

به نام خدا

زندگی واقعی

عشق واقعی

هفت راه

برای داشتن یک

رابطه قوی و ماندنی (پایدار)

مؤلف : آلبرت کوته

مترجم : ملیکا حاتمی

سرشناسه : کوتیه، آلبرت

عنوان و نام پدیدآور : زندگی واقعی، عشق واقعی: هفت راه برای داشتن یک رابطه قوی

و ماندنی (پایدار) / مؤلف آلبرت کوتیه؛ مترجم ملیکا حاتمی

مشخصات نشر : تهران : بهشید، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری : ۳۵۷ ص.

شابک : 978-600-5286-6-6

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : lasting relationship, c2006 & real life, real love: 7 paths to a strong: عنوان اصلی

عنوان دیگر : هفت راه برای داشتن یک رابطه قوی و ماندنی (پایدار)

موضوع : روابط زن و مرد

موضوع : عشق (دین) - مسیحیت

شناسه افزوده : حاتمی، ملیکا، ۱۳۵۵- مترجم

رده بندی کنگره : HQ۸۰۱/ک۸۵، ۹۱۲۹۰

رده بندی دیویی : ۳۰۵/۲

شماره کتابشناسی ملی : ۲۵۷۶۵۲۱۰

عنوان کتاب : زندگی واقعی، عشق واقعی

ناشر : انتشارات بهشید

سال چاپ : ۱۳۹۰

نوبت چاپ : اول

قیمت ۵۰۰ تومان

تیراژ : ۱۰۰۰

شابک : ۹۷۸۶۰۰۵۲۸۶۰۷۶

تلفن مرکز پخش : ۶۶۹۵۰۲۶۴

فهرست

- مقدمه مترجم

- مقدمه مؤلف

۱۶

- راه اول: ساخت پایه‌های محکم

بخش ۱ در آمیختگی و پیچیدگی

بخش ۲ دو نوع ارتباط اساسی - (چرا آنها مهم می‌باشند)

بخش ۳ چگونه پایه‌های زندگی مشترک را قویتر بسازیم؟

۷۰

- راه دوم: احترام متقابل به یکدیگر

بخش ۴ تقدم و برتری احترام

بخش ۵ چگونه باید مشکلات احترام را حل کرد

۱۱۹

- راه سوم: انتظارات خود را تعیین کنید

بخش ۶ پیام‌زیم که با انتظارات برخورد کنیم

بخش ۷ انتظاراتمان را چگونه توضیح دهیم

۱۶۹

- راه چهارم: صادق بودن

بخش ۸ صداقت، محور روابط آزاد و صمیمی

بخش ۹ چگونه می‌توان مشکلات مربوط به صداقت را حل کرد؟

۲۰۹

- راه پنجم: برقراری ارتباط

بخش ۱۰ اهمیت برقراری ارتباط در روابط

بخش ۱۱ چگونه می‌توان ارتباط بهتری برقرار کرد

- راه ششم: یاد بگیریم که چگونه تفاوت‌های یکدیگر را بپذیریم ۲۵۱

بخش ۱۲ چرا برطرف کردن اختلافات تا این اندازه مهم به نظر می‌رسد؟

بخش ۱۳ چگونه با تفاوت‌های خود برخورد کنیم

- راه هفتم: سعی کنید که خود را به رشد و کمال برسانید ۲۹۲

بخش ۱۴ به عنوان "یک زوج" خود را رشد دهید

بخش ۱۵ چگونه یک تعهد باعث رشد و بلوغ می‌شود؟

- نتیجه گیری

- منابع راهنما (ضمیمه)

