

۸۵۹ ۱۲۴۸

رمزوراز از دواج های رویداد

نویسنده: چارلی و لیندا بلوم
مترجم: میثم علم

www.ketabchi.ir



فهرست کتابخانه‌ی ملی

سرشناسه : بلوم، چارلی، ۱۹۴۷ - م. Bloom, Charlie

رمز و راز ازدواج‌های رویایی / نویسنده چارلی و لیندا بلوم :

عنوان و نام پدیدآور : مترجم میثم علم :

مشخصات نشر : تهران : راه معاصر، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری : ۲۴۸ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۸۵-۲۹-۱

عنوان اصلی : Secrets of great marriages : real truth from
real couples about lasting love.

موضوع : زناشویی

رده بندی کنگره : HQ۷۳۴/ب۸۱۵٫۸ ۱۳۹۴

رده بندی دیسی : ۳۰۶/۸۱

شماره کتابشناسی ملی : ۳۹۱۲۰۰۸

عنوان : رمز و راز ازدواج‌های رویایی

مؤلف : چارلی و لیندا بلوم

مترجم : میثم علم

حروفچینی : آتلیه راه معاصر

نوبت چاپ : نخست؛ ۱۳۹۴

شمارگان : ۱۰۰۰ نسخه

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۸۵-۲۹-۱

قیمت : ۱۲۰۰۰ تومان

انتشارات راه معاصر : میدان انقلاب اسلامی، خیابان کارگر جنوبی، پلاک ۹۱۶، طبقه اول

تلفن : ۶۶۵۹۵۰۱۶

حق چاپ و هرگونه نشر محفوظ است.

فهرست

- هرگز برای التیام زخم‌های کهنه دیر نیست (۱)..... ۹
- ازدواجی بزرگ خواستار اتحادی بزرگ است (۲)..... ۱۹
- هزاران راه برای عشقبازی وجود دارد (۳)..... ۲۹
- جدایی‌های دردناک همچون سوهانی است که برای براق شدن عشق
و جد است (۴)..... ۳۹
- شکست قدی بلند در جاده ی موفقیت است (۵)..... ۴۷
- بازی عاملی کید نیست (۶)..... ۵۹
- فروتنی‌های ابتدایی می‌تواند منشاء دستاوردهای بزرگ باشد (۷)..... ۷۱
- عشق معجزه می‌سازد (۸)..... ۷۹
- داشتن روحی بخشنده پاداشی بزرگ است (۹)..... ۸۷
- گذشته ی دردناک می‌تواند مقدمه ای برای عقی عمیقتر باشد (۱۰)..... ۹۵
- بازی ازدواج نقش‌هایی بسیار دارد (۱۱)..... ۱۰۹
- ازدواج‌های ایده آل، تمایل طرفین به یاد دادن و آموختن است (۱۱)..... ۱۱۹
- گاهی برای تمام و کمال بودن باید خطر کرد (۱۳)..... ۱۲۷
- سه راز برای موفقیت در ازدواج: تعهد، تعهد، تعهد (۱۴)..... ۱۴۱
- تمامی ازدواج‌ها نیازمند سختکوشی نیستند (۱۵)..... ۱۵۱
- عشق رشد می‌کند هنگامیکه هر بار ابراز شود (۱۶)..... ۱۶۳
- ازدواج‌های ایده آل نیازمند تعهد به موضوعاتی فراتر از خود رابطه است (۱۷)..... ۱۷۳
- زندگی، ازدواج و دنیای خود را تغییر دهید با گوش کردن و البته با گوش

کردن حقیقی (۱۸) ۱۸۳

هنگامیکه تمامی اهداف شاخصمان همتراز شدند، تمامی تفاوتها کارایی پیدا می کنند (۱۹) ۱۹۵

عشق پر اهمیت ترین موضوع است (۲۰) ۲۰۳

افراد عادی به کمک هم می توانند زندگی خارق العاده خلق کنند (۲۱) ۲۱۱

با شاق در زندگی می تواند منبعی از دلسوزی، روحیه و عشق شود (۲۲) ۲۲۳

به منظور عشقتان گسترده می شود، همانطور دید مادی شما نیز گسترده خواهد شد (۲۳) ۲۳۷

www.ketabon.ir

مقدمه

ایده‌ی ابتدایی این کتاب حدود ده سال پیش رقم خورد جایی که در برخورد با افراد بسیاری از قبیل دانشجویان و دوستان و همکارانمان دریافتیم که همه‌ی این افراد متفق القول از یک چیز ناراضی بوده و شکایت داشتند که: "زوج مناسب برای ازدواج یافت نمی‌شود و با مشقت می‌توان رابطه‌ای ایده‌آل پیدا کرد" از این روی تصمیم گرفتیم کتابی تألیف کنیم و گفته‌های این دوستان را تکذیب نماییم و این عقیده را که: "رابطه‌های ایده‌آل امکان پذیر نیستند و یا برای حدود افراد خوش شانس‌ی اتفاق می‌افتند که بدون هیچ دلیلی و تنها از روی بخت و اقبال شک زندگی هم می‌شوند" مورد نقد و بررسی قرار دهیم.

