

۱۰۱ نکته

که کاش پیش از ازدواج می دانستم

درس هایی ساده برای عشقی پویا

لیندا و چارلی بلوم

با مقدمه ای از: کتلین وگی هندریکس

برگردان: مهناز دقیق نیا

سرشناسه : بلوم، لیندا، ۱۹۴۶ م
Bloom, Londa

عنوان و نام پدید آور : ۱۰۱ نکته که کاش پیش از ازدواج می‌دانستم. درس‌هایی ساده برای عشقی پویا / لیندا و چارلی بلوم / برگردان مهناز دقیق نیا
مشخصات نشر : تهران : لیدا : ۱۳۹۰
مشخصات ظاهری : ۲۴۸ ص
شابک : ۷-۱-۹۱۴۵۱-۶۰۰-۹۷۸

فهرست نویسی : فیبا

یادداشت : کتاب حاضر قبلاً تحت عنوان ۱۰۱ راز برای ازدواج موفق، درس‌های ساده برای پایداری در عشق، توسط نشر علم و یا عنوان ۱۰۱ نکته که ای کاش قبل از ازدواج می‌دانستم توسط انتشارات نسل نواندیش چاپ و منتشر شده است.

رده بندی کنگره : ۱۳۹۰ ۴ ص ۸۲ ب / Hqv ۳۴

رده بندی دیویی : ۳۰۶/۸۱

کتابشناسی ملی : ۲۳۳۰۶۹۰

نشر لیدا

نام کتاب : ۱۰۱ نکته که کاش پیش از ازدواج می‌دانستم

نویسنده : لیندا و چارلی بلوم

مترجم : مهناز دقیق نیا

چاپخانه : ندای ایران

لیتوگرافی : مینیاتور

چاپ : اول ۱۳۹۰

قیمت : ۵۰۰۰ تومان

تیراژ : ۱۰۰۰ نسخه

مدیر فنی و ناظر چاپ : محمد دوستی

شابک : ۷-۱-۹۱۴۵۱-۶۰۰-۹۷۸

آدرس : انقلاب - خ دانشگاه، پایین‌تر از روانمهر، پ ۱۱۲

تلفن : ۶۶۴۹۸۳۷۰ - ۶۶۴۱۸۸۱۹

درباره نویسندگان

لیندا و چارلی بلوم از سال ۱۹۷۵ به افراد جداگانه، زوجها و سازمان‌ها در راستای توسعه همبستگی و تکامل یاری می‌دهند. آن‌ها بنیانگذاران و مدیران مشترک «بلوم و ورک» هستند و از سال ۱۹۸۶ سخنرانی و سمینارهایی در راستای رابطه‌ها برای هزاران نفر در سرتاسر ایالت متحده و بیشتر نقاط جهان مانند چین، برزیل، هند، ژاپن، اندونزی و بنگلادش برگزار کرده‌اند. آن‌ها مجریان دائمی «موسسه اسالن» در بیگ سور کالیفرنیا و اعضاء کمکی هیئت علمی موسسه مطالعات انتگرال کالیفرنیا، موسسه امگا، دانشگاه جی اف ک، موسسه روانشناسی فرافردی، دانشگاه کالیفرنیا در «برکلی اکستنشن پروگرام»، دانشگاه آنتیوچ و موسسات آموزش عالی متعدد دیگر بوده‌اند.

لیندا و چارلی در سال ۱۹۷۲ ازدواج کردند. سه فرزند به دنیا آوردند و در شمال کالیفرنیا زندگی می‌کنند.

چند نظر درباره کتاب «۱۰۱ نکته که گاش پیش از ازدواج می دانستم»:

«این کتاب را به عنوان یک راهنمای منحصر بفرد در جهت ایجاد رابطه ای اصولی توصیه می کنم. درس های این کتاب پویا و درعین حال عملی هستند، ترکیب نادری از خرد، تواضع و اندرز که در عشق لیندا و چارلی نسبت به هم و سال ها تجربه آن ها به عنوان مشاور ازدواج شکل گرفته است. این کتاب کاربردی و درعین حال الهام بخش است.»

