

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# چگونه خانواده‌ای شاد و سالم داشته باشیم

آموزش هفت گام مهم برای بهبود روابط میان فردی

تالیف:

بو سانچز

ترجمه:

دکتر علی محمد نظری

(عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شاهرود)

رضا قاسمی جوبنه



انتشارات آوای نور

تهران-۱۳۹۷

سرشناسه	: سانچز، بو Sanchez, Bo
عنوان و نام پدیدآور	: چگونه خانواده‌ای شاد و سالم داشته باشیم: آموزش هفت گام مهم برای بهبود روابط میان‌فردی/ تالیف بو سانچز؛ ترجمه علی محمد نظری، رضا قاسمی جوینه.
مشخصات نشر	: تهران: آوای نور، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.؛ ۱۴۴ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۲۰۷-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: How to build a happy family: ۷ step to renew...
عنوان دیگر	: آموزش هفت گام مهم برای بهبود روابط میان فردی.
موضوع	: خانواده‌ها — جنبه‌های روانشناسی
موضوع	: aspects Families -- Psychological
موضوع	: خانواده‌ها — جنبه‌های اخلاقی
موضوع	: -- Moral and ethical aspects Families
شناسه افزوده	: نظری، علی محمد، ۱۳۴۶ - مترجم/ قاسمی جوینه، رضا، ۱۳۶۹ - مترجم
رده بندی کنگره	: HQ۴۲۲۷۳۹۵ ۱۳۹۵ ج۸ /س۲۵۲
رده بندی دیویی	: ۶۴۵/۱۵۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۲۴۰۱۴۱



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،  
پلاک ۹۹، طبقه دوم / تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / دورنگار: ۶۶۴۸۰۸۸۲

## چگونه خانواده‌ای شاد و سالم داشته باشیم

آموزش هفت گام مهم برای بهبود روابط میان فردی

تالیف: بوسانچز

ترجمه: دکتر علی محمد نظری - رضا قاسمی جوینه

ناشر: انتشارات آوای نور

صفحه آرا: منیرالسادات حسینی

چاپ: سوم ۱۳۹۷

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۲۰۷-۵

قیمت ۱۵۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

---

## فهرست مطالب

---

۷	مقدمه
۹	مقدمه مترجمان
۱۵	کلید ۱: نوسازی
۱۷	عمیق‌ترین گرسنگی ما
۲۱	قلب زخمی شما
۲۷	چه نوع عشقی می‌تواند منجر به بهبود زخم قلب شود
۳۱	مرگ به شما می‌گوید که چه چیزی مهم‌تر است
۳۵	کلید ۲: قدردانی
۳۷	شما یک فرد عاشق هستید، نه یک تعمیرکار
۴۳	رمز و راز جاذبه
۴۹	تلاش برای تغییر دادن دیگران را متوقف کنید
۵۵	عزیزانتان را با تمام وجود دوست داشته باشید، حتی با نقص‌هایشان
۵۹	کلید ۳: زمان
۶۱	چرا از همدیگر دور شده‌ایم
۶۵	به جای مدیریت زمان، لیستی از چیزهای با اهمیت تهیه کنید
۶۷	لیستی از کارهایی که باید انجام دهید را تهیه کنید
۷۱	کارهایی که باید در خانواده انجام دهیم
۷۷	کلید ۴: خدمت
۷۹	به کسانی که دوستشان دارید، خدمت کنید
۸۱	شیفتگی و عشق

۸۳..... تفاوت بین شیفتگی و عشق.....

۸۵..... جسم شما بر روانتان تاثیر می‌گذارد.....

۹۱..... عشق خدمت است.....

**کلید ۵: بخشودگی.....** ۹۳.....

۹۵..... خودتان را از زخم‌های عاطفی و هیجانی پاک کنید.....

۹۷..... بخشش به نفع فرد بخشنده است.....

۱۰۱..... مرحله اول، خشمگین شدن.....

۱۰۵..... مرحله دوم، آزاد کردن خشم.....

۱۰۹..... چرا شما نیاز دارید که ببخشید؟.....

**کلید ۶: خود دوستی.....** ۱۱۱.....

۱۱۳..... من خودم را دوست نداشتم.....

۱۱۵..... قلب شما با عشق و یا با احساس نیاز پر می‌شود.....

۱۱۷..... نیاز به نیازمندی.....

۱۲۱..... پنج شیوه برای اینکه قلب خود را سرشار از خود دوستی کنید.....

**کلید ۷: جشن و مهمانی.....** ۱۲۹.....

۱۳۱..... چیزی که همه به دنبال آن هستیم.....

۱۳۳..... چهار راه برای اینکه شادی را به خانه تان بیاورید.....

۱۳۹..... مواد لازم برای برگزاری یک جشن خوب.....