ما این قول را به شما می‌دهیم که رازهای این افراد خوش شانس را آشکار کنیم. رازهایی که آنها قادر به درک و درک شدن آنها تا چنین ازدواج شایسته‌ای داشته باشند.

به مصاحبه با کسانی پرداخته‌ایم که عواملی را که ما در نظر داشتیم، به کار گرفته‌اند و آنها را درون رابطه‌ی خود اجرا کرده‌اند و داستان زندگی خود را با افراد دیگر نیز به اشتراک گذاشته‌اند تا داستان زندگی‌شان منبع الهامی برای زوج‌های دیگر باشد و آن عوامل کلیدی که منجر به موفقیت‌شان شده را برای ما روشن سازند. فرایندی که برای شما در این کتاب در نظر گرفته‌ایم فرایندی نیست که در کتب دیگر با آن مواجه شده باشید. کجی که عمدتاً فهرست‌هایی از باید ها و نبایدها را ارائه می‌کنند. کتابی که شما مطالعه می‌کنید نتایج تعهد داشتن را نشان می‌دهد. از زمان آغاز کار ما که با زوج‌های دهه‌ی ۱۹۷۰ بوده آمار ازدواج‌های موفق تغییرات زیادی به همراه نداشته است. بیش از نیمی از آمار درصد ازدواج‌های اول و حدود شصت درصد ازدواج‌های دوم به صلاح ختم شده است. با اینکه تعداد بی‌شماری از انواع کتاب، نوار، سی‌دی، دی‌وی‌دی و کارگاه‌هایی که به منظور ایجاد روابط موفق انتشار یافته و میلیون‌ها دلار که صرف هزینه‌های درمانی و مشاوره ازدواج شده، این آمار تغییر چندانی نداشته است. ما ادعا نمی‌کنیم که این کتاب به گونه‌ای شگفت‌انگیز چنین سیری را معکوس می‌سازد. آنچه که باور داریم این است که اگر با اندکی دانایی و تأمل با

احساساتمان بر خورد کنیم، پتانسیلی برای تحت تاثیر قرار دادن و تغییر شکل دادن به زندگی زوج‌هایی خواهد بود که زندگیشان در معرض قرار گرفتن در فهرست تلفات (فهرست ۶۰ درصدی آمار طلاق) می‌باشد و به مرور زمان در آمار طلاق نمایان خواهد شد. گرچه این امکان وجود دارد که حکایات این کتاب دنیا را تغییر ندهد ولی حداقل تغییر یک زندگی امکان‌پذیر است؛ و آن زندگی شاید زندگی شما باشد.

دلایلی بسیار وجود دارد که چنین درصدی از زوج‌ها، در رسیدن به زندگی با کیفیت مورد دلخواهشان ناکام بوده‌اند. و این لزوماً به دلیل تلاش کم، نبود انگیزه، نداشتن قصد و هدف نیست که ازدواج آنها را با شکست مواجه کرده است، چسبش این‌سی این است که چرا شکست می‌خورند؟ پاسخ صریح آن است که اشتراک دوازده درصدی زندگی که پشتوانه‌ی آن صمیمیت و همکاریست نیازمند مهارت، دانش و قدرت در این است که اکثر ما در طول زندگی مشترکمان به آن دست پیدا نکردیم. مهارت در روابط نیازمند صرف زمان زیادی تلاش برای داشتن انضباط و کمال به منظور کاشت و برداشت است. معمولاً در مواقعی بیشتر درک می‌کنیم و در مواقع دیگر آواره سازندگی می‌شویم اما اگر پیش از آنکه وارد یک رابطه شوید، بخواهید در بازی رابطه بخوبی استاد شوید، اندازه‌ی سال‌های عمرتان به درازا می‌انجامد. بدان زمان‌گیری این مهارت‌ها دقیقاً در کوران رابطه و در دل زندگی مشترک است و نه قبل از آن. در صحبت‌های یکی از مصاحبه‌شوندگان این جمله وجود داشت "ما و آنچه که نیاز دارید، در کار آموزیست".

زوج‌هایی که از ازدواجشان خوشنودند عموماً کسانی هستند که یا آراء توانایی تحمل یکدیگر هستند یا عاشقانه به یکدیگر عشق می‌ورزند و یا در نقطه‌ای میان این دو حالت قرار دارند. ما می‌دانستیم که دنبال چه می‌گردیم و این اطمینان را داشتیم که اگر چیزی مشاهده کنیم بر آن آگاهی داریم اما دقیقاً نمی‌دانستیم که چگونه طبیعت رابطه‌ای که در جستجوی آن بودیم را نقش آفرینی کنیم.

