماتی صورت دهید یا چیزهایی به زبان آورید. شاید فکر می‌کنید نیازی نیست این مسئولیت را به‌عهده بگیرید که خود مظهر پیامی باشید که انتشار می‌دهید. اما اگر بر این باورید که می‌توانید صرفا چیزهایی به زبان آورید، بدون اینکه به واقع مالک و پذیرای ماهیت کنونی خود باشید، این کاری بیهوده است. اگر گفته‌های‌تان نشأت‌یافته از اصل وجودتان نباشند، آنگاه ممکن است شخصی چیزی بگوید و در یک لحظه اعتماد به‌نفس‌تان فرو ریزد. شما همیشه به این می‌اندیشید که چه کسی هستید و به چه ارزش‌هایی باور دارید. اگر شهامت متجلی ساختن پیام‌تان در هر لایه از وجود خود را پیدا نکنید، هرگز به قلب‌هایی که منتظرند تا لمس‌شان کنید، دست نخواهید یافت.

هر کسی ویژگی‌های مثبت متفاوتی دارد که پذیرش آن‌ها برایش دشوار است و خود را مالک واقعی آن‌ها نمی‌داند. من می‌توانم در این باره سی صفحه دیگر هم بحث کنم، اما شما مجبور خواهید بود به من اعتماد کنید. هیچ ویژگیِ شخصیتی یا رفتاری نیست که در دنیای بیرونی ببینید یا آرزو کنید و در درون‌تان وجود نداشته باشد. از گروهی از شاگردانم خواستم فهرستی از ویژگی‌های مثبت خود تهیه کنند که از تصور بیان آن‌ها با صدای بلند احساس ناراحتی و شرمساری می‌کنند. سپس، از آن‌ها خواستم برای خودشان نامه‌های مهرآمیز بنویسند. به آن‌ها گفتم که این نامه‌ها باید حاوی حداقل پنج ویژگیِ خوب‌شان باشد که با بیانش از خجالت سرخ می‌شوند. شگفت‌زده شدم وقتی دیدم حتی از نوشتن این مطالب چقدر احساس شرمندگی می‌کنند، چه رسد به اینکه با صدای بلند آن‌ها را بیان کنند.

عزیزترینم، ایزابلای دوست‌داشتنی

تو نور زندگی‌ام هستی. تو با خرد و بصیرت خود مرا شگفت‌زده کردی. تو یکی از دلسوزترین، صادق‌ترین، قابل‌اعتمادترین، وفادارترین، با محبت‌ترین و سخاوتمندترین کسانی هستی که می‌شناسم. تو لبریز از عشقی. گرچه همیشه بهترین رفتار خود را بروز نداده‌ای، من تو را می‌بخشم و عمیقاً دوستت دارم. هر کسی با تو آشنا می‌شود، فردی خوش‌شانس است که انسانی همچون تو را می‌شناسد. من وجود الهی‌ات را دوست دارم و به آن ارج می‌نهم.

با یک دنیا عشق و علاقه قلبی

ایزابلا

امیلی عزیزم،

واقعاً باعث شگفتی من است که می‌بینم چنین عمیق و بی‌حدومرز خود را وقف توجه و کمک به سعادت و سلامت مردم می‌کنی. زمان و انرژی که وقف می‌کنی تا بهترین تجلی وجودت باشی مرا حیرت‌زده می‌کند و در این راه نه پشیمان می‌شوی و نه چیزی تو را از ادامه باز می‌دارد. هوش و ذکاوت وسیع و دیدگاه‌های صریح تو درباره مسائلی که واقعاً حائز اهمیت هستند و اعتماد بی‌پایانت به نیکی انسان‌ها، تو را به ستاره‌ای بس پرنور و درخشان بدل ساخته است. راه و رسم زندگی‌ات، این حقیقت را اثبات می‌کند که هیچ غیرممکنی وجود ندارد. ترس تو به دیگران آسیب رسانده است، اما شجاعتی که از خود نشان دادی و اصلاحاتی که در خود ایجاد کردی، به تو کمک کرد تا به جایگاه بهتری دست پیدا کنی. عقل سلیم، شجاعت و هوش تو مرا متحیر می‌کند. از خودگذشتگی‌ات را دوست دارم. تو زنی بی‌باک و مصمم هستی، یک جنگجوی زن شگفت‌انگیز!

با نهایت تحسین و شگفتی

امیلی

لیح عزیزم،

از چه لحاظ دوستت دارم؟ بگذار آن‌ها را برشمارم. تو دوست‌داشتنی و مهربان هستی، شوخ‌طبع و عجیب، دلسوز و شجاع، خلاق و بابصیرت، فداکار و الهام‌بخش. تو زنی جنگجو هستی؛ پرقدرت، آتشین و آماده برای مقابله با دنیا. تو زنی شگفت‌انگیز و بهترین دوستم هستی. دوستت دارم.

