

نیاز زنها، خواسته مردها

برای آغاز دوباره

1-08-1608-16:18 P رهنمودهایی عملی جهت بازیابی عشق

در مسائل جنسی و زناشوئی مردان و برخی زنان و نوسه

نوشته: دکتر جان گری

ترجمه: عباس نصیری زنگ آباد

1-08-1608-16:18 P

برای آغاز دوباره

• نویسنده : دکتر جان کری • ترجمه : عباس نصیری زنگ آباد

• ناشر : یاران (ناشر همکار - آذربایجان) • لیتوگراف : واژه

• چاپ : شهاب • صحافی : امین • تیراژ : ...

• قطعه : رقی ۳۴۴ صفحه • نوبت چاپ : اول - ۱۳۹۵

• شابک : ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۲۳۴ - ۱۰۶ - ۱

• قیمت : ۱۷۵۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ است

مراکز پخش انتشارات یاران

تبریز - خیابان امین ، پاساژ کریمی تلفن : ۳۵۵۴۱۱۳۱ - ۳۵۵۶۷۹۲۵

خیابان امام ، نرسیده به سه راه تربیت ، نشر یاران ، کتاب فروشی نوبل

تلفن : ۳۵۵۵۷۲۹۶ - ۳۵۵۵۱۴۶۲ - تلفاکس

انتشارات آذربایجان تلفن : ۳۵۵۴۱۱۳۱



فهرست

۷	مقدمه
۱۵	بخش اول: آغاز دوباره برای مردان مریخی و زنان ونوسی
۱۶	۱ آغاز دوباره برای مردان و زنان
۲۵	۲ چرا قلب این اندازه آسیب‌پذیر است؟
۳۳	۳ لحظات واماندگی احساسی
۴۶	۴ اظهار غم برای عشق از دست رفته
۵۲	۵ رهایی از گرفتاری
۶۴	۶ یک بیان خوب، سرآغازی بر شروع بهتر است
۷۶	۷ مرین: برای بهبود احساس
۸۶	۸ احساس گذشت
۹۳	۹ وداع با عشق
۱۱۴	۱۰ رهایی از رنج
۱۳۳	۱۱ اصل ۱۰ - ۹۰
۱۳۲	۱۲ پردازش کانون‌های بحران زندگی
۱۵۹	۱۳ همیشه عشق را به خاطر داشته باشید
۱۶۱	۱۴ روش برای درمان قلب شکسته
۱۶۷	بخش دوم: آغاز دوباره برای زنان ونوسی
۱۶۸	مقدمه
۱۹۰	۱ اتخاذ یک فهرست بلندبالا
۱۹۴	۲ تنش‌های ملاقات جدید
۱۹۶	۳ تحسین ایام گذشته
۱۹۸	۴ گرفتاری در اندوه
۱۹۹	۵ عشق مجدد خیانت است
۲۰۲	۶ رابطه جنسی و عزت نفس
۲۰۴	۷ رابطه‌ی جنسی، تعهد و خودارزشی
۲۰۸	۸ انتظار برای لرزشی زمین
۲۱۰	۹ فیلم در برابر واقعیت
۲۱۲	۱۰ جذب یک شریک نامناسب
۲۱۳	۱۱ خیال‌پردازی‌های بزرگ
۲۱۵	۱۲ زنان به دنبال مردی با احساس
۲۱۸	۱۳ تمرکز بر نقاط منفی
۲۲۰	۱۴ چه کسی به یک مرد احتیاج دارد؟
۲۳۴	۱۵ زنان افراطی
۲۳۱	۱۶ مراقبت از دیگران

۲۳۳	۱۷ واهمه زن از روابط صمیمانه
۲۳۵	۱۸ بچه‌هایم به من نیاز دارند
۲۴۰	۱۹ بچه‌های من حسود هستند
۲۴۵	۲۰ تجلی دادن احساسات به جای انتقال آنها
۲۵۰	۲۱ یادگیری برای شاد بودن در تنهایی
۲۵۳	۲۲ همه یا هیچ
۲۶۱	بخش سوم: آغاز دوباره برای مردان مریخی
۲۶۲	مقدمه
۲۶۳	۱. ی د رکشت به گذشته
۲۶۸	۲. رابطه جنسی در مس بازگشت
۲۷۱	۳. اعتیادهای مثبت
۲۷۳	۴. کار، پول و عشق
۲۷۶	۵. عشق کافی نیست
۲۷۹	۶. یادگیری از اشتباهات
۲۸۱	۷. ما مجبور به متوقف ساختن عشق هستیم
۲۸۲	۸. عشق یک طرفه (ناکام)
۲۸۴	۹. پذیرش مسئولیت‌های
۲۸۸	۱۰. یار غار مناسب است
۲۹۰	۱۱. شتاب‌زدگی
۲۹۱	۱۲. شناخت همد (یار غار)
۲۹۳	۱۳. زندگی با توهمات
۲۹۶	۱۴. نه با آنها و نه بدون آنها نمی‌توان زیست
۲۹۸	۱۵. تحقیق بی‌پایان
۳۰۱	۱۶. باقی ماندن در گذشته
۳۰۴	۱۷. وجود در برابر تلاش
۳۰۶	۱۸. هر چه بیشتر بهتر
۳۰۹	۱۹. نیل به توازن
۳۱۵	۲۰. انتخاب زن مناسب
۳۱۸	۲۱. آموختن نحوه‌ی وداع
۳۲۳	۲۲. تمایلات خودتخریبی
۳۲۳	۲۳. دستیابی به توان آمادگی
۳۲۸	۲۴. کلام آخر



