

برنام‌ها

کلیدهای مدیریت زندگی

روابط سالم

چگونه روابطی سالم بیابید و از اشخاص ناسالم بپرهیزید

دکتر هنری کلاود

دکتر جان تاون سند

مترجم: حسان صادقی

www.saberinbooks.ir

سرشناسه	: کلاود، هنری، ۱۹۵۶ - م. Cloud, Henry
عنوان و نام پدیدآور	: روابط سالم؛ چگونه روابطی سالم بیابید و از اشخاص ناسالم پرهیزید / هنری کلاود، جان تاون‌سند؛ مترجم حسان صادقی.
مشخصات نشر	: تهران: صابرین ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۲۳۸ ص.
فروست	: کلیدهای مدیریت زندگی
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۵-۶۴-۳
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا.
یادداشت	: عنوان اصلی: Safe people: how to find relationships that are good for you and avoid..., c1995.
موضوع	: روابط بین اشخاص - جنبه‌های مذهبی - مسیحیت
موضوع	: زندگی مذهبی - مسیحیت
شناسه افزوده	: تاون‌سند، جان سیمز، ۱۹۵۲ - م.
شناسه افزوده	: Townsend, John Sims
شناسه افزوده	: صادقی، حسان، ۱۳۶۱ -، مترجم
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۳ ر ۸ ک / ۵۲ / ۴۵۹۷ BV
رده‌بندی دیویی	: ۲۴۸/۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۵۶۷۱۵۳



مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

روابط سالم

هنری کلاود

مترجم: حسان صادقی

ویراستار: مریم ایزدی

طراحی و اجرای جلد: کیانوش غریب‌پور

تعداد: ۳۰۰۰

چاپ اول: ۱۳۹۳

حروفچینی و صفحه‌آرایی: فاطمه بابایی

لیتوگرافی: پویه‌گراور

چاپ جلد: اکسیر

چاپ متن و صحافی: پژمان

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۵-۶۴-۳

ISBN : 978-964-2785-64-3

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

تقدیم به پدر و مادر عزیزتر از جانم؛
تقدیم به فاطمه، خواهر دوست داشتنی ام؛
تقدیم به تمام دوستانی که در لحظات سختی و تنهایی در کنارم بوده اند؛
و تقدیم به تمام انسان هایی که در زندگی به دنبال خدمت به دیگران
هستند.

مترجم

فهرست مطالب

سخن ناشر.....	۷
مقدمه.....	۹
بخش ۱: افراد ناسالم.....	
فصل اول: شخص ناسالم چه کسی است؟.....	۱۴
فصل دوم: ویژگی های شخصیتی افراد ناسالم.....	۲۷
فصل سوم: ویژگی های بین فردی افراد ناسالم.....	۴۵
فصل چهارم: چگونه سلامت خود را از دست دادیم.....	۷۴
بخش ۲: آیا من افراد ناسالم را جذب می‌کنم؟.....	
فصل پنجم: آیا من دچار اختلال سلامت در روابط هستم؟.....	۱۰۶
فصل ششم: چرا به سراغ روابط ناسالم می‌روم؟.....	۱۱۴
فصل هفتم: راه‌حل‌های نادرست.....	۱۳۸
فصل هشتم: چرا من خودم را از دیگران جدا می‌کنم؟.....	۱۵۶

- بخش ۳: افراد سالم ۱۸۱
- فصل نهم: افراد سالم چه کسانی هستند؟ ۱۸۲
- فصل دهم: چرا به افراد سالم نیاز داریم؟ ۱۸۷
- فصل یازدهم: یاد بگیریم چگونه سالم باشیم ۱۹۹
- فصل دوازدهم: آیا باید یک رابطه ناسالم را بهبود ببخشم یا آن را ترک کنم؟ ۲۲۶

سخن ناشر

انتشارات صابرین سال‌هاست که با تمرکز بر نیاز خانواده‌های ایرانی، به انتشار آثاری تحت عنوان «کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان»، «کلیدهای همسران موفق»، «کلیدهای بازسازی زندگی پس از طلاق» و «کلیدهای مشاوره» پرداخته است. در ادامه این تلاش‌ها و به منظور پاسخ به نیاز کسانی که می‌خواهند در حوزه مدیریت زندگی و یا به عبارتی خودیاری مطالعه کنند اقدام به انتشار مجموعه‌ای به نام «کلیدهای مدیریت زندگی» نموده است. مخاطبان این مجموعه می‌تواند تمام افراد جامعه به‌ویژه جوانان عزیز باشند.

مؤسسه انتشارات صابرین

مقدمه

آیا تا به حال یکی از سؤالات زیر را از خود پرسیده‌اید؟

- چگونه می‌توانم یاد بگیرم که دوستان بهتری انتخاب کنم؟
- چرا همیشه به دنبال افرادی می‌روم که من را ناامید می‌کنند؟
- چرا همیشه رؤسای من افرادی انتقادگر هستند؟
- چرا من افراد مسئولیت‌ناپذیر را جذب می‌کنم؟
- چرا همیشه نزد افراد حقه‌باز سرمایه‌گذاری می‌کنم؟
- چه اشکالی در من وجود دارد که افراد مسئله‌دار جذب می‌شوند؟
- چرا من جذب افراد مسئله‌دار می‌شوم؟

اگر پاسخ شما مثبت است، پس این کتاب برای شما نوشته شده است. این کتاب به شما برای تشخیص شخصیت کمک می‌کند، مهارتی که شاید خیلی از ما اطلاعی در مورد آن نداریم، درحالی‌که خداوند توانایی تشخیص شخصیت خوب را، یکی از اصلی‌ترین پارامترهای رشد شخصیتی و معنوی ما قرار داده است.

