

Love, Patricia

لاو، پاتریشیا، ۱۹۴۳ - م

عشق واقعی/نویسنده پت لاو - مترجمان الهام آرام نیا، شمس الدین

حسینی - تهران: افاقی، ۱۳۸۳.

IBN:964-7850-18-2

۲۵۳ ص.

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فيها.

The truth about love : the highs , the lows , and how

عنوان اصلی:

You can make it last forever , c2001.

واژه نامه.

۱- زناشویی - ۲- روابط زن و مرد - ۳- عشق - ۴- صمیمیت.

الف. آرام نیا، الهام، مترجم، ۱۳۵۳ - ب. حسینی، شمس الدین.

مترجم، ۱۳۵۱ - ج. عنوان.

HQ۷۲۲/۷۲۴۵

۳۰۶/۸۱

۸۴۳-۲۶۵۶۷

کتابخانه ملی ایران

عشق واقعی

نویسنده : دکتر پت لاو

مترجمان: الهام آرام نیا - سید شمس الدین حسینی

مدیر تولید : بهزاد قلانی

چاپ اول : ۱۳۸۴

شمارگان : ۱۲۰۰

چاپ : نگاران شهر

مرکز نشر : انتشارات افاقی - میدان نور - خیابان شهید ستاری -

ساختمان گلها - طبقه هشتم - واحد ۳۰ - تلفن : ۴۰۵۰۲۶۲

مرکز پخش : شهرک اکباتان - فاز یک - سوپر ۶ - راهروی میانی

پلاک ۱۸ - تلفن : ۴۶۵۷۶۸۷

۹۶۴-۷۸۵۰-۱۸-۲

شماره شابک :

عشق واقعی

نویسنده: دکتر پیت لاو

مترجمان:

الهام آرام نیا - سید شمس الدین حسینی

تهران - ۱۳۸۴

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۲۱	فصل اول. شیفتگی: اولین مرحله‌ی عشق
۳۷	فصل دوم. بعد از شور و هیجان: دومین مرحله‌ی عشق
۶۱	فصل سوم. مرحله‌ی کشف: جمع‌آوری اطلاعات
۹۱	فصل چهارم. کشف: مشخص کردن نقشها
۱۱۱	فصل پنجم. کشف: تعریف عشق
۱۳۵	فصل ششم. کشف: ساختن اعتماد
۱۵۵	فصل هفتم. مرحله‌ی پیوند: گسترش تعهد
۱۷۱	فصل هشتم. پیوند: عمیق کردن ارتباط
۱۹۷	فصل نهم. پیشرفت در دوستی
۲۰۹	فصل دهم. خلق آشیانه‌ای امن
۲۲۹	فصل یازدهم. حمایت
۲۴۷	فصل دوازدهم. طلب عشق

مقدمه

ساعت چهار صبح بود و ما قصد داشتیم به سمت جزایر ویرجین^۱ حرکت کنیم. شوهرم در حالی که فنجان قهوه برایم آورده بود، بیدارم کرد. بسختی چشمانم را باز کردم، در حالتی مناسب نشستم و سعی کردم فنجان قهوه را به لبم نزدیک کنم. شوهرم در حمام بود و صدای آوازش را از آنجا می شنیدم. لبخندی بر لبانم نشست و شروع به مرور زندگی گذشته ام کردم. رویدادهای تلخ و نیز رویدادهای خوش را به خاطر آوردم. بیست دقیقه بعد، همچنان که من در حال مرور زندگی ام با او بودم، او در حال اصلاح صورتش بود. چشمهایش از آینه به من افتاد و لبخندی زد که هنوز بعد از گذشت این همه سال دلم را به لرزه در می آورد و در دزونم شور و هیجان زیادی ایجاد می کند. در آن هنگام سرشار از قدردانی و شکرگزاری بودم که سرانجام توانسته ام عشق حقیقی را بشناسم و با آن زندگی کنم.

در گذشته درک بسیار کمی از عشق حقیقی داشتم. ناامیدی و یاسی را که در طول زندگی با شوهر قبلی ام احساس می کردم، به یاد آوردم. پس از گذشت سالها، هنوز صحبت هایمان را کاملاً به یاد دارم. انگار همین دیروز

بود. اغلب شبها به این ترتیب می گذشت:

او می پرسید: می آیی بخوابی؟

من پاسخ می دادم: الان نه، چند دقیقه ی دیگر.

