

شجاعت

غلبه بر ترس و
افزایش اعتماد به نفس

نویسنده:

دبی فورد

COURAGE

Debbie Ford

سرشناسه: فورد، دبی Ford, Debbie
عنوان و نام پدیدآور: شجاعت: غلبه بر ترس و افزایش اعتماد به نفس / نویسنده دبی فورد؛ مترجم هانیه ناظری؛
ویراستار مجید ملاپور اطاقوری.

مشخصات نشر: قم: الهام نور، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۴۷-۸۴-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: . Courage : overcoming fear and igniting self-confidence

یادداشت: کتاب حاضر در سالهای مختلف با عناوین گوناگون توسط مترجمان و ناشران متفاوت ترجمه و منتشر شده است.
عنوان دیگر: غلبه بر ترس و افزایش اعتماد به نفس.

موضوع: اعتماد به نفس Self-confidence عزت نفس Self-esteem

ترس Fear شجاعت Courage

شناسه افزوده: ناظری، هانیه، ۱۳۷۵-، مترجم

رده بندی کنگره: BF۵۷۵

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۸۹۸۱۸۴۶

شجاعت

نویسنده: دبی فورد

مترجم: هانیه ناظری

ویراستار: مجید ملاپور اطاقوری

ناشر: الهام نور

صفحه آرا و طراح جلد: زرین گراف

نوبت چاپ: دوم ۱۴۰۲

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

چاپخانه: شریعت

صحافی: براتی

قیمت: ۱۵۵۰۰۰ تومان

شابک: ۱۴-۶

ISBN: 978-600-6947-84-6



9 786006 947846

مرکز پخش: ۰۹۱۲۸۵۲۲۸۸۹ ملاپور



رها شده

لحظه‌ای که آخرین نفسمان دمیده می‌شود و دیگر نفسی نمی‌دمد، آن نور بی‌نهایت ما را دربر می‌گیرد.

این امر، نشانی از بهبودی ماست، هرچند اگر توان حس کردن آن را داشته باشیم.

آغازی حقیقی تنها پس از دلشکستگی شکل می‌گیرد.

این درد و درمان است که به یادمان می‌آورد همواره آغاز است و سرآغاز که اهمیت دارد.

چون امواج من را درهم می‌شکنند به شن‌ها اعتماد می‌کنم تا من را صیقل دهند، دروغ‌ها را بزدایند و واقعیت را آشکار سازند.

و این در حالست که وجود من از شجاعت و اطمینان شعله ور شده و با تمام تضادها و فراخ‌ها بسط می‌یابد، باشد که نور و آرامشی به آن بتابد.

پس از آن همه تقلا کردن باشد که غم از وجودم برود، چون رهایی در وجودت روانه می‌شود.

شاید سایه‌ها باقی بمانند، زیرا از آنچه که در اعماق توست، آگاهند.

تو که کیمیاگر تاریکی بودی و به یادآور که تو همواره قدرت انتخاب داری



تا از دل ظلمت و تاریکی، روشنی بیرون کشی.

خورشید از پشت ابر بیرون می آید، آنگاه که تو آماده ارتفاع یافتی.

این لحظات معجزه آسا را دریاب که این زندگی توست و این گونه است

آفرینش من، بیا تا باهم شجاعانه از دل تاریکی به سوی نور گام برداریم.

(ناسنی لاورین) نویسنده نوشته ای برای زندگی ام

www.ketab.ir



فهرست مطالب

رہا شدہ..... ۶

مقدمہ..... ۱۰

نامہ‌ای به خوانندہ..... ۱۴

معرفی:..... ۲۴

درس ها..... ۳۱

دگر سازی..... ۳۳

فصل یکم: الگوی جدید..... ۴۰

تاثیر ترس..... ۴۱

اعتماد الہی..... ۵۰

مبارز شجاع:..... ۵۷

فصل دوم: حرکت به سمت دل..... ۶۰

ملکہ زیبایی‌ها..... ۶۱

فرآیند آزادی عاطفی..... ۷۴

تمرین فرآیند آزادی عاطفی..... ۸۸

رمز ہمدلی صادقانہ..... ۹۰

تمرین فرایندهای ہمدلی عمیق:..... ۱۰۵

رمز قلب پر مہر..... ۱۰۶

فرآیند قلب عاشق..... ۱۲۱

www.ketab.ir



- ۱۲۳ رمز رویای آفریننده.
- ۱۳۵ تمرین فرایند رویای آفریننده.
- ۱۳۶ رمز زیبایی الهی:
- ۱۵۴ تمرین رمز زیبایی الهی:

www.ketab.ir



مقدمه

در این کتاب نافذ دوست و همکارم دبی فورد برنامه عملی و الهام‌بخش را به تفصیل برای یک زندگی شجاعانه شرح می‌دهد. همانطور که شما صفحه‌ها را ورق می‌زنید، صداقتش در هر فصل نمایان می‌شود. و این شامل همه بخش‌های اصلی است.

در کتابی که در دست دارید، شرح کامل از آن آنچه که برای شروع زندگی با اعتماد به نفس نیاز دارید، آمده است.

دبی فورد با فصاحت و بلاغت از دگرسازی خود می‌نویسد. از ترس‌هایی که کنترل زندگی‌اش را در دست داشت تا زنی قدرتمند شد. او بی پروا سخن می‌گوید. من بسیار از این موضوع غافلگیر شدم که او هدفی را که اکنون از ترس‌های سابقش به آن رسیده، در اختیار ما می‌گذارد تا از آنها استفاده کنیم و لازم به اضافه کردن مطلبی به مقدمه کتاب دبی فورد ندیدم. او به طور کامل یک زندگی شجاعانه را شرح داد.

من می‌توانم این اطمینان را به شما بدهم که بعد از خواندن این کتاب خودتان را بیشتر و بیشتر آماده رویارویی با چالش‌های بزرگ زندگی خواهید

دید و با اعتماد به نفسی بیشتر و شجاعانه تر گام بر می دارید. می خواهم چند کلمه ای درباره برداشت دبی فورد از شجاعت بگویم. هنگامی که این کتاب را خواندم متحیر شدم که چگونه دبی، بی گذار به آب می زد. به راستی در این صفحات همه چیز را بیان کرده است. وی شجاعتی را نشان می دهد که نویسندگان کمی به خوبی خود دبی، حاضر، به تصویر کشیدن آن هستند. ده ها سال است که به مخاطبان گفته ام اگر می خواهند فراتر از زندگی روزمره شان به جلو گام بردارند باید آماده تغییر تصویری که از خودشان دارند باشند و برای این کار باید کاملا آگاه باشند که تصویری که از خود دارند شامل همه آن چیزی است که ایمان داشتند و این درست است. بنابراین اگر آنها یک زندگی عادی عاری از احساسات دارند و خواستار اهداف الهی هستند، باید متوجه این حقیقت درونشان باشند که آنها را در جایگاهی که زندگی روزمره و عادی نام دارد، قرار داده است.

