

هشت‌قرار عاشقانه

گفت‌وشنودهای حیاتی
برای یک عمر زندگی عاشقانه

www.ketab.ir

جان گاتمن و جولی گاتمن،
داگ آبرامز و راشل آبرامز
فرزاد مرتضایی



خانه رود
r.h.pub

آدرس: اصفهان، خیابان شیخ صدوق شمالی، خیابان

کاخ شرقی، کوچه بهار ۲، پلاک ۹

۰۳۱-۳۶۶۴ ۲۷۹۴

هشت قرار عاشقانه

گفت و شنودهایی حیاتی برای یک عمر زندگی عاشقانه

نویسندگان: جان و جولی گاتمن، داگ و راشل آبرامز

مترجم: فرزاد مرتضایی

طراح جلد و صفحه آرا: فرزانه کرکوندی

ویراستار: نوید پدram

نوبت چاپ: اول / زمستان ۱۴۰۰

تعداد صفحات / قطع: ۲۶۰ رقی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۴۰-۰۳-۹

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۹۲,۰۰۰ تومان

سرشناسه: گاتمن، جان مردخای، ۱۹۴۲ - م.

Gottman, John Mordechai

عنوان و نام پدیدآور: هشت قرار عاشقانه: گفت و شنودهایی

حیاتی برای یک عمر زندگی عاشقانه/ جان گاتمن... او

دیگران: فرزاد مرتضایی؛ ویراستار نوید پدram.

مشخصات نشر: اصفهان: خانه رود، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۲۶۰ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۴۰-۰۳-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: جان گاتمن، جولی شوارتز گاتمن، داگ آبرامز،

راشل کارلتون آبرامز.

یادداشت: عنوان اصلی: Eight dates : essential

conversations for a lifetime of love, ۲۰۱۹.

یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان "هشت قرار

عاشقانه" با ترجمه نگار بهمنی توسط آسیم در سال ۱۳۹۹

فیبا دریافت کرده است.

عنوان دیگر: گفت و شنودهایی حیاتی برای یک عمر زندگی

عاشقانه.

موضوع: قرار ملاقات (آداب)

(Dating (Social customs

عشق

Love

شناسه افزوده: مرتضایی، فرزاد، ۱۳۵۴ - مترجم

Mortezaei, Farzad

رده بندی کنگره: HQ۸۰۱

رده بندی دیویی: ۷۷/۶۴۶

شماره کتابشناسی ملی: ۸۶۹۹۴۹۰

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب برای

انتشارات خانه رود محفوظ است.

استفاده از متن کتاب با ذکر منبع، بلامانع است.

مقدمه، مترجم

«در حالی که گونه‌هایش چونان ساعات صبحگاهی به سرخی می‌گرایید، آسمان و ستارگان خوش‌اقبال و میمون، بهترین و نکوترین تأثیرات خود را در آن ساعات بر ما سرازیر ساختند. زمین و تپه‌هایش، نشانه‌ای از تبریک و تهنیت ارائه کردند. پرندگان شادمان شدند؛ نسیم‌های دلگشا و بادهای سبکبال، خبر این پیوند رادر میان جنگل‌ها با زمزمه اعلام داشتند و بال‌هایشان بازی‌کنان، گل‌های سرخ به سویمان پرتاب کردند، تا سرانجام پرندۀ عاشق شبانه، ترانۀ عروسی ما را آواز خواند و به ستارۀ شبانه فرمان راند که گام‌هایش را بر ستیغ تپه‌اش تسریع بخشد، تا مشعل مراسم عروسی را روشن کند...»

«بهشت گمشده، دفتر هشتم»

«و آن‌گاه که خداوند به تدبیر حکیمانه خود، انسان را شایسته وجود یافت، پس او را از خاک خشک آفرید»^۱ و «از روح آسمانی خود در آن دمید»^۲. انسان بر تمام موجودات برتری یافت و سلطان بلامنازع جهان نام گرفت. اما این

۱. روم، ۲۰.

۲. حجر، ۲۹.

