

زندگی

چگونه جان سالم به در ببریم

www.ketab.ir



تهران - انقلاب، ۱۲ فروردین، شهدای ژاندارمری، شماره ۱۱۸

تلفن: ۶۶۴۹۶۴۹۹ - ۶۶۹۵۰۷۲۵

www.naghshonegar.org

زندگی؛ چگونه جان سالم به در ببریم

نویسنده: رابین اسکینر، جان کلیز

مترجم: فاطمه امین ناصری

صفحه آرا: طاهره شامانیان

شمارگان: ۲۲۰ نسخه

نوبت چاپ: دوم، چاپ اول ناشر ۱۴۰۰

سرشناسه: اسکینر، رابین

Skyner, Robin

عنوان و نام پدیدآور: زندگی؛ چگونه جان سالم به در

ببریم / رابین اسکینر، جان کلیز؛ ترجمه‌ی فاطمه امین

ناصری.

مشخصات نشر: تهران، نقش و نگار.

مشخصات ظاهری: ۵۶۸ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۸۴-۵۰-۶

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

عنوان اصلی: Life and how to survive it.

موضوع: مهارت‌های زندگی

Life skills: موضوع

موضوع: راه و رسم زندگی

Conduct of life: موضوع

شناسه افزوده: کلیز، جان

شناسه افزوده: Cleese, John

شناسه افزوده: امین‌ناصر، فاطمه - مترجم

رده‌بندی کنگره: HQ۲۰۳۷

رده‌بندی دیویی: ۷/۶۴۶

شماره‌ی کتابشناسی ملی: ۵۴۴۳۱۴۲

وضعیت رکورد: فیا

همه حقوق این اثر محفوظ است. تکثیر، تولید، بازنویسی، انتشار و اقتباس تمام یا قسمتی از این اثر به هر شیوه از جمله فتوکپی، صوتی، تصویری و الکترونیکی، منوط به اجازه‌ی کتبی و قبلی ناشر است.

قیمت: ۱۱۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

مقدمه.....	۷
فصل ۱: سلامت می خواهید؟.....	۱۱
پس از متن : باید بخندید.....	۱۱۱
فصل ۲: بین مامان، من رئیس یک شرکت بین المللی هستم.....	۱۳۷
پس از متن : همه اش کار، و بازی هیچ.....	۲۱۳
فصل ۳: بگذار به پیش بروم: با هم، به تنهایی.....	۲۲۷
پس از متن: پول دنیا را می چرخاند.....	۳۳۷
فصل ۴: قیمت همه چیز و ارزش هیچ چیز.....	۳۵۵
پس از متن: پایان؟.....	۴۴۵
فصل ۵: خواهش می کنم همگی تغییر کنید.....	۴۷۱

مقدمه

ده سال پیش وقتی کتاب *خانواده و راه نجات* آن را می نوشتیم، در نظر داشتیم جنبه های روان شناختی اعمال و رفتار خانواده ها را روشن و قابل فهم کنیم؛ بینیم چه چیزی باعث خوشبختی خانواده ای و شکست خانوادگی دیگر می شود؛ یا این که خانواده ها چگونه می توانند سلامت و شادابی بیشتری داشته باشند. مسائل را از این منظر بررسی کردیم که چگونه سنت های خانوادگی نه تنها همسرگزینی را به ما تحمیل می کنند، بلکه بنا دارند این سنت ها را با تمام خصوصیات خوب و بدشان به نسل پس از ما نیز که حاصل همین تحمیل است، تسری بخشند. تابوهای خانوادگی را بررسی کردیم. هیجانات سرکوب شده را بازشناختیم و طبیعت مخرب احساساتی را که پشت دیوار پنهان نگاه داشته بودیم و حتی برای خود ما هم ناشناخته بودند، کشف کردیم. توضیح دادیم که چگونه این احساسات را می توانیم به دیگران نسبت دهیم، به همسر یا همسر فرد دیگر در خانواده به عنوان سپر بلا، به کسانی که آن هیجانات ممنوعه را که منکر وجود آن در درون خود هستیم، از ما یاد می گیرند و خود به خود نمایش می دهند. شخصیت درونی مان را کشف کردیم. فهمیدیم که اگر کودک درون مان بر ما چیره شود، انحرافی پیدا می شود که جهان را فقط بر اساس خود و نیازهای خود می بینیم؛ و نیز اگر والد درون مان بر ما تسلط یابد و جنبه های کودکانه مان را نفی کند، می تواند به همان اندازه به ارتباط مان با دیگران ضربه بزند.

از این اندیشه ها شدیداً استقبال شد به طوری که کتاب *خانواده*، خوشبختانه، به عنوان یک کتاب مرجع واقعی نه تنها برای رشته های تخصصی سلامت روان بلکه برای مخاطبان غیر حرفه ای که در واقع کتاب برای آن ها نوشته شده بود، تثبیت شد. کتاب حاضر یعنی *زندگی*، چگونه

جان سالم به در ببریم! فراتر از آن می رود. این کتاب با تأکید بر عوامل مؤثر در سلامت افراد و خانواده ها شروع می شود، و درباره ی مسائل *فراتر از مشاهدات بالینی*، یعنی تحقیقات جدید منتشر نشده درباره ی خانواده های کاملاً سالم، که به تازگی در دسترس قرار گرفته اند، بحث می کند. آن گاه این فکر را به خارج از محدوده ی خانواده تعمیم می دهد: یعنی رفتارهای ما حین انجام کار؛ رفتارهای شرکت ها و سازمان ها؛ اداره و رهبری جوامع و گروه های اجتماعی؛ و مهم تر از آن ارزش های معنوی و مادی ای که موجب ارتباط ما با دیگران و با جهان است، را تجزیه و تحلیل می کند. این کتاب همچنین درباره ی سلامت روان افراد و گروه هایی است که در سطوح مختلف مشغول به کارند.

در بخش «پس از متن» که بین بخش های اصلی می آید، موضوعات مربوط به بحث را مطالعه می کنیم، مثلاً ارتباط خنده و شوخی با سلامت؛ تغییر ارتباطات و تعاملات خانوادگی با توجه به این که امروزه بسیاری از زنان مانند مردان کار می کنند؛ اصل افزایش اختلاف فقیر و ثروتمند؛ و جایگاه مرگ در زندگی انسان.

خانواده و راه نجات آن و زندگی؛ چگونه جان سالم به در ببریم دو بخش از یک پروژه هستند که کار بر روی آن را در بهار سال ۱۹۸۰ شروع کردیم. بر آن بودیم جنبه هایی از دانش روان شناختی را که به نظر خودمان برای معنادار کردن و لذت بخش کردن زندگی مفید است، برای عموم راحت و دست یافتنی کنیم. در حالی که می دانیم هیچ گونه تعریف قطعی درباره ی اندیشه هایی با چنین مفاهیم گسترده نمی توان بیان کرد، اما به نظر می رسد که این اندیشه ها دست کم برای روشن کردن بسیاری از ابهامات و پاسخ به بسیاری از سؤالات مهم و برانگیختن بحث مفیدند. بنابراین این کتاب را - مانند کتاب قبلی یعنی *خانواده* به عنوان بخشی از روند پژوهشی گسترده ارائه می کنیم و امیدواریم که دیگران هم علاقه مند به شرکت در این پروژه باشند.