

۱۴۹۷۳۳۹
۹۶، ۳، ۲۶

به نام آرمانی ترین آرمان ها

راز خانواده ۱۰۰ شاد

دکتر دیوید نیون

مترجم: عطیه کارگر دولت آبادی

آرمان

سرشناسه: نیون، دیوید، ۱۹۷۱ - م (Niven David)
عنوان و نام پدیدآور: ۱۰۰ راز خانواده شاد (آرامش پیش‌نیاز زندگی) /
نویسنده: دیوید نیون؛ مترجم: عطیه کارگر دولت‌آبادی
مشخصات نشر: تهران: آرمان رشد: انتشارات ابر و باد، ۱۳۹۵
مشخصات ظاهری: ۲۲۲ ص، مصور
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۹۳-۰-۱-۷

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
یادداشت: عنوان اصلی: The 100 simple secrets of happy families
(What scientists have learned and how you can use it, c2004)

عنوان دیگر: آرامش پیش‌نیاز زندگی؛ ۱۰۰ راز خانواده موفق
موضوع: خانواده‌ها - جنبه‌های روانشناسی؛ ارتباط در خانواده؛ خانواده‌ها - بهداشت روانی
شناسه افزوده: کارگر دولت‌آبادی، عطیه، ۱۳۶۲، مترجم
رده‌بندی کنگره: HQ ۵۱۱ ن ۴۵۵ ۱۱۸
رده‌بندی دیویی: ۶۷۸
شماره کتابشناسی ملی: ۴۵۵ ۱۱۸

۱۰۰ راز خانواده شاد

دکتر دیوید نیون

مترجم: عطیه کارگر دولت‌آبادی

ویراستار: مرگان مدیری

مدیر هنری: بهمن سرداری

مدیر فنی: سحر عظیمی

نظارت و اجرا: امیر نوید

ناشر همکار: ابر و باد

شمارگان: ۱۰۰۰

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۶

قیمت: ۱۴۰،۰۰۰ ریال



نشانی: تهران، انقلاب،

بین خ دانش‌سرای و خیابان پوریجان،

پلاک ۱۱۸۲، ساختمان آرمانشد، طبقه ۱۰

تلفن: ۶۶۴۸۶۰۱۳

info@armanroshd.com

www.armanroshd.com

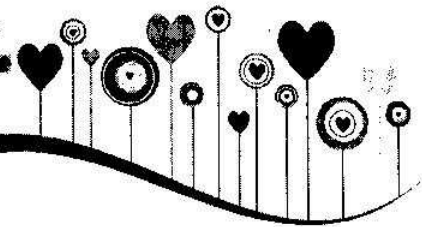
فهرست

- ۹ مقدمه
- ۱۳ دوست و همراه خوبی باشید
- ۱۵ خانواده را توانم دیدی می سازد
- ۱۷ تمرکز کنید بر آن انرژی بگیرید
- ۱۹ همواره فرصت های جدیدی وجود دارد
- ۲۱ در جست و جوی محاسن برای خانواده تان باشید
- ۲۳ برای کمک به خانواده تان ابتدا به خود ایمان داشته باشید
- ۲۵ سکوت در خود حرف و پی می برد، داد
- ۲۷ موفقیت خانواده مان را خودمان می سازیم
- ۲۹ فداکاری امری فراتر از اشتغال است
- ۳۱ وقتی همه خطا می کنند شما درست رفتار کنید
- ۳۳ با آرزوهای تان زندگی کنید
- ۳۶ تاریخچه خانوادگی تان را تعریف کنید
- ۳۸ پنهان کاری نکنید
- ۴۰ کودکان را همواره مورد توجه و عنایت قرار دهید
- ۴۲ بدون قضاوت کردن به دیگران گوش دهید
- ۴۵ صمیمیت موضوعی فراتر از ابعاد جغرافیایی است
- ۴۷ با عقاید تان زندگی کنید
- ۴۹ والدین پایه و بنیان هستند نه مانع و دیوار
- ۵۱ بین تمایلات و اجبارهای زندگی تان تعادل ایجاد کنید
- ۵۴ سازگاری با شرایط هیچ گاه پایان پذیر نیست
- ۵۶ عشق خود را به زبان بیاورید