با عشق

لیح

آلیسون عزیز

تو موهبتی عظیم برای جهان هستی، و من عاشق عشق‌ورزی عمیقت هستم. در هر کاری که انجام می‌دهی

باشکوه هستی. ابراز احساساتت از هر نوع که باشد، لبخندی از صمیم قلب را روی لبانم می‌نشاند. تو با حضور زیبایت، اتاق را پرنور می‌کنی، و آن چشمان آبی‌ات چنان گویا هستند که هر کس با تو مواجه می‌شود، روح دوست‌داشتنی‌ات را احساس می‌کند. تو بی‌نهایت لذت‌بخش، شیرین و نیروافزا هستی. تو همچون تنفس هوای تازه‌ای. حتی می‌توان زیبایی را در طرز بیانت مشاهده کرد. شوخ‌طبعی‌ات چنان دلنشین است که مرا به خنده وامی‌دارد. هر طریقی که با دیگران ارتباط برقرار می‌کنی را دوست دارم. حالا و همیشه برایم عزیز هستی.

دوستت دارم

آلیسون

وقتی آن‌ها نامه‌های مهرآمیزی را که به خودشان نوشته بودند با صدای بلند خواندند، حال و هوای اتاق به کلی دگرگون شد. چشم‌های افراد از قدرت و هیجان درون‌شان برق می‌زد و حالا آماده بودند که با ویژگی‌های قدرتمند و مثبت خود رویارو شوند و آن‌ها را بپذیرند. شاگردها را به گروه‌های چهارنفره تقسیم کردیم، در هر گروه، سه نفر یک طرف و یک نفر در طرف مقابل آن‌ها در جایی که آن را «صندلی عشق» می‌نامیدیم، قرار می‌گرفت. روند کار این‌طور شروع می‌شد که یک نفر روی صندلی عشق می‌نشست و به فهرستی از ویژگی‌های مثبت خود که مالک‌شان نبود، نگاه می‌کرد. آنگاه، در حالی که به چشمان کسانی که مقابلش نشسته بودند می‌نگریست، با صدای بلند می‌گفت: «من... هستم.»

من دوست‌داشتنی هستم.

من شجاعم.

من با اعتماد به‌نفسم.

من قدرتمندم.

من باهوشم.

من بالیاقتم.

من عاقلم.

من خارق‌العاده‌ام.

من توقف‌ناپذیرم.

او با تمام قدرت هر ویژگیِ مثبتی همچون «من توقف‌ناپذیرم.» را اعلام می‌کرد.» و سه نفر دیگر اعضای گروه یک‌صدا رو به او تکرار می‌کردند: «تو توقف‌ناپذیری.» فردی که روی صندلی عشق نشسته بود بارها و بارها جمله‌اش را می‌گفت و انعکاس آن را از سه نفر مقابل می‌شنید تا این‌که چیزی در درونش دگرگون می‌شد و حالا

آماده بود که این ویژگی را به‌طور کامل بپذیرد. چیزی مثل جادو بود. به‌راحتی می‌شد دید، برخی از آن‌ها وقتی گفتن این جملات را آغاز می‌کردند، باورشان نمی‌شد که چنین چیزهایی را به زبان می‌آورند. آن‌ها باید با ترس، مخالفت‌ها و گاهی نفرت‌های‌شان روبه‌رو می‌شدند. برخی از افراد به سختی کلمات را ادا می‌کردند و ابتدا فقط آن‌ها را زیر لب نجوا می‌کردند. برخی دیگر، از این‌که احساس می‌کردند چقدر ناشایست هستند، به گریه می‌افتادند. برخی دیگر نیز هنوز هنگام صحبت سرشان را تکان می‌دادند. اما همیشه و هر بار، کسی که روی صندلی عشق نشسته بود مقاومت خود نسبت به طرف دیگر را از دست می‌داد. روشی که در نهایت به جشن تمام‌عیاری برای عشق بدل شد. وقتی زمان نشستن روی صندلی عشق به پایان رسید، بسیاری از آن‌ها روی صندلی‌های‌شان ایستاده و فریاد می‌زدند...

من دوست‌داشتنی هستم!

من با اعتماد به‌نفس هستم!

من از عهده انجام هر کاری برمی‌آیم!

من باارزش هستم!

من بی‌باک هستم!

من یک سوپراستار هستم!

مثل این بود که درِ چوب‌پنبه‌ای بطری درون، با فشار از آن بیرون پریده باشد. شادی و سرور قابل‌لمس بود. من در حضور نوعی دگرگونی قرار گرفته بودم که برای هر کسی روی این کره خاکی امکان‌پذیر است.

جنگجویی در درون شما هست و در آنجا حضور دارد، اما نادیده گرفته شده، سرکوب شده و اجازه نیافته که پرورش پیدا کند. برای این‌که به این جنگجو اجازه بدهید تا صدایی داشته باشد، باید برای خودتان ناشناخته شوید، خارج از منطقه امن خود بروید، کوله‌بارتان را زمین بگذارید، خودانگاره‌ای که همیشه با خود نگاه داشته‌اید تا دوباره و دوباره و دوباره، مطابق با آن زندگی را رها کنید. وقتی این تصویر را نزد خود نگاه می‌دارید، تصویری که احتمالاً برآمده از گذشته است، هرگز نسخه جدیدی از خودتان ظهور نخواهد کرد. بخشی از وجود شما، جنگجویی شجاع است که منتظر است تا حیات پیدا کند.

اگر تا همین جا رهنمودهای این کتاب را به‌کار بسته باشید، پس به این مسیر گام نهاده‌اید. شما کارهایی را انجام داده‌اید که نمی‌خواستید انجام دهید یا فکر نمی‌کردید از عهده انجام‌شان برآیید. شما دست به ریسک‌هایی زدید. و اگر به همین نحو ادامه دهید و بگذارید که برای خودتان ناشناخته شوید، دست به کارهای شگفت‌انگیزی خواهید زد که حتی فکرش را هم نمی‌کردید.

