

۱۱۵۱۲۷۹

بنام خدا

کلیدهای مدیریت زندگی

چگونه در روابط بزرگسال باشیم

پنج کلید دوست داشتن هوشیارانه

www.ketab.ir

دیوید ریکو

مترجم: فرناز فرود

www.saberinbooks.ir

Richo, David

ریکو، دیوید، ۱۹۴۰م.

چگونه در روابط بزرگسال باشیم: پنج کلید دوست داشتن هوشیارانه / دیوید ریکو؛ با

پیشگفتار کیتلین هندریکس؛ مترجم فرناز فرود.

تهران، صابرین، ۱۴۰۰.

۲۵۹ص.

کلیدهای مدیریت زندگی.

۹۷۸-۶۲۲-۶۶۶۵-۴۸-۳:

فیبا.

How to Be an Adult in Relationships: The Five Keys to

Mindful Loving, c2021

عنوان اصلی:

پنج کلید دوست داشتن هوشیارانه.

عشق، Love

روابط بین اشخاص، Interpersonal Relations

عشق—جنبه‌های مذهبی—بودیسم

Love--Religious Aspects--Buddhism:

روابط بین اشخاص—جنبه‌های مذهبی—بودیسم

Interpersonal Relations--Religious Aspects--Buddhism:

Hendricks, Kathlyn، کیتلین،

هندریکس، کیتلین، ۱۳۳۳، مترجم

فرود، فرناز،

BF۵۷۵:

۱۵۲/۴۱:

۸۵۵۴۰۹۶:

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

فروست

شابک

وضعیت فهرست‌نویسی

یادداشت

عنوان دیگر

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

شناسه افزوده

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

چگونه در روابط بزرگسال باشیم

دیوید ریکو

مترجم: فرناز فرود

ویراستار: محمدعلی معصومی

طراحی و اجرای جلد: نادیا دلیریش

چاپ اول: ۱۴۰۱

تعداد: ۱۰۰۰

حروفچینی و صفحه‌آرایی: فاطمه بابایی

لیتوگرافی: باران

چاپ جلد: اکسیر

چاپ متن و صحافی: پژمان

۹۷۸-۶۲۲-۶۶۶۵-۴۸-۳: شابک

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۱۰۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۷	 سخن ناشر
۹	 پیشگفتار
۱۳	 مقدمه
۲۱	 بخش اول: خانه‌ای که پشت سر می‌گذاریم
۲۳	 ۱. ماجرا از کجا آغاز شد
۲۹	 قدرت توجه هوشیارانه
۳۷	 چرخشی مثبت بر آنچه بود و هست
۴۸	 پنج «ویژگی»: کلید گشایش ما
۶۸	 حضور تلامشیر و ط یا پنج نگرش نفس
۷۲	 تمرین: ابزار مهارت
۸۵	 ۲. عشق و کمتر
۸۵	 بازتاباندن عشق
۹۲	 وقتی محروم بودنمان را انکار می‌کنیم
۹۴	 آنچه آزارمان می‌دهد را حتمان می‌کند
۹۸	 خانواده‌ام برایم چقدر خوب بودند؟

- نوری بر آزرده‌گی ۱۰۳
- سفر قهرمانی ۱۱۱
- تمرین ۱۱۲
- بخش دوم: سختی‌های مسیر ۱۲۳
۳. انتخاب شریک زندگی ۱۲۵
- آیا برای روابط نزدیک و صمیمانه مناسب هستیم؟ ۱۲۶
- نامزدهای شایسته ۱۳۰
- چه قصدی داریم؟ ۱۳۲
- فاش‌گویی کامل ۱۳۷
- جنسی کردن نیازهایمان ۱۴۳
- حسرت‌های این چربی ۱۴۹
- سرنوشت هم نقشی دارد ۱۵۱
- تمرین ۱۵۵
۴. حالت رؤیایی: نخستین مرحله رابطه ۱۶۱
- صعود با عشق ۱۶۳
- وقتی حالت رؤیایی عشق اعتیادآور است ۱۷۱
- عشق چه حسی دارد ۱۷۶
- تمرین ۱۷۹
۵. اختلاف‌ها ۱۹۰
- حل مسائل ۱۹۳
- گذشته در حال ۲۰۱
- مردان و زنان ۲۰۴
- درون‌گرا یا برون‌گرا؟ ۲۰۸

تمرین	۲۱۲
۶. ترس‌ها هجوم می‌آورند و خطرهایم	۲۳۰
بلعیده شدن یا طرد شدن	۲۳۰
یادگیری از ترس‌هایمان	۲۳۳
حسادت	۲۳۵
بی‌وفایی	۲۳۷
پرداختن به ناامیدی	۲۴۲
تمرین	۲۴۷
۷. رها کردن نفس	۲۶۰
کالبدشناسی نفس خودکام	۲۶۵
کالبدشناسی نفس ناکام	۲۷۰
موهبت‌های نفسانی و روش یافتن آن‌ها	۲۷۳
بله گفتن به آنچه نمی‌توانیم تغییر دهیم	۲۷۴
تمرین	۲۷۹
۸. وقتی رابطه به پایان می‌رسد	۲۹۶
پایان دادن به ترمیمی و پی گرفتن راه خود	۲۹۹
وقتی کسی شما را ترک می‌کند	۳۰۸
بخش سوم: جبران رحمت	۳۱۷
۹. تعهد ما و ژرف‌تر شدن آن	۳۱۹
امتیازهای عشق صمیمانه	۳۲۳
تعهد	۳۳۲
یار جانی	۳۳۴