رابانه آیسلر نویسنده کتاب «جام و تیغ و قدرت مشارکت»

«بالاخره کتابی درباره مشارکت با محتوایی بیش ازپند و اندرز خواندم. گاش قبل از ازدواج این کتاب را خوانده بودم. لیندا و چارلی در عشق به تکامل رسیده اند.»

دکتر کانی زوایگ نویسنده کتاب: «خیال پردازی با سایه و آرزوی مقدس»

«در این کتاب جذاب، لیندا و چارلی بلوم رهنمودهای خردمندانه ای ناشی از سال ها تجربه یک زوج درمانگر را ارائه می دهند. این کتاب از مشقت های بسیاری ممانعت و درعین حال به شما کمک خواهد کرد تا معنایی برای رنج های اجتناب ناپذیر پیدا کنید.»

سوزان کمپبل نویسنده کتاب «درک واقعیت و حقیقت قرار»

مقدمه

بیشتر ما وقتی عاشق می شویم، از سر حادثه وارد افسانه‌هایی از قبیل: «برای هم ساخته شدن»، «خوشبختی ابدی با هم» می شویم. نفس عمیقی بکشید و فیلم‌های عاشقانه‌ای که قبلاً دیده و آرزو کرده‌اید در زندگی مشترک خود داشته باشید به خاطر بیاورید. بیشتر ما بعد از آن مانند درویتی در «جادوگراز» در سرزمینی ناآشنا بیدار می شویم و بیش از آنچه برای حفظ عشق واقعی نیاز داریم، با توهم‌های خود روبرو می شویم. فیلم و تلویزیون به سادگی توهم دانستن چیزهایی درباره رابطه را در ما القاء می کنند.

اما دیری نمی‌پاید، که می‌فهمیم واقعیت چیز دیگری است. آمار طلاق نامل برانگیز است و منشاء مشکل مشخص نشده است. گروه‌های بسیاری در سمینارها قبول دارند اکثر مردم برای آموزش رانندگی یا شیرجه زدن درس‌های بیشتری نسبت به ایجاد یک رابطه یاد می گیرند. عجیب نیست که مردم اوقات سختی برای حفظ عشق و زندگی زناشویی خود صرف می کنند! ما حدود سی بار در اطراف دنیا سفر کرده و تجارب و آموزش‌های لازم را با زوج‌ها سهیم شده‌ایم. هر جا که برویم با یک سوال تکراری روبرو می شویم: «چطور می‌توانم یک رابطه را پیش ببرم؟».

لیندا و چارلی بلم با این سوال بطور مستقیم در زندگی مشترک خود و در سمینارها روبرو شده‌اند. آنچه در این کتاب با شما سهیم می شوند واقعی است، دانش واقعی درباره مهارت‌های واقعی: «۱۰۱ نکته که کاش قبل از ازدواج می دانستم».

«اگر فقط....» عبارتی است که همه ما به دفعات شنیده ایم. «اگر فقط بهترشناخته بودمش»، «اگر فقط توانسته بودیم چیزی در مورد پایداری عشق یاد بگیریم»، «اگر فقط بلد بودیم به حرف هم گوش بدهیم». این کتاب روشنگرانه «اگر فقط ها» را از مکالمات شما حذف می کند. در این کتاب شما راه های عملی برای ارتباط و ارتباط مجدد می آموزید. مهارت هایی می یابید و برای قدم نهادن در نواحی ناشناخته ای که رابطه تان در آن شکوفا شود حمایت می شوید.

آنچه واقعاً در مورد کتاب لیندا و چارلی دلنشین است، اندازه کوچک آن است (قطع آن نقلی است).

می توانید هر صفحه از کتاب را باز کنید و یک لقمه مغذی در آن پیدا کنید. همچنان که پیش می روید، متوجه خواهید شد که رابطه شما بدون نیازه تلاش زیاد بهتر شده است. چه ایده ناب!