مقدمه مترجم

خدایا، آرامشی به من عطا کن، تا بپذیرم آنچه را نمی‌توانم تغییر دهم، و شجاعتی به من ده تا چیزهای را که می‌توانم، تغییر دهم و عقلی که تفاوت میان توانایی و ناتوانی را تشخیص دهم. زندگی تلاش است و آرزو، مأموریت زندگی آن است که در تلاش و تکیاپوی کمال یعنی شناخت و عرفان بگذرد. به خاطر داشته باشیم که با وجود ضعفهای طبیعی و بشری، از آرمسان نباید دست برداشت و به هدف را چیز کمتری قرار داد. افراد بزرگ با آگاهی به نقاط ضعف خود، همواره و هر لحظه از درونشان این نجوی آرام و استغاثه به جانب حقیقت بلند است که آرزو می‌کنند توانایی یابند تا ضعف‌های خود را برطرف سازند. در متن زندگی، وجود عشق و محبت و صمیمیت باعث می‌شود که وجود آدمی با معنای خاص خود مطرح شود. یادمان باشد که عشق به زبان توصیف نمی‌شود، بلکه با قلب هدیه می‌شود. با پل عشق می‌توان فاصله‌ها را کم کرد و وسعت دلها را تسخیر نمود. می‌توان با رنگ عشق، سیاهی رابه سپیدی تبدیل کرد. مبحث علم روانشناسی و کاربرد آن در اجتماع و همچنین مسائل و مشکلاتی که خانواده‌ها را با خود درگیر نموده، ما را بر آن داشت که کتاب عشق واقعی، زندگی واقعی را ترجمه نموده و آنرا در اختیار شما خوانندگان عزیز قرار دهیم تا بانه کاربرد آن در چارچوب خانه و اجتماع، خود را از قید این مشکلات رها ننماید. با توجه به بحثهای پیرامون آن افراد به سوی راهکارهای مثبت و روابط از نوع درست آن هدایت خواهند شد. خانواده‌ها هنگام آشنایی بیشتر با این کتاب، از زندگی خود لذت برده و خود را از مشکلات پیرامون زندگیشان نجات می‌دهند و می‌توانند خاطرات شیرین و ماندگاری را در زندگی خود حک نمایند. به شما دوست عزیز پیشنهاد می‌کنم که این کتاب را به دقت مطالعه کنید و راهکارهای آنرا در زندگی خود به کار ببرید.

ملیکا حاتمی

مقدمه مؤلف

یک روز هنگام عصر، در حال استراحت بوده و فکر می کردم. من در خانه‌ای نزدیک ساحل میامی به عنوان یک روحانی زندگی می کردم. در آن زمان، یعنی قبل از غروب خورشید ساحل تقریباً خلوت و آب دریا آرام بود. می خواستم دعای عصر را در آن مکان بخوانم، این نیایش ده دقیقه طول کشید و من یک مقدار وقت داشتم تا نور خورشید کمرنگ تر شود. خواستم وقت بیشتری برای دعا اختصاص دهم.

افراد کمی در آنجا حضور داشتند، آنها افرادی بودند که به کار روزانه خودشان می پرداختند - زوجیهایی که قدم می زدند، مردان میان سالی که با سگهایشان بازی می کردند. اما من وجود افرادی که در اطرافم بودند تنها بودم و در این تنهای احساس آرامش می کردم.

کم کم متوجه عابری شدم. یک زن جوان با لباسی خاص که چند بار از کنارم گذشت. هر وقت که از جلوی من عبور می کرد به من نزدیکتر می شد. من به دعایم ادامه دادم بدون اینکه توجه خاصی به او کنم. اما به زودی سوالی را شنیدم که اغلب از من پرسیده می شد: "آیا شما همان کشیش هستید که در تلویزیون برنامه اجرا می کنید؟"

- جواب دادم "بله خودم هستم"

- "می توانم چند دقیقه با شما صحبت کنم؟"

"حتماً. سعی می کنم در هر جایی که به من نیاز است در دسترس مردم باشم سپس سخنان او را با دقت گوش کردم.

برای مدتی سکوت برقرار شد و گفتم: با شخصی ارتباط دارم که مورد علاقه ام می باشد. اما این عشق سخت تر از آنچه انتظار داشتم به نظر می رسد، من و او در مورد هر چیزی با هم مشاجره می کنیم! ما می خواهیم مسائل را حل کنیم. ما تلاش می کنیم که این کار صورت بگیرد، اما خیلی مشکل است. زن جوان که نامش دانیلا بود، همه جزئیات را توضیح داد. وی در

دانیلاومن مدتی طولانی در مورد روابط زندگی و بهترین روش خوشبختی شخصی صحبت کردیم. بیشتر سعی می‌کردم که نظرات وی را بشنوم. در مورد ارتباط بهتر و با همسرش به او پیشنهاداتی دادم.

میدوار بودم که توصیه خوبی به او کرده باشم. جزئیات آنچه که ما گفتیم، واقعاً مهم نیست که در اینجا برایتان مطرح کنم. نکاتی که ارائه دادم کاملاً ساده بود و مانند هر مکالمه‌ای که اتفاق می‌افتد اما آنها همیشه به من نشان می‌دهند که در این مورد چقدر درگیر هستند و به افرادی نیاز دارند که با آنها مشورت کرده تا یاد بگیرند که چگونه باید با این مشکلات در زندگی زناشویی دست و پنجه نرم کنند و بر آنها فائق آیند.

