

سب درخواست
(۱۳۳۳۹۶۸)

۹۵/۱۱/۱۲

بعد از طلاق

چگونه متحول شوید؟

رها شوید و با درک بهتری به زندگی ادامه دهید



شعی استاین

مترجمان:

الهام ارادها
شمس الدین حسینی

نشر پیکان

تهران ، ۱۳۹۵

سرشناسه: استایل، شلی، پدیدآور
 عنوان و نام پدیدآور: بعد از طلاق: چگونه متحول شوید: رها شوید و با درک بهتری به زندگی ادامه دهید
 مشخصات نشر: تهران: پیکان، ۱۳۹۴.
 مشخصات ظاهری: ۱۰۸ ص: ۱۵ × ۱۵ س م.
 شابک: 978-964-328-846-4
 وضعیت فهرست‌نویسی: فبای مختصر
 یادداشت: فهرست‌نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است
 شناسه افزوده: آرام‌نیا، الهام، مترجم
 شناسه افزوده: حسینی، سیدشمس‌الدین، مترجم
 شماره کتابشناسی ملی: ۳۸۲۵۰۳۴



95 Transformational Tips for Letting Go and Moving on

AFTER YOUR DIVORCE

Shelley Stile, U.S.A., 2009

SHELLEY STILE

samirasamii92@gmail.com

بعد از طلاق

چگونه متحول شوید؛ رها شوید و با درک بهتری به زندگی ادامه دهید

شلی استایل

مترجمان: الهام آرام‌نیا / سید شمس‌الدین حسینی

ویراستار: سمیرا نجد سمیعی

آماده‌سازی و اجرا: دایرة تولید نشر پیکان، فهیمه مجبی زنگنه

ناظر فنی چاپ: هومن علمی کتابفروش

حروفچین و صفحه‌آرا: مریم یوسفی

طراح جلد: ستاره نورونی

چاپ و صحافی: چاپخانه نشر پیکان

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۵

تیراژ: ۱۱۰۰

بها: ۹۵۰۰ تومان

حق چاپ و نشر این اثر برای نشر پیکان محفوظ است.

دفتر نشر: شهید بهشتی (عباس آباد)، بین چهارراه اندیشه و سهروردی، ساختمان ۶۸

تلفن: ۸۶۰۲۱۰۲۳ / ۸۶۰۲۱۰۲۸ دورنگار: ۸۶۰۲۱۰۲۸

دفتر پخش: شهید بهشتی (عباس آباد)، بین چهارراه اندیشه و سهروردی، ساختمان ۶۸، واحد ۸

تلفن: ۸۸۴۲۳۱۰۱ / ۸۸۴۲۳۱۱۰ / ۸۸۴۲۳۲۱۲ / ۱۵۶۹۷۵۴۶۱۱ کدپستی:

فهرست

۱۹	۱۶. کمک بگیرید	۱	مقدمه
۲۰	۱۷. از خودتان تجلیل کنید	۳	۱. این نیز بگذرد
۲۱	۱۸. اشتباه وجود ندارد	۴	۲. به صدای درون سرتان توجه کنید،
۲۲	۱۹. زندگی بی نظم است	۶	۳. متن سخنرانی ای را که باید در ...
۲۳	۲۰. ترس و شک نشانه رشد شخصی ماست	۷	۴. به نگرش و خلق و خوی معمولتان ...
۲۴	۲۱. به آنچه در گذشته برایتان سودمند بوده است ...	۸	۵. کاملاً هشیار باشید
۲۵	۲۲. به دیدادها معنی ندهید	۹	۶. طلاق چه هدیه ای برای شما به ارمغان آورده است؟
۲۶	۲۳. خودتان را همان طور که هستید، ...	۱۰	۷. تلاش کنید به شکل متفاوتی آن را انجام دهید
۲۷	۲۴. آیا به راستی شما خواب می کنید؟	۱۱	۸. عادات رفتاری تان را تغییر دهید
۲۸	۲۵. نگرانی برای آنچه نمی توانید ...	۱۲	۹. همه توجه و تلاشتان را به هدفتان معطوف کنید ...
۲۹	۲۶. شما چه کسی هستید؟ شما نقش ها یا آنچه بهتان ...	۱۳	۱۰. به پیام های بدنی تان توجه کنید
۳۰	۲۷. زندگی همواره در حال تغییر است، ...	۱۴	۱۱. راهی را برای آرام کردن خودتان پیدا کنید
۳۱	۲۸. حقیقت را بگویید، همه حقیقت را.	۱۵	۱۲. پیاموزید واقعیت را چنان که هست بپذیرید ...
۳۲	۲۹. هدفتان را کشف و در مسیر آن حرکت کنید	۱۶	۱۳. تمرین کنید از چیزهایی که برایتان سودمند ...
۳۳	۳۰. حق شناسی را تمرین کنید	۱۷	۱۴. قصد دارید با این زندگی ارزشمند چه کنید؟
۳۴	۳۱. از مقایسه بپرهیزید	۱۸	۱۵. به خودتان اعتماد کنید

