



هنر تغییر



مسیری به سوی زندگی بهتر



نویسنده:

سوزان پیبادی

مترجمان:

شمس‌الدین حسینی - الهام آرام‌نیا

ویراستار:

حمیده رستمی

Peabody, Susan

پیبادی، سوزان، ۱۹۴۸ - م.
هنر تغییر: مسیری به سوی زندگی / نویسنده سوزان پیبادی؛ مترجمان
شمس الدین حسینی، الهام آرام‌نیا؛ ویراستار حمیده رستمی.
تهران: نسل نواندیش: ۱۳۸۶.

۱۱۷ ص.

978-964-412-357-3

شابک:

نیا

عنوان اصلی: The art of changing: your path to a better
life, c2005

مسیری به سوی زندگی.

تحول (روانشناسی).

خودسازی.

حسینی، شمس الدین، ۱۳۵۱ - مترجم

آرام‌نیا، الهام، ۱۳۵۳ - مترجم

۱۳۸۶ پ ۹ ت ۳ / ۶۳۷ BF

۱۵۸/۱

۱۰۶۳۳۶۰

مشخصات کتاب

هنر تغییر

مؤلف: سوزان پیبادی

مترجمان: شمس الدین حسینی - الهام آرام‌نیا

ویراستار: حمیده رستمی

بازخوانی نهایی متن: زهرا صفاری

صفحه‌آرا: لیلا متی

طراح جلد: مهسا آتش‌بیز

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۵۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: دوم

قیمت: ۲۰۰۰ تومان

سال چاپ: ۱۳۸۷

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۱۲-۳۵۷-۳

ISBN: 978-964-412-357-3

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه‌های انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه ۱: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۱۲

نشانی فروشگاه ۲: خ شهید بهشتی (عباس‌آباد) - بعد از میرعماد - برج گلدیس

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷-۹ نسل نواندیش

WWW.naslenowandish.com  info@naslenowandish.com

تغییر مقتضی زندگی انسان‌ها است،
چیزی شایعه تبدیل کره به پروانه
در واقع تغییر فلسفی انتساب ناپذیر زندگی است.
اگر تغییری وجود نداشته باشد
زندگی وجود نخواهد داشت.

مجله‌ی اینترنتی ۲۰۰۳

فهرست

۹	□ پیش‌گفتار
۱۳	□ مقدمه
۱۵	سفری شخصی
۱۷	عمل
۲۱	خواستن
۲۵	پیوسته به خودتان توجه داشته باشید
۲۷	موانع
۳۷	با ضعف‌هایتان روبه‌رو شوید
۳۹	تغییرات را قدم به قدم ایجاد کنید
۴۵	قدرت گروه
۴۹	قدرت درمان
۵۳	درمان آسیب‌های گذشته
۵۹	برای خودتان مادری کنید
۶۳	عزت نفس‌تان را بسازید
۷۵	فیض الهی شگفت‌آور

- درمان افسردگی ۸۱
- بخشیدن دیگران ۸۵
- بخشیدن خودتان ۹۱
- کمک به دیگران ۹۵
- فکرتان را عوض کنید، زندگی‌تان تغییر می‌کند ۹۹
- عبارات تأکیدی ۱۰۱
- راهنماها و الگوها ۱۰۵
- دوازده گام ۱۰۷
- پیشرفت - نه کمال‌گرایی ۱۱۳
- نتیجه ۱۱۵ □

پیش‌گفتار

سال‌ها یک دوره‌ی خودیاری تحت عنوان «وابستگی به عشق» را آموزش می‌دادم. همیشه در پایان کلاس فهرستی از کتاب‌های خودیاری را پخش می‌کردم و به‌طور اجتناب‌ناپذیر، حداقل یک نفر دستش را بالا می‌کرد و می‌گفت: «من بیشتر این کتاب‌ها را خوانده‌ام و هیچ کمکی به من نکرده است. نمی‌دانم اشتباه از من بوده یا نه؟» پس از اتمام کلاس با این افراد صحبت می‌کردم و اغلب متوجه می‌شدم که آن‌ها با مشکل مواجه می‌شوند زیرا یک حقیقت اساسی را درک نمی‌کنند، وقتی کتابی را مطالعه می‌کنیم یا به کلاسی می‌رویم، زندگی‌مان بهتر نمی‌شود؛ تنها زمانی زندگی‌مان بهتر می‌شود که بکوشیم تغییر کنیم.

آیا تغییر مهم است؟ بله! تغییر فرایندی طبیعی است که در طی آن به احساس خود ارزشی می‌رسیم. متأسفانه گاهی در فرایند طبیعی تغییر ملاحظات صورت می‌گیرد، اغلب وقتی در شرایط سخت قرار می‌گیریم، سعی می‌کنیم به همان رویه‌ی قبلی زندگی‌مان ادامه دهیم. این مسئله برای من هم رخ داده است. تا سی‌ودو سالگی از نظر عاطفی و اجتماعی رشد زیادی نکرده بودم و همانند دوران نوجوانی‌ام بودم. در واقع من

مخلوق عادت بودم، نه انسان. تنها و خارج از کنترل بودم و به خودم و به دیگران آسیب می‌زد. با این حال، با وجود دردی که از رفتارم احساس می‌کردم، باز هم از تغییر می‌ترسیدم زیرا از ناشناخته‌ها هراس داشتم.

