

بنام خداوند جان و خرد

رازهای خانواده‌های خوشبخت

مؤلف

اسکات هالتزمن

مترجمان

دکتر احمد برجعی

طاهره حاج سید جوادى

زهرا سلطانی پری

فهرست نویسی فیبا

سرشناسه	:	هالتزمن، اسکات، ۱۹۶۰ - م Haltzman, Scott
عنوان و نام پدیدآوران	:	رازهای خانواده‌های خوشبخت / مولف اسکات هالتزمن؛ مترجمان احمد برجعلی، طاهره حاج‌سیدجوادی، زهرا سلطانی‌پری.
مشخصات نشر	:	تهران، رشد فرهنگ، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	:	۱۷۶ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۷۴۳۰-۰۷-۱
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	عنوان اصلی: The secrets of happy families : eight keys to building a lifetime of connection and contentment, c2009
موضوع	:	خانواده‌ها
موضوع	:	خانواده‌ها — جنبه‌های روانشناسی
شناسه افزوده	:	جمل، احمد، ۱۳۳۸ - مترجم
شناسه افزوده	:	حاج‌سیدجوادی، طاهره، ۱۳۵۱ - مترجم
شناسه افزوده	:	سلطانی‌پری، زهرا، ۱۳۶۳ - مترجم
رده‌بندی کنگره	:	HQ ۲۲۱۲/۵۲
رده‌بندی دیویی	:	۶۲۶/۷۸
شماره کتابشناسی ملی	:	۳۴۸۲۶۸۵

نام کتاب: رازهای خانواده‌های خوشبخت

مؤلف: اسکات هالتزمن

مترجمان: احمد برجعلی، طاهره حاج‌سیدجوادی و زهرا سلطانی‌پری.

ناشر: رشد فرهنگ

طراح جلد: مینا صفری

صفحه آرای: انتشارات رشد فرهنگ

لیتوگرافی و چاپ: واصف

نوبت چاپ: اول - بهار ۱۳۹۴

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۶۵۰۰ ریال



انتشارات رشد فرهنگ

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۳۰-۰۷-۱

ISBN: 978-600-7430-07-1

نشانی انتشارات: تهران، خیابان مرتضوی، بعد از تقاطع جیحون، پلاک ۷۰۶

تلفن: ۶۶۳۷۷۵۷۰

Email: Roshdefarhang@yahoo.com

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵	مقدمه
۹	فصل اول: خانواده چیست؟
۱۰	خانواده در طول سال‌ها
۱۱	تکامل خانواده
۱۳	فصل دوم: خوشبختی چیست؟
۲۱	راز اول خانواده‌ها: خوشبخت: باهم ماندن
۴۶	راز دوم خانواده‌ها: خوشبخت: تعهد و ارتباط با یکدیگر
۶۴	راز سوم خانواده‌ها: خوشبخت: متکی بودن
۷۸	راز چهارم خانواده‌ها: خوشبخت: فرزندان آموزش دهید و از آن‌ها یاد بگیرید
۱۰۲	راز پنجم خانواده‌ها: خوشبخت: تلاش / آرزو
۱۱۹	راز ششم خانواده‌ها: خوشبخت: دربرگیرنده مشاجرات
۱۴۰	راز هفتم خانواده‌ها: خوشبخت: بازگشت
۱۵۸	راز هشتم خانواده‌ها: خوشبخت: نفس عمیق بسید
۱۷۴	سخن آخر: خانواده‌های خوشبخت تحول

حدود ساعت ۱۱/۳۰ شب بود که من به همراه همسر من سوزان هنوز بیدار و منتظر شنیدن صدای اتومبیل دختر هفده ساله‌مان بودیم که به قسمت ورودی اتومبیل وارد شود. ما تصمیم داشتیم که شب آرامی را پشت سر بگذاریم اما آلنا با تماس تلفنی به ما خبر داد که قصد دارد شب را در منزل دوست خود بگذراند. پیش از فرارسیدن شب سعی کردیم که با تلفن همراه او ارتباط برقرار کنیم اما او پاسخی نداد. پس از پنج تماس تلفنی بی‌پاسخ به منازل مختلف و پس از سرزدن به محوطه اطراف ساختمان، در نهایت متوجه شدیم که آلنا در منزل دوست خود، در برج کناری ساختمان ماست!

زمانی که توانستیم تماس تلفنی با آلنا برقرار کنیم، با فریاد به او گفتیم که باید همین لحظه از آن خانه بیرون بیایید. او در ابتدا مخالفت کرد اما در نهایت راضی شد که به خانه بیاید؛ بنابراین ما کنار هم بودیم و می‌توانستیم در مورد اتفاقی که افتاده بود و کاری که می‌توانستیم در مقابل آن انجام دهیم، صحبت کنیم. آیا این می‌تواند تصویری از یک خانواده خوشحال و سعادتمند باشد؟ بر اساس هر نوع تعریفی که ارائه شود، این سلامت و خوشحالی در مورد خانواده هالتزمن^۱ صدق می‌کند.

