

ارتباطات روح و روان

(در روابط خود محبزه کنید)

سیلویا براوانس

پرفروشترین کتاب در لیست آمازون و نیویورک تایمز

Browne, Sylvia

براون، سیلویا ۱۹۳۶ - هـ.

ارتباطات روح و روان: حرارتباطات خود معجزه کنید / سیلویا براون؛ ترجمه فاطمه بهمنی.

تهران: انتشارات مهر مزد، ۱۳۸۷.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۳۶۱-۱۵-۵

عنوان اصلی: spiritual connections : how to find spirituality throughout all the relationships in your life

روابط بین اشخاص - جنبه‌های مذهبی بهمنی فاطمه ۱۳۶۲ - هـ، مترجم

۱۴۱

۱۳۸۷/۲۲/۱۳۶۱BL

0۲۳۲۷0۱

شماره کتابخانه ملی

نشر مهر مزد

ارتباطات روح و روان

سیلویا براون

ترجمه از فاطمه بهمنی

ویراستار: شهرام رضایی

طراح و کرافیت:

تعداد: ۲۰۰۰

نوبت چاپ: اول

سال انتشار: ۱۳۸۹

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۳۶۱-۱۵-۵

ISBN: 978-600-5361-15-5

آدرس: تهران، میدان انقلاب، کارگر جنوبی، پلهام، نزداد غربی، پست سومی

پلاک ۸ واحد ۸ تلفن: ۱۷۹۴، ۶۶۰

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات محفوظ است.

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۷
سخنی از مترجم.....	۹
معرفی.....	۱۱

بخش اول: ما به چه کسانی در ارتباط هستیم

فصل اول، کسانی که هر روز با آنها مواجه می شویم.....	۱۵
فصل دوم، افرادی که در محل تحصیل یا کار شما هستند.....	۲۱
فصل سوم، اعضای خانواده.....	۲۹
فصل چهارم، روابط عاشقانه.....	۵۱
فصل پنجم، افراد دوست داشتنی دیگر در این دنیا و دنیای آخرت.....	۷۳
فصل ششم، خودمان.....	۸۳
فصل هفتم، خداوند.....	۹۱

بخش دوم: نقش درون مایه های شخصیتی در زندگی ما

فصل اول، نگاهی اجمالی بر ۴۷ درون مایه ی شخصیتی.....	۱۰۳
فصل دوم، چالش های پیش روی روابط.....	۱۱۷
فصل سوم، یک تطابق مناسب.....	۱۴۱
فصل چهارم، به خوبی و خوشی برای همیشه.....	۱۴۹
حرف آخر.....	۱۶۷

پیشگفتار

آیا تا به حال از این تعجب نکرده‌اید که چرا بعضی از روابط شما عالی و برخی دیگر فقط یک تراژدی و فاجعه است؟ چرا با بعضی از افراد کنار می‌آیید، اما مدام درگیر بحث شدید با بعضی دیگر هستید؟ در این کتاب فوق‌العاده مفید، سیلویا براون روان‌شناس معروف و بین‌المللی، این امر را بررسی می‌کند که چرا ما با افراد متفاوت رابطه برقرار می‌کنیم. برای اصلاح کردن یا صدمه زدن به آن‌ها! او آشکار می‌کند که چرا ما از یک طرف دارای روابط شاد و لذت‌بخش و از طرف دیگر دارای روابطی دردناک و پر آشوب هستیم و این امر را حتی در رنج یک برخورد کوتاه که به شکسته شدن قلب منجر می‌شود تا یک ازدواج عاشقانه جستجو می‌کند.

سیلویا ما را به یک سفر کوتاه و فوق‌العاده می‌برد، سفری که شامل تمام روابط ما در طول زندگی می‌شود؛ از بچه‌گی تا دوران طلایی زندگی‌مان. او به ما کمک می‌کند تا ببینیم که چرا ما هر دو رابطه؛ هم مفید و هم دردسرساز را، برقرار می‌کنیم. هم چنین او به ما می‌گوید که چگونه درون‌مایه و برنامه‌ی زندگی ما

می‌توانند بر روی درون‌مایه و برنامه‌ی زندگی دیگران تأثیر بگذارند؛ چه در جهت مثبت باشد و چه در جهت منفی. خلق موقعیت‌هایی که می‌توانند ما را برای سال‌ها بارور یا دچار مصیبت کند.

سیلویا این توانایی را به ما می‌دهد که به درکی درست از این امر برسیم که چرا ما جذب بعضی افراد می‌شویم و از بعضی دوری می‌کنیم. با استفاده از بینش فوق‌العاده‌ی او، همه‌ی ما می‌توانیم یاد بگیریم که چگونه در هر رابطه‌ای که برقرار می‌کنیم معنویت را بیابیم (و گندم را از جو جدا کنیم) تا شادتر زندگی کنیم و زندگی‌ی پربارتری داشته باشیم.

سخنی از مترجم

این کتاب با بیانی ساده و روان به مسائل روحی و معنوی بسیاری پرداخته است که در روابط ما با دیگران وجود دارند. نویسنده سعی کرده است به خیلی از نکات کلیدی درباره‌ی چگونگی داشتن یک ارتباط درست و صحیح اشاره کند. با وجود این که این کتاب توسط یک نویسنده‌ی غیرایرانی نوشته شده است، اما کاملاً برای خواننده‌ی ایرانی ملموس است. شاید این نشان‌دهنده‌ی نیازهای روانی مشترک انسان‌ها در تمام دنیا باشد.