حین تعلیم به گروهی از مربیانم، از آن‌ها خواستم سعی کنند در برخی از حوزه‌های زندگی خود ناشناخته شوند؛ نه حوزه‌ای که با تفکر به آن رسیده باشند، بلکه حوزه‌ای که احساس کنند به‌واسطه قلب خود یا هدایت الهی به سمتش کشیده شده‌اند.

وقتی ایولین فهمید همان لباسی را که پنج سال پیش، قبل از جدایی از همسرش به تن می‌کرد، پوشیده است، به اصرار من به فروشگاه معروفی رفت و لباس مناسبی برای خود تهیه کرد. گرچه پنجاه پوند از وزنش کم شده بود، اما هنوز هم ترس از این داشت که توجهش به بدنش جلب شود. اما، شور و هیجان دست زدن به ریسکی خیلی فراتر از منطقه امن خود، باعث شد این ترس از وجودش رخت بربندد.

مولی[۶۴] با نوعی ناتوانی در یادگیری رشد یافت که سال‌ها باعث خجالت، شرمندگی و احساس حقارت او شده بود. او که خود را فردی متفاوت، علیل و ناقص می‌پنداشت، مدام خویشتن را سرزنش می‌کرد که چرا نمی‌تواند همچون هر کس دیگری اطلاعات را پردازش کند. گرچه سال‌ها تحت آموزش من بود تا خلاق بودن ذهن خود را باور کند و استعدادهای منحصر به‌فرد خویش را پرورش دهد، اما از این می‌ترسید که داستانش را رها کند، همان داستانی که سال‌ها به آن پناه برده بود تا تبدیل به زنی خارق‌العاده نشود. مولی برای اینکه تبدیل به فردی دیگر شود که برای خودش ناشناخته بود، تصویری از یک مغز را یافت و روی آن رنگ‌های رنگین‌کمان را نقاشی کرد، که هر یک از رنگ‌ها نمایان‌گر موهبت‌ها و استعدادهای منحصر به‌فرد او بود. سپس فهمید اگر به دیگران کمک کند تا از احساس شرم درباره «آنچه هستند» رها شوند، خود وی نیز به سطح کاملاً جدیدی از رهایی دست خواهد یافت. لذا، به مدرسه‌ای رفت که مخصوص کودکانی با ناتوانی مربوط به رشد بود و حین صحبت با آن‌ها فهمید که چالش‌های‌شان، در واقع هدایایی از سوی خداوند بود.

رایزا[۶۵]، که ساعت‌ها به نمایش و ماجراهای مربوط به هر کس دیگری جز خودش گوش می‌داد، تصمیم گرفت از متولی بودن برای دیگران و راضی کردن مردم دست بردارد. وقتی یکی از دوستان عزیزش با او تماس گرفت و بیش از بیست دقیقه بی‌وقفه درباره افراد مختلف صحبت کرد (از جمله برخی از دوستانش که رایزا اصلاً آن‌ها را نمی‌شناخت) رایزا بالاخره توانست لب به سخن بگشاید و بگوید، «متأسفم. من واقعاً علاقه‌ای به داستان دوست تو ندارم.» تعیین یک حدومرز، به‌خصوص در مقابل ترس از این‌که دوستش از او دلگیر شود، کاملاً با روحیات رایزا بیگانه بود. او گوشی را گذاشت و با سرور و شادمانی شروع به رقصیدن کرد. بالاخره توانسته بود حقیقت وجودش را به زبان آورد.

اوبری[۶۶] همیشه خود را کم‌سواد و کم‌ارزش می‌پنداشت، زیرا نتوانسته بود در ده واحد درسی کالج نمره بیاورد و لیسانسش را بگیرد. این سرافکندگی همیشه با او همراه بود و در وجودش جا خوش کرده بود تا وقتی که بالاخره تصمیم گرفت یک بار و برای همیشه این موضوع را حل کند. اوبری برای اینکه خود را متحول کند، از یک کالج محلی پذیرش گرفت، و در کلاس‌های آن شرکت کرد و اکنون در تلاش است تا تحصیلات چهار ساله‌اش را تکمیل کند. اقدامی که به مدت بیش از سی سال نادیده گرفته و پشت گوش انداخته بود.

بری[۶۷]، وقتی دید پدرش چطور پس از بیست سال کار در یک شرکت بیمه، در پنجاه‌وسه سالگی در اثر سکته قلبی از پا درآمد، قسم خورد که هرگز برای کس دیگری کار نکند و همیشه خویش‌فرما باشد. برای بری، کارآفرین بودن، به معنای بقا بود. حتی وقتی به لحاظ مالی دچار مشکل بود، اشاراتی که از سوی خداوند برای یافتن یک شغل حس می‌کرد نیز نادیده گرفت. وقتی سعی کرد در مسیر دشوار متحول ساختن خود گام نهد، این شهامت و اعتماد

به‌نفس را پیدا کرد تا در یک شرکت فناوری بومی منصبی اداری داشته باشد و حالا هر روز رأس ساعت ۹ صبح سر کار خود حاضر می‌شود.

