

رؤیابین در نبرد با ترس

ده روز زندگی که هر زنی باید بداند

نوشته‌ی: باربارا آنجلیس

ترجمه‌ی: میو پنیانی



انتشارات آشیان

Barbara De Angelis

Secrets about life

every woman should know

سرشناسه	دی آنجلس، باربارا De Angelis, Barbara
عنوان و نام پدیدآور	روایین در نبرد با ترس / نوشته‌ی باربارا د. آنجلس؛ ترجمه‌ی مینو پرنیانی. تهران: اشیان، ۱۳۸۷. ۳۲۰ ص.
مشخصات نشر	978-964-7518-36-9
مشخصات ظاهری	عنوان اصلی: Secrets about life every woman should know; ten principles for total emotional and spiritual fulfillment
شابک	راه و رسم زندگی. زندگی معنوی. زنان -- روانشناسی. پرنیانی، مینو، ۱۳۳۹ - مترجم. ب ۱۳۸۶ د ۹ ر / BF ۶۳۷
ردیف	۱۵۸/۰۸۲
شماره کتابشناسی ملی	۱۱۵۷۸۰۰۰



اشیان

باربارا آنجلس

روایین در نبرد با ترس

ده راز زندگی که هر زنی باید بداند

ترجمه‌ی مینو پرنیانی

طراحی و آماده‌سازی روی جلد: سارا حسن‌پور

چاپ پنجم: ۱۳۹۷

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۲۵۰۰۰۰ ریال

مرکز فروش: خیابان انقلاب، خیابان اردیبهشت، خیابان شهدای ژاندارمری،

بن‌بست مرکزی، پلاک ۱، تلفن: ۶۶۹۶۵۳۷۷ - ۶۶۹۷۲۷۹۲

ashian2002@yahoo.com

ISBN: 978-964-7518-36-9

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۵۱۸-۳۶-۹

کلیه حقوق برای مترجم محفوظ است.

فهرست

۱۳	مقدمه
۱۹	ده راز ریاضی زندگی
۲۰	رازهای زندگی
۲۷	راز اول - هرآنچه برای شما بوده نیاز دارید، در اندرون شماست
۳۶	زندگی کردن از درون به بیرون
۳۹	چه کسی وجد و سرورتان را از شما می رباید؟
	نمی توان مانع جاری شدن سین شد اما می توان کشتی ساختن را یاد
۴۳	گرفت
۴۸	بزرگ ترین آرزو
۵۳	راز دوم - هدف از زندگی رشد به بهترین شکل ممکن است
۵۵	تکه های آرزوهایم
۵۶	ساختن قصر
۵۸	هدف از زندگی شما چیست؟
۶۳	چگونه از هر روزتان، روزی بزرگ بسازید
	چگونه می توان با از درون به بیرون زندگی کردن روز موفقیت آمیزی
۶۶	داشت؟

چگونه خود را از دید خدا بنگرید ۶۷
اگر رشد برای من این قدر خوب است، پس چرا چنین احساس
بدی ایجاد می‌کند؟ ۷۲

راز سوم - تغییر اجتناب‌ناپذیر است، پس دست از مقاومت برداشته، به امواج
زندگی تن سپارید ۷۷
آیا به موضع آسوده خود چسبیده‌اید؟ ۸۰
"مقاومت بی‌فایده است!" ۸۴
آه ده باشد، یا نباشید، تغییر رخ می‌دهد ۹۰
چه کنید و تکی که خواهان پریدنید، اما احساس آمادگی نمی‌کنید ۹۳
استدلال اول ۹۴
استدلال دوم ۹۴
استدلال سوم ۹۵
استدلال چهارم ۹۶
توان صرف‌نظر کردن و رها کردن ۹۷
توان رها کردن ۱۰۰
چگونه کهنه را رها و جدید را جذب کنیم ۱۰۲
جایی برای برکت باز کردن ۱۰۷
نشانه ده ۱۰۹
آیا این همان لحظه‌ای است که انتظارش را می‌کشیدید ۱۱۴

راز چهارم - موانع، درس‌هایی نقاب برچهره زده‌اند، پس از آنها استقبال کرده؛
درس‌هایش را بیاموزید ۱۱۷
هدیه‌ای که در مشکلات شما نهفته است ۱۱۹
چگونه موانع از شما به شما می‌آموزند ۱۲۳

