



**چگونه  
در هر موقعیتی  
انتخاب درست  
داشته باشیم**

**کلی کوزو**

مدیر اجرایی مؤسسه دبی فورد

ترجمه‌ی شهین پیش‌بین

چاپ دوم



۱۱	مقدمه مترجم
۱۳	مقدمه: پا گذاشتن بر سر حقیقت خود
۳۵	بخش اول: دعوت
۳۷	یک: تعریفی نوین از یکپارچگی
۳۸	از سایه به نور
۴۴	سایه اگر چه پنهان است اما ...
۴۶	ملاقات با دبی
۵۱	تعریفی نوین
۵۵	دو: ربایندگان یکپارچگی
۵۷	رباینده یکپارچگی ۱: شرم
۵۹	رباینده یکپارچگی ۲: سایه
۶۰	رباینده یکپارچگی ۳: ترس

۱۳۱	از ترس به ایمان به آزادی
۱۳۷	<b>بخش دوم: فرایند یکپارچگی</b>
۱۳۹	<b>شش: گام اول: عریان شوید</b>
۱۴۱	چشم‌بندها را بردارید
۱۴۵	میدان‌دهنده انکار ۱: تفکر آرزومندانه
۱۵۲	میدان‌دهنده انکار ۲: قصه شاه پریان
۱۵۴	میدان‌دهنده انکار ۳: برده عادت بودن
۱۶۰	میدان‌دهنده انکار ۴: مجموعه ماسک‌های شخصیتی ما
۱۶۵	میدان‌دهنده انکار ۵: جعبه اسباب‌بازی‌های ما
۱۶۸	پوشش‌ها را بردارید!
۱۶۹	فرایند
۱۷۳	<b>هفت: گام دوم: از مهملات خود دست بردارید</b>
۱۸۶	زمان، زمان، زمان جستجوی گنج است
۱۹۱	<b>هشت: گام سوم: دگرگونی رخ می‌دهد</b>
۱۹۳	سفر شخصی من از اقرار به پذیرش
۱۹۷	دیگر بس است
۲۰۱	بر سر دو راهی
۲۰۲	دو راهی ۱: واقعیت در برابر داستان خیالی
۲۰۴	دو راهی ۲: حقیقت در مقابل افکار
۲۰۶	دو راهی ۳: تجربه در مقابل توقع
۲۱۰	دو راهی ۴ و ۵: درست در مقابل غلط، ایمان در مقابل ترس
۲۱۲	شروع کنید و پیش بروید

۶۳	رباینده یکپارچگی ۴: داستان تو
۶۷	رباینده یکپارچگی ۵: ایفای نقش قربانی
۷۱	رباینده یکپارچگی ۶: خواستن
۷۴	رباینده یکپارچگی ۷: افرادی که احساس بیچارگی ...
۷۹	<b>سه: شما تنها کارشناس زندگی خود هستید!</b>
۸۱	قدرت خود را باز پس گیرید
۸۵	زمان آن رسیده که باید‌ها را از زندگی خود کنار بگذارید
۸۷	تغییر کامل مسیر و بازگشت به سمت خود
۹۲	آخرین ابزار ارزیابی خود
۹۷	یکپارچگی امری شخصی است
۹۷	یکپارچگی مفهومی سیال است
۹۸	یکپارچگی به حیطه‌های مختلف زندگی بستگی دارد
۱۰۰	موضوع یکپارچگی موضوع همه یا هیچ است
۱۰۰	یکپارچگی با مورد استفاده قرار گرفتن قوی‌تر می‌گردد
۱۰۱	یکپارچگی ربطی به کامل بودن ندارد
۱۰۲	حیران و شگفت‌زده شوید
۱۰۵	<b>چهار: اگر آنچه را که همیشه انجام داده‌اید ...</b>
۱۰۷	باز خوردی که یک موقعیت به ما می‌دهد
۱۰۹	باز خوردی که روابط به ما می‌دهند
۱۱۶	باز خوردی که بدن به ما می‌دهد
۱۲۵	<b>پنج: عدم تحمل میان‌حالی</b>
۱۲۹	آیا عاقبت از دلزده و بیزار بودن، دلزده و بیزار شده‌اید؟