معنای نهفته در این مکالمه این بود: «آیا به برقراری ارتباط جنسی تمایل داری؟»، پاسخ: «نه».

صحنه ای آشنا بود. همیشه این روش درخواست وعدم پذیرش تکرار می شد. من نهایتاً به رختخواب می رفتم و فضای بین ما سرد و بی روح بود. مانند دو توده ی یخ در کنار هم. شرایط همیشه مشابه بود، اما بی احساسی ما نسبت به یکدیگر تازگی داشت. احساس بسیار بدی داشتم. احساس گناه، بی کفایتی و شکست. امیدم را از دست داده بودم و بسیار ناامید و مأیوس بودم. دیگر نمی توانستم تنهایی را تحمل کنم. و بالاخره یک شب ناراحت کننده ترین شب زندگی ام بود. نمی دانم آیا می توانید لحظه ای را که امید از زندگی مشترک رخت بر می بندد، درک کنید؟ وقتی به گذشته نگاه می کنم، به نظرم می آید که آن شب همه چیز برایم عوض شد. هرگز تا آن حد احساس ناامیدی نکرده بودم. پیش از آن همیشه برنامه ریزی می کردیم تا بتوانیم بر مشکلاتمان غلبه کنیم و به احساس قبلی مان برگردیم. اما بعد از آن شب دیگر هرگز نتوانستیم آن چنان تلاش کنیم. اگرچه می دانستم جدایی عاطفی ما از سالها قبل شروع شده است، آن شب نقطه ی عطف آن بود. ارتباطی که با امید و خوشبینی به آینده شروع شده بود، به آرامی به ناامیدی و یاسی عمیق مبدل شد.

آن زمان قبول خاتمه ی این ارتباط برایم سخت بود. همه در ابتدای ازدواجمان ما را زوجی کامل می دیدند. ارتباط عاشقانه ی ما بسیار زیبا و محبت آمیز بود. ساعات طولانی با یکدیگر قدم می زدیم، صحبت می کردیم و سعی می کردیم یکدیگر را بهتر بشناسیم و ارتباطمان را از

طریق مشارکت در فعالیتهای مختلف، عمیق تر کنیم. در سالهای اول ازدواجمان این هیجان توسط تمایل جنسی نیرومند و داشتن روابط جنسی متعدد، حمایت و تقویت می شد. همچنین اتفاقاتی زیادی در زندگیمان هر دوی ما را مشغول می کرد، مانند: نقل مکان، مسافرت، ملاقات اقوام، شرکت در مهمانی ها، پیدا کردن دوستان جدید و سرانجام تصمیم گیری برای بچه دار شدن. مدتی کوتاه بعد از تولد اولین فرزندم، متوجه شدم که تمایل جنسی ام تنزل پیدا کرده، در حالی که شوهرم چنین حالتی نداشت. تمام وقت من صرف انجام وظایف مادری می شد، ضمن اینکه سعی می کردم به همه ی وظایفی هم که قبل از تولد بچه داشتم، رسیدگی کنم. دیگر وقت نداشتم درباره ی ارتباط جنسی فکر کنم. فقدان میل جنسی اصلاً مرا آزار نمی داد ولی برای شوهرم تبدیل به مشکلی لاینحل شده بود. من دائماً او را برای عدم توجه کافی و درک موقعیتم سرزنش می کردم و او اصلاً نمی توانست درک کند که چه می گویم. به این ترتیب وارد چرخه ی لجبازی شدیم. من از ارتباط جنسی خودداری می کردم و او در عوض از توجه و صمیمیت خودداری می کرد. من مشارکت بدنی ام را قطع کرده بودم و او مشارکت احساسی اش را. ما هر دو با سرکوب نیازهایمان و سرگرم کردن خود، ترس و تنهایی مان را کنترل می کردیم. سپس به این نتیجه رسیدم که در دام عدم سازگاری غیرقابل تحملی افتاده ایم که یکی از ما را محکوم به ناکامی جنسی طولانی و دیگری را محکوم به طرد و کناره گیری می کرد. این باور منجر به تصمیم گیری بسیار نادرستی در زندگی ام شد، یعنی جدایی غیر ضروری از مردی که روزی دوستش داشتم و پدر دو فرزندم بود. ما هر دو باور کردیم که دیگر یکدیگر را دوست نداریم. اما اکنون می دانم که در آن لحظه ما وارد یکی از مراحل موجود در عشق شده بودیم. فشار روانی و

درد ناشی از جدایی موجب برانگیختگی یا ناتوانی انسان می‌شود. من نیز سالها به علت ناراحتی و غمگینی ناشی از طلاق، بسیار بی‌احساس بودم. اما با گذشت زمان شروع به بررسی موضوع کردم. اینکه چرا و چطور این اتفاق افتاد و چگونه می‌توانم از رخ دادن مجدد آن برای خودم و دیگران جلوگیری کنم.