شما باید برای ارتقاء کیفیت زندگیتان با چالش تغییر تصویری که از خود دارید روبرو شوید و این یعنی تغییر هر آنچه که در گذشته باور به درست بودن آن داشتید.

این به شجاعت نیز نیاز دارد که تعداد کمی خواهان یا حتی قادر به دست آوردنش هستند.

چیزی که زمانی به درستیش اعتقاد داشتیم، حال می بینم قسمتی از برداشت اشتباهم بود و این به راستی رها کردن گذشته شماست. نه تنها باید رفتارهای فعلی تان را تغییر دهید بلکه باید مجموعه جدیدی از حقایق را بپذیرید که شما را ملزم به پذیرفتن آن کند که قبول دروغ بودن حقایق قدیمی، به شجاعت نیاز دارد. دروغ هایی که مدام در راه زندگی به صورت های مختلف منجر به فاجعه





می شود. اقرار به باورهای غلط گذشته و قبول واقعیت، عملی شجاعانه است؛ مخصوصاً برای چنین شخص فاضل و ادیبی چون نویسنده کتابی که در حال مطالعه آن می باشید. دبی فورد در کتاب پر محتوای شجاعت دقیقاً همین کار را کرده است. او نه تنها تصور خودش را تغییر داد و واقعیت های جدیدی را پذیرفت بلکه یک طرح برجسته و عالی را فراهم کرد تا مثل او همین کار را انجام دهید، صداقت و بی پروایی اش، شجاعت او است!

دبی در اتاقی نزدیک اتاق من و میرا اقامت داشت. زمانی که من و میرا همدیگر را ملاقات می کردیم در کلبه ای در راستای کلبه من و معلم عرفانی من، جان، نماینده خداوند که به برزیل آمده بود الهامات درمانی را دریافت می کردیم. ما هر روز در کنار دبی که روی تخت دراز کشیده بود و در حال گذراندن دوره نقاهت پس از بیماری روحی اش بود می ماندیم. ما شجاعت خارق العاده دبی را می دیدیم. زمانی که بعد از گذشت سالها بر اثر سرطان تحلیل رفته بود. این دوره سخت را با کمک الهامات جان راحت تر سپری می کرد. هیچ وقت شکایت نمی کرد. همیشه سپاسگزار تمام لحظات زندگی اش بود اگرچه او در رنج و سختی به سر می برد اما همواره خواستار صداقت و صراحت درباره ی نبرد طولانی اش با سرطان بود که قبلاً مخفی اش کرده بود چون می ترسید تحت تاثیر افکار و پیش نگری مردم قرار گیرد اما در حال حاضر این گونه نبود. ترس هایی که جایگزین عشق شده بودند. عشق آسمانی باعث شجاعتی شد که خودش باشد و برای وجود والایش ارزش قائل شود.

در کنار تخته ایستاده بودیم و به آن زن زیبا نگاه می کردیم که به آنچه در این کتاب آورده است و جامه عمل پوشانده است که همه آن در یک ضرب المثل قدیمی خلاصه میشود "ترس در را میکوبید. عشق پاسخ داد و هیچ کس



نامه‌ای به خواننده

۲۴ سپتامبر ۲۰۱۰ نمی دانستم در ابتدای سفر به جهنمی هستم که حتی نمی توانستم تصورش را هم بکنم. من خود را زنی قوی و شجاع می پنداشتم که با اعتماد به نفس می توانست هر مانعی را که سر راهش بیاید را بردارد.

در بیست سالگی با اعتیاد، در ۳۰ سالگی غم جدایی و در ۴۰ سالگی با اندوه بی پایان خیانت جنگیده بودم. از این رو گمان می کردم ۵۰ سالگی به بعد چون نسیمی آرام خواهد گذشت و حال به تنها از این تجربه های آزار دهنده جان سالم به در برده ام بلکه این افتخار و فرصت را دارم که با استفاده از تجربیم به رشد و موفقیت دیگران نیز کمک کنم.

ماجرای آنجا آغاز شد که روزها برای گرفتن ترخیص از بیمارستان انتظار می کشیدم تا اجازه پرواز به استانبول ترکیه را قبل از پرواز تور سخنرانی اروپا دریافت کنم. اما به جای دریافت پاسخ مثبت، جواب بسیار متفاوت غیرمنتظره ای گرفتم.

پزشک مان دکتر پاول اسپارکت که همیشه می گفت شجاعتم از عقلم بیشتر است می ترسید این بار هم تصمیم عاقلانه ای نگیرد. وی گفت اگر سوار هواپیما شوم، هر جاکه بروم آنها من را به محض ورود مستقیماً به بیمارستان منتقل



می کنند. من به دوستانم لینیا و استیفن قول قایقرانی در دریای اژه را داده بودم و سپس در کپنهاگ و هلند کارگاه آموزشی برگزار خواهم کرد. از آن جا که نتوانستم به قول هایم عمل کنم، ناراحت شدم. درحالیکه به عقب نگاه می کنم باید از چشم های نگران پزشکم همه چیز را می فهمیدم، اما نفهمیدم. آن زمان معتقد بودم شکست ناپذیرم، حال خوب خواهد شد و هیچ کس مثل خودم نمی داند. فکر میکردم برای یک سینه پهلوی ساده به پزشک مراجعه می کنم و چیزی بیشتر از یک سرماخوردگی مزمن نیست. زمانی که گفتند باید در بیمارستان بستری شوم هنوز هم وخامت اوضاع را متوجه نشده بودم.

در حالی که از فشار پزشک و اعضای خانواده ناراحت و عصبی شده بودم با بی میلی به مادرم اجازه دادم من را تا بیمارستان برسانند به گفته ی آنها برای معاینه باید چند روز در بیمارستان می ماندم در کمتر از ۲۴ ساعت مرا به اتاق جراحی بردند تا تقریباً ۴ لیتر آب را با وصل کردن لوله هایی به بدنم از قفسه سینه ام بیرون بکشند.

جا خورده بودم!

همانطور که روی تخت پس از عمل دراز کشیده بودم و نمی توانستم بفهمم یک سرماخوردگی چگونه باعث چنین مشکلاتی در سیستم بدنی ام شده است. نمی توانستم درک کنم چرا تعداد زیادی پزشک به اتاقم می آیند و پرونده پزشکی من را با نگرانی نگاه می کنند.

