

بسم الله الرحمن الرحيم

۱۵۰۶۲۱۴

افراد امن و مطمئن

دکتر سید محمد دباشی

۱۳۹۶

مؤسسه آموزشی تالیفی ارشدان

سرشناسه	:	کلود، هنری، ۱۹۵۶ - م. Cloud, Henry
عنوان و نام پدیدآور	:	افراد امن و مطمئن / انویستدگان هنری کلود، جان تونس اند؛ [مترجم] سیدمهرداد هاشمی.
مشخصات نشر	:	تهران: موسسه آموزشی تألیفی ارشدان، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	:	۲۴۴ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۷۶۷-۴۸-۰
وضعیت فهرست نویسی	:	فیفا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Safe people : how to find relationships that are good for you and avoid those that aren't.
موضوع	:	روابط بین اشخاص -- جنبه های مذهبی -- مسیحیت
موضوع	:	Interpersonal relations -- Religious aspects -- Christianity
موضوع	:	زندگی مذهبی (مسیحیت)
موضوع	:	Christian life
شناسه افزوده	:	تاونزند، جان، ۱۹۴۴ - م.
شناسه افزوده	:	Townsend, John
شناسه افزوده	:	سید، سیدمهرداد، ۱۳۴۵ - ، مترجم
رده بندی کنگره	:	الف ۱۳۹۶ ۷۸۷۴۵۹۷/۵۲۱
رده بندی دیویی	:	۲۲۰
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۷۰۱۱

ارشدان

مؤسسه آموزشی تألیفی ارشدان

افراد امن و مطمئن	■ نام کتاب:
سید مهرداد هاشمی	■ مترجم:
آموزشی تألیفی ارشدان	■ ناشر:
اول	■ ویرایش:
اول ۱۳۹۶	■ نوبت چاپ:
www.irantypist.com	■ حروفچینی و صفحه آرایی:
www.irantypist.com	■ طراح و گرافیکست:
۹۷۸-۶۰۰-۸۷۶۷-۴۸-۰	■ شابک:
۱۰۰۰	■ شمارگان:
www.arshadan.com	■ مرکز خرید آنلاین:
www.arshadan.net	■ مرکز پخش و توزیع:
۰۲۱۴۷۶۲۵۵	■ قیمت:
۲۰۰۰ تومان	

پیش گفتار مترجم

روابط امن عنصر اصلی بلوغ زندگی است. روابط خوب و ایمن، روابطی که دران می‌توان با دیگران در سطح عمیق ارتباط برقرار کرد. ما بدون قضاوت و سرزنش مورد لطف و رحمت دیگری قرار می‌گیریم که باعث می‌شود بدون نگرانی از عدم پذیرش و بدون ترس از شماتت ازادانه رفتار کنیم. با حقیقت روبرو می‌شویم بدون آنکه این روبرویی با حقیقت منجر به رویارویی ما با یکدیگر شود. با توسعه دادن این نوع از روابط که همسو با روح هستی است، می‌توان دید که رشد آغاز خواهد شد پیش از آن که بدانیم به خداوند و به دیگران نزدیک تر شده ایم و به جاده ای از انسانیت قدم می‌گذاریم که خداوند از بدو خلقت برای ما رقم زده است. ما به انسان‌هایی در زنگی نیاز داریم که با ما صادق باشند. ما آنچه را خطا می‌کنیم یا به اصلاحان نیاز داریم را یادآوری کنند مابه دوستانی نیاز داریم که در مسیر حقیقت حرکت می‌کنند اما در جایگاه خداوند به قضاوت خطای ما نمی‌پردازند. این همان ناصیبت که کلیه رفتارهای ما را تأیید می‌کنند بلکه ما را صادقانه و با آگاهی به همه خطاها و اشتباهاتی که داریم بدون سرزنش می‌پذیرند.

نویسنده، جان تاوانسند یک "دردا" را با این توصیفات بیان می‌کند، فردی است که برای ما فرصت رشد ایجاد می‌کند، ظرفیت عشق را در ما افزایش می‌دهد، شرایطی مهیا می‌کند تا آنچه که در درون داریم را بدون ترس و آزادانه بروز دهیم، نسبت به توسعه توانایی‌های ما احساس مسوولیت می‌کند، و به ما کمک می‌کند تا دیگران را بیشتر دوست بداریم، رویکرد متعادل که پایانی برای رنج بردن و آغازی برای لذت بردن از زندگی برای ما باشد را انتقال می‌دهد.

و نهایتاً نویسنده با قلمی روان خواننده را تا یافتن مرز روابط امن که دران رابطه ان دیگری متعهدانه در مسیر حقیقی عشق خالصانه خداوندی تا دریافت است و مسوولیت حضور شما در هستی شما را همراهی می‌کند، هدایت می‌کند.