ابتدا تصمیم به ادامه‌ی تحصیل گرفتم. در مقطع دکترا ثبت‌نام کردم و شروع به مطالعه در مورد ازدواج و خانواده‌درمانی کردم. پس از دریافت مدرک دکترایم شروع به کار عملی کردم. خانواده‌درمانی را شروع کردم، با زوجهای مختلف مشاوره کردم و سمینارها و سخنرانیهای زیادی ترتیب دادم. در واقع نمونه‌ای برجسته از این مصداق شدم که: «آنچه را نیاز دارید خودتان بدانید، آموزش می‌دهید.» با گذشت بیست سال همچنان مطالعاتم را ادامه دادم و اطلاعاتی مفید از پژوهشهای همکاران، مراجعان و تجارب شخصی خودم جمع‌آوری کردم. این کتاب نهایت دانش و آگاهی در زمینه‌ی عشق است که به هزاران نفر، از جمله خودم کمک کرده است. بتوانیم حقیقت عشق را درک کنیم و روابط عشقی مان برای همیشه پایدار بماند. بسیار مشتاقم تا این تجارب را در اختیار شما قرار دهم.

در ابتدای سفرمان به سوی درک طبیعت درست عشق، بیابید نگاهی عمیق‌تر به ازدواج بیندازیم. در قرن بیستم عشق و ازدواج با بی‌رحمی و بدون شفقت با یکدیگر پیوند خورده است. یعنی وقتی دو نفر عاشق می‌شوند، ازدواج می‌کنند. ازدواج تبدیل به مراسمی طبیعی در زندگی همه و برای عبور از مرحله‌ی بزرگسالی است و تقریباً همه آن را جریانی عادی در زندگی تلقی می‌کنند. در سال ۱۹۹۹، دانشگاه راتگرز^۱ در

پژوهش درباره‌ی ازدواج گزارش داد که ازدواج باید زیر چهل سالگی انجام شود، زیرا پس از آن نه تنها افراد اقدام به آن را به تأخیر می‌اندازند، بلکه در اکثر موارد اصلاً ازدواج نمی‌کنند. دلیل اصلی این اشخاص ترس از عدم موفقیت در ازدواج است. متأسفانه پژوهشها این مطلب را تصدیق می‌کنند. در سالهای ۱۹۷۳ تا ۱۹۷۶، درصد افرادی که اعلام کردند از ازدواجشان راضی و خوشحال هستند، $53/5$ درصد بود که این میزان در سال ۱۹۹۶ به $37/6$ درصد کاهش پیدا کرده بود. چنین آمارهایی بسیار نگران‌کننده بود و موجب وضع قوانین جدیدی از طرف دولت شد. به علاوه، آموزش مهارت‌های ازدواج به برنامه‌های درسی مدارس اضافه شد.

برای تغییر ساختار و کیفیت ازدواج در زمان ما، دلایل زیادی مطرح شده است. در چندین دهه‌ی قبل الگوی ازدواج بسیار ساده بود زن خانه‌دار بود و مرد مخارج زندگی را فراهم می‌کرد. هدف ازدواج، تشکیل زندگی و به دنیا آوردن فرزند و پیشرفت اقتصادی بود. در نتیجه احتمال موفقیت بیشتر بود. اما امروز در همه جای جهان موفقیت در ازدواج کاهش یافته است. امروز ازدواج موقت یا دوستیهای آزاد جایگزین ازدواج شده و نهایتاً موجب بالا رفتن آمار طلاق شده است.