کتابی در مورد ارتباطات (روابط)

این همان کتابی است که در دست شماست. به عنوان یک کشیش منطقه و به عنوان مجری برنامه‌های رادیویی و تلویزیونی، نویسنده و روزنامه نگار، همیشه و به طور مداوم به مشکلاتی که مردان و زنان در روابط با یکدیگر دارند، گوش می‌دهم. گاهی اوقات، این مشکلات معمولی بوده و بر خورده‌های روزانه است که موجب استرس و درگیری آنها می‌شود. گاهی اوقات هم این مشکلات، درگیریهایی کاملاً جدی و حتی سوء تفاهم می‌باشد. بزرگترین درگیریهایی که افراد، روزانه با آن مواجه هستند از انتخاب افراد و روابط آنها ایجاد می‌شود، یعنی آنهایی که برای انتخاب همسر به بررسی می‌پردازند، در

زندگی واقعی عشق واقعی

- ❖ چگونه می‌توانید یک پل ارتباطی بین فرهنگ و تفکر خودمان در مورد عشق و واقعیت با دیگران ایجاد کنیم؟
 - ❖ چگونه با اختلاف نظرهایی که در روابط شما ایجاد می‌شود زندگی می‌کنید. جایی که دو فرد کاملاً متفاوت ارتباط برقرار کرده و با هم زندگی کنند؟
 - ❖ چگونه به عنوان یک همسر، رابطه موثری ایجاد می‌کنید؟
 - ❖ چگونه می‌توانید بر اختلافات فرهنگی، خانوادگی و انتظارات شخصی، زمانی که این اختلافات بین شما و همسران وجود دارد فائق آیید؟
 - ❖ چگونه می‌توانید مشکلات را حل کنید و درگیریهایی که حتی در یک ازدواج موفق ایجاد می‌شود را رفع نمایید؟
 - ❖ چگونه می‌توانید عشق واقعی را بعد از سالها ارتباط طولانی به طور ویژه و خاص برقرار کنید، همانطوری که همسران انتظار دارند؟
- اینها اصولی مهم هستند که در مسائل ارتباطی ایجاد می‌شود. در کار من به عنوان کشیش، علائمی از این مشکلات بین افراد را به طور روزمره (حتی ساعتی) می‌بینم. اگر چه همه این سوالاتی که مردم از من می‌پرسند تقریباً به نقش‌ها، تغییرات، عادات، تصمیم‌ها، انتظارات و اتفاقات روزانه‌ای که در یک ازدواج صورت می‌گیرد، ربطی دارد.
- در یک ارتباط موفق، شرکای زندگی باید تمام این بافتها را در نظر بگیرند. در یک رابطه ناموفق، شرکای زندگی اغلب احساس شکست، ناپودی یا درد می‌کنند زیرا این اصول را در نظر نمی‌گیرند و به اندازه کافی با آرامش زندگی نمی‌کنند.
- این یک حقیقت است که زوجین باید با یکدیگر شروع کنند به طوریکه ارتباط آنها مداوم باشد، حتی بهترین ازدواجهای دنیا نیز درگیر این بافتها می‌شود که نیاز به قضاوت، مقایسه، ثبات و یکی شدن دارد.

زندگی واقعی عشق واقعی

به عنوان یک کشیش می‌توانم در مورد این اصول با توجه به علم اخلاق و اصولان، نگارش این کتاب را انجام دهم. اینها یقیناً موضوعاتی هستند که در موردش فکر کرده‌ام. به هر حال معتقدم که این علم و اصول آنروی همه ما تأثیرگذار است. و گاهی اوقات در هر سطح زندگی موثر است. حتی در سطح روحیات زندگی که روابط ما را شامل می‌شود. معتقدم زمانی که افراد به روحانی مراجعه می‌کنند یا اینکه دنبال پندی هستند از یک فرد با دانش بالا برای بهبود روابطشان کمک می‌گیرند.

و این همان دلیلی است که من "زندگی واقعی، عشق واقعی" را به نگارش در آوردم. هفت راه برای تداوم و ارتباط طولانی.

چرا یک کتاب در مورد روابط را یک فرد روحانی نوشته است؟

وقتی افراد از گذشته من اطلاعی ندارند اغلب می‌پرسند "روی زمین چه کاری باید انجام داد تا یک کشیش شد؟ و همیشه جواب می‌دهم: ممکن است که شما از خداوند چیزهایی بخواهید، اگر من خدا بودم، هرگز نمی‌خواستم که مرا کشیش نماید."