ما در شهری کوچک در حومه شهری زندگی می‌کنیم که در سال ۲۰۰۵، بنا بر رأی‌گیری مجله پول^۲ به عنوان یکی از ۱۰۰ شهر برتر آمریکا اعلام شد (از نظر زندگی کردن). من درآمد قابل‌قبولی دارم و خانواده ما نیز از ساختار بسیار معده می‌خورند است. ۲۱ سال است که با همسر من زندگی می‌کنم و دارای دو فرزند سالم و تحصیل کرده هستیم. هم‌اکنون ما در منزل خود ضمن نگهداری از یک خرگوش خانگی، او را طوری آموزش دادیم که در گوشه‌ای از قفس به آرام بگیرد. (ما در ابتدا نگهداری از یک سگ را امتحان کردیم که در آن موفق نبودیم. نگهداری از سگ داستان دیگری است)؛ بنابراین اگر خانواده هالتزمن با چنین نیم‌رخ کاملی از یک خانواده خوشبخت تطابق داشته باشد، پس چرا ما در حال حاضر احساس عدم خوشبختی می‌کنیم؟

این همان پرسشی است که به هنگام نوشتن این کتاب به آن فکر می‌کردم که چه عاملی منجر به خوشبختی یک خانواده می‌شود؟ زندگی کردن در یک خانه خوب؟ پول داشتن زیاد؟ آیا یک خانواده می‌تواند از گهواره تا گور به شکلی گرم، مرتبط، قابل‌اعتماد و معتمد باشد. آیا یک خانواده خوشبخت، هیچ دعوا و مشاجره‌ای را تجربه نمی‌کند؟ آیا در یک خانواده خوشبخت کشمکش و عداوت رضایت‌ناک نیز وجود دارد؟ پاسخ به این پرسش‌ها برای هیچ‌کدام از ما آسان نیست.

وارد شدن به محیط درونی خانواده‌های حقیقی

همچنان که من و همسر من به مقابله با مشکلات خانواده خود می‌پرداختیم، مجدداً نظرم به مفهوم خانواده خوشبخت جلب شد و من برای مدت زیادی دچار این احساس غریزی شدم که تفاوتی میان سطح خوشبختی در زمان مواجهه با مشکلات، بین خانواده‌هایی که به منظور تقویت یکدیگر باهم متحد می‌شوند

¹. Haltzman

². Money

و خانواده‌هایی که باهم بسیار فاصله دارند و هیچ نقطه فرماندهی مشخصی در آن‌ها قابل مشاهده نیست، وجود دارد.

من ضمن آموزش دادن به متخصصان بالینی، یک محقق نیز هستم بنابراین زمانی که دچار احساس غریزی می‌شوم، تحقیقاتی انجام می‌دهم تا نهایتاً متوجه شوم که این احساس صحت دارد یا خیر. من قصد دارم تجربیات مربوط به دفتر کار خود را شرح داده و توضیحات منسجمی را در خصوص خانواده‌های مختلف با شما در میان بگذارم.

این توضیحات به واسطه اطلاعات جمع‌آوری شده از انواع مختلف خانواده‌ها و از تمامی نقاط کشور تأیید شده‌اند بنابراین توانستم یک ارزیابی آنلاین را در خصوص خانواده‌های خوشبخت انجام دهم که در جمع‌آوری اعداد دقیق و شرح حال‌های حقیقی کمک فراوانی به من کرد. این اعداد و شرح حال‌ها تأییدکننده دیدگاه‌هایی بودند که من در طول چندین سال در خصوص صدها خانواده مطرح کرده بودم. این ارزیابی (نظرخواهی) از طریق وب‌سایتی مختلف به شکل آگهی تبلیغ داده شده بود، از جمله وب‌سایت من به نشانی Drscott.com و خروجی‌های دیگر اینترنتی. همچنین این نظرخواهی در مجله کتاب قرمز^۱ نیز درج شده بود. من بخش‌نامه‌هایی به پیمان‌گران منطقه مخصوص به خودم و همچنین در کنفرانس‌ها توزیع کردم. این نظرخواهی در همه ایستگاه‌های رادیویی کانادا و آمریکا نیز پخش شد. به طوری که بین اول فوریه تا پنجم دسامبر ۲۰۰۸، ۱۶۶ نفر از اعضای خانواده‌ها، این فرم را تکمیل کردند سپس من از طریق انبوهی از اطلاعات، نتایج حاصل را مورد بررسی قرار دادم و از این اطلاعات برای درک بهتر فعالیت‌های پشت‌پرده خانواده‌ها استفاده کردم. این شرکت‌کنندگان به شکل داوطلبانه در این نظرخواهی حضور یافته بودند، نمی‌توانستم نتایج حاصل را به عنوان سواد و مدارک آماری، در نظر بگیرم (اما اگر امکان آن وجود می‌داشت من می‌توانستم اطلاعات خود را به شرکت اطلاعات منتشر شده، ارائه دهم و تقریباً در تمامی موارد، آمارهای به دست آمده در نظرخواهی من با داده‌های ملی هماهنگ بودند). در هر حال این نتایج توانستند دیدگاه باز و صادقانه‌ای را از درون خانواده‌ها، امروزی ارائه کنند.

