

باز آفرینی زندگی با نیروی قلب

www.ketab.ir

نویسنده:

گرگ بریج

نویسندهٔ پر فروش نیویورک تایمز

ترجمه:

معصومه عزیزی



سرشناسه.....	گرگ، بریدن
عنوان.....	Braden, Gregg
نویسنده.....	بازآفرینی زندگی با نیروی قلب
مترجم.....	گرگ بریدن
مشخصات نشر.....	معصومه عزیزی
مشخصات ظاهری.....	تهران: حاجیلی، ۱۴۰۲
شابک.....	۴۲۴ ص: ۱۴/۵ * ۲۱/۵ س م.
وضعیت فهرست نویسی.....	۹۷۸-۶۲۲-۹۰۴۴۶-۱-۲
عنوان اصلی.....	Resilience from the heart : the power to thrive in life's extremes, 2015.
موضوع.....	انعطاف پذیری
موضوع.....	Resilience (Personality trait)
موضوع.....	تحول (روانشناسی)
موضوع.....	Change (Psychology)
رده بندی کنگره.....	BF ۶۹۸ / ۳۶
رده رده بندی دیویی.....	۱۵۸/۱
شماره کتاب شناسی ملی.....	۹۴۱۸۲۸۷

باز آفرینی زندگی با نیروی قلب



نویسنده..... گرگ بریدن

مترجم..... معصومه عزیزی

شمارگان..... ۲۰۰ نسخه

سال اول..... ۱۴۰۳

ناشر..... حاجیلی

لیتوگرافی، چاپ و صحافی..... هوران

قیمت..... ۱۰۰۰

کلیه حقوق این اثر محفوظ و تولید آن

به هر شکل (صوتی ، تصویری ،

چاپ ، کپی و انتشار الکترونیکی)

بدون اجازه ناشر ممنوع می باشد.

تهران، تهرانپارس،

خیابان فرجام،

خیابان مظفری نیا (سراج)،

کوچه فرزانه آزادی،

پلاک ۵۶، تلفن:

۷۷۷۱۰۵۷۵

۷۷۷۱۹۸۲۸

۷۷۷۰۲۹۷۴



توانایی پیشرفت در بحران‌های زندگی نسخه ویرایش و به روز شده کتاب نقطه تحول

"غرق در اطلاعاتیم و بی بهره از حیرت از این پس با تحلیل پیش می‌رود.
انسان‌ها قادر خواهند بود تا اطلاعات در سطح بسیار زمان درست در کنار هم
قرار دهند، منتقدانه به آنها بیندیشند و خواسته‌های خود را در میانه برگزینند."
«ویلسون، زیست شناس آمریکایی ۱۹۲۹»^۱

www.ketab.ir

فهرست مطالب

۷.....	مقدمه‌ای بر چاپ نسخه جدید
۱۱.....	فصل ۱: قلب ناشناخته
۸۳.....	فصل ۲: تاب‌آوری از قلب
۱۱۹.....	فصل ۳: زندگی تاب‌آورانه
۱۷۵.....	فصل ۴: اکنون اوضاع فرق می‌کند
۲۲۵.....	فصل ۵: خبر خوب
۲۷۳.....	فصل ۶: از نقاط بحرانی تا نقاط تحول
۳۱۹.....	فصل ۷: جدیت در دگرگونی حیات

مقدمه‌ای بر چاپ نسخه جدید

در پس ذهن همه ما سؤالی هست که هر روز از خود می‌پرسیم. سؤالی که هر بار به شیوه‌ای متفاوت و گاه نیز غیر منتظره در زندگی ما خود را می‌نماید. برخی اوقات هشیارانه آن را از خود پرسیده و زیرلب زمزمه‌اش می‌کنیم و گاهی هم فقط در سکوت به آن می‌اندیشیم. در کُنه وجود بسیاری از ما انسان‌ها، این سؤال به شکل حس آزاردهنده کاری ناقص و ناتمام در زندگیمان جا خوش کرده است. فارغ از شیوه ظهور آن پرسش در افراد مختلف، مقصود نهایی آن در همه یکسان است؛ و آن سؤال ساده این است:

— چگونه می‌توانم زمام‌گیری بهتری برای خود و خانواده‌ام بیافرینم؟

کتاب ویرایش شده بازآفرینی زندگی با نیروی قلب که اکنون در دست مطالعه دارید، به منظور پاسخ به این پرسش نگاشته شده است. اولین نسخه این کتاب در ژانویه سال ۲۰۱۴ با عنوان نقطه تحول^۱؛ تاب‌آوری در دوره سختی‌ها،^۱ نوشته شد و من جشن انتشار آن را با برگزاری یک کارگاه ملی آغاز کردم و تلاش نمودم تا با ارائه مطالب اصلی در خلال سمینارهای یک‌روزه یا کارگاه‌های آخر هفته، اطلاعات را مستقیماً در اختیار افراد و گروه‌هایی که فکر می‌کردم از پیام تاب‌آوری، استقامت و ایجاد مقاومت درونی^۲ بیشترین بهره را می‌برند، قراردهم.

در ایالات متحده آمریکا و کشورهای که کتاب من را به زبان خودشان ترجمه کرده بودند، این فرصت را در اختیار داشتم تا عکس‌العمل‌های مخاطبان حضوری‌ام را از نزدیک مشاهده کنم. بازخوردهایی که هرگز نمی‌توانستم آنها را فقط از طریق برگه‌های نوشتاری اطلاعات و آمار حاصل از فروش کتاب

1- Turning Point: Creating Resilience in a Time of Extremes

۲- (توضیح مترجم: پذیرش سالم تغییرات بزرگ)

۸ بازآفرینی زندگی با نیروی قلب

بدست بیاورم. وقتی در صحنه‌های بین‌المللی روی سن می‌رفتم، می‌توانستم هنگام توضیح مطالب مستقیماً به چشمان مخاطبینم نگاه کنم و اولین عکس‌العمل‌های آنها را نسبت به آنچه به آنها می‌گفتم در چشمانشان ببینم. بعنوان مثال، وقتی داشتم مفهوم "دورهٔ نرمال جدید" را جایگزین دنیای گذشتهٔ آشنا؛ همان قلمرو بی‌حد و مرز سختی‌ها، از تغییرات اجتماعی و آب و هوایی گرفته تا ناامنی شغلی، امور مالی، کاری و فشار و استرسی که این تغییرات به زندگی ما تحمیل می‌کنند، می‌کردم، انبوه مخاطبان را می‌دیدم که با تکان دادن سر به منزله تأیید، با من ارتباط برقرار می‌کردند. هر بار که می‌گفتم باید پایان و اختتام جهانی که در حال گذار است را بپذیریم تا بتوانیم به سمت پیشرفت در دنیای جدیدمان گام برداریم، نجوای تأیید زیرلب حضار، مرا از اینکه حقیقاً و صادقانه به فروش دوره نرمال جدید چقدر برایمان التیام‌بخش خواهد بود، مطمئن‌تر می‌کرد. بدن مخاطبان، پیام‌های دیگری هم به من منتقل می‌کردند که اذعان به آنها برای من خیلی راحت نبود. مثلاً خیلی زود فهمیدم که درک مطالب برای حضار دشوار بود و شاید از همه مهم‌تر وقت‌هایی بود که از روی رفتار بدنشان می‌فهمیدم که اصلاً با مطالب من ارتباط برقرار نکرده‌اند. از وقت‌هایی که سکوت سالن را با سرفه‌های عمدی یا صاف کردن گلوی خود می‌شکستند یا صندلی‌شان را جابجا می‌کردند و یا سالن را برای رفتن به استراحت زودهنگام ترک می‌کردند، به روشنی در می‌یافتم که از منطقه را حتی ایده‌ها و تفکرات پذیرفته شده آنها فراتر رفته‌ام. مسأله مهم در اینجا این است که از عصر آغاز اولین برنامه در کپنهاگ دانمارک، تا پایان تور بین‌المللی، الگوی شفاف‌تری از معنی‌دارترین و مفیدترین مطالب برای مخاطبان بدست آمد که از قبل قابل پیش‌بینی بود و در خلال تورهای برگزار شده نیز

همانگونه باقی ماند.