چرا به جای آن که که بهتر شوم، بدتر می شوم؟

چرا روز به روز ضعیف تر میشوم؟

آیا با وجود تمام تلاش هایم برای انکار، طفره رفتن و سرکوب کردن این

حقیقت اجتناب ناپذیر، سرطان داشتم؟



در سال ۲۰۰۱ پزشکان به یک غده به اندازه طالبی کوچک در شکم پی بردند و آن را برداشتند. پزشکان گفتند غده بدخیم است اما با بیرون آوردن غده، سرطان نیز خارج میشود. کاری به جز اینکه هر ساله اسکن کنم تا مطمئن شوم غده سرطانی برنگشته، نمی توانستم انجام دهم. هرگز فکرش را هم نمی کردم که ممکن است دوباره بازگردد یا در حقیقت یک سرطان باشد در حالی که بارها پزشکان به من گفته بودند. حتی هنگام پر کردن لیست پرسشنامه های معاینه پزشکی، قسمت سرطان را علامت نزنم.

بعد از گذشت ۴ سال و نیم من دوباره برای انجام اسکن رفتم. پزشکم با من تماس گرفت و گفت دست چپت را بالا ببر. درست در اینجا یک غده سرطانی در حال رشد است و سه تای دیگر که یکی در طحال و دوتا در شکم است. نمی توانستم باور کنم غده های سرطانی برگشتند و این موضوع را با افراد کمی که رازم را می دانستند در میان گذاشتم هر چند که سرطان را کوچک جلوه داده بودم ولی به روانکاوها و پزشکان مختلف رجوع کردم. درمتم دیپک چوپرا من را به یک متخصص غدد سرطانی به نام دکتر دنیل ویکارو که بسیار پارسا و با ایمان بود فرستاد. او در کنارم دعا کرد، و داروهایی برایم تجویز کرد که من استفاده نکردم و برنامه هایی برای درمان گفت که انجام ندادم. در اوقات فراغتم همراه با دیپک و دکتر سمعون به موسسه سرطان دانا فاربر رفتیم تا درباره غده عجیبی که به نظر می رسید کسی نمی شناسد با چند کارشناس صحبت کنیم اما از حرف ها و داروهای روانپزشکان خوشم نیامد و در نتیجه خودم را به دکترم دی اندرسون در یک مرکز سرطانی معتبر دیگر رساندم. آنجا را نیز به خاطر اینکه روی سرم پر از مو بود و به نظر نمی آمد به اندازه آدم های آنجا مریض باشم و شیمی درمانی برایم موثر نخواهد بود، ترک کردم.



می دانستم باید نگران و دلواپس باشم و سلامتی ام از همه چیز مهم تر است، اما نمی توانستم آن را حس کنم. در دوران کودکی به دلیل بیماری های مختلفی همیشه مریض بودم. من را به عنوان یک فرد که یک پاره پوست و استخوان است می شناختند در حالیکه خواهر و برادرم درشت، نیرومند و قوی هیکل بودند و همان اوایل نوجوانی تصمیم گرفتم دیگر مریض نشوم. بنابراین به جز خانواده، بعضی از دوستان نزدیک و همکارانم، هیچ کس نمی دانست که من به یک نوع سرطان (اچ. پی. سی) مبتلاً بودم و خودم نیز نپذیرفته بودم. من به شدت انکارش می کردم به نحوی که حتی انکار می کردم که دارم به خودم دروغ می گویم و سال ها می گذشت و این شرایط را از ذهنم دور و دورتر می کردم. پزشکان به دستیارم ژولی که در بیمارستان همراهم بود گفتند که مایع جمع شده در حفره سینه و تومور موجود در دیواره ریه هایم به چندین دنده آسیب رسانده و سبب نارسایی ریه شده اند و همین باعث شده از همان ابتدا دچار ذات الریه بشوم اگرچه علت وجود مایعی که از قفسه سینه ام بیرون کشیده اند را دقیق نمی دانستند. بنابراین اگرچه ذات الریه باعث شد به بیمارستان بروم اما سرطان من را آنجا نگه داشت. از آنجا که متخصص غدد خودم خیلی از من فاصله داشت و نمی توانست من را ویزیت کند. دن برسler شوهر سابق و پدر فرزندم، که پزشک داخلی مشهوری بود، اصرار کرد تا پیش یکی از جدیدترین و باهوش ترین متخصصان سرطان شناسی دکتر مارین خاویر بروم. وقتی با خانم دکتر ملاقات کردم زنی با هوش، مثبت و بسیار دلسوز را مقابلم دیدم که آماده همراهی من در این نبرد بود. او به من قول داد که حتماً درمانی برای این سرطان نادر و ناعلاج پیدا خواهد کرد. در آخرین روزهای بستری در بیمارستان توسط دکتر روانپزشکی که مانع زجر کشیدن و تسکین درد بیماران بود، ویزیت شدم. من را به عنوان بیمار در



حال مرگ می پنداشت. گفت آمده است تا مرا را برای اتاق مراقبت‌های ویژه آماده کند. من او را شخصی دیوانه پنداشتم. من برای ذات الریه به بیمارستان آمده بودم و هنوز باور نمی‌کردم که اینها ربطی به سرطان داشته باشد. به دستیارم نگاه کردم و پرسیدم «این مرد دیوانه است؟» او گفت می‌داند که من به چیزهای مثبت می‌اندیشیدم اما نیاز است کسی با من روراست باشد می‌خواست بدانند با پسر نازنینم بو حرف زدم و آماده جدا شدن از من هست یا نه؟ هیچ شکی نداشت من حداقل چند هفته یا نهایتاً یک ماه دیگر خواهم مرد. در همین حال که داشت به حرف‌هایش ادامه می‌داد، دستم را بالا آوردم و گفتم حاضر نیستم به این مکالمه ادامه دهم مگر تو کی هستی که به من می‌گویی چقدر زنده می‌مانم؟ مگر تو خدا هستی؟ با چهره‌ای حیرت زده به من گفت که دارم حقیقت را انکار می‌کنم. دوباره گفتم به این گفتگو علاقه‌ای ندارم. پس از آنکه او رفت، از ژولی پرسیدم من دارم میمیرم؟ بعد فکر کردم پس چرا هیچ کس به من نگفته بود؟

سپس با همسر سابقم تماس گرفتم و از او پرسیدم آیا به نظرش من دارم میمیرم؟ و او گفت دبی همه ما میمیریم فقط زمان آن متفاوت است. و بعد باز پرسیدم آیا به نظرش من به زودی خواهم مرد؟ و او گفت: نه. پس از آن که گوشی را قطع کردم از ژولی خواستم تا با دکتر خاویر دوست جدیدم تماس بگیرد و از او و دکتر نیز پرسیدم که فکر می‌کنید من دارم میمیرم؟ یکی از پزشکان به من گفته است باید به بخش مراقبت ویژه بروم و خودم را برای مرگ آماده کنم. او گفت: «نه اصلاً». همه این حرف‌ها را به این دلیل با شما در میان می‌گذارم که بگویم در آخر فهمیدم دیگر نمی‌توانم انکار کنم که جهان هستی سعی کرده بود پرده غفلت را بردارد تا روی سلامتی و زندگی ام متمرکز شوم. هنوز در بیمارستان بودم و به سختی راه می‌رفتم. ضعیف و خسته شده