خرد عمیقی اینجا است که واقعاً زوجها برای موفقیت به آن نیاز دارند. بلوم ها سوالاتی را که مردم اغلب مطرح می کنند، به طریقی اصولی و ساده و با ارائه وسعت نظر نسبت به شریک زندگی حل و فصل می کنند. تصور کنید که نقشه ای از رابطه با همه پستی و بلندی ها داشته باشید. تصور کنید که در کنار دوست خوبی به آرامی در حال یادگیری «زبان خاص رابطه» هستید. لیندا و چارلی بلوم راهنماهای با بصیرتی هستند و ما خوشحال می شویم که اثرانها را به تمامی کسانی که مشتاق سوق دادن رابطه خود به سطحی نوین هستند، معرفی کنیم.

کتلین و گی هندریکس

پیشگفتار

چارلی: در فوریه ۱۹۹۹ خواهر من کلر از کالیفرنیا به من تلفن زد، تا خبر ازدواج خود را با نامزدش مایک بدهد. او پرسید که آیا دوست دارم عبارت‌هایی مربوط به ازدواج را انتخاب و در مراسم عروسی آن‌ها بخوانم. به یقین من تقاضای او را پذیرفتم و فوراً شروع به جستجوی متن مناسب کردم. نقل قول‌ها، اشعار و داستان‌های خوب بسیاری پیدا کردم که هر کدام به خوبی می‌توانست در چنین موقعیتی بکار برود. مشکل این بود که هیچکدام آن‌ها قادر به بیان کامل آنچه می‌خواستم نبود. همه این متن‌ها در مورد ازدواج، از خودگذشتگی، تعهد و فواید و شادی ناشی از چالش‌های آن بود، اما هر کدام تنها به یک وجه پرداخته بود.

چیزی که مایل بودم به کلر و مایک بدهم، تصویر کامل‌تری از کل روند ازدواج و ملزومات کشف این توانایی بود. لیندا من را تشویق کرد، تا به جای جستجوی کلام مناسب در گفته‌های مردم از تجارب خودم استفاده کنم و من شروع به فهرست‌بندی مواردی کردم که دوست داشتم قبل از ازدواج می‌دانستم. با سهیم شدن در درس‌هایی که لیندا و من در طی سی سال زندگی مشترک آموخته بودیم، امید داشتم که بتوانم بخشی از رنج‌ها و تلاش‌هایی که تجربه کرده‌ایم در اختیار کلرو مایک قرار دهم.

حاصل کار من پنجاه و یک نکته بود، اما به دلیل تنگی وقت آن را به بیست‌وپنج نکته رساندم. مراسم عروسی خوبی بود و من داشته‌هایم را با آن‌ها سهیم شدم. بعد از تصدیق مدعوین با تکان دادن سر، چشمک، خنده‌ها و سلفه‌های آن‌ها به سخنانم پایان دادم.

بعد از آن عده بسیاری از جمله کشیش، یک نسخه از یادداشت‌هایم را خواستند. عده‌ای پیشنهاد کردند که آن را بسط داده و به صورت کتاب منتشر کنم. در طول هشت ساعت رانندگی برای بازگشت به خانه، لیندا و من به نکات دیگری رسیدیم تا آخر سفر، هشتادویک نکته داشتیم.

دو هفته بعد تعداد این نکات به صد و بعد به تدریج به دویست رسید. (به گمانم این نکات یادآور این بود، که وقتی ازدواج کردیم هیچ چیز نمی‌دانستیم). بهترین بخش‌ها را انتخاب کردیم و نزد دوستانمان چه گروه نویسنده و چه درمانگر رفتیم. نظر آن‌ها دلگرم کننده بود، اما بدون استثناء همگی توصیه کردند که چند پاراگراف برای شرح و بسط هر یک از نکات اضافه کنیم.