شما هم این قدرت را دارید که خود را متحول کنید و برای تمام اطرافیان‌تان الهام‌بخش باشید. فقط با خود تصور کنید وقتی از ترس‌تان خارج شوید و موجودیت خارق‌العاده جنگجوی شجاع را پیدا کنید، جنگجویی قدرتمند، پرتوان، عاشق و با ایمان عمیق، جنگجویی که با خداوند شریک است، چه امکانی برای‌تان پدید خواهد آمد و می‌توانید به چه کسی تبدیل شوید.

جنگجوی عشق شما چه شکلی دارد؟ به خودتان اجازه بدهید تا تصویری را ببینید، تصویری که هرگز آن را فراموش نخواهید کرد، سعی کنید صبح، ظهر و شب آن را به‌خاطر بیاورید، تصویری که به چهره‌تان لبخند می‌آورد، به چشمان‌تان نور می‌بخشد، و به هر یک از سلول‌هایی که حیاتی اعجازگونه در درون‌تان دارند، هیجان می‌دهد. با علم بر اینکه هدیه‌ای به جهان هستید، زندگی کنید. به خودتان اجازه بدهید که وسعت قلب‌تان را احساس کنید، و اکنون بدانید این شما هستید که اعجاز را در دست دارید، خواه یک عصا باشد، یا چوب، یا لگام یک اسب، یا هر نماد دیگری که نشان‌دهنده اقتداری است که برای زندگی خود طلب کرده‌اید. تصاویری را که برای همیشه در ذهن آگاه‌تان نقش بسته است ببینید و با خود بگویید: «من جنگجوی عشق هستم.»

من جنگجویی قدرتمندم.

من می‌پذیرم که جنگجوی عشق هستم.

من به خودم اجازه می‌دهم که با خداوند باشم.

به قلبم اجازه می‌دهم به روی تمام آنچه هست گشوده باشد.

من قدرت‌های جادویی که با جنگجوی عشق بودن همراه‌اند را می‌پذیرم.

من بخش بسیار مهمی از این نشان الهی هستم.

من عاشق این هستم که خودم را از نو ابداع کنم.

من عاشق این هستم که برای تمام اطرافیانم ناشناخته شوم.

من قلب و روحم را به خداوند می‌بخشم.

من یک جنگجوی عشق و با کفایت هستم.

من یک جنگجوی عشق و فردی مهم هستم.

وقتی برای جنگجوی عشق بودن ایستادگی می‌کنم، همه چیز همان‌گونه است که باید باشد.

من هر روز به‌خاطر خواهم آورد که یک جنگجوی عشق هستم.

من می‌توانم خود را همچون یک جنگجوی عشق ببینم.

من یک جنگجوی عشق هستم.

این عبارات را تکرار کنید تا وقتی که حضور، وجود و زیبایی جنگجوی درون‌تان را در هر استخوان، هر بافت و هر سانت از آگاهی‌تان حس کنید. شما جنگجوی عشق هستید، بخشی از گروه جنگجویانی که نمی‌توانند شکست بخورند، نمی‌توانند نادیده گرفته شوند و نمی‌توانند مغلوب ترس شوند. این گروه به نام عشق گرد هم آمده‌اند تا خدمت کنند، التیام دهند و به‌طور تمام و کمال از این جهان کامیاب شوند. اکنون که شما با پایمردی در کنارمان هستید، می‌توانیم به سفر خود به‌سوی شجاعت و ایمان الهی ادامه دهیم.

و از این‌رو، از همان جا که آغاز کرده‌ایم، به پایان می‌بریم. همان‌طور که هلن ردی[۶۸] به ما می‌گوید:

می‌توانی مرا خم کنی اما هرگز نمی‌توانی مرا بشکنی

زیرا با این کار فقط به من کمک می‌کنی تا برای به‌دست آوردن هدف نهایی‌ام مصمم‌تر شوم

و پرقدرت‌تر از قبل باز گردم

من دیگر یک تازه‌کار نیستم

چون تو به اعتقاد راسخ روحم ژرفا داده‌ای

من زنم، ببین که رشد می‌کنم

ببین که مقابلت ایستاده‌ام

و آغوش عاشقم را به‌سوی این سرزمین گشوده‌ام

[...]

[...]

من قوی هستم.

من شکست‌ناپذیرم.

من زنم.

بله هستی.

فرآیند زیبایی متعالی

طی یک یا دو هفته آتی این روش را امتحان کنید. وقت صرف کنید، با آن تفریح کنید و از آن لذت ببرید. سعی کنید با خاموش کردن تلفن همراه‌تان، روشن کردن یک شمع و پخش یک موسیقی ملایم، فضای زیبایی ایجاد کنید. فضایی را خلق کنید که قوه تجسم و احساس شما را برانگیزد. سپس، با دست جنگجویی شجاع قلم‌تان را بردارید

و به کاوش بپردازید.

