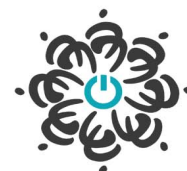




حلدینک بین المللی توسعه دهندگان

آموزش مجازی آموزش حضوری فناوری اطلاعات  
سیستم های مدیریت کیفیت و انزو



توسعه دهندگان آموزش و کار آفرینی ایرانیان

[www.IranElearn.org](http://www.IranElearn.org)



بنیاد آموزش مجازی و الکترونیکی ایرانیان

[www.IranElearn.com](http://www.IranElearn.com)



شرکت فنی مهندسی توسعه دهندگان سیستم ایستاد

[WWW.TEDSA.COM](http://WWW.TEDSA.COM)

مجله توسعه دهندگان - علمی ، آموزشی ، سرگرمی

**MAG.TEDSA.COM**

عنوان کتاب :

عشق را بجوئید تا بیابید

نویسنده:

باربارا دی آنجلس

تماس و دریافت مشاوره رایگان پیرامون شرکت در دوره های آموزش حضوری و غیر حضوری و دریافت گواهینامه های ملی و بین المللی معتبر آموزشی

۰۹۱۹۳۶۰۰۲۵۳ | ۰۹۱۹۳۶۰۰۲۵۲ | ۰۹۱۳۰۰۰۱۶۸۸ | ۰۹۳۳۰۰۹۹۲۸۴ | ۰۹۳۳۰۰۸۸۲۸۴ | ۰۹۳۳۰۰۳۳۲۸۴ | ۰۹۳۳۰۰۲۲۲۸۴

دارای نمایندگی رسمی در کلیه استان های کشور :: مشاهده نمایندگان [WWW.EBAMA.IR](http://WWW.EBAMA.IR)

تماس با دفتر مرکزی هلدینگ : ۰۲۱۲۸۴۲۸۴

## بخش اول

این کتاب به شما خواهد آموخت که چگونه می‌توانید فرآیند یافتن همسر آینده‌تان را تسریع کنید و به آن شتاب ببخشید. شاید بتوان این کتاب را متمم یا ضمیمه‌ای بر کتاب دیگر با نام «آیا تو آن گمشده‌ام هستی؟»<sup>۱</sup> در نظر گرفت. هم‌چنین در این باره که چگونه می‌توانید خود و زندگیتان را آماده‌ی ورود همسران کنید، دلایل و انگیزه‌های نادرست درگیر شدن در روابط و چگونگی بهره بردن از آن‌ها و اندکی نیز درباره‌ی روابط جنسی صحبت خواهیم کرد. در پایان نیز می‌توانید پرسش‌های خود را بپرسید و پاسخ دریافت کنید.

قبل از هر مطلبی بهتر است در این باره صحبت کنیم که دلایل نادرست شروع رابطه یا ازدواج کدام‌اند؟ سپس چه کارهایی انجام دهید تا همسر مناسب را مانند یک مغناطیس به زندگی خود جذب کنید. بهترین و ساده‌ترین روش برای یافتن

۱. انتشارات نسل نو اندیش این کتاب را چاپ کرده است.

همسر ایده‌آل آن است که خود را شبیه او سازید تا او شما را پیدا کند!

البته نه این‌که تظاهر کنید بلکه به راستی ویژگی‌هایی را که می‌خواهید همسر آینده‌تان داشته باشد اول در خودتان ایجاد کنید. سپس به شما می‌آموزم که چگونه شب‌ها قبل از خواب با همسر آینده‌تان (که هنوز از راه نرسیده و او را ندیده‌اید!) صحبت کنید. بیشتر کارها و فعالیت‌های من مربوط به کارهای تجربی و کارگاه‌های عملی برای زوج‌ها و سپس مردها و زن‌ها به طور جداگانه است. با مطالعه این کتاب دیدی کلی و عمومی نسبت به این مسائل پیدا می‌کنید و اطلاعاتتان بالاتر می‌رود.

اکنون دلایل نادرست شروع روابط یا ازدواج را بررسی می‌کنیم. نخستین دلیل نادرست برای شروع رابطه یا ازدواج، فشار سنی است. بدین معنی که ساعت بیولوژیکی شما تیک تیک می‌کند و به سال‌های آخر باروری نزدیک می‌شوید و سنتان بالا می‌رود. گاهی اوقات فکر می‌کنید می‌بایست تا سن خاصی ازدواج کرده باشید. یا این‌که همدی دوستانتان ازدواج کرده یا نامزد دارند و فقط شما نیستید که تنهایی و ممکن است این فشار از جانب خانواده‌ها اعمال شود. گاهی فشار اجتماع است که

باعث می‌شود توقع‌ها و انتظارهای خود را پایین بیاورید و از استانداردهای تان بگذرید و به ازدواجی نادرست تن دردهید. بسیاری از ما تسلیم این فشار می‌شویم زیرا نمی‌خواهیم با دیگران فرق داشته باشیم. دوست داریم ما هم جزوی از گروه باشیم. اگر از سنی که اجتماع برای ازدواج شما در نظر گرفته اندکی گذشته است هرگز به این معنا نیست که گوسفند سیاه گله هستید. اجازه ندهید قبل از آن‌که همسر مطلوب خود را بیابید هیچ مسأله‌ای شما را مجبور به ازدواج کند. هرگز برخلاف میل واقعی خود و بنابر اصرار طرف مقابل با او رابطه برقرار نکنید یا در رابطه‌ای که می‌دانید می‌بایست هرچه زودتر آن را ترک کنید باقی نمانید.

دلیل نادرست دوم، درماندگی و احساس تنهایی است که بسیار مخرب است. احساس تنهایی بیشتر از ناحیه‌ی ضعف ارتباطی با خودتان است نه تنهایی فیزیکی. با خود بودن تنها بودن نیست. هرگز نباید احساس تنهایی کنید. با وجود و حضور حدود ۶ میلیارد انسان دیگر بر سطح کره‌ی خاکی احساس تنهایی کاملاً بیهوده به نظر می‌رسد. نباید در شهری که حدود نیمی از جمعیت آن را مجردها تشکیل می‌دهند احساس تنهایی کنید. ممکن است در لحظه‌ای خاص مثلاً به هنگام زلزله

احساس کنید ای کاش تنها نبودید و کسی را داشتید که با او گریه می کردید، جیغ می زدید! از این گذشته هرگز کسی را فقط به این دلیل که نمی تواند همسر مناسبی برایتان باشد حذف کنید. هزاران هزار انسان دوروبر شما وجود دارند که می توانید روابط سالمی با آن ها داشته باشید، با آن ها تفریح کنید، به مسافرت بروید و ... چنانچه در زندگیتان هیچ کس را ندارید و تنهای تنها هستید کافی است چشمان خود را بچرخانید و دوروبرتان را کمی خوب نگاه کنید تا آن ها را بیابید. اگر اطرافیان تان همه ازدواج کرده و متأهل اند و شما در کنار آن ها ناراحتید سعی کنید چند دوست مجرد برای خود پیدا نمایید تا اوقات خوشی را با آنان بگذرانید. بسیاری از ما اگر می دانستیم چگونه کمی بهتر از خودمان مراقبت و مواظبت کنیم کمتر احساس تنهایی می کردیم. هنگامی که خیلی تنهایی این خطر تهدیدتان می کند که از روی ناچاری و تنهایی با هر کس از راه رسید ازدواج کنید. دلیل سوم، فشار و گرسنگی جنسی است. بدترین و خطرناک ترین دلیل برای ازدواج آن است که «شهوتی» باشید! گرسنگی جنسی هرگز دلیل موجهی برای ازدواج نیست. احساسات قلبی خود را از شهوت رانی جدا کنید. باید بتوانید این دو را از هم تشخیص دهید. مطمئن باشید که آن ها را با هم