دکتر سید مهرداد هاشمی

بهار، یک‌هزار و سیصد و نود و شش

مقدمه	۱۳
-------------	----

بخش ۱: افراد ناامن و نامطمئن ۱۷

فصل ۱: نرد ناال و نامطمئن چگونه فردی است؟	۱۹
فصل ۲: ویژگی های تشخیصی افراد ناامن و نامطمئن	۳۱
فصل ۳: ویژگی های سبب فردی افراد ناامن و نامطمئن	۴۷
فصل ۴: ما چگونه ممکن است امنیت خود را از دست دهیم	۷۳

بخش ۲: آیا من افراد ناامن و نامطمئن را می شناسم؟ ۱۰۱

فصل ۵: آیا من از "کمبود ایمنی و اطمینان" برخوردار هستم؟	۱۰۳
فصل ۶: چرا من روابط ناامن و نامطمئن را انتخاب می کنم؟	۱۱۱
فصل ۷: راه حل های نادرست	۱۳۱
فصل ۸: چرا من از افراد کناره می گیرم؟	۱۴۷

بخش سوم: افراد امن و مطمئن ۱۶۵

فصل ۹: افراد امن و مطمئن چه کسانی هستند؟	۱۶۷
فصل ۱۰: چرا ما به افراد امن و مطمئن نیاز داریم؟	۱۷۳
فصل ۱۱: فراگیری نحوه ی امن و مطمئن بودن	۱۹۷
فصل ۱۳: من باید رابطه را بهبود دهم یا جایگزین کنم	۲۲۱

آیا شما تابحال هیچ یک از موارد زیر را به خودتان گفته‌اید؟

- چگونه می‌توانم یاد بگیرم که دوستان بهتری برگزینم؟
- چرا من افرادی که مرا مأیوس می‌کنند انتخاب می‌کنم؟
- سرانجام کار من با این رئیس حساس و منتقد چگونه می‌شود؟
- من چگونه می‌توانم مسئولیت را جذب می‌کنم؟
- چرا من پول خود را با آن فرد بی وجدان و فریبکار سرمایه گذاری کردم؟
- چرا چیزی در مورد من هست که گروه‌های نامناسب را به طرف من می‌کشد؟
- چرا من طرف گروه‌های نامناسب کشیده می‌شوم؟

اگر این چیزها را به‌خاطر گفتن، پس این کتاب برای شما نوشته شده است. این کتاب مشکل تشخیص و درک شخصیت، یعنی مهارتی که بسیاری از ما از آن برخوردار نمی‌باشیم، را بررسی می‌کند. و با این حال توانایی تعریف و تشخیص شخصیت خوب در افراد یکی از عوامل بسیار مهم خدادادی برای رشد فردی و معنوی ما می‌باشد.

تشخیص و درک شخصیت چیست؟ به طور ساده این تعریف عبارت است از توانایی تشخیص "گوسفند از بزغاله" در زندگی شما، یعنی توانایی ارزیابی اینکه چه کسی برای شما خوب است و چه کسی خوب نیست. و کسانی که برای ما خوب هستند، "افراد ایمن و مطمئن" می‌نامیم، این افراد با حضورشان در زندگی ما، ما را به افرادی بهتر تبدیل می‌کنند.

افراد ایمن یا مطمئن افرادی هستند که ما را به آن کسانی که خداوند داشت و می‌خواست ما باشیم نزدیک تر می‌کنند. اگرچه این افراد کامل نیستند، اما از نظر شخصیت، آن گونه‌اند که اثر ویژه حضور آنها در زندگی ما مثبت می‌باشد. آنها پذیرنده و مقبول، صادق و حاضر بوده و به ما کمک می‌کنند که ثمره بهتری را در زندگی خود بدست آوریم.

ما به عنوان درمان شناس، در طی چند سال یک حقیقت ساده و در عین حال عمیق را مشاهده نموده‌ایم: ما به یکدیگر نیاز داریم. خدا ما را طوری طراحی و آفریده است که دست، پای او بوده و یکدیگر را حمایت کرده، تسلی و دلداری دهیم و تشویق و ترغیب نماییم. "برای این جایی که دو یا سه نفر همراه با نام من گرد هم آمده‌اند، من آنجا با آنها هستم". (مت. ۱۸:۲۰).

بسیاری از افراد در مورد آن نیاز عمل و اقدام نموده و برای رابطه دست دراز می‌کنند. آنها زمانی دست دراز می‌کنند که تنها یا تحت فشار می‌باشند. آنها زمانی دست دراز می‌کنند که کسی را

می‌خواهند تا شادی‌ها و موفقیت‌هایشان را با او تقسیم کنند. آن‌ها زمانی که به کسی نیاز دارند تا زیان‌ها و مشکلاتشان را درک کند برای رابطه دست دراز می‌کنند. و آن‌ها زمانی که به عقل و راهنمایی نیاز دارند دست دراز می‌کنند.