**سخن پایانی.....** ۱۴۳.....

---

## مقدمه: شادی و موفقیت شما بستگی به روابطتان دارد

---

شما با تغییراتی که در روابطتان ایجاد می‌کنید، می‌توانید زندگیتان را تغییر دهید. روابط ما در زندگی دارای اهمیت بسیار است. کل زندگی از همین روابط شکل گرفته است. شادی، موفقیت، سلامتی و آرمان‌های شما همگی بستگی به روابطتان دارد. فردی که شاد است، حتما روابط شاد و رضایت بخشی با دیگران دارد. افرادی که احساس بدبختی می‌کنند، کسانی هستند که از روابط خوشایندی برخوردار نیستند. به همین دلیل من تصمیم گرفتم چنین کتابی بنویسم. چون می‌دانم این کتاب می‌تواند تغییراتی در زندگی شما ایجاد کند. به خصوص با خواندن این کتاب می‌توانید تاثیرات مثبتی در زندگی خانوادگی خودتان به وجود آورید. چند سالی است که دوستان زیادی از من خواسته‌اند تا در ارتباط با خانواده شاد، کتابی بنویسم. چون احساس نیاز می‌کردند. آنها احساس می‌کردند که شرایط خانوادگی‌شان خیلی مناسب نیست. البته شرایط خانوادگی خیلی‌ها مناسب نیست و خانواده‌ها در وضعیت مناسبی قرار ندارند. به همین دلیل تصمیم گرفتم این کتاب را بنویسم. در این کتاب از نظریه‌های علمی و مباحث تخصصی و پیچیده استفاده نمی‌کنم. در این کتاب بیشتر از تجربه‌های شخصی و حرفه‌ای که تا به امروز کسب کرده‌ام، استفاده می‌کنم. سعی کرده‌ام مطالب کتاب به صورتی روان و ساده نوشته شود تا برای همگان جنبه کاربردی داشته باشد. اگر شما مطالب این کتاب را بخوانید و تغییرات لازم را در خود ایجاد کنید، به

مرور زمان، دیگر اعضای خانواده نیز تغییر می‌کنند. شما با ایجاد تغییراتی مثبت در خودتان می‌توانید تغییرات مثبت در سایر اعضای خانواده نیز ایجاد کنید. همه چیز بستگی به انتخاب و تلاش خودتان دارد.



## مقدمه مترجمان

خانواده به عنوان یکی از مهم‌ترین نهادهای هر جامعه‌ای محسوب می‌شود. در جامعه ما، مردم با توجه به ارزش‌های ملی و مذهبی، برای نهاد خانواده ارزش و احترام زیادی قائل هستند. هر فردی، بیشترین ایام عمرش را در خانواده می‌گذراند. تاثیراتی که همه از خانواده خود پذیرفته اند، ماندگار است. همه متخصصان علوم رفتاری و روانشناسان اعتقاد دارند که خانواده به خصوص در چند سال اول زندگی، تاثیرات عمیقی بر شخصیت و نگرش افراد می‌گذارد.

در این میان ممکن است برخی از عوامل منجر به تهدید خانواده شود و به کارکرد آن لطمه وارد کند. امروزه بیشتر از گذشته خانواده‌ها درگیر مشکلات زناشویی، اختلالات روانشناختی مانند افسردگی و اضطراب، تعارضات والد و کودک، مشکلات رفتاری کودک و نوجوان، بی‌وفایی زناشویی، فرسودگی زناشویی و طلاق، بی‌اعتمادی، اعتیاد و دیگر آسیب‌ها می‌شوند. یکی از مهمترین علل مشکلات خانوادگی این است که خانواده‌ها در برابر بسیاری از مشکلات آسیب‌پذیر هستند. در واقع برخی خانواده‌ها از آن ویژگی‌های لازم که منجر به قوی و مستحکم تر شدن اعضای آن شود، برخوردار نیستند.

به طور مثال دو دانش آموز نوجوان که در دوره تحصیلی دبیرستان مشغول به تحصیل هستند، در یک جلسه دوستانه، به هر دوی آنها سیگار تعارف می‌شود. یکی از آنها قبول می‌کند در حالی که دیگری رد می‌کند. یکی از آنها ممکن است که به تعارف‌های دیگر هم پاسخ مثبت دهد. به طور مثال به مواد مخدر گرایش پیدا کند و یا درگیر روابط پرخطر دیگر شود. در حالی که دانش آموز دیگر، به هیچ کدام از این عوامل خطرناک گرایشی پیدا نمی‌کند. دلیل این تفاوت‌ها چیست؟ چرا یکی از آنها آسیب‌پذیر است؟ در حالی که دیگری محکم و قوی به نظر می‌آید؟

دو زوج را در نظر بگیرید که ۱۰ سال از ازدواج آنها می‌گذرد. یکی از این زوج‌ها، روابط رضایت بخشی با هم دارند و احساس خوشبختی می‌کنند. آنها هر دو شاغل هستند و ساعاتی را که در کنار هم سپری می‌کنند برای شادی و آرامش همدیگر صرف می‌کنند. هر دو به نقش پدر و مادری خودشان هم توجه می‌کنند و سعی می‌کنند فضای خانه را تبدیل به جوی شاد و همراه با محبت کنند. آنها دوستان و علائق مشترکی هم دارند که باعث می‌شود لحظات خوبی را در کنار هم داشته باشند. با خانواده‌های اصلی خود هم در ارتباطند