۱. خودتان را از خجالت سرخ کنید. فهرستی از ویژگی‌های مثبت خود تهیه کنید که در واقع از آن‌ها برخوردارید، اما مالک‌شان نیستید. این‌ها صفاتی هستند که به‌راحتی در سایرین تشخیص می‌دهید، اما در واقع به داشتن آن‌ها باور ندارید؛ ویژگی‌هایی که هرگاه کسی آن‌ها را در شما تشخیص می‌دهد از خجالت سرخ می‌شوید یا می‌خندید. از این فهرست به‌عنوان یک مرجع استفاده کنید:

دوست‌داشتنی

سخاوتمند

بااستعداد

رؤیایی

مهربان

با جذبه

خلاق

دانا

دلسوز

توانا

باهوش

عمیق

الهام‌بخش

۲. جنگجوی شجاع عشق عزیز. نامه‌ای عاشقانه به خودتان بنویسید و طی آن حداقل پنج بار پذیرش عظمت خود را بیان کنید. وقتی نوشتن آن را به اتمام رساندید، به‌عنوان نمادی از دوست داشتن خود، آن را با عطر محبوب‌تان معطر کنید.

۳. زیبایی الهی خود را هرچه بیشتر بنمایانید. ببینید این هفته چه کاری می‌توانید انجام دهید تا قدرتمندترین تجلی از خود والای‌تان را به نمایش بگذارید:

لباس برازنده خودتان را به تن کنید.

از دیگران مشاوره بگیرید تا مطمئن شوید زیبنده‌ترین لباس‌ها را به تن دارید.

راه‌حل‌هایی برای سفید کردن دندان‌های‌تان پیدا کنید.

ناخن‌های‌تان را مرتب کنید.

موهای‌تان را کوتاه کنید و به آن مدل بدهید.

از دیگران مشاوره بگیرید تا مطمئن شوید، رنگ موی‌تان به بهترین نحو با پوست، چشم و مدل موی‌تان همخوانی دارد.

خود را به‌گونه‌ای بیارایید که نسبت به خود حسی عجیب و بیگانه پیدا کنید.

۴. بازتاب‌های شجاعت و اعتماد به‌نفس. تصویری از جنگجوی درون‌تان را تجسم کنید. از او تصویری خلق کنید که بتوانید به‌راحتی چندین بار در روز آن را ببینید تا بتوانید قدرت عمیق درون‌تان را تصدیق و تقویت کنید. حداقل یک بار صبح، یک بار عصر و یک بار شب به این تصویر متصل شوید.

۵. صدای موسیقی را بلند کنید. با تهیه فهرستی از آهنگ‌ها، برای فصل شگفت‌انگیز بعدی زندگی خود یک آلبوم موسیقی متن ضبط کنید. آهنگ‌هایی را انتخاب کنید که به شما قدرت، توان، شجاعت و اعتماد به‌نفس می‌بخشند. آهنگ‌هایی که چراغ عشق‌ورزی به خودتان را روشن می‌کنند!

۶. سرود شجاعت. بیانیه قدرت منحصر به‌فرد خود را کشف کنید تا بتوانید از آن به‌عنوان یک سرود برای آرمیدن در بطن جنگجوی شجاع و متصل ماندن به آن استفاده کنید. آن را به شکل یک جمله کوتاه نگاه دارید، و بدانید که در سال‌های آتی منبع قدرتمندی برای‌تان خواهد بود.

۷. بگذارید زیبایی متعالی‌تان شما را تا جایی ببرد که هرگز تصورش را نمی‌کردید. چالش هیجان‌انگیز متحول ساختن خود و اطرافیان‌تان را به‌عهده بگیرید. حوزه‌ای از زندگی خود را انتخاب کرده و روی آن تمرکز کنید و سپس، کاری در آن حوزه انجام دهید که با منطقه امن‌تان فاصله زیادی دارد، کاری که هرگز باور نمی‌کردید بتوانید یا بخواهید انجامش دهید. جسور باشید.

فعال‌سازی شجاعت

اکنون زمان آن فرارسیده است تا به خودتان و غرایز و انگیزه‌های‌تان بیشتر بها بدهید. لباس‌های زیبا بپوشید، خود را با زینت‌آلات زیبا بیارایید. ظاهر خود را به کلی تغییر دهید.

ساختن اعتماد به‌نفس

با ظاهری کاملاً آشفته بیرون بروید و وانمود کنید که زیباترین فرد در جهان هستید. بگذارید تا تمام وجودتان سرشار از سرزندگی و همنوا با ایمان الهی باشد. وقتی بیرون می‌روید، تصور کنید فرد معروفی هستید که توجه همگان به شماست. مطالعات نشان می‌دهند که وقتی چنین چیزی را تجسم می‌کنید، با وقار بیشتری راه می‌روید،

حالت فیزیکی بهتری دارید، شکم‌تان را تو می‌برید، بلند قامت‌تر می‌ایستید و به‌طور کلی بیشتر مراقب بدن‌تان هستید. به شما قول می‌دهم، هنگام انجام این کار دقایقی شگفت‌انگیز خواهید داشت. فردا، در کمال زیبایی از خانه خارج شوید!

پاداش شجاعت و اعتماد به‌نفس

با پنج فرد متفاوت مصاحبه کنید و ببینید کدام یک از ویژگی‌های شما را دوست دارند و ویژگی‌هایی را که در شما می‌بینند، بنویسید.

فرمان جنگجوی شجاع

عاشق ترس‌هایتان باشید

زمان آن فرا رسیده که به ترس‌های‌تان بیش از هر چیز دیگری که تاکنون دوست می‌داشتید، عشق بورزید و بدانید که این ترس‌ها در واقع دروازه وارستگی هستند.