امروز مراسم ازدواج پیچیده‌تر شده است. در فهرست خواسته‌های مربوط به ازدواج موارد زیادتری وجود دارد، اما در واقع این موارد تا حد زیادی اغراق آمیز است. امروز ما در عوض اینکه رشد شخصی و خانوادگی را مد نظر قرار دهیم، خواهان همسری هستیم که بتواند دوست و حامی قدرتمند و صمیمی ما باشد، ضمن اینکه موارد سرگرمی و رضایت کامل جنسی مان را نیز فراهم می‌کند. امروز انتظار داریم همسرمان بتواند تمام نقشها را ایفا کند و هر آنچه ما می‌خواهیم باشد، از

جمله: خانه‌دار، آشپزی ماهر، بهترین دوست، شریک جنسی مناسب، پرستار، مربی، مکانیک، وکیل، منشی، راننده و حسابدار. در حقیقت عملی کردن چنین ازدواجی شبیه سوار کردن مسافر به هواپیمای در حال پرواز است.

بدیهی است زمانی که تعداد گزینه‌ها افزایش می‌یابد، انتخاب سخت‌تر می‌شود و سطح رضایت کاهش پیدا می‌کند. علی‌رغم این حقیقت، شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد ازدواج هنوز هم بسیار ارزشمند است. تعداد زیادی از ما هنوز هم علی‌رغم وجود همه‌ی این مسایل ازدواج یا ازدواج مجدد می‌کنیم. داشتن ارتباط عاطفی ارضاکننده به‌عنوان هدف اول بزرگسالان بالغ برای ازدواج در نظر گرفته می‌شود و اهداف دیگر شامل سلامت، آسایش و احساس امنیت است.

دکتر لیندا ویت^۱ پژوهشگر دانشگاه شیکاگو، در پژوهشی عنوان می‌کند که آمارها نشان می‌دهد مردان و زنان متأهل بیشتر عمر می‌کنند، کمتر الکل می‌نوشند، داروهای کمتری مصرف می‌کنند و پول بیشتری دارند. ازدواج خوب می‌تواند سیستم ایمنی بدن افراد را در برابر بیماری نیرومندتر کند و در حین بیماری، بهبود سریع‌تر داشته باشند. میزان حملات قلبی و اضطراب و سرطان در مردان مجرد، دو برابر مردان عادی است. در افراد طلاق گرفته احتمال مرگ از طریق تصادفات رانندگی و خودکشی چهار برابر افراد دیگر است و از طریق ابتلا به امراض کبدی و ذات‌الریه، هشت برابر سایرین. همچنین در زنان مطلقه احتمال ابتلا به سرطان دو تا سه برابر بیشتر است.

اما برای آگاهی از سودمندیهای زنا‌د ازدواج، ابتدا باید حقایقی مهم را

درباره‌ی عشق بدانید. بدون داشتن اطلاعات کافی و راهنمایی مناسب، براحتی مرتکب اشتباه می‌شوید. به عنوان مثال، ممکن است همین اشتباه مرا مرتکب شوید و مرحله‌ای طبیعی از عشق را با تمام شدن آن اشتباه کنید. در ازدواج قبلی‌ام، زمانی که پس از به دنیا آوردن فرزندم تمایل جنسی‌ام کاهش یافت، خیال کردم دیگر عاشق همسرم نیستم. اما اکنون می‌دانم که تغییر در میل جنسی‌ام امری طبیعی بوده است. در اغلب زنان میل جنسی پس از تولد بچه طبیعی است زیرا این حالت برای توجه و اهمیت دادن به نوزاد به جای بارداری مجدد است. اما چون تصور می‌کردم جذابیت جنسی و عشق هم معنا هستند، خیال کردم دیگر همسرم را دوست ندارم. در حالی که اصلاً این چنین نبود. وقتی این باور را پیدا کردم، به جستجو در میان مشکلات دیگر پرداختم و البته مشکلات جدیدی نیز یافتم. زمانی که باوری منفی دارید و دلایل مقابله با آن را ندارید، افکار بعدی به تأیید عقیده‌ی منفی گرایش دارند. این مفهوم «سوگیری تأیید» نام دارد. یعنی ما گرایش داریم به اطلاعات سازگار با باورهایمان توجه بیشتری کنیم. اگر باور داشته باشید که در زندگی زناشویی‌تان مشکل دارید، در جستجوی علایمی هستید که آن باور را معتبر سازید. ابتدا بذر شک کاشته می‌شود و شما به جمع‌آوری شواهدی می‌پردازید که نظرتان را تأیید کند. در نتیجه اکثر افکارتان منفی می‌شود و عشق را از یاد می‌برید. اغلب مشکلات جدی در ارتباطات از این حقیقت ناشی می‌شود که اشخاص طبیعت حقیقی عشق را درک نمی‌کنند. بدفهمی و درک غلط مفاهیم، منجر به نتایج تخریب‌کننده می‌شود. برای نمونه، اغلب ما سهواً این باور را پیدا کرده‌ایم که زوجهای عاشق و خوشحال شرایط زیر را دارند:

● هرگز بحث و مشاجره نمی‌کنند.

