

به نام خدا

# اعتماد

مهارت در چهار اصلِ اعتماد :

اعتماد به خود، اعتماد به خدا

اعتماد به دیگران، اعتماد به زندگی

نویسنده : ایانا وانزانت

مترجم : پروانه تقی خانی

(پرفروش ترین های نیویورک تایمز)

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۲)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: ونزنت، ایانلا، ۱۹۵۳-م.

-۱۹۵۳, Vanzant, Iyanla

عنوان و نام پدیدآور: اعتماد: مهارت در چهار اصل اعتماد اعتماد به خود، اعتماد به خدا، اعتماد به دیگران، اعتماد به زندگی / نویسنده ایانلا وانزانت؛ مترجم پروانه تقی‌خانی.

مشخصات نشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۳۴۹ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۳۳۲-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Trust: mastering the four essential trusts, ۲۰۱۵.

عنوان دیگر: مهارت در چهار اصل اعتماد اعتماد به خود، اعتماد به خدا، اعتماد به دیگران، اعتماد به زندگی.

موضوع: اعتماد Trust

اعتماد -- جنبه‌های مذهبی -- مسیحیت

Trust -- Religious aspects -- Christianity

شناسه افزوده: تقی‌خانی، پروانه، ۱۳۶۷-، مترجم

رده بندی کنگره: BV۴۵۹۷/۵۳

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۲

شماره کتابشناسی ملی: ۹۳۸۲۳۴۱

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: اعتماد

نویسنده: ایانلا وانزانت

مترجم: پروانه تقی‌خانی

ناشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲

چاپ: زیرجد

قیمت: ۲۸۰۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۳۳۲-۷

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)



انتشارات ارسطو



چاپ و نشر ارسطو  
Chaponashr.ir

## این کتاب تقدیم می‌شود به:

هر کودکی که افرادی که دوستشان داشت و به آنها اعتماد داشت، سرشت اعتماد فطری او را از بین بردند.

هر زنی که مردم به قلب و احساسش خیانت کردند و به راحتی اعتماد او را نادیده گرفتند.

هر مردی که اطمینان، عزت نفس و عاملیتش به علت اصل و نسب یا اعتبارش کاهش یافت زیرا جامعه او را غیرقابل اعتماد به حساب می‌آورد.

هر شخصی که باور داشت اعتماد چیزی است که می‌دهید و دریافت می‌کنید چون متوجه نشده بود که این یک حالت روحی است.

در کل می‌گوییم به فهم خودتان تکیه نکنید زیرا ما واقعا نمی‌دانیم چه چیز برای چیست.



## فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه.....	۱۳
فصل ۱.....	۳۱
اعتماد به خود.....	۳۱
اعتماد کردن سخت است .....	۳۱
چطور اعتماد و بی اعتمادی را یاد می گیریم .....	۳۵
کودکان هرچه را می بینند انجام می دهند .....	۳۸
اعتماد به خود .....	۴۰
نفس منفی گرا .....	۴۲
اعتماد به خود کار روح است .....	۴۴
تدارکات الهی .....	۴۷
"خوبی را پیدا کنید و آن را تحسین کنید" .....	۴۹
فصل ۲.....	۵۳
راه ورود تنها راه خروج است.....	۵۳
شما منحصر به فرد هستید .....	۵۴
کتاب مکاشفه .....	۶۱
زندگی کردن از درون به بیرون .....	۶۷

فصل ۳..... ۶۹

آیا می‌توانید به خودتان اعتماد کنید؟..... ۶۹

اعتماد به خود یک تجربه مملو از انرژی و قدرتمند است..... ۷۳

خودتخریبی..... ۷۵

افرادی که اعتماد به خودتان را از بین بردند..... ۷۸

خودتان را تصدیق کنید..... ۷۹

احساسات اهمیت دارند..... ۸۱

نیمه پنهان اعتماد..... ۸۶

۲۱ نشانه که شما احتمالاً به خودتان اعتماد ندارید..... ۸۸

فصل ۴..... ۹۱

شهامت داشته باشید حقیقت را بگویید..... ۹۱

مورد اعتماد بودن از دوست داشته شدن با ارزش تر است (جرج مک دونالد)..... ۹۱

بهترین راه..... ۹۲

آندریا و پائول عزیزم:..... ۹۳

حد و مرزها..... ۹۴

موانع..... ۹۸

منطقه امن..... ۹۹

تله‌ها..... ۱۰۱

ایجاد و حفظ حدود مرزهای سالم..... ۱۰۲

آداب و قواعد حدود مرز..... ۱۰۳

از صمیم قلب و با دل و جان صحبت کنید نه با فکرتان..... ۱۰۶

گام هایی برای پرورش اعتماد به خود .....	۱۰۸
احساسات خودتان را بدون درگیری بیان کنید .....	۱۰۹
شفاف باشید .....	۱۱۳
حقیقت، صداقت، و اعتماد .....	۱۱۴
<b>فصل ۵ .....</b>	<b>۱۱۹</b>
<b>اعتماد به خدا .....</b>	<b>۱۱۹</b>
ویلا نوا .....	۱۱۹
<b>فصل ۶ .....</b>	<b>۱۳۹</b>
<b>خدا و نیروی جاذبه زمین .....</b>	<b>۱۳۹</b>
من و خدا .....	۱۴۰
ما می توانیم به خدا اعتماد کنیم؟ .....	۱۴۶
خدا و نیروی جاذبه زمین .....	۱۴۸
زندگی کاملاً بی کیفیت و پر از مشکل .....	۱۵۲
فصل‌ها: درک ماهیت خداوند .....	۱۵۶
<b>فصل ۷ .....</b>	<b>۱۶۳</b>
<b>ارتباط برقرار کردن با خدا .....</b>	<b>۱۶۳</b>
یادم باشد من با خدا یکی هستم. ....	۱۶۳
اعتماد کردن به خدا یک انتخاب است .....	۱۶۶
اعمال معنوی .....	۱۶۸
فواید اعمال معنوی .....	۱۶۹

۱۷۰	موانع اعمال معنوی
۱۷۱	اصول و پایه‌های عمل معنوی
۱۷۲	عناصر یک عمل معنوی سازنده
۱۷۲	عمل معنوی‌ای انجام دهید که برای شما موثر باشد
۱۷۳	"زیرا می‌خواهم زندگی کنم..."
۱۷۸	دو رویِ یک سکه
۱۸۱	تسلیم اعتماد خدا شدن
۱۸۹	<b>فصل ۸</b>
۱۸۹	<b>اعتماد به دیگران</b>
۱۸۹	اعتماد یا پیامدهای بی‌اعتمادی
۱۹۰	مسائل پنهان اعتماد
۱۹۷	آنچه انجام دهید به خودتان برمی‌گردد
۲۰۳	مراقبت از اصل اعتماد
۲۰۷	<b>فصل ۹</b>
۲۰۷	<b>بهانه‌ها و توجیه‌ها</b>
۲۱۲	اعتماد کردن یا نکردن
۲۱۳	مراقبت و محافظت از خود
۲۱۵	شواهد عملکرد
۲۱۷	اعتماد در خانواده
۲۲۰	چرخه بی‌اعتمادی