از ترس‌های‌تان سپاسگزار باشید که همیشه شما را به ذهن بشری محدودتان نزدیک می‌کنند.

از ترس‌های‌تان سپاسگزار باشید، چون باعث می‌شوند به زندگی خود بنگرید.

از ترس‌های‌تان سپاسگزار باشید، چون موجب می‌شوند به‌خاطر بیاورید کودک کوچکی در درون‌تان دارید که به‌شدت نیازمند عشق و توجه شماست. از روح خود سپاسگزار باشید که این ترس‌ها را به شما ارزانی داشته تا به شما کمک کند راه خود برای بازگشت به‌سوی خداوند را پیدا کنید، قدرت عشقی راستین، قدرتی که بر ترس‌های‌تان پیروز می‌شود.

به‌گونه‌ای به ترس‌های‌تان عشق بورزید که تاکنون به هیچ بخش از وجودتان عشق نورزیده‌اید؛ آن‌ها را تقدیس کنید، به آن‌ها افتخار کنید و آن‌ها را همچون تذکردهنده‌هایی مقدس به خدمت بگیرید.... آن‌ها همیشه به‌خاطرتان می‌آورند که به خویشتن ناب و خالص خود بازگردید.

عاشق اعتماد به‌نفس‌تان باشید

زمان آن فرا رسیده که به اعتماد به‌نفس خود همچون هدیه‌ای الهی بنگرید که در حقیقت، زندگی‌تان را برای همیشه تغییر خواهد داد.

اعتماد به‌نفس‌تان را دوست بدارید چون همیشه ارزش واقعی‌تان را به شما نشان می‌دهد، به موهبت‌های‌تان اقرار می‌کند، واقعیت وجودتان را ابراز می‌کند، حتی وقتی هراسان هستید، و از شما می‌خواهد که پربارتر باشید.

از اعتماد به‌نفس‌تان سپاسگزار باشید، چون تصویری از شما را می‌بیند که فراتر از حد تصورتان است و شما را به تجلی کامل خویشتن خود دعوت می‌کند.

از اعتماد به‌نفس‌تان سپاسگزار باشید، چون مونسی وفادار است که همیشه می‌خواهد از پس پرده بیرون بیاید، حتی در رویارویی با سخت‌ترین چالش‌های زندگی.

از اعتماد به‌نفس‌تان سپاسگزار باشید چون با توانمند ساختن شما برای تفسیر دوباره زندگی خود و دادن پیام‌های قدرتمند و نیروافزا به خودتان، به شما پاداش می‌دهد.

از اعتماد به‌نفس‌تان سپاسگزار باشید که به شما اجازه می‌دهد تا هر وقت که از عهده انجام کاری برنیامده‌اید،

وانمود کنید که قادر به انجام آن هستید.

عاشق شجاعت خود باشید

زمان آن فرا رسیده که شجاعت خود را همچون ارزشمندترین گوهری که تاکنون هدیه گرفته‌اید، دوست بدارید. شجاعت خود را تقدیس کنید. شب‌ها قبل از این‌که به رختخواب بروید، از او قدردانی کنید، همین‌طور وقتی صبح از خواب برمی‌خیزید و هر گاه گامی شجاعانه برمی‌دارید که وجودتان را مالامال از امید و نیرو می‌کند.

از شجاعت خود سپاسگزار باشید که همیشه وجود دارد، حتی وقتی سالیان متمادی آن را نادیده گرفته‌اید یا وانمود کرده‌اید که فاقد آن هستید.

از شجاعت خود سپاسگزار باشید که همچون جنگجویی عاشق، آرمان‌تان را در بر گرفته است.

از شجاعت خود سپاسگزار باشید، چون به شما اجازه داده رشد کنید و به عظمت و قدرتی که همیشه در آرزویش بودید، دست یابید و این قدرت را به شما داده که حقیقت وجودتان را ابراز کنید و خویشتن قابل‌اعتمادتان باشید، به اشکالی که هرگز تصورش را نکرده بودید.

به شجاعت‌تان عشق بورزید که همیشه حضور دارد و در گوش‌تان زمزمه می‌کند: «انتخاب والاتری هست که باید صورت گیرد و تو این قدرت را داری که آن را برگزینی.»

عاشق خودتان باشید

در پایان سفرمان، به عشق بازمی‌گردیم. در نهایت، وقتی تمام بخش‌های وجودمان را دوست بداریم، وقتی تمام آنچه را که هستیم تقدیس کنیم، وقتی به تمام گذشته خود، به تمام ناامنی‌ها، تردیدها، نگرانی‌ها، و ترس‌های‌مان افتخار کنیم، تبدیل به کسانی می‌شویم که همیشه دل‌مان می‌خواست باشیم. والاترین دستاورد شجاعت، پدید آوردن عشق در جایی است که عشقی در آن وجود نداشته است و پدید آوردن اعتماد به‌نفس در جایی است که در آن احساس ناامنی می‌کنیم. این عشقی است که همه ما منتظرش بوده‌ایم. این عشق کسی نبوده جز خودتان.

اکنون زمان آن فرا رسیده که سوگند جنگجوی شجاع را یاد کنید. نام خود را زیر آن امضا کنید. (اگر نمی‌خواهید در کتاب‌تان بنویسید، می‌توانید این قسم را از سایت bonyadonline. ir دانلود کنید.)