بودم. دوباره به اندام دوران ده سالگی ام برگشته بودم اما این بار لاغر و خمیده بودم تنها کاری که می‌توانستم بکنم این بود که تسلیم شوم و خودم را رها کنم و به دکتر خاویز گوش کنم. دائماً سیل اشک از چشمانم روانه می‌شد، نمی‌توانستم بفهمم چطور تا همین یک ماه قبل در حالی که می‌دانستم چهار تومور در حال رشد در بدن دارم، وضعیت جسمانی خوبی داشتم، چقدر به سرعت همه چیز تغییر کرده بود. پس از پانزده روز با کاهش ۵۰ کیلو وزن، به خانه برگشتم و به شدت افسرده شده بودم. لحظاتی وجود داشت که برایم مهم نبود زنده ام یا مرده. نمی‌توانستم تصور کنم پسرم بو چگونه با مرگ من روبرو می‌شود. غیر از بو دلیلی برای ادامه زندگی نداشتم. به نظر می‌رسید که رسالتم را در قبال جهانیان به انجام رسانده ام. من این سعادت را داشتم که هشت کتاب و صدها سمینار را برای کمک به صدها هزار نفر برپا کنم. ماه‌ها در تخت دراز کشیدم و تلاش کردم تا نیرویم را بازیابم، راه بروم، منبع انرژی‌ای بیابم که انگیزه‌ای برای زندگی به دست بیآورم. وقتی در رختخواب بودم احساس می‌کردم شخصیتی که از خودم می‌شناختم کم‌کم از من دور و جدا می‌شود. چیزهایی که مهم می‌پنداشتم، برنامه روزانه ام و شیوه زندگی ام هم به تدریج از دست رفت. حتی قادر به جمع کردن نیرو برای نگه داشتن گوشی نبودم، حتی انرژی برای حرف زدن ساده با تلفن را نداشتم و نمی‌توانستم برای کسی پیام کوتاه بفرستم چه برسد به اینکه تدریس کنم، بنویسم یا با دوستانم در ارتباط باشم. کارهای ساده مثل بالا رفتن از پله‌های اتاقم تبدیل به یک کار پیچیده شده بود. پیش تر هر چقدر هم که مریض بودم نیرویم را جمع می‌کردم و می‌توانستم کارم را پیش ببرم. اما حالا پس از چند ماه نمی‌توانستم نیرویم را بیافزایم یا بهتره بگویم مهم نبود که توانش را داشته باشم.



حتی واکنش در برابر آئینه تغییر کرده بود، بدنم تغییر کرد؛ شبیه یک معتاد خیابانی شده بودم. اثر داروهایی که مصرف می‌کردم پوستم را به سادگی کبود کرده بود. جنس موهایم نیز تغییر کرده بود شکمم ورم کرده و صورتم دایره شکل یا به اصطلاح moon face شده بود. این سخت ترین قسمت بود، از دست دادن ظاهرم باعث فروپاشی درونم بود. دیگر در آینده خود را نمی‌شناختم چیزهایی که روزی عاشق آنها بودم برایم تبدیل به نفرت شده بود، دیگر نمی‌توانستم تصور کنم می‌خواهم چگونه به زندگیم ادامه بدهم، حتی اگر پزشکان درمانی برای سرطان پیدا کنند. در تنهایی و انزوا زندگی می‌کردم از بیشتر مردم فاصله می‌گرفتم و سرطان را پنهان می‌کردند جسم، ذهن و روح همه ضعیف شده بودند و دیگر آرزوهایم اهمیتی نداشتند. در این وضعیت آسیب پذیری و ضعف به جای اشتیاق و هیجان زندگی ام را با ترس می‌گذراندم. صدای ترس در سرم می‌پیچید و در شب به من هشدار می‌داد. چه کسی این زندگی را لازم دارد؟ هیچ چیز برای ادامه زندگی وجود ندارد، نمی‌توانی موفق شوی، این داروها باعث بیماری تو شده‌اند، به اندازه کافی قوی نیستی، هیچ چیز برایت فایده‌ای ندارد، تجربه همکارانم که تومور سرطانی آنها مثل معجزه از بین رفته بود برای من اتفاق نخواهد افتاد. در نهایت از دوست عزیزم چریل ریچاردسون درخواست حمایت کردم و او تصمیم گرفت با ارسال پیام‌های امیدوار کننده به من بدون هیچ انتظاری حمایت کند هر روز برایم پیام‌های زیبا و امیدوار کننده می‌فرستاد و تشویق می‌کرد که به افکار مثبت بیندیشم و فهرستی از نکات مثبت زندگیم تهیه کنم و ایمان داشته باشم. روز به روز مانند یک آفتاب پرست رنگ عوض می‌کردم، یک روز بالا یک روز پایین و یک روز در میانه. اکنون که به یک سال و نیم



قبل نگاه می‌کنم می‌فهمم باور داشتم خیلی شجاع هستم. باور داشتم می‌توانم بایستم و با هر چیزی نبرد کنم اما در حقیقت از ترس خشک و یخ زده شده بودم و قادر نبودم صدای درونم یا احساس عمیق سرافکنندگی ام را دور کنم کم کم خبر به همکاران رسید و من عشق و مهربانی را احساس کردم هر یک سخنان خردمندان ای را که نیاز داشتم به من پیشنهاد می‌کردند.

اما علیرغم این همه عشق هنوز به خاطر صداهای درونیم از پا در می‌آمدم پس از بازگشت نیروی ام، توانستم سخنرانی ایی در هی هاوس برگزار کنم. احساس خیلی خوبی داشتم. در سالن کسی که بیشتر مثل یک آشنا بود تا دوست را دیدم به طرفش رفتم که با او حرف بزنم و او نیز با مهر و چشمانی مقدس به من نگاه کرد و موا با آغوش گرم پذیرفت و گفت می‌خواهم چیزی را با شما در میان بگذارم درباره جان که یک درمانگر قدرتمند و احضار کننده روح است. این را گفت و سفره دلش را باز کرد ما قرار گذاشتیم با هم به موسسه امگا برویم و از حضور جان استفاده کنیم آخر هفته بسیار تاثیرگذاری داشتم تحت تاثیر آن درمانگر مقدس قرار گرفتم و در نتیجه ذهنیتم را تغییر دادم تا به جای جستجو درباره علت مریضی ام به دنبال درمان آن باشم. و همچنین میدانستم که شجاعتم را هم از دست داده ام و دیگر بی باک نبودم بلکه به جایش ترسیده بودم. من سال‌ها درباره اعتقاد و بصیرت فکر کرده بودم و در موردشان نوشته بودم و به مردم آموزش داده بودم که از سختی‌ها عبور کنند. اما میان نبرد خودم بدون دسترسی به حقایق گرفتار شدم حقایقی که به خوبی می‌شناختم و با شناختی که در کتاب شجاعت داشتم قادر شدم کنترل کنم و ببینم. من هیچ کاری جز انتخاب ترس نمی‌کردم. کارهایی باید انجام دهم، هم درونی و هم بیرونی، درس‌های زیادی برای یادگیری داشتم. هیچ