اشتباه نمی‌گیرید. زیرا بسیاری از ما خود را در روابطی نادرست و ناسالم درگیر می‌کنیم فقط به این دلیل که شهوانی است. جاذبه یا انرژی جنسی بر ما غالب می‌شود و ما را به دردسر می‌اندازد و مجبوریم درد و رنج بسیاری را تحمل کنیم. گرسنگی جنسی مجوزی برای ازدواج نیست. در کتاب آیا تو آن گمشده‌ام هستی در این باره صحبت کرده‌ام که رابطه یا ازدواج موفق به سه رکن نیازمند است:

جاذبه‌ی جسمانی، تفاهم و تعهد. هرگز نمی‌توانید تفاهم و تعهد را فراموش کنید و فقط به جاذبه‌ی جسمانی بپردازید. تفاهم مهم‌ترین رکن محسوب می‌شود که هرگز نمی‌توانید آن را نادیده بگیرید. تعهد و جاذبه‌ی جنسی نیز همین‌طور. جاذبه‌ی جنسی بدون تفاهم و تعهد به جز درد و رنج ارمغانی برایتان نخواهد آورد که به مراتب از «تنهایی» بدتر است. دلیل چهارم برای ازدواج نادرست، سرباز زدن از رویارویی با مسائل زندگی خودتان است. یعنی با مشغول شدن به جزییات زندگی طرف مقابل از درد و رنج و کاستی‌های خودتان غافل بمانید. بسیاری از ما در روابطی ناسالم و نادرست گرفتار می‌شویم زیرا رابطه‌ی درونی ضعیفی با خودمان داریم. می‌دانم که ساده نیست. و روبه‌رو شدن با خودمان و برقراری ارتباط واقعی با درونیاتمان

همواره خوشایند و لذت بخش نیست. اما، سفری است که با ارزش است. من زندگی‌ام را در حالی شروع کردم که بسیار نامتعادل بودم و احساس تهی بودن و تنهایی می‌کردم. می‌توان گفت راه درازی را پیموده‌ام تا به جایی که امروز هستم رسیده‌ام. اما سخت روی آن کار کرده و زحمت کشیده‌ام. چنانچه کتاب‌هایم را به ترتیب انتشارشان خوانده باشید شاهد مراحل تغییر و پیشرفتم بوده‌اید و دیده‌اید که چگونه روی خودم کار کرده‌ام. هنوز هم روی خودم کار می‌کنم.

زندگی، شغلی تمام وقت و بدون مرخصی است. البته هرگاه «رهرو» و «مسافری» خود آگاه باشید. خود آگاهی آن نیست که در ماه یک یا دو بار در سمیناری شرکت کنید و بعد هم همه‌ی مطالب را فراموش نمایید. می‌بایست به دنبال «کیفیت» واقعی باشید. سیزده سال پیش بیکار بودم؛ به تازگی طلاق گرفته بودم و جیبم هم خالی بود. هیچ پولی نداشتم و اصلاً نمی‌دانستم که می‌خواهم چه کار کنم. سی سال هم سن داشتم. بسیاری از شما بیست تا سی سال بیشتر سن ندارید و هنوز خیلی وقت دارید. همیشه برای شروعی دوباره و تازه وقت هست. گاهی اوقات «بحران‌ها» بهترین مشوق‌ها و انگیزه‌های زندگی ما هستند. ممکن است متارکه و جدایی، یا پایان دادن به رابطه‌ای غلط به

انسان انگیزه دهد تا از خواب غفلت بیدار شود و نگاهی به زندگی‌اش بیندازد. می‌دانم هرگز خوشایند نیست اما هرگاه در آینده به آن نگاه می‌کنید می‌بینید که ارزشش را داشته است. بدانید در آینده بی‌گمان به گذشته‌ی خود نگاه خواهید کرد و برای آن که جرأت و شهامت رویارویی با آن را داشته‌اید افتخار خواهید نمود و احساس خوبی خواهید داشت و بی شک باید این کار را بکنید و مراحل آن را پشت سر بگذارید.

اشتباه پنجم برای درگیر شدن در روابط، فرار کردن از رشد و تغییر شخصی است. به ویژه برای کسانی که دوست دارند دیگران به آن‌ها محبت کنند. درست مانند کودکی که دوست دارد دیگران در حق او مادری یا پدری کنند. منظورم آن دسته از خانم‌هایی است که دوست دارند مردی صورت حساب‌هایشان را پرداخت کند. مردها روی زمین نیستند تا صورت حساب زن‌ها را پرداخت کنند. مردها به این دلیل مرد خلق نشده‌اند تا همه‌ی بارها بر دوششان باشد. آن‌ها انسان‌اند و می‌بایست از خودشان هم مراقبت کنند و خودشان را هم دوست داشته باشند. چنانچه قرارداد خانواده و ازدواج شما این گونه است، صحبت جداگانه‌ای است. زن‌های بسیاری را می‌شناسم که شوهرشان را به چشم پدرشان نگاه می‌کنند و دوست دارند شوهرشان در حقشان



پدری کند و بالای سرشان باشد. چنانچه چنین مرام و منشی دارید بدانید که خود را درگیر رابطه‌ای غلط و ناسالم کرده‌اید. مردها فوری این مطلب را خواهند فهمید و اعتمادشان را به شما از دست خواهند داد. معتقدم که در این دوره و در سال‌های ۲۰۰۰ زن‌ها می‌بایست بتوانند از خودشان محافظت کنند و زندگیشان را بگردانند زیرا نمی‌توان مطمئن بود که در آینده چه اتفاقی خواهد افتاد. البته چنانچه مجبور نباشند از توان مالی و اقتصادی خود استفاده کنند و نیازی به آن نداشته باشند اشکالی ندارد اما می‌بایست این توان را داشته باشند.

هرگز درباره‌ی مرد زندگیتان بر این اساس که چقدر می‌تواند برای شما پول بیاورد قضاوت نکنید. این نشان می‌دهد که بزرگ نشده‌اید و هنوز «کودک» هستید. بگذارید حقیقتی را به شما بگویم، مردها عاشق زن‌هایی هستند که به آنان وابسته نباشند و بتوانند روی پای خودشان بایستند. این روحیه‌ی مردهای امروز است. اما زن‌ها از این موضوع غافل‌اند و نمی‌دانند مرد بودن چه وظیفه و مسئولیت سنگینی است و مردها چه فشارهایی را تحمل می‌کنند. پسرها از همان آغاز تولد، با این فشار بزرگ می‌شوند که باید نان‌آور باشند و کار کنند و از همه حمایت نمایند. همیشه مردها مجبورند از زن‌ها خواستگاری کنند یا سر

صحبت و آشنایی را بازکنند. یا تقاضای عشق ورزی نمایند و زن‌ها باید فقط بله یا نه بگویند. در حالی که زن‌ها از ابتدای تولد چنین برنامه‌ریزی نشده‌اند که کار کنند و شاغل باشند. اما این مسئولیت در حافظه‌ی ژنتیکی مردها حک شده است و به هزاران هزار سال پیش و نسل‌ها قبل برمی‌گردد و باعث می‌شود مردها فشارها و در نتیجه انرژی‌هایی را در خود احساس کنند که زن‌ها هرگز احساس نمی‌کنند و به عقیده‌ی من این همان مطلبی است که زن‌ها می‌بایست درباره‌ی آن بیاموزند تا مردها را بهتر درک کنند. مردها شایسته‌ی محبت و توجه زیادی هستند. زن‌ها نیز همین‌طور اما فشارها و نگرانی‌هایی که زن‌ها تحمل می‌کنند بسیار متفاوت است. پس هنگامی که با این دید به رابطه یا ازدواج وارد شوید که با خود نیرو، توان و اعتماد به نفس به همراه بیاورید و برای رابطه و ازدواجتان از خودتان مایه بگذارید تفاوت‌های بسیاری را در آن زندگی و ازدواج رقم خواهید زد. زن‌ها می‌بایست مردها را بهتر بشناسند و نیازهای آنان را بهتر درک کنند و مردها نیز می‌بایست زن‌ها و نیازهایشان را بهتر درک نمایند و به خاطر سپردن این موضوع بسیار مهم و حیاتی است.