فصل ۱۰..... ۲۲۷

اعتماد به دیگران یعنی اعتماد به خود..... ۲۲۷

تحولات تدریجی ..... ۲۲۸

هرگز آمدنش را ندیدم ..... ۲۳۰

اعتماد کردن به دیگران : یک امر درونی ..... ۲۳۳

اسیران و زندانیان گذشته ..... ۲۳۵

بخشش ..... ۲۳۸

اشتباهات پیش می آیند ..... ۲۳۹

مطابقت نداشتن انتظارات در برابر توانایی ها ..... ۲۴۰

واژگان عاطفی ..... ۲۴۵

امید درمقابل اعتماد ..... ۲۴۷

ریسک و احتمال ضرر و زیان ..... ۲۴۸

اعتماد: تجربه ای صادقانه ..... ۲۵۰

زندگی کردن با اعتماد ..... ۲۵۳

حفظ کردن اعتماد ..... ۲۵۴

به توافقات خود احترام بگذارید ..... ۲۵۶

فصل ۱۱..... ۲۶۱

اعتماد به زندگی..... ۲۶۱

قضیه جوجه مرغ و تخم مرغ ..... ۲۶۱

بازگشت به ماجرای ویلا نوا ..... ۲۶۴

۲۶۵	..... موهبت اعتماد
۲۷۳	..... مراحل و فرآیندهای زندگی
۲۷۷	..... دزیره
۲۸۰	..... تکیه بر اعتماد
۲۸۳	..... بررسی پیشینه
۲۸۹	..... شهود و حس درونی: دل در اینجا قرار دارد
۲۹۳	..... فصل ۱۲
۲۹۳	..... اعتماد از بین رفته
۲۹۳	..... وقتی می ترسم به تو اعتماد می کنم
۳۰۱	..... وقتی اعتماد یک آسیب اجتماعی است
۳۰۲	..... نیازهای برآورده نشده و احساسات دشوار
۳۰۴	..... شما همیشه آنچه را که انتظار دارید به دست می آورید
۳۰۶	..... روز پدر
۳۰۹	..... لعنتی!
۳۱۹	..... فصل سیزده
۳۱۹	..... پایان ماجرا
۳۱۹	..... کانی چپمن
۳۲۱	..... به این فرآیند اعتماد کنید
۳۲۴	..... یادگیری و مهارت در اعتماد
۳۲۵	..... از بودن در گذشته دست بردارید
۳۲۶	..... قابلیت اطمینان بدست آورید

- ۳۲۶..... بررسی موردی اطمینان
- ۳۲۸..... به حرکت ادامه بده
- ۳۳۰..... به این فرآیند اعتماد کنید
- ۳۳۲..... به خودتان اعتماد کنید
- ۳۳۴..... اعتماد به خدا
- ۳۳۶..... به دیگران اعتماد کنید
- ۳۳۷..... اعتماد به زندگی
- ۳۴۰..... از کنترل کردن دست بردارید
- ۳۴۱..... اعتماد یک انتخاب است
- ۳۴۷..... تشکر و قدردانی



## مقدمه

بسیار خوب... حرف من را باور نکنید! /مادر بزرگ مریم

چطور یک نوزاد می‌داند که وقتی پستان را می‌مکد، چیز خوبی بیرون می‌آید؟ او نمی‌داند اعتماد چیست. من هرگز این قدرت تشخیص و آگاهی را فراموش نمی‌کنم زیرا به من آموخت مهم نیست من چندسال دارم یا فکر می‌کنم چقدر می‌دانم، هر روز که بیدار می‌شوم مثل نوزادی هستم که به زندگی اعتماد می‌کنم.

در طی سال‌ها، آنچه در مورد اعتماد یاد گرفته‌ام این است که ما مثل یک نوزاد هر زمان این کار را انجام می‌دهیم بدون اینکه حتی در موردش فکر کنیم. اعتماد چیزی است که ما هر روز انجام می‌دهیم، هنگامی که از تخت‌خوابمان برمی‌خیزیم و لباسمان را می‌پوشیم. اعتماد چیزی است که این امکان را برای ما فراهم می‌کند تا راه‌های دشوار را بپیماییم و گام برداریم.

من اعتماد دارم که بدنم وزن من را نگه خواهد داشت؛ مردم من را حمایت خواهند کرد؛ و آنچه نیاز دارم، می‌خواهم و آرزو دارم می‌توانم و سرانجام خواهم داشت. من اعتماد دارم که خانه‌ام را ترک می‌کنم و برمی‌گردم و آن را ثابت و پایرجا می‌بینم. اعتماد دارم بچه‌ها و نوه‌هایم هنگامی که در طی روز رفت و آمد می‌کنند از آسیب ایمن خواهند بود. اعتماد دارم که والدینم من را واقعا دوست دارند و ما همانند سال‌های گذشته کنار یکدیگر قوی‌تر خواهیم شد.

وقتی اعتماد وجود دارد، علی‌رغم تمام مشکلات در مدرسه ثبت نام می‌کنیم بدون هیچ تضمینی که شغلی پیدا خواهیم کرد. این اعتماد است که پول ناکافی را به اندازه نیاز ما کافی می‌سازد. اعتماد موانعی مثل طرد، بی‌قیدی و تنهایی را به انگیزه تبدیل می‌کند.

اعتماد صرف نظر از اشتباهات و چیزهایی که از دست رفته ما را به سمت برداشتن بهترین قدم بعدی موثر و مهم پیش می‌برد. ما بدون اینکه فکر کنیم اعتماد را در خودمان، خدا، دیگران و زندگی نشان می‌دهیم زیرا اعتماد بخش فطری و اصلی انسان‌هاست.

مشکل اعتماد زمانی شروع می‌شود که ما درموردش تامل می‌کنیم و نتیجه می‌گیریم که اعتماد یعنی در معرض آسیب و بی‌دفاع هستیم. به این معنا که وقتی انتخاب می‌کنیم به چه کسی و چه چیزی اعتماد کنیم یا اعتماد نکنیم بر مبنای باورهای تجربه نشده ماست. در صورتیکه هر چیزی تغییر کند یا به‌طور متفاوت از انتظار ما رخ بدهد، اعتماد ما از بین می‌رود. یک مرتبه که اتفاق بیفتد، از دست خودمان عصبانی می‌شویم برای اینکه آنقدر احمق هستیم که اعتماد کردیم، نسبت به خدا خشمگین می‌شویم که تصورات ما را در مورد زندگی بهم زد، و از هر کس و هر چه که به زندگی‌مان ضربه زده و انتظاراتمان را برهم می‌زند ناراحت می‌شویم.