شکی نبود که داشتم خیلی سخت و تند می‌دویدم و این فقط به خاطر احترام کمی بود که برای سلامتیم قائل بودم. همه‌ی نشانه‌ها و علائمی را که من به استراحت نیاز داشتم رد کردم. حتی زمانی که این فرصت را داشتم آن را سریعاً با کار و پروژه دیگری پر می‌کردم و نیازهای خودم را عقب تر می‌گذاشتم و سلامتی ام را بیشتر انکار می‌کردم. یکی از بزرگترین درس‌هایی که در یک سال در تخت بودن آموختم این بود که پذیرای محبت و عشق باشم. داشتن افرادی که من را دوست دارند و به من مرحمت می‌بخشند و برایم در سراسر جهان دعا می‌کنند زندگی مرا دگرگون کرده است. فکر نمی‌کنم هیچ کس به اندازه من اشک ریخته باشد، اما اشک‌ها از شادی بیداری و آگاهی بود.

می‌توانستم ببینم چگونه ایستادگی کرده‌ام، فهمیدم من بت و نمونه کاملی برای مردم هستم در حالی که برعکس فکر می‌کردم. قبل از اینکه به خودم فکر کنم به دیگران کمک می‌کردم، فهمیدم تمام پندها و درس‌های اخلاقی که این همه سال میدادم در واقع چیزی بود که نیاز داشتم بکنم. همانطور که در اولین کتابم هم پند دادم به سخنرانی خودتان گوش بدهید این فرایندی معجزه آسا برای بیداری و آگاهی است سردبیر گیدنون ویل پس از این این اتفاقها به من گفته بود که کتابی درباره شجاعت بنویسم تصور کردم خیلی کار ساده‌ای باشد و اطلاعاتی درباره این موضوع دارم. اصلاً نمی‌دانستم باید اطمینان و شجاعت تازه بیابم تا از آن عبور کنم پس این کتاب را بدون آنکه از سرطان حرفی زده باشم آماده کردم و به او دادم. او با من تماس گرفت و پرسید می‌توانم آزادانه درباره نبردم با سرطان بگویم کتاب چند ماهی با انتشار فاصله داشت و من فکر کردم که آمادگی آن را خواهم داشت که این بیماری را به همه اعلام کنم چراکه بالاخره اصرار من برای انکار از بین رفته بود. حالا بعد از یک سال و نیم



می توانم حکمت بیماریم را ببینم. میبینم که در خانه ماندن و نداشتن انرژی به من شانس اندیشیدن به اینکه چه چیزی برایم مهم است، در آینده چه کار می خواهم انجام دهم، با چه کسانی می خواهم وقت و انرژی را بگذارم و چه خط مرزی نیاز دارم برای خودم بکشم را نشان داده است اگر چه من خودم را از گروه بزرگ دوستانم جدا کردم فقط در حال حاضر از حمایت تعداد کمی از دوستان نزدیکم بهره مند می شدم فهمیدم که نمی توانم بدون استراحت کار کنم و سلامتی ام را به خطر بیندازم. به یکی از بالاترین اهدافم که بودن با پسر، بو، در سال آخر دبیرستان پیش از رفتن به دانشگاه بود رسیدم. انتخاب های من اهمیت ویژه ای داشت، انتخاب چیزی که میخورم، می نویسم، فکر می کنم و به چه کسی اعتماد می کنم و اینکه روی چه طرحی کار می کنم و حتی جایی که زندگی می کنند نیز اهمیت دارد و در نهایت بعد از ۱۷ سال و نه بار خانه عوض کردن در شهری که دوست نداشتم تغییر مکان دادم.

دسترسی به جنگجوی شجاع درونم به من این آزادی را داد که بگویم "نه نمی توانم"، "نه نمی خواهم" و بخشش برای انسان ها ضروری است. وقتی به بینش اعتماد می کنم و به صدای شجاعت درونم گوش می دهم می شنوم که مهمترین موضوع ابتدا مراقبت از خودم و سپس توجه به پسر، خانواده ام و کار کتابم و در نهایت موضوعات دیگر است. من روزی در این نبرد پیروز خواهم شد زیرا این انتخاب من است. ما قوی تر از آنیم که تصورش را می کنیم. هنر انتخابی که از امروز شروع شود مهم است و امروز من زندگی کردن را انتخاب می کنم.

دبی فورد



معرفی:

چند بار تا به حال خود را کوچک کرده‌اید؟

چند بار برای راضی نگه داشتن دیگران کاری را کرده‌اید که تمایلی به

انجامش نداشته‌اید؟

چند بار دقیقاً زمانی که می‌خواستید فریاد بزنید سکوت کرده‌اید و جلوی

دهانتان را نگهداشته‌اید؟

چند بار تصمیم نا آگاهانه گرفته‌اید در حالی که می‌توانستید با فکری

روشن انتخاب کنید؟

چند بار به خودتان گفته‌اید «من نمی‌توانم»

آنقدر قوی نیستم تا به آرزوهایم برسیم؟

هر روز صدها مورد برای انتخاب داریم که یا به ما اعتماد به نفس و قدرت

می‌دهند یا آن را از ما می‌ربایند ترس‌های فلج‌کننده، اعتماد به نفس

سرکوب‌شده و شجاعت به فعل در نیامده موانعی هستند که ما را از

انتخاب‌های مقتدرانه باز میدارند؛ انتخاب‌هایی که با بالاترین علایق و

زُرف‌ترین آرمان‌هایمان هم صدا باشند.

برای بسیاری از ما، احساس عدم شایستگی، انتخاب‌هایمان را در



قبل نگاه می‌کنم می‌فهمم باور داشتم خیلی شجاع هستم. باور داشتم می‌توانم بایستم و با هر چیزی نبرد کنم اما در حقیقت از ترس خشک و یخ زده شده بودم و قادر نبودم صدای درونم یا احساس عمیق سرافکنندگی ام را دور کنم کم کم خبر به همکاران رسید و من عشق و مهربانی را احساس کردم هر یک سخنان خردمندان ای را که نیاز داشتم به من پیشنهاد می‌کردند.

