

وقتی همه چیز تغییر می کند

همه چیز را تغییر دهید

نیل دونالد والش / عبدالحسین صبوری



نشر دایره

سرشناسه	والش. نیل دونالد، ۱۹۴۳ - م .
عنوان و نام پدیدآور	<i>Donald Walsch, Neale</i> وقتی همه چیز تغییر می‌کند، همه چیز را تغییر دهید / نیل دونالد والش: مترجم عبدالحسین صبوری؛ ویراستار اصغر اندرودی.
مشخصات نشر	تهران: دایره، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری	۴۰۰ ص.
شابک	978-600-5722-09-3
وضعیت فهرست نویسی	نیا
یادداشت	عنوان اصلی: When everything changes, change everything ... c2009.
عنوان دیگر	اسرار تغییر. (می‌توانی و باید همه چیز را تغییر دهی وقتی همه چیز تغییر می‌کند.
موضوع	نگرش. روان‌شناسی - - تغییر. مثبت‌نگری
شناسه افزوده	صبوری، عبدالحسین، ۱۳۴۹ - . مترجم
رده‌بندی کنگره	ب ۷ ۱۳۸۹ و ۲ و / ۳۲۷ BF
رده‌بندی دیویی	۱۵۳ / ۸۵
شماره کتابشناسی ملی	۲۲۰۱۱۶۹

نام کتاب	وقتی همه چیز تغییر می‌کند
نویسنده	نیل دونالد والش
مترجم	عبدالحسین صبوری
ویراستار	اصغر اندرودی
ناشر	دایره
چاپ نخست	بهار ۱۳۹۰
شمارگان	۱۵۰۰ جلد
حروفچینی	گروه انتشارات دایره
لیتوگرافی	اینجا گرافیک
چاپ	میران
صحافی	الفبا
۸۵۰۰ تومان	

مرکز پخش: خاتون، تلفن: ۶۶۴۹۱۴۸۸ و ۰۹۱۲۱۲۲۱۴۴۲

تهران - صندوق پستی ۳۹۶-۱۵۷۴۵

www.dayerehgroup.com

فهرست

۷	تقدیم
۹	پیشگفتار
۱۷	یادداشت نویسنده
	بخش اول - سازوکار ذهن
۲۳	۱- کتابی درست بموقع
۳۹	۲- نخستین تغییر
۵۱	۳- یکی بود یکی نبود
۵۹	۴- واکنش معمول به تغییر
۷۱	۵- زمان پرش است
۷۹	۶- دومین تغییر
۸۹	۷- سومین تغییر
۹۳	۸- چهارمین تغییر
۱۰۱	۹- تنها یک احساس وجود دارد
۱۰۹	۱۰- همه چیز درباره اثر ثانوی
۱۲۹	۱۱- توجه به لحظه
۱۴۵	۱۲- حقیقت ما از کجا می‌آید
۱۶۳	۱۳- مارها و شیرها و انسان‌ها

- ۱۷۹ - ۱۴- واکنون، یک پرسش دگرگون‌کننده زندگی
۱۹۷ - ۱۵- پایان بخش اول

بخش دوم- سامانه روح

- ۲۰۷ - ۱۶- پاسخ به همه چیز
۲۱۵ - ۱۷- پنجمین تغییر
۲۲۷ - ۱۸- ششمین تغییر
۲۴۵ - ۱۹- سفر ابدی روح
۲۶۵ - ۲۰- قدرت دیدگاه
۲۸۵ - ۲۱- هفتمین تغییر
۳۱۳ - ۲۲- هشتمین تغییر
۳۴۱ - ۲۳- اعجاب زندگی
۳۵۱ - ۲۴- نهمین تغییر
۳۸۱ - کلام آخر

تقدیم

می‌دانم وقتی کتابی در حال انتشار است، از نویسنده کم و بیش انتظار می‌رود از یک شریک زندگی قدردانی به عمل آورد، ولی شاید چندان معمول نباشد که نویسنده‌ای از تک‌تک شرکای زندگی‌اش تشکر کند. من باید چنین کنم، چون هر یک از بانوانی که من این امتیاز را داشته‌ام که بخش زیبایی از این زندگی را با آنان سپری کنم نقش بسیار زیادی در رشد آگاهی، ادراک و رشد فردی‌ام داشته‌اند. همچنان که برای همه خطاهایی که در حضورشان مرتکب شده‌ام، بخشایش می‌طلبم، سیاست‌گذاری عمیقم را به تک‌تک آنان پیشکش می‌کنم. شما خود می‌دانید چه کسانی هستید، و من به دنیا خواهم گفت دور از انصاف است که خلوت شما را برهم بزنم. از شما متشکرم. برای تمامی آنچه به

من دادید، و برای همه رنج‌هایی که وقتی من به سختی تلاش می‌کردم تا رشد کنم، متحمل شدید.