تصمیم گرفتیم از ترکیب داستان‌های مربوط به ازدواج خودمان، مراجعین، دوستان و شاگردان (بدون ذکر نام آنها) و همچنین با استفاده از جزییات کشمکش‌های زندگی خود و شرکت کنندگان جلسات مشاوره در بیست سال گذشته از این تجربیات، خطاها و کشفیات به عنوان ابزاری برای کمک به زوج‌ها در جهت اجتناب یا حداقل پیشگیری از بعضی خطاها، آشفته‌گی‌های روانی، بن‌بست‌ها و باتلاق‌ها و دیگر مشکلات اجتناب‌ناپذیر زندگی زناشویی استفاده کنیم. اگرچه من و لیندا هر دو به عنوان مشاور با بیش از بیست سال تجربه تعلیم دیده‌ایم، اما بیشتر آنچه در این کتاب عرضه شده، حاصل تجربیات خود ما است. صلاحیت ما وابسته به مدرک آویخته بر دیوار نیست، بلکه بیشتر ناشی از زخم‌هایی است که تجربه، تحمل و در نهایت از آن‌ها درس‌هایی گرفته و شفا یافته‌ایم.

نیچه گفته است: «آنچه مرا نکشد، قوی‌تر می‌کند.»

به نظر می‌رسد که این عبارت در مورد ازدواج نیز صدق می‌کند: یا می‌آموزیم که در خلال تلاش‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی مشترک، رشد کنیم یا در اثر آن‌ها درهم می‌شکنیم. لیندا و من نیز به اندازه بعضی دوستان‌مان که از هم جدا شده‌اند، سختی و فشار تجربه کرده‌ایم. خیلی کم پیش آمده که شاگردان یا مراجعین ما مشکلی مطرح کنند، که ما خود در زندگی مشترک با آن روبرو نشده باشیم. در بعضی از موارد به طلاق نزدیک شده‌ایم و هر بار توانسته‌ایم که از آن لبه هولناک خود را عقب بکشیم. حالا سال‌ها از زمانی که ازدواج ما نزدیک به از هم پاشیدن بود، می‌گذرد و در این مرحله بعید به نظر می‌رسد که دوباره چنین اتفاقی رخ بدهد. در هر صورت هیچ تضمینی، حتی برای موفق‌ترین ازدواج‌ها هم وجود ندارد. مطمئن‌ترین راه برای به خطر انداختن یک رابطه موفق، بدیهی فرض کردن موفقیت آن است.

لیندا: امروز هر دوی ما از زندگی مشترک خود احساس شادی و آرامش می‌کنیم، اما این سعادت آسان به دست نیامده است. عشق تکامل یافته ما، به سختی و در چالشی مداوم حاصل شده است. وقتی چارلی در مراسم ازدواج کلر و مایک سخنرانی کرد، از آنچه دو نفری در طی سال‌ها کسب کرده‌ایم، احساس غرور کردم. ما به حد کافی بحران گذرانده و به حد کافی در رابطه با پیشامدها و خطرات ناشی از ازدواج محکم خورده‌ایم که اکنون بتوانیم تا حدی مقتدرانه درباره آن حرف بزنیم.

چارلی چیزی به خواهر و شوهر خواهرش ارائه داد، که ما دوست داشتیم قبل از ازدواج کسی به ما می‌گفت. اگر آن‌ها را آموخته و به کار می‌بستیم، ناچار به تحمل خیلی از مشکلات و رنج‌های ناشی از آن نمی‌شدیم. به دفعات رابطه ما دچار مشکل می‌شد و به سختی جلو می‌رفت و من آرزو می‌کردم آشنا یا فامیل عاقلی داشتم که برای مشاوره

نزد او می رفتم. چون چنین کسی را نداشتم به آموزگاران معنوی، کلاس‌ها، نوارها و کتاب‌ها و دوستان مراجعه و سعی می‌کردم مشکل را به شیوه خودم حل کنم. امیدوارم قادر به ارائه راهنمایی‌هایی که خودم زمانی نیاز داشتم به دیگران باشم.