دلیل ششم برای برقراری رابطه یا ادامه‌ی آن احساس گناه

است. احساس گناه به این معناست که نمی‌توانید کسی را ترک کنید یا به او نه بگویید زیرا می‌ترسید برنجد و قلبش بشکند و در نتیجه به رابطه‌ای تن می‌دهید که نمی‌خواستید حتی به آن وارد شوید. می‌دانم که بسیاری از شما این کار را کرده‌اید و می‌دانید که چه می‌گویم. شاید این همان کاری باشد که این اواخر یا همین روزها کرده یا می‌کنید. احساس گناه دلیل یا مجوزی برای بودن با کسی نیست. عشق برخاسته از احساس گناه، عشق کثیفی است. چنانچه تعجب کردید می‌توانید نفس عمیقی بکشید. عشق برخاسته از احساس گناه، عشق زشتی است و در پایان به نفع هیچ‌کس نیست و به همه آسیب می‌زند. به ویژه به کسی که برای او خواسته‌ها و نیازهایتان را زیر پا می‌گذارد.

اشتباه هفتم، پرکردن کمبودهای روحی - روانی است. این خود شماست که می‌بایست کمبودهای روحی‌تان را پر کنید. البته نه به این معنی که کس دیگری نباید به شما کمک کند یا رضایت روحی شما را فراهم کند. اما این خود شماست که می‌بایست متعهد به اغنای روحی خودتان باشید. این شما هستید که باید بتوانید بگویید: «من یک هدیه هستم، مرا باز کن!» این شماست که می‌بایست بتوانید با افتخار و اعتماد به نفس تمام بگویید:

«من بسته‌ای پر از سورپریزهای خوشایند و زیبا هستم.» این مرام و منشی برتر و شایسته است و برای رسیدن به این مرحله می‌بایست از قبل خود را اغنا کرده باشید نه این‌که پوچی‌های‌تان را با خود به رابطه و ازدواج‌تان ببرید و آن‌ها را سر همسران خالی کنید. هیچ امری زیباتر از آن نیست که دو نفر بتوانند به هم بگویند: «ببین برای ورود تو چه چیزهایی کنار گذاشته بودم.» و سپس دست‌هایشان را روکنند و یکدیگر را با هدایای روحی و معنوی فراوان سیراب کنند. به راستی این تفاوتی بسیار عظیم است. این کارها را می‌توانید برای خود و همسر آینده‌تان انجام دهید. مطمئن باشید که ازدواجی بسیار متفاوت برای شما رقم خواهد خورد. زیرا این دید و نگرش تمام رفتار شما را تغییر خواهد داد. پس نخستین قدم آن است که زندگی‌تان را مرتب کنید و به خودتان سروسامانی بدهید. بدین معنی که محیط زندگی‌تان، وضعیت روحی و احساسی‌تان و عادت‌های سلامتی و تغذیه‌تان، صندوق عقب ماشین‌تان و خلاصه هرچه فکرش را می‌کنید مرتب و تر و تمیز نمایید و در وضعیت مطلوبی قرار دهید.

خودتان را جمع و جور کنید. منتظر نشوید ازدواج کنید تا سروسامان بگیرید. همین الآن به خودتان، زندگی‌تان، شغل‌تان و ...

سروسامان دهید. کارهایی را که پشت گوش انداخته بودید فوری انجام دهید. گویی قرار است تا یک هفته‌ی دیگر ازدواج کنید. آیا دقت کرده‌اید هر گاه مهمان دارید یا قرار است کسی به خانه‌تان بیاید آنجا را تمیز می‌کنید و جارو می‌زنید! به خودتان می‌گویید: «مهمان دعوت کرده‌ام پس باید همه جا را مرتب و تمیز کنم.» به طرز مشابهی نیز فرض کنید قرار است همسر آینده‌تان در همین یک ماه آینده یا حداکثر سه ماه آینده از راه برسد.

اگر به شما می‌گفتم که من غیب‌گو هستم و با اطمینان تمام پیشگویی می‌کردم که ...

.. اسم شما چیست؟ (یکی از حاضران که گویا باربارا دی‌انجلیس به او اشاره کرده): جنیفر.

باربارا دی‌انجلیس: جنیفر! من غیب‌گو هستم و می‌دانم تا سه ماه و دو روز دیگر زوج الهی خود را ملاقات خواهی کرد. من او را دیده‌ام. او مرد فوق‌العاده‌ای است و تمام ویژگی‌هایی را که تو به دنبالشان هستی داراست. سه ماه و دو روز دیگر وقت داری تا خودت را آماده کنی.

چنانچه این سخن را به شما می‌گفتم و شک نداشتید که درست می‌گویم در این سه ماه و دو روز چه کار می‌کردید؟

چه تغییراتی در زندگی خود می‌دادید؟

به احتمال جواب می‌دادید: «آه، خدای من. باید ورزش کنم تا خوش‌هیکل شوم. باید وزن کم کنم. می‌بایست خانه‌ام را هم تمیز کنم. ملافه‌های جدید بخرم. همین‌طور لباس زیر جدید و نو.

جنیفر: یعنی تا سه ماه دیگر همه چیز روبه‌راه می‌شه؟! باربارا دی‌انجلیس: دو روز کم گفتید: سه ماه و دو روز. البته اگر ما را به حال خودمان بگذارند سه ماه اول هیچ کاری نمی‌کنیم و تمام کارها را به همان دو روز آخر محول می‌کنیم! چون ما استاد مسامحه‌کاری هستیم! از شوخی که بگذریم کمی به آن فکر کنید. ناگفته نماند که می‌توانید از همین امشب این تمرین را انجام دهید و همین تعطیلات آخر هفته درباره‌ی آن با دوستانتان صحبت کنید. به پاسخ این سؤال فکر کنید که اگر می‌دانستید به زودی همسر آینده‌تان را ملاقات خواهید کرد چه می‌کردید؟ فکر کردن درباره‌ی این سؤال بسیار مفید و سازنده است. همین الآن درباره‌ی آن فکر کنید. منتظر نشوید تا او را ببینید. زیرا همین که درباره‌ی او فکر کنید سروکله‌اش پیدا خواهد شد. چنانچه تصاویر این رؤیا را نخست در سر خود بی‌روانید در بیرون نیز اتفاق خواهد افتاد. کافی است آن را در

رویا ببینید. سپس آن را در بیرون نیز مشاهده و شناسایی خواهید کرد. این همان پیوستن به آگاهی جهانی است.

این مطلب را همین امروز در جایی خواندم. ای کاش می دانستم این جمله ی زیبا از چه کسی است تا برای چنین سخن زیبایی او را تحسین می کردم. گویا گوینده گمنام است اما مشخص است که زن بوده است. به هر حال: «جهان هستی با زبان تمثیل و استعاره و سمبل ها صحبت می کند.» و براستی این گونه است. مثلاً همین تمیز کردن کمد یا گنجهی دیواری تان را در نظر بگیرید. این فقط یک استعاره یا سمبل است. هرگاه کمدتان را تمیز می کنید و وسائلی را که دیگر بدان نیازی ندارید دور می اندازید در واقع می گوئید که آماده اید وسیله ای نو را به زندگی خود راه دهید. با این روش آن را به زندگی خود طلبیده اید. اتاق خوابتان را مرتب کنید. چنانچه می دانستید زوج الهی شما همین فردا شب به اتاق خوابتان وارد می شود کمی نگران سر و وضع و ریخت و قیافه ی آن نمی شدید. اگر او به یکباره در بزند آیا می توانید به او بگوئید: «آه، معذرت می خواهم. می شود بیست دقیقه پشت در صبر کنید تا خانه را کمی مرتب کنم!؟» چند شمع یا هر چیز دیگری که دوست دارید بخرید و اتاق خوابتان را با آن تزئین کنید. خانه تان، اتاقتان، فکر و

ذهنتان را و از همه مهم‌تر قلبتان را آماده و مهیا کنید.