- چگونه رنج بیدارمان می‌کند..... ۱۲۶
- چرا این اتفاق برای من می‌افتد؟..... ۱۳۰
- باید خیری در کار باشد..... ۱۳۳
- آموختن محترم شمردن موانع زندگی..... ۱۳۶
- گرفتن آنچه خواسته بودم..... ۱۳۹
- احترام نهادن بر موانع به این معنا نیست که مجبورید دوستان
بدایید..... ۱۴۳
- در مواجهه با مشکلات زندگی چه می‌کنید..... ۱۴۶
- مشکلات تمام عیار به آزادی تمام عیار منجر می‌شوند..... ۱۴۹
- راز پنجم - این ذهن شماست که درک از واقعیت را خلق می‌کند، پس بیاموزید،
تا ذهنتان را دوست و همراه خود داشته باشید..... ۱۵۱
- چگونه تصورات واقعیت را خلق می‌کند..... ۱۵۷
- چگونه ذهن شما می‌تواند بزرگ‌ترین دشمن شما باشد..... ۱۶۲
- انتخاب افکار..... ۱۶۵
- روش توجه انتخابی..... ۱۶۸
- آنچه درباره افکار منفی نمی‌دانستید..... ۱۷۱
- شاهد بودن..... ۱۷۴
- مشاهده جولان دادن افکار..... ۱۷۷
- چگونه از قضاوت کردن و جنگیدن با افکار دست بردارید..... ۱۷۹
- ذهن کیست؟..... ۱۸۱
- شکستن عادت تفکر منفی..... ۱۸۳
- بیاموزیم آنچه را که ذهنمان نیازی به آن ندارد، رها سازیم..... ۱۸۸

راز ششم - ترس از سرزندگی شما می‌کاهد. برشها متتان افزوده، از ترس‌هایتان کم کنید..... ۱۹۳

چگونه ترس، شما را از آزادیتان محروم می‌کند؟..... ۱۹۵

شناخت نبرد درونی سری..... ۱۹۸

آیا واقعاً مار است، یا ترس در حال فریفتن شماست؟..... ۲۰۲

عزم به ترسیدن یا ترسیدن..... ۲۱۱

تسک و گو با ترستان..... ۲۱۳

باد بگریه با ترس خود، نه به عنوان ترس زندگی کنید..... ۲۱۷

گرنگ دادن به ترس و پروراندن شجاعت..... ۲۲۰

راز هفتم - قبل از داد و ستد عشق واقعی بادیگران باید خود را دوست داشته باشید..... ۲۲۵

فقط عشق من بود..... ۲۲۶

هیچ‌کس نمی‌تواند بیشتر از آن عشقی که هم اکنون صاحبید، به شما بدهد..... ۲۳۲

چگونه عشق خود را به حساب دیگران می‌گذارید..... ۲۳۴

به خود اجازه دهید تا همیشه عاشق باشید..... ۲۳۶

برای عاشق دیگران بودن، نیازی به اجازه آنان ندارید..... ۲۳۹

دوست داشتن شما، منجر به دوست داشتن خودم می‌شود..... ۲۴۱

هرگز عشق خود را به کسی نمی‌دهید..... ۲۴۲

عشق ورزیدن به خود را به تعویق نیندازید..... ۲۴۶

هیچ‌کس نمی‌تواند از چنین عشقی بکاهد..... ۲۴۹

- راز هشتم - همه رابطه‌ها آینه‌اند، و همه انسان‌ها آموزگاران‌تان ۲۵۳
- چگونه عشق مهم‌ترین درس‌ها را به ما می‌آموزند ۲۶۱
- چرا چنین انسان‌هایی دور و بر من هستند؟ ۲۶۶
- آینه‌ی ارتباطات ۲۶۸
- به یاد آوردن والاترین هدف خود ۲۷۲
- ای درسی آموخته می‌شود، آموزگار از نظر پنهان می‌شود ۲۷۳
- از دل شکستگی تا شفا ۲۷۶
- راز نهم - زاده حقیقه - نشأت گرفته از واکنش شما در مقابل زندگیست، نه این‌که زندگی با شما چه می‌کند ۲۸۱
- انتخاب پاسخدهی به واکنش ۲۸۴
- موضع ثبات خود را بیاب، آن مقام پاسخ دهید ۲۸۶
- چگونه عادت به متانت زندگی را ایجاد داد ۲۹۰
- از درون به برون اقدام کردن ۲۹۳
- استفاده روزمره از اسرار زندگی ۲۹۵
- راز دهم - عشق پاسخ هر سوالی است ۳۰۱
- رهسپار قلمرو عشق شوید ۳۰۷
- عاشق زندگی شدن ۳۱۰
- معجزه عشق خودتان ۳۱۴
- آیا تویی ۳۱۷

مقدمه

فرخنده‌ترین لحظه‌ی زندگی شما آن دمی است، که متعهد به دانستن
خود می‌شوید، آن‌چنان تعهد قاطعی که بازگشت ناپذیر است.
گورومای چیدویلاساناندا^۱

آن گونه‌ای از زندگی را می‌شناسید که هر صبح‌دم با شور و هیجان از
خواب برخاسته و شبانه‌ها با گاه خواب با خود می‌گویند، "چه روز
خوبی بود!"...