اما علیرغم این همه عشق هنوز به خاطر صداهای درونیم از پا در می‌آمدم پس از بازگشت نیروی ام، توانستم سخنرانی ایی در هی هاوس برگزار کنم. احساس خیلی خوبی داشتم. در سالن کسی که بیشتر مثل یک آشنا بود تا دوست را دیدم به طرفش رفتم که با او حرف بزنم و او نیز با مهر و چشمانی مقدس به من نگاه کرد و مرا با آغوش گرم پذیرفت و گفت می‌خواهم چیزی را با شما در میان بگذارم درباره جان که یک درمانگر قدرتمند و احضار کننده روح است. این را گفت و سفره دلش را بیان کرد ما قرار گذاشتیم با هم به موسسه امگا برویم و از حضور جان استفاده کنیم آخر هفته بسیار تاثیرگذاری داشتم تحت تاثیر آن درمانگر مقدس قرار گرفتم و در نتیجه ذهنیتم را تغییر دادم تا به جای جستجو درباره علت مرضی ام به دنبال درمان آن باشم. و همچنین میدانستم که شجاعتم را هم از دست داده ام و دیگر بی باک نبودم بلکه به جایش ترسیده بودم. من سال‌ها درباره اعتقاد و بصیرت فکر کرده بودم و در موردشان نوشته بودم و به مردم آموزش داده بودم که از سختی‌ها عبور کنند. اما میان نبرد خودم بدون دسترسی به حقایق گرفتار شدم حقایقی که به خوبی می‌شناختم و با شناختی که در کتاب شجاعت داشتم قادر شدم کنترل کنم و ببینم. من هیچ کاری جز انتخاب ترس نمی‌کردم. کارهایی باید انجام دهم، هم درونی و هم بیرونی، درس‌های زیادی برای یادگیری داشتم. هیچ



شکی نبود که داشتم خیلی سخت و تند می‌دویدم و این فقط به خاطر احترام کمی بود که برای سلامتیم قائل بودم. همه‌ی نشانه‌ها و علائمی را که من به استراحت نیاز داشتم رد کردم. حتی زمانی که این فرصت را داشتم آن را سریعاً با کار و پروژه دیگری پر می‌کردم و نیازهای خودم را عقب‌تر می‌گذاشتم و سلامتی‌ام را بیشتر انکار می‌کردم. یکی از بزرگترین درس‌هایی که در یک سال در تخت بودن آموختم این بود که پذیرای محبت و عشق باشم. داشتن افرادی که من را دوست دارند و به من مرحمت می‌بخشند و برایم در سراسر جهان دعا می‌کنند زندگی مرا دگرگون کرده است. فکر نمی‌کنم هیچ کس به اندازه من اشک ریخته باشد، اما اشک‌ها از شادی بیداری و آگاهی بود.

می‌توانستم ببینم چگونه ایستادگی کرده‌ام، فهمیدم من بت و نمونه کاملی برای مردم هستم در حالی که برعکس فکر می‌کردم. قبل از اینکه به خودم فکر کنم به دیگران کمک می‌کردم، فهمیدم تمام پندها و درس‌های اخلاقی که این همه سال میدادم در واقع چیزی بود که نیاز داشتم بشنوم. همانطور که در اولین کتابم هم پند دادم به سخنرانی خودتان گوش بدهید این فرایندی معجزه آسا برای بیداری و آگاهی است سردبیر گیدتون ویل پس از این این اتفاقها به من گفته بود که کتابی درباره شجاعت بنویسم تصور کردم خیلی کار ساده‌ای باشد و اطلاعاتی درباره این موضوع دارم. اصلاً نمی‌دانستم باید اطمینان و شجاعت تازه بیابم تا از آن عبور کنم پس این کتاب را بدون آنکه از سرطان حرفی زده باشم آماده کردم و به او دادم. او با من تماس گرفت و پرسید می‌توانم آزادانه درباره نبردم با سرطان بگویم کتاب چند ماهی با انتشار فاصله داشت و من فکر کردم که آمادگی آن را خواهم داشت که این بیماری را به همه اعلام کنم چراکه بالاخره اصرار من برای انکار از بین رفته بود. حالا بعد از یک سال و نیم



می‌توانم حکمت بیماریم را بینم. میبینم که در خانه ماندن و نداشتن انرژی به من شانس اندیشیدن به اینکه چه چیزی برایم مهم است، در آینده چه کار می‌خواهم انجام دهم، با چه کسانی می‌خواهم وقت و انرژی را بگذارم و چه خط مرزی نیاز دارم برای خودم بکشم را نشان داده است اگر چه من خودم را از گروه بزرگ دوستانم جدا کردم فقط در حال حاضر از حمایت تعداد کمی از دوستان نزدیکم بهره‌مند می‌شدم فهمیدم که نمی‌توانم بدون استراحت کار کنم و سلامتی ام را به خطر بیاندازم. به یکی از بالاترین اهدافم که بودن با پسر، بو، در سال آخر دبیرستان پیش از رفتن به دانشگاه بود رسیدم. انتخاب‌های من اهمیت ویژه ای داشت، انتخاب چیزی که می‌خورم، می‌نویسم، فکر می‌کنم و به چه کسی اعتماد می‌کنم و اینکه روی چه طرحی کار می‌کنم و حتی جایی که زندگی می‌کنند نیز اهمیت دارد و در نهایت بعد از ۱۷ سال و نه بار خانه عوض کردن در شهری که دوست نداشتم تغییر مکان دادم.

دسترسی به جنگجوی شجاع درونم به من این آزادی را داد که بگویم "نه نمی‌توانم"، "نه نمی‌خواهم" و بخشش برای انسان‌ها ضروری است. وقتی به بینش اعتماد می‌کنم و به صدای شجاعت درونم گوش می‌دهم می‌شنوم که مهمترین موضوع ابتدا مراقبت از خودم و سپس توجه به پسر، خانواده ام و کار کتابم و در نهایت موضوعات دیگر است. من روزی در این نبرد پیروز خواهم شد زیرا این انتخاب من است. ما قوی تر از آنیم که تصورش را می‌کنیم. هر انتخابی که از امروز شروع شود مهم است و امروز من زندگی کردن را انتخاب می‌کنم.

