

# هنر مبارزه با ترس

شناخت واقعیت ترس  
راهی به سوی تصمیم‌گیری مطمئن

سوزان جفرز

برگردان: توراندخت تمدن (مالکی)



انتشارات شباهنگ

رسیده به دسترس

www.ketab.ir

■ سرشناسه: جفرز، سوزان جی. - Jeffers, Susan J ■ عنوان و نام پدیدآورنده: هنر مبارزه با ترس / سوزان جفرز؛ برگردان توراندخت تمدن (مالکی)؛ ویراستار حمید سناجیان. ■ مشخصات نشر: تهران، شباهنگ، ۱۳۹۹. ■ مشخصات ظاهری: ۲۰۸ ص.؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س. م. ■ شابک: ۷ - ۲۴۹ - ۱۳۰ - ۶۰۰ - ۹۷۸ ■ وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا ■ یادداشت: عنوان اصلی: *Feel the fear and do it anyway*, 2007 ■ یادداشت: کتاب حاضر تحت عناوین متفاوت توسط مترجمان و ناشران مختلف در سال‌های متفاوت منتشر شده است ■ موضوع: ترس ■ موضوع: fear ■ شناسه افزوده: تمدن، توراندخت (مالکی)، ۱۳۱۸ - ، مترجم ■ رده‌بندی کنگره: BF ۵۷۵ ■ رده‌بندی دیویی: ۱۵۲ / ۴۶ ■ شماره کتابشناسی ملی: ۶۲۰۷۶۳۸

This is a Persian Translation of

**Feel the Fear  
and Do It Anyway**

*Susan Jeffer, PhD.*

Translated to Persian By  
Tourandokht Tamadon ( Maleki )

سرمد سوره با توس

شفاقت واقصیت تدبیر  
راهی به سوی ترمیمگری معاصرین

سوزان جر حرز

برگردان: توراندخت تمدن (مالکی)

حروف نگاری مینا قربانی ، ویراستار حمید جلیلا

لیتوگرافی فروز ، چاپ و صحافی پارمیدا

چاپ یکم ۱۳۹۹، شمارگان ۵۰۰ جلد

شابک ۷-۲۴۹-۱۳۰-۶۰۰-۹۷۸

حقوق چاپ و نشر این اثر محفوظ است.



انتشارات شهابنگ

مرکز پخش خیابان انقلاب ، خیابان شهدای زاندارمیری ، پلاک ۶۰ ، تلفن ۶۶۹۶۴۲۳۵-۶

فروشگاه ۱ خیابان انقلاب ، روبهروی دانشگاه تهران ، پلاک ۱۱۹۴ ، تلفن ۶۶۴۹۱۰۹۸

فروشگاه ۲ خیابان انقلاب ، خیابان فروردین ، ساختمان ناشران ، پلاک ۲۷۳ ، تلفن ۶۶۹۵۳۶۰۹-۱۰

## فهرست

پیشگفتار مترجم

۷

سرآغاز شناخت ترس

۱۱

فصل اول از چه می‌ترسید، چرا؟

۱۷

فصل دوم تا کی می‌خواهید برای خود بهانه جویی کنید؟

۲۷

فصل سوم از ضعف به قدرت رسیدن

۳۷

فصل چهارم چه بخوانید چه نخواهید ... راه گریزی نیست

۵۱

فصل پنجم ... لیانا، باز یک‌تازی می‌کند!

۷۱

فصل ششم چه کسانی در مقام رشت شما مقاومت نشان می‌دهند

۸

فصل هفتم چگونه تصمیم درست بگیرید؟

۱۰۷

فصل هشتم زندگی شما تا چه حد از قوام تصمیمیت برخوردار است

۱۳۱

فصل نهم فقط کافی است سر خود را به علامت تصدیق تکان دهید و بگوئید «بله»

۱۴۷

فصل دهم عشق و اعتماد را انتخاب کنید

۱۶۱

فصل یازدهم پُر کردن خلأ درونی

۱۷۹

فصل دوازدهم فرصت و وقت زیادی وجود دارد

۲۰۱

## پیشگفتار مترجم

ترس همان طور که همه ما از کودکی تا کهنسالی تجربه و آزموده‌ایم، پدیده‌ای اجتناب‌ناپذیر است که هیچ‌کس را از آن گریزی نیست، آن‌چه نویسنده از ابتدای کتاب به آن توجه دارد قبول این واقعیت است که از ترس نباید گریخت بلکه باید با آن روبه‌رو شد، آن را پذیرفت و بعد در صدد رفع آن برآمد. نکته‌ی بسیار جالب این است که ترس هنگامی فرو می‌ریزد که شخص به اختیار خود با آن روبه‌رو شود. تا زمانی که ما از ترس می‌گریزیم او ما را چون کابوس دنبال می‌کند و سایه‌ی سنگین خود را بر روی ما می‌اندازد. در نتیجه هرگونه تهور و شهامتی از ما سلب می‌شود و نمی‌توانیم واکنش درست و اصولی از خود نشان دهیم. تا زمانی که ترس با ماست نه درست می‌اندیشیم و نه درست عمل می‌کنیم. بارها اتفاق افتاده تصمیم به انجام کاری داشته‌ایم و ترس از عدم موفقیت ما را از قدم نهادن در آن راه بازداشته است.

