

برای روابط بهتر کاری نکنید!

یک روش تحول‌گرا برای ایجاد روابط سحرآمیز

نویسندگان:
آریل و شایا کین

مترجم:

تقدیم به همهٔ آنانی که حتی در شکست و نومیدی، شجاعانه به راهشان ادامه می‌دهند تا به آرزوهایشان برسند.

وقتی جرئت کنید و صادقانه خود را ببینید،
و بتوانید دربارهٔ خود قضاوت نکنید،
زندگی‌تان متحول می‌شود و به دنبال آن
روابطتان تغییر می‌کند.
تحول مانند سنگ کیمیاست که فلز را به طلا تبدیل می‌کند.
تحول رابطه‌ای معمولی را به ارتباطی سحرآمیز تبدیل می‌کند.



کتابهای دانه

موسسه انتشارات صابرین ۸۷۴۶۹۵۵

برای روابط بهتر کاری نکنید

مترجم

ویراستار

طرح جلد

تعداد

چاپ اول

لیتوگرافی

چاپ جلد

چاپ متن و صحافی

سیب

اکسیر

پژمان

شابک:

ISBN:

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۰۰ تومان

فهرست مطالب

سخن ناشر	۷
پیشگفتار	۹
فصل ۱ بنیان‌گذاری رابطه‌ای سحرآمیز	۱۲
فصل ۲ هر کاری را همان‌گونه انجام می‌دهید که کارهای دیگران را	۲۷
فصل ۳ ۶ درصد	۳۲
فصل ۴ تشخیص برنامه‌های پنهان	۴۴
فصل ۵ به من نگو چه کنم!	۵۹
فصل ۶ پذیرش یا تن در دادن؟	۶۹
فصل ۷ رابطه‌تان را با پدر و مادرتان تکمیل کنید	۷۲
فصل ۸ به خودتان توهین نکنید	۸۱
فصل ۹ شما داستان زندگی‌تان نیستید	۸۵
فصل ۱۰ کسی که گوش می‌کند	۹۸
فصل ۱۱ چرا نگران چیزهای احمقانه هستم؟	۱۱۰
فصل ۱۲ جنگ بین زن و مرد	۱۱۸
فصل ۱۳ تفرقه‌اندازها	۱۳۶
فصل ۱۴ رابطه جنسی و صمیمیت	۱۴۸
فصل ۱۵ هنر گوش دادن	۱۵۴
فصل ۱۶ میچ و سوختگی	۱۶۷
فصل ۱۷ جواهر	۱۸۰

فصل ۱۸	زمان خروج.....	۱۸۴
فصل ۱۹	پی بردن به خواسته حقیقی خود.....	۱۹۳
فصل ۲۰	شروع دوباره.....	۱۹۸
فصل ۲۱	یک روز ...	۲۰۲
فصل ۲۲	یک روز، آن زمان که این چیز را درست کنم، خوشبخت می شوم	۲۰۶

سخن ناشر

کتابی که در دست دارید، یک جلد از مجموعه کلیدهای همسران موفق است. این مجموعه می‌کوشد با نگاهی کاربردی به نیازها و مسائل زندگی مشترک چه در مرحله انتخاب همسر و چه در دوران پس از ازدواج، پردازد.

ارائه سبکها و روشهای مؤثر در شناخت، برقراری ارتباط و گفتگو، توجه متقابل به نیازها و نهایتاً بازسازی روابط آسیب‌دیده یا گرفتار بحران، از اهداف این مجموعه می‌باشد.

امید است با توجه به پیچیدگی جوامع امروزی، کلیدهای همسران موفق گامی در جهت تحکیم خانواده و دستیابی به جامعه‌ای سالم و پرنشاط باشد.

باید توجه داشت که منابع خارجی، در برخوردها، مغایرتهایی با فرهنگ اجتماعی ما دارند. هرچند ناشر کوشیده است این مغایرتها را با حذف و یا تعدیل پاره‌ای از مباحث و مثالها به حداقل برساند، اما به هر حال ممکن است رد پایی از اینگونه موارد دیده شود که طبعاً خواننده متعهد به اخلاق و فرهنگ جامعه ایرانی به این امر واقف و با آن برخوردی هوشمندانه خواهد داشت.