۳۰۸	شعار
۳۱۱	یک چشم انداز بوجود آورید
۳۱۳	عمل کنید
۳۱۴	اجازه دهید
۳۲۵	چهارده: برنامه محافظت از یکپارچگی
۳۲۷	فرد جدیدی در رأس قدرت است
۳۲۹	حفظ امنیت وطن، از خانه آغاز می گردد
۳۳۲	کنترل هم نشینان
۳۳۴	دو اولویت برتر زندگی خود را تعیین کنید
۳۳۷	برنامه قول و قرار برای کسب موفقیت
۳۴۱	«سؤال‌های درست» برای برنامه محافظت از یکپارچگی
۳۵۱	ختم کلام: عهد و پیمان یکپارچگی
۳۵۸	یکپارچگی جمعی
۳۶۱	درباره مؤلف
۳۶۳	تحسین و تمجید

۲۲۱	نه: گام چهارم: موهبت زیاده‌روی و ...
۲۱۷	رفتار خودتخریبی خویش را رمزگشایی کنید
۲۳۱	ده: گام پنجم: از تشنه و گرسنه گذاشتن روح ...
۲۳۲	به چه چیزی نیاز دارید تا احساس کنید که ...
۲۳۳	آن‌ها را به زور از نهان گاهشان بیرون برانید
۲۴۱	به عواطف و احساساتمان صدایی بدهیم
۲۴۷	ابتدا خود را تغذیه کنید
۲۵۵	یازده: گام ششم: انسان بودن خود را ...
۲۵۶	شما و «داستان خیلی» شما
۲۵۸	برای چه چیزی هنوز در حال عذرخواهی هستید؟
۲۶۴	شفقت را در خود پرورش دهید
۲۶۶	زمان آن رسیده که با خود همانند فردی که ...
۲۷۱	دوازده: گام هفتم: قدرت «من ... هستم»
۲۷۳	آشنایی با سایه
۲۸۰	من واقعاً که هستم؟
۲۸۷	بخش سوم: طرح و نقشه یکپارچگی
۲۸۹	سیزده: یکپارچگی در عمل
۲۹۱	خط سیر روح، مسیری است که شما را به ...
۲۹۳	کنار بگذارید
۳۰۳	درخواست کنید
۳۰۵	هم‌راستا شوید
۳۰۶	واژه محوری زندگی

در حال ارتکاب یک «اشتباه» هستم. معنای واژه اشتباه را بیشتر شرح می‌دهم زیرا من حقیقتاً به اشتباه کردن باور ندارم. باید بگویم اشتباهاتی که ما مرتکب می‌شویم در اصل موقعیت‌ها و شرایطی هستند که بخشی از طرح الوهی زندگی ما بوده و زیربنایی را مهیا می‌سازند تا متحول شده و رشد کنیم. این «اشتباه» بهترین چیزی بود که تا آن زمان برای من رخ داده بود زیرا مرا به این لحظه هدایت کرده و به من سه موهبتی را داده است که بیش از همه دوستشان دارم - دخترانم؛ اما در آن صبح روز عروسی‌ام می‌دانستم که واقعاً این مرد را - که در حال ازدواج با وی بودم - دوست ندارم یا حداقل چندان دوستش ندارم که بخواهم کل زندگی‌ام را به وی اختصاص داده و رابطه‌ای دائمی و پایدار با او داشته باشم. می‌دانستم که او چنان که می‌خواهم با من رفتار شود، با من رفتار نخواهد کرد. طی دوران نامزدی ما، نشانه‌های زیادی از این قبیل یکی پس از دیگری آشکار می‌گشت.

اما من بیش از آن واژه داشتیم که بتوانم این حقیقت را بپذیرم.

در عوض، آن حوله را روی سرم انداخته بودم.