دبی فورد



معرفی:

چند بار تا به حال خود را کوچک کرده‌اید؟
 چند بار برای راضی نگه داشتن دیگران کاری را کرده‌اید که تمایلی به
 انجامش نداشته‌اید؟
 چند بار دقیقاً زمانی که میخواستید فریاد بزنید سکوت کرده‌اید و جلوی
 دهانتان را نگهداشته‌اید؟
 چند بار تصمیم نا آگاهانه گرفته‌اید در حالی که می‌توانستید با فکری
 روشن انتخاب کنید؟

چند بار به خودتان گفته‌اید «من نمی‌توانم»

آنقدر قوی نیستم تا به آرزوهایم برسم؟

هر روز صدها مورد برای انتخاب داریم که یا به ما اعتماد به نفس و قدرت
 می‌دهند یا آن را از ما می‌ربایند ترس‌های فلج‌کننده، اعتماد به نفس
 سرکوب‌شده و شجاعت به فعل در نیامده موانعی هستند که ما را از
 انتخاب‌های مقتدرانه باز میدارند؛ انتخاب‌هایی که با بالاترین علایق و
 ژرف‌ترین آرمان‌هایمان هم صدا باشند.

برای بسیاری از ما، احساس عدم شایستگی، انتخاب‌هایمان را در



خصوص مسائل مالی، خانواده، جسم، وزن یا خودشناسی مان را تحت تاثیر قرار می دهند.

وقتی اعتماد به نفس نداشته باشیم احساس می کنیم شایستگی آنچه را که می خواهیم، گفتن حقیقت و ایجاد تغییرات اساسی که بنیاد آینده مان را دگرگون می کند نداریم. وقتی احساس ضعف، درماندگی یا ناتوانی می کنیم قادر نیستیم که افکار ناامیدکننده منفی و ترس که مانع زندگی دلخواهمان هستند را از خود دور کنیم وقتی از قدرت خود چشم پوشی می کنیم و آنچه قادر به انجامش هستیم را انکار می کنیم تسلیم عادات، ترس ها، تمایلات ناگهانی و ناسالم خود و الگوی گذشته می شویم. به گونه ای عمل می کنیم که براستی ضعف و ناامنی خود را باور داریم البته ممکن است این چرخه منفی در همه بخش های زندگی مان نمایان نشود. شاید در حوزه کاری و روابطمان موفق و کامیاب باشیم اما بسیاری از ما در برخی مواقع اختیارمان را از دست داده ایم. جایی که نمی توانیم نیروی خود را جمع کنیم و بر ترس های خود غلبه کرده و به ژرف ترین خواسته هایمان دست پیدا کنیم. هر بار که تصمیم مبنی بر ترس میگیریم، به این باور می رسیم که ما نالایق هستیم، به قدر کافی خوب یا قوی نیستیم تا زندگی، افکار، اعتقادات، انتخاب ها و مهمتر از همه آینده مان را در دست بگیریم هر بار که از از روی ترس تصمیم می گیریم این باور را به ذهن خود تلقین می کنیم که بیچاره، ناامید و ناتوان هستیم، این سه وضعیت عاطفی است که به ما احساس قربانی بودن می دهد.

* چه چیزی احتیاج داریم تا اعتماد به نفس داشته باشیم با تمام قوای خود بایستیم و احساس خوبی در مورد خودمان داشته باشیم؟

باید اعتماد به نفس خود را بازسازی کنیم و این کار را با تقویت عزت



نفسمان شروع کنیم باید یاد بگیریم آنچه که هستیم، گذشته‌ی مان، نقص هایمان تردیدهای مان، ضعف‌ها و ترس هایمان را دوست بداریم.

حتی بیشتر از آن که یاد بگیریم خودمان را دوست داشته باشیم باید به عشق همچون یک سرمایه نگاه کنیم. باید جنگجویان عشق باشیم، باید برای خود بجنگیم و پای آن چه که هستیم و آنچه که میخواهیم باشیم بایستیم و به جای قربانی یا پیرو بودن مبارز باشیم.

چرا یک مبارز؟ زیرا یک مبارز با تمام قدرت با درستکاری و تعهد زندگی می‌کند، یک مبارز، شجاعت را درونش روشن کرده است می‌تواند با سخت‌ترین چالش‌های عاطفی روبه‌رو شود و الگوهای قدیمی را از بین ببرد. یک مبارز با مخالفان که معمولاً صدای ترسناک دشمن درونی هستند مقابله می‌کند.

چرا ما زنها از سرشت مبارزه کردن خود، روی برمی‌گردانیم مدتی طولانی است که بخش اصلی وجودمان را انکار کرده‌ایم. قانونی را بر قدرت ترجیح دادیم ما به جای خود دیگران را برگزیدیم.

چرا؟

زیرا به این باور رسیدیم که سرشت مبارزه گر ما اشتباه، غیرقابل قبول، توجیه‌نشده و ناخواستنی است. شاید در گذشته این خصیصه به شیوه اشتباه بیان شده یا شاید ستیزه‌جویی دیگران به ما آسیب رسانده باشد ما آن ویژگی مهمی را که می‌تواند به ما شجاعت دفاع کردن از خودمان را بدهد رها کردیم این روحیه تهاجمی همانی نیست که باعث می‌شود ورزشکاران به یکدیگر صدمه بزنند و یا قهرمانان را وادار می‌کند که در مقابل سلاح‌ها سپری بسازند بلکه این ستیزه‌جویی در قلب هر مبارزه‌گری جا دارد. برای مثال



اشتیاق قضاوت در رُزپارکس، حقیقت عشق الهی در ژاندارک و علم نشأت گرفته از ژرف ترین چشمه های وجود در هلن کلر.

همه ما با بخش مصمم به مبارزه جویی در وجودمان به دنیا آمدیم قدرت درونی که هنگام جنگیدن برای فرزندان و به حمایت از خانواده مان با آن رو می آوریم، این می تواند سالم ترین بخش وجودمان باشد بخشی که ما را به کاوش و می دارد برای مبارزه و پیروزی آماده میکند و برای نبردهای مان در زندگی نیز به کار می رود.

هنگامی که لازم باشد با بخش تاریک ذهنمان که مملو از دروغ ها، برداشت های اشتباه و سرافکنندگی است مبارزه می کنیم موقعی پیش می آید که به قدرت نیاز داریم که بگوییم بس است به این شجاعت نیاز داریم که بگوییم نمی خواهم به تو گوش کنم یا "این حقیقت ندارد" اگر خواهان روبرو شدن با ضعف و ناتوانی و تغییر ناپذیری هستیم به اراده یک مبارزه در راه عشق نیاز داریم این یک حقیقت است چه مقابله با امیال مان مانند میل به شیرینی که یک حس دوست داشتنی است و چه مقابله با وسوسه خرج کردن هنگامی که به پس انداز نیاز داریم. ممکن است به قدرت یک جنگجو برای تعیین حد و مرز نیاز داشته باشیم که بگوییم "دیگر نه!" یا حمایت کسی که دوستش داریم را متوقف کنیم.