مؤسسه انتشارات صابرین

پیشگفتار

اکنون با گذشت بیش از بیست سال از زندگی مشترکمان، هنوز هم رابطه‌مان پرنشاط و صمیمانه است. اما از اول این‌طور نبود. در ابتدای آشنایی‌مان، با وجود علاقه‌ شدیدی که به همدیگر داشتیم، اما رفتارمان به گونه‌ای نبود که بین ما رابطه‌ای سحرآمیز ایجاد شود. این رفتار ما آگاهانه نبود، اما تنها چیزی بود که بلد بودیم. هریک از ما کارهایی را که در دیگران مشاهده کرده بودیم انجام می‌دادیم و با تمام توان می‌کوشیدیم؛ اما حاضر نبودیم به جنبه‌های منفی رابطه‌مان بنگریم و اگر احساس کمبود می‌کردیم، بی‌تردید دیگری را مقصر می‌شمردیم. اما به مرور زمان متوجه شدیم که برای ایجاد یک رابطه سالم و زنده و بانشاط و حفظ آن چه چیزهایی مورد نیاز است. علاوه بر آن، یاد گرفتیم که چگونه شعله عشق و اشتیاقمان را روشن و زنده نگاه داریم. در کتاب اولمان به نام برای بهتر شدن خودتان کاری نکنید، کتابی دربارهٔ تحول آنی^۱، در واقع، به پایه‌های اساسی یک رابطه سحرآمیز اشاره کردیم. در آن کتاب سه اصل تحول و تفاوت بین آن را با تغییر جنبه‌های ناخوشایند، شرح دادیم. در کتاب حاضر برای روابط بهتر کاری نکنید! یک روش تحول‌گرا برای ایجاد روابط سحرآمیز، عقاید و اصول چنین روابطی را تشریح می‌کنیم.

1. *Working on Yourself Doesn't Work, A Book About Instantaneous Transformation*

در این کتاب با رازهایی روبه‌رو می‌شوید که طی راه زندگی با آنها مواجه شده و آنها را کشف کرده‌ایم و از آنها آموخته‌ایم. رازهایی که به ما این امکان را داده‌اند تا از جایگاه دو فرد علاقه‌مند به همدیگر به جایگاه زوجی با زندگی مشترک بانشاط و باروح برسیم.

اصول تحولی را که در این کتاب شرح می‌دهیم، در هر نوع رابطه‌ای از روابط عاشقانه، دوستانه، خانوادگی گرفته تا رفتارهای افراد در محیط کار مفید و مؤثر است. این اصول فراتر از مرزهای فرهنگی و جنسیتی می‌رود و بنیان محکمی را برای برقراری روابط حقیقی و اصیل ایجاد می‌کند.

در این کتاب نمونه‌هایی از زندگی خصوصی خودمان و نیز مواردی را که ضمن تدریس با آنها برخورد کرده‌ایم، آورده‌ایم. علاوه بر آن، شما را به یکی از دوره‌های شبانه‌مان می‌بریم تا ببینید که چگونه روش تحول‌گرا می‌تواند به شما کمک کند تا به رابطه‌ای برسید که آرزو دارید.

در فصل بنیان‌گذاری روابط سحرآمیز پدیده تحول را عمیقاً بررسی می‌کنیم تا بتوانید راحت‌تر آن را تشخیص دهید و وارد زندگی خود کنید. سپس نگرش منحصر به فردمان را برایتان شرح می‌دهیم تا بتوانید روابطی دلپذیرتر و ساده‌تر و بی‌تردید سحرآمیز را آغاز کنید.

ابتدا عناصر مخرب گوناگونی را که به توانایی شما در برقراری ارتباط لطمه می‌زنند، مشخص و تشریح می‌کنیم، مواردی که نادانسته، به صمیمیت شما ضربه می‌زنند و رابطه شیرین و کاملتان را تلخ می‌کنند. وقتی آنها را تشخیص دهید، می‌توانید از بروزشان جلوگیری کنید.

علاوه بر اینها، اصولی را شرح می‌دهیم که به ما کمک کرده‌اند تا روحیه پزمرده‌مان را پرنشاط، و روزمرگی را درمان کنیم. شاید برخی از این کارها را بی‌اختیار انجام می‌دهید، بی‌آنکه بدانید چقدر در ترمیم روابط مؤثر هستند؛ اما وقتی اختیارتان را از دست می‌دهید یا با همسران دچار مشکل می‌شوید، آنها را هم فراموش می‌کنید.

در انتهای چند فصل، تمرینهای ساده‌ای را گنجانده‌ایم تا به کمک آنها بتوانید عقاید مطرح شده را عملی کنید.