اما در واقع خداوند این کار را انجام داد، زیرا می‌دانست که او را بیشتر از هر چیزی دوست دارم، من مردم را هم دوست دارم. پس زندگی همانند یک کشیش به نظر یک انتخاب طبیعی است. برای کسی که به خدا و مردم خدمت می‌کند.

بعد از سه سال که کشیش شدم، خداوند دوباره مرا متعجب کرد. یک شبکه تلویزیونی اسپانیایی زبان، مرا به یک برنامه دعوت کرد که در سراسر آمریکا و آمریکای لاتین پخش می‌شد. هرگز انتظار نداشتم که وارد تلویزیون شوم و فکر نمی‌کنم که در طول ده سال بین شروع مطامعات مذهبی من، تا دعوتم به تلویزیون حتی یک برنامه تلویزیونی را هم دیده باشم. اما مسئله حیرت‌آور دیگر نیز ایجاد شد. بعد از تلویزیون وارد رادیو شدم. اولین بار وقتی اسقف اعظم از من خواست تا کارهای روزانه را برای کلیسا در میامی انجام دهم شروع کردم به ظاهر شدن در رسانه‌ها و پیام را از این طریق به میلیون‌ها نفر می‌رساندم. سپس مطبوعات به دنبال آمدند و از من خواستند تا هر هفته ستونی در روزنامه داشته باشم و ۶ توصیه را در آن قید کنم.

زندگی واقعی عشق واقعی

سؤال دیگری که اکثر مردم می‌پرسیدند این بود: که کشیش مجرد چه چیزی در مورد روابط ازدواج می‌داند؟ این سؤال معقولی بود و من خوشحال می‌شدم که به آن جواب دهم. اول از همه من کشیش به دنیا نیامده‌ام و در سیاره دیگری زندگی نکرده‌ام و همچون قمری نورانی نیستم که از سیاره‌ای دیگر به زمین برخورد کرده باشم. من در یک خانواده معمولی بزرگ شدم. و تمام زندگیم را صرف ارتباط با فامیل، دوستان و آشنایان کرده‌ام و در تمام زندگی متوجه این نکته شده‌ام که چگونه باید به ارتباطات گوناگون ادامه داد.

دوم، از خانواده‌ای هستم که سه ازدواج عجیب در آن صورت گرفته است پدر و مادربزرگ مادری من قبل از اینکه پدر بزرگم بمیرد، ۵۸ سال با هم زندگی کردند. پدر و مادربزرگ پدری من ۴۴ سال زندگی کرده‌اند و پدر و مادرم با هم زندگی کردند تا اینکه پدرم در سن جوانی فهمید که مبتلا به سرطان است و از دنیا رفت. من نتیجه این سه ازدواج هستم و در بافت یک خانواده زندگی کردم، خانواده‌ای که سالها پیش، با هم ازدواج کرده‌اند و من به خوبی اینها را درک می‌کنم و حتی از ازدواجهای خوب، بد و نادرست نیز باخبر هستم.

سوم، من با گذراندن یک سری از مراحل خاص آموزش، آمادگی لازم جهت کشیش شدن و کمک به مشکلات ارتباطی بین زوجین را پیدا کرده بودم. درست مثل یک درمانگر می‌توانم درک کنم و مؤثر باشم و حتی برای افرادی که می‌خواهند ازدواج کنند نیز مشاور هستم. و معتقدم که یک کشیش می‌تواند علی‌رغم اینکه مجرد است و ازدواج نکرده است به زوجها کمک نماید.

یک روانشناس یا روانکاو نباید تجربیات شخصی و مشکلات روحی و فکری خود را به عنوان دیدگاه کمک کننده در اختیار افرادی که دچار این مشکلات هستند قرار دهد. هر واقع درمانگر باید از این مشکلات فاصله داشته باشد و دیدگاه خودش را مدنظر قرار دهد و از این دیدگاه مفید و واضح استفاده نماید.

