

# هیولای درونت را رها کن

آگاهی از ناملایمات

تألیف

بو آیزیت

ترجمه

دکتر شهربانو قهاری

مرضیه قهرمانی

آمیبتیس یوسفی



# فهرست

۷	.....مقدمه
۹	.....یادداشت ویژه برای خوانندگان بدون مشکل وحشت زدگی
۱۱	.....هیولای درون آخرین تکه‌ها رو گاز می‌زنه
۱۱	.....کجایی الان؟
۳۰	.....بهش باور داری یا نداری؟
۳۰	.....نقش نظام باورها در بهبودی
۵۲	.....این زندگیته
۵۲	.....ریشه‌های عزت‌نفس
۸۲	.....موانع گیج‌کننده
۸۲	.....شناسایی موانع برای بهبودی
۱۰۶	.....عامل درد
۱۰۶	.....استفاده از انتقاد به شکل یه ابزار
۱۲۶	.....دوستان عزیز و صمیمی
۱۲۶	.....کار با روابط صمیمانه
۱۴۶	.....اون تصادفی نبود!
۱۴۶	.....استفاده از اتفاق هم‌زمانی
۱۶۸	.....برتری ذهن بر جسم
۱۶۸	.....تغییر نگرش‌های روانی
۱۸۵	.....رها کن ولی حواست بهش باشه
۱۸۵	.....رهایی و چسبیدن
۲۰۲	.....چق صلح

۲۰۲	بکارگیری عشق و بخشش.....
۲۲۴	دستیابی به خرد.....
۲۲۴	راهبردهایی برای توسعه آگاهی.....
۲۴۳	فراتر از هیولای درون.....
۲۴۳	خلاصه.....
۲۵۱	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....
۲۵۳	درباره نویسنده.....

## مقدمه

کتاب‌های این مجموعه که با علاقه زیاد نوشته شده‌اند، پاداش‌های بزرگی برای من به ارمغان آورده‌اند.

- نخست، این خلاقیت را جاودانه می‌کنم.
- ثانیاً، می‌توانم با انتقال آموخته‌هایم به دیگران به آن‌ها امید بدهم و کمک کنم، این خود پاداش بزرگی برای من است.
- ثالثاً، پیش از من نیز شواهد بسیاری وجود داشته که از پرداختن به بقا آغاز شده و به سمت درک و بینشی عمیق‌تر حرکت کرده است.

اگر این هیولای درون را نداشتم و این رنج‌های بزرگ را تجربه نمی‌کردم، هیچ‌یک از این هدایا به من نمی‌رسید.

همین رنج‌ها مرا واداشتند که با ترس‌هایی روبه‌رو شوم که دیگر نمی‌توانستم نادیده‌شان بگیرم.

مجبور شدم روی مقاومت‌هایم کار کنم، موانع را از سر راه بردارم و زخم‌هایی را که مسبب این درد بودند، التیام بخشم.

نتیجه این مسیر، تغییری عمیق بود. من آگاه‌تر، هوشیارتر و روشن‌بین‌تر از گذشته شدم.

زمانی که برای غلبه بر موانع بزرگ تلاش می‌کردم، فرصتی یافتم تا سبک زندگی‌ام را متحول کنم.

بنابراین، بار دیگر تمام آنچه را کشف کرده‌ام به شما منتقل می‌کنم، به این

امید که شما نیز پاسخ‌های خود را بیابید و در نهایت با آرامش و شادی، هیولای  
درون را رها کنید.



# یادداشت ویژه برای خوانندگان بدون مشکل وحشت زدگی

این واقعیت که شما دچار اضطراب شدید، افسردگی یا هر بحران هیجانی بزرگ دیگری نشده‌اید، مانع بهره‌مندی شما از مطالعه و انجام تمرین‌های این کتاب و دو کتاب قبلی نخواهد شد.