- هرگز عصبانی نمی شوند.
- هرگز احساس تنهایی نمی کنند.
- هرگز کسل نمی شوند.
- به یکدیگر وابسته نیستند.
- همه ی نیازهایشان برطرف می شود.
- همیشه توافق دارند.
- همیشه می دانند دیگری چه خواسته ای دارد.
- هر دو به میزان یکسان خواهان ارتباط جنسی هستند.
- به طور یکسان مسئولیت می پذیرند.
- مانند یکدیگر فکر می کنند.
- همه ی مشکلاتشان را حل می کنند.

هیچ کدام از این اظهارات صحیح نیست.

امروز باید از پژوهشها سپاسگزار باشیم که نسبت به پنج سال قبل اطلاعات بسیار دقیق تر و صحیح تری در ارتباط با عشق حقیقی و روابط زناشویی در اختیار ما قرار داده اند. اکنون اطلاعات زیادی درباره ی عوامل مؤثر در ازدواج موفق داریم ولی از آنها استفاده نمی کنیم. اکنون ما می دانیم که عشق همیشگی نیست، شما باید آن را همیشگی کنید. همچنین می دانیم که عشق حقیقی ویژگیهایی قابل پیش بینی دارد و درک این ویژگیها و طبیعت حقیقی عشق، کلید شادی و موفقیت در ارتباطات است.

ما اغلب تصویر درستی از عشق واقعی نداریم. درباره ی شما اطلاعی ندارم ولی می دانم که خودم در حالی وارد مرحله ی بزرگسالی و زندگی زناشویی شدم که دیدگاه روشنی درباره ی عشق حقیقی نداشتم. از

همسرم طلاق گرفتم، همچنان که مادر بزرگ و پدر بزرگم سالها قبل این کار را کرده بودند. اگر چنین مطالعات و تحقیقاتی نداشتم، ناگزیر می‌بایست از فیلمها، کتابها و دوستان الگو برداری می‌کردم. اگر تنها نگاهی اجمالی به داستانهای مطرح عشقی و آنچه به ما آموزش می‌دهد، بیندازید داستانهایی مانند: رومئو و ژولیت^۱، کازابلانکا^۲، دکتر ژیواگو^۳، بیمار انگلیسی^۴، پلهای شهر مدیسون^۵ و تایتانیک^۶، می‌پذیرید که عشق حقیقی کوتاه، شدید، ناگهانی، ممنوع و ناکام است. برای عاشق ماندن یا باید بمیرید یا هرگز با هم زندگی نکنید. ضمن اینکه هر یک از این ارتباطات تنها به اولین مرحله‌ی عشق محدود شده است، یعنی شیفتگی. اما عشق حقیقی نیاز به سه عنصر بنیادی دارد: کشش هورمونی، سازگاری، تعهد. در داستانهای فوق عشاق تنها کشش هورمونی داشته‌اند، اما هرگز به مدت طولانی با یکدیگر زندگی نکردند تا بتوان تعیین کرد که آیا سازگار یا متعهد خواهند بود یا خیر. آنان تنها مرحله‌ی اول را تجربه کرده‌اند.

چند سال قبل، اچ‌بی‌او^۷، داستان پلهای شهر مدیسون را به عنوان داستان عشق قرن اعلام کرد. وقتی این خبر را شنیدم با خودم گفتم: «این تصمیم امنیت شغلی مرا زیاده‌تر می‌کند. زیرا تا وقتی مردم جامعه‌ی ما باور دارند که این داستان، داستان عشقی قرن است، من کارم را از دست نخواهم داد.» اگر نگاهی اجمالی به عشق بیندازیم، جای تعجب نیست که ازدواج سراسر پر از مشکل است. مهم این است که بتوانید سه روز با کسی سپری کنید و در انتها از او کناره‌گیری نکنید.