بی‌تردید برخی چالش‌های مهم به همراه اعتماد می‌آید. نمی‌توانیم واقعا بفهمیم پس از اینکه ما به اشخاص اعتماد کردیم هر شخص چه چیزی انجام می‌دهد یا نمی‌دهد. به همین دلیل، به آنچه هر روز به زندگی‌مان می‌آید یا می‌رود هرگز آگاه نیستیم. آنچه که من فهمیده‌ام و از ته قلب می‌پذیرم این است که وقتی به خودم، خدا، دیگران و فرآیند لحظه به لحظه زندگی، بدون تفکر در مورد آن اعتماد می‌کنم اگر چیزی اتفاق بیفتد که اعتماد من را خدشه‌دار کند، همیشه اختیار، قدرت و توانایی دارم تا انتخاب کنم کاری در این مورد انجام بدهم یا ندهم.

ما با اعتماد کامل به دنیا آمده‌ایم. دکترها و پرستارها ما را همچون موجودات معصوم و لطیف از بیمارستان مرخص می‌کنند و مراکز ثبت احوال می‌پندارند که ما در عشق و محبت و روش‌های مناسب محافظت خواهیم شد. آنها از بزرگسالانی که تفکرات و روحیات نوزادانی که به دنیا آورده‌اند را شکل می‌دهند، یا از محیط‌هایی که این نوزادان در آن رشد خواهند کرد آگاهی یا شناخت خیلی کمی دارند. مثل همه ما آنها اعتماد می‌کنند. برخی از ما وضعیت خیلی خوبی داریم بقیه نه.

بچه‌ها هر روز در مدرسه حضور می‌یابند جایی که آنها و والدین‌شان باور دارند برای چالش‌های زندگی آماده می‌شوند. برخی افراد تعدادی کتاب و اشتیاق به کلاس‌های درسشان دارند، بقیه ندارند. بعضی آنچه درس داده می‌شود را می‌فهمند. بقیه که خیلی گرسنه یا سرماخورده‌اند، نمی‌توانند. پسران کوچک به سربازان گشت و نگهبانی می‌پیوندند، به نوبت خدمت می‌کنند، به تمرین‌های گروهی ورزش‌های مختلف می‌روند و اعتماد دارند که از آسیب در امان هستند. آنها هیچ رشد شناختی یا احساسی ندارند که با آن هرگونه سلب اعتماد از سوی افراد محترم زندگیشان را نادیده بگیرند. دختران کوچک اعتماد دارند که پدران، برادران، عموها و معلم‌هایشان آنها را در برابر خطرات پنهان جهان محافظت خواهند کرد. بنابراین آنها قربانی بی‌پناه نخواهند شد. در برخی موارد بدبختانه درمی‌یابند اعتمادشان اشتباه بود.

مردان جوان اغلب در گوشه و کنار خیابان شهرهای کوچک و بزرگ هر کشوری جمع می‌شوند تا درمورد آنچه هستند و آرزو دارند باشند حرف‌هایشان را بیان کنند. آنها به زور و قدرت جوانی و دلیری‌شان و همچنین به بلندی صدای کاملاً مردانه‌شان اعتماد دارند که به مادران‌شان قوت قلب می‌دهند تا نگران آنها نشوند و همچنین به افراد دارای سوء نیت و غیرقابل اعتماد تذکر خواهند داد که شخصیتی هستند که می‌شود روی آنها حساب کنند. باین حال خیلی اوقات، برآورد و محاسبات ارزش زندگی آنها، از حربه‌های افرادی تاثیر می‌گیرد که اعتماد را از بین می‌برند تا اطراف خود را امن نگه دارند. مجریان قانون آنها را می‌بینند و شاید از آنها بترسند، حتی وقتی آنها را نمی‌شناسند؛ با اعتماد به بدترین افکار خود درمورد آنها خود را قاضی و عادل می‌شمارند و عدالت از بین می‌رود.

زنان جوان با آرزوهای دور و دراز خانه را به سمت نیویورک، شیکاگو و لس آنجلس ترک می‌کنند، با این باور که استعداد و اشتیاق‌شان موفقیت و دستاوردهای زیادی را به همراه خواهد داشت. آنها مطمئن هستند که اگر به روش مناسب به همراه مردم درستکار کار درست انجام دهند، روزی می‌توانند خبرهای خوبی به خانه ببرند. برخی آنقدر زندگی

می‌کنند تا از این نوع تصمیمات بگیرند اما دیگران نه. برخی از آنها به خانه برمی‌گردند درحالی‌که از نظر جسمی و عاطفی شکسته و آسیب دیده‌اند. بقیه افراد در آن لحظه با یک نوزاد و بدون حلقه پیدایشان می‌شود درحالی‌که اعتماد دارند اگر به راه خود ادامه دهند همه چیز درست می‌شود. بارها چنین شده است. اما گذر از جایی که هستند و رفتن به جایی که آرزو دارند باشند می‌تواند خیلی طول بکشد- به ویژه وقتی که نمی‌دانند چطور اعتماد کنند.

درد اعتمادهای ازبین رفته توجه ما را جلب می‌کند. و هرچه درد بزرگتر و عمیق‌تر باشد، تمایل بیشتری برای گوش دادن، احساس کردن و التیام بخشیدن داریم. در فرهنگ ما، بیشتر ما عموماً خیلی هوشیار نیستیم که می‌توانیم یک گرفتاری کوچک را حل کنیم. حتی می‌توانیم عصبانیت زیاد را مدیریت کنیم. اما وقتی درد ما غیرقابل تحمل می‌شود و مسکن‌های تجویز شده نمی‌توانند تسکین دهند- بنابراین (به آن درد) توجه می‌کنیم و ترجیح می‌دهیم برای برطرف کردن آن اقدام کنیم.

امروزه درد ازبین رفتن اعتماد فردی و اجتماعی ما بسیار آزاردهنده و طاقت فرسا شده است! ما از لحاظ روانی، اقتصادی، اجتماعی، سیاسی و معنوی در سطح طاقت فرسای این درد هستیم، و سر خودمان غر می‌زنیم. می‌خواهیم درد متوقف شود، اما نمی‌شود فقط به این دلیل که به دنبال تسکین رفته‌ایم. تسلی دادن درد مثل اعتماد کردن، یک امر درونی است. این زمانی است که شما به لحاظ روحی احساسی یا معنوی شکست خورده‌اید و ترجیح می‌دهید تا مقاومت کنید و ادامه دهید آنقدر که بتوانید معنا و ارزش حقیقی اعتماد کردن را بفهمید. اعتماد یک تابع انتخابی است. اعتماد در قلب‌هایی رشد می‌کند که اغلب توسط درد شکسته شده‌اند. اعتماد می‌تواند در واکنش به ویرانی، ناامیدی و بیشتر اوقات عمق ناکارآمدی‌ای آشکار شود که روح انسان را تهدید می‌کند. اما ما بیشتر از همان کاری که نیاز داریم برای تسلی دردمان انجام دهیم طفره می‌رویم، گویی زندگی ما وابسته به آن است. و مطمئن باشید زندگانی ما به آن بستگی دارد.