و اکنون، تشکری بسیار عمیق‌تر از زنی فوق‌العاده که هدیه حضورش در زندگی‌ام را به من می‌دهد ... همسرم و همراه معنوی‌ام در این واپسین گام از سفرم.

محبوبم، خودِ دیگرم، امید ندارم بتوانم اعجاب تو را، مسرتی که به بسیاری از دقایقم می‌آوری، التیام دستانت، لطف بودنت، درخشش ذهنت، عظمت قلبت، و مهم‌تر از همه، فرزاندگی عمیق و عمق روحت را به گونه‌ای شایسته توصیف کنم. همچنان که هر روز صمیمیت و مصاحبت عاشقانه‌ام را با تو قسمت می‌کنم، از موهبتی باورنکردنی که از آن من است، آگاهم.

این کتاب را به تو تقدیم می‌کنم، به:

ام‌کلیر^۱

چون تو آن کسی هستی که

همه چیز را تغییر داد.

پیشگفتار

لطفاً بنشینید.

نه، واقعاً.

خواهش می‌کنم.

بنشینید.

هم‌اکنون فرصت بسیار خوبی یافته‌اید که به طور ایستاده (در کتابفروشی یا شاید در منزل کسی دیگر) نخستین عبارات این کتاب را مروری اجمالی بکنید تا ببینید آیا می‌خواهید ادامه آن را بخوانید یا نه.

اگر در این وضعیت هستید، لطفاً بنشینید. شما قصد ندارید اولین پاراگراف‌ها را بخوانید سپس به راه خودتان بروید. شما قصد دارید برای آنچه در اینجا نگاشته شده است وقت بیشتری بگذارید. پس، پیش از اینکه برای خرید این کتاب تصمیم بگیرید، تا آنجا که می‌توانید، دقایق

بیشتری را برآیید»، چون من می‌خواهم بدانید که خودتان را به درون چه چیزی می‌برید.

این کتاب، تنها یک کتاب نیست. این کتاب بر آن است تا گفت‌وگویی باشد میان ما که در طی آن در این مورد که زندگی از نظر ذهنی و معنوی چگونه عمل می‌کند، بررسی شگفت‌آوری به عمل آوریم. کتابی است که از درون آن آشکارسازی‌های شگفت‌انگیزی پدیدار خواهد شد دربارهٔ شیوه‌هایی که ما می‌توانیم تجربه‌مان را از خودِ تغییر، تغییر دهیم - که البته به معنای تغییر تجربه‌مان از زندگی است.

اگر هم‌اکنون با تغییرات زندگی‌تان در کشمکش هستید گفت‌وگویی که در شرف انجام دادن آن هستیم، مسیری را به شما پیشنهاد خواهد کرد که در آن جاری شوید و آرامش یابید. به این دلیل از شما می‌خواهم بنشینید، چون می‌خواهم برای شنیدن همهٔ آن و برای درک واقعی‌اش در وضعیت بهتری باشید. آنچه می‌خواهم در این کتاب با شما در میان بگذارم چیزی نیست که بتوانید آن را بردارید و در حال دویدن، در اینجا و آنجا، ذره‌ای از آن را به چنگ آورید. این کتابی است که خواهید خواست با آن بنشینید.

همچنین می‌خواهم وقتی خبر را می‌شنوید نشسته باشید، خبر این است: ایستاده یا نشسته، آماده یا غیرآماده، خبر این است:

تغییرات در زندگی شما قصد ندارند متوقف شوند.

اگر به این فکر می‌کنید که برای مدتی از شر اوضاع و احوال رها شوید یا منتظرید اوضاع کمی آرام بگیرد، احتمالاً شگفت‌زده خواهید شد. هیچ

«آرام و قراری» وجود ندارد. اوضاع و احوال در این کره خاکی و در زندگی شخصی شما بر این قصد است که همواره پراشوب باشد. درواقع، بله ... خب، بهتر است به شما بگویم ... به راستی، تا ابد.

