

عشق پردوام

سوزان جفرز / مهدی قراچه‌داغی



انتشارات لیوسا

Jeffers, Susan

جفرز، سوزان
عشق پردوام - تألیف: سوزان جفرز. مترجم: مهدی قراچه‌داغی.
تهران: لیوسا، ۱۳۸۶.
۲۲۱ ص.

The feel the fear guide to lasting love

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.
عنوان اصلی:
موضوع: روابط زن و مرد. عشق. تعهد. همسرگزینی
قراچه‌داغی، مهدی ۱۳۲۶، مترجم.

HQ۸۰۱ ج ۷۴۵

۱۳۸۶

۳۰۶/۷

م ۸۵-۴۵۲۲۹

کتابخانه ملی ایران



عشق پردوام

سوزان جفرز / مهدی قراچه‌داغی

ناشر: لیوسا

چاپ اول: ۱۳۸۶

تیراژ: ۲۲۰۰ نسخه

صحافی: منصوری

چاپ: غزلباران

ویراستار: کورش گوهریان

قیمت: ۲۰۰۰ تومان

ISBN: 978-964-5634-85-6

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۶۳۴-۸۵-۶

آدرس: خیابان انقلاب - بعد از خیابان وصال - جنب سینما سپیده - کوچه اسکو - پلاک ۱۶

تلفن: ۶۶۹۶۳۰۳۵ - ۶۶۴۶۲۵۷۷

فروش الکترونیکی: WWW.Iketab.com

پست الکترونیکی: Liusa_publish@yahoo.com

سایت: WWW.Liusa.ir

مقدمه

شروع سفر

واقعیت‌ها وقتی کشف شوند درک می‌گردند، مهم این است که آنها را کشف کنیم.

گالیلئو گالیله

بخش قابل ملاحظه‌ای از زندگی من صرف آموزش این نکته شده که مردم چگونه می‌توانند با غلبه بر ترس، در زندگی روبه جلو حرکت کنند. جالب است برای شما هم توضیح بدهم که چگونه می‌توانیم با غلبه بر ترس، به عشق برسیم... عشقی پردوام. این کتاب را برای شمایی نوشته‌ام که:

- ❖ با کسی ارتباط ندارید و نمی‌دانید کجای کارتان اشکال دارد.
- ❖ در رابطه‌ی زناشویی بی‌روح به سر می‌برید و مترصد یافتن راههایی برای رسیدن به هم صحبتی بیشتر هستید.
- ❖ قصد دارید به رابطه خود پایان بدهید، اما در اندیشه‌ی یافتن راهی برای حفظ آن هستید.

✽ رابطه‌ی زناشویی خوبی دارید و مترصد یافتن راههایی برای بهتر کردن آن هستید.

✽ مشاور زندگی زناشویی هستید و به دنبال افزایش بینش و فراست خود می‌باشید.

در هر موقعیتی که قرار داشته باشید، هدف من از نوشتن کتاب "عشق پردوام" این است که به شما معنای عشق را در عمیق‌ترین شکل آن به شما آموزش دهم و نشان دهم که چگونه می‌توانید از این عشق در روابط روزانه‌ی خود استفاده کنید.

با آنکه اغلب ما خواهان برقراری رابطه‌ی سالم هستیم، عجیب است که هنوز بسیاری از ما طبیعت عشق راستین را درک نمی‌کنیم. می‌گوییم عزیزانمان را دوست داریم، اما در بسیاری از مواقع با آنها رابطه مهرانگیزی نداریم. به راستی خنده‌دار و به عبارت بهتر، غم‌انگیز است که بسیاری از مردم با دیگران را می‌آزارند یا مورد آزار دیگران قرار می‌گیرند و تازه همه‌ی اینها را به نام عشق انجام می‌دهند. فقدان درک معنای عشق را می‌توان در آمار بالای طلاق و این سؤال بسیاری از مردم جستجو کرد که می‌پرسند: "چرا عشق تا این اندازه سخت است؟"