۳۳۸ تمرین

۳۵۵ سخن آخر

www.ketab.ir

پیشگفتار

این کتاب اسرار را فاش می‌کند و به جهان روابط می‌آورد، جهانی که همه ما از تولد تا مرگ در آن سیر می‌کنیم. دیوید ریخو^۱ در کتاب چگونه در روابط بزرگسال باشیم راهنمایی عملی برای برخورداری از روابط مؤثر ارائه می‌کند. او در این کتاب به همان اندازه ملایم و دقیق سخن می‌گوید که در کنار شاگردان و دوستانش. خوانندگان به کمک تمرین‌های معنوی و دقیقی توجه هوشیارانه^۲ و مهرورزی، سفری را آغاز می‌کنند که به آگاهی، نشاط و ارتباط ژرف می‌انجامد.

توجه هوشیارانه حالتی از مراقبه باستانی است که در آن ترس‌هایمان، وابستگی‌هایمان به تسلط داشتن و درست بودن، توقع‌هایمان و محق بودن‌هایمان و نیز قضاوت کردن دیگران را کنار می‌گذاریم. به جای این روش‌های پرترف‌داره یاد می‌گیریم که به سادگی و بدون هیچ مانعی در این لحظه حضور داشته باشیم تا بتوانیم زندگی را در همان حال که رخ می‌دهد، تجربه کنیم. وقتی توجه هوشیارانه را در روابطمان به کار می‌بریم، سرانجام می‌توانیم خود و دیگران را درست همان‌گونه که هستیم، با همه آسیب‌پذیری‌های ناراحت‌کننده و همچنین توان

سرشارمان برای عشق بینیم.

در تمرین معنوی مهرورزی، هوشیاری مان دربارهٔ دیگران را به شیوه‌ای بسیار لطیف و پرمهر افزایش می‌دهیم. ما از روابط شخصی مان عبور می‌کنیم و از جهان گسترده‌تر استقبال می‌کنیم. یاد می‌گیریم که محبتمان را به همهٔ اطرافیانمان نثار کنیم، حتی آن‌هایی که با ما اختلاف سلیقه دارند و کسانی که پردردسر به نظر می‌رسند. پیوند عاشقانه بین دو نفر، به کمک مهرورزی، سرانجام همهٔ جهان را دربر می‌گیرد. دیوید در جایی در این کتاب می‌گوید: «می‌توانیم آگاهی دهش و دریافت عشق را گسترده کنیم.» بنا بر تجربه‌ام طی سال‌ها مشاورهٔ زوج‌ها و آموزش کارشناسان، بارها این سؤال پیش می‌آید که چگونه می‌توانیم گنجایشمان برای عشق و انرژی مثبت بیشتر را افزایش دهیم تا دیگر پیشرفت‌ها را تخریب نکنیم؟ ما، یعنی شوهرم گی^۱ و من، این را چالش اوج هراسی بشر می‌خوانیم.

در این کتاب می‌بینیم که چگونه امواج گسترندهٔ عشق می‌تواند با آزادی هرچه بیشتر، درون هرکس و نیز بین اشخاص جاری شود. دیوید ریکو مسیر میان عشق شخصی تا عشق فراگیر را گام به گام برایتان می‌چیند. تمرین‌های معنوی ارائه شده در کتاب چگونه در روابط بزرگسال باشیم در واقع کار روان‌شناسی را تکمیل می‌کنند.

دیوید ریکو آموزه‌ای مهم و نو را به جنبش خودیاری عرضه می‌دارد؛ معنویت عمل‌گرایانه که به گفتهٔ تد لادر^۲ شاعر به مثابه «گنج‌های نشاط، دوستی و صلح نهفته در مزارع روزانه» است، مثال‌های دیوید و به‌ویژه فرصت‌های بی‌شماری که برای تمرین دگرگونی نگرش و عملکرد ارائه می‌کند، به شیوه‌ای ژرف تکامل خواننده را هموار می‌سازد. ما جایگاهی جدید می‌یابیم تا همگی به‌طور برابر کنار هم بایستیم. نشانه‌های روشن،

ما را به سوی یک زندگی پرشور و پرمهر هدایت می‌کنند؛ زندگی‌ای که حاصل رشد ما انسان‌هاست تا سرانجام حامی یکدیگر و خانه بزرگ‌ترمان شویم. نه تنها روابط ما موجب رشد شخصی‌مان می‌شوند، بلکه برای تکامل گونه‌مان نیز مفیدند. شما را دعوت می‌کنم تا با این امواج نهفته و درونی به حرکت درآیید.

دکتر کیتلین هندریکس^۱

www.ketab.ir