

زندگی واقعی

برای پرچالش‌ترین هفت روز زندگی خود
آماده شوید

دکتر فیلیپ مک‌گرا

مهدی قراچه‌داغی

نشر ذهن‌آویز

تهران، ۱۳۹۰

سرشناسه: مگراو، فیلیپ سی. ۱۹۵۰ - م. McGraw, Phillip C.
عنوان و نام پدیدآور: زندگی واقعی: برای پرچالش‌ترین هفت روز زندگی خود آماده شوید / فیلیپ مگراو؛ مهدی قراچه‌داغی.
مشخصات نشر: تهران: ذهن‌آویز، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری: ۲۸۸ ص.
شابک: 978-600-118-084-2

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: Real life: preparing for the 7 most Challenging days of Your life, 2008.

موضوع: سازگاری - انطباق‌پذیری - موفقیت - جنبه‌های روان‌شناسی.
شناسه افزوده: قراچه‌داغی، مهدی، ۱۳۲۶ - . مترجم.
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۰ ۹ ز ۷ م / BF ۳۳۵
رده‌بندی دیویی: ۱۵۸
شماره کتابخانه ملی: ۲۴۴۹۹۱۵

این کتاب ترجمه‌ای است از:

Real Life
Preparing for the 7 Most Challenging
Days of Your Life

by

Dr. Phillip McGraw

Published by Free Press Publishers in USA, 2008

ویراستار: شهلا ارزنگر

آماده‌سازی و اجرا: پژمان آرایش

طرح جلد: سوگل علمی

ناظر فنی: عماد دورنایی

چاپ اول: پاییز ۱۳۹۰

شمارنسخه‌های این چاپ: ۱۵۰۰

حق چاپ برای نشر ذهن‌آویز محفوظ است

چاپ: چاپخانه‌های سهند

صحافی: صحافی گسترش ۷۷۳۴۹۴۶۴

مرکز پخش: مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

تلفن و دورنگار: ۸۸۷۹۴۲۱۸ (خط ۸)

آدرس اینترنتی: www.gbook.ir

قیمت: ۶۰۰۰ تومان

فهرست

مقدمه.....	۱
۱: آمادگی.....	۷
۲: نگرش راهبردی.....	۲۳
۳: استرس.....	
روزهای بین قله‌ها و دره‌ها.....	۴۵
۴: ضایعه از دست دادن.....	
روزی که قلبتان می‌شکند.....	۶۹
۵: ترس.....	
روزی که متوجه می‌شوید در زندگی به خود.....	۱۰۳
۶: فروپاشی انطباق‌پذیری.....	
روزی که متوجه می‌شوید انطباق‌پذیری خود را.....	۱۳۳

۷: سلامتی

روزی که بدن در هم فرو می‌باشد ۱۵۷

۸: سلامت ذهنی و روانی

روزی که ذهن آشفته می‌شود ۱۸۵

۹: اعتیاد

روزی که اعتیاد غلبه می‌کند ۲۲۱

۱۰: بحران وجودی

روزی که هدف و مقصود خود را گم می‌کنید و ... ۲۳۹

۱۱: قدم بعدی ۲۵۹

ضمیمه الف ۲۶۹

ضمیمه ب ۲۷۱

ضمیمه ج ۲۷۵

زندگی واقعی

www.ketab.ir

مقدمه

اگر بر حسب اتفاق شما یکی از کسانی هستید که دوست دارید فصل آخر کتاب را اول بخوانید، بدانید که من و شما خواسته‌ی واحدی داریم زیرا می‌خواهیم برای لحظاتی از آخر به اول بیایم. می‌خواهیم از همین حالا به شما بگوییم که چگونه در نظر دارم این کتاب را به انتها ببرم و تمام کنم. این کار معنی‌داری است زیرا این چند صفحه آغازین در واقع آخرین صفحاتی هستند که پس از یکسال تلاش برای حداکثر کمک به شما می‌نویسم تا بتوانید در پرچالش‌ترین هفت روز زندگی خود موفق ظاهر گردید.