ما باید یاد بگیریم چطور به خودمان اعتماد کنیم و جرات داشته باشیم آنچه را واقعاً احساس می‌کنیم اقرار کنیم. باید یاد بگیریم چطور اعتماد کنیم که خدا کل است و ما



جزئی از خداییم. باید یاد بگیریم برای انجام کار خوب چطور به یکدیگر اعتماد کنیم زیرا کار درست این است. باید بیاموزیم چگونه به فرآیند زندگی اعتماد کنیم و منیت‌های خود را رها کنیم. زیرا که ما از توجه کردن به دردی خودداری می‌کنیم که اعتمادهای از بین رفته فردی و جمعی‌مان ایجاد کرده است، همگی ما رنج می‌بریم. آنچه در برابر آن مقاومت می‌کنیم واقعا باقی می‌ماند!

اعتماد روشی تقریباً یکسان برای همه، خودیاری با یک شروع، میانه و پایان منظم نیست. نه اصلاً. اگر کسی یک برنامه تضمینی ۷،۱۴ یا ۲۱ روزه برای خوب یادگرفتن اعتماد به شما پیشنهاد بدهد، با سرعت و تأنجا که می‌توانید اجرا می‌کنید. چرا؟ زیرا هیچ میانبر اعتمادی وجود ندارد.

مهم نیست کجا و چطور در این جهان زندگی می‌کنیم، اعتماد یک ضرورت برای زندگی انسان است. بدون اعتماد هیچ صلح و آرامشی در ذهن وجود ندارد. چهار اصل اعتماد-اعتماد به خود، اعتماد به خدا، اعتماد به دیگران، و اعتماد به زندگی- مثل اکسیژن هستند؛ بدون آنها نمی‌توانیم زندگی کنیم. باین‌حال هنگامی که زندگی در دهکده جهانی قرن بیست و یکم را بررسی می‌کنیم، با واقعیت وحشتناکی روبرو هستیم: بسیاری از مردم حقیقتاً زندگی نمی‌کنند. بسیاری از ما طوری زندگی می‌کنیم که گویی عطف به مخزن‌های اکسیژن قابل حمل هستیم، دعا می‌کنیم که وقتی اینجا در سیاره ویران شده خود دم برمی‌آوریم، زمان و هوای کافی برای ما وجود داشته باشد تا باردیگر نفس بکشیم.

رئیس جمهور بارک اوباما در مراسم خاکسپاری سناتور ایالتی کلمنتا پینکنی<sup>۱</sup>، کشیشی که در جریان قتل عام چارلستون به قتل رسید، در مورد بدخواهی، از خود راضی بودن و ترس ما از یکدیگر صحبت کرد. وقتی که جماعت‌های امانوئل آفریقایی متدیست اسقفی در کلاس مطالعه کتاب مقدس چهارشنبه آن شب شرکت کردند، آنها ایمان و اعتماد

1 - Clementa pinckey

داشتند به دستورات خدا که همسایه‌ات را مثل خودت دوست بدار. آنها به بیگانه‌ای که به آنها پیوسته بود خوشامد گفتند به این امید که برای مراسم صبح یکشنبه برگردد. کشتار احمقانه این بی‌گناهان نه تنها قابلیت ما در اعتماد به خودمان را به چالش می‌کشد، همچنین عدم اعتماد ما را به یکدیگر و سازمان‌ها شعله ور می‌کند.

در جهانی که اعتماد ما به خدا خیلی زمان‌بر یا به نوعی ساده لوحانه به نظر می‌رسد، آسان‌تر است که از اعتماد کردن به کلی دست بکشیم و در این غفلت زندگی کنیم که نمی‌دانیم در نظر خدا چه کسی هستیم. آسان‌تر است که توسط نفس منفی‌گرا، احساسات سمی و تعصبات اجتماعی پیش برویم که ما را کاملاً ناتوان از اعتماد به خود یا دیگران می‌کند.

در نتیجه ما استاد خیانت به خود می‌شویم. ما در مورد خودمان به خودمان دروغ می‌گوییم و سپس وقتی دیگران دروغ‌های خود را به ما تحمیل می‌کنند بسیار آزرده می‌شویم. ما اصلی‌ترین نیروی شهودمان را زیر پا می‌گذاریم و با این کار دیگران را نیز به انجام آن دعوت می‌کنیم. ایمان داریم به هر چیزی که ممکن است اشتباه پیش برود، و وقتی این اتفاق می‌افتد وانمود می‌کنیم غافلگیر شده‌ایم. ما مطمئن هستیم که نمی‌توانیم اعتماد کنیم، و اینچنین ذخایر اکسیژن عشق، شادی، صلح، حقیقت و بخشش را خالی می‌کنیم.

یادگیری اعتماد خیلی ساده است، با این حال سخت‌ترین چیزی است که باید یاد بگیریم در این زندگی انجام دهیم.

برای من اعتماد با علم به ارزشمندی افکار و احساساتم آغاز می‌شود. وقتی من اعتماد می‌کنم به آنچه فکر می‌کنم و احساس می‌کنم، اجازه دارم تا کارهایی بکنم که خودحمایت کننده، محترمانه و خودپرورانه باشد. اکنون من می‌توانم اعتماد کنم زیرا کارم را انجام داده‌ام، گذشته‌ام را پاک کرده‌ام، خطاهایم را بخشیده‌ام و مسئولیت کامل آنچه را که فکر می‌کنم، انجام می‌دهم و می‌گویم لحظه به لحظه برعهده گرفته‌ام. به باور من اینها بذره‌های اعتماد به خود هستند.

من می‌توانم به خودم اعتماد کنم زیرا رابطه‌ای صمیمانه با خدا ایجاد کرده‌ام - خدا در فهم من خدای مذکر نیست که از نسل قبلی به من منتقل شده است. من می‌توانم به خودم اعتماد کنم زیرا در هر دو شکل مذکر و مونث به خدا اعتماد دارم. به خدا اعتماد دارم زیرا من این آگاهی را پرورش داده‌ام که زندگی فرآیند رشد و شناخت و داشتن درک عمیق‌تر از نقش او در روند زندگی است. اکنون باور دارم و اعتماد دارم که خدا زندگی را همچون تجلی عشق به ما عطا می‌کند و اینکه هدف زندگی رشد در عشق و محبت است.