بدون استثناء، مطلبی که همه مخاطبانم را به خود جذب کرد، تجربه واقعی ایجاد تاب‌آوری در بدن و نیز در زندگیشان بود. تمرین‌ها و تکنیک‌هایی که به آنها در پذیرش تغییر به شیوه‌ای سالم کمک می‌کرد. هنگامی که به کشورم ایالات متحده برگشتم نیز، این الگو همچنان حفظ شد، چرا که الگویی بین‌المللی بود و به فرهنگ و سبک زندگی افراد ربطی نداشت. با وجود اینکه کتاب *نقطه تحول*، حاوی تکنیک‌های زیادی برای ایجاد تاب‌آوری که آنها را در برنامه‌هایم نیز شرح می‌دادم بود، با این تصور که شرح تکنیک‌ها در یک زمینه بزرگتر معنادارتر است، آنها را در فصول انتهایی کتاب آوردم.

اما مخاطبانم در برنامه‌های آموزشی عکس‌العملی متفاوت از تصور من از خود نشان دادند. آنها تمایل نداشتند آن‌ها انجام "عملی" تکنیک‌ها تا پایان سمینارها صبر کنند و به وضوح دوست داشتند هر چه سریع‌تر شیوه‌ها و راهکارهای سریع رسیدن به زندگی سالم‌تر و بهتر را یاد بگیرند. از آنجا که من هم شنونده خوبی هستم، یادگرفته‌ام با توجه به درخواست‌های عکس‌العمل‌های مخاطبانم مطالب را ارائه دهم.

نسخه جدید کتاب اصلی با عنوانی جدید، ترتیب و اهداف جدید و بر اساس درخواست‌های صمیمانه افراد و اعمال نقطه نظرات و دیدگاه‌های آنها ویرایش و نگاشته شده است. در خلال سه فصل اول این کتاب، زودتر از کتاب قبل، به آموزش تکنیک‌ها و روش‌ها پرداخته‌ام و در فصول بعدی به توضیح صادقانه، واقعی و علمی اهمیت ایجاد این مقاومت درونی در زندگی و اعمال آنها به شرحی که در این کتاب آموزش داده‌ام، پرداخته‌ام.

اکنون پیشرفته‌ترین علوم قرن ۲۱ بازتابی از سنن معنوی کهن و ارزشمند ما هستند و هر دو بر اینکه تاب‌آوری و پایداری از قلب ما نشأت می‌گیرد، هم

۱۰ بازآفرینی زندگی با نیروی قلب

عقیده‌اند. اگر در حال حاضر درگیر مشکلات سلامتی خود هستید، یا اگر از سختی‌های این دنیای ناپایدار در مانده شده‌اید و یا در حال یاری رساندن به عزیزانتان در حل مشکلاتشان هستید یا با مشکلات مالی پیچیده دست و پنجه نرم می‌کنید، این کتاب، با در نظر گرفتن مشکلات شما نوشته شده است و در آن همه آنچه که برای پذیرش بزرگترین چالش‌های زندگی خود نیاز دارید به سالم‌ترین شکل ممکن به شما یاد داده شده است. خواهش می‌کنم این کتاب را به منزله "قدردانی" من از شما برای حمایت از این کار و دعوت از من و پیام من برای جاری شدن در زندگیتان، پذیرا باشید.

قدردان شما

گرگ بریدن

www.ketab.ir