پادشاهی و جاه و منزلت چه ارزشی دارد آن گاه که او را همدمی نیست؟ مگر در تنهایی سعادتی هم یافت می‌شود؟ کیست که به‌تنهایی لذت بُرد؟ و کیست که از همنشینی با موجودی فرومایه‌تر از خود محظوظ شود؟ حال آن که جمادات، نباتات و حیوانات را توان آن نبود که مقام همراهی انسان را بیابند. چنان که در هنگام نابرابری، وقتی یکی بر فراز و دیگری همواره در فرود باشد، هرگز برای یکدیگر مناسب و شایسته نیستند و به زودی ماهیتی کسالت‌آور برای یکدیگر خواهند یافت.

و ذات خالق، که بر همه چیز داناست، از این خواسته نیز آگاه بود؛ پس «زن» را آفرید: باشکوه‌ترین، جذاب‌ترین و مقدس‌ترین آفریده‌ای که تاکنون به خلقت آن دست یازیده بود. و انسان که تا آن زمان از لذائذ بی‌شمار، همچون لذات چشایی، بینایی و بویایی، از سبزیجات، میوه‌ها و گل‌ها و گردش‌ها و نغمه‌های پرندگان، به‌رمند شده بود، ناگهان در آن لحظه تغییر متفاوتی را احساس نمود. احساسی سراسر آکنده از شادی، لذت و خواهش. در آن لحظه برای اولین بار احساس عاشقانه را تجربه کرد که به راستی تحولی شگرف بود. و در برابر جذابیت نگاه قدرتمند آن زیبایی، سراپا ضعف و ناتوانی شد، و درخود یارای مقاومت در مقابل آن را نیافت. آن هنگام که به ملاحظت و زیبایی‌های او نزدیک شد، به نظرش چنان کامل و چنان عاری از هر عیبی رسید، و چنان آگاه از حقوق خود، که هر آنچه را که می‌خواهد بگوید و یا انجام دهد، به عاقلانه‌ترین، شایسته‌ترین و مناسب‌ترین شکل، به انجام می‌رساند. و آن گاه ندایی را می‌شنود که در گوشش زمزمه می‌کند: «او شبیه تو، و همچون یار و همدمی شایسته، و نیمه دیگر وجودت خواهد بود.» به همان اندازه که دور از دسترس و دست‌نیافتنی است، خواستنی‌تر

است. و «از این روست که مرد، پدر و مادر خود را ترک خواهد گفت و به همسر خود وابسته خواهد شد، و از یک گوشت و قلب و از یک روح خواهند بود.»^۱ و همین ارتباط روحانی، و در هم آمیختگی بی‌واسطه، و یکی شدن جدایی‌ناپذیر بود، که تحمل مصائب دنیا را برای بشر امکان‌پذیر ساخت.

بی‌شک، ازدواج باشکوه‌ترین، عالی‌ترین، زیباترین و مقدس‌ترین پیوند در سراسر گیتی است. پیوندی که در آن دو کالبد جسمانی، ارواح آسمانی و بهشتی خود را به اشتراک می‌گذارند. و اگر نبود این پیوند و یگانگی مقدس، تحمل مصائب و سختی‌های جهان فانی، برای بشر رانده شده، غیرممکن بود. چنان‌که ذات مقدس آفریننده، خود گفته: «و پس از آن‌که از این مکان رانده شدی، به جهانی سراسر آکنده از رنج و محنت و مشقت فروخواهی افتاد.» پس چگونه است که این موهبت بی‌نظیر و الهی، گاهی سر از مشاجره و منازعه و حتی متارکه در می‌آورد. چگونه است که انسان، برترین آفریده خداوند و اشرف مخلوقات، در مسیر همراهی با موجودی که «از وجود خودش آفریده شده»^۲، به بن‌بست می‌رسد؟

همان‌طور که می‌دانیم، انسان (در مقابل ذات بی‌همتای باری تعالی) موجودی ناقص است، همچون دیگر خلائق؛ و البته با این تفاوت آشکار که انسان را توانایی پیمودن مسیر تکامل و رشد تعالی وجود دارد. اما شاید مهم‌ترین پرسشی که به ذهن خواننده می‌رسد این باشد که این مسیر تکامل چگونه باید پیموده شود. کتب مقدس و حکما و فلاسفه، پیمودن مسیر تعالی و رشد را منوط به معرفت

۱. این جمله را قدیس سن پل (پولس حواری) در یکی از خطبه‌های خود گفته است.