در طی سال‌های اول ازدواج، من و چارلی می‌دانستیم که دنبال چه نوع رابطه‌ای هستیم اما ساختن آن بیش از آنچه تصور کنید طول کشید. ما با موارد شرطی شده و عادت‌های یک عمر زندگی هم روبرو بودیم. برطرف کردن آن‌ها مستلزم تمرین، از خود گذشتگی و زمان بود. ما فرض را بر نتوانستن گذاشته و به تعهدات خود عمل کردیم.

عوامل بسیاری در مشکلات ما بخصوص در سال‌های اول ازدواج تاثیر داشت. وقتی با هم آشنا شدیم فقط بیست و یک سال داشتیم و کاملاً بی‌تجربه بودیم. ما به دنبال کسی بودیم که به ما امنیت عاطفی بدهد. هیچکدام از ما حس یکی شدن واقعی را در خود نپرورانده بودیم. ما تصاویر تحریف شده‌ای از واقعیت عشق داشتیم و به ابزار لازم برای یک رابطه سالم مجهز نبودیم. هیچکدام ما الگویی در خانواده نداشتیم و یا چنین موفقیتی را در روابط قبلی خود ندیده بودیم. ما هر دو دنبال کسی می‌گشتیم که ما را از رنج‌های گذشته نجات بدهد. اولین فرزندان در مدت کمتر از دو سال بعد از ازدواج وقتی هر دو دانشجوی مقروض و بیکار بودیم، به دنیا آمد. گاهی میزان فشاری که به ما وارد می‌شد، غیرقابل تحمل بود و در آن مواقع اختلاف نظرهای عظیمی که بین ما بود، خود را نشان می‌داد. اگرچه بیشتر زوج‌ها تلاش می‌کنند با این تفاوت‌ها همدیگر را کامل کنند، اما همیشه به نظر می‌رسید که اختلافات ما بیش از اندازه زیاد هستند. بیشتر خصوصیات ما درست نقطه مقابل همدیگر بودند: من نکته‌بین و چارلی کلی‌گرا است.

من طرفدار تربیت سختگیرانه هستم ولی چارلی نیست. من اجتماعی هستم، چارلی درون‌گرا است. من زود می‌خواهم اما چارلی تا دیر وقت بیدار می‌ماند. من دوست دارم زود به فرودگاه برویم و در آنجا بقیه وقت خود را تا زمان پرواز بگذاریم، اما برای چارلی پانزده دقیقه انتظار هم زیاد است.

من به برنامه ریزی و آمادگی قبلی اعتقاد دارم، چارلی یکبارگی و خودجوش بود. رخ دادها را دوست دارد. وقتی ناراحتی دنبال ارتباط می‌گردم، اما برعکس او دوست دارد تنها باشد. تعهد من قدرت من است ولی قدرت چارلی در راحتی است. وقتی تدریس می‌کنیم من از یادداشت‌ها استفاده می‌کنم، اما او ترجیح می‌دهد بی مقدمه کار را شروع کند. من خیلی حرف می‌زنم، او خیلی فکر می‌کند. من پول جمع می‌کنم، او خرج می‌کند. اگر بخواهم ادامه بدهم این فهرست همین‌طور بزرگتر می‌شود و فکر می‌کنم که منظورم را خوب متوجه شده باشید. طی سال‌ها خیلی‌ها از ما پرسیده‌اند که چطور توانسته‌ایم با این همه تفاوت با هم زندگی کنیم و چطور با هم مانده‌ایم؟

در سال‌های اول ازدواج چون هیچکدام از ما نمی‌دانستیم که با اختلاف نظرهایمان چه بکنیم، اغلب دچار تضاد و درگیری بودیم. این خود اختلاف نظرها نبود که ما را دچار مشکل می‌کرد، بلکه واکنش‌های ما در مقابل این تفاوت‌ها بود که درد سرساز می‌شد. مانند بیشتر زوج‌ها ما هم سعی کردیم با عوض کردن هم و عوض کردن خودمان این مشکل را حل کنیم. در وحله اول همسو کردن شخصیت‌ها و حذف ریشه تضادها فکر خوبی به نظر رسید، اما در عمل به درد نخورد. بلکه باعث تضاد بیشتری هم نسبت به خود و هم رابطه مشترک ما شد.