طی سال‌های گذشته مرا به عنوان "متخصص عشق" شناسایی کرده‌اند؛ اما باید بدانید مدتی طول کشید تا توانستم در این موقعیت قرار بگیرم. با وجود داشتن مدارک دانشگاهی متعدد، بخش اعظم دانش معنی دادنی من درباره‌ی "عشق حقیقی"، ناشی از تجربه‌های شخصی‌ام بوده است. اولین ازدواج من که ۱۶ سال به طول انجامید، به طلاق ختم شد. دوازده سال طول کشید تا دوباره ازدواج کردم. وقتی حالا به گذشته نگاه می‌کنم می‌بینم چه دوران آموزنده‌ای را

پشت سر گذاشته‌ام. به خصوص آن دوازده سالی که میان دوازده‌واجم فاصله افتاد. در آن مدت در چند نوبت چیزی نمانده بود که دوباره ازدواج کنم. اما به تدریج رمز دوست داشتن و مورد مهر و عشق واقع شدن را آموختم.

این کتاب را در حالی می‌نویسم که نوزده سال از ازدواج دوم می‌گذرد و باید بگویم زندگی زناشویی عالی‌ای دارم. دخترم لسلای که حاصل ازدواج اول من است، در روز ازدواجش به من و مارک (شوهرم) مراجعه کرد و گفت: "از اینکه به من آموختید عشق چه معنا و مفهومی دارد متشکرم". فکر نمی‌کنم کلامی بهتر از این، زندگی معنی‌دار زناشویی مرا تعریف کند.

شاید علت موفقیت ازدواج دوم مرا ناشی از تفاوت میان شوهر سابق و شوهر امروز من بدانید. واقعیت این است که این دو با هم تفاوت‌های چشمگیری دارند، اما این تفاوت‌ها، لزوماً شکست زندگی زناشویی اول و موفقیت زندگی زناشویی دوم مرا توضیح نمی‌دهند. اما چگونه می‌توان این موضوع را توضیح داد؟

این من بودم که در ازدواج دوم، متفاوت از ازدواج اول ظاهر شدم و در

این تفاوت بود که توانستم به اسرار یک رابطه سالم پی ببرم.

بله؛ من بودم که در ازدواج اولم نمی‌دانستم چگونه می‌توانم یک رابطه‌ی سالم ایجاد کنم. گرچه این موضوع را دیر یاد گرفتم، اما با توجه به تجربه‌ای که اندوخته‌ام، تردیدی ندارم که شما به مراتب سریع‌تر از من مطالب را خواهید آموخت.

موضوع این کتاب "آموزش چگونه دوست داشتن" است. روال کار

از این قرار است که نخست باید با عادات بدی که عشق را نابود می‌کنند آشنا شوید. بعد از آن، باید از شر آنها خلاص شوید. باید عادات‌های خوب را جایگزین عادات‌های بد کنید تا عشق را در زندگی خود زنده و با طراوت نگه دارید. اندک اندک، خوب جای بد را می‌گیرد و شکل جدیدی از عشق چهره می‌نماید. شما در این کتاب می‌آموزید که:

- یکی از دلایل اصلی بروز مسئله در هر رابطه‌ی زناشویی، ترس است. وقتی ترس را عقب می‌زنید، یافتن راه رسیدن به عشق، ساده‌تر می‌شود.

- گاهی به دلیل روشهای عادت شده‌ی رفتار در رابطه زناشویی، نمی‌توانید آنچه را که مسلم است ببینید؛ نمی‌توانید ببینید که رفتار و اندیشه‌های شما تا چه اندازه زمینه‌ساز ناخشنودی‌هایی هستند که تجربه می‌کنید.

- وجود مسائل و مشکلات در روابط زناشویی اشکالی ندارند. این موضوع در مورد همه صدق می‌کند. زندگی آن چیزی است که اتفاق می‌افتد. بنابراین در رابطه زناشویی خود فرصت فراوان دارید تا مسائل و مشکلات را از پیش روی خود بردارید.

- بدون توجه به نوع مسائلی که در رابطه‌ی شما بروز می‌کنند، می‌توانید از آنها درس بگیرید. بنابراین همه چیز، حتی مشکلات زندگی هم چیز بدی نیستند. ازدواج شما بهترین کارگاهی است که می‌توانید در آن آموزش ببینید.