زمانی که برای بیماری خود یا عزیزان ما می جنگیم شاید به مبارز نیاز داریم تا زندگی مان را نجات دهد این کاری است که یک مبارز انجام می دهد مبارز فکر نمی کند آنها در مورد من چه فکری میکنند برای همیشه تنها می مانم و هیچ دوستی نخواهم داشت و یا چون مریض هستم باید دراز بکشم و بمیرم. یک مبارز به جای این افکار می جنگد تا آزاد شود.



بیشتر زن‌ها مبارز واقعی خودشان را در عوض رضایت، موقعیت و همچنین توهم امنیت تسلیم می‌کنند. آنهایی که ممکن است احساس کنند به مبارز درون خویش دسترسی دارند شاید در اشتباه باشند زیرا بیشتر اوقات این احساس از جایگاه ترس می‌آید نه عشق، از جایگاه کنترل و فریب از جایگاه همدلی و خرد.

مبارزی که از خود محوری برخیزد، مبارزی ضعیف و سلطه جوست که با تکیه بر قدرت خود از تصویر نفسش که ترک برداشته محافظت می‌کند یک مبارز شجاع، مبارزی معنوی است. که آماده ستیز برای همه حالات ملکوتی است. یک مبارز شجاع به هر شخص به شکل موجودی الهی می‌نگرد و هر تجربه را تجربه الهی می‌پندارد و با قلبش به جلو می‌رود مقتدرانه تصمیم گرفته که بهترین‌ها را در همه کس و همه چیز پدید آورد یک مبارز شجاع به جای سکوت در زمانی که دیگران در موردش بحث می‌کنند محبت می‌کند او می‌داند که منبعی قدرتمند تر از خودش دارد که می‌تواند او را از قضاوت‌های دیگران رها سازد. او خودپسندی را بعد از خدا پرستی می‌گذارد. یک مبارز شجاع، مسلح و آماده است برای هر آنچه که زندگی ممکن است بر سر راهش بگذارد مانند جدایی، از دست دادن شغل، اعتیاد یا بیماریهای اعضای خانواده، و رشکستگی خسارات روحی و روانی.

زیرا او همیشه به وسیله عشق الهی و این شناخت که مبارزه بخشی از سفر اوست، سرشار می‌شود. امید دارد، هرگز متوقف و یا تسلیم ترس نمی‌شود بلکه با عشق، ایمان و شجاعت بر ترس پیروز می‌گردد. چنین مبارزی به اندازه‌ای شجاع است که اهریمن‌های درونی‌ای که می‌خواهند او را پایین بکشند را میکشد و برای حقیقت والا تر یعنی عشق برتر می‌جنگد. یک مبارز شجاع به



گذشته، الگوها، تاریخچه خانوادگی، مشکلات خویش بر نمی‌گردد تا مشخص کند که آیا می‌تواند احساس خوبی درباره آنچه که هست داشته باشد.

او به درون خویش به قدرت الهی که او را آفریده می‌نگرد اینجاست که نیرویش را برای برآورده کردن استعداد نهایی جمع میکند به این معنا که باید با مخالفت‌هایی روبرو شود. لازم است از محدودیت‌های فکری و ذهنی‌اش که می‌تواند فریبش بدهند تا باور کند چیزی بیش از یک موجود فنی ناقص نیست بگذرد او باید با تضادها روبرو شود که قدرتش را بر می‌افروزد و تمرکزش را به بینشش و بصیرت به آینده می‌دهد و از این گذشته یک مبارز شجاع زنی است که دلیرانه با دشمنی یعنی خود ناآگاهی جهانی می‌جنگد.

یک مبارز شجاع چگونه زندگی می‌کند؟

ترسش را به وضوح می‌بیند و آنها را صادقانه و شجاعانه می‌پذیرد زمانی که شما برای عیب‌های تان یک مبارز هستید دنبال زیبایی در آن هستید آن را برجسته می‌کنید شما برای خیلی چیزها که شما را متفاوت می‌سازد شفقت و دلسوزی پیدا می‌کنید یک مبارز می‌تواند زیبایی‌ها و کمال را در هر جنبه از خودش ببیند زمانی که شما برای بدن خود یک مبارز هستید به دنبال هر آنچه که خوب است می‌گردید تا بدنتان را با هر خوراکی مغذی، ویتامین، هر فکر و اعتقادی سرشار کنید شما عاشق بدنتان هستید و هر صبح از آن سپاسگزاری می‌کنید و در طول روز تقدیرش می‌کنید.

شما برای دارایی‌های تان نیز یک مبارز هستید از آنجا که اطمینان حاصل می‌کنید تا به اندازه کافی منابع مالی برای مراقبت از خود و خانواده‌تان برای حال و آینده دارید احساس شجاعت قدرت و اعتماد می‌کنید تا بیرون بروید و کسب و کاری که رویایش را داشتید بیافرینید.



شما به اندازه کافی پول پس انداز کرده اید و یاد گرفته اید چگونه تجارت کنید تا آینده‌تان را تضمین کنید وقتی برای خانواده‌تان یک مبارز هستید مسائل خانوادگی را شخصی در نظر نمی‌گیرد چرا که می‌دانید عضوی از خانواده‌ای هستید که هرکس درس‌هایی برای یادگیری دارد. یک مبارز به این نگاه نمی‌کند که خانواده‌اش چگونه او را آزرده اند بلکه به این می‌نگرد که چگونه آنها را قوی می‌سازد و چگونه با قدرت از آنها حمایت کند. زمانی که برای گذشته خود یک فرد مبارز هستید رهاوردهایی در تجربه‌های سخت پیدا می‌کنید. می‌دانید که این چالش‌ها فرصتی برای برتری یافتن شما بوده است و می‌دانید که با رها کردن آنها به هدفی بزرگ رسیده‌اید با هر چاره شما به نقطه کمال رسیده‌اید شما آماده اید تا بر ندای رنج آوری که در ذهن‌تان می‌گوید نباید این اتفاق می‌افتاد، تو احمق هستی یا مشکلی داری مبارزه کنید.

می‌پرسید باید به چه صدایی گوش کنم؟

آیا باید به صدای ترس، ناامیدی، درماندگی، ناتوانی یا تزلزل گوش کنم یا به صدای رضایت، نیرومندی، اعتماد، شجاعت، قدرت، گذشت و بخشش؟ یک مبارز میداند قدرتش را دارد تا صدایی را که او را راهنمایی می‌کند انتخاب کند، زمانی که شما برای آینده‌تان یک فرد مبارز هستید صبح‌ها با تصویری آگاه از خواب برمی‌خیزید در کارها و انتخاب‌های‌تان آسوده خاطر و مصمم هستید بر آنچه که میتوانید انجام دهید تمرکز می‌کنید نه آنچه که انجام نداده اید، یک مبارز با انرژی و اشتیاق آینده‌ای که آرزویش را دارد می‌سازد.