نقش (اعتماد) در زندگی هدفمند ما جایی است که مردم دیگر به صحنه اعتماد می‌آیند. خدا، زندگی و مردم دیگر را به ما به عنوان واسطه اهدا کرده که از این طریق عشق و محبت را یاد بگیریم: محبت چه چیزی هست و نیست. روابط متقابل ما با دیگران - از والدین تا رفیق شفیق و فرزندانمان - کلاس‌های درسی کوچک هستند که ما درس‌های بزرگ محبت را در آنها می‌آموزیم. در این فرآیند یادگیری محبت باید متکی به اعتماد باشیم. در روند اعتماد کردن در مورد خیانت و دلشکستگی و هر چیزی که ترجیح می‌دهیم دوری یا انکار کنیم، یاد می‌گیریم. در آخر، همه‌ی این به اعتماد کردنی خلاصه می‌شود که ما می‌توانیم محبت را بیابیم و تجربه کنیم و ابراز کنیم، زیرا خدا در ما زندگی می‌کند و یعنی آنچه جلوه خدا باشد از ما انتظار می‌رود.

طی دهه‌ها، من با مردم بسیار زیادی کار کرده‌ام، همه آنهایی که در مراحل مختلف تجربه‌ی ازدست دادن یا به‌دست آوردن اعتماد بودند: مادری که شجاعت نداشت به دخترش بگوید پدر او چه کسی بود؛ زن تراجنسیتی<sup>۱</sup> که پدرش یک کشیش بود و نمی‌توانست سبک زندگی او را بپذیرد؛ هنرمندی معروف که با یک ورزشکار حرفه‌ای ازدواج کرد که از او سواستفاده و خیانت می‌کرد؛ مردی که پدر ۳۴ فرزند بود؛ بازیکن

۱- کسی که از جنسیت خود ناراضی است

۱ NFL که با از دست دادن حرفه خود روحیه خود را از دست داد؛ کشیشی که فرزندی از یکی از اعضای کلیسای خود داشت سپس در نیمکت‌های هر صبح یکشنبه به آن فرزند بی‌توجهی می‌کرد؛ زن ۲۷۵ کیلویی که خانه‌اش را برای هفت سال و تخت‌خوابش را برای پنج سال ترک نکرده بود.

بسیاری از این افراد هرگز یاد نگرفتند که می‌توانستند به خودشان اعتماد کنند. برخی به افراد دیگر اعتماد کردند اما رها، طرد یا سواستفاده شدند؛ افراد دیگر فراموش کردند که اعتماد شخصیت و قدرت معنوی را می‌سازد. هر شخصی یک جهان کوچک از این دنیا را نشان می‌دهد که در آن زندگی می‌کنیم - جایی که خشم و ترس، پریشانی و تنهایی، بی‌ایمانی و بی‌اعتنایی بی‌دلیل به فرآیند الهی زندگی موجب شده مردم برضد سرشت حقیقی‌شان عمل کنند. از آنجایی که سرشت واقعی ما اعتماد کردن است، هر گونه از بین بردن جزئی اعتماد افراد اثر موجی ایجاد می‌کند که در نهایت بر کل جهان زندگی ما تاثیر می‌گذارد. یعنی ما چقدر افراد مهمی هستیم و چقدر اعتماد در جهان ما قدرتمند است.

اولین بار بیرون از رحم مادر نفس کشیدیم زیرا از درونمان اعتماد داشتیم که نفس بعدی با آسودگی و راحتی خواهد آمد. عده زیادی از ما این غریزه ذاتی را به‌عنوان عکس‌العملی به تجربیات شخصی روزمره‌مان نسبت به افراد نزدیک‌ترمان از دست دادیم. آنها به ما آسیب می‌رسانند، خیانت می‌کنند و اعتمادمان را از بین می‌برند. ما در جهانی رشد می‌کنیم که اعتماد ما می‌تواند به آسانی به بازی گرفته شود. به ما گفتند چیزهایی بخریم که کمک‌کننده یا خوشحال‌کننده است ولی آنها کمک‌کننده نیستند. چیزهایی می‌خوانیم که باور داریم حقیقت دارند، فقط اینکه با کمال تعجب می‌فهمیم آنچه به عنوان حقیقت پذیرفتیم ناقص یا کاملاً غلط است. غیر از اینکه اعتماد را درون خودمان بی‌پروانیم و حفظ کنیم، نمی‌توانیم به روند زندگی اعتماد کنیم و به نیرویی که به ما زندگی می‌دهد اعتماد نمی‌کنیم. بنابراین باید چکار کنیم؟

۱- بازیکن لیگ ملی فوتبال که به عنوان بهترین بازیکن در یک سال تقویمی شناخته می‌شود

با تمام وجودت به خدا اعتماد کن و به فهم خودت اتکا نکن؛ در همه مسیرهای خود به او اتکا کن، و او راه‌های تو را هموار می‌سازد.

گفتارهای حکیمانه ۳: ۵-۶ (نسخه بین المللی جدید)

وقتی چالش‌هایی که پیش روی بارک اوباما بود را نظر می‌گیرم که چهل و چهارمین رئیس جمهور ایالات متحده، اولین رئیس جمهور آفریقایی آمریکایی این کشور بود، من فقط می‌توانم از ظرفیت یک انسان برای اعتماد شگفت زده شوم. رئیس جمهور در مواجهه با مخالفت‌های سیاسی بی‌سابقه و شریرانه، هر روز به افزایش پیشبرد منافع ملت‌مان ادامه می‌دهد. چرا؟ چگونه؟ من باور دارم این مرد در درون خود به فرآیند زندگی اعتماد می‌کند. همانطور که او گفته بود، "اگر مردم نتوانند به دولت‌شان اعتماد کنند تا کاری را انجام دهد که برای آن ساخته شده یعنی آنها را حمایت کند و ثروت جهانی آنها را ارتقا دهد، هر چیز دیگری از دست می‌رود."

اوباما می‌فهمید که مهم نیست چه چیزی انجام می‌دهد، این مردم او یا سیاست‌هایش را دوست دارند. حتی مهم نیست به لحاظ سیاسی کجا قرار دارد، این رئیس جمهور در عمل مثالی جذاب از چهار اصل اعتماد است - اعتماد به خود، اعتماد به خدا، اعتماد به دیگران، و اعتماد به زندگی - و او آزادی‌ای را اثبات کرد که اعتقاد به این اصول می‌تواند ارزانی دارد. عینا از ۱۶.۴ میلیون آمریکایی که اکنون بیمه سلامت دارند بپرسید.

به همین ترتیب من از رهبر معاصر دیگر، پاپ فرانسیس، الهام گرفته‌ام که مجله تایم در سال ۲۰۱۳ از او تقدیر کرد. اسقف اعظم سابق بوئنوس آیرس، معروف به پاپ مردمی، شخص هفتاد ساله سرزنده‌ای است که دستورات عیسی را پذیرفته و از قدرت و جایگاه خود برای حمایت از فقرا، افزایش عدالت اجتماعی و حفاظت از سیاره آسیب‌پذیر ما استفاده کرده است.

