

شری کارتر - اسکات

قوانین بازی عشق

ده فرمان برای یافتن عشق‌های پایدار و بی‌ریا

ترجمه مهناز ناظمی - دیبا



انتشارات
۱۳۸۵



کتابخانه
ملی و اسنادخانه

انتشارات فرهنگ و اندیشه

قوانین بازی عشق

شری کارتر - اسکات

ترجمه مهناز ناظمی - دیبا

چاپ اول: ۱۳۸۵

شمارگان ۲۰۰۰

لیتوگرافی منظر

چاپ و صحافی چاپ گستر

شابک ۹۶۴-۵۶۹۲-۲۲-۹ ۹۶۴-۵۶۹۲-۲۲-۹ ISBN 964-5692-22-9

Carter - Scott, Cherie

کارتر - اسکات، شری
قوانین بازی عشق: ده فرمان برای یافتن عشق های پایدار و بهرینا /
شری کارتر - اسکات، ترجمه مهناز ناظمی - دیبا. - تهران: فرهنگ و
اندیشه، ۱۳۸۲.
۲۶۸ ص.

ISBN: 964-5692-22-9 ریان: ۲۴۰۰۰

عنوان اصلی: If love is a game these are the rules: ten rules for finding love and...

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

۱. رولبیت زن و مرد. ۲. عشق. الف-ناظمی دیبا، مهناز، ۱۳۲۶ -
مترجم، ب، عنوان، ج، عنوان، ده فرمان برای یافتن عشق های پایدار و
بهرینا.

۱۵۸ / ۲

HQ ۸۰۱ / ۵۲۲ ق ۱
۱۳۸۲

۸۴-۴۰۴۰م

کتابخانه ملی ایران

فهرست مطالب

۷	پیش‌گفتار
۹	مقدمه
۱۵	قانون اول: اول باید به خود عشق بورزید
۳۳	قانون دوم: شراکت یک انتخاب است
۶۹	قانون سوم: ساختن عشق، خود یک روند است
۹۹	قانون چهارم: روابط فرصت‌هایی هستند برای تکامل
۱۲۵	قانون پنجم: برقراری ارتباط عاملی ضروری است
۱۵۳	قانون ششم: مذاکره و توافق ضروری است
۱۷۳	قانون هفتم: با تغییر، رابطه شما به چالش کشیده می‌شود
۱۹۳	قانون هشتم: شما باید رابطه پرورش دهید تا به ثمر برسد
۲۲۳	قانون نهم: تجدید و بازسازی رمز عمر طولانی است
۲۵۱	قانون دهم: لحظه‌ای که عاشق شوید، همه این مطالب را به دست فراموشی خواهید سپرد

پیش‌گفتار

مقدمه دکتر هارویل هندریکس

این کتاب بیان‌کننده احساس و هدف من از زندگی است. من قلباً و عمیقاً می‌خواهم که زوج‌ها یکدیگر را درک کنند و قادر باشند تا به درستی تمام عشق خود را بیان کنند. به همین خاطر کارگاه‌های آموزشی، سمینارها و چندین کتابم را به این موضوع اختصاص داده‌ام.

با تغییر نقش‌های زن و مرد و ازدیاد طلاق، مردان و زنان در یافتن عشق و حفظ آن در زندگی بیش از هر زمان دیگری نیاز به کمک دارند. اگر به روابط مشترک در پیرامون خود نگاه کنیم، به سادگی خواهیم دید که اکثر آن‌ها روابط ایده‌آلی نیستند. ما وارد رابطه‌ای جدید می‌شویم و اشتباهی دیگر مرتکب می‌شویم و از خود می‌پرسیم: برای به وجود آوردن یک رابطه غنی، پرمایه و کامل چه باید کرد.

گرچه در طول زندگی‌مان تلاش می‌کنیم روابط سالم و سازنده‌ای داشته باشیم، هرگز کسی دستورالعمل اجرایی به ما نداده که راهنمای ما در راه ساختن رابطه‌ای موفق و سالم باشد. ما اجزای سازنده و ضروری یک رابطه خوب را می‌شناسیم: احترام متقابل، برقراری ارتباط گفت‌وگو، درک تفاوت‌ها، و البته

صمیمیت و رابطه عاشقانه. ولی مسئله پیچیده این است که چگونه این عناصر را در روابط روزمره خود وارد کنیم و به کار گیریم؟

و سرانجام، دکتر شری کارتر اسکات نه تنها قوانین لازم را به ما ارائه می‌کند، بلکه دستورالعمل‌های بسیار روشن و واضحی در این زمینه در اختیارمان می‌گذارد. این کتاب، کتابی مقدماتی است که به گونه‌ای دلبز و روشن، راهنمای "حمایت و تغذیه"ی ما در راه ایجاد روابط سالم و زنده است. این کتاب مرجع ساده و دم‌دستی پر از اصول واجب و پایه‌ای است، نقشه‌ای از قلمرو و حاکمیت برای کسانی است که در جست‌وجوی عشق و رابطه‌ای واقعی در زندگی هستند. در این کتاب ما به راحتی خواهیم دید که برای ساختن، حفظ و ادامه یک رابطه صحیح، زوج‌ها به چه چیزهایی احتیاج دارند که در این راه کمک‌شان باشد. از خیلی جهات کتاب خانم کارتر شبیه کتاب من، عشقی را که می‌خواهید به دست آورید و عشقی را که پیدا کرده‌اید حفظ کنید، است.

