



دنده عقب

۱۴ مساله عمده در روابط زبانی، خانوادگی و دوستانه و چگونگی حل آنها

سوزی و انو کالینز

مترجم: فهیمه معین و

سرشناسه	: گالینز، سوزی Collins, Susie
عنوان و نام پدیدآور	: دنده عقب: ۱۴ مساله عمده در روابط زناشویی، خانوادگی، دوستانه و روش‌های حل آنها/ سوزی و اتو کالینز؛ مترجم فهیمه معین‌فر.
مشخصات نشر	: تهران: موسسه آموزشی تالیفی ارشاد، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۶۶ ص؛ ۱۱ × ۱۷ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۸۰-۱۴-۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Relationship reverse right now, 14 top relationship problems and how to fix them.
زن دیگر	: ۱۴ مساله عمده در روابط زناشویی، خانوادگی، دوستانه و روش‌های حل آنها.
عنوان گسترده	: چهارده مساله عمده در روابط زناشویی، خانوادگی، دوستانه و روش‌های حل آنها.
موضوع	: زناشویی - ارتباط - جنبه‌های روان‌شناسی Communication in marriage - Psychological aspects
موضوع	: زناشویی - اختلاف - جنبه‌های روان‌شناسی Marital conflict - Psychological aspects
شناسه ده	: سوزی، اتو collins, otto
شناسه افزوده	: معین، فهیمه، ۱۳۵۷ - مترجم
رده بندی کنگره	: HQ۱ ۳/ ۲۵۹ ۱۳۲
رده بندی دیویی	: ۳۰۶/۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۸

ارشاد

مؤسسه آموزشی تالیفی ارشادان

- | | |
|-----------------------|--------------------------|
| دنده | ■ نام کتاب: |
| فهمیه معین فر | ■ مترجم: |
| آموزشی تالیفی ارشادان | ■ ناشر: |
| اول | ■ ویرایش: |
| اول ۱۳۹۶ | ■ نوبت چاپ: |
| www.irantypist.com | ■ حروفچینی و صفحه آرایی: |
| www.irantypist.com | ■ طرح و گرافیکست: |
| شیما حسینی | ■ ویراستار: |
| ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۸۰-۱۴-۱ | ■ شابک: |
| ۱۰۰۰ | ■ شمارگان: |
| www.arshadan.com | ■ مرکز خرید آنلاین: |
| www.arshadan.net | ■ مرکز پخش و توزیع: |
| ۰۲۱۴۷۶۲۵۵ | ■ قیمت: |
| ۸۰۰۰ تومان | |

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹	مقدمه مترجم.....
۱۳	دنده عقب چیست؟.....
۱۷	دنده عقب در رابطه جنس و ک چیست؟.....
۲۱	برخی از دنده عقب‌ها در رابطۀ ما.....
۲۵	چالش‌های ارتباطی که تمایل دارید تغییرشان دهید چیست؟.....

مقدمه مترجم

گاهی، اولین قدم در راه موفقیت در تمامی عرصه‌های زندگیست. چراغی بر تاریکی است که قطعاً بدون آن راه را گم کرده و مطمئناً به بیراهه می‌روید. شک نکنید که اگر طرز کار مدرن‌ترین دستگاه‌های دنیا را ندانید نمی‌توانید از آن بهترین نحو استفاده کنید و چه بسا آن را خراب کرده و یا به خود صدمه بزنید. اما گاهی از عملکرد و چگونگی کار با آن دستگاه تفاوت چشمگیری در استفاده از آن ایجاد می‌کند. زندگی امروز بشر مملو از شرایط و موقعیت‌هایی است که باید در آن زندگی کند، تصمیم درست بگیرد و به موقع اقدام کند. بدرستی که از آن شرایط و چگونگی رفتار در آن موقعیت‌ها زندگی دشوار، پیچیده و طاقت‌فرسا خواهد بود. دکتر جان گری، از بزرگ‌ترین روانشناسان قرن حاضر در کتاب «ونوس در آتش مریخ در یخ» داستان غم‌انگیزی را نقل می‌کند که نشان‌دهنده ارزش حیاتی دانستن و آگاهی داشتن از شرایط موجود و خوش است:

«مردی را می‌شناختم که زندگی‌اش را صرف کمک به دیوان‌زده‌ها می‌کرد. او پول و زمان خود را در مراکز خیریه گوناگون صرف می‌کرد. حتی یک باشگاه ورزشی در یک منطقه فقیرنشین هوستون در تگزاس ساخت که من خود آن را دیده‌ام. از دیدن این همه مردمی که برای دیدن او می‌آمدند و با او دست می‌دادند، شگفت‌زده بودم. اما یک روز، او ناپدید

شد و پلیس جسدش را در صندوق عقب یک ماشین کشف کرد. ظاهراً یکی از مسافریں سر راهی که او در طول سال‌ها همیشه سوارشان می‌کرد، وی را دزدیده و کشته بود. قاتل کیف پولش را برداشته و او را در صندوق عقب رها کرده بود تا بمیرد. با وجود گرما و رطوبت موجود در محل، او چندین ساعت زنده مانده بود. بعدها فهمیدم که با بار کردن پیچ یکی از چراغ‌های عقب توانسته راه ورود هوا را باز کند و با پیچ کرشی به کف خودرو زده بود تا شاید کسی صدایش را بشنود.