تغییر آن چیزی است که هست - و هیچ راهی برای تغییر آن نیست ... آنچه می‌توان آن را تغییر داد شیوه‌ای است که شما با تغییر برخورد می‌کنید و روشی که به وسیله تغییر، تغییر می‌یابید.

این آن چیزی است که این کتاب به آن می‌پردازد.

ما در اینجا می‌خواهیم درباره این که چگونه از عهده تغییرات عمده، و نه کوچک، برآیم سخن بگویم. منظور من تغییری است که از فروپاشی، سختی، مصیبت - یا دست کم چیزهایی که به آن‌ها برچسب‌هایی این چنین می‌زنیم - پدیدار می‌شود. بنابراین، اگر زندگی شما هم‌اکنون در حال فروپاشی است، اگر در قلب سختی هستید و اگر مصیبتی اتفاق افتاده است، چیزی که در اینجا خواهید یافت می‌تواند زندگی شما را نجات دهد. منظورم از نظر احساسی است. ولی از کجا می‌دانید؟ حتی شاید هم از نظر مادی زندگی‌تان را نجات دهد.

در اینجا نه تغییر به شما ارائه خواهد شد که می‌تواند همه چیز را تغییر دهند. این فهرست کوچک همه آنچه را در واقعیت شما ظاهر می‌شود دگرگون خواهد کرد. حتی اگر این کار را نکند، انتخاب با شما خواهد بود. اما این فهرستی است که شاید دست کم بخواهید آن را بخوانید. شاید دست کم بخواهید بدانید که درباره چیست. امید دارم این نه تغییر را در

اسرع وقت انجام دهید. نه تنها به این دلیل که تغییرات در حیاتی که در حال پشت سر گذاشتن آن هستید (حیاتی که همگی ما در حال از سر گذراندنش هستیم) قصد ندارند که متوقف شوند، بلکه به این علت که سرعت تغییرات در حال افزایش است.

سال‌ها پیش فردی متذکر شد که برای پدرِ پدرِ بزرگ من امکان‌پذیر بوده است بدون اینکه با چیزی مواجه شود که نگرشش به دنیا را به طور جدی به مبارزه بطلبد همه عمرش را سپری کند. چون اتفاقات بسیار کمی افتاد و به گوش او رسید که ادراک وی را از چگونه بودن اوضاع دگرگون کرد.

پدرِ بزرگ تجربه‌ی متفاوتی داشت. او می‌توانست سی یا چهل سال، و نه بیشتر، زندگی کند بدون اینکه با اطلاعات جدیدی روبه‌رو شود که عقیده او را در مورد جهان به طور جدی تغییر دهد. شاید پنج یا شش بار در خلال عمرش چنان رویدادها و پیشرفت‌های عمده‌ای اتفاق افتاد و او درباره آن‌ها چیزهایی شنید.

در دوران پدرم آن دریچه تغییر به پانزده تا بیست سال کاهش پیدا کرد. پدرم تا این مدت می‌توانست نظره‌هایش را در مورد زندگی، چگونگی کارکرد آن و واقعیت اوضاع و احوال ثابت نگه دارد. دیر یا زود اتفاقی می‌افتاد که همه ساختار ذهنی‌اش را از هم می‌گسیخت و او نیاز داشت افکار و تصوراتش را دگرگون کند.

در محدوده زندگی شخصی خودم این زمان به پنج تا هشت سال تقلیل یافته است.

این زمان در دوران زندگی فرزندانم به چیزی حدود دو سال - یا احتمالاً کمتر - کاهش خواهد یافت و در دوران زندگی فرزندان آنان به سه یا چهار هفته خواهد رسید.

این مبالغه نیست. شما می‌توانید روند را ببینید. آگاهان علوم اجتماعی می‌گویند میزان تغییر به سرعت در حال افزایش است. در زمان زندگی نتیجه‌های من، دوره زمانی میان تغییرات به چندین روز تقلیل پیدا خواهد کرد و پس از آن، حتی شاید به ساعت‌ها.

درواقع، ما از پیش به آن دوران رسیده و همواره در آن دوران بوده‌ایم، چون درواقع هرگز، هیچ چیز حتی برای یک لحظه ثابت نمانده است. همه چیز در جنب و جوش است و اگر ما تغییر را به دگرگونی پیکره‌بندی‌ها معنا کنیم، می‌بینیم که تغییر، نظام طبیعی چیزهاست. بنابراین ما از آغاز در حال زیستن در چنبره پیوسته تغییر بوده‌ایم.