تصور کنید علی‌رغم درگیری‌هایی که در ارتباط با دیگران، محیط کار،
و خانواده خود داشته‌اید، هم‌چنان یکپارچه‌گی، قاطعیت و صداقت...
خود را حفظ کرده‌اید.

منبعی از اعتماد و حکمت را در اندرون خود می‌شناسید که با اتکاء
به آن همواره احساس اقتدار، سرزندگی،... می‌کنید.
تصور کنید، چه می‌شد اگر فقط می‌دانستید، برای سرساز نشناختن
رضایت و آرامش کردن زندگیتان، دقیقاً چه باید بکنید.

تجربه‌هایی که توصیف کرده‌ام رؤیاهایی ناممکن نیستند، بلکه
واقعیت‌های شدنی و تحقق‌پذیرند. دورنمایی از زندگی نقش می‌زنند که،
شاید، به‌دیده شما همچون رویایی ناشدنی جلوه کنند. اما شدنی است.

هدفم از نگارش این کتاب، کمک به شما در آفریدن چنین زندگی مؤثر و هدفمندی است، از آن مهم‌تر زیستن و عشق ورزیدن، در مقام انسان قدرتمند و تکامل یافته‌ای است که همواره آرزومند آن بوده‌اید.

این کتاب درباره آرزویی است، که هریک از ما از صمیم قلب خواهان آنیم؛ آزادی واقعی و درونی، همان که عارفان و صوفیان در قرون متمادی در آن سخن گفته‌اند. این‌گونه از آزادی یا رهایی، با آزادی در بیشتر انداختن آنچه احتمالاً در آینده از دست خواهد رفت، بیشتر تجربه کردن آنچه احتمالاً در آینده تغییر خواهد کرد، و انجام دادن بیشتر کاری که به احتمال در آینده ارزشی نخواهد داشت، مترادف نیست. بلکه گونه‌ای از آزادی است که به عکسگری دریافت شما از رضایت و شادمانی، و حفظ آنها علی‌رغم پلنگ و پاشیدن شدن‌های زندگی بستگی دارد. گونه‌ای از آزادی که با میزان آگاهی شما از جهان مرکزی از اتکاء به نفس هیجانی و روانی در درون خود مرتبط است، مرکزی که شما این امکان را می‌دهد تا هر روز، از روز قبل شادتر، محکم‌تر و با آرامش و صلح بیشتر زندگی کنید. مهم‌تر از همه این‌که، آن گونه از آزادی است که دریافتن سرچشمه امنیت و شادمانی در اندرون خود نشأت می‌گیرد، نه از بیرون که هیچ چیز و هیچ‌کس، هرگز نمی‌تواند آن را از شما سلب کند.

تا آن‌جا که به‌خاطر می‌آورم، همواره به‌دنبال چنین آزادی درونی بوده‌ام. برای فهم آن دسته از حقایق زندگی که به یافتن علت و ریشه و استفاده بیشتر از مهلتی که در دنیا دارم یاریم می‌کنند، سفری آگاهانه و مستمر داشته‌ام. در هجده سالگی اولین راهنمای معنوی خود را یافتم، و از آن پس این شانس و فرصت را یافته‌ام که در کنار بسیاری از آموزگاران بزرگ و محترم، در اصول و عقاید معنوی بسیار کهن دنیا غور و بررسی کرده و مجذوبشان گردم.

کتاب رویابین (رازهایی از زندگی که هر زنی باید بداند)، حاوی مهم‌ترین درس‌هایی از زندگی است که در ضمن سیر و سلوک معنوی و عاطفی عمیقاً دگرگون‌کننده در سی ساله اخیر آموخته‌ام. گرچه مفروضات این کتاب در تمام این مدت به گونه‌ای دائم و مداوم در درون من رو به افزایش بوده است، اما قادر به نگارش آن در ده سال پیش، پنج سال پیش، حتی دو سال پیش نبوده‌ام. همچون غذایی که می‌دانید هنوز با آن زندگی بجوشد تا کاملاً جایفتد، این کتاب نیز به بیست و چهار ماهه اخیر زندگی من نیاز داشت. حال آماده شده، پیشکش کردن آن به شما باعث بسر افتخار و شادی من است.