- اگر همسران نخواست برای بهتر شدن روابطتان تلاش کند، شما به تنهایی می‌توانید این کار را بکنید و به موفقیت کامل برسید.

می‌توانید تبدیل به یک موجود مهرانگیز و دوست‌دار بشوید.
- می‌توانید روابط زناشویی خود را به یک رابطه فوق‌عالی و استثنایی تبدیل کنید.
- در چه زمانی باید به رابطه‌ای پایان بدهید.

- قوی‌تر و قدرتمندتر از آن هستید که تصور می‌کردید. وقتی با قدرت و عشقی که در درون خود دارید، ارتباط برقرار کردید، روابط شما از موقعیت بهره‌برداری می‌کند. اگر هنوز ازدواج نکرده‌اید، با تجهیز شدن به این توانمندی می‌توانید همسر ایده‌آل خود را انتخاب کنید.

آنچه در این صفحات پیشکش شما می‌کنم راه ایده‌آلی برای عاشق شدن و عاشق ماندن است. برای انسان، همیشه این امکان وجود دارد که اشتباه کند؛ مطمئناً من هم اشتباه می‌کنم، اما وقتی زندگی خود را با عشق تجهیز کردیم، شادی آن را حس می‌کنیم و به آرامشی که عشق واقعی می‌تواند برای ما به ارمغان بیاورد دست می‌یابیم.

وقتی بر روش‌های ارائه شده در این کتاب مسلط شدید، به فایده‌ی دیگری دست پیدا می‌کنید: نه تنها رابطه‌ی شما با همسران بهتر می‌شود، بلکه سایر روابط شما هم در شرایط بهتری قرار می‌گیرند.

وقتی آموختید که چگونه باید دریچه‌های قلبتان را به روی عشق بگشایید و آن را عملی کردید، همه کسانی که در پیرامون شما قرار دارند متوجه رفتارشان خواهند شد. در ضمن هر چه قدم‌های بیشتری بردارید سرعت یادگیری‌تان افزایش می‌یابد و این خبر بسیار خوبی است.

در ادامه، توصیه‌هایی را برای بهره‌برداری حداکثر از مطالب کتاب ارائه می‌کنم.

✽ تمرینات زیادی را با عنوان "درس‌های عشق" ارائه داده‌ام که می‌تواند به روابط شما طراوت ببخشد. توصیه من این است که همه‌ی مطالب کتاب را بخوانید. بعضی از تمرینات برای شما بسیار مفید هستند. گرچه ممکن است بعضی از آنها نیز مناسب حال شما نباشند؛ زیرا انسان‌ها با هم متفاوت هستند.

✽ از انجام تمرینات کلافه نشوید. به‌خاطر داشته باشید که ما در این سفر، گام به گام پیش خواهیم رفت. مجبور نیستید همه چیز را یکجا و به یکباره یاد بگیرید. در واقع، انجام دادن این کار هم امکان‌پذیر نیست. اما همان‌طور که توضیح دادم، به تدریج سرعت یادگیری شما افزایش پیدا می‌کند.

از آنجا که خوانندگان این کتاب را هر دو جنس مؤنث و مذکر تشکیل می‌دهند، در توضیح مطالب صرفاً از ضمیر سوم شخص "او" استفاده کرده‌ام که در اصل تفاوت نمی‌کند.

در سراسر کتاب از واژه "قدرت" استفاده کرده‌ام. منظور من از "قدرت"، کنترل کردن دیگران نیست، بلکه کنترل کردن کنش‌ها و واکنش‌های خودمان است که کار بسیار خوبی است. بدون این قدرت، تحت تأثیر ترس و نیازمند بودن قرار می‌گیریم که هرگز برای رابطه‌ی زناشویی چیز خوبی نیست. دو مفهوم "قدرت" و "عشق" با هم همخوانی دارند؛ زیرا بدون داشتن احساس قدرت، دوست داشتن و مورد مهر و عشق واقع شدن به راستی دشوار می‌شود.