به جای این که به دوام این ازدواج فکر کنم، در تلاش بودم تا حواسم را از ندای درونم پرت کنم و همه حواس خود را متوجه حال و هوای جشن عروسی کرده بودم.

من پا بر حقیقت خود گذاشته و از آنچه در اعماق وجودم می‌دانستم، روی برگرداندم. به جای آن که با خود صادق باشم، تصمیم گرفتم غرق در نقشه و برنامه‌ریزی برای چگونگی انجام کارها شوم. آیا تا به حال چنین رفتار کرده‌اید که به جای توجه کردن به چگونگی اوضاع، تمام وقت خود را صرف آن

کنید که اوضاع چگونه باید باشد؟ این که بر روی احساس زجرآور شک، سرپوش بگذارید تا اوضاع چنان که برنامه‌ریزی شده است، پیش رود؟ این که دیگران ممکن است چه فکری کنند را مقدم بر آنچه خودتان نیاز دارید، بدانید؟ و به جای قلب، از سرتان پیروی کنید؟

من همواره تا حدی کمال‌گرا بوده‌ام و در زندگی لیست بلند بالایی از چیزهایی داشتم که خواهان بدست آوردن آن‌ها بودم. پیش از نامزدی، در رشته وکالت درس خوانده و از دانشگاه آیوی لیگ فارغ‌التحصیل شده بودم و به عنوان وکیلی موفق کار می‌کردم - هر کاری که انجام می‌شد در لیست کارهایم علامت ✓ می‌خورد. گام بعدی در لیست کارهایی که باید انجام می‌دادم، ازدواج کردن، بچه‌دار شدن و زندگی در خانه‌ای رؤیایی در حومه شهر بود.

طی چند ماه پس از این که به کائنات اعلام کردم که آماده ازدواج هستم، همسر آینده‌ام را ملاقات کردم. او نیز «آماده» بود. پانزده سال از من بزرگتر و پیش از این دو بار ازدواج کرده بود اما فرزند نداشت و آماده یافتن همسری مناسب و تشکیل یک خانواده بود.

ما از طریق دوستان مشترک به هم معرفی شده بودیم. از لحظه‌ای که او را دیدم، به یاد پدرم افتادم که وقتی بیست و چهار ساله بودم - درست سه سال پیش از این که این مرد به زندگی‌ام پا بگذارد - از دنیا رفته بود. او تیزهوش، بامزه دارای شخصیتی جذاب بود. فردی اهل عمل، پویا و جاه‌طلب، ملاحظه‌گر، مسئول و شوخ‌طبع بود و همواره ایده‌هایی بزرگ در سر و برنامه‌ای رمانتیک برای غافلگیر کردن من داشت تا



یک

## [ تعریفی نوین از یکپارچگی ]

در اغلب فرهنگ‌های لغات متعارف، دو تعریف برای یکپارچگی<sup>۱</sup> وجود دارد:

۱. داشتن صداقت و اصول اخلاقی محکم
۲. حالتی که روان فرد واجد تمامیت بوده و تکه پاره نباشد

در چهل سال اول زندگی، من تنها با تعریف اول آشنا بودم: داشتن صداقت و اصول اخلاقی محکم، که همه چیز را در مورد این اصول می‌دانستم. من توسط مادری ایتالیایی و کاتولیک بار آمده بودم. او در مورد «خوب» و «بد» عقایدی روشن و محکم داشت و مواظب بود تا این مفاهیم به درستی به سه فرزندش انتقال یابد. به عنوان کوچکترین فرزند و با مشاهده تنبیه برادر و خواهرم به خاطر انجام هر کار اشتباهی، خیلی زود تصمیم گرفتم تا راه راستی و درستی را در پیش بگیرم. پیش از رفتن به کلاس اول، نقاب شخصیتی «دختر خوب» - دختری

۱. منظور کلمه Integrity در زبان انگلیسی است که دارای دو معناست.