نکته‌ی مهم دیگر آن‌که زندگی را از همین امروز آغاز کنید. تمام و کمال زنده باشید. دیگر آن را به دلیل مجرد بودن به تعویق نیندازید. هنگامی که به مرخصی و تعطیلات می‌روید واقعاً به مرخصی بروید و از آن لذت ببرید نه این‌که مدام فکرتان پیش کارتان باشد. به خودتان وعده‌ی سر خرمن ندهید که هر وقت ازدواج کردم به هاوایی یا پام اسپرینگ<sup>۱</sup> خواهم رفت. آیا شما شایستگی آن را ندارید که مرخصی بگیرید. یا لباس زیبایتان را همین الآن بپوشید. بی‌گمان باید آن را برای شب عروسی یا نامزدیتان نگه دارید؟! ما زن‌ها لباس‌هایی را که خیلی دوست داریم فقط سالی یک‌بار می‌پوشیم و لباس‌هایی را که از آن‌ها بدمان می‌آید هر روز می‌پوشیم. در حالی که باید برعکس باشد. خوب زندگی کنید، آن را به تعویق نیندازید. از نتیجه‌ای که خواهید گرفت تعجب زده نخواهید شد. می‌توانید کوتاهی کردن را با انجام دادن تکنیک و تمرینی ساده از زندگی خود حذف کنید. جای خالی را در جمله‌ی زیر کامل کنید تا روش‌ها و الگوهای‌تان را کشف کنید و بتوانید آن‌ها را تغییر دهید و با الگوهای جدیدی جابه‌جا کنید:



کارهایی را که در زندگی خود به تعویق می‌اندازم عبارتند از:

.....  
.....  
.....

کارهایی که دوست دارم انجام دهم اما آن‌ها را به بعد از ازدواج خود واگذار کرده‌ام عبارتند از:

.....  
.....  
.....

دست از محروم کردن خود بردارید. هرگز به دلیل تنها بودن خود را از تفریح و مسافرت و ... محروم نکنید.

همچنین بر روی التیام بخشیدن به کوله‌بار احساسی عاطفی خود که از کودکی و گذشته به همراه آورده‌اید کار کنید. در کتاب «با هم بودن»<sup>۱</sup> روی این موضوع کار خواهیم کرد. روی همه‌ی برنامه‌ریزی‌های احساسی که قابلیت و توانایی شما را در انتخاب همسر مناسب افزایش می‌دهد و روی موفقیت رابطه و ازدواجتان تأثیر می‌گذارند کار کنید تا هنوز مجردید از شر آن‌ها رها شوید. بسیار ساده‌تر است الآن آن‌ها را تغییر دهید در

۱- این کتاب توسط انتشارات نسل نواندیش منتشر شد.

مقایسه با زمانی که متأهل اید یا با کسی رابطه دارید. اکنون وقت بسیار مناسبی است. زیرا وقت و فرصت بیشتری در اختیار دارید.

نکته‌ی مهم دیگر آن است که اجازه ندهید اعداد و ارقام شما را بترسانند!

هنگامی که سن شما خانم‌ها از ۳۴ سال می‌گذرد احتمال این‌که ماشین زیرتان بگیرد به مراتب بیشتر از این است که بتوانید برای خود شوهری پیدا کنید!؟

این گونه آمار و احتمالات هیچ‌گونه مبنای واقعی و عملی‌ای ندارند. کافی است همین‌جا نگاهی به دوروبرتان بیندازید تا متوجه نادرست بودن این اعداد و ارقام بشوید. داستانی درباره‌ی یکی از دوستانم با نام مارج اگریدی برای‌تان تعریف می‌کنم. مارج زنی مسن است که با مردی مو سپید ازدواج کرده است. مارج نخستین باری که در یکی از سمینارهای من شرکت کرد ۵۳ ساله بود. او کمی خپل و چاق بود. به هیچ‌وجه هم الهه‌ی زیبایی نبود. هیکل و اندام او نیز کوچک‌ترین شباهتی به اندام و هیکل «مانکن‌ها» نداشت. او مادر بزرگی بود که در ازدواجی نامناسب گرفتار شده بود. مارج می‌دانست که می‌بایست هرچه زودتر از این ازدواج ناسالم خارج شود و خود را نجات دهد. او از

هنگامی که هنوز ۱۸ ساله بود ازدواج کرده بود و تا سرحد مرگ از طلاق می ترسید. می گفت: «اگر طلاق بگیرم چه کسی با من ازدواج خواهد کرد. چه کسی از من خوشش خواهد آمد؟ من ۵۳ ساله هستم چگونه می توانم با زن های جوان و زیبا که سی سال بیشتر سن ندارند رقابت کنم؟ مردهای هم سن و سال من دنبال زن های جوان تر از خودشان می گردند هیچ کس از من خوشش نخواهد آمد.» به او گفتم اگر به مطالبی که می گوید ایمان داشته باشد همین گونه هم خواهد شد. اما چنانچه فکر کنی یک هدیه هستی و فقط منتظری کسی تو را باز کند تا سورپریز شود آن گاه مرد رؤیاهای خود را خواهی یافت.

سپس بر روی آن بخش از شخصیت مارج که فکر می کرد بی ارزش است و شایستگی زندگی و ازدواج خوبی را ندارد کار کردیم تا توانستیم آن را تغییر دهیم. منظورم بخشی از وجود اوست که نیاز داشت تقویت شود. در نهایت مارج چنین احساسی داشت که گویی دوست داشتنی ترین و زیباترین زن دنیاست. یک ماه بیشتر طول نکشید و مردی که همسرش فوت شده بود بسیار به او علاقه مند شد و پس از شش ماه با هم ازدواج کردند و الآن ۱۲ سال است که با خوبی و خوشی با هم زندگی می کنند و بسیار هم خوشبخت اند. شوهرش او را

می‌پرستد و از عشق او سر از پا نمی‌شناسد، عشق، توجه و محبتی که مارج همواره می‌خواست اما هیچ‌گاه نداشت. او هنوز هم حیرت‌زده است. می‌گوید: «باورم نمی‌شود چگونه مرد رؤیاهای خود را یافته‌ام. آن هم در آن سن.» او هرگز فکرش را هم نمی‌کرد که این ازدواج امکان‌پذیر باشد. اعداد و ارقام هم همین را می‌گفتند؟! اما شما انسانی ارزشمند هستید. نه یک مشت اعداد و ارقام. چنانچه قرار است آمار و احتمالات، استثنایی داشته باشند (که دارند) بگذارید آن استثنا شما باشید. درباره‌اش فکر کنید.

نکته‌ی دیگر این‌که تا می‌توانید درباره‌ی روابط و ازدواج بیاموزید و دانش خود را در این زمینه بالا ببرید تا وقتی که شخص مورد نظر را یافتید آمادگی‌اش را داشته باشید و با اعتماد به نفس بدانید آن‌چه انجام می‌دهید درست است. کتاب‌ها و سمینارها و نوارها به‌راستی مفید و مؤثر واقع می‌شوند و مطالبی که در سمینارها، سخنرانی‌ها و کتاب‌هایم بیان می‌کنم نه فقط انگیزه‌بخش و تشویق‌کننده‌اند بلکه جنبه‌ی آموزشی و تحصیلی دارند. بدین معنی که سطح دانش و آگاهی شما را از روانشناسی مدرن امروز بالا می‌برند و این همان راز موفقیت روش مشاوره‌ی من است. ما نیاز داریم به شیوه‌ی مرحله به مرحله و قدم به قدم مطالبی را که هرگز کسی درباره‌ی عشق و ازدواج به ما آموزش

