

توس را احساس کن... اما کار را انجام بده

مرکز پخش: موسسه گسترش فرهنگ و مطالعات ۸۸۷۹۴۲۱۹ - ۸۸۷۷۲۰۲۹

پخش کتاب جواهری:		
۰۹۱۲۱۸۹۰۹۸۸	۶۶۹۶۰۸۲۳	انتشارات ارم:
پخش کتاب مبین:	۶۶۴۶۰۲۳۳	انتشارات آثار:
۰۹۱۲۳۱۷۴۷۶۳	۶۶۴۱۳۶۲۴	انتشارات بهزاد:
کتابسرای بیان:	۶۶۴۰۸۶۴۰	انتشارات ققنوس:
۰۹۱۲۵۴۴۱۸۵۹	۶۶۴۹۹۱۸۴	انتشارات پیمان:
پخش کتاب امید ایران:	۶۶۹۵۲۵۶۲	انتشارات گلپا:
۰۹۱۲۴۷۰۸۷۳۰		

نوشته

دکتر سوزان جعفرز

ترجمه: کامران بهمنی

از مجموعه نخستین گام برای زندگی سالم و بهتر

سرشناسه	۱ جفرز، سوزان
سرشناسه	Jeffers, Susan J.
عنوان و نام پدیدآور	ترس را احساس کن اما کار را انجام بده/نوشته سوزان جفرز؛ ترجمه کامران بهمنی.
مشخصات نشر	تهران: استاندارد، ۱۳۸۷.
مشخصات ظاهری	۱۸۲ ص.
فروست	مجموعه نخستین گام برای زندگی سالم و بهتر
شابک	978-964-6255-40-1
وضعیت فهرست نویسی	فیا
پادداشت	عنوان اصلی: Feel the fear and do it anyway, 2007
پادداشت	کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان "هتر مبارزه با ترس" توسط انتشارات نوراندخت لندن (مالکی) در سال ۱۳۷۲ منتشر شده است.
عنوان دیگر	هتر مبارزه با ترس
موضوع	ترس.
شناسه اقروده	بهمنی، کامران، ۱۳۲۲ - مترجم
رده بندی کنگره	۱۳۸۷ ج۷/ت۲۷۵/۸۴۵
رده بندی دیوبی	۱۵۲/۲۴
شماره کتابشناسی ملی	۱۲۱۷۹۵۲



انتشارات استاندارد

تهران، رو به روی دانشگاه تهران، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهدای زاندارمری، پلاک ۲۴۲
 تلفن: ۶۶۴۰۱۳۹۵ دورنگار: ۶۶۹۵۱۱۴۲ صندوق پستی: ۳۳۸-۱۳۱۴۵

ترس را احساس کن... اما کار را انجام بده

نویسنده: دکتر سوزان جفرز

مترجم: کامران بهمنی

طرح روی جلد: احمد آقا قلی زاده

حروفچینی: کامران بهمنی

اجراء امور فنی: موسسه امید

چاپ: دیبا

چاپ سوم ۱۳۸۷

تیراژ: ۵۰۰۰ جلد

قیمت: ۲۵۰۰ تومان

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

شابک: ۱ - ۴۰ - ۶۲۵۵ - ۹۶۴ - ۹۷۸ ISBN: 978-964-6255-40-1

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۴	دیباچه
۹	۱- از چه می‌ترسید و چرا
۱۷	۲- نمی‌توانید دورش کنید
۲۷	۳- از درد تا توان
۴۰	۴- بخواهیدش یا نه از آن شماس
۵۷	۵- آقای هالو دوباره می‌تازد
۷۳	۶- آن‌گاه که «آنان» نمی‌خواهند شما ببالید
۹۱	۷- چگونه یک تصمیم بی‌باخت بگیریم؟
۱۱۱	۸- چگونه «همه زندگی» اتان می‌شود
۱۲۴	۹- تنها سر تکان بده بگو «آری!»
۱۳۷	۱۰- انتخاب عشق و اعتماد
۱۵۵	۱۱- پر کردن پوچی درون
۱۷۷	۱۲- وقت بسیار است

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

دیباچه

✓ گشودن در

در مورد شما کدام درست و صحیح است؟

سخنگویی در جمع

دفاع از خود

تصمیم گیری

صمیمیت

تغییر شغل

تنها ماندن

سالخوردگی

رانندگی

از دست دادن یک عزیز

پایان یک رابطه؟

برخی از موارد بالاست؟ همه‌ی آن‌ها؟ شاید بتوانید چند مورد دیگر هم به لیست بیفزایید. مهم نیست... به جمع پیوندید، ترس در جامعه‌ی ما به نظر همه‌گیر می‌آید. از آغاز می‌ترسیم، از پایان می‌ترسیم. از تغییر می‌هراسیم، از یکنواختی می‌هراسیم. از پیروزی بیم داریم، از شکست بیم داریم. از زندگی کردن می‌ترسیم از مردن می‌ترسیم.

