

انتشارات نسل نو اندیش

یک صد درس آموزنده درباره ی زندگی، عشق و ازدواج

متن کامل

از باربارا پیرسید



باربارا دی آنجلیس

هادی ابراهیمی

مینا اسماعیلی

فهرست

۱۳	سخن آغازین
۱۴	یادداشت نویسنده
۱۷	عشق و صمیمیت
۱۹	پرسش ۱
۲۵	پرسش ۲
۲۸	پرسش ۳
۳۲	پرسش ۴
۳۵	پرسش ۵
۳۹	پرسش ۶
۴۲	پرسش ۷
۴۵	پرسش ۸
۴۸	پرسش ۹
۵۱	پرسش ۱۰
۵۵	پرسش ۱۱
۵۸	پرسش ۱۲
۶۴	پرسش ۱۳
۶۹	پرسش ۱۴
۷۵	تفاهم
۷۷	پرسش ۱۵
۸۴	پرسش ۱۶
۸۸	پرسش ۱۷
۹۲	پرسش ۱۸
۹۷	پرسش ۱۹
۱۰۰	پرسش ۲۰
۱۰۵	پرسش ۲۱
۱۰۸	پرسش ۲۲
۱۱۷	پرسش ۲۳
۱۲۱	پرسش ۲۴
۱۲۵	پرسش ۲۵

۲۸۲	پرسش ۵۷
۲۸۷	پرسش ۵۸
۲۹۰	پرسش ۵۹
۲۹۴	پرسش ۶۰
۲۹۷	پرسش ۶۱
۳۰۰	پرسش ۶۲
۳۰۲	پرسش ۶۳
۳۰۶	پرسش ۶۴
۳۱۱	پرسش ۶۵
۳۱۵	پرسش ۶۶
۳۱۸	پرسش ۶۷
۳۲۱	پرسش ۶۸
۳۲۲	پرسش ۶۹

۳۲۳ خیانت و عدم پایبندی جنسی

۳۲۵	پرسش ۷۰
۳۳۱	پرسش ۷۱
۳۳۴	پرسش ۷۲
۳۳۹	پرسش ۷۳
۳۴۴	پرسش ۷۴
۳۴۷	پرسش ۷۵
۳۴۹	پرسش ۷۶
۳۵۳	پرسش ۷۷
۳۵۹	پرسش ۷۸

۳۶۱ به هم زدن، جدایی و شروع دوباره

۳۶۳	پرسش ۷۹
۳۶۵	پرسش ۸۰
۳۷۲	پرسش ۸۱
۳۷۵	پرسش ۸۲
۳۷۸	پرسش ۸۳
۳۸۱	پرسش ۸۴
۳۸۵	پرسش ۸۵
۳۹۰	پرسش ۸۶
۳۹۷	پرسش ۸۷
۴۰۱	پرسش ۸۸

۱۳۲	پرسش ۲۶
-----	---------

۱۴۱ تعهد

۱۴۳	پرسش ۲۷
۱۴۸	پرسش ۲۸
۱۵۱	پرسش ۲۹
۱۵۴	پرسش ۳۰
۱۵۸	پرسش ۳۱
۱۶۳	پرسش ۳۲
۱۶۷	پرسش ۳۳
۱۷۱	پرسش ۳۴
۱۷۴	پرسش ۳۵

۱۸۱ برقراری ارتباط و روبه‌رو شدن با مسائل و مشکلات

۱۸۳	پرسش ۳۶
۱۸۸	پرسش ۳۷
۱۹۲	پرسش ۳۸
۲۰۰	پرسش ۳۹
۲۰۳	پرسش ۴۰
۲۰۸	پرسش ۴۱
۲۱۲	پرسش ۴۲
۲۱۶	پرسش ۴۳
۲۱۹	پرسش ۴۴
۲۲۲	پرسش ۴۵
۲۲۸	پرسش ۴۶
۲۳۱	پرسش ۴۷
۲۳۸	پرسش ۴۸
۲۴۳	پرسش ۴۹
۲۴۷	پرسش ۵۰
۲۵۱	پرسش ۵۱