- ۵۸ نشاط و سرزندگی جلوه‌ای از زندگی است
- ۶۰ بخشش به عواملی فراتر از عذرخواهی بستگی دارد
- ۶۲ خستگی، دشمن زندگی خانوادگی است
- ۶۴ حسادت امری ناخودآگاه است
- ۶۶ استقامت و کوشش را به جای نومییدی ترغیب کنید
- ۶۸ بهتر است منصف و بی‌طرف باشیم
- ۷۰ خانواده را هر اندازه‌ای با چالش روبه‌رو است
- ۷۲ به خانواده‌تان حتی زمانی که نیازی به آنان ندارید فکر کنید
- ۷۴ اجازه ندهید دورت اختلاف افزایش یابد
- ۷۶ استرس‌های خود را بیان کنید
- ۷۹ برای زندگی خانوادگی هیچ نیستی نمی‌توان در نظر گرفت
- ۸۱ خواسته‌های همراه با آرامش به هیچ‌کس نرسند
- ۸۳ خانواده به ما درس برقراری روابط می‌دهد
- ۸۵ همیشه از روی ظاهر نمی‌شود قضاوت کرد
- ۸۷ خودتان را درگیر فاصله و تفاوت بین نسل‌ها نکنید
- ۸۹ انتظارات ما باید در حد و اندازه‌ی طرف مقابل باشد
- ۹۱ نسبت به مسئله‌ی توالی تولد، بیش از حد حساس نباشد
- ۹۳ به موقع به تعهدات خود عمل کنید
- ۹۵ گفت‌وگو با یکدیگر موجب صمیمیت و نزدیکی می‌شود
- ۹۷ افراد شیوه‌های متفاوتی در برقراری ارتباط دارند
- ۹۹ رضایت بستگی به دیدگاه شما دارد
- ۱۰۰ نیازی نیست که همیشه محبوب باشید
- ۱۰۴ سنت‌ها را محترم بشمارید
- ۱۰۶ شغل خود را بر اساس شرایط خودتان انتخاب کنید
- ۱۰۸ تشویق کنید اما اصرار نوزید
- ۱۱۰ موفقیت در پرستاری از بیمار به احساسات و عواطف ما بستگی دارد

- ۱۱۲ شما نمی‌توانید همواره نگرهبان خانواده‌تان باشید
- ۱۱۴ مهم نیست چه کسی درآمد بیشتری دارد
- ۱۱۶ گفت‌وگو انواع مختلفی دارد
- ۱۱۸ از آن دستی که بدهید از همان دست پس می‌گیرید
- ۱۲۰ سل - دید تعریف جدیدی از خانواده دارد
- ۱۲۳ مشکلات را با دیگران در میان بگذارید
- ۱۲۵ لباس‌های مناسبی برای گفتن دارند
- ۱۲۷ رقابت نادره و شیب‌دار و شکست می‌شود
- ۱۲۹ مسائل کاری و خانوادگی را از هم جدا کنید
- ۱۳۱ ممکن است در مورد موضوع جدیدی نظرات متفاوتی داشته باشیم
- ۱۳۳ اثرات سخت‌گیری می‌تواند یک عمر زندگی‌مان باقی بماند
- ۱۳۵ مادر و پدر همسرمان دشمنان ما نیستند
- ۱۳۸ کارهای خانه را تقسیم کنید
- ۱۴۰ افکارشان را بنویسید
- ۱۴۲ حیوانات خانگی نیز جزئی از خانواده هستند
- ۱۴۴ با برنامه‌ریزی احساس آرامش به دست آورید
- ۱۴۶ خشم خود را کنترل کنید
- ۱۴۸ بیماری می‌تواند قربانیان متعددی داشته باشد
- ۱۵۰ همه اعضای خانواده نباید قربانی رفتارهای یکی از اعضا شوند
- ۱۵۲ برنامه غذایی سالمی داشته باشید
- ۱۵۴ عدم اعتماد به نفس مشکلات خانوادگی را بیشتر می‌کند
- ۱۵۷ کودکان به یک مشاور غیر از والدین‌شان نیاز دارند
- ۱۶۰ سخت‌گیری بیش از حد موجب دوری از یکدیگر می‌شود
- ۱۶۲ هرچه بیشتر به دیگران کمک کنید اعتماد به نفس بیشتری به دست می‌آورید
- ۱۶۴ به هر بهایی کنار یکدیگر زندگی نکنید
- ۱۶۶ حمایت و احتیاط بیش از حد، تهدید به شمار می‌رود