چهارم، حداقل ۷۰ تا ۸۰ درصد مشکلات زناشویی به زوجهای مربوط است که در مراحل اولیه ازدواج هستند و برای ازدواج آماده می‌شوند و یا اینکه ازدواج کرده‌اند و درگیر اختلافات

زندگی واقعی عشق واقعی

حال چگونه همه این موارد را جمع‌بندی نماییم؟ البته فکر می‌کنم که محدودیتهای حرفه‌ای و شخصی وجود دارد و من آگاهم که می‌توانم تا حدودی مشاور مردم باشم. من زندگی را برای کمک به مردم اختصاص دادم تا آنها بتوانند بر چالش‌ها و ناتوانی‌های خود خصوصاً در بحرانهایی که در روابطشان ایجاد می‌شود فائق آیند. دیدگاههای من بر اساس تجربه شخصی و کار می‌باشد. من فکر می‌کنم که اکثر مردم از کشیش پند و اندرز تقاضا می‌کنند و در واقع پندپذیر هستند. پس امیدوارم که آنها بتوانند مشکلات خود را حل کنند و این کتاب کمکی برای حل مشکلات آنانی باشد که به آن مراجعه می‌نمایند.

هفت راه

در این جا موقعیتها را بررسی می‌کنیم: من معتقدم که همه انسانها ذاتاً به شادی و نشاط علاقه دارند و روابط موجود بین انسانها می‌تواند یکی از روشهای اولیه بیان این مطلب باشد. متأسفانه جامعه ما و بعضی از سوء تفاهمهای موجود در زندگی، منجر به غفلت از نیازهای درونی و نیازهای مردم می‌شود. این روزها افراد زیادی وجود دارند که از نداشتن عشق و محبت در روابط زندگی خود نگران هستند و از مشکلاتی که در قلبشان سنگینی می‌کند، می‌ترسند. اکثر افرادی که من با آنها مشاوری می‌کنم سؤالهایشان در مورد علم اخلاق، ذات خداوند، انسانیت یا دنیا نیست، بلکه مشکلات آنها مربوط به قلبشان می‌باشد. و اینکه چگونه می‌توانند عشق واقعی را پیدا کنند؟ چرا نمیتوانیم گاهی اوقات قادر نیستیم روابط را زنده نگه‌دارند؟ چه کاری می‌توانند انجام دهند که یک ازدواج طولانی و با ثبات را پایه ریزی نمایند. چه وصتی باعث طولانی‌تر شدن ازدواج شود؟ چگونه می‌توان همديگر را کمک یا حمایت کرد؟ چگونه شرکای زندگی مشکلات هم را حل می‌کنند و یا خودشان را درگیر مشکلات می‌کنند؟ اینها سؤالاتی هستند که مردان و زنان برای رفع آنها به سراغم می‌آیند.

هرگز ادعایی نداشتم که جواب همه این سؤالات و راه‌حلهای آنها را می‌دانم و یا اینکه ادعا کنم همه شرایط و پیچیدگیهای که نوع بشر با آن مواجه است را می‌دانم. من این کتاب را به عنوان کمک به مردان و زنان و برای حل مشکلات ارتباطی‌شان نوشته‌ام تا بتوانند به خوشبختی دست یابند.

آنچه که در این کتاب می‌خواهم پیشنهاد کنم: هفت راهی است که معتقدم می‌تواند به زوجین کمک کند تا مسیر خوشبختی خود را پیدا کنند.

این هفت راه عبارتند از:

- راه اول: ایجاد پایه‌های محکم
- راه دوم: احترام متقابل
- راه سوم: مشخص کردن انتظارات و توقعات
- راه چهارم: صادق بودن
- راه پنجم: ارتباط
- راه ششم: یادگیری که تفاوت‌های یکدیگر را بپذیرید.
- راه هفتم: توصیه‌هایی جهت رشد و تکامل (فکری).

لازم به ذکر است که این راه‌ها را به طور کامل شرح خواهم داد. اما حال می‌خواهم خیلی ساده بگویم که مشکل ارتباط، یک حالت واقعی است. آنچه که اتفاق می‌افتد این است که مردم به اصول و شرایطی که مورد علاقه و توجه آنها باشد، توجهی ندارند. امیدوارم هر یک از این هفت راهی که در این کتاب پیشنهاد داده‌ام بتواند به شما کمک کند تا مشکل ارتباطی‌تان را حل نمایید.

طراحی این کتاب به گونه‌ای است که مسیر مستقیمی را فراهم آورده تا روابط زوجین در راهی درست قرار گیرد. از آنجا که من یک کشیش هستم و در رسانه نیز کار می‌کنم، هر دو باعث می‌شود که این عمل بهتر انجام شود.

این کتاب را به گونه‌ای نوشته‌ام که مردان و زنان بتوانند بر مشکلاتی که باعث از هم گسیختگی و برخورد‌های خاص آن می‌شود، فائق آیند. درست است که روابط می‌توانند