به نظر می‌رسد قسمت‌هایی از کتاب با دین و فرهنگ ما هم‌خوانی ندارد، اما با خواندن عمیق و درک نکات کلیدی این قسمت‌های کتاب، می‌توان آن‌ها را با موقعیت‌های مشابه در فرهنگ خود جایگزین کنیم. این کتاب برای تمام افراد جامعه با هر گروه سنی و طبقاتی مفید است و نگاهی تازه نسبت به روابطمان با دیگران در ما ایجاد می‌کند. نکته‌ی جالب این کتاب برای خود من این بود که سیلویا سعی کرده است از مذهب و آیین‌های رایج در جامعه و بین مردم خود گِله کند و نگاهی تازه از دین و مذهب در خواننده ایجاد نماید. او نکاتی راهبردی را برای برقراری ارتباط با دیگران بیان می‌کند. البته دین اسلام بیشتر این نکات را به ما توصیه کرده است، اما متأسفانه ما از آن‌ها غفلت می‌ورزیم. با به‌کارگیری این نکات در زندگی مطمئناً می‌توانیم روابطی سالم‌تر، شاداب‌تر و درعین‌حال مفیدتر داشته باشیم.

فاطمه بهمنی

معرفی

در طول سالیان کتاب‌های بی‌شماری در ارتباط با روابط نوشته شده است. کتاب‌هایی با موضوعاتی مانند «چگونه یک رابطه جنسی بهتر در زندگی داشته باشیم» یا «چگونه زندگی زناشویی را حفظ کنیم» و یا حتی «چگونه دوستانه طلاق بگیریم». اما من هنوز حتی یک جلد کتاب در مورد چگونگی برقراری ارتباط روحی با افراد مختلف در زندگی ندیده‌ام. و یا حتی کتابی که زندگی‌مان را از طریق روند نمودار آموزشی خودمان به این امر نزدیک کند. به‌همین دلیل من در کتاب حاضر به ادغام برخی از تجربیات شخصی‌ام و مشاوره‌هایی که در طول این سالها داشته‌ام و این امر که چگونه درون‌مایه‌های زندگی‌مان می‌توانند نوع روابطی که در زندگی داریم را به‌ما دیکته کنند، پرداخته‌ام. شما افراد بی‌شماری را در طول زندگی ملاقات می‌کنید؛ این کتاب توضیح می‌دهد که چگونه هر یک از این افراد در زندگی شما تأثیر می‌گذارند. شما می‌دانید که وقتی نمودار زندگی‌تان را قبل از ورودتان به زندگی ترسیم می‌کردید، تمام جزئیات در مورد رابطه‌های‌تان را هم ثبت کردید. حالا مهم نیست که این روابط چقدر زودگذر، با عصبانیت و یا مسموم به‌نظر آمده‌اند. به‌همین دلیل من در این کتاب، شما را به‌عمق این روابط خواهم برد، این روابط از خانوادگی و دوستانه و عاشقانه گرفته تا روابط بین دشمنان و همکاران و

همکلاسی‌ها و حتی خدا را هم شامل می‌شود. با این کار نردبانی برای صعود شما فراهم خواهد شد. به شما اطمینان می‌دهم که بعد از آن شما هرگز به بقیه افراد (و زندگی) به یک چشم نگاه نخواهید کرد.

درست است که بعضی از این روابط می‌خواهند صبر شما را امتحان کنند، اما درسی که آنها به شما می‌دهند راه را برای شما هموارتر می‌کند و باعث آسان شدن مسیر ورود شما به این زندگی و حتی دنیای دیگر می‌شود. هر شخصی که شما با او مواجه می‌شوید مانند سنگ یک پلکان است و بسته به آن‌که شما چگونه با او برخورد کنید، پیشرفت آینده‌ی شما را مشخص می‌کند. من حتی در یکی از کنفرانس‌هایم گفته بودم که مردم می‌توانند هم ما را بیمار کنند و هم باعث درمان ما شوند اما ما همیشه می‌توانیم از آن‌ها مواردی را درس بگیریم. در ادامه‌ی این کتاب، فقط به شما نشان می‌دهم که چگونه با هر یک از افرادی که با آنها مواجه می‌شوید ارتباط روحی برقرار می‌کنید. در بخش یک، مروری داریم بر تمام روابطی که بیشتر ما با آن مواجه می‌شویم و شما می‌توانید بفهمید که در طول یک‌روز تحت تأثیر چند روح قرار دارید (و پیشنهاداتی هم خواهم داد که خود در طول سالیان به آنها رسیده‌ام، و حتم می‌دهم به شما در مواجهه با هر یک از این افراد کمک خواهد کرد). سپس در بخش دو نگاهی اجمالی بر روی درونمایه‌های زندگی خواهیم داشت تا دریابیم که چرا بعضی از روابط برای شما عالی است و برخی دیگر نه.

پس آستین‌ها را بالا بزنید و دست به کار شوید و خود را برای مواجهه شدن با پازل پیچیده‌ی زندگی آماده کنید. من امیدوارم که خود به مرور بفهمید که چقدر موارد زیادی را که به خود سخت گرفته بودید از نگاه روحی و روانی در واقع آسان هستند.

بخش اول

ما با چه کسانی در ارتباط هستیم؟