نداده بود بیاموزیم و یاد بگیریم تا برخاسته از دانش و با آگاهی و شناخت عمل کنیم. هرگز کسی به ما یاد نداده بود با درگیری و دعوا چگونه برخورد کنیم. این روش، رابطه با جنس مخالف را برخاسته از شناخت و آگاهی می‌کند و رابطه‌ای سرشار از شادی، خوشحالی و رضایت به ارمغان می‌آورد. اکنون از آموختن درباره‌ی عشق و موفقیت در روابط لذت ببرید تا هرگاه شخص موردنظر خود را یافتید بتوانید به او بگویید که: «مدت‌هاست برای آشنایی با تو آموزش دیده و خود را مهیا ساخته‌ام و این مطلب را درباره‌ی عشق و روابط آموخته‌ام. شک ندارم، کنار آمدن با من به مراتب ساده‌تر خواهد بود. زیرا مسائل، مشکلات، ضعف‌ها و کاستی‌های خود را می‌دانم و می‌شناسم و روی التیام بخشیدن و تغییر آن‌ها نیز کار کرده‌ام. می‌دانم چگونه اختلاف‌ها را حل و فصل کنم و این را نیز می‌دانم که دوست دارم همواره بیاموزم و بیاموزم تا رشد و پیشرفت نمایم.» برآستی این هدیه‌ای است گرانبها که به زوج الهی خود تقدیم می‌کنید. شاید بهترین جهیزیه‌ی یک زن همین باشد. نکته‌ی بعد این که برای خود کتابچه‌ی قوانین ارتباطی و لیست تفاهم درست کنید. درباره‌ی کتابچه‌ی قوانین ارتباطی در کتاب اولم با نام: «رازهایی درباره‌ی

عشق آن چه می‌بایست هر مرد و زن بدانند»<sup>۱</sup> صحبت کرده‌ام نحوه‌ی درست کردن کتابچه‌ی قوانین ارتباطی آن است که به همه‌ی اشتباه‌هایی که در روابط گذشته‌تان مرتکب شده‌اید خوب دقت کنید و برای خود قوانینی وضع نمایید تا دوباره آن اشتباه‌ها را تکرار نکنید. این روشی است بسیار نیرومند و فوق‌العاده برای تغییر الگوهای ارتباطی. درباره‌ی لیست تفاهم نیز در کتاب دیگرم با نام «آیا تو آن گمشده‌ام هستی!»<sup>۲</sup> صحبت کرده‌ام و فرآیندی است مفصل‌تر و پیچیده‌تر که به شما کمک می‌کند خواسته‌ها، نیازها، استانداردها، ارزش‌ها و هرآنچه برایتان اهمیت دارد بفهمید و بشناسید. چنانچه مجرد بودم، محال بود بدون لیست تفاهم پایم را از خانه بیرون بگذارم. نوشتن آن به تنهایی فرآیندی است بسیار نیرومند و تأثیرگذار. آن دسته از شما که این کار را انجام داده‌اید منظورم را می‌فهمید. بسیاری از خوانندگان، مراجعان و شرکت‌کنندگان در سمینارها و سخنرانی‌هایم به من گفته‌اند که لیست تفاهم خود را درست همانگونه که در کتاب «آیا تو آن گمشده‌ام هستی؟» توصیه کرده‌ام همواره در کیف پول‌شان همراه دارند و به هر کجا می‌روند آن را با خود می‌برند و به دوستان‌شان نیز نشان

می دهند. یکی از آن ها می گفت: «پس از ملاقات با مردی فوق العاده که بعدها با هم ازدواج کردیم لیست تفاهم خود را از کیفم درآوردم و به او نشان دادم و در کمال تعجب دیدم که او نیز لیست تفاهم خود را از کیفش درآورد و به من نشان داد! همانجا بود که هر دو فهمیدیم شباهت های بسیاری داریم. زیرا هر دویمان کتاب های شما را خوانده بودیم و خیلی خوب می توانستیم روی مسائل مان کار کنیم. جالب این که همه ی ویژگی هایی را که در لیست تفاهم خود قید کرده بودم او دارا بود» به خاطر داشته باشید واژگان بسیار نیرومند و مقتدرند. همیشه ایده آل های خود را بنویسید.

دیگر این که از دوستانتان کمک بخواهید. آیا فکرش را کرده اید! مادر بزرگ ها و پدر بزرگ های ما چگونه با یکدیگر ازدواج کرده اند! کسی آن ها را به هم معرفی کرده بود. این طور نیست؟ آن روزها مردم این گونه ازدواج می کردند. عده ی بسیار کمی از آن ها خودشان با هم آشنا شده بودند. در اکثر موارد کسی آن ها را با هم آشنا کرده بود. من اگر مجرد بودم از همه ی دوستانم کمک می گرفتم و همه جا تبلیغ می کردم و آگهی می زدم!! هر کسی را می دیدم به او می گفتم که مجرد هستم و برای ازدواج احساس آمادگی می کنم. از آنان می خواستم چنانچه مرد خوبی

را می‌شناسند که ویژگی‌هایش با ویژگی‌های موردنظر من هماهنگی دارد او را به من معرفی کنند. بی‌گمان به آنان می‌گفتم که به دنبال چه ویژگی‌هایی در همسر آینده‌ی خود هستم. تا اگر کسی چنین شخصی را با این مشخصات می‌شناسد با من آشنا کند. به همه بگویید. از همه کمک بخواهید. شاید آن‌ها با کسی آشنا شدند که خودشان از او خوششان نیاید و سپس به یاد شما بیفتند و او را نزد شما بفرستند! جدی می‌گویم: ممکن است با کسی معامله‌ای بکنند یا به دلیل شغلشان با کسی برخورد کنند و او را برای شما مناسب تشخیص دهند و شما را به هم معرفی کنند. بی‌شک می‌توانیم از هم کمک بخواهیم. حتماً کمک بخواهید، خجالت نکشید.

نه تنها از دوستان بلکه از خداوند و فرشتگان نیز کمک بخواهید. ممکن است باور نکنید که ما نگاهبانان و مراقبان‌ی داریم. حتی لازم نیست به این موضوع ایمان داشته باشید زیرا چه ایمان داشته باشید و چه نداشته باشید آن‌ها کار خودشان را می‌کنند. کتابی فوق‌العاده با نام «در آغوش نور» در همین زمینه نوشته شده که ممکن است بسیاری از شما آن را خوانده باشید. یکی از مطالبی که نویسنده‌ی این کتاب درباره‌ی یکی از تجربه‌های «خارج بدنی» خود هنگامی که او را به لحاظ کلینیکی



مرده اعلام کرده بودند نوشته این است که در قلمرو جهانی دیگر فرشتگان، محافظان، حامیان و نیروهایی را دیده که بالای سر انسان‌ها پرواز می‌کرده‌اند. این در حالی است که وقتی ما انسان‌ها به کمک احتیاج داریم دست روی دست می‌گذاریم و از هیچ‌کس کمک نمی‌خواهیم. ولی آن‌ها منتظرند که هرچه زودتر کسی آنان را فراخواند و به کمک بطلبد. آن‌ها بیکار مانده‌اند زیرا هیچ‌کس از آن‌ها کمکی نمی‌خواهد. این گونه از طلبیدن و طلب کردن با دعا و نیایش تفاوت دارد. چنانچه قبلاً هرگز به این موضوع فکر نکرده بودید بهتر است یکبار آن را امتحان کنید. می‌توانید آنان را صدا بزنید و از خداوند بخواهید به کارگزاران خود فرمان دهد تا قلب تشنه‌ی شما را سیراب سازند. بگویید: «خداوندا، قلبم، هوای کسی را دارد. او را به من نشان بده. زوج الهی مرا به من بنمایان. به او کمک کن مرا بیابد» این کار را بکنید و سپس از آن‌چه اتفاق خواهد افتاد شگفت‌زده و حیرت‌زده خواهید شد. امتحان کنید! و «پیش از هر امری عشق را در درون خودتان بجوید و بیابید.» این کار مانند یک مغناطیس فرد مناسب را به سوی شما جذب خواهد کرد. عشق مغناطیسی بس نیرومند است. عشق درست مانند نور و شعله که پشه‌ها و پروانه‌ها را به سمت خود جذب می‌کند زوج الهی شما را نیز به

سوی شما جذب می‌کند.