۲. نساء، ۱.

و شناخت می‌دانند. هرچه شناخت و معرفت فزونی می‌یابد، انسان به سرچشمه خلقت نزدیک‌تر می‌شود. و اگر به قول بزرگان، اولین گام در مسیر این معرفت را شناخت خود بدانیم، بی‌شک دومین گام، شناخت دیگران و انسان‌های دیگر است. هرچه بیشتر دربارهٔ دیگران بدانیم بیشتر بر دامنهٔ معرفت و آگاهی ما افزوده می‌شود، که خود عاملی است برای حرکت به سوی تکامل. و شاید به همین سبب است که «خداوند انسان‌ها را از قبائل و گروه‌های مختلف آفرید»^۱ تا با شناخت یکدیگر و کسب آگاهی در خصوص یکدیگر، گام‌های تعالی را بردارند.

در این میان، زن و شوهر نیز که با چنان جذبهٔ شگرفی به سوی یکدیگر کشیده می‌شوند، از این قاعده مستثنی نیستند. دو انسان در نهایت تفاوت و گوناگونی، در کنار هم قرار می‌گیرند تا قدم‌به‌قدم یکدیگر را بشناسند و مسیر رشد و تعالی را برای یکدیگر هموار کنند. اینجاست که تلاش و پافشاری ما برای آن‌که همسر و شریک زندگی خود را تغییر دهیم و او را به فردی همانند خود تبدیل کنیم، در بهترین تفسیر، فقط نوعی خیانت به خودمان و او و مسدود کردن مسیر رشد و تعالی است. تمام مسیر زندگی مشترک، دانشگاهی بزرگ است برای شناخت بهتر یکدیگر و لذت بردن از تفاوت‌هایمان. اما این شناخت و آگاهی چگونه به دست می‌آید، با وجود این همه تفاوت چگونه می‌توان این مسیر پیچیدهٔ رشد را پیمود؟ شاید کوتاه‌ترین، بهترین و رساترین پاسخ به این پرسش در یک کلمه نهفته باشد: «گفت‌وشنود».

بارزترین برتری و رجحان انسان نسبت به سایر موجودات، قوهٔ ناطقهٔ او است. انسان حرف می‌زند، پس وجود دارد و چه شگفت‌انگیز است که بسیاری از ما

این توانایی بی‌نظیر و مؤثر را فراموش می‌کنیم و در اغلب موارد می‌کوشیم تا مشکلات خود را به روش‌های دیگری (که با سایر حیوانات مشترک هستند) حل کنیم. گفت‌وشنود (ولو آن‌که به مشاجره و مرافعه بیانجامد) عالی‌ترین شکل ارتباط انسانی است. از طریق گفت‌وشنود، می‌توانیم به زوایای پنهان وجود یکدیگر پی ببریم، نقاط ضعف و قوت را بشناسیم، شباهت‌ها و تفاوت‌ها را کشف کنیم و درک عمیق‌تری از دنیای یکدیگر پیدا کنیم. گفت‌وشنود، اولین، بهترین و آخرین راه رسیدن به شناخت و به تبع آن رسیدن به آرامش است.

این کتاب، با اشاره به همین موضوع، بر محور گفت‌وشنود بنا شده. نویسنده با تقسیم‌بندی ارتباطات زناشویی به هشت گروه متمایز، کوشیده همسران (و یا کسانی که را که در آستانهٔ یک ارتباط هستند) را به برقراری ارتباط کلامی سالم تشویق کند تا از این طریق، به شناخت بهتری از شخصیت یکدیگر دست یابند و با درک عمیق‌تر دنیای خود و همسرشان، به رشد و تعالی یکدیگر کمک کنند.

«پایدار و استوار باش، سعادت‌مند و شادمانه زندگی کن و همواره عاشق باش.»

فرزاد مرتضایی