همانطور که پاپ مشهور متواضعانه تایید می‌کند، "من کلیسایی را ترجیح می‌دهم که آسیب دیده و کثیف باشد چون در خیابان‌ها واقع شده است، به جای کلیسایی که برای حفظ امنیتش به دلیل منحصر و مجزا نگه داشته شدن کسل‌کننده است." توانایی پدر مقدس در راه یافتن به سخنان خدای خود آرامش غیرقابل توصیفی را منعکس می‌کند که از اعتماد عمیق او سرچشمه می‌گیرد. همانطور که او نوشت، "اگرچه زندگی انسان در سرزمینی پر از مشکلات است، همواره فضایی وجود دارد که بذر خوب در آن بتواند رشد کند. شما باید به خدا اعتماد کنید."

اگر باور داریم که خدا در وجود هر یک از ماست و وظیفه ما این است تا هر روز بیشتر خدا را نشان دهیم، می‌توانیم ببینیم چگونه چهار اصل اعتماد می‌تواند در زندگانی ما پرورش یابد و آشکار شود. وقتی بتوانیم به خودمان اعتماد کنیم می‌توانیم درهم تنیدگی کل زندگی را تشخیص دهیم. هنگامی که به خدا اعتماد می‌کنیم، قدرت، شجاعت و تشخیص لازم را پیدا می‌کنیم تا از افراد و موقعیت‌هایی فراتر رویم که آنچه در عمق وجودمان راست و درست می‌دانیم رابه چالش می‌کشند. زمانی که به مردم اعتماد می‌کنیم با وجود نیت‌ها یا رفتار بدشان، در واقع بهترین کاری را که می‌توانند انجام می‌دهند. افکار یا نظرات عمومی ما را دلسرد نمی‌کند. مثل اوپاما و پاپ فرانسیس، ما می‌توانیم اعتماد کنیم که شاید آنجا نتوانیم نتیجه اعتمادمان را ببینیم، اما نتیجه کاملاً تضمین شده است.

یادگیری اعتماد کوه بزرگی است که باید از آن بالا رویم، چه بخواهیم یا نخواهیم. برخی از ما ارتفاعات و بلندی را دوست نداریم؛ برخی دیگر خسته می‌شوند یا تنبلی می‌کنند یا خیلی راحت در تحمل سختی‌های مورد نیاز برای عبور از چالش‌های زندگی مقاومت می‌کنند. اهمیتی ندارد! در یک نقطه مشخص با کوه روبرو خواهید شد؛ شما ملزم می‌شوید برای رسیدن به جایی که می‌روید به شخصی یا چیزی اعتماد کنید. شما در آغاز کوهی به بلندی اورست را بدون تجهیزات بالا نمی‌روید. پس از ازجایی که هستید شروع کنید. از یک جای کوچک شروع کنید. با توجه به سوالات زیر، نیروی اعتماد خود را تقویت کنید.

آیا به صدای درون خود اعتماد دارید؟

آیا اعتماد دارید که می‌توانید صدای خدا را بشنوید؟

آیا به خودتان اعتماد دارید تا آنچه دیگران واقعا می‌گویند و انجام می‌دهند را بشنوید و ببینید؟

آیا اعتماد دارید (مهم نیست چقدر سخت باشد) که هیچ اشتباهی در زندگی وجود ندارد؟

زیرا که اعتماد فرآیندی است که با تجربه و تمرین پیشرفت می‌کند و افزایش می‌یابد، این سوال‌ها برای پیشرفت چهار اصل اعتماد نقطه شروع خوبی هستند. آنچه شما خواهی یافت این است، پاسخ‌هایتان با صداقت و تعهد به این سوال‌ها شما را در شناختن زمان مطمئن و مناسب برای اعتماد به دیگران کمک می‌کند.

نیازی نیست هرچیز یا هر کسی را بی‌درنگ به روند کار خود بیاورید. گام کوچک بردارید و چهار اصل اعتماد را همانند آجرهای ساختمان استفاده کنید. اگر چنین کنید، آنچه اطرافتان پیش می‌آید اهمیت نخواهد داشت، آنچه درونتان آشکار می‌شود شما را به جایی می‌رساند که لازم است.

با وجود اینکه جمله ما به خدا اعتماد می‌کنیم بر واحد پول ایالات متحده مهر شده است، بیشتر ما فقط زمان راحتی به خدا اعتماد داریم، و در برابر انجام کار لازم برای اطمینان از اینکه اعتماد تبدیل به "حالت ذهنی و وجودی" شود مقاومت می‌کنیم. و این چیزی است که این کتاب در مورد آن نوشته شده است. در نظر من، اعتماد روشی از فکر کردن، بودن و زندگی کردن است که از تجربه، آرزو و انتخاب برمی‌خیزد. نشانی از امید، شجاعت و پشتکار است که ذهن، قلب و بدن را فراتر از آنچه در قلمرو ممکنات شناخته شده است می‌برد.

خوب یاد گرفتن چهار اصل اعتماد به این معنا نیست که نگران آینده نخواهیم شد. به این معنی نیست که هرگز دوباره غم و ناامیدی را تجربه نخواهیم کرد. بدان معنا نیست که شخصی که به ما خیانت یا تجاوز کرده، صاعقه زده شود. اینها نشانه‌هایی از اعتماد اشتباه هستند که در هوش فریبنده نفس منفی‌گرا تثبیت شده است. این یک بازی اعتماد است که افراد زیادی آن را انجام می‌دهند. ما به چیزی اعتماد می‌کنیم که بتوانیم آن را کنترل کنیم. وقتی یک نتیجه یا فکر جزئی می‌بینیم اعتماد می‌کنیم ما سریع تضمین می‌کنیم آنچه می‌خواهیم اتفاق بیفتد همان است که قرار است اتفاق بیفتد. اما شناخت کامل واقعی مورد نیاز برای تعیین اینکه آیا خودمان و افراد و موقعیت‌هایی که با آن‌ها سروکار داریم قابل اعتماد هستند یا خیر، تلاش بیشتری می‌خواهد. و اغلب اوقات ما نمی‌خواهیم این کار را انجام دهیم. اینکه نقش قربانی را بازی کنیم خیلی راحت‌تر است.

هدف از شناختن اعتماد از بین بردن طرز فکر قربانی رایج است که امروزه جامعه ما را فراگرفته است و شما را در ایجاد تمرکز درونی به جای بیرونی یاری می‌دهد. هرچیزی که برای عبور از دردناک‌ترین مسائل زندگیتان نیاز دارید در درونتان وجود دارد. تحت هیچ‌گونه شرایطی به قدرت خودتان شک نکنید! واقعیت دارد! آن را از دست ندهید و هرگز نابود نمی‌شود. آنچه باور و اتکا به نیروی درونیتان، هویت اصیل و الوهیت ذاتی که به دنیا آمده‌اید را مختل می‌کند و برهم می‌زند، تجربیاتی است که در زندگی با آن روبرو می‌شوید بدون اینکه بدانید شما خوب خواهید بود. مهارت در چهار اصل اعتماد تضمین می‌کند که خوب خواهید بود و مشکلی نخواهید داشت.