البته منظورم آن نیست که معشوق یا زوج الهی شما «پشه» یا حشره است. به خاطر داشته باشید «نور»، زندگی را به سمت خود جذب می‌کند. هرچه شما روشن‌بین‌تر باشید، انسان‌ها بیشتر شیفته‌ی شما خواهند شد. آن هم نه برای موها یا لباس‌هایتان، بلکه به سبب عشقتان که می‌درخشد و پرتوافشانی می‌کند. چنانچه سرشار از عشق باشید افراد مناسب را به سمت خود جذب خواهید کرد. کسانی که آمادگی عشق را ندارند و مہیای آن نیستند شما را نخواهند دید. زیرا تحمل درخشندگی و نورانی بودن شما را ندارند. نورانی بودن شما، چشم آن‌ها را می‌زند. درست مانند خفاشانی که از نور گریزان و فراری‌اند.

پس چنانچه تشنه‌ی عشق، محبت و توجه هستید، سعی کنید آن را در خودتان بجوید و پیدا کنید. روی خودتان کار کنید، مدیتیشن کنید. کتاب بخوانید، در سمینارهای رشد و تغییر شخصیت شرکت کنید. هر کاری لازم شد انجام دهید تا عشق را نخست در درون خودتان پیدا کنید و دیگران نیز آن را روی صورت و چهره‌ی شما مشاهده نمایند. این همان عاشق بودن است. عاشق بودن به این معناست که همواره در حالتی از عشق غوطه‌ور باشید. نه این‌که عاشق کسی باشید. عشق حقیقی

و راستین نیز همین است. سپس کسی را برای خود بیابید که او نیز مانند شما از درون غنی و عاشق باشد. می‌توانید عشق خود را با یکدیگر سهیم شوید. اگر دو نفر را که از قبل عاشق بوده‌اند. بیاورید و در یک رابطه و ازدواج قرار دهید رابطه و ازدواجی فوق‌العاده خواهند داشت. هرگز مجبور نیستید کسی را پیدا کنید و سپس با عشق درون خودتان تماس برقرار کنید. این نوع از عشق یک شبه اتفاق نمی‌افتد. این گونه عشق نوعی مرام، منش و رفتار است. می‌توان گفت این نوع متعالی و برتر از عشق «طریق» است. چنانچه صحبت‌های مرا درک نمی‌کنید کمی فکر نمایید. به خودتان بگویید می‌خواهم خودم عشق درونم را احساس کنم. نه این‌که منتظر کسی باشم تا باعث شود عشق درونم را بیابم. همدی ما ظرفیت‌های فوق‌العاده و نامحدودی برای عشق و عشق ورزیدن داریم که هرگز از آن استفاده نمی‌کنیم. چنانچه عشق را در درون خودتان ایجاد کنید، معشوق را نیز به راحتی خواهید یافت. اما این میسر نخواهد بود مگر آن‌که نور و روشنایی را در درون خودتان یافته باشید. اگر باتری‌هایتان ضعیف و سولفاتده باشند چراغ‌هایتان تا دو خیابان آن طرف‌تر را بیشتر روشن نخواهند کرد، چنانچه قوی و شارژ شده باشند نورشان تا آن طرف کهکشان را نیز روشن خواهد

ساخت. به طوری که هر چیزی را در مسیر آن خواهید دید. حال این موضوع که چگونه خود را از درون غنی سازیم و باتری‌هایمان را شارژ کنیم موضوع کتاب دیگری است. اما می‌توانید شب‌ها در رختخواب یا در جای دیگری که مدیتیشن می‌کنید یا در مکانی که به نوعی برایتان مقدس و محترم است - خودم همواره یکی از همین مکان‌های مقدس را در گوشه‌ای از خاندانم برپا می‌کنم - بنشینید، چشم‌هایتان را ببندید و در درون خودتان تعمیق کنید و سعی نمایید منبع و سرچشمه‌ی عشق درون‌تان را بیابید و آن را با تمام وجود احساس کنید و در آن آبتنی کنید تا خود را از آن سرشار و لبریز سازید و سپس رؤیاها، خواسته‌ها، نیازها و تمناهای درونی‌تان را آشکارا ببینید و حس کنید و در سکوت - زیرا در سکوت اقتدار فراوانی نهفته است - نور و روشنایی را ببینید که از هر سو بر شما تابیده می‌شود و شما را در بر می‌گیرد. سپس فرم و شکل خارجی معشوق و زوج الهی خود را در آن ببینید و تجسم کنید. هرگز مجبور نیستید سعی کنید صورت او را ببینید یا او را در جا و مکان خاصی نظیر محل کار یا ... ببینید. فقط او را در خیال خود مجسم کنید و حضورش را احساس کنید. سپس تمام نور و روشنایی و انرژی را که پیرامون خود می‌بینید روی او متمرکز کنید. درست مانند کانون

یک عدسی یا آینه‌ی مقعر.

توجه داشته باشید که هرگز لازم نیست این تصور یا تجسم شما کسی باشد که او را می‌شناسید. سپس از قلب خودتان با او حرف بزنید. گویی با معشوق و زوج الهی خود حرف می‌زنید، به او بگویید که منتظر ورودش هستید و دلتان برای دیدارش تنگ شده است. به او بگویید که انتظار وصالش را می‌کشید. به او بگویید: «هر شب همین‌جا دراز می‌کشم و در عطش دوری و فراق تو می‌سوزم. می‌خواهم خودت را به من نشان دهی خود را برای ملاقات تو مهیا و آماده کرده‌ام، به تو نیاز دارم. هر جا که هستی خودت را به من نشان بده. راه درازی پیموده‌ام تا مهبای وصال باشم. می‌دانم قبلاً تو را دیده‌ام و از قبل می‌شناسم. لطفاً به سوی من برگرد. ویژگی‌های زیادی را برای نشان دادن به تو در خود رشد داده‌ام. می‌خواهم با هم باشیم می‌خواهم ...، می‌خواهم ...»

فراموش نکنید که همه‌ی این حرف‌ها را در سکوت قلب خود با او بازگو کنید. با زبان روح‌تان که همان سکوت است، با او حرف بزنید. خواهید دید که انرژی فراوانی را در وجود خود احساس خواهید کرد. می‌بینید که امری فراتر از یک تخیل، تصور یا تجسم ساده در جریان است. چنانچه این تمرین را با قدرت و

تمرکز کافی انجام دهید، احساس خواهید کرد چیزی از وجود شما خارج می‌شود، تولد می‌یابد و دوباره به درون تان کشیده می‌شود. ممکن است میدان‌هایی خاص از انرژی را احساس کنید که شما را به معشوق و زوج الهی تان - هر کجا که هست - متصل و مربوط می‌سازند. اگر تمرکز و اقتدار خوبی داشته باشید، ممکن است حتی پیش از آن که او را در جهان خارج ببینید، ارتباطی درونی با او آغاز کنید و به گونه‌ای شگفت‌انگیز با او احساس مؤانست و آشنایی کنید. آن چنان واقعی در تصورات و تخیلات خود او را پرورانده و خلق کرده‌اید که به سادگی شناسایی‌اش خواهید کرد. این روش را به بسیاری از مراجعانم آموخته و خود نیز آن را به کار برده‌ام. به گفتن همین نکته اکتفا می‌کنم که بسیار بسیار نیرومند و مؤثر است. می‌توانید این تمرین را منظم و مرتب هر شب انجام دهید یا در مواقع خاص یا مناسبت‌های ویژه یا در تعطیلات خود آن را تمرین کنید. مواقعی که احساس تنهایی می‌کنید، با این کار پیام‌هایی را به فرد مورد نظر خود مخابره می‌کنید. می‌توانید هنگامی که کنار ساحل یا جای خاص دیگری هستید این کار را انجام دهید. لحظه‌ای بایستید و آن فرد یا انرژی را در تجربه و ادراک خود وارد کنید و همان‌جا رابط‌های را با او آغاز نمایید. قلبتان را به