تأکید نویسنده در اینجا روی این مهم است، به جای آنکه پس از تصمیم به انجام کاری هر روز به دلیل ترس از عاقبت کار آن را به طریق دیگر بدانیم، به دل ترس حمله ببریم و او را مغلوب خود سازیم.

نکته‌ی دیگری که لازم به توضیح است اشاره نویسنده به اهمیت استقلال‌خواهی در لابه‌لای کلمات است. با توجه به این‌که مطالب عنوان شده توسط نویسنده ممکن است سوء‌تعبیر و سوء‌تفاهماتی در بعضی اذهان به وجود آورد و با درک این واقعیت که نبود درک صحیح از بعضی موضوعات نه تنها مسئله‌برانگیز بلکه گاهی فتنه‌انگیز می‌شود و خواندن برخی از کتاب‌ها به جای راهنمایی درست ممکن است افراد را که درک واقع‌بینانه از مطالب عنوان شده

نداشته‌اند به بیراهه بکشاند و به‌جای مفید بودن مضر واقع شود شدیداً خود را موظف دیدم درباره‌ی ایده‌های ارائه شده در این کتاب توضیحاتی بدهم، گرچه قدری مفصل و خارج از حوصله باشد.

همان‌طور که می‌دانیم در ۱۴۰۰ سال پیش اگر مادری طفل دختر به دنیا می‌آورد او را زنده به گور و از داشتن او احساس ننگ و زبونی می‌کردند غافل از این که زن و مرد مکمل یکدیگرند و هر کدام از این دو بدون دیگری هرگز نمی‌تواند حداقل منشاء اثر بیولوژیکی و اثرات اجتماعی بی‌شمار دیگر باشد. در بعضی از فصل‌های کتاب به زنانی اشاره شده که برای نمونه، پس از ازدواج تصمیم به ادامه تحصیل نیمه‌کاره‌ی خود گرفته و بعد از اخذ دکترای اختلافات شدیدی با همسران خود پیدا کرده‌اند که البته عکس قضیه هم اتفاق افتاده. نویسنده اشاره کرده که این به این دلیل است که در این موارد کوشش‌های زن و مرد برای از هم نپاشیدن پیوندهای خانوادگی و حفظ بقای درختی که طی سال‌ها مرد و زن با دست یکدیگر آن را بنا کرده‌اند به‌جایی نرسد راه دیگری جز رهایی از اسارت نیست.

کسانی که این مطالب را می‌خوانند نباید آن تصور غلط برای‌شان پیش بیاید که نویسنده سعی دارد زن‌ها یا مردها را تشویق به جدایی و استقلال‌طلبی زیانبار کند. در آن‌جایی که موضوع مربوط به زنان و خانه‌داری است، نوق از دست رفته ایشان می‌شود نویسنده می‌کوشد این واقعیت را به همسران این زنان و سپس به جامعه و در نهایت به دنیا بفهماند که ما باید و شایسته است برای زن به‌عنوان یک انسان نه جنس مخالف، امتیازات و احترامی درخور و شایسته را قائل شویم و زحمات او را حقیر و ناچیز نشماریم. بارها زنانی که در منزل کار می‌کنند از شوهران خود شنیده‌اند «تو که صبح تا شب بیکاری» این مردها غافل هستند زنی که خانه‌دار است بیکار نیست بلکه به علت تمرین و ممارست توانسته آن‌چنان برنامه خرید و نظافت، پخت و پز، مسئولیت‌نگهداری و تربیت بچه و معاشرت‌های اجتماعی را منظم و هماهنگ کند که اوقاتی را حتی اضافه بیاورد. در این ارتباط به یاد داستانی افتادم که شاید خالی از لطف نباشد. «مردی هر روز که از مزرعه می‌آمد از همسرش می‌پرسید امروز چکار کردی و او جواب می‌داد کارهای خانه را انجام می‌دادم. مرد یک روز عصبانی شد که من از صبح



حساسیت بیشتری روی خانم‌ها است. به امید آن‌که مردان جامعه‌ی ما در روند فکری خود تجدیدنظری ریشه‌ای و اصولی و منطقی کرده و ضمن بزرگداشت زن و مقام مادر آن‌طور که شایسته و درخور اوست به او ارج بگذارند و از این پس به وی به چشم نیمه‌ی خود که با هم یک انسان کامل را شکل می‌دهند نگاه کنند.

امی روزی که زنان در سطح دنیا به آرمان‌های مقدس و پُر بار خود برسند، سخن را کوتاه و به نویسنده می‌سپارم.

www.ketab.ir