ترس از هرچه که باشد، این کتاب به شما نگرش و ابزاری را برای بهبود گسترده‌ی توانایی‌اتان در برخورد با هر موقعیتی می‌دهد. شما از یک موقعیت درد، زمین‌گیری و افسردگی (احساسات اغلب همراه ترس) به یک موقعیت توانمندی، انرژی و هیجان منتقل می‌شوید.

شاید شگفت زده و دلگرم شوید اگر دریابید که ناتوانی در برخورد با ترس که ممکن است مانند یک مشکل روانشناختی به نظر آید، در بیشتر موارد چنین نیست. به باور من این اساساً یک مشکل آموزشی است و با بازآموزی ذهن می‌توان ترس را خیلی ساده به‌عنوان یک واقعیت زندگی پذیرفت نه مانعی برای موفقیت. (این باید آسایش خاطرری باشد برای همه‌ی شما که همواره اندیشیده‌اید: «مشکل من چیست؟»)

باور استوار من به توانایی در برخورد با ترس از طریق بازآموزی از تجربه‌ی شخصی خودم به دست آمد. هنگامی که جوان تر بودم همواره ترس بر من چیره می‌شد، پس جای شگفتی نبود که سال‌ها به بسیاری چیزهایی در زندگی خود می‌چسبیدم که به روشنی کاری برایم انجام نمی‌دادند.

بخشی از مشکل من صدای بی‌پایان ریزی در سرم بود که به من می‌گفت: «بهتر است وضعیتت را تغییر ندهی. آن بیرون چیز دیگری برایت نیست. تو هرگز به تنهایی به جایی نمی‌رسی.» شما آن که درباره‌اش می‌گویم می‌شناسید - همان که دائم به شما یادآوری می‌کند: «شانس خود را نیازما. ممکن است اشتباهی از تو سربرزند. پسر واقعاً پشیمان خواهی شد.»

ترس من آشکارا فروکش نمی‌کرد و لحظه‌ای آرامش نداشتم. حتی دکترای روانشناسی‌ام آشکارا کمک چندانی به من نمی‌کرد. سپس یک روز، همچنان که

برای رفتن به سر کار لباس می‌پوشیدم، به نقطه‌ی چرخش رسیدم. تصادفاً نگاهی به آینه انداختم و یک منظره‌ی زیادی آشنا دیدم - چشمان سرخ و پف کرده از اشک‌های دلسوزی برای خود. ناگهان خشمم در درونم بالا زد و به بازتاب خود بانگ زدم: «بس است ... بس است ... بس است!» آنقدر فریاد زدم که دیگر نیرویی (یا صدایی) برایم نماند.

هنگامی که باز ایستادم، یک احساس شگفت‌انگیز رهایی و آرامش به من دست داد که پیشتر هرگز احساس نکرده بودم. بدون آن که در آن هنگام متوجه باشم، با بخش بسیار نیرومندی از خود ارتباط برقرار کرده بودم که پیش از آن دم حتی نمی‌دانستم وجود دارد. یک نگاه طولانی دیگر در آینه انداختم و لبخند زنان سرم را به نشانه‌ی «بله» تکان دادم. آن صدای آشنای دیرپای بدفرجامی و تاریکی ناپدید شده بود، دست کم موقتاً، و صدای نوینی به پیش آمده بود - آوایی که از نیرو و عشق و لذت و همه‌ی چیزهای خوب می‌گفت. در آن دم دانستم که دیگر اجازه نخواهم داد ترس بر من چیره شود. راهی می‌یافتم که خود را از منفی بافی که بر زندگی‌م چنگ انداخته بود رها کنم. بدین سان، «لودیسه»‌ی من آغاز شد.

روزگاری دانایی باستانی گفت: «هنگامی که شاگرد آماده باشد، آموزگار پیدایش می‌شود.» شاگرد آماده بود، و آموزگاران از همه جا پیدایشان شد. آغاز به خواندن کردم، در کارگاه‌ها شرکت کردم، و با هر که گوش می‌کرد گفتگو کردم. همچنان که با تلاش فراوان هر پیشنهاد و سرنخی را پی می‌گرفتم، همه‌ی اندیشه‌هایی را که مرا زندانی سستی‌های خودم نگه داشته بودند از خود دور می‌کردم. آغاز کردم به دیدن دنیا به‌عنوان یک جای کم‌خطرتر و لذتبخش‌تر، آغاز کردم به دیدن خود به‌عنوان کسی که هدف دارد، و معنی عشق را برای نخستین بار در زندگی‌م تجربه کردم.