مقدمه

در ۱۹۹۸، قوانین بازی زندگی چاپ شد، در حالی که به شما حق انتخاب داد تا به زندگی به چشم یک بازی بنگرید، بازی ای که در آن هر روز از هر تجربه درسی بیاموزید. قوانین بازی زندگی به این خاطر نوشته شده است تا افراد را در مسیر اکتشافات، رشد و تحول شخصیت شان یاری کند.

از آن جا که پیدا کردن شریک (زوج) جزئی مهم از طبیعت و تجربه بشری است، به نظر منطقی می آید که کتاب بعدی به عشق و رابطه بین زن و مرد اختصاص داده شود. قوانین بازی عشق پیشنهاد می کند این بازی را با شریکی آغاز کنید که او نیز با همین قوانین بازی می کند. این بازی بصورت منفرد تفاوت بسیاری دارد با بازی ای که شخص ثالثی نیز در آن شرکت دارد، زیرا آنگاه یادگیری و آموزش به طور تصاعدی بالا می رود. با ورود یک زوج در این معادله، یک به اضافه یک مساوی سه خواهد بود. تجربه شما، تجربه زوج تان و تجربه هر دوی شما با یکدیگر. ورود شما و شریک تان به عرصه عشق باعث می شود که یک سری درس های کاملاً تازه و جدیدی را با یکدیگر تجربه کنید — درس هایی که می تواند باعث زندگی بهتر و شیرین تر برای هر دوی شما شود.

صمیمیت روندی است که در آن دو فرد تکامل و رشد شخصی خود را در رابطه‌شان دنبال می‌کنند. در طی ۲۵ سال گذشته، کارگاه‌های آموزشی مختلفی را تشکیل داده‌ام و به زوج‌های بی‌شماری که در جست‌وجوی رابطه سالم و واقعی بودند کمک کرده‌ام، رابطه‌ای که بنیاد آن بر صداقت، احترام، ارتباط و بستگی عمیق گذاشته شده است. من آن‌ها را یاری کردم تا هدف‌ها، انتظارات، ارزش‌ها و دیدشان را تعریف و تشریح کنند و به جای این‌که خود را به عنوان دو موجود جداگانه 'من' ببینند، به‌طور آگاهانه یک 'ما'ی مشترک بسازند. من شاهد پیوندهای زیادی بودم که شکل گرفتند، رسمیت پیدا کردند، و سرانجام یافتند.

از آن‌جا که من یک کشیش اما غیر روحانی هستم، این افتخار را داشته‌ام که در مراسم زیادی که عشق و پیوند دو فرد را جشن می‌گیرند و رسمیت می‌بخشند، انجام وظیفه کنم. بارها دیده‌ام که مردها و زن‌ها عمیقاً آرزو می‌کنند که شریک زندگی یکدیگر شوند. همچنین، شاهد بوده‌ام که تا چه حد کوشش، بردباری و تحمل لازم است تا اجازه دهند چنین رابطه‌ای صورت واقعی به‌خود بگیرد. تمام این تجربیات به‌اضافه درس‌های زندگی خودم، به من آموخته‌اند که خودِ عشق امری است طبیعی و تقریباً آسان؛ برقراری 'ارتباط' است که دشوار است.

عشق اصیل و واقعی نیاز به رابطه‌ای عمیق دارد، نه رابطه‌ای سطحی و ناشی از هیجانات لحظه‌ای، و اینکه گاهی در این رابطه باید فراتر از انتظارات سطحی خانواده، دوستان و اجتماع رفت. برای رسیدن به عشق اصیل باید اول خود واقعی و اصیل‌تان را پیدا کنید و بپذیرید، سپس با آن خودِ اصیل و واقعی شخصی را که می‌خواهید با او رابطه عاشقانه برقرار کنید و زندگی را با او تجربه کنید، به طرف خود بکشید.

اما عشق اصیل دقیقاً چیست؟

عشق اصیل عبارت است از انتخاب شریک، دقیقاً همان‌طور که هست؛ یعنی به جای این‌که در جست‌وجوی دلایلی باشید که عدم وجود این رابطه را بازگو می‌کنند، تمام انرژی خود را برای این انتخاب به کار بگیرید و باعث شوید که این رابطه رابطه‌ای اسرارآمیز شود. عشق یعنی حمایت از شریکتان در انتخاب‌هایش، در حالی که تشویق‌اش می‌کنید به دنبال خواسته‌هایش بروید و به رؤیاهای او آرزوهایش جامه عمل بپوشانند.