رویش بگشایید. این کار قلب شما را پالایش خواهد کرد. این تمرین را انجام دهید از نتایج آن شگفت زده خواهید شد! حتی می‌توانید - به آن فرد یک یادگاری یا هدیه یا ... بدهید. هرچند هنوز در زندگی شما وجود خارجی ندارد. مثلاً می‌توانید به او حلقه نامزدی یا یک تکه جواهر یا کریستال بدهید. هرچه دوست دارید، چیزی خاص و ویژه. به او بگویید که این هدیه را از همین حالا تهیه کرده‌اید و در اختیار دارید. سپس هنگامی که او را دیدید و آشنا شدید - و البته در وقتی مناسب و شایسته - آن هدیه را به او خواهید داد و خواهید گفت که آن را از مدت‌ها قبل و به نیت او خریده بودید. برادرم پس از این‌که در یکی از سمینارهایم شرکت کرد همین کار را انجام داد. او حلقه‌ای زیبا را برای همسر آینده‌اش که در آن زمان هنوز او را ندیده بود خریداری کرد. برادرم ۴۱ ساله است و امسال ازدواج می‌کند. سال‌ها بود که می‌خواست ازدواج کند. اما هنوز موفق نشده بود تا همسر ایده‌آل یا همان زوج الهی خویش را پیدا کند. سه ماه پس از آشنایی‌اش با او هنگامی که با هم بیرون رفته بودند آن حلقه را به او داد. همسرش از او پرسیده بود: «این چیست؟» برادرم جواب داده بود: «خُب، این مال توست. این را سال‌ها پیش برای تو گرفته بودم. اما می‌بایست آن را حضوری به تو می‌دادم. این

لحظه برای همسر برادرم به مراتب با ارزش تر و با معناتر از خود آن حلقه یا حتی پیشنهاد ازدواج برادرم بود. زیرا فهمیده بود که برادرم حتی پیش از آن که او را دیده باشد عاشق بوده و به او عشق می ورزیده است. آیا این واقعیت ندارد که همگی ما همسران خود را قبل از آن که با آنان آشنا شده باشیم دوست داشته و همواره عاشقشان بوده ایم. هنگامی که او را می بینیم و عشق فعلی خود را با عشقی که قبلاً نسبت به آن ها احساس می کردیم (زمانی که هنوز آن ها را ندیده بودیم و نمی شناختیم) با هم مقایسه می کنیم می توانیم بفهمیم که آیا این فرد همان فرد مورد نظر ماست یا نه و آیا زوج الهی خود را یافته ایم یا خیر. پس رابطه با همسر ایده آل و زوج الهی تان را اکنون آغاز کنید. هرگز مجبور نیستید صبر کنید تا او را ملاقات نمایید و سپس ارتباط برقرار کنید. بعضی از شما ممکن است فکر کنید این کار بسیار احمقانه است. اما چنین نیست. دست کم ارزش امتحان کردن را دارد! این طور نیست؟ معتقدم که این روش برای یافتن همسر ایده آل به مراتب مؤثرتر و مناسب تر از آن است که به امید آشنایی با همسر آینده تان به بار یا کلوپ یا ... بروید. می توانید از هر منبعی که در اختیار دارید کمک بگیرید و این تمرین را نیز انجام دهید. همین امشب که به خانه رفتید، آن را امتحان کنید.



- البته ممکن است کمی عجیب و غریب و مصنوعی به نظر آید اما خواهید دید که از درون اغنا می‌شوید و احساس بسیار خوبی در شما ایجاد می‌شود. شما را دعوت می‌کنم که عشق را به تأخیر نیندازید. همین حالا آن را حس کنید. همین الان کسی شما را دوست دارد، چه بدانید و از آن آگاه باشید و چه نباشید. خودتان هم بی‌گمان کسی را دوست دارید. چه خودتان بدانید و چه ندانید. پس کافی است فرصت و امکان آن را به خود بدهید تا چیزی را که از قبل شروع شده است و هم‌چنان نیز جریان دارد احساس کنید. در ابتدا ممکن است پنهان باشد. اما چنانچه قابلیت و توانایی خود را در لمس کردن آن چه نادیدنی است به کار بندید خواهید دید که حسی از عشق، چنان شما را از خود اغنا و سرشار خواهد ساخت که هرگز نظیر آن را درک نکرده بودید. هنگامی که آن فرد را در فرم فیزیکی و جسمانی نیز دیدید و ملاقات کردید، خامه‌ی روی کیکتان را هم یافته‌اید! کیکی که از مدت‌ها قبل پخته و خمیرمایه‌اش را از درون خودتان زده بودید. متشکرم.

## بخش دوم:

### پرسش و پاسخ

سؤال: آیا می‌توانیم در تمرینی که توضیح دادید فردی را در ذهن مجسم کنیم که از قبل او را خیلی خوب می‌شناسیم. آیا این کار با روند طبیعی امور و پدیده‌ها تداخل پیدا نمی‌کند؟

باربارا دی انجلیس: بهتر است در این باره احتیاط کنید. من روی شخص خاصی انگشت نمی‌گذارم و انتخاب‌های خود را به همان یک فرد محدود نمی‌کنم. شاید طبیعت، دنیا و خداوند مورد دیگری را برای من در نظر گرفته‌اند. که برای خوشبختی و آرامش روحم مناسب‌تر باشد. در نتیجه فقط این شخص زوج الهی من محسوب خواهد شد. هنگامی که اصرار می‌ورزید و پایتان را زمین می‌کوبید که: «خداوندا، همین کسی را که من می‌خواهم به من بده!» ممکن است دعایتان مستجاب شود و

بعدها افسوس بخورید و پشیمان شوید!<sup>۱</sup> باور کنید که ما انسان‌ها نیروهای خارق‌العاده‌ای داریم و این امکانات و نیروها به‌راستی در خلقت وجود دارند. من در گذشته این کار را کرده و تاوان آن را هم پرداخت کرده و پشیمان شده‌ام! ما انسان‌ها این اقتدار و توان را داریم که کسانی را به زندگی خود جذب کنیم و با سرنوشت‌مان گره بزنیم. اگر جای شما بودم تبلور و تجسم نوع رابطه و ازدواجی را که در نظر دارم در ذهن مجسم می‌کردم و آن را به شخص خاصی محدود نمی‌نمودم. تا هر که برایم مناسب‌تر است در زندگی سر راهم قرار بگیرد. از خداوند می‌خواستم این محدودیت‌هایم را کنار بزنند تا بتوانم آزاد باشم و خودم را محدود نکنم

سؤال: شما گفتید اگر خود را از عشق سرشار کنیم و آن را به پای کسی که هنوز خوب نمی‌شناسیمش بریزیم به این معناست که رابطه‌ی خوب و ایده‌آلی را رقم زده‌ایم و او را به همسر ایده‌آل و زوج الهی خود تبدیل کرده‌ایم آیا درست است که این کار را بکنیم یا نه؟

باربارا دی انجلیس: مطلبی که از آن صحبت کردم نوعی مراسم روحانی و مقدس بود که شب‌ها در خلوت ذهن خودتان

۱ - این مضمون با این عبارت قرآنی که چه بسا چیزی را می‌پسندید و آن شر شماست و چه بسا از چیزی کراهت دارید که برایتان عین خیر و صواب است. «مطابقت دارد».

انجام دهید. مانند مراقبه، مدیتیشن یا تمرکز. هرگز نگفتم پنجره‌ی اتاقتان را باز کنید و رو به عابران توی پیاده‌رو بگویید: «سلام، عزیزم. آیا تو همان زوج الهی من هستی؟ بگذار تو را از عشقی که در درون خود یافته‌ام سیراب سازم و این ازدواج خدایی سرگیرد!» منظورم آن بود اگر بتوانید در جایی که برای خودتان خاص، ویژه و مقدس است این تمرین را انجام دهید نه هر روز و هر ساعت آن را تکرار کنید و از کار زندگی بیفتید!

یکی از شرکت‌کنندگان: سلام، هوم. مممم. هوم.