که فوق‌العاده موفق بود - در من به خوبی شکل گرفته و به سختی سیمان شده بود. من به لیستی که برای انجام کارها و رسیدن به اهداف در زندگی داشتم، وفادار بودم و به هر هدفی که تعیین می‌کردم می‌رسیدم؛ با صد در صد وجود به میدان می‌آمدم و عملکردم فراتر از انتظار بود.

وقتی یک وکیل شدم - که در اصل نقطهٔ اوج این ماجرا بود - مبدل به جنگجوی مبارزی به نفع عدالت و حقیقت گشتم. من، مانند بسیاری دیگر، آنچه را که اصول و عقاید اخلاقی خود می‌دانستم، مانند یک مدال به سینه می‌زدم و آن را دلیلی بر کامل بودن خود می‌دانستم.

تا قبل از ملاقات با بانویی فوق‌العاده به نام «دبی فورد»، از معنای دوم یکپارچگی خبر نداشتیم. شما ممکن است با کارهای دبی فورد آشنا نباشید، اما بعد از خواندن این کتاب آشنا خواهید شد. او از بسیاری جهات زندگی مرا تغییر داد و اگر به زندگی من پا نمی‌گذاشت، کسی نبودم که امروزه هستم. دبی فورد در سال ۲۰۱۳ در سن پنجاه و هفت سالگی بر اثر ابتلا به سرطان از دنیا رفت. او مؤلف پُر فروش‌ترین کتاب‌ها در لیست نیویورک تایمز، سخنرانی قدرتمند، اجراکننده برنامهٔ رادیویی، برگزارکنندهٔ کارگاه و بنیان‌گذار «مؤسسهٔ فورد» بود. دبی فردی پیشگام در حوزهٔ رشد شخصی بود و به خاطر تخصصش در چیزی که «سایه‌های بشر» نامیده می‌شود، شهرت

داشت. سایه‌ها، بخش‌هایی از وجود ما هستند که برای ما قابل پذیرش نیستند، از بودن آن‌ها شرمندیم یا همان چیزهایی هستند که نمی‌خواهیم باشیم. دبی فورد پیشقدم در تاباندن نور آگاهی به بخش‌هایی از ما بود که آن‌ها را در تاریکی پنهان کرده‌ایم. به بیان دیگر او به مردم یاری می‌رساند که بتوانند خود را با نگاهی تازه ببینند تا از زندان گذشته و قصهٔ کمبود و محدودیت خود رهایی یافته و زندگی رؤیایی خود را خلق کنند. دبی همچنین برنامه‌ای را پایه‌ریزی کرد به نام «فرایند سایه» که گذراندن آن تحولی اساسی در زندگی ایجاد می‌کرد. این برنامه کارگاهی بود که آخر هفته‌ها برگزار می‌شد و در آن، شرکت‌کنندگان یاد می‌گرفتند تمامی وجوه خود را با میل و اشتیاق پذیرا باشند. آن‌ها در می‌یافتند که چگونه حقیرترین و ضعیف‌ترین وجه خود را به مانند قوی‌ترین و روشن‌ترین نور وجود خود، پذیرفته و در تابش گرمای عشق به خود و پذیرش خود - که تا پیش از این خبری از آن نداشتند - بیاسایند. من تا پیش از دیدن دبی، کارهای دگرگون‌کنندهٔ متعددی را انجام داده بودم - کتاب‌هایی خوانده بودم و عبارات تأکیدی را تکرار می‌کردم، در کارگاه‌هایی شرکت کرده بودم و ماتراهایی را بر روی آینهٔ حمام می‌چسباندم. در مراسم تولد دوبارهٔ شرکت کردم، مراسمی که طی آن در آلونک بدوی کوچکی عرق ریختم تا هاله‌ام توسط شمن سرخپوستی پاک گردد و نزد تعداد زیادی روشن‌بین و طالع‌بین رفتم که بیش از حدی بود که در نظر داشتم. به دنبال کسی بودم تا به من سر و سامانی داده و به پرسش‌هایم پاسخ دهد. هر چند که در این مسیر با انواع و اقسام صاحبان خرد روبرو شدم، باز هم