از دست دادن یک عشق، زندگانی ما را به سرعت دگرگون می‌سازد. با آن‌زری دوباره، ما ناگهان در مواجهه با ادامه مسیر زندگی قرار گرفته و در ابتدا فاقد هرگونه آشنایی جهت پیگیری هستیم. ما با دانشی جزئی از پیامدهای آینده، آشناترین چیزها به خودمان را واکاوی می‌کنیم. در رویارویی با این چالش جدید ما عملاً هیچ تجربه‌ای جهت هدایت خویش نداریم.

ذهنمان آکنده از سؤالات و قلیمان سرشار از درد است. با اختصاص زمانی جهت مطالعه کتاب حاضر، ما بینش‌ها و راهنمایی‌های فراوانی را به دست خواهیم آورد و دقیقاً آنچه را که نیاز داریم، چالش‌ها را که می‌خواهید، رویت خواهیم دانست.

در مواجهه با چالش‌های دوباره،

ما هیچ تجربه‌ای جهت راهنمایی خود نداریم.

بینش‌های آرایه شده در این کتاب حاصل بیست و هشتاد سال مشاوره با مردان و زنان جهت اتخاذ تصمیماتی عاقلانه در فرآیند بهبود قلب‌های آنها بعد از یک جدایی، طلاق یا از دست دادن یک محبوب است. گرچه آنها شرایط منحصر به فرد و بسیار متفاوتی داشتند اما دردشان یکی بود: درد ناشی از یک قلب شکسته. از طریق برگزاری جلسات مشاوره و کارگاه‌های آموزشی، من مستقیماً به یاری هزاران نفر از افراد در جهت التیام قلب‌هایشان شتافتم.

بینش‌ها و فرآیندهای توصیف شده در این کتاب مکرراً برای آنها بازخوانی شده و به یقین برای شما نیز مفید خواهد بود این امر برای خود من نیز کاملاً مصداق دارد. من در زندگی شخصی خویش مجبور به آغازی دوباره بعد از یک طلاق بوده‌ام و نیز از دست دادن پدر و برادر کوچک‌ترم برایم رنج‌آور بوده است. من به نحوه‌ی تأثیرگذاری یک فقدان تکان‌دهنده و نیز نتایج مثبت حاصل از بهبود آن، واقفم.

بعد از درمان درد ناشی از خاتمه ازدواج نخست خویش، من قادر به یادگیری از اشتباهات خود و حرکت به سوی ایجاد یک زندگی جدید و موفق‌تر بوده‌ام. گرچه من عزمی بر آن نداشتم اما نسبت به پایان ازدواج نخست خویش بسیار خوشحالم. چه، شاید من هرگز قادر به ازدواج با همسرم بونی و ایجاد یک زندگی شگفت‌آمیز و آشنایی با مشترکاتمان نمی‌بودم.

درمان انیام درد خویش من قادر به یاد یک زندگی سرشار از عشق و کامیابی بوده‌ام. هرچه قلب من نسبت به قبل وسیع‌تر می‌شد من مسایل را با وضوح بیشتری می‌دیدم. در مسافرت درمانی خویش هر روز بینش‌ها و کشفیات جدیدی برایم حاصل می‌شد که مرا جهت شناخت بونی به عنوان یار غار خود آماده می‌ساخت.

از طریق تبادل موفقیت‌آمیز عشق در جریان ازدواج خویش و با تشویق افزایش موفقیت در مشاوره با دیگران من قادر به گسترش ایده‌های مردان مریخی و زنان ونوسی گشتم. از طریق درمان قلب خویش، من تبدیل به یک مشاور و مربی بهتر شدم و مهم‌تر از آن یک شوهر بهتر و نیز پدری بهتر برای فرزندانم گردیدم. زمانی که مجبور به فاصله گرفتن از تجربه شخصی خود از طریق مسافرت شدم، به پیامدهای باورنکردنی آغاز دوباره و بازیابی مجدد عشق واقف گشتم.