- ۱۶۸ به جای تحمیل عقایدتان، کمک کنید
- ۱۷۰ انتظارات کم داشتن، راه حل مشکلات خانوادگی نیست
- ۱۷۳ عمر احساسات بیشتر از اتفاقات است
- ۱۷۵ حتی افراد مسن و ناتوان نیاز به استقلال در انجام امورشان دارند
- ۱۷۷ تفاوتها نشانه قدرت است نه ضعف
- ۱۷۹ ناراحتی مسری است
- ۱۸۱ خارده تمام جنبه های زندگی تان را تحت تأثیر قرار می دهد
- ۱۸۳ نسل جدید به ما جوانی و شادابی می دهد
- ۱۸۵ همه باید در امور خانوادگی سهیم باشند
- ۱۸۷ خود واقعی تان باشید
- ۱۸۹ جوانان و افراد مسن با هم اشتراکات دارند
- ۱۹۱ خانواده را نمی توان محدود و محصور کرد
- ۱۹۳ مهم ترین میراث عشق است
- ۱۹۵ اختلاف نظر با همدیگر به معنای مخالفت با یکدیگر نیست
- ۱۹۷ نیازی نیست همیشه کنار هم باشید
- ۱۹۹ مراقب برنامه های غیرواقعی تلویزیونی باشید
- ۲۰۱ دورنمایی کلی از زندگی تان داشته باشید
- ۲۰۳ وجود خودتان هدیه ای ارزشمند است
- ۲۰۵ اداره زندگی نه امری ساده و نه غیرممکن است
- ۲۰۷ همه به یکدیگر وابسته ایم
- ۲۰۹ حقایق زندگی را به اموری دلخواه و مطلوب تبدیل کنید
- ۲۱۱ همه چیز به انتخابتان بستگی دارد
- ۲۱۳ همه برابر، ولی متفاوت از یکدیگر هستند
- ۲۱۵ به زندگی ادامه دهید
- ۲۱۷ ما در جست و جوی محبت و صمیمیت هستیم
- ۲۱۹ توانایی انجام امور در وجود خودتان نهفته است
- ۲۲۱ خانواده تان را خودتان می سازید



مقدمه

استیو برکت علاقه‌مند به بحث درباره خانواده است، خانواده خودش، خانواده شما و به‌طور کلی تمام خانواده‌ها. او به‌عنوان یک جامعه‌شناس بازنشسته، یک پدر و نیز پدر بزرگ می‌گوید: «کافی است برای یک لحظه به اخباری که هرروز دریافت می‌کنیم فکر کنیم. در خبرها می‌خوانیم آدم‌ها ساعات بیشتری کار می‌کنند تا زمان کمتر را با خانواده‌شان سپری کنند. آمار طلاق رشد فزاینده‌ای داشته است. خانواده به شکل گسترده گذشته دیگر وجود ندارد و اعضای سالمند آن که نیازمند تجربه هستند به حال خود رها شده‌اند. در این میان کودکان غیرقابل کنترل شده و کاملاً بی‌مسئول می‌کنند که از حد تصور ما خارج است. ما با این مسائل در روزنامه‌ها، اخبار تلویزیون، نمایش‌ها، فیلم‌ها و آهنگ‌هایی که می‌شنویم مدام در ارتباطیم. فرهنگ ضد خانواده در حال رشد است و ما در معرض خطر چنین فرهنگی هستیم که رواج یافته است.

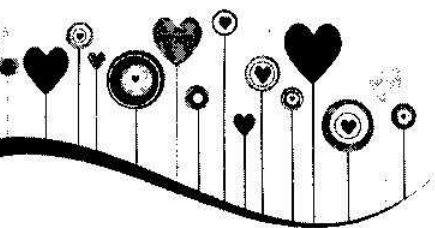


۱۰۰ از خانواده‌های شاد

وجود و حضور ما بدون خانواده واقعاً غیرممکن است، ولی با این وجود باز هم فرار و بی‌مسئولیتی تبلیغ می‌شود. مثل این است که هشدار همگانی در مورد سلامت جامعه به افراد داده شود و در آن‌ها نسبت به ازدواج، ارتباط بین فرزندان و روابط والدین و فرزندان با یکدیگر حس بدبینی ایجاد شده است. اخیراً تحقیقی مربوط به افرادی که در اوایل بیست‌سالگی‌شان بودند را دیدم. کویی آن‌ها هنوز در دوران نوجوانی‌شان هستند و در دوران نوجوانی هم گویی زندگی‌شان را با خود به همراه دارند. به همین علت است که بیست‌سالگی تأیید حیب از این دو برهه است.»

