

۲۰۶۲۹۹۹

هنر رها کردن

انتشار انداموند بلورین

نویسنده: هایدی پریب
ترجمه: مهدی آقاجانی
ویراستار: مرضیه احمدی

۱۳۹۸



هنر رها کردن

نویسنده: هایدی پریب

ترجمه: مهدی آقاچانی

ویراستار: مرضیه کربلایی احمدی بابلی

طراح جلد و صفحه آرا: حامد حبیبی کسبی

مشخصات نشر: تهران، انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری: ۱۷۲ صفحه

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ: نوناش

ایک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۰-۰۲۱-۶

ISBN: 978-622 210 021-6

نشانی ناشر: تهران، خیابان صیونس، نرسیده به خیابان ولیعصر (عج)، پلاک ۳۴۹، طبقه ۲، واحد ۱

تلفن: ۸۸۹۲۸۶۶۰

www.DIMOND.ir

سرشناسه: پریب، هایدی

Priebe, Heidi

عنوان و نام پدیدآور: هنر رها کردن/ نویسنده هایدی پریب؛ مترجم مهدی آقاچانی؛ ویراستار مرضیه احمدی.

مشخصات نشر: تهران: دیموند بلورین، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۱۷۲ ص.؛ مصور (بخشی رنگی)، جدول (بخشی رنگی)، نمودار (بخشی رنگی). ۲۱/۵ × ۱۴/۵ سانتیمتر، س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۰-۰۲۱-۶

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: This is me letting you go

یادداشت: عنوان اصلی: عنوان دیگه: عادهای اتمی.

عنوان دیگه: عادهای اتمی.

موضوع: وابستگی متقابل

Codependency: موضوع:

موضوع: وابستگی متقابل درمان

Codependency Treatment: موضوع:

موضوع: ترک عادت

Habit breaking: موضوع:

موضوع: خود یاری

Selfhelp techniques: موضوع:

شناسه افزوده: آقاچانی، مهدی، ۱۳۵۶، مترجم

شناسه افزوده: احمدی، مرضیه، | ویراستار، ۱۳۵۶

رده بندی کنگره: ۵-RC۵۶۹

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۶

شماره کتابشناسی ملی: ۵۸۶۱۷۱۷

فهرست مطالب

مقدمه	۹
۱. اگر کسی را ندارید که به شما دلخواه بگوید، این را بخوانید	۱۳
۲. این را برای شما می‌نویسم چون دوست‌تان درم	۱۹
۳. حقیقت پیرامون ملاقات با شخصی در زمان نامناسب	۲۵
۴. اگر نگران هستید که فرد مناسب خود را نخواهید یافت، این را بخوانید	۲۹
۵. تقدیم به هر زن سرکشی که تلاش کرده، آرام باشد	۳۷
۶. شما باید شیوه‌ی زندگی دلخواه‌تان را به فرد دلخواه‌تان ترجیح دهید	۴۱
۷. چطور کمی عاشق شخصی شویم	۴۷
۸. وقتی از همه چیز خسته‌اید، این را بخوانید	۵۳
۹. چگونه بدون انتظار، عشق بورزیم	۵۹
۱۰. اگر کسی هست که نمی‌توانید ببخشیدش این را بخوانید	۶۵

۱۱. بدترین نوع شکست که کسی هم از آن سخن نمی گوید ۷۱
۱۲. چهارده چیزی که به خاطرشان باید خود را ببخشید ۷۷
۱۳. چه زمان باید تنها باشیم ۸۵
۱۴. چرا رها کردن خیانت کار، سخت است؟ ۹۱
۱۵. اگر حس می کنید در پیش رفتن با مشکل مواجهید این را بخوانید ۹۷
۱۶. آنچه در مسیر عشق به شما نمی گویند ۱۰۳
۱۷. کسی باشد که بیشتر مراقب است ۱۰۹
۱۸. به من فرصت بده ۱۱۵
۱۹. وقتی می گوئیم حالا و تشنگی، چه چیزی را فراموش می کنیم؟ ۱۱۹
۲۰. بگذار عاشق تاریکی هایت شوم ۱۲۳
۲۱. اگر شخصی این ویژگی ها را نداشته باشد، از ادواج او کاملاً صرف نظر می کنم ۱۲۷
۲۲. بعد از تمام شدن تعداد زیادی از روابط، شروع رابطه ی تازه چه حسی دارد؟ ۱۳۱
۲۳. لطفاً شماره ی مرا پاک کن ۱۳۷
۲۴. چطور انتظار برای آمدن شخصی را متوقف کنیم ۱۴۱
۲۵. شاید من و تو زندگی دیگری نداشته باشیم ۱۴۵
۲۶. زمانی که باید بهترین چیزها را پشت سر رها کنی ۱۵۱