این فرآیند بسیار هم ساده نبود. جهت زایش یک شخصیت نوین و آغاز یک زندگی نو، دردهای طاقت‌فرسایی بایستی متحمل شد و آن کار سختی است. این فرآیند گرچه دردآور است اما به نحوه قابل ملاحظه‌ای غنی و ارضاکننده است. بعد از سازگاری اولیه، طی این فرآیند آسان‌تر خواهد بود و شما سریعاً با نگاهی به گذشته این دردها را صرفاً به عنوان یک خاطره درمی‌یابید.

گرچه از دست دادن یک محبوب کاملاً متفاوت از یک جدایی یا طلاق است، اما فرآیند درمان درد در آنها یکی است. در این کتاب شما به نحوه التیام یک تب شکسته صرف‌نظر از این که با چه نوع از دردهای فوق مواجهید دست خواهید یافت. گرچه داستان‌ها و مثال‌هایی که خواهید خواند دقیقاً با وضعیت خودتان انطباق ندارند، اما شاید بخشی از آنچه را که مرتبط با خودتان است دریابید.

بخش‌های سه گانه کتاب
کتاب حاضر از سه بخش تشکیل شده است. بخش اول با عنوان آغاز دوباره برای مردان و زنان به فرآیند بهبود که اساساً برای مردان و زنان یکسان است می‌پردازد هرچند علیرغم چنین شباهت، هر دو دسته اغلب مجبور به رویارویی با چالش‌های متفاوتی هستند. یک استراتژی کارآمد برای مردان، لزوماً استراتژی مناسب زنان نیست و برعکس.

بخش دوم، با عنوان آغاز دوباره برای زنان چالش‌های ویژه‌ای را که زنان در فرآیند درمان با آن روبرو می‌شوند بررسی می‌کند. در بخش سوم، با عنوان آغاز دوباره برای مردان چالش‌های منحصر به فرد رویاروی مردان مورد بررسی قرار می‌گیرد. در مطالعه کتاب اخیر، آقایان می‌توانند بعد از مطالعه بخش سوم به بخش دوم برگردند. هر دو بخش به دلیل دارا بودن نوعی همپوشانی شامل اطلاعاتی ارزشمند برای مردان و زنان می‌باشند.

گرچه فرایند التیام درد برای همه ما یکی است، اما هر یک از ما تجربه‌ی فقدان را از طریق مواجهه با چالش‌های منحصر به فرد متعددی پشت سر می‌گذاریم. شما می‌توانید از طریق بررسی بینش‌های مورد نیاز برای غلبه بر تنوع وضعیت‌های مختلف، بهترین رویکرد را برای خود به وضوح تعیین کنید. شما نه تنها گزینه‌های آشکارتری به دست خواهید آورد، بلکه به راحتی خواهید دانست که شما هستید. سایرین نیز در جایی قرار داشته‌اند که شما اکنون در آن ایستاده‌اید و اکنون آنها مجبور به پیروی جهت یافتن درمانی آسان و دائمی هستند.

درمان قلوب

در طول ماه‌عسل خویش با پس، من اخباری غم‌انگیز دریافت نمودم. جسد پدرم در صندوق عقب اتومبیل پیدا شد. پس از نزدیک شدن به سطح آسفالت استاپ‌رن در صندوق عقب اتومبیلش در شماره پررگراه رها شده بود. او پس از ساعت‌ها ماندن در زیر آفتاب داغ تگزاس سکه مغزی کرده بود. من به مانند بسیاری دیگر از کسانی که یک محبوب را از دست دادند، اندوه غیرقابل تحملی از این فقدان احساس کردم، برای این که هیچ راهی جهت برگرداندن پدرم نبود. من همچنان که این احساس را تجربه می‌کردم، تصدیق می‌کردم که این درد هرگز فراموش نخواهد شد. خوشبختانه من از حمایت مورد نیاز جهت درمان درد خویش برخوردار شدم. اکنون هر وقت به پدرم فکر می‌کنم، در برابر احساس درد خود، خوشایندی عشق خویش برای وی و عشق او برای خودم را حس می‌کنم. گرچه من آرزو می‌کنم که کاش او اینجا بود و از دیدن موفقیت‌های من و نیز دیدن نوه‌هایش لذت می‌برد، در آن صورت هیچ دردی نداشتم. زمانی که او را به ویژه در هنگام نوشتن مطالبی در مورد خودش به یاد می‌آورم احساس بسیار

گرمی از عشق را همراه با قطراتی از اشک تجربه می‌کنم. احساسی ناشی از قدردانی نسبت به اوقات ویژه‌ای که با هم سپری کردیم.