سوگند جنگجوی عاشق

من، دیگر هرگز برده ترسم نخواهم بود.

من دیگر هرگز قدرت خود را در مقابل ناامنی‌ها، تردیدها یا رنجش‌هایم از دست نخواهم داد.

دیگر اجازه نخواهم داد گذشته‌ام برایم تعیین کند که چه کسی هستم و به پای والاترین یکپارچگی‌ام خواهم

ایستاد.

دیگر هرگز در صدد جلب رضایت دیگران نخواهم بود و به حقیقت راستینم افتخار خواهم کرد.
دیگر به ندای خویشتن منتقد، هراسان، خودبین و همه چیزدانم گوش نخواهم کرد و به ندای شجاع‌ترین و با اعتمادترین خویشتنم گوش خواهم سپرد.

من خود را از چنگال محدودکننده رفتارهای تدافعی‌ام رها خواهم کرد و در هر لحظه، با قدرت دست به انتخاب‌هایی خواهم زد که به من احساس قدرت و توان بدهند و مرا برای مقابله با دنیا و تبدیل ترس به ایمان آماده سازند.

اکنون این سوگند را یاد می‌کنم تا نگرش واقعی خود را نسبت به والاترین بخش وجودم و هر مرد، زن و کودک در روی این کره خاکی اعلام کنم.

وقتی خودم را رها می‌کنم، تمام اطرافیانم را نیز رها می‌کنم تا خویشتن شجاع، با اعتماد به‌نفس و راستین خود باشند.

و حالا، همین که چشم‌هایم را می‌بندم، از تمام نیروهای هستی می‌خواهم به من کمک کنند تا در لحظه‌لحظه هر روز برمبنای این سوگند زندگی کنم.

چنین است و باید که چنین باشد.
امضای شما

یادداشت‌ها

[←۱]

Levin Nancy Life/ My for Writing .

[←۲]

Speckart Paul .Dr .

[←۳]

Stephen & Leinia .

[←۴]

Vicario Daniel .Dr .

[←۵]

Simon David .Dr .

[←۶]

Institute Cancer Dana-Farber .

[←۷]

Anderson MD .

[←۸]

Bressler Dan .

[←۹]

Beau .

[←۱۰]

Xavier Marin .Dr .

[←۱۱]

Richardson Cheryl .

[←۱۲]

House Hay .

[←۱۳]

lecture own your Attend .

[←۱۴]

Weil Gideon .

[←۱۵]

. رُزا پارکس (Parks Rosa) (۴ فوریه ۲۴-۱۹۱۳ اکتبر ۲۰۰۵) یک زن سیاه‌پوست (آمریکایی آفریقایی‌تبار) آمریکایی و از فعالان جنبش حقوق مدنی آمریکا بود که بعدا توسط کنگره آمریکا به‌عنوان «مادر جنبش آزادی» و «بانوی اول جنبش حقوق مدنی» شناخته شد. منبع: ویکی‌پدیا

[←۱۶]

. ژان دارک (Arc of Joan) به فرانسوی dArc Jeanne) : و گاه دوشیزه اورلئان) ۶ ژانویه ۱۴۱۲ در دومرمی ـ لاپوسل (به معنای دومرمیِ دوشیزه یا دومرمی زادگاه دوشیزه) ، لورن؛ ۳۰ می ۱۴۳۱ در روآن) ، «قهرمان» ملی فرانسه و قدیسه‌ای در کلیسای کاتولیک. منبع: ویکی‌پدیا

[←۱۷]

. هلن آدامز کلِر (Keller Adams Helen) ۲۷ ژوئن، ۱۸۸۰، توسکامبیا، آلاباما ـ ۱ ژوئن، ۱۹۶۸، کانکتیکات وستپورت) نویسنده نابینا و ناشنوا و فعال سوسیالیست آمریکایی بود. منبع: ویکی‌پدیا

[←۱۸]

۷-Eleven .

[←۱۹]

McNicol .

[←۲۰]

Center Treatment Beach Palm West .

[←۲۱]

Alauda Astrid .

[←۲۲]

Pierre Hotel .

[←۲۳]

Vuitton Louis .

[←۲۴]

Avenue Fifth .

[←۲۵]

Laurent Saint Yves .

[←۲۶]

Gaulle de Charles .

[←۲۷]

Regine .

[←۲۸]

Roosevelt Eleanor .

[←۲۹]

Amy .

[←۳۰]

Jane .

[←۳۱]

Divorce Spiritual .

[←۳۲]

Harlem .

[←۳۳]

Barbara .

[←۳۴]

Tia .

[←۳۵]

. دکتر جکیل و آقای هاید (Hide .Mr and Jekyll .Dr) عنوان داستانی است که توسط یک نویسنده اسکاتلندی به نام رابرت لوییس استیونسون در سال ۱۸۸۶ در لندن منتشر شده است. در این رمان دکتر جکیل، که به مبحث دوگانگی شخصیت علاقمند است، دارویی برای جدا کردن جنبه‌های خوب و بد انسانیش می‌سازد. از جنبه‌های

بد فردی به نام آقای هاید پدید می‌آید که دست به اعمال جنایت‌بار و حتی قتل می‌زند. در پایان دکتر جکیل که دیگر نه قادر به کنترل آقای هاید است و نه می‌تواند از قالب آقای هاید خارج شده، به‌صورت اصلی خود یعنی دکتر جکیل درآید، خودکشی می‌کند. این رمان کشمکش درونی بد و خوب هر انسان را به تصویر می‌کشد. منبع: ویکی‌پدیا

[←۳۶]

Jakes .D .T Bishop .