در پایان تصمیم بر این گرفته شد که نوشتن این کتاب را با هفت زوجی

آغاز کنیم که از رابطه آنها شناخت کافی داریم به آنها نگاه کردیم تا کیفیت رابطه‌شان را با یکدیگر احساس کنیم و در این روند عواملی یافتیم که با یکدیگر اشتراک داشتند، ما دریافتیم که هر دو طرف درجه‌ی بالایی از احترام و اعتماد دوطرفه دارند و دارای مهارت‌هایی هستند که :

- اختلافات خود را مدیریت و تفاوت‌ها را پیدا می‌کنند
- بر یکدیگر ریاست نمی‌کنند و به مساوات با یکدیگر برخورد می‌کنند
- کینه به دل نمی‌گیرند
- اگر تحمیلی اندک برای به دوش کشیدن مشکلات دارند آنها را در خود انباشته نمی‌کنند و در عوض به سرعت به دنبال ریشه مشکلات گشته و آن را مود کندوکاو قرار می‌دهند.
- یکدیگر را با سرزنش نمی‌گیرند و هنگامی که رابطه بر هم می‌خورد به مواردی نگاه می‌کنند که به بازسازی رابطه کمک می‌کند.
- به راحتی مشکلاتشان را به زبان می‌آورند و از گفتن نیاز و تاثیراتی که بر یکدیگر دارند واهمان ندارند
- دائماً آنچه که از یکدیگر در آن دارند را بازگو می‌کنند و نگرانی‌ها و شکایات خود را بسیار محترمانه و آنگاه‌ای بیان می‌کنند که دیگری سوء برداشت نکند.
- با خودشان و طرفشان راستگو هستند
- شادی و سرور به زندگی می‌آورند و همواره در خنده دیگری هستند
- معنا و مقصود را در زندگی فردیشان از طریق انجام فعالیت‌ها علاقه‌ها و تعهداتی می‌یابند که برایشان بسیار اهمیت دارد
- شادی را برای همیاری یکدیگر به ارمغان می‌آورند و در عین حال حس و حال واقعی خود را از رابطه‌ی خود دور نمی‌کنند
- از خلاقیت خود در داشتن ازدواجی عاشقانه و تمام عیار استفاده می‌کنند
- دست کم پانزده سال با یکدیگر بوده‌اند (که البته میانگین طول

سال‌هایی که با یکدیگر بوده‌اند سی و یک سال است)

پیشنهادات مصاحبه برای دیگر افراد که در ادامه به وقوع می‌انجامد از آنجایی رقم خورد که درمورد پروژه، دوستان و همکاران و همینطور هفت زوجی که با آنها کارمان را آغاز کرده بودیم را در جریان موضوع قرار دادیم و در مدت دو ماه فهرستی بلند از کاندیدهای مشتاق داشتیم که در مصاحبه به ما بپیوندند. در آخر بیش از صدها پیشنهاد دریافت کردیم و برای مقدمات کار، با آنها تماس اولیه حاصل کردیم. مصاحبه‌ی پنجاه و دو زوج را به انجام رساندیم که بیست و سه زوج از آنان مشمول فهرست نهایی می‌شوند. نکته‌ای دیگر آن است که این کتاب شامل مصاحبه‌های حقیقی است بدین معنا که ما این انتخاب را برای مصاحبه‌شوندگان قرار داده‌ایم که جای خود صحبت کنند بجای آنکه چکیده‌ای از صحبت‌های زوجین را به صورتی از بایدها و راهنمایی‌ها عنوان کنیم و در پایان هر نتیجه بگیریم که این عوامل برای ساخت و ایجاد روابطی خوب موثر خواهد بود. اطمینان داریم و بر اطمینان خود مصر هستیم که این داستان‌ها سر منشاء تغییر خواهند بود و این اطمینان را داریم که اگر زوجها زیر و بم تجارب خود را بیان کنند بسیار کارآمد و مفید واقع خواهد شد. گرچه در این پروژه امیدوار بودیم که داستان‌های زندگی این زوجها بسیار آموزنده و سازنده باشند اما این انتظار را نداشتیم که این زوجها تا این اندازه در گفتن رازهای محرمانه‌ی زندگی خود به ما صادق بودند. تمایل آنها برای گفتن اکثر تجارب خود بسیار صمیمانه بود و احساساتشان در این تجربیات، بارها چشم‌های ما را خیس کرد. به سرعت بر ما روشن شد که این زوجها کیفیت نقش آفرینی خود که یک رابطه را برجسته می‌سازد (مثل تهداد آریب‌پذیری فروتنی، صداقت و بخشندگی) را براحتی تعریف نمی‌کنند.

اما در حقیقت آن کیفیت‌ها را چون تندیس برای خود مجسم کرده و آنها را به تجربیات مشترک که همه ما با آنها روبرو شده‌ایم، تبدیل کرده‌اند. بیشتر از آنچه که تصور داشتیم از آنها آموختیم. نتیجه‌ی کار ما از تألیف این کتاب این شد که ما حال نسبت به قبل، آگاه‌تر شده‌ایم، قلب‌هایمان گشاده‌تر شده و امیدوارتر از گذشته هستیم. از صمیم قلب امیدواریم که پس از خواندن این کتاب شما هم اینگونه باشید.