آنچه هم‌اکنون تفاوت دارد مقدار زمانی است که برای مان طول می‌کشد تا متوجه تغییراتی شویم که همواره در جریان است. توانایی ما در برقراری ارتباط با سراسر جهان در ظرف چند ثانیه و در هر زمینه‌ای، چیزی است که شیوه احساس تغییر را دگرگون کرده است. سرعت ارتباطات ما مساوی است با سرعت دگرگونی‌های ما. این وضعیت خودش متضمن افزایش میزان تغییر است.

امروزه زبان‌ها و عبارات ما یک‌شبه تغییر می‌کنند. آداب و رسوم و مذهب‌های ما با هر فصل و باورها و ادراکات و حتی بسیاری از عقاید بسیار ریشه‌دارمان، نه با هر نسل، بلکه در طی هر نسل تغییر می‌یابند.

از آنجا که تغییر با این سرعت در اطراف و در درون ما در حال رخ دادن است، آنچه اکنون نیاز داریم یک کتاب راهنماست، یک «کتاب راهنمای کاربر» برای انسان‌ها که به طور گسترده‌ای با تغییرات واقعیات زندگی مواجه‌اند. این کتاب چیزی بیش از مجموعه‌ای از حکایات کوتاه یا داستان‌های واقعی زندگی افرادی است که به درون تغییرات در زندگی‌شان رفته‌اند و یا درمانی فوری و آسان برای چیزی که سزاوار کاوشی عمیق‌تر است، مطلبی که در پی می‌آید، نگاهی است زیر چشمی به تجارب دیگران (از جمله تجارب خودم) چون می‌تواند در آن‌ها ارزشی وجود داشته باشد. همچنین، این مطلب تعبیری از اصول ذهنی و معنوی تغییر که بیشتر مورد نیازند ارائه می‌کند و راهنمایی‌های ویژه‌ای در مورد چگونگی استفاده از ابزارهای ذهنی و معنوی به شما می‌دهد تا روشی که تغییر شما را تغییر می‌دهد، تغییر دهید.

آنچه این‌که تغییر اختیار انجام دادنش را به ما می‌دهند، موفق کردن تغییر نیست (امیدوارم بیشتر این نکته را روشن کرده باشم که این کار امکان‌پذیر نیست) و یا حتی پایین آوردن میزان تغییر، بلکه انجام دادن جهشی بزرگ در نگرش خود به تغییر، در شیوه‌های از پس آن برآمدن است - و در روش‌های ما در خلق آن.

این دعوت مسلم می‌داند که خداوند وجود دارد، که زندگی هدفی دارد، که انسان‌ها روح دارند، که جسم ما چیزی است که مالک آنیم و نه آن چیزی که هستیم، و اینکه ذهن در همه اوقات در اختیار ماست.

مردود داشتن هر یک از این عقاید شالوده‌بسیاری از آنچه را در این کتاب با شما در میان می‌گذارم در هم می‌ریزد. از سوی دیگر، اگر این مفاهیم برای شما معتبرند شما می‌توانید سودمندترین، کاربردی‌ترین و توانمندترین کتابی را در دست داشته باشید که پس از مدتی بسیار طولانی مطالعه کرده‌اید.

www.ketab.ir

یادداشت نویسنده

کاوشی که در پی می‌آید به دو بخش تقسیم شده است. بخش اول در مورد جنبه‌های مادی چگونگی تجربه تغییر است، در حالی که بخش دوم درباره جنبه‌های متافیزیکی است. به عبارت دیگر، ابتدا نگاهی به چگونگی کارکرد ذهن و سپس چگونگی کارکرد روح خواهیم داشت.

ما، با مهارت یافتن در هر دو جنبه از موجودیت‌مان، نه تنها به یاد می‌آوریم که چگونه بیندیشیم، بلکه به یاد می‌آوریم که به چیزی فکر کنیم. آنچه اکنون برای من روشن است این است که ذهن یک ابزار است، یک سازوکار است و روح سوخت این ماشین را تأمین می‌کند. هر چه سوخت کمتری استفاده کنید موتور با بهره‌وری کمتری کار خواهد کرد. از سوی دیگر، اگر روح شما ذهن‌تان را با نیروی معنوی پر کند، شما اندیشمند خواهید بود و کارکرد این موتور می‌تواند معجزاتی خلق کند.