دو سال بعد من اخبار غم‌انگیزتری دریافت کردم. برادر جوان‌ترم، جیمی خودکشی کرده بود. دنیا بسیار سرد است و بی‌رحم به ویژه در برابر وجود حساس برادرم که زندگی‌اش را از دست داد. زندگی او بدون آگاهی‌اش از نحوه بهبود قلبش پس از مواجهه با موادمخدر در سرایشی سقوط افتاد و یک جدایی دردناک را با ما گذراند. او بسیار افسرده شده بود و جهت فائق آمدن بر مشکل نیازمند مراقبت پزشکی بود. مراقبت‌های آن روز به مانند امروز پیچیده نبود اثرات جانبی، زندگی او را عیرقابا حمل ساخته بود.

فقدام برادرم پس از آن دهنده بود. رابطه کودکانه‌مان بسیار نزدیک و صمیمی بود. مرگ او را به دست مرگ پدرم دردناک بود اما نمود متفاوتی داشت. در هنگام مرگشان من از این به دست نه انسته بودم کاری برایشان بکنم بسیار غمگین بودم. من به خیلی‌ها کمک کرده‌ام اما توانستم آنها را نجات دهم با این وجود در عزای فقدان وی، من یاد گرفتم که خودم را ببخشم. تلاش در جهت کمک به حل مشکلات برادرم اولین چیزی بود که مرا برای مطالعه روانشناسی سوق داد. زمانی که روش‌های سنتی کافی نداشتند من به دنبال تحقیق و توسعه درک خویش از فرآیند درمان بودم.

در مواجهه با احساس تقصیر و شرمندگی از بابت عدم توانایی در نجات برادرم، مجدداً و به یک باره به التیام قلب خویش پرداختم. در آن زمان من به احساس عمیق‌تری از بی‌گناهی و شایستگی دست یافتم. من قادر به درک این ایده بودم که بایستی ارزشمندی عشق را تکمیل نمایم. در نهایت من از طریق درمان درد خویش قادر به ایجاد تمایز میان احساس پاسخگویی به نیازهای دیگران و اشتباه احساس مسئولیت در برابر آنها شدم. اینها صرفاً نمونه‌هایی از درس‌هایی است که من از بهبود قلب خویش پس از فقدان برادرم فراگرفتم.

بهترین نکته نیز این بود که من می‌توانم احساس عشق به برادرم را بدون هیچگونه دردی در وجود خویش ادامه دهم. در مقابل احساس درد خود، از این که برادرم چنین دردی نداشته است خوشحال هستم. گرچه من نتوانستم آنها را نجات دهم اما می‌توانم به دیگران جهت نجات‌شان کمک کنم. او در قلب من زندگی می‌کند و مرا جهت ساختن دنیایی بهتر الهام می‌بخشد.

رویا ییتان را به واقعیت تبدیل کنید

میلیون‌ها نفر از افراد در طول زندگی، غنی یا فقیر، سالم یا بیمار از فقدان یک عشق، رنج مداوم می‌برند. آنها به جای یافتن یک عشق و تبدیل رویاهایشان به واقعیت به کنار آمدن به زندگی بسنده می‌کنند. آنها در تلاش برای سپری ساختن روز هستند در بسیاری موارد آنها حتی نیست به آنچه که از دست داده‌اند آگاهی ندارند. آنها حتی نمی‌دانند که گزینه‌هایی هم دارند. آنها نمی‌دانند که راه‌هایی جهت درمان قلب خویش و یافتن مجدد عشق وجود دارد. آنها درک درستی از توانشان برای مطالعه درد خویش ندارند.

پس از مطالعه کتاب حاضر شما خواهید دانست که گزینه‌هایی پیش رو دارید. اگرچه احساس فقدان، بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی است اما رنج بردن ذاتی آن نیست. شما می‌توانید گذشته خود را التیام ببخشید و نیز می‌توانید از این تجربه به روشی مثبت بهره‌برداری کنید. زندگی شما بدون رنج به با نگرانی می‌تواند و بایستی بهتر شود.

کتاب اخیر تفسیری از عشق است. آن شامل نگرش من به دنیا و نتیجه‌ی ۲۸ سال خدمت به افرادی مثل شما است. من امیدوارم که این کتاب بتواند در این وادی تاریک طبیعت به خوبی برایتان خدمت کند.

اجازه بدهید تا به عنوان شمعی در تاریکی ناامیدی‌تان قرار گیرد و به عنوان راهنمایی آگاه مسیرتان را روشن سازد و نیز به عنوان یک دوست فهمیم

تنهایی‌تان را به آرامش تبدیل سازد. اجازه بدهید تا این کتاب به عنوان شریکتان در طول زمان‌های دردمندی‌تان باشد. مکرراً و مکرراً آن را بخوانید و به خاطر داشته باشید که تنها نیستید. خیلی‌ها این مسیر سرازیری را پیموده و باقی مانده‌اند. آنها برای عشق دوباره زندگی یافته‌اند. شما نیز می‌توانید.

1-08-1608:16:18 P