استیو می‌افزاید: «حتماً خانواده قدمتی به طول تاریخ دارد ولی در زمان حال، ما بیشتر در نظریه‌پردازی و تئوری دادن از بسیاری جهات پیشرفت کرده‌ایم و چیزهایی درباره زندگی خانه دگی می‌شنویم که انگار یک ورزش پرمخاطره مانند صخره‌نوردی است و بهر از همه این‌که این موضوع در مورد اکثر افراد صدق می‌کند، بدین معنی که بسیاری از افراد می‌پندارند زندگی خانوادگی‌شان خارج از کنترل آن‌هاست.»

نظرسنجی‌ها نشان می‌دهد که اکثر افراد دغدغه‌های مشترک با استیو دارند. هنگامی که از آن‌ها پرسیده شد که آیا اخلاقیات در حال پیشرفت یا نزول است؟ هشتاد درصد افراد به انحطاط اخلاقیات رأی دادند و ده‌گانی که پرسیده شد چرا چنین است؟ اغلب آنان عدم ثبات ازدواج و خانواده را عامل آن دانستند.



استیو می‌گوید: «باور قدیمی در مورد این‌که نسل جدید برتری‌ها و مزیت‌هایی نسبت به نسل‌های گذشته دارد تغییر پیدا کرده است.» او می‌گوید: «ممکن است نسبت به گذشته آزادی‌های بیشتری داشته باشیم و خودمان مسیر زندگی‌مان را انتخاب کنیم؛ اما خانواده پیشرفت چندانی نداشت است. همه این اتفاقات زمانی در حال رخ دادن است که بنیان خانواده بیش از هر زمان دیگری از اهمیت برخوردار است.»

استیو کارگاهی آموزشی برای والدین تشکیل داده که در آن والدین جوان برای پذیرش مسئولیت‌هایشان آماده‌سازی پیدا کرده و والدین باتجربه در مورد مشکلاتی که جوان‌ترها ممکن است با آن مواجه شوند راهکارهایی ارائه می‌دهند. اولین چیزی که او در این برنامه به افراد آموزش می‌دهد این است که واقع‌گرا باشند.

وی می‌گوید: «ما به حقیقت بیش از هر چیز دیگری نیازمندیم، نه به آواز و ترانه‌هایی که از کامل بودن زندگی خانوادگی بگویند. نه به امید ناخوشایندی که خانواده را زشت و ناموجه قلمداد می‌کند چراکه هیچ‌کدام از این‌ها حقیقت ندارد.»

وقتی در حال تحقیق روی کتاب ۱۰۰ راز خانواده‌های شاد بودم و درباره عادات، رفتارها و نگرش‌هایی مطالعه می‌کردم که منجر به داشتن زندگی خانوادگی رضایت‌بخش می‌شود، عقاید استیو را در نظر داشتم. در این کتاب



۱۰۰ راز خانواده‌های شاد

تمام موارد از بزرگ کردن بچه‌ها تا برقراری رابطه خوب با خانواده همسر مورد ملاحظه قرار گرفته، مثال‌های واقعی در مورد خانواده آورده شده، درگیری‌ها و لذت‌های زندگی و آنچه که افراد می‌توانند برای بهتر شدن زندگی‌شان انجام دهند بیان شده است. هر یک از موارد کتاب ۱۰۰ راز خانواده شاد با نتیجه‌گیری روان‌شناسان و سایر متخصصان، جنبه‌های گوناگون زندگی افراد را مورد بررسی قرار می‌دهد. هر موضوع با یافته‌های علمی، مثال و پیشنهادات تخصصی همراه است. دانستن این رازها مانند ابزاری است که به کمک شما می‌آید تا عادات و نگرش‌های خود را مورد بررسی قرار داده و به نیروی مثبتی برای خودتان، اعضای خانواده و کل مجموعه خانواده‌تان تبدیل شوید، چرا که اسکیو می‌گوید «خانواده مهم‌ترین بنیانی است که اکثر افراد در طول زندگی‌شان آن را تشکیل می‌دهند.»