ممکن است انتظار داشته باشید بعد از تحلیل دقیق جزئیات دشوار روزهای ناخوشایند، برداشتی بدبینانه نسبت به زندگی پیدا کنیم. اما راستش را بخواهید ابداً اینطور نیست. زندگی می‌تواند سخت و دشوار باشد اما بدانید که ما قربانی نیستیم و یا دست‌کم مجبور نیستیم که قربانی باشیم. این کتاب درباره امیدها، توانمندیهای شخص و از همه مهم‌تر آرامش ذهن بحث

می‌کند. این کیفیتهای زندگی را می‌توانید تنها با فعالیتها و اقدامات خود برای حفظ تعادل در زندگی و کمک به عزیزانتان برای اینکه آنها هم کاری مشابه شما انجام دهند و با فراز و نشیب‌هایی روبه‌رو شوند که همیشه بخشی از زندگی هستند، رشد دهید و بهتر کنید. هر چند اغلب ما خود را برای انجام دادن این مهم آماده نمی‌کنیم. کتاب زندگی واقعی با هدف پر کردن آنچه به نظرم یک خلا واقعی است به رشته تحریر درآمده است.

به رغم این حقیقت که زندگی همیشه راحت نیست و می‌تواند در مواردی دردناک باشد، من بدون تردید آن را دوست دارم و بی‌صبرانه منتظرم تا بدانم در سالهای آینده چه حوادثی اتفاق خواهد افتاد. پس از بیش از نیم قرن زندگی در این دنیا، چیزهای فراوان دیده‌ام. صادقانه بگویم که به مراتب خیلی بیشتر از زیاد دیده‌ام. زندگی من هم مانند زندگی شما همیشه با شادی و رضایت همراه نبوده است. همیشه زندگی راحتی نداشته‌ام و بی‌تردید همیشه بهترین واکنشها را نشان نداده‌ام - به خصوص در سالهای جوانی‌ام. اما با همه این اوصاف از اینکه در این دنیا به سر می‌برم خوشحالم و احساس سعادت و خوشبختی می‌کنم.

تاکنون من بیش از ۲۱,۰۰۰ روز زندگی کرده‌ام. ویژگیهای اغلب این روزها را به خاطر ندارم. اما خاطره بعضی از روزهای گذشته در ذهنم مانده زیرا روزهایی با شکوه و اثرگذار بوده‌اند. بسیاری از این روزهای خوب را می‌توانم مدیون سلامتی مطلوب، یک خانواده خوب و عالی خداجو و حرفه‌ای بدانم که به قدری جالب است که حیفم می‌آید به خاطرش پول بگیرم.

اما در ضمن روزهایی را هم تجربه کرده‌ام که ابداً جالب و دوست داشتنی نبوده‌اند. در واقع باید بگویم بعضی از این روزها را از آن جهت به یاد دارم که

دشوارترین روزهای زندگی من بوده‌اند. در این روزها بسیاری از عزیزترین داراییهای خود را از دست داده‌ام. تحت تأثیر آنها گاه احساس کردم که آنچه را می‌دانم کفایت نمی‌کند و باید در دانستنی‌هایم تجدیدنظر کنم. تحت تأثیر این اتفاقات ناخوشایند احساس کردم نابسند و بی‌کفایت هستم و کنترل‌م را از دست داده‌ام. شما هم اگر مثل من باشید، روزهای بدی را در زندگی خود تجربه کرده‌اید. اما اگر زندگی تا این حد پر مشکل و سخت‌گیر است، چرا من تا این اندازه به آن علاقه دارم؟ چرا انتظار حوادث بعدی زندگی را می‌کشم؟