همانطور که صفحات این کتاب را ورق می‌زنید، بیشتر متوجه می‌شوید که چطور نیرو و قدرت‌تان گمراه و مخدوش می‌شود. زمانی که مخدوش شد، شما را به این باور اشتباه سوق داد که قربانی ضعیف شرایط زندگی خود هستید. شما نیز ممکن است قدرت نداشتن بر آنچه که به دست افراد دیگر اتفاق افتاده است را باور کنید. پرورش این دو باور غلط تحریف مطلق است که نمی‌گذارد به خودتان، خدا، دیگران یا فرآیند زندگی اعتماد کنید. برای برخی، این تحریف‌ها این باور را به وجود آورده که بیشتر آنچه در



زندگی متحمل شده‌اید، یا قابل اجتناب بوده یا غیرضروری یا تقصیر شما بوده است - به این معنی که یا چیزی مورد شما وجود دارد - یا احتمالاً انتخاب‌هایی کرده‌اید که شما را در معرض تجربیات دردناک و چالش‌برانگیز قرار داده است.

زمانی که به صفحه آخر این کتاب برسید، مطمئن هستم متوجه خواهید شد اینکه چه انجام داده‌اید یا نداده‌اید، اینکه چه کسی هستید یا نیستید، در تجربه هر نوع درد یا آسیب نقشی نداشته است. تنها چیزی که احتمالاً برای کمک به مشکلات چالش‌برانگیزی که روبه رو شده‌اید، انجام داده‌اید این است که ارتباط خود را با قدرت خود یعنی ظرفیت و توانایی ذاتی و درونی‌تان برای اعتماد کردن از دست داده‌اید. من را باور کنید وقتی می‌گویم در رسیدن به این نتایج منفی مساعدت‌های زیادی به شما شده است.

هدف نهایی اعتماد این است: باید قول بدهید تا پایه‌های نیروی اعتماد را به‌طور روزانه با اعمال معنوی بسازید. زیرا اعتماد یک فرآیند درونی است، عمیق‌تر شدن اعتماد تنها در درون تو اتفاق می‌افتد. به این دلیل اعمال معنوی مداوم بسیار مهم است. به این روش می‌توانید درون خود به مرحله‌ای برسید که می‌دانید و می‌پذیرید اینکه چه اتفاقی می‌افتد مهم نیست بلکه شما بسیار خوب خواهید بود. ممکن است آنچه اتفاق می‌افتد را دوست نداشته باشید - ممکن است تحمل آن سخت یا دردناک باشد، شاید کاملاً مخالف آنچه باشد که می‌خواهید و انتظار دارید - اما تا زمانی که نتوانید در بازی بی‌اعتمادی و بدگمانی ایستادگی کنید درحالی‌که بدانید هراتفاقی بیفتد بسیار خوب خواهید بود، نمی‌توانید و نخواهید توانست به خودتان اعتماد کنید.

درنهایت، باید اعتراف کنم: من در یک مأموریت هستم. مأموریت من این است که به تکامل تدریجی آگاهی انسان از حالت قربانی به انتخاب و ارتباطی آگاهانه کمک کنم. از وای برمن، بیچاره من، و چرا من تا من اصل و مبدا هستم، من با مبدا یکی هستم،

همانی هستم که خدا من را آفریده است و همه چیزهایی که می‌بینم و تجربه می‌کنم بازتاب ایده‌هایی است که در ذهنم ایجاد می‌کنم.

جمله‌های پاراگراف قبل درسی است که من از مطالعه ۲۵ ساله خود در کتاب سیری در معجزه‌ها<sup>۱</sup> آموختم، کتابی که مراحلی را برای ایجاد تغییر در نحوه نگاه ما به جهان ارائه می‌دهد. من این مسئولیت را به‌عنوان وظیفه زندگی‌ام برعهده گرفتم زیرا با روش مردم خیلی قدرتمند، خلاق، بی‌نظیر مواجه شده‌ام که رنج کشیده‌اند و نسبت به همه کس و همه چیز بسیار بی‌اعتماد شدند زیرا آنها از خود و الوهیت درونی خود آگاهی ندارند. در تمام زندگی‌ام، من در میان افرادی بودم که به‌طور غیر ضروری رنج می‌بردند. و همچنین این مسئولیت را برعهده گرفتم چون زمانی که بالاخره وقت گذاشتم و به خودم اجازه دادم تا واقعا خودم را بشناسم، این هدایت درونی و تکلیف شخصی را دریافت کردم.

اولین واکنش من این بود، من کیستم؟ مطمئنا این باید یک شوخی باشد! من چیزی برای گفتن ندارم که کسی بخواهد بشنود. تجربه به من آموخت آنچه به من دستور داده شد را انجام دهم، علی‌رغم باورهایی که در مورد خودم داشتم، هیچ آرامش، شادی و هدفی نداشتم. روزی تصمیم گرفتم که به این صدای درونی گوش بدهم و اعتماد کنم. همه چیز درست پیش از آن لحظه بود که تبدیل به داستان من شد، ابزاری که از آن برای خلق لحظه به لحظه زندگی‌ام استفاده کردم به‌جای بهانه‌ای که می‌توانستم بیاورم برای اینکه قربانی سرگذشتم بمانم.

من اولین کسی هستم که تصدیق می‌کنم مهارت پیدا کردن در اعتماد آسان نیست و احتمالا گاهی تقریبا غیرممکن به نظر می‌رسد. تاکید می‌کنم تقریبا، زیرا می‌دانم که می‌توان آن را انجام داد. با بررسی داستان‌های سخت و کوبنده بی‌اعتمادی ارائه شده در این کتاب و آنچه آنها می‌توانند به ما بیاموزند، امید دارم که درک شما از اعتماد افزایش خواهد یافت و توانایی‌تان برای اعتماد به خودتان بازگردانده خواهد شد. با مقایسه این

داستان‌ها با تجربیات زندگی خودتان، توانا خواهید شد تا پایه و اساس اعتماد منحصر به فرد و خاص خود را شکل دهید. انجام چنین کاری خیلی مهم است، زیرا تلاش برای کسب مهارت در اعتماد کردن برای همه یکسان نیست. حتی در عصر اطلاعات، اعتماد یک کالای جمعی نیست که بتوان آن را تهیه کرد؛ بلکه باید در روح شما ساخته شود.

خواهش می‌کنم ضرورت مطلق اعتماد به خودتان را همچنان پایه و اساسی برای اعتماد به هر کس و هر چیز دیگر به‌خوبی متوجه شوید. یک فرآیند و تمرین برای اعتماد وجود دارد. زندگی از طریق تجربیاتتان این فرآیند را به شما می‌دهد. مردم برایتان فرصتی برای تمرین فراهم می‌کنند. اگر درک کنید آنچه ساطع می‌کنید به خودتان برمی‌گردد شما نیز آسان‌تر می‌توانید اعتماد کنید. اعتماد به زندگی آسان است، اما مستلزم آن است که قوانین زندگی را بفهمید و بپذیرید. علت و معلول، هماهنگی، ارتعاش، جاذبه، عشق، و بخشش همگی قوانین عینی و ملموسی هستند که بر تغییر و شکوفایی زندگی حاکم هستند. مایه تاسف است که این قوانین را در مدرسه به ما یاد نمی‌دهند. تاسف‌بارتر اینکه ما به نحوه‌ی انجام کارمان توجه نمی‌کنیم، زیرا قوانین اینگونه برای ما کاربردی و شخصی شده‌اند.