مشکل این است که ما اغلب افراد نامناسبی را برای اعتماد کردن انتخاب می‌کنیم. به دلایل بسیاری، ما به سمت کسانی دست دراز می‌کنیم که نسبت به ما بی‌خیال بوده، ما را نادیده گرفته و به ما آسیب می‌رسانند یا ما را نابود می‌کنند. بی‌بصیرتی ما درخصوص اینکه چه کسی برای ما خوب است و چه کسی خوب نیست تراژدی‌هایی مانند افسردگی، رفتارهای اجباری و اضطرابی، ناسازگاری‌های ازدواج، و مشکلات کاری را سبب می‌شود. متأسفانه توانایی شما در یافتن یک ماشین خوب ممکن است بهتر از توانایی شما در یافتن دوستی‌های خوب باشد.

اما جای امیدواری هست. ما معتقدیم که انجیل دربر گیرنده نکات کلیدی برای درک چگونگی تشخیص افراد امن و مطمئن از افراد نامطمئن می‌باشد. آن همچنین آموزش می‌دهد که چگونه برای دیگران افراد امن و مطمئن باشیم. در این دوره روابط منقطع و نقض شده، این اصول مطابق با متن کتاب مقدس به دست‌نخورده و نامناسب و بهنگام و بجا می‌باشند.

نقطه نظر و دیدگاه یک عرصه

در اینجا یک نما و طرح کلی از چیزی که این کتاب در مورد افراد امن و مطمئن به شما آموزش خواهد داد بیان شده است.

در بخش ۱، "افراد ناامن یا نامطمئن"، شما خواهید آموخت که چه کسانی افراد ناامن و نامطمئن بوده و بیست ویژگی افراد ناامن و نامطمئن ارائه می‌شوند. (فصل‌های ۱-۴). در بخش ۲، "آیا من افراد ناامن و نامطمئن را جذب می‌کنم؟"، شما تصویری از منشاء و علت مشکل را به دست خواهید آورد: چرا شما اخیراً افراد نامناسب را انتخاب می‌کنید، و چگونه این مشکل را برطرف می‌کنید (فصل ۵-۸).

در بخش ۳، "افراد امن و مطمئن"، شما بیشتر در مورد اینکه افراد امن و مطمئن چه کسانی هستند و چرا شما به آن‌ها نیاز دارید خواهید آموخت. همچنین شما کمک‌های تجربی و عملی را در مورد ملاقات و رابطه موفق با افراد امن و مطمئن دریافت خواهید نمود.

ما این کتاب را طراحی نمودیم تا به شما کمک کنیم تا درون و بیرون خود را مشاهده و بررسی نمایید. شما بیرون خود را زمانی مشاهده و بررسی می‌نمایید که یاد می‌گیرید باید عقب ایستاده و به طور انتقادی و مهم افرادی که از خود برای آن‌ها مایه می‌گذارید و به عبارتی خودتان را برای آن‌ها سرمایه‌گذاری می‌کنید را ارزیابی نمایید. هنگامی که شما اصول مطابق با متن کتاب

مقدس موجود در این کتاب را بکار می‌گیرید، متوجه خواهید شد که چشمان شما به ماهیت واقعی دیگران، چه خوب و چه بد، باز خواهد شد.

همچنین افراد امن و مطمئن به شما کمک می‌کنند تا درون خود را نیز مشاهده و بررسی نمایید. شما نقاط کور و آسیب‌پذیری‌های خود را کشف خواهید کرد و درک خواهید نمود که چرا براحتمی در دام افراد بهره‌کش و سودجو وارد می‌شوید. شما از نقاط ضعف خود آگاه خواهید شد و یاد می‌گیرید که چگونه آن‌ها را کامل نمایید. همچنین، شما درون خود را مشاهده خواهید نمود و روش‌هایی که ممکن است خودتان برای دیگران ناامن و نامطمئن باشید را نیز خواهید فهمید. خدا می‌خواهد به شما کمک کند تا آن بخش‌ها را نمایان ساخته و در آن بخش‌ها به کمال برسید.

در اینجا کاملاً آخر این است که: وقتی شما شروع به تربیت کردن خود در این زمینه‌های مهم و حیاتی می‌نمایید، ساطر داشته باشید که خدا تلاش شما برای فراهم آوردن، اطمینان کردن و عشق ورزیدن را یکبارگی کند. اگرچه او خدا است، اما او نیز آسیب‌پذیر است. او عمیقاً آرزو دارد که شما را به دنیای رابطه با خود و رابطه با کسانی که نماینده او هستند وارد سازد. بنابراین هنگامی که شما این راهنمایی‌ها را به افراد امن و مطمئن را مورد مطالعه قرار می‌دهید، ما می‌خواهیم که شما نگرانی بسیار زیاد خدا را برای شما در این زمینه را درک و حس کنید. "از این مطمئن باشید که کسی که یک کار خوب برای شما و در شما را آغاز نموده تا روز عیسی مسیح نیز آن را ادامه خواهد داد تا تکمیل شود." (فیل ۱: ۶).

هنری کلود، دکتر

جان تونس‌اند، دکتر