زیرا من باور دارم که من و شما از قدرت و درایتی برخورداریم تا با چالشهای زندگی خود برخورد مؤثر بکنیم. البته این بدان معنا نیست که به آسانی از پس همه مشکلات زندگی بر آییم، بدان معنا نیست که جبر و هندسه را در «دی - ان - آ» خود به ودیعه داشته باشیم. اما وقتی به سؤالات مهم مربوط به زندگی، بقاء، آرامش و خوشبختی می‌رسیم، من معتقدم از توانایی آن برخورداریم که از توانمندیهای درونی خود برای دستیابی به آنها استفاده کنیم. ما به ابزاری مجهز هستیم که زندگی خود را به موفقیت سوق دهیم. ما فراتر از چالش هستیم. این را از آن جهت می‌گوییم که هم برای خودم اتفاق افتاده و هم این را در دیگران دیده‌ام که در تاریک‌ترین موقعیتهای پیروزیهای چشمگیر رسیده‌اند. همه ما اشخاص معمولی را دیده‌ایم که در برخورد با چالشهای بزرگ موفق شده‌اند. دشوارترین کار برای حصول اطمینان از اینکه شما هم یکی از این اشخاص هستید فائق آمدن بر سر و صداها و به هم‌پاشیدگی‌هایی است که ممکن است آنها را در زندگی خود ایجاد کرده باشید.

سرعت حرکت و پیچیدگی زندگی در این عصر و زمانه گاه سبب می‌شود که

نتوانیم به ذهن خود مراجعه کنیم تا به آنچه هستیم و نیاز داریم که باشیم برسیم. چیزی جایگزین کار سخت و تلاش زیاد و تدارک دیدن و اندیشیدن برای ایجاد راهکارهای مقابله‌ای برای ایام دشوار وجود ندارد.

کتاب زندگی واقعی موضوعش در این باره است. من می‌خواهم به شما کمک کنم تا به بهترین حد خود دست پیدا کنید. به این موضوع فکر کنید اگر طول عمری به اندازه متوسط مردم داشته باشید، ۷۸ سال یا ۲۸۴۷۰ روز عمر می‌کنید. بعضی از این روزها بزرگ و با عظمت هستند و بعضی دیگر مشکل سازند.

شما می‌دانید که حق با من است و حرف درست می‌زنم و اینکه شما و عزیزترین اشخاص برای شما ارزش آن را دارند که صرف وقت کنند و به آمادگی برسند. در صفحاتی که می‌خوانید سعی نکرده‌ام که چرخ را از نو اختراع کنم. سعی نکرده‌ام اطلاعاتی بیش از آن حد که به آن نیاز دارید به شما بدهم. می‌توانستم درباره هر یک از این هفت روز که مورد بحث کتاب است صدها صفحه مطلب بنویسم. کاری که بسیاری از نویسندگان به بهترین شکل آن را انجام داده‌اند. اگر احساس می‌کنید درباره هر یک از بحرانهایی که درباره‌شان بحث می‌کنم اطلاعات بیشتری احتیاج دارید که ممکن است اینگونه هم باشد، اطلاعات بسیار بیشتری در انتهای کتاب در اختیار شما قرار دارد. اما من با توجه به تجربیاتم به شما می‌گویم اطلاعاتی که در زمینه این روزهای بحرانی ارائه کرده‌ام نیاز شما را برآورده می‌سازد. شاید عده‌ای موافق این حرف نباشند اما من از این لحاظ مطمئن هستم.

سعی کرده‌ام مطالب را به شکلی ساده بیان کنم. می‌خواهم بدانم برخی از پرچالش‌ترین روزها کدامند. به شما می‌گویم وقتی با این ایام روبه‌رو

می‌شوید، چه باید بکنید و چگونه می‌توانید به روزهای خوب بازگردید. متوجه خواهید شد که بعضی از راهکارهای پیشنهاد شده برای برخورد با این ایام سخت و دشوار به هم شباهت دارند. بنابراین خبر خوش این است که مجبور نیستید برای همهٔ روزهای پرچالش و بحرانی برنامه‌ریزی جداگانه بکنید.

امیدوارم وقتی این کتاب را تمام می‌کنید به این نتیجه برسید که شما یکی از اشخاصی هستید که برای برخورد با هر مشکلی در زندگی از آمادگی لازم برخوردارید. این تدارک و آمادگی می‌تواند به شما قدرتی بدهد که نه تنها با مشکلات شخصی خود روبه‌رو شوید، بلکه در همین راستا به دیگران هم کمک کنید و آنها را از مشکل برهانید.

www.ketabonline.ir