1. Romeo and Juliet

2. Casablanca

3. Dr. Zhivago

4. The English Patient

5. Bridges of Madison Country

6. Titanic

7. HBO

ممکن است بگویند فیلمهای زیادی نیز درباره‌ی زوجهایی که رضایت‌مندان و خوشحال با یکدیگر ازدواج می‌کنند، ساخته شده است، اما این فیلمها هرگز به‌شما نشان نداده‌اند که زندگی آنان چطور ادامه پیدا می‌کند. در طول یک ساعت و سی و هفت دقیقه‌ی فیلم می‌بینیم که دو نفر هیچ‌گونه تفاهمی با هم ندارند، سپس فیلم به‌گونه‌ای شاعرانه تمام می‌شود.

اما هرگز نمی‌بینیم بعد چه اتفاقی می‌افتد. نمی‌خواهم بگویم صنعت فیلم‌سازی بی‌فایده است، اما اغلب فیلمها بیشتر عاشق شدن را تشویق می‌کنند تا عاشق ماندن را. در هر حال این مفاهیم محدود شده از عشق و ازدواج ما را به‌باورهای نادرست زیر هدایت می‌کند:

- شیفتگی یا کشش هورمونی همان عشق است.
- اگر رابطه‌ای کامل و بی‌عیب و نقص نباشد، بهتر است اصلاً نباشد.
- بمحض اینکه عشق بمیرد، هرگز نمی‌توانید دوباره آن را احیا کنید.
- کشش هورمونی و شیمیایی جسم مهم‌ترین عامل است.
- هر شخص تنها یک بار عاشق می‌شود.
- عشق بر هر چیزی غلبه می‌کند.
- اگر در ارتباط با همسران مشکل داشتید، پس انتخاب شما غلط بوده است.
- اگر واقعاً عاشق یکدیگر باشید، هرگز به‌شخص دیگری توجه نخواهید کرد.
- اگر شخص مناسب را پیدا کردید، برای همیشه با شادمانی و رضایت زندگی خواهید کرد.

تفکرات و توهمات از این قبیل، اغلب موجب دلسردی زوجها

می‌شود. این نوع احساس به ارتباطشان در خلال چالشهای طبیعی و قابل پیش‌بینی آسیب می‌رساند. به علاوه، چنین تصویری موجب می‌شود که آنان پس از دیدن چنین ویژگی‌هایی در زندگی زوجهای دیگر، به جدایی ترغیب شوند، تنها به این دلیل که آن را همانند مشکلات خودشان می‌یابند. تا زمانی که طبیعت واقعی عشق را درک نکنیم تصمیماتمان بر پایه‌ی دلسردی و ناامیدی تعیین می‌شود. این کتاب می‌تواند مانع وقوع چنین رویدادهایی شود. در به کارگیری مفاهیم این کتاب، مهم نیست چه مدت از ازدواجتان گذشته یا چه نوع ارتباطی داشته‌اید، به هر صورت این کتاب به شما در جهت بهتر شدن روابطتان و تغییر الگوی غلط آن، کمک می‌کند. اگر حتی فقط رفتارتان را تغییر دهید نیز تأثیرگذار است.

بدهمی متداول دیگر در مورد عشق، ایستا دانستن آن است. تصور می‌کنید عاشق می‌شوید، به شرایط عالی می‌رسید و برای همیشه در همان مرحله باقی خواهید ماند. اما این تصور صحیح نیست. عشق حقیقی فراز و نشیبهای زیادی دارد. اما اگر بدانید که در هر عشقی اوج و حضيض وجود دارد و این مراحل در میان میلیونها نفر در سراسر جهان مشترک است، احساس آرامش می‌کنید و می‌بینید که تنها نیستید.

درک این موضوع به بهبود روابط زوج جوانی که با آنان مشاوره داشتم، کمک کرد. سمیناری برای آموزش زوجها ترتیب داده بودم و همه‌ی جاها از قبل پر شده بود. هیترا^۱ با حالتی عصبانی از من خواست که به او جایی بدهم. واقعاً جایی خالی نبود. به آنان پیشنهاد کردم در جلسه‌ی بعد شرکت کنند. آن زن مصرانه گفت: «ما باید به همین جلسه بیایم. قرار بود دو هفته‌ی دیگر ازدواج کنیم ولی ازدواجمان به هم خورده. لطفاً اجازه دهید

داخل بیایم و روی زمین بنشینیم.» در برابر چنین اصراری توانستم امتناع کنم.