همه ما آن‌ها را یا ناخودآگاهانه، زندگی خود را صرف رسیدگی و به‌انجام رساندن امور می‌کنیم. هر روز صدها تصمیم می‌گیریم، از این‌که صبحانه چه بخوریم گرفته تا اینکه در اتومبیل خود به کدام موسیقی گوش کنیم، و برای اجرای طرحی که بسیار دوست داریم، چقدر باید وقت بگذاریم. این تصمیم‌ها به این‌که چه چیزی ما را خوشحال‌تر، و امنیت بیشتری برایمان فراهم می‌کند، و بنا به آنچه به درد می‌گوئیم احساس موفقیت و کمال بیشتری برایمان به همراه دارد، بستگی دارند. اکثر این تصمیم‌ها تلاش در جهت تسلطیابی و حداقل برای کنایه، با جهان بیرونی است. جایی که نیروهای خود را صرف کرده و تلاش می‌کنیم تا آنچه را که می‌خواهیم به دست آورده و همه چیز را تحت کنترل خود در آوریم.

به رغم همه کوشش‌هایی که می‌کنیم، و علی‌رغم تلاش جاهکاهی که برای وفق دادن هر چیز با میل خود داریم اتفاق عجیبی می‌افتد: ایده‌ها و رؤیایمان به ندرت تحقق می‌پذیرند. دورنمایی از این‌که زندگی ما چگونه باید باشد، برای خود ساخته‌ایم، اما اگر با خود صادق باشیم، می‌پذیریم که میان زندگی ما با آنچه در آن دورنما داریم تفاوت زیادی وجود دارد. در

نتیجه رنج می‌بریم، چون آنچه در حال رخ دادن است با آنچه فکر می‌کنیم باید رخ دهد فرق دارد، چون چیزی را احساس می‌کنیم که با آنچه فکر می‌کردیم باید احساس کنیم فرق دارد. واقعیت نه یک بار، بلکه بارها و بارها ناامیدمان می‌کند.

آیا هرگز شعبده بازی را دیده‌اید که ده دوازده بشقاب چینی را بر روی میز باریک به چرخش در می‌آورد؟ شعبده باز ابتدا با تعداد اندکی شروع می‌کند، بعد بر تعداد آنها می‌افزاید، تا وقتی که بالاخره تعداد زیادی از آنها را کمک چوبی نازک می‌چرخاند. همه می‌دانیم چه رخ می‌دهد، درست وقتی که بشقاب‌ها همه در جهت راست می‌چرخند، یک بشقاب در میز شروع به تلو تلو خوردن می‌کند، شعبده باز می‌دود تا حرکت آن را سریع‌تر کند، ناگهان به نظر می‌رسد که دو بشقاب در وسط میز در حال واژگون شدن هستند، به محض این‌که شعبده باز برای صاف کردن آنها می‌دود، دو بشقاب نسبت به دیگر میز بر زمین می‌افتند. او دور میز می‌چرخد، تماشاچیان از ته دل می‌خندند و اگر شعبده باز موفق شود که همه بشقاب‌ها را صحیح و سلامت جمع کرده بر سر جایشان بگذارد، برایش کف زده و او را تشویق می‌کنند.

چرا این تردستی تا این حد برایمان مفتون کننده است؟ چرا وقتی یک بشقاب می‌افتد، بی‌اختیار جیغ می‌کشیم؟ چون کاملاً نسبت به زندگی ما است. واقعیت این است که زندگی اکثر ما همین گونه است. همه "بشقاب"های زندگی - بشقاب ارتباطات، بشقاب کار، بشقاب خانواده، بشقاب پول، بشقاب سلامتی، و بسیاری موارد دیگر - خود را داریم، و هدف ما این است که همه آنها در آن واحد بچرخند. آیا می‌دانید وقتی امروز صبح از خواب بیدار شدید اول چه کردید؟ قبل از هر چیز از نظر ذهنی بشقاب‌ها را کنترل کردید!! "بشقاب ارتباط...خوبه، رابطه‌ام با

همسرم عالیّه. بشقاب بچه‌ها چطور؟ هوم... یک کمی متزلزله... جنیفر در مدرسه دچار دردسر شده، اما هنوز اوضاع خیلی خراب نیست. بگذار ببینم اوضاع بشقاب کارم چطوره؟ او نه! خیلی متزلزله، کاری را که مدتها پیش باید انجام می‌دادم، تمام نشده، بشقاب اوضاع مالی چطوره... آه لعنتی، خرج و مخارج این ماهمان سرسام‌آور بوده، نزدیک است که بشکنند...