۲۵۷ روابط جنسی و محبت جسمانی

۲۵۹	پرسش ۵۲
۲۶۳	پرسش ۵۳
۲۶۸	پرسش ۵۴
۲۷۳	پرسش ۵۵
۲۷۷	پرسش ۵۶

۴۰۴ پرسش ۸۹

زندگی و عشق ۴۰۷

۴۰۹ پرسش ۹۰

۴۱۳ پرسش ۹۱

۴۱۶ پرسش ۹۲

۴۱۹ پرسش ۹۳

۴۲۳ پرسش ۹۴

۴۳۲ پرسش ۹۵

۴۳۵ پرسش ۹۶

۴۴۲ پرسش ۹۷

۴۴۶ پرسش ۹۸

۴۴۸ پرسش ۹۹

۴۵۲ پرسش ۱۰۰

پرسش ۱: چگونه می‌توان یک معتاد به کار را متقاعد کرد که

وقت و انرژی بیشتری را صرف زندگی زناشویی خود کند؟

احساس می‌کنم شغل همسرمان مانع ابراز عشق و محبت همسرمان به من است. شوهرم وکیل است و شصت هفتاد ساعت در هفته کار می‌کند (البته با احتساب آخر هفته‌ها). او هیچ وقتی ندارد تا صرف من و دو پسرمان بکند. هنگامی که از او شکایت می‌کنم ناراحت می‌شود و می‌گوید که برای خاطر ماست که این قدر زحمت می‌کشد و به زندگی و رفاهی که برایمان فراهم کرده است اشاره می‌کند. اعتراف می‌کنم که در رفاه هستیم و زندگی‌مان مجلل و پرتجمل است. خانه‌ای زیبا، قایق تفریحی، کلبه‌ی چوبی که برای تعطیلاتمان خریده‌ایم (که اغلب هرگز از آن استفاده نمی‌کنیم) و پول فراوان. تنها چیزی که از آن محروم هستم شوهرم است! هنگامی که به او می‌گویم به شغلش معتاد شده است، ناراحت می‌شود و مرا متهم می‌کند که ناشکر و ناسپاس و قدرنشناس هستم. آیا حق با اوست؟ چگونه می‌توانم او را متقاعد کنم که توجه بیشتری به ما داشته باشد؟



کجما قدر نشناس نیستید... شما فقط تنها هستید و حق هم دارید. شما هرگز نمی‌توانید از نوازش یک دسته چک بهره‌مند شوید یا دست اوراق بهادار تان را در دست بگیرید. بچه‌هایتان هم همین‌طور. ضرب‌المثلی داریم که می‌گوید: «واژه‌ی ازدواج به لحاظ دستوری «اسم» محسوب نمی‌شود. ازدواج «فعل» است.» ازدواج چیزی نیست که آن را بخرید. ازدواج مثل خودرو یا خانه نیست. ازدواج یک تکه کاغذ یا سندی که ثابت می‌کند شما به لحاظ قانونی زن و شوهر هستید، نیست. ازدواج عملکرد است. ازدواج انتخابی است که شما هر روز می‌کنید. آن هم بارها و بارها. ازدواج چیزی است که در نحوه‌ی رفتار و برخورد شما با نامزد / همسر تان متجلی است.

مردها هویت خویش را بر اساس آنچه شغل خود و آنچه انجام می‌دهند تعریف می‌کنند، نه بر اساس احساساتشان. تعجبی ندارد که شوهرتان مانند بیشتر مردان این ذهنیت را دارد که: «کار بیشتر و بهتر به معنای موفقیت است.» این همان چیزی است که جامعه و شاید تربیت خانوادگی‌اش به او آموخته است. او ممکن است چنین احساس کند که روی دستگاه پیاده‌روی با سرعت زیاد مشغول دویدن است و نمی‌داند چگونه دستگاه را متوقف کند و از دویدن باز ایستد. علاوه بر آن ممکن است دلایل روانی ناخودآگاه دیگری نیز برای کار بیش از حد داشته باشد. برخی از معتادان به کار در عمل از حرفه و شغل خویش به عنوان عذر و بهانه‌ای برای پرهیز از نزدیکی و صمیمیت استفاده می‌کنند تا بدین وسیله احساس کنند مهار همه چیز در زندگی خویش را در دست دارند.

هنگامی که همسر تان مشغول انجام کارهایش است احساس مسلط بودن بر اوضاع و در اختیار داشتن مهار امور به مراتب در او نیرومندتر است تا زمانی که با شما و بچه‌هایتان رابطه برقرار کرده است و با احساسات و نیازهای شما سر و کار دارد که همه و همه مسائل و موضوعاتی فاقد شکل و ناملموس و نامحسوس به‌شمار می‌آیند.

برخی از روش‌های مورد علاقه‌ی من برای بیدار کردن معتادان به کار از خواب غفلت به قرار زیر است؛ میزان موفقیت و درجه‌ی مؤثر بودن آن به این بستگی خواهد داشت که اعتیاد او به کار و تلقی او از قدرت و تسلط داشتن بر کار و شرایط چیست:

۱- سعی کنید چشم او را به حقیقت باز کنید. از او بخواهید این تمرین ذهنی را انجام دهد: از او بخواهید چشمانش را ببندد و تصور کند به پایان زندگی‌اش رسیده است. در همان حال که به زندگی و گذشته‌ی خویش می‌نگرد از او بخواهید لحظات زیبا و بامعنا و مفهوم زندگی خود را به یاد آورد. در آن لحظه به‌راستی چه چیز برای او مهم و با ارزش خواهد بود؟ شرط می‌بندم هرگز به شما نخواهد گفت: «می‌توانم سرم را راحت بگذارم و بمیرم چرا که در سال ۱۹۹۷ ده فروش بزرگ و موفقیت آمیز داشتم.» یا: «به این دلیل از زندگی‌ام راضی‌ام که یک خانه‌ی پانصد متر مربعی داشتم.» یا: «دروم احساس صلح و آرامش دارم چون پول زیادی برای فرزندانم به ارث گذاشته‌ام.» هرگز! این لحظات هیچ‌گونه معنا و مفهومی برای او نخواهند داشت. لحظاتی که پایان زندگی او را از عشق و صمیمیت و ارتباطی غنی و