صبح آنان آمدند و در میان زوجهای دیگر نشستند. بعضی افراد همسن خودشان و بعضی دیگر همسن مادر و پدرشان بودند. سراسر روز به آرامی نشستند و بدون گفتن کلمه‌ای فقط گوش کردند. در انتها آنان نیز بلند شدند و ماجرای به هم خوردن ازدواجشان را تعریف کردند و در بحثها شرکت کردند. پس از یک هفته با افتخار اعلام کردند که عروسی شان برگزار خواهد شد. کل اعضای جلسه آنها را تشویق کردند. احساس غرور می‌کردم و کنجکاو شده بودم بدانم چه قسمتی از سخنانم بر آنان تأثیر گذاشته و موجب توافقتشان شده است. عروس خانم به سؤال پاسخ داد: «پس از اینکه اینجا نشستیم و به مشکلات همه گوش دادیم، فهمیدیم که مشکلات ما هم شبیه مشکلات همه است. اگر شما و آنان می‌توانید حلشان کنید، بنابراین ما هم می‌توانیم.»

در واقع آنان پس از شرکت در این جلسات، اطلاعات زیادی درباره‌ی عشق حقیقی به دست آوردند. در واقع آنان به چهارچوب و مرجعی نیاز داشتند تا به کمک آن با فرازونشیبهای رابطه‌ی عشقی آشنا شوند. آنان متوجه شدند این فراز و نشیبها طبیعی و همیشه یکسان است و در زندگی همه وجود دارد.

بدهمی متداول دیگر در مورد عشق، یک بعدی دانستن آن است. افراد تصور می‌کنند عشق همیشه یک شکل دارد و از ویژگیهای آن هیجان، شیفتگی و احساسات پرشور است. اما در واقعیت این تنها آغاز عشق است. هدف این کتاب آشنا کردن شما با مراحل و اشکال دیگر عشق است.

اگر شک دارید که آیا آنچه می‌گویم شامل ارتباط شما نیز می‌شود یا

خیر، پاسخ مثبت است.

بدفهمی نهایی این است که عشق را در پاسخ به برطرف کردن نیازهایتان رشد دهید. راهبردهایی ویژه و کارآمد وجود دارد که مانع شکل‌گیری این تصور می‌شود. هدف این کتاب راهنمایی شما در همه‌ی مراحل عشق است، از شیفتگی گرفته تا درک مفهوم عشق حقیقی. این کتاب راهنمایی گام‌به‌گام برای پرورش مهارت‌های مورد نیاز شما به‌سوی عشق حقیقی و داشتن رابطه‌ای رضایت‌بخش با همسرتان است.

در واقع این کتاب گم‌شده‌ی من است. علت زیاد اشتیاق و شور و هیجان من برای نوشتن آن، اشتباهاتی بوده که در گذشته مرتکب شدم و منجر به جدایی از همسر اولم شد، و نیز به تصویر کشیدن مشکلات مراجعان و دوستانم. به این باور رسیده‌ام که با درک درست مفهوم عشق، می‌توان مانع ایجاد بیشتر ناراحتی‌ها و آشفتگی‌ها شد. در این کتاب تلاش می‌کنم بتوانم به‌بهترین نحو اطلاعات لازم را به شما منتقل کنم. در ارائه‌ی مطالب این کتاب دو هدف دارم: ابتدا، توصیف طبیعت عشق که شما را قادر می‌کند بخوبی فراز و نشیب‌های آن را کنترل کنید و ویژگی‌های مراحل مختلف آن را بشناسید، و در درجه‌ی بعد، راهنمایی افراد و ارائه‌ی راهبردهایی که منجر به شادمانی بلندمدت در زندگی آنان می‌شود.

این کتاب برای افرادی که ازدواج کرده‌اند و سعی در تحکیم آن دارند و نیز برای کسانی که بتازگی ارتباطی را آغاز کرده‌اند یا می‌خواهند قبل از انتخاب همسر، عشق را بهتر بشناسند، نوشته شده است. اگر زمانی که می‌خواستم از همسر اولم جدا شوم، چنین اطلاعاتی را داشتم، سرنوشتم به‌گونه‌ای دیگر می‌شد و بیشترین امیدم این است که این اطلاعات برای شما سودمند باشد و بتوانید پس از آشنایی کامل با این مفاهیم، زندگی

همراه با عشق و سروری را شروع کنید، از برطرف کردن نیازهای یکدیگر لذت ببرید، انتظارات یکدیگر را پاسخگو باشید و از عشق حقیقی برخوردار شوید.

www.ketab.ir