شریک شدن در رازهای حقیقی

همواره به روان‌پزشکان، آموزش‌هایی در جهت محرمانه نگه‌داشتن اطلاعات داده می‌شود، زمانی که من فردی را به دفتر کارم دعوت کردم متوجه شدم که من و آن‌ها تجارب، دیدگاه‌ها و حوادث مشابهی را با یکدیگر داریم اما هیچ کدام چنین نقطه مشترکی را قبلاً تجربه نکرده بودیم. این ماهیت روند درمانی است چرا که وقتی زمینه‌ای برای فردی فراهم می‌شود تا بتواند در مورد دنیای درون خود صحبت کند، این مسئله باعث می‌شود که فرد درک بهتری از خود به دست آورد.

در میان سال‌هایی که تحقیقات اینترنت انجام می‌دادم، به چنین پدیده مشابهی دست یافتیم. من از این مسئله متعجب شدم که چگونه افراد شرکت‌کننده در نظرخواهی آنلاین در مورد خانواده‌های خوشبخت، رازهای خانوادگی خود را تحت لوای محرمانه ماندن اطلاعات در اینترنت، بیان می‌کنند. حتی ۲ درصد

پاسخ‌دهندگانی که «حفظ اسرار خانوادگی» را به عنوان اولویت اول رتبه‌بندی کرده بودند، هم به تکمیل آن مبادرت نمودند.

به نظر می‌رسد وقتی که به افراد فرصت ابراز «گفتگوی» اینترنتی داده می‌شود آنان به راحتی جزئیات زندگی خانوادگی‌شان را در اینترنت با دیگران مطرح می‌کنند. آن‌ها اطلاعاتی را در خصوص نقش‌های مختلف در خانه، از شخصی که فعالیت‌های جنسی را آغاز می‌کند (در ۸۵ درصد از موارد، مردان آغازگر این فعالیت‌ها هستند) تا شخصی که به خرید کتاب‌هایی با موضوع روابط می‌پردازد (در ۶۵ درصد از موارد، این کار به عهده زنان است) آزادانه به اشتراک می‌گذارند. فراتر از این نوع اطلاعات کلی، افرادی هم با اشتیاق فراوان تجربیات بسیار شخصی خود و دیدگاه‌هایی را به اشتراک می‌گذاشتند که در طول چندین سال زندگی به عنوان اعضای یک خانواده تجربه کرده بودند.

این‌ها، سائلی بودند که شاید در گفتگوهای کلی (غیر از فضای اینترنت) قابل بیان نبودند. از نظر برخی از افراد، زندگی خانوادگی خود به هیچ‌وجه خوشبخت نبودند آن‌ها دقیقاً توضیح می‌دادند که چه عاملی باعث به هم ریختن روابط آن‌ها شده است. برخی دیگر از شرکت‌کنندگان در خصوص اثرگذاری وقایع ناخوشایند بر خانواده، توضیحاتی را ارائه کردند. تمامی شرکت‌کنندگان دنیای درونی خود را گشوده و رازهای خود را به اشتراک گذاشته بودند به امید اینکه خوانندگان این کتاب از آن نتایج مثبتی به دست آورند. نتایج نهایی این نظرسنجی، من نشان داد که هیچ مسیر واحد و ثابتی در مورد سعادت خانواده‌ها وجود ندارد. هیچ متنی وجود ندارد که بتواند مسیر شما را به سوی سعادت جدا کرده، فاش سازد و نیز هموار نماید؛ اما عوامل مهمی وجود دارد که می‌توانید از آن‌ها به عنوان ابزاری جهت دستیابی به خواسته‌هایتان استفاده کنید. افرادی که خانواده‌ی خود را در گروه خانواده‌های سعادتمند دسته‌بندی می‌کنند، با این نظر موافق‌اند که این سعادت را داشتن پول زیاد یا داشتن جوایزی که به روی پیش بخاری قرار گرفته، به دست نمی‌آید بلکه کسب چنین سعادت با اجرای اصول خاص و رفتارهای مشخص که احساس هویت و تعهد مشترک را در خانواده ایجاد می‌کند، امکان‌پذیر می‌شود.

دعوت

امید من بر این است که در انتهای این کتاب، شما به درک درسی از نحوه گونگی استفاده از رازهای خانوادگی دیگران در جهت کمک به خانواده خود برسید. شما در بخش‌های بعدی، داستان‌های افرادی را خواهید خواند که سخت در تلاش بودند تا ارزش‌های قابل شناسایی خانوادگی را بنا نهند، تعهدات بلندمدت و غیرقابل نقضی را نسبت به یکدیگر ایجاد کنند، در وضعیت‌های دشوار بتوانند از یکدیگر حمایت نمایند و انتظار داشته باشند و بپذیرند که کودکان می‌توانند همه چیز را ایجاد کنند. همچنین توانایی مبارزه با مشکلات را به شکل مؤثری تقویت نموده، سپس از دوران مشکلات به حالت عادی بازگردند و زمان لازم را برای کسب آرامش، لذت بردن و نفس تازه کردن به دست آورند.