اگر می‌توانستم به دنیا یک ذکر یا شعار و تاییدیه‌ای برای زندگی موفق پیشنهاد بدهم، این اعتماد به خودت، خدا، دیگران و زندگی خواهد بود. این چهار عامل ضروری باید فهمیده، پذیرفته و به‌خوبی یاد گرفته شود. بدون این عوامل سرانجام ناامید، بی‌نتیجه، آشفته یا درمانده خواهید شد. با آنها راهنمایی، محافظت، آگاه و راضی خواهید شد. بدون این عوامل اصلی، سردرگم، درگیر و پریشان خواهید شد و در معرض این هستید تا نفس منفی‌گرا بر آگاهی‌تان فرمانروایی کند. توسط آنها، ذهن شما باز، انعطاف‌پذیر و تعلیم‌پذیر می‌ماند.

قلب شما در خطر خواهد بود تا زمانی که و مگر اینکه در این چهار سطح اعتماد مهارت پیدا کنید. این قلب بی‌دوام، شکننده، سخت و بی‌احساس می‌شود. مستعد به خطر

انداختن شما و دیگران می‌شود. وقتی برای توسعه و عمیق شدن اعتماد در این چهار زمینه آنچه لازم است را انجام دهید، مهربانی، خوش قلبی و پاکی کلماتی هستند که نتیجه کار شما می‌شود.

آرزو داشتیم می‌توانستیم به‌طور دیگری بگویم، اما نمی‌توانم. آنچه آموخته‌ام و اکنون زندگی می‌کنم این است که شما قادر خواهید بود بر این چهار اصل اساسی تسلط داشته باشید فقط وقتی خطرپذیر هستید، وقتی که به‌طور موفقیت آمیزی نفس منفی‌گرا را تحت سلطه خود درآورده‌اید و زمانی که قبول می‌کنید مسئولیت کامل هر انتخاب و نتایج این انتخاب‌ها در زندگی‌تان را بپذیرید. از این که بگذریم، به‌سادگی صلح و آرامش را دنبال می‌کنید. یاد می‌گیرید به خودتان، خدا، دیگران اعتماد کنید و فرآیند زندگی یک انتخاب نیست. این به اندازه نفس کشیدن ضروری است. عزیزانم، پس برای یادآوری که می‌توانید این کار را انجام بدهید یک نفس عمیق بکشید!

من دریافتم که قوانین زندگی جریان زندگی را ایجاد می‌کند، و زمانی که درهماهنگی با این قانون هستید اعتماد شما همیشه با سود زیادی جواب می‌دهد. از طرف دیگر وقتی از روش و عملکرد زندگی آگاه نباشید، دقیقاً خارج از جریان زندگی خواهید بود و به تنهایی سعی می‌کنید موفق به فهمیدن چیزهایی که قبلاً ایجاد شده بشوید. وقتی می‌فهمید فرآیندی وجود دارد اعتماد به این فرآیند آسان است. وقتی خالی از این درک هستید، اوضاع برای شما خوب پیش نمی‌رود.

در طی مسیر اعتماد خودم، مطلبی می‌خواندم که به من انگیزه داد تا ادامه دهم، مهم نیست چقدر سخت بود باور کردم که من لایق وقت، انرژی و توجه خودم هستم. عنوان آن "هر آنچه باید درباره زندگی بدانم، از کشتی نوح آموختم" بود. اگرچه هرگز نتوانستم نویسنده را کشف کنم، اما روح آن همانند یک وحی الهی بر من وارد شد. به مدت چند سال اصل داستان کشتی نوح را پذیرفتم و به کار گرفتم تا وقتی درمورد توانایی‌ام احساس تردید دارم به خودم انگیزه بدهم. من از شما می‌خواهم همین را انجام دهید و کشتی نوح را در تمام زندگی‌تان مشاهده کنید.

در اینجا یازده درس پرورش و افزایش اعتماد از کشتی نوح وجود دارد. فرصت را از دست ندهید.

به یاد آورید که ما همگی در شرایط یکسان هستیم. آینده را برنامه‌ریزی کنید. هوا بارانی نبود وقتی نوح کشتی را ساخت. سر حال بمانید. وقتی ۶۰۰ سال دارید ممکن است شخصی از شما بخواهد کار بزرگی انجام دهید.

به انتقادات گوش ندهید؛ فقط کاری که باید انجام شود را ادامه بدهید. آینده خود را براساس بهترین شرایط بسازید، شرایطی که ممکن است شما با آن آشنا نباشید.

برای اطمینان دونفره سفر کنید.

سرعت همیشه مزیت نیست. حلزون‌ها با یوزپلنگ‌ها روی کشتی بودند.

وقتی استرس دارید اندکی تحرک داشته باشید.

به یاد داشته باشید این کشتی را افراد غیر حرفه‌ای ساختند؛ تایتانیک را افراد متخصص ساختند.

مهم نیست طوفان چقدر بد است، وقتی با خدا باشید همیشه یک رنگین‌کمان در انتظار است.

آیا آماده‌اید تا مسیر طولانی اعتماد را آغاز کنید؟ اگر هستید این را در نظر بگیرید: چه در حال راه رفتن، دویدن، پرواز با هواپیما، سفر دریایی با قایق، یک جایی در آگاهی شما اعتماد در حال فعالیت است. از زمانی که صبح از خواب بلند می‌شوید تا شب که می‌خوابید، شما کار و فعالیت می‌کنید و نیاز دارید به کسی یا چیزی اعتماد کنید. به دلایل عجیبی به این باور می‌رسیم که اعتماد چیزی است که می‌توانیم داشته باشیم یا نداشته باشیم. اعتماد یک حالت وجودی و ذهنی است که در پاسخ به تمایل ما برای زنده بودن شکل می‌گیرد و آشکار می‌شود. درست است! همین زنده ماندن یک نوع اعتماد کردن است. اگر حرف من را باور ندارید، عمل بازدم کنید اما دم انجام ندهید..... اگر به

بدنتان اجازه دادید نفس بعدی را بکشد شما اعتماد کردید که این اتفاق خواهد افتاد که توانستید این را انجام دهید، و همه چیز خوب خواهد بود تا وقتی که دوباره این را انجام بدهید. توصیه من به شما این است که ادامه زندگیتان را چنین زندگی کنید: آگاهانه دم و بازدم کنید، اعتماد کنید. من به شما قول می‌دهم این واقعا ممکن است. باور ندارید؟ فقط نگاه کنید.