عشق اصیل حرمت گذاشتن به واقعیت وجودی شریکتان است و خواستن بهترین‌ها برای او. نداشتن هیچ‌گونه کنترل و مالکیتی جز احترام و اعتماد در راه یگانگی زندگی منحصر به فرد او. عشق شهادت گفتن حقیقت است به ویژه هنگامی که شما باور دارید آن حقیقت غیرقابل گفتن است.

عشق اصیل این است که محدودیت‌های خود را بشناسید و به محدودیت‌های زوج خود نیز احترام بگذارید؛ به طرف او بروید حتی وقتی برایتان سخت است. به جای فرضیه‌سازی، صحبت کنید و به جای نتیجه‌گیری سریع سؤال کنید. دوست داشتن واقعی یعنی روی مسائل کار کردن و راه‌حل‌شان را پیدا کردن به جای جنگیدن؛ جنگیدن به جای ترک کردن و ماندن و استقامت کردن در دوران سوءتفاهم، رنج و ناامیدی، با علم به این‌که با قبول احساس تعهد همه ناگواری‌ها برطرف خواهد شد. یعنی وقتی می‌خواهید همه چیز را رها کنید، باقی بمانید، و مسئولیت و تعهد خود را محترم بشمارید تا زمانی‌که مسائل را با کسی که انتخاب‌اش کرده‌اید حل کنید.

عشق اصیل یعنی تمرکز روی چیزهایی که قدرشان را می‌دانید و این‌که چرا شکرگزار آن هستید؛ یعنی این‌که به جای مشکلات روی راه‌حل‌ها تمرکز کنید. یعنی روی شریک خود تمرکز کنید و بگذارید بداند چقدر به او اهمیت می‌دهید، یعنی او را پرازش دانسته و همیشه قدرش را بدانید.

عشق واقعی یعنی بدون قضاوت زندگی کردن و فراهم آوردن محیط

مطمئن برای گفتن و مطرح کردن حقایق. یعنی هر روز را طوری با شریک خود زندگی کنید که گویی آخرین روز زندگی شما خواهد بود، و تمایل داشته باشید که خودتان باشید و در هماهنگی کامل با یکدیگر زندگی کنید.

یک رابطه اصیل چگونه ارتباطی است؟ یک عشق اصیل به نظر واقعی می آید، از صداقت آب می خورد و با حقیقت می درخشد. این رابطه عاشقانه و اصیل در مقابل نیازها و تحولات هر یک از طرفین از خود انعطاف پذیری نشان داده و با متانت و آرامی مشکلات را پشت سر می گذارد. در چنین رابطه ای، هم زن و هم مرد تعهد و مسئولیت خاصی در مقابل رشد و تکامل فردی یکدیگر در مسیر زندگی شان احساس می کنند. همان طور که حلقه العاس به طور سمبولیک پیوند زناشویی را نشان می دهد، یک رابطه اصیل نیز با نور و روشنایی هسته ماندگار رابطه را در خود می گیرد. و این زمینه ای است که در آن عشق واقعی موجودیت می یابد.

البته باید گفت، این امر فقط یک ایده آل است. شادی و امکان واقعی این است که به چنین تصویری دست پیدا کنیم. این کتاب ابزاری که شما احتیاج دارید همراه روش های لازم برای برنده شدن در عشق را در اختیار شما خواهد گذاشت. بر عکس کتاب های دیگر در مورد 'قوانین' عشق، نیازی نیست قوانین این کتاب را بیاموزید و یاد بگیرید. آن ها حقایق دنیایی هستند که در عمق وجود شما نهفته شده است. امکان دارد شما آن ها را، زمانی که دچار طلسم عشق شده اید، فراموش کرده باشید. عشق می تواند نیروی پرقدرتی باشد که مانند کسوفی منطقی و قضاوت درست را بپوشاند. گرچه تجربه یک عشق تازه از شیرین ترین لحظات زندگی به شمار می آید، ولی در عین حال چالش مهمی را با خود همراه دارد؛ و آن اینکه در میان وجد و سرخوشی خود، حقایق و اصول دنیایی را به یاد داشته باشید که چگونه در درک یکدیگر و ارتباط با یکدیگر گام بردارید. امیدوارم این کتاب شما را در این روند یاری کند.

من این قوانین را به وجود نیاورده‌ام؛ آن‌ها از بدو زمان وجود داشته‌اند. نقش من این است که آن‌ها را به شما نشان دهم، تا حقایق دنیایی را که روابط عاشقانه را به طرف پیوندهایی سالم، شاد و مسرت بار هدایت می‌کند، به یاد آورید. کشف مجدد آن‌ها شما را در مسیر پیدا کردن و ایجاد و ادامه یک عشق اصیل و پردوام یاری خواهد کرد.

اگر در جست‌وجوی عشق هستید و یا می‌خواهید رابطه فعلی خود را عمیق‌تر و نزدیک‌تر کنید، در این کتاب آنچه را که جواب‌گوی سؤال‌های شما باشد، خواهید یافت. از سفر با این کتاب لذت ببرید!