در رابطه ما چیزی بیشتر از کشمکش و تحمل بود، اگر نبود به یقین نمی توانستیم تا امروز کنار هم باشیم. در روزهای اول ازدواج یک پیوند عاشقانه عمیق، ما را در برابر تجربه‌های مربوط به جنگ قدرت، نومیدی و حتی خیانت محک زد. ما این تجربه‌ها را به عنوان زوج و خانواده سهیم شدیم، که تا اندازه‌ای لذت بخش است.

در برابر صدماتی که کشمکش‌ها بر رابطه وارد می کنند، حتی قوی‌ترین پیوندها هم مصون نیستند. در مورد ما، نقطه چرخش در سال ۱۹۸۷ بعد از پانزده سال اتفاق افتاد. تضاد و فرسایش، هر دوی ما را خسته و مستاصل کرده بود، تا به حدی که از خود می پرسیدیم آیا این رابطه ارزش ادامه دادن دارد؟ هرچه تلاش ما در حفظ بنیان خانواده بیشتر می شد، دشواری کنار آمدن با این اختلاف نظرهای غیر قابل تغییر فزونی می گرفت. به جایی رسیدیم که فهمیدیم چرا و چگونه زوج‌هایی که هنوز عاشق هم هستند، از هم جدا می شوند. این شناخت، هر دوی ما را غمگین و در عین حال آرام کرد. از اینکه زندگی مشترک ما در آستانه فروپاشی بود، به شدت در عذاب بودیم اما در عین حال از پایان کشمکش‌ها احساس راحتی و آرامش می کردیم. خوشبختانه، رویارویی با واقعیت طلاق باعث شد بفهمیم که فرار است چه چیزی را از دست بدهیم و اینکه چقدر هر دو دوست داشتیم زندگی مشترک مان را حفظ کنیم. می دانستیم راه دیگری هم باید وجود داشته باشد. همین امر به ما کمک کرد تا از تحمل کردن و فشار این اختلاف نظرها گذشته و از آن‌ها به نفع زندگی استفاده کنیم. تلاش برای از بین بردن تفاوت‌ها کارگر نبود، پس تصمیم گرفتیم آن‌ها را بپذیریم و از نکات مثبت نهان در آن‌ها استفاده کنیم. حداقل از روی تعقل فهمیدیم که همین تفاوت‌ها باعث کشش و علاقه اولیه ما و در عین حال ریشه اولیه واکنش‌های ما در برابر هم است. در نتیجه متوجه شدیم که علت علاقه ما به هم و

همین‌طور اختلاف و مشکلاتمان یکی است. در نتیجه نه عوض کردن آن‌ها، و نه تغییر دادن اجباری خود، بلکه احترام به خصوصیات یکدیگر در عین حفظ فردیت و دیدن این تفاوت‌ها به عنوان ابزاری برای انسانیت و تکامل تا موانعی برای غلبه، انکار یا حذف، واکنش‌های ما را نسبت به هم و نسبت به اطرافیان بطور قابل ملاحظه‌ای تغییر داد. در طی مشاوره با زوج‌ها متوجه شدیم در حالیکه این مسئله نیازمند تلاش و پذیرش است، به زمان کمتری نسبت به واکنش نشان دادن نیاز دارد. تجربه‌هایی که ما را به زانو درآورد، ما را به انسان‌هایی تبدیل کرد که حالا هستیم و یادگیری و بهبودی که از پی آن‌ها آمد، رابطه ما را به موفقیت کنونی رساند. رفتارهای ناشیانه زیادی نسبت به هم روا داشتیم، تا معنای احترام واقعی را دریافتیم. چون بارها در معرض خطر جدایی و طلاق قرار گرفتیم، آموختیم که واقعاً هم، به خودمان و هم به زندگی مشترک‌مان اهمیت بدهیم. مهم رسیدن به همان پرتگاه‌ها بود که یاد گرفتیم با حسی از حق‌شناسی زیاد، همدیگر را دوست داشته باشیم. اگرچه درس‌هایی که در این روند آموختیم ساده نبود، اما پاداش تلاش‌هایمان یعنی هماهنگی بسیار، راحتی و لذت بسیار شیرین بود. امیدواریم نه تنها نگرش این کتاب را فرا بگیرید، بلکه از نکات آن در روابط زناشویی خود استفاده کنید.