۵۸	۵۴. هر شخصی دیدگاه متفاوتی دارد	۳۵	۳۲. شخصیت واقعی شما در رویارویی با موقعیت‌های ...
۵۹	۵۵. در جریان جدایی تان به خودتان کمک کنید	۳۶	۳۳. آنچه در زندگی تان اتفاق می‌افتد مهم نیست، ...
۶۰	۵۶. چه احساسات نادرستی را از گذشته ...	۳۷	۳۴. در اولویت قرار دادن
۶۱	۵۷. حقیقت طبیعت زندگی چیست؟	۳۸	۳۵. همه چیز روال خودش را طی می‌کند، ...
۶۲	۵۸. همه چیز در زندگی انتخاب‌های ماست	۳۹	۳۶. شکیبایی را تمرین کنید
۶۳	۵۹. به بهایی که می‌پردازید توجه داشته باشید	۴۰	۳۷. از چه می‌ترسید؟
۶۴	۶۰. بخشش چیست؟	۴۱	۳۸. مراقب احساس حق به - تب بودن ...
۶۵	۶۱. از آینده مورد نظرتان تصویری خلق کنید ...	۴۲	۳۹. مرزهایی را با همسر سابقتان ...
۶۶	۶۲. از جدایی تان به عنوان عاملی ...	۴۳	۴۰. قصه طلاق شما نیاز به تغییر دارد
۶۷	۶۳. توجهتان را بر چه چیزی قرار داده‌اید؟	۴۴	۴۱. مراقب انتظارات غیرواقع‌گرایانه‌تان باشید
۶۸	۶۴. تغییر و دگرگونی جستجویی دائمی است	۴۵	۴۲. آیا دنبال این هستید که چه چیزی ...
۶۹	۶۵. ما با توجه به امکاناتی که در اختیار داریم ...	۴۶	۴۳. دیدگاه محدودتان را درک کنید
۷۰	۶۶. موضع بی‌طرفانه بگیرید	۴۷	۴۴. قدرتتان را دوباره به دست آورید ...
۷۱	۶۷. میت را کاهش دهید	۴۸	۴۵. حق به جانب بودن بها دارد
۷۲	۶۸. اردوان و طلاق شما توسط هردو نفرتان ...	۴۹	۴۶. شاید موهبتی در پس این اتفاق باشد
۷۳	۶۹. ضرورت نردن خودتان را متوقف کنید	۵۰	۴۷. احساسی تصمیم نگیرید
۷۴	۷۰. جدایی یک تجربه زنده در زندگی نیست،	۵۱	۴۸. انتخاب‌هایتان را از منظر خود ...
۷۵	۷۱. زمان حال همه آن چیزی است که وجود دارد	۵۲	۴۹. از همسر قبلی تان انتظار کمک نداشته باشید
۷۶	۷۲. نیت‌های اولیه	۵۳	۵۰. میان آنچه می‌توانید و آنچه نمی‌توانید ...
۷۷	۷۳. مقاومت و کنار آمدن	۵۴	۵۱. به وسیله راه‌های سالم و مناسب ...
۷۸	۷۴. انتخاب‌های ما معرف ما هستند	۵۵	۵۲. رفتارهای واکنشی تان را متوقف کنید
۷۹	۷۵. به ندای قلبی تان گوش دهید	۵۷	۵۳. مسائل را شخصی نکنید