تشخیص شخصیت یعنی چه؟ به زبان ساده، توانایی تشخیص دوست و دشمن و ارزیابی اینکه چه کسی برای شما خوب است و چه کسی نیست. به کسانی که برای ما خوب هستند «افراد سالم» می‌گوییم؛ کسانی که با وجودشان سبب بهتر شدن ما می‌شوند.

افراد سالم ما را به سوی جایگاهی که خداوند برای ما تعیین کرده است، سوق می‌دهند. شاید کامل نباشند، اما از نظر شخصیتی آن‌قدر خوب هستند که تأثیر مثبت آن‌ها در زندگی ما احساس شود. آن‌ها پذیرا، صادق و حاضر در کنار ما هستند و به ما کمک می‌کنند در زندگی نتایج خوب به بار آوریم.

به عنوان روان‌شناس، در طول سال‌ها کار به شناختی ساده اما بسیار مهم دست یافته‌ایم: ما به یکدیگر نیاز داریم، خلقت انسان‌ها به گونه‌ای است تا بتوانند در کنار یکدیگر به حمایت، آسایش و پیشرفت برسند.

افراد زیادی با توجه به این نیاز در جست‌وجوی برقراری رابطه با دیگران می‌باشند. انسان‌ها زمانی که تنها هستند یا لحظات پراسترسی را تجربه می‌کنند، زمانی که می‌خواهند خوشی‌ها و موفقیت‌شان را با کسی شریک شوند، زمانی که به کسی نیاز داشته تا شکست‌ها و مشکلاتشان را درک کند و زمانی که به خرد و راهنمایی انسان دیگر نیاز دارند، به دنبال برقراری رابطه می‌روند.

اما مشکل از جایی شروع می‌شود که ما فرد نامناسبی را برای اعتماد کردن انتخاب می‌کنیم. بنا به دلایل بسیاری ما کسانی را انتخاب می‌کنیم که ما را رها می‌کنند، بی‌توجه هستند، آسیب می‌رسانند یا ما را در هم می‌شکنند. عدم شناخت ما دربارهٔ اینکه چه کسانی برای ما مناسب هستند و چه کسانی نیستند می‌تواند به تراژدی‌هایی نظیر: افسردگی، رفتارهای وسواسی، اختلافات زناشویی و مشکلات کاری ختم شود و متأسفانه احتمالاً توانایی شما برای انتخاب یک ماشین خوب بسیار بهتر از انتخاب یک دوست خوب است.

اما امید همیشه وجود دارد. در این کتاب ما به کلیدهای مهمی در تشخیص افراد سالم از ناسالم، و همچنین اینکه چگونه تبدیل به انسانی سالم شویم، اشاره می‌کنیم. در دورانی که روابط شکست خورده بسیار است، این دستورالعمل‌ها بسیار به یاری شما خواهند آمد.

نگاه کلی:

در اینجا، به خلاصه‌ای از نکات آموزشی این کتاب اشاره می‌کنیم:
بخش ۱: افراد ناسالم^۱؛ در این قسمت به شناخت افراد ناسالم پی می‌برید؛ به همراه بیست ویژگی شخصیتی آن‌ها (فصل‌های یک تا چهار).

بخش ۲: آیا من افراد ناسالم را جذب می‌کنم؟ شمایی کلی از منبع این مشکل به شما می‌دهد: چرا در انتخاب افراد دچار اشتباه می‌شوید و چگونه این مشکل را باید حل کرد (فصل‌های پنج تا هشت).

بخش ۳: افراد سالم؛ در این قسمت به شناخت افراد سالم و اینکه چرا به آن‌ها نیاز دارید، پی خواهید برد. همچنین نکات آموزشی و کاربردی مؤثری در ایجاد رابطه با این دسته افراد به شما ارائه خواهد شد.

این کتاب به گونه‌ای طراحی شده است که به شما کمک می‌کند بیرون و درون خود را مورد مطالعه قرار دهید. زمانی که نگاهی به بیرون خود می‌اندازید یاد می‌گیرید که چگونه ارزیابی دقیقی نسبت به افرادی داشته باشید که می‌خواهید برایشان هزینه کنید. با کارکردن روی قواعد این کتاب، چشمان شما در برابر ماهیت واقعی افراد دیگر، چه خوب و چه بد، باز خواهد شد.

افراد سالم همچنین به شما کمک می‌کنند نگاه دقیق‌تری نسبت به خودتان داشته باشید، نقاط کور و ضعف‌هایتان را بهتر بشناسید و متوجه خواهید شد چرا طعمه ساده‌ای برای افراد ریاکار و کنترل‌گر می‌شوید. نسبت به ضعف‌هایتان آگاه می‌شوید و یاد می‌گیرید چگونه شرایط رشد خود را فراهم کنید. همچنین متوجه حوزه‌هایی که در آن برای دیگران ناسالم هستید، خواهید شد. خداوند به شما در آشکار شدن این بخش‌ها و برطرف ساختن این ضعف‌ها کمک می‌کند.

کلام آخر: زمانی که شروع به مطالعه و کار در این بخش بسیار حساس از زندگی می‌کنید، باید همواره به یاد داشته باشید که خداوند در کنار شماست.

دکتر هنری کلاود^۱

دکتر جان تاونسند^۲

1. Henry Cloud. PHD.

2. John Townsend. PH.D.