«۱۰۱ نکته که کاش پیش از ازدواج می‌دانستیم» برای افراد متاهل و همین‌طور کسانی که قصد پیوند زناشویی دارند، سودمند است. برای همه کسانی که احساس می‌کنند ازدواج می‌تواند چیزی بیش از ایجاد آرامش در کنترل اجبارها، مسئولیت‌ها و نیازهای شخصی باشد، برای همه کسانی که غایت ممکن را در زناشویی واقعی می‌خواهند و براین باورند که بهای این تعهد اگرچه بسیار سنگین به نظر می‌رسد، در

مقایسه با منافع غیرقابل وصف آن برای خود فرد، خانواده او و جهانی که ساخته می شود ناچیز است.

ما دو انسان عادی هستیم که از طریق یاری، شانس، کمک های موثر، تلاش سخت، تعهد و ایمان به نظرات مشترک از سنگ محک های ازدواج گذشته و از تجارب خود درس گرفته ایم. ما فرقی با زوج های دیگر نداریم و اگر توانسته ایم این کار را انجام بدهیم، شما هم می توانید. در این کتاب نمی گویم که چه انجام بدهید، اما اعتماد خود را به قصد و ظرفیت انسان در بهبودی از گذشته ای دردناک، حتی قوی تر شدن و به شما نشان می دهیم. آنطور که هردوی ما متوجه شده ایم، زخم های زندگی است که ما را قادر به توسعه کیفیت هایی می کند که عشق و زندگی را بیشتر و کامل تر شکوفا کند.

هردو نفر ما از مراجعین، شاگردان و اساتید خود برای ایجاد این خطوط راهنما که در شکوفایی رابطه ما به اوج خود رسید، الهام گرفته ایم. این درس ها می توانند مشکلات زیادی را از سر راه زوج های جوانی که زندگی مشترک خود را تازه شروع کرده اند، بردارد. امیدواریم که راهنمایهای ما برای زوج های قلبی چشم انداز جدیدی در ایجاد یک ازدواج موفق باشد. از نقطه نظر تجربیات ما، عمیق ترین رضایتی که زندگی می تواند به ما هدیه دهد از صمیمی ترین رابطه ها ناشی می شود. با پذیرفتن تلاش های یک زندگی مشترک به کمال هستی خود پی می بریم. ازدواج بیش از هر رابطه دیگری قدرت بیدار ساختن عمیق ترین خواسته ها و نیازهای ما و همینطور عمیق ترین رنج ها و ترس های ما را دارد.

اگر یاد بگیریم با این اجبارهای توانمند، با قلبی گشاده و با صداقت روبرو شویم می توانیم در راستای تکامل، وحدت و شفقت رشد کنیم. استفان لورین نویسنده کتاب «در آغوش کشیدن محبوب» در یکی از

جلسات خود ازدواج را «خطرناکترین ورزش‌ها» نامید. او گفت: «مردم می‌توانند در ظرف یک هفته زناشویی، بیش از یک سال عبادت در یک غار به شناخت از خود نائل شوند». ما که هر دو هم عبادت و هم ازدواج را امتحان کرده‌ایم، این گفته را تصدیق می‌کنیم. توسعه خود آگاهی و خرد شخصی هر دو ابزاری برای پویایی یک ازدواج موفق هستند. این روند آسان است، اما ساده نیست. امیدواریم این کتاب بیشتر بتواند قلب و ذهن شما را به روی گنجینه‌های غیرقابل توصیف جاده زناشویی بگشاید.

www.ketab.ir