✽ در لابه لای مطالب کتاب به حکایت‌هایی از سرگذشت چند نفر از جمله خودم اشاره کرده‌ام و رابطه آنها را با عشق ارتباط داده‌ام. به خاطر داشته باشید که این حکایات صرفاً به منظور توضیح دادن اصولی هستند که باید آنها را در زندگی روزانه خود رعایت کنید.

✽ در جاهایی بر حسب مورد، اشاراتی به کتابهای دیگرم کرده‌ام. بسیار مایلم که کتابهای دیگر مرا هم بخوانید. از این مهم‌تر، می‌خواهم بدانید از کجا می‌توانید بر دامنه دانش خود درباره‌ی نکته‌ای که مطرح شد، بیفزایید.

✽ ممکن است با تمام مطالبی که می‌خوانید موافق نباشید. جایی برای نگرانی وجود ندارد، همان‌طور که همیشه گفته‌ام آنچه را که به دردتان می‌خورد بگیرید و بقیه را رها کنید.

مطالب کتاب را به شرح زیر تدوین کرده‌ام:

بخش اول: اصول؛ در این بخش توضیح داده‌ام که عشق واقعی چیست. افزوده بر آن، ابزار ساده و مؤثری ارائه داده‌ام تا به کمک آن بتوانید در مسیر درست حرکت کنید. از اینها مهم‌تر، در این بخش توضیح داده‌ام که چگونه هراس مانع از آن می‌شود که با عشق فاصله بگیریم و چگونه می‌توانیم عامل ترس را کنار بزنیم.

بخش دوم: اصل و اساس؛ در این بخش به اجزای مختلف یک عشق زیبا اشاره کرده‌ام. خواهید دید وقتی این اجزا را در کنار هم قرار می‌دهید، سادگی و زیبایی عشق در برابر چشمانتان و صمیم قلبتان

ظاهر می شود.

بخش سوم: آزادی ... تو و من؛ در این بخش توضیح داده‌ام که چگونه جنبش‌های زنان و مردان روی ما تأثیر می‌گذارند. توجه به این مطالب می‌تواند بسیاری از ناخشنودی‌های شما را از میان بردارد.

نتیجه: حدس بزنید سرانجام چه چیزی یافتیم؟ در این بخش با آرزوها و مکنونات قلبی خود که مدت‌هاست در آنجا وجود دارند، آشنا می‌شوید.

توصیه من این است که خواندن این کتاب را به عنوان آغاز سفری شگفت‌انگیز در نظر بگیرید. حتی اگر رابطه‌ی بسیار خوبی با همسران دارید، باز هم جا برای بهتر شدن وجود دارد. اطلاعات فراوانی در کتاب درج شده که می‌توانید از آنها استفاده کنید. به همین دلیل است که پس از خواندن کتاب احتمالاً می‌خواهید دوباره و چند باره آن را بخوانید و پس از آنکه حداکثر بهره‌برداری را از آن کردید، هرگاه که لازم شد به بخشهایی از کتاب دوباره مراجعه بکنید.

به خاطر داشته باشید بدون توجه به اینکه رابطه‌ی زناشویی شما در حال حاضر در چه شرایطی قرار دارد، این کتاب فرصتی برای رشد کردن در اختیار شما قرار می‌دهد. به راستی هر مقدار زحمتی که برای خواندن مطالب این کتاب به خود بدهید، سودی عایدتان می‌کند که به آن زحمت می‌ارزد؛ زیرا یک رابطه‌ی عاشقانه، احساسی بدیع و شگفت‌انگیز با خود به همراه دارد که برای شما لذت و شادی به ارمغان می‌آورد، زندگی را شیرین‌تر می‌کند. از اینکه می‌توانید کاری

برای همسران انجام دهید به وجد می آید. از عشقی که او به شما
ارزانی می کند به احساس سرشاری می رسید.
این سفر را با کسی که او را دوست دارید، آغاز کنید. از این بهتر
چیزی اتفاق نمی افتد.

بله، واقعاً ارزش آنچه به دست می آورید، به زیانش می چربد.