تمام وقت آن روزتان صرف به‌چرخش درآوردن منظم بشقاب‌ها می‌شود. با امید این‌که در آن واحد بشقاب‌های متعددی به‌زمین نیافتند. هنگامی یک روز به‌سارتان "خوب" است که بشقاب‌هایتان بدون لغزش بچرخند. همه ما را هم "بدر بد" چگونه است: انگار که دستی نامرئی و پلید بشقاب‌ها را یکی پس از دیگری می‌اندازد، هر چقدر تلاش کنید تا مانع از افتادن آنها شوید، فایده‌ای ندارد.

این نبردی است که هر روز با آن دست به‌گریبانید، تلاش برای تحت کنترل درآوردن زندگیتان. از این‌که امور چگونه "باید" باشند؛ ارتباطاتان "باید" چه احساسی برایتان به‌همراه داشته باشد؛ چقدر پول "باید" در آورید، بچه‌هایتان چه رفتاری "باید" داشته باشند. هر یک "باید" چگونه با شما برخورد کنند، همه چیز چگونه "باید" باشد؛ دو نفر برای خود ساخته‌اید. هنگامی که اتفاقی ناگزیر با آن دورنما همخوانی نداشته باشد، احساس می‌کنید چیزی بر وفق "مراد" نیست، و احساس بی‌اختیاری می‌کنید. یکی از بشقاب‌هایتان افتاده است. شاید تازه دقیقه پیش شاد و سرحال بودید، اما به‌یکباره عصبانی، مضطرب یا افسرده می‌شوید. آرامش و ملایمت خود را از دست داده‌اید.

من نیز همچون اکثر انسان‌ها مدت زیادی را برای گردآوری "بشقاب‌هایی که فکر می‌کردم زیبا هستند، صرف کردم - حرفه‌ای

مناسب، رابطه‌های عالی، خانه‌ای بی عیب و نقص - آنگاه تلاش جانکاهی را صرف چرخاندن آنها کردم، دعا می‌کردم که هیچ‌کدام بر زمین نیفتند. صدا البته که شکست خوردم، همان طور که بعداً خواهیم خواند، بخشی از هدف زندگی افتادن بشقاب‌هاست، هدفی که ما را وادار می‌دارد تا هنگامی که مات و مبهوت بر تکه‌های شکسته وجودمان که بر زمین پخش شده، نگاه زده‌ایم، درس‌هایی بیاموزیم. برای من چنین بود که هرگاه بشقاب من افتاد، احساس می‌کردم مرتکب اشتباهی شده‌ام، و حالت آرامش و خشنودی درونم متزلزل می‌شد. با خود می‌گفتم، "اگر بتوانم همه بشقاب‌ها را ریخته دارم، آنوقت می‌توانم شاد باشم."

جستجوی مشت‌قانه‌ای در طلب حقیقت، سرانجام مرا به حقایقی ژرف رهنمون شد. بیش از بیست سال است که به تعلیم و نگارش "چگونگی ایجاد رابطه مهرآمیز با دیگران" مشغول رده‌ام. همان طور که بعداً توضیح خواهم داد، برای عملی شدن عشق و مهر اصولی وجود دارند که با صرف زمان در یادگیری این اصول، این امکان می‌یابد تا صمیمیت بیشتری روابط گسترده‌تر، و رضایت بیشتری احساس کنید. عاقبت به سطح عمیق‌تری از شناخت رسیدم: مهم‌ترین رابطه‌ای که داریم، و همه ما داریم، رابطه با خود زندگیست. برای رابطه خود با زندگی به چنین ارتباطات انسانی خود، الگوهای داشتیم، الگوی پذیرش یا مقاومت. برابر آن، تسلیم یا ستیز با آن، مواجهه دلیرانه یا از سر ترس با آن، تجربه کردن یا نادیده گرفتن نشانه‌هایش، حق شناسی از زندگی یا ناسپاسی از هدایایش. چگونگی تعبیر و تفسیر اتفاقاتی که برایم رخ می‌داد، نگرشی که هر روز صبح هنگام برخاستن از خواب داشتم، شیوه واکنش من به دشواری‌ها، میزان گوش سپاردن به آنچه زندگی سعی داشت به من بگوید، همه این عادات، چگونگی رابطه من با زندگی را مشخص می‌کردند.