۲۷. اگر تو را باز به دست بیاورم چه می‌شود ۱۵۷
۲۸. چطور کسی را که نمی‌توانید تحمل کنید دوست بدارید؟ ۱۶۳
۲۹. این منم که تو را رها می‌کنم ۱۶۷

www.ketab.ir

مقدمه

این کتاب را زمانی نوشتم که قلم شکسته رد .
با خودم تصور می‌کنم که کتاب‌های زیادی نوشته می‌شوند.
ما آنچه را دوست داریم، از دست می‌دهیم و طبعی است که سعی
کنیم با فکر کردن در مورد آن، مرتب کردن گام‌های اشتباهی که
برداشته‌ایم در ذهنمان، آوردن امیدها و عاداتی تریخ گذشته
روی کاغذ، آن را بازسازی کنیم، به امید اینکه بخشی از آنچه دوست
داشته‌ایم، قابل نجات و باز گرداندن باشد.
اگر می‌توانستم فقط کمی این دردی را که از آن صحبت می‌کنیم، زیبا
جلوه دهم، می‌توان گفت باز هم می‌شد به آن اهمیت داد. می‌توان گفت
برای پیش بردنش دلیلی هست.

اما درد واقعی اصلاً زیبا نیست.

و من در فرآیند نوشتن این کتاب متوجه این امر شدم.

این کتاب، مجموعه‌ای گردآوری شده است از مقالاتی که من در طول یکی از جنجالی‌ترین سال‌های زندگیم نوشتم. تازه از دانشگاه خارج شده بودم، و کسی که دوستش داشتم نیز تازه ترکم کرده بود.

تازه داشتم درد شغلی که رویایش را داشتم می‌شدم، داشتم با جامعه‌ای که دوستش داشتم خداحافظی می‌کردم.

بعضی وقت‌ها عاشق و بعضی وقت‌ها فارغ بودم. آماده‌ی حرکت بودم اما آماده‌ی رها کردن نه. اما بیشتر تغییرات زندگی ما به همین ترتیب رخ نمی‌دهد؟

اتفاقات زندگی قبل از اینکه ما آماده باشیم رخ می‌دهند. این صفحات همگی شاهی بر این مدعا هستند.

موضوع این کتاب، حرکت به جلو در زمانی است که نمایان به این کار ندارید. در مورد پذیرش آینده‌ای است که آماده‌ی پذیرش آن نیستید. این کتاب می‌خواهد به ما بگوید اوضاع همیشه یک‌جور نیست، و ما باید آن را پذیرفته، و به هر حال راهمان را ادامه دهیم.

این کتابی در مورد رها کردن است.

در این کتاب می‌خواهیم درد و انتظارها و بزرگ‌نمایی‌ها، بدبختی‌هایی

که تصورش را هم نمی‌کردیم که تجربه‌اش کنیم، و عشق‌هایی که تصورش را هم نمی‌کردیم که از دستشان بدهیم، را رها کنیم.

این کتاب ترکیبی از مقالات شاد و لذت‌بخش، و مقالات جدی است. چیزی که تحت رها کردن این است که همیشه به یک شکل، یا یک نوع نیست. رها کردن، توقف‌ها و شروع‌های بسیار دارد، دارای کشش‌ها و عقب‌گردها است. رها کردن در هر زمانی می‌تواند رخ دهد. زمانی که احساس می‌کنید تمام راه‌های زندگی باز است و یا روزهایی که حس می‌کنید تمامی درها بسته شده است.

رها کردن کاری ساده نیست که بتوان آن را به راحتی انجام داد.

بلکه فرایندی است متغیر، که در کل زندگی ادامه دارد.

و من امیدوارم هر جای این فرایند که هستید این کتاب به دردتان بخورد.

چون هیچ‌کسی جز خودتان نمی‌تواند این کار را برای شما انجام دهد.

اما همه‌ی ما می‌توانیم در طول این راه از برخی همراهی‌ها بهره‌مند شویم.