و به آنها سر می‌زنند. علاوه بر اینکه علایق مشترک دارند، سرگرمی‌های جداگانه‌ای هم دارند و سعی می‌کنند به فردیت هم نیز احترام بگذارند. در حالی که زوج دیگر، خیلی کم برای هم وقت می‌گذارند. درگیر هر چیزی هستند جز اینکه بخواهند به خودشان و رابطه‌شان فکر کنند. بهتر است بگوییم، آنها به جای اینکه همسر و شریک هم در زندگی باشند، تبدیل به دو هم اتاقی شده‌اند که فقط زیر یک سقف با هم زندگی می‌کنند. حتی ممکن است مجبور باشند به خاطر برخی محدودیت‌ها، همدیگر را تحمل کنند. آنها علایق مشترک زیادی ندارند و بیشتر درگیر فعالیت‌های شخصی خودشان هستند. به فرزندان خود نیز توجه آنچنانی نمی‌کنند. حتی ممکن است خیلی به هم متعهد نباشند. باز اینجا سوالی که مطرح می‌شود این است که چه تفاوتی بین این دو زوج وجود دارد؟ چرا زوج اول، احساس خوشبختی می‌کنند ولی زوج دوم دچار روزمرگی و دلزدگی شده‌اند؟

در مورد مثال اول و دوم، باید گفت مهمترین دلیل، تفاوت در خانواده‌هایی است که این دو در آن بزرگ شده‌اند و پرورش یافته‌اند. در مورد مثال سوم هم به دلیل کارهایی هست که یک زوج برای خوشبختی انجام می‌دهند در حالی که زوج دیگر انجام نمی‌دهند. البته ممکن است دلایل دیگری هم وجود داشته باشد، ولی در کتاب حاضر بیشتر به عامل خانواده توجه و تمرکز می‌شود.

کتاب حاضر، به بررسی عوامل مهمی می‌پردازد که باعث می‌شود روابط بین اعضای خانواده از صمیمیت بیشتری برخوردار شود. در نتیجه این صمیمیت و پیوند بین اعضای خانواده، تغییرات مثبت رخ خواهد داد. این تغییرات مثبت، پیامدهایی را به دنبال دارد که یکی از پیامدها، کاهش آسیب پذیری خانواده است.

نویسنده این کتاب، سعی کرده است که در حد توان خود و به زبان ساده و روان، نکات مهم، ارزشمند و کاربردی را در این کتاب مطرح کند. مطالب عنوان شده در این کتاب برای همه خانواده‌ها کاربرد دارد. این کتاب جنبه آموزشی و یادگیری دارد. یعنی برای اینکه خانواده‌ای شاد داشته باشیم، حتماً نباید افراد خیلی باهوش، ثروتمند یا مشهوری باشیم. آموزشی بودن به معنای این است که می‌توان مفاهیم و نکات مطرح شده در این کتاب را یاد گرفت و در خانواده خودمان اجرا کنیم و منتظر پیامدهای مثبت آن باشیم.

همچنین باید به این نکته مهم اشاره شود که پیش نیاز داشتن جامعه‌ای سالم، داشتن خانواده‌هایی شاد و سالم است. بسیاری از ویژگی‌های روانشناختی که از افراد در برابر مشکلات و آسیب‌های مختلف، محافظت می‌کند، تحت تاثیر خانواده‌ای می‌باشد که فرد در

آن خانواده رشد یافته است. به طور مثال افرادی که در برابر مشکلات، تاب آوری بیشتری از خود نشان می‌دهند و می‌توانند به شیوه مناسب و کارآمد با مشکلات مقابله کنند، معمولاً از خانواده‌هایی می‌آیند که تاب آوری و مقابله کارآمد از ویژگی‌های بارز آن خانواده‌ها می‌باشد. در واقع می‌توان گفت تاب آوری خانواده و مقابله کارآمد خانواده، به فرد نیز که یکی از اعضای همان خانواده است، منتقل شده است. بنابراین توجه به خانواده علاوه بر تاثیرات مثبتی که برای اعضای یک خانواده می‌تواند داشته باشد و منجر به سلامتی و موفقیت آنها در همه جنبه‌های زندگی می‌شود، سلامت جامعه را نیز به دنبال دارد. در نتیجه، بسیاری از آسیب‌های اجتماعی مانند دزدی، دروغ‌گویی، روسپیگری، اعتیاد، بزهکاری، طلاق و غیره به طور قابل ملاحظه‌ای کاهش پیدا می‌کند.

کتاب حاضر برای همه کسانی که برای خود و خانواده‌شان ارزش و احترام قائل هستند و می‌خواهند شادی و خوشبختی را برای خود و خانواده‌شان به ارمغان بیاورند و آسیب پذیری خود و خانواده‌شان را کم کنند، ارزشمند، مفید و کاربردی است.

مترجمان

بهار ۱۳۹۵