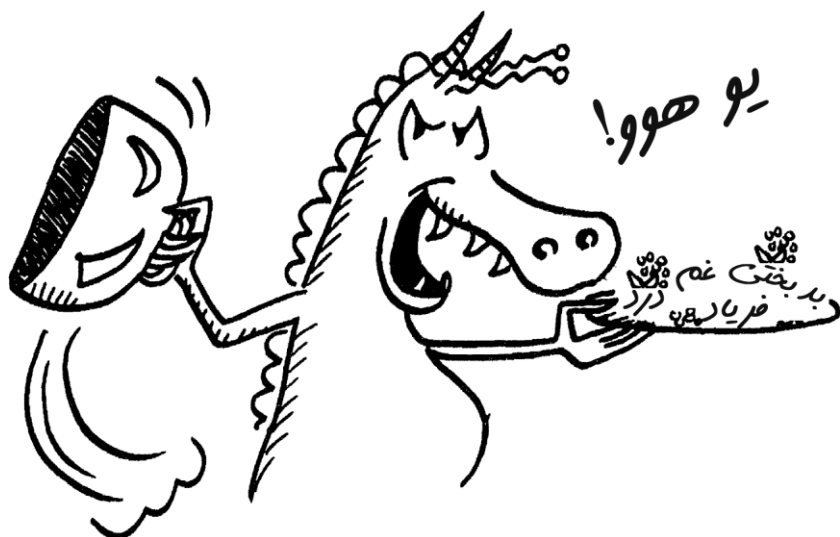
تعداد کمی از ما بدون نوعی هیولای درون زندگی می‌کنیم. همه ما به شکلی از هیولاهای اعتیاد، وابستگی، بیماری، عصبانیت، بی‌حوصلگی، عدم تحمل ابهام یا مشکلات بی‌شمار دیگر رنج می‌بریم که ما را از دنبال کردن ارزش‌ها بازمی‌دارد. این مشکلات مانعی برای آزادی و مشارکت کامل و شاد در زندگی هستند.

کسی که از اضطراب شدید رنج می‌برد، لزوماً بیشتر از دیگران نیازی به تغییر و رشد ندارد؛ بلکه او نیازهای اضطرابی بیشتری دارد.

من از شما دعوت می‌کنم تا افراد شگفت‌انگیزی را دنبال کنید که به وحشت زدگی مبتلا بودند. افرادی که شجاعانه با ترس‌ها و موانع روبرو شدند و برای ساختن زندگی‌شان تلاش کردند. آن‌ها نه تنها برای رهایی از ترس و اضطراب، بلکه برای تبدیل شدن به شهروندانی دوست‌داشتنی‌تر، مستقل‌تر، دلسوزتر و مسئولیت‌پذیرتر تلاش کردند.

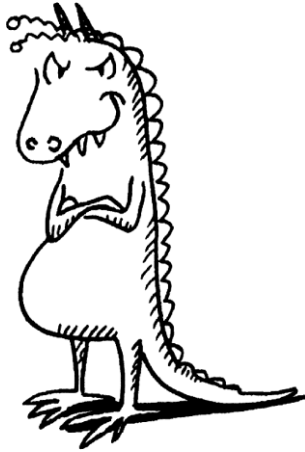
متشکرم.

# هیولای درون آخرین تکه‌ها رو گاز می‌زنه



کجایی الان؟

هنوز توی این دور و ور هستی، هان؟



هی پسر، هیولای درون که تغییر نکرده!  
هیولای درون از این هیولای ترسناک تبدیل شده به...



به این موجود ضعیف...



... یا حتی این شکلی!

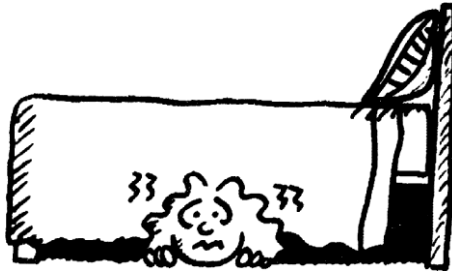


هیولای درونت از یه مانع بزرگ به یه مزاحم گهگاهی، یا حتی شاید وسیله‌ای برای رشد تبدیل شده! همه این‌ها فقط به خاطر زحمتهای تو بوده!

## بهت تبریک می‌گم!

بین چقدر خوب پیش رفتی!

نداشتی هیولای درونت روی تو تسلط پیدا کنه...



و یاد گرفتی چطور باهاش زندگی کنی!



برای رسیدن به این مرحله، باید با انجام دادن کارهای زیر، کنترلت رو دوباره به دست بگیری...

- پذیرایی که هیولای درونت مال خودته
- الگوهای خودآسیب‌رسان افکارت رو بشناسی
- حواست به خودگویی منفی باشه و متوقفش کنی
- بدونی که ترس نمی‌تونه عملکردت رو متوقف کنه

و بعد از انجام این کارها، بری به سمت اینکه...



... باهاس زندگی کنی!