۷۶. مراحل گذر از اندوه و اوقات سخت ... ۸۰
۷۷. باید فضای شادمانی را خلق کنید ۸۱
۷۸. رها کنید، قبل از اینکه شما را از پایبندازد ۸۲
۷۹. بپذیرید که ممکن است به علام ... ۸۳
۸۰. به مسائل از منظری دیگر بنگرید ۸۴
۸۱. پیوندها را قطع کنید ۸۵
۸۲. چه کسی را می‌توانید تغییر دهید؟ ۸۶
۸۳. عملکرد همسر سابقتان دیگر به شما ارتباط ندارد ۸۷
۸۴. با شور و اشتیاقتان دوباره ارتباط برقرار کنید ۸۸
۸۵. قدم‌های کوچک عملی بردارید ۹۰
۸۶. اهداف جدیدتان را مشخص کنید. ۹۱
۸۷. برای چه چیزی ارزش قائل هستید؟ ۹۲
۸۸. در خانواده برای بچه‌ها آرامش ایجاد کنید ۹۳
۸۹. مراقب توصیه‌های دوستان باشید ۹۴
۹۰. پیش از اینکه خیلی دیر شود، ... ۹۵
۹۱. افق‌هایتان را گسترش دهید ۹۶
۹۲. قبل از وارد شدن به رابطه جدید... ۹۷
۹۳. اگر به خودتان احترام نگذارید، ... ۹۸
۹۴. دعای آرامش را به خاطر بسپارید ۹۹
۹۵. به آینده خوش آمدید! ۱۰۰

مقدمه

طلاق یک مرحله انتقال به یک مرحله جدید است که بسیاری از شالوده‌های زندگی ما را به لرزه درمی‌آورد؛ یک طغیان بزرگ عاطفی است که شاید هرگز در تصورمان نمی‌گنجید. طلاق هویت عمیق و شکل‌یافته شما را دستخوش تغییر می‌کند. اثر خودتان را با مفاهیمی همانند زن یا شوهر توصیف می‌کردید، اکنون دیگر این مفاهیم در مورد شما صدق نمی‌کند. اکنون شما چه کسی هستید؟ به نظر می‌رسد که افکار و احساساتتان خارج از اختیار و فشار آور می‌شود. این توفان در نهایت می‌گذرد اما واکنش‌ها و کارهای زیادی وجود دارد که در این موقعیت انجام دهید تا بهتر و مؤثرتر بتوانید طلاق عاطفی و نیز طلاق حقیقی را پشت سر بگذارید. شما نیازمند یک ذهنیت متمرکز و منطقی برای اداره کردن آنچه رخ می‌دهد، هستید. به کمک این کتاب نکته شما به ابزارهای بسیار مفید و مهارت‌هایی مجهز می‌شوید که در هدایت این جریان پر آشوب کمکتان می‌کند.

ابتدا که در معرض این توفان ناراحت‌کننده قرار می‌گیرید با مرحله از دست دادن زندگی مشترک مواجه می‌شوید و شروع به رویارویی با درد آن می‌کنید. سپس این واقعه‌ای جدید را می‌پذیرید و به سوی خلق یک زندگی تازه و امیدوارانه پس از طلاق پیش می‌روید. همچنین قدم‌های واضح و روشنی وجود دارند که شما با برداشتن آن‌ها قادر به طی کردن فرآیند بهبود و نیز دستیابی به خرد درونی خودتان می‌شوید.

براساس تجربیات شخصی خودم با پدیده طلاق و سال‌ها راهنمایی مردم، روش‌های قدرتمندی را یافته‌ام که در سازگاری، بهبود و حرکت به سوی جلو شما را راهنمایی می‌کند. همانند سایر روش‌های رشد شخصی، تغییر نیازمند قبول مسئولیت و تلاش از طرف شماست. همچنین تغییر یک‌شبه رخ نمی‌دهد و صرفاً خواندن این نکات برای تغییر کافی نیست. شاید باید تعهد بدهید که به صورت روزانه این روش‌ها را در زندگی‌تان به کار ببرید. موفقیت شما در فرآیند بهبود کاملاً وابسته به میزان تلاشی است که انجام می‌دهید. هرچه بیشتر مایه بگذارید بیشتر به نتیجه می‌رسید. بسیاری از این نکات در جریان فرآیند بهبود خودم کشف شده‌اند. و بقیه نیز در جریان راهنمایی مشاورانم خلق، و سودمندی آن‌ها اثبات شده است. تعدادی نیز براساس نتیجه پژوهش‌ها و مطالعات شخصی‌ام به دست آمده‌اند.

به شما اطمینان می‌دهم. رغم اینکه اکنون احساس می‌کنید این کار امکان‌پذیر نیست، از این تغییر بسیار سخت زندگی‌تان سالم‌تر خواهد بود. شما درس‌هایی باورنکردنی خواهید آموخت که می‌توانید در سراسر زندگی‌تان از آن‌ها استفاده کنید. به خرد درونی‌تان دست پیدا می‌کنید و نیز متوجه عمیق‌ترین نیازهای درونی‌تان و چگونگی پاسخگویی به آن‌ها به منظور خلق زندگی دلخواهتان، زندگی‌ای که می‌بایست آن هستید، خواهید شد. فقط باید به خودتان تعهد بدهید!