در این جا، متوجه بسیاری دیگران شدم که با همان موانعی که من بالأخره فراگرفته بودم کنار بزنم کلنجار می‌رفتند - مانع اصلی هم ترس بود. چگونه می‌توانم کمکشان کنم؟ با این بینش که سرشت فرآیندهایی که زندگی مرا دگرگون کرده بودند آموزشی بوده است، باور داشتم که همان شیوه‌هایی را که خود به کار

برده بودم می‌توان به هر کسی آموزش داد، بی‌توجه به سن، جنسیت، یا پیش زمینه. من توانستم فرضیه‌ی خود را در دنیای واقعی با تدریس دوره‌ای در «دانشکده‌ی نوین پژوهش اجتماعی» در نیویورک به آزمون بگذارم. این مبحث که «ترس را احساس کن ... اما کار را انجام بده» نامیده می‌شد، به شرح زیر توصیف می‌شد:

هرگاه بخت خود را آزموده وارد یک قلمرو ناشناخته می‌شویم یا خود را به شیوه‌ی نوینی در دنیا قرار می‌دهیم، ترس را تجربه می‌کنیم. بسیاری اوقات این ترس ما را از پیش رفتن در زندگی باز می‌دارد. راهکار این است که ترس را احساس کنیم ولی کار را انجام دهیم. با هم موانعی را که ما را از تجربه‌ی زندگی به آن گونه که می‌خواهیم بازمی‌دارند می‌کاویم. بسیاری از ما زندگی خود را با انتخاب راهی که از همه آسان‌تر است دچار برق گرفتگی می‌کنیم. با مطالعه، بحث سر کلاس، و تمرین‌های جالب فرا می‌گیریم که بهانه‌های خود را برای ایستا ماندن شناسایی کرده شگردهای مهار زندگی خود را گسترش دهیم.

آزمون من از بیرون آوردن مفهوم ترس از قلمرو درمان و گذاشتن آن در محدوده‌ی آموزش بی‌نهایت موفقیت آمیز بود. شاگردانم از این که چگونه تغییر طرز فکر زندگیشان را جادوگرانه بازسازی کرد در شگفت بودند. این شگردها کار خود را کردند همچنان که در مورد من کار کردند. و شگفت آور نیست که شاگردانم آموزگارم هم شدند. همچنان که با دقت به خرد آنان گوش فرا می‌دادم، به اندوخته‌ی دانشم افزوده آن را باز تأیید می‌کردند.

آنانی از شما که در حال خواندن این کتاب هستید تأیید می‌کنید که هرچای زندگی که در این دم هستید دقیقاً جایی که می‌خواهید باشید نیست. چیزی نیاز به تغییر دارد، و تا کنون نتوانسته اید گامی برای تغییر آن بردارید. شرایط شما هرچه باشد، آماده‌اید برای آغاز به دست گرفتن زندگیتان.

قول نمی‌دهم که تغییر آسان باشد. شجاعت می‌خواهد که زندگیتان را آن گونه که می‌خواهید باشید قالب بریزید. موانع واقعی و خیالی از همه دست سر راه قرار می‌گیرند. نیاز نیست شما را باز بدارند. در سفرتان به درون این کتاب با بسیاری از شگردها، تمرین، و دیگر ابزار کمک به از هم پاشیدن پیچیدگی‌های ترستان آشنا

می‌شوید ... و به این ترتیب کمک می‌کند با آن برخورد کنید.

شما می‌آموزید که:

چگونه اشتباه یا تصمیم خطا می‌تواند غیر ممکن شود

چگونه برنامه ریزی منفی را رها کنید

چگونه گول خوردن غیرممکن است.

چگونه به همه‌ی شرایط در زندگی بله بگویید.

چگونه سطح خود را تا عزت نفس بالا ببرید.

چگونه قاطع باشید

چگونه با نیروگاه درون مرتبط شوید

چگونه عشق بیشتر، اعتماد بیشتر، و خوشنودی بیشتر بیافرینید

چگونه همچنان که کنترل زندگی خود را بیشتر به دست می‌گیرید با مقاومت اشخاص

برجسته‌ی دیگر برخورد کنید

چگونه لذت بیشتر را تجربه کنید

چگونه رویاهایتان را به واقعیت تبدیل کنید

چگونه خود را هدفمند و معنی‌دار ببینید

همچنان که این کتاب را می‌خوانید، زیر آن بخش‌هایی را که با شما «گفتگو»

می‌کند خط بکشید تا در آینده بتوانید به آسانی بخش‌های مهم را برای کمک به روبرو

شدن با موقعیت نوین در زندگی بیابید. نیروی کمکی فراوانی برای آمیختن مفاهیم

نوین در رفتارتان نیاز است، پس خود را به انجام تمرین بسپارید. میزان بهبودی که

تجربه می‌کنید بستگی خواهد داشت به این که تا چه اندازه خواستار مشارکت فعال

هستید. همچنین، هرچه بیشتر درگیر شوید، بیشتر تفریح خواهید کرد. از میزان

خرسندی‌ای که از برداشتن هر گام کوچک به دست خواهید آورد در شگفت خواهید

شد.

بی‌توجه به مقدار ناامنی‌ای که احساس می‌کنید، بخشی از شما می‌داند که

«چیز»های خواستنی بسیاری در درونتان هستند که تنها چشم به راه رهایی

نشسته‌اند، و اکنون زمان درست برای گشودن در به سوی نیرو و عشق درون است.