وقتی درمانگر به من گفت که چه عاملی مرا از بهتر شدن باز می‌دارد، گفتم: «من از خوب شدن می‌ترسم. سلامت روانی برای من ناآشناست. در واقع اسراری است که در پشت دری بسته قرار می‌گیرد و روی در سوراخی وجود ندارد که بتوانم داخل را ببینم. احساس می‌کنم جانوری وحشی پشت در قرار دارد که آماده است به محض اینکه در را باز کنم، مرا بدرد. حالا اگر بهبود بدتر از بیمار بودن باشد چه؟ ممکن است این اتفاق بیفتد. به علاوه، گمان می‌کنم من خودم را مقید کرده‌ام که خود را به صورت قربانی ببینم. من ترجیح می‌دهم دلم برای خودم بسوزد تا اینکه عزت نفس داشته باشم.»

این ارزیابی صادقانه از خودم آغاز تحول شخصی‌ام بود، که در این کتاب مطرح شده است. در حالی که این یک کتاب خودیاری است، از بسیاری جنبه‌ها به نوعی داستان زندگی خودم است.

چرا این کتاب را نوشته‌ام؟ زیرا من عاشق آموزش دادن هستم. آرزو می‌کنم زنی که امروز هستم بتواند به موقع وارد شود و به زن جوانی که در گذشته بودم آموزش دهد. سعی می‌کنم به او کمک کنم تا آنچه را اکنون به روشنی می‌بینم، درک کند. این تغییر بسیار مهم است. اکنون بدانید هیچ چیزی وجود ندارد که از آن بترسید، که اگر تغییر کنیم رویاهایمان به حقیقت می‌پیوندند، که هرگز برای تغییر کردن خیلی دیر نیست، که هر

پیش گفتار ❧ ----- //

چه زودتر شروع کنیم کارمان ساده تر است و در نهایت می توانیم با تغییرات ایجاد شده سازگار شویم. مهم تر از همه اینکه ما در حال شکل دهی تغییرات تنها نیستیم. نیرویی وجود دارد که ژوزف کمپبل آن را «دستان نامریی» می نامد، که هر زمان آماده ی تغییر شویم، به سرعت به کمک ما می آید.

سوزان پیبادی

برکلی ۲۰۰۴

مقدمه

هزاران کتاب خودیاری در کتاب‌فروشی‌ها وجود دارد. ما بیشتر از هر زمان دیگری اطلاعاتی درباره‌ی روان‌انسان داریم. اکنون عصر خودآگاهی است. به علاوه، امروزه تنوعی از راه‌حل‌ها برای حل مشکلات مان داریم. علی‌رغم اولین نسل کتاب‌های خودیاری، هر کتاب روان‌شناسی جدید، پیشنهادهای ارزشمندی را مطرح می‌کند؛ برنامه‌هایی برای بهبود که اگر دنبال شوند، قادر به حل مشکلات مان خواهند بود.

اما علی‌رغم همه‌ی این اطلاعات، عده‌ی زیادی هنوز مشکل دارند. آن‌ها قادر به عملی کردن یک برنامه‌ی بازسازی و بهبوددهنده نیستند. آن‌ها یا نمی‌توانند شروع کنند یا نمی‌توانند آن را ادامه دهند، و متخصصان به سختی می‌توانند این موضوع را توضیح دهند. می‌دانیم که عدم توانایی در ایجاد تغییر ارتباط زیادی با نوع شخصیت، زمان‌بندی، مشکلات دوره‌ی طفولیت و طبیعت مشکل‌موردنظر که باید تغییر کند دارد، اما هنوز نمی‌توانیم کامل تحلیل کنیم که چرا اشخاص ناگهان می‌ایستند و قادر به ادامه‌ی راه نیستند. به نظرم به همین دلیل است که

هنر تغییر نادیده گرفته شده است. تغییر فرایندی اسرارآمیز است و هیچ کس به راستی هیچ جواب مشخصی ندارد، نمی داند چطور باید شروع کند و چگونه با انگیزه‌ی لازم به مسیر ادامه دهد.

با اینکه من هم همه‌ی پاسخ‌ها را ندارم، معتقدم وقتش است تا توجه بیشتری به تغییر داشته باشیم، زیرا تغییر پل میان مشکلات و راه‌حل‌ها است و مسیر شما را برای رسیدن به راه‌حل باز می‌کند.

در طی جلسات الکلی‌های گمنام، افراد دوست دارند درباره‌ی خودشان بگویند: «فرصت جدیدی به ما بدهید و ما تغییرات لازم را شکل خواهیم داد.» وقتی در ابتدا این جملات را شنیدم، لبخندی زدم و به آرامی گفتم: «آمین.» اگر این تلاش کوچک در شما نیز احساس همدلی و باور مشترک به وجود می‌آورد، خواهش می‌کنم به خواندن ادامه دهید.