[←۳۷]

Williamson Marianne .

[←۳۸]

London of Lloyds .

[←۳۹]

Melanie .

[←۴۰]

Praagh Van James .

[←۴۱]

Angie .

[←۴۲]

Rob .

[←۴۳]

Lydia .

[←۴۴]

Watchers Weight .

[←۴۵]

. رژیم غذایی زون (Diet Zone) ، رژیم محبوب آمریکایی‌ها است. اساس رژیم زون بر پایه مصرف پروتئین بالا و کربوهیدرات پایین است که باعث کاهش گرسنگی و به دنبال آن کاهش وزن می‌شود.

[←۴۶]

Renata .

[←۴۷]

Murray Hutchison William .

[←۴۸]

Cynthia .

[←۴۹]

Glyck Vivian .

[←۵۰]

Child My Like Just .

[←۵۱]

. آیین جشن تکلیف برای پسران و دختران. (Mitzvah bat & Mitzvah Bar)

[←۵۲]

Conference Womens African Rural .

[←۵۳]

Mall Aventura .

[←۵۴]

High Mile .

[←۵۵]

Chasers Light the of Side Dark The .

[←۵۶]

Winfrey Oprah .

[←۵۷]

Divorce Spiritual .

[←۵۸]

Effect Shadow The .

[←۵۹]

. کارائوکه (Karaoke) به ژاپنی ابزاری سرگرم‌کننده برای دوستداران آوازخوانی که از طریق یک صفحه نمایش و یک میکروفون این امکان را برای افراد مبتدی فراهم می‌کند تا در حین پخش موسیقی بی‌کلام آوازهای مشهور، اشعار آن‌ها را بر صفحه نمایش ببینند و از طریق میکروفن به ضبط صدای خود بپردازند. منبع: ویکی‌پدیا

[←۶۰]

Sandy .

[←۶۱]

. راینر ماریا ریلکه (Rilke Maria Rainer) (۴ دسامبر ۱۸۷۵- ۲۹ دسامبر ۱۹۲۶) از مهم‌ترین شعرای قرن بیستم آلمانی زبان

[←۶۲]

Charlene .

[←۶۳]

Emerson Waldo Ralph .

[←۶۴]

Molly .

[←۶۵]

Raisa .

[←۶۶]

Aubery .

[←۶۷]

Bree .

[←۶۸]

Reddy Helen .

قدرتمندترین وکاربردی‌ترین اثر دبی‌فورد امروز در دستان شماست. این اثر روشی به اثبات رسیده برای غلبه بر احساس ناامنی و ترس، و آشکار ساختن شجاعتی است که در درون‌مان نهفته و همه ما باید آن را کشف و وارد عرصه زندگی کنیم. وقتی خالی از اعتماد به نفس باشیم، احساس می‌کنیم شایستگی رسیدن به خواسته‌های‌مان، بیان حقیقت و اتخاذ تصمیماتی که به زندگی‌مان بهبود می‌بخشند را نداریم. وقتی احساس ضعف، بیچارگی یا ناتوانی بر ما چیره می‌شود، قادر نخواهیم بود افکار مبتنی بر شکست، منفی گرایی و ترس که در ذهن ما جا خوش کرده و ما را از پیشروی در مسیر زندگی و گام برداشتن در راستای عمیق‌ترین خواسته‌های‌مان بازمی‌دارند را از خود دور کنیم. دهه‌هاست که دبی فورد به مردم کمک می‌کند تا خود را از کوله بار احساساتی که آن‌ها را به گروگان گرفته‌اند، رها سازد. در کتاب شجاعت، دبی فورد مسیری روشنگرانه برای متجلی ساختن اعتماد به نفس و ابراز خویشتن راستین را پیش پای افراد می گذارد. وقتی بیاموزیم که چگونه تمام ارکان وجود خویش، اعم از رخدادهای گذشته، اشتباهات، بدگمانی‌ها، ضعف‌ها و ترسهای‌مان را بپذیریم، متوجه می‌شویم آن‌چه ما را در چنبره‌ی احساس سردرگمی و ضعف نگاه می‌دارد، چیزی بیش از توهمات گذشته نیست. فورد در آخرین کتابش به ما نشان می‌دهد، وقتی از اعتماد به نفس برخوردار باشیم، با قدرت زندگی کنیم و شکوه و عظمت خود را ببینیم، خویشتن نوینی در درون مان ظهور می‌یابد که قدرت انجام هرکاری را دارد. فورد، با معرفی هفت اصل راهنما، خوانندگان را به نحوی کارشناسانه کمک می کند تا ابتداء موانع رایجی که مانع از دست‌یابی ما به شجاعت در زندگی می‌شود و یا به ما احساس ترس و ناتوانی می‌دهد را شناسایی نموده و از دست آن رهایی یابیم. سپس ما را به سمت گام برداشتن برای دست‌یابی به قدرت، اقتدار و متجلی ساختن شجاعتی که همواره در درون‌مان حضور داشته، رهنمون می گردد.