شاید اکنون نامزد دارید، شاید هم در تدارک نامزدی و ازدواج هستید. روندی را که برای خودمان و نیز برای افراد بی‌شماری که در دوره‌هایمان شرکت کرده‌اند مفید بوده و به کمک آن توانسته‌ایم از مرحله رؤیا عبور کنیم و به واقعیت برسیم، با شما سهیم خواهیم شد. با افرادی کار کرده‌ایم که از داشتن رابطه عاشقانه مأیوس شده بودند و اکنون یار جانی‌شان را یافته‌اند. حتی افراد چهل، پنجاه ساله‌ای که در عمرشان هیچ رابطه موفق و پایداری نداشتند، توانستند با به‌کارگیری اصولی که در این کتاب شرح می‌دهیم، به عشق و زندگی مشترک پایدار و پرشوری دست یابند. با اشخاصی کار کرده‌ایم که بیش از سی سال از ازدواجشان می‌گذشت و آنها نیز توانستند به کمک این اصول رابطه‌شان را که تا حد تحمل یکدیگر تنزل یافته بود، به رابطه‌ای عاشقانه و پرشور تبدیل کنند.

چه هم‌اکنون عاشق و یا در پی شخص خاص مناسب زندگی خود باشید، این کتاب چراغ راهنما است و به شما این امکان را می‌دهد تا بر موانع صمیمیت غلبه کنید و به رابطه‌ای دست یابید که به مراتب از آنچه آرزو دارید، عالی‌تر است.

سفر به خیر

آریل و شایا کین^۱

نگریستن، یعنی شیوه تازه‌ای برای مشاهده خود، زندگی و روابطتان است. در نتیجه، لازم است که چند اصل ساده را بیاموزید تا بتوانید نگاهتان را به زندگی و شیوه برقراری روابطتان، تغییر دهید.

ما دو نفر برای بهبود روابط به چیزی پی برده‌ایم که به مراتب سریع‌تر و پایدارتر از خرده‌گیری از خود یا همسر و تهیه فهرستی دراز از تعهدات و قول و قرارهایی است که شما را مجبور می‌کند تا رفتار مثبت‌تری داشته باشید. ما امکان تحول را کشف کرده‌ایم.

تحول چیست؟

اجازه دهید با مقدمه کوتاهی شروع کنیم و بگوییم که منظور ما از واژه «تحول» چیست. تحول پدیده‌ای است که تا آخر کتاب آن را بررسی و تشریح خواهیم کرد. در اینجا به تعریف مختصری از این واقعه پیچیده و در عین حال ساده می‌پردازیم.

تحول به معنای تغییر یا جابه‌جایی ماهیت یک چیز است. برای نمونه، یک مولکول آب در صفر درجه سانتی‌گراد از مایع به جامد تبدیل می‌شود. اگرچه ساختار مولکولی آن تغییر نیافته است اما آب به چیز دیگر یعنی یخ تحول یافته است.

در این وضعیت هم‌کنشی شما با زندگی تغییر می‌یابد، به طوری که انتخابهای شما دیگر تحت تسلط رفتارهای عادی و ناآگاهانه نخواهد بود. می‌توان گفت که تحول، شیوه فعالانه زندگی کردن است که در تضاد با هیچ چیزی نیست. بیشتر افراد زندگی خود را یا برگرفته از تجربه‌هایشان و

هنگامی که کشف می‌کنید که چگونه در لحظه حال زندگی کنید، در وضعیتی قرار می‌گیرید که ما آن را با واژه تحول تعریف می‌کنیم.



بنیان‌گذاری رابطه‌ای سحرآمیز

همه چیز از شما آغاز می‌شود

اکنون که شروع به خواندن این کتاب کرده‌اید، از خود پرسید علت انتخاب این کتاب چه بوده است؟ آیا از آن تعریف شنیده‌اید؟ آیا عنوان یا جلد آن شما را جلب کرده است؟ آیا در مسیر ایجاد رابطه‌ای سحرآمیز با مانع روبه‌رو شده‌اید؟ آیا در پی تدابیری هستید که نامزد یا همسرتان را به گونه‌ای اصلاح کنید تا کمتر شما را آزار بدهد؟ یا شاید فقط به دلیل کنجکاوی این کتاب را به دست گرفته‌اید. هر دلیلی که دارید موجه است و برای کسب بیشترین فایده از کتاب برای روابط بهتر کاری نکنید، بهتر است که با شناخت خودتان آغاز کنید.

فرض بر این است که کتاب را به این دلیل می‌خوانید که احتمالاً به برقراری روابطی مفید با دیگران علاقه‌مند هستید. در صفحات بعدی، با موارد بسیار مفیدی روبه‌رو می‌شوید که همیشه و به طور طبیعی و خودبه‌خود در ارتباط با دیگران انجام داده‌اید و در ضمن موانع را نیز شناسایی خواهید کرد. هر دو گروه مهم هستند.

موضوع این کتاب به هیچ وجه درباره کار کردن بر خود یا رابطه‌تان به منظور ایجاد تغییرات مثبت نیست، بلکه کشف راه تازه‌ای برای