هنوز بخش سخنان داستان را نگفته‌ام؛ این را بعدها وقتی که داخل صندوق آن ماشین رفتم، متوجه شدم. دکمه باز کردن درب صندوق، نزدیک بود با کمی رانندگی از دستم فریاد می‌زد که بیرون خودرو بودند، متوجه شدم که به راحتی می‌توانم در را باز کنم. فقط باید دستم را از همان روزنه چراغ عقب بیرون می‌بردم و کمی به چپ می‌چرخاندم و انگشتانم را دراز می‌کردم. کار آسانی نبود اما به شدت از عهده‌اش برآمدم. بعد از کمی تلاش، توانستم ظرف چند ثانیه خود را آزاد کنم. من توانستم، پس چطور او نتوانسته بود؟ تنها حدس من این است که این راه حل در آن زمان به فکرش نرسیده بود. آن روز هیچ کس نزدیک خودرو نبوده که او را راهنمایی کند.

مردی که در آن خودرو جان باخت، پدرم بود. خیلی دلم برایش تنگ شده است.

از نظر من مرگ پدرم به نوعی تمثیلی از هدف زندگی و آموزه‌های آن است. من خود را متعهد کرده‌ام تا برای پرسش‌های مردم دربارهٔ روابط زناشویی و سلامت خود پاسخ‌هایی بیابم. همواره در تلاشم تا به آن‌ها نشان دهم که چطور باید از «صندوق عقبی» که احتمالاً در آن گیر افتاده‌اند، خارج شوند. سعی می‌کنم نقش همان راهنماهای بیرون از خودرو را ایفا کنم که آن روز پدرم از وجودشان محروم بود.

امیدوارم شما خواندن این کتاب، آن «دکمه» را در زندگی خود پیدا کنید و آگاهی شما ممکن کند تا درب هر «صندوقی» را در زندگی یا در روابطتان باز نمایید. دست‌انداختن بر ندارد. انگستانتان را کمی بیشتر دراز کنید. هرچه که امید دس‌یابی به آن را دارید، در دسترس شماست. به یاد داشته باشید: شما هرچه بخرید در اختیار دارید، و همیشه همین‌طور بوده است.»

یافتن راه درست و آگاهی در درجهٔ اول برعهدهٔ خودتان است. ابتدا باید ببینیم از کدام بخش از زندگی خود راضی نیستیم و به آنجا می‌کشیم، این دقیقاً همان بخشی‌ست که در موردش آگاهی کافی نداریم سپس برای یافتن دانش در آن زمینه تلاش و کوشش کنیم.

دومین گروهی که در این زمینه مسئولیت سنگینی به دوش دارند بزرگان، علما و مسئولین یک جامعه‌اند که باید آگاهی‌های لازم را در زمینه‌های گوناگون زندگی به مردم دهند و زمینه‌ی مناسب را برای بالا بردن دانش مردم فراهم سازند. این امر خود در رشد، شکوفایی و بالندگی

یک جامعه نقش بسزایی دارد. هر چه آگاهی جامعه بالاتر برود آمارهای ناامیدکننده مانند آمار بیکاری و طلاق و آمارهایی از این دست پایین می‌آید. چراکه با داشتن دانش کافی و تلاش پی‌گیرانه هر فرد می‌تواند استعداد خود را کشف و شکوفا کند و با به‌کارگیری استعداد خویش کسب درآمد کند یا با داشتن دانش کافی در مورد زندگی مشترک و تدهای طبعی بین زن و مرد و راه‌های برقراری ارتباط موثر، همسر و یار واقعی خود را بیابد و در کنار یکدیگر خوشبخت زندگی کنند.

کتاب حاضر نتیجهٔ تجربهٔ زوجی است که هر دو پس از پشت سر گذاشتن یک زندگی ناموفق با تلاش و مطالعه متوجه می‌شوند که شکست در زندگی گذشته‌شان فقط به خاطر کم‌آگاهی از ماهیت زندگی مشترک و چگونگی رفتار مناسب در موقعیت‌های مختلف زندگی بوده است. آن‌ها با هم، البته این دفعه با آگاهی، ازدواج کرده و نتایج تجربیات و تحقیقات خود را در اختیار ما می‌گذارند که به‌درستی آن‌ها را زندگی شما را متحول خواهد کرد.

امید است با درک درست و تمرین فراوان، از راهکارهای عملی آن بهره برده، لذت زندگی آگاهانه را چشیده و با تمام وجود لمس کنید.

فهیبه معین فر

تابستان ۱۳۹۶