باربارا دی انجلیس: آیا می‌خواهید برسید چه وقت برای این‌که به نامزدتان بگویید از ازدواج قبلی خود سه بچه دارید بهترین و مناسب‌ترین زمان است به طوری که او نرنجد و فرار نکند؟!

شرکت‌کننده: بله.

باربارا دی انجلیس: فوری از همان روز اول آشنایی‌تان. چنانچه آن شخص برای‌تان مناسب باشد و بخواهد خود را تمام و کمال متعهد و پای‌بند شما کند نه فقط از خبر بچه داشتن‌تان فرار نخواهد کرد بلکه آن‌ها را هدیه و موهبتی الهی خواهد دید که به او ارزانی شده‌اند. بچه‌های از قبل آماده‌ای که به او این امکان را می‌دهند فوری بتواند خانواده‌ای بزرگ را راه‌اندازی کند

و از موهبت‌های آن بهره‌مند شود.

همسر مناسب یا همان زوج الهی شما کسی خواهد بود که شما را «به خاطر» بچه‌هایتان دوست داشته باشد نه «به‌رغم» آنان. چنانچه کسی به شما بگوید «به‌رغم» این‌که بچه دارید باز هم شما را دوست خواهد داشت این شما هستید که می‌بایست فرار کنید. می‌دانم که گفتنش کمی ساده‌تر است اما همواره کسی وجود دارد که می‌تواند شما را برای بچه‌هایتان دوست داشته باشد. حال این شخص ممکن است خودش هم مانند شما بچه‌هایی از ازدواج قبلی‌اش داشته باشد و با آن‌ها زندگی کند یا از آن‌ها جدا باشد یا کسی که خودش نمی‌تواند بچه‌دار شود و بچه‌های شما را هدیه و موهبتی خواهد دید یا ... اما هرچه و هرکس باشد هرگز از این‌که بچه‌دارید شرم‌منده و خجالت‌زده نباشید زیرا بچه‌ها هدیه‌ها و موهبت‌های آفرینش‌اند. بچه‌ها آموزگاران و معلمان رشد و تغییر شخصیت ما هستند. پس هرگاه با کسی آشنا شدید البته لازم نیست بگویید: «سلام من فلانی هستم و شغلم هم این است و از فلان چیز هم خوشم می‌آید و سه بچه هم دارم. که امیدوارم از شنیدن این خبر وحشت‌زده نشده باشید زیرا بچه‌ها موهبت‌اند و ...» صبر کنید هنگامی که از شما پرسیدند از خودت و زندگانیت برایم بگو

آن وقت همدی مسائل را بگویید. مثلاً این که یکبار ازدواج کرده‌اید و بعد جدا شده‌اید و سه فرزند هم دارید که خیلی دوستشان دارید و فلان کار را می‌کنید و از بهمان کار خوشتان می‌آید یا نمی‌آید و از این حرف‌ها ... چنانچه متوجه شدید که حالش تغییر کرد یا حوصله‌اش سررفت یا با احساسات شما ارتباط برقرار نکرد یا نخواست که با احساسات شما ارتباط برقرار کند معنایش آن است که همسر مناسبی برای شما نیست. این را هم بدانید کسانی در این دنیا وجود دارند که می‌توانند و مایل‌اند بعد از آشنایی، خودشان را با شما و شرایط زندگیتان وفق دهند و زندگی خوبی با شما بسازند. اما قبل از هر کاری می‌بایست به این دید و نگرش که بچه‌هایتان مانع یا مزاحمی برای شما و زندگی و ازدواج مجددتان خواهند بود پایان دهید.

نکته‌ی مهم دیگر این که اگر پدر یا مادری مجرد هستید این شما باید که می‌بایست چشمتان را بیشتر باز کنید. زیرا در قبال بچه‌هایتان مسئول‌اید. باید تصمیم‌های بهتری بگیرید. دیگر از شما پذیرفته نیست که اشتباه‌های‌تان را تکرار کنید و زندگی را از آن چه هست بر بچه‌هایتان تلخ‌تر نمایید. هرگز عجله نکنید. برای عشق‌بازی و صمیمیت و ... نیز عجله نکنید صبور باشید. به خودتان بگویید این فرشتگان کوچک و معصوم به غیر از شما

کس دیگری را در این دنیا ندارند و به عهده‌ی شماست که خانواده‌ی خوبی برای آن‌ها تشکیل دهید و فراموش نکنید که آن‌ها را هدیه و موهبت ببینید نه مزاحمت.

سؤال: من نمی‌توانم تصویر ذهنی آشکاری از فرد دلخواه ببینم. شما گفتید که خودتان این تمرین را قبل از ازدواج همیشه انجام می‌دادید. اما من یک سال و نیم است که فردی را می‌شناسم و رفتارهایی از او دیده‌ام که دوست دارم دیگر هیچ‌وقت او را نبینم. می‌خواهم او برای همیشه دست از سرم بردارد. چنانچه با کسی آشنا شوید و خوب و بدش را با هم دیده باشید اما به نحوی گرایش داشته باشید که فقط روی نقاط منفی او تمرکز کنید و خوبی‌هایش را به کلی نادیده بگیرید چه؟ آن وقت می‌بایست چه کار کنید؟

باربارا دی انجلیس: مطلبی که شما از آن حرف می‌زنید، ترس از صمیمیت نامیده می‌شود.

به عقیده‌ی من شما در اینجا خودتان پاسخ سؤال‌تان را دادید. شما گفتید فقط به این دلیل که همدی خوبی و بدی‌های او را با هم دیده بودید او را از دور خارج نکردید بلکه قید او را زدید چون روی نکته‌های منفی تأکید و تمرکز بیشتری دارید و این گرایش همیشگی شماست. شما به این روش، در برابر خود

از صمیمیت و نزدیکی محافظت می‌کنید و هر کسی را که از راه می‌رسد به بهانه‌ای دست به سر می‌کنید و عذرش را می‌خواهید. آیا درست متوجه شدم؟

شرکت‌کننده: بله.

باربارا دی انجلیس: پس مشکلات همان ترس از صمیمیت است.

شرکت‌کننده: اما من هیچ‌وقت خیلی به آن‌ها نزدیک نشده بودم تا زیاد صمیمی شوم.

باربارا دی انجلیس: متوجه‌ام. به همین دلیل نباید از همان اول با کسی خیلی صمیمی شد. زیرا ممکن است پس از مدتی دریابید که برای شما مناسب نیست یا ویژگی‌هایی را در او ببینید که بخواهید تجدیدنظر کنید. مگر پس از سه هفته آشنایی چقدر از طرف مقابلتان می‌دانید؟ هیچ چیز. فقط می‌دانید که جاذبه‌ی جنسی زیادی دارید. چند بار شما را خندانده است. هر دو از یک نوع موسیقی خوشتان می‌آید همین و بس. آیا به‌راستی بیش از این مطالب چه می‌دانید؟ هیچ چیز. در این مرحله هنوز شخصیت و هویت واقعی و راستین او را ندیده و نشناخته‌اید و از ارزش‌ها، افکار و عقاید او کوچک‌ترین شناخت و آگاهی ندارید و نمی‌دانید که در بحران و شرایط



سخت و فشار و استرس چگونه رفتار و منشی دارد. به جز مسائل سطحی و ظاهری چیزی از او نمی دانید. می بایست نخست درونیات او را بشناسید. باید قبل از آن که با کسی صمیمیت فیزیکی و جسمانی برقرار کنید به صمیمیت فکری، احساسی، عاطفی و روحی نیز رسیده باشید. می بایست همواره رابطه جنسی را به تعویق بیندازید.

شرکت کننده: با این حرف ها هیچ گونه مخالفتی ندارم. کاملاً با شما موافقم. سؤال من چیز دیگری است.

...منظورم صمیمیت جسمانی نبود. منظورم نزدیکی و صمیمیت روحی و عاطفی بود. مطمئنم همه این را تجربه کرده اند. مثلاً چیزی را در کسی می بینید که به راستی تکانتان می دهد و حالتان را بد می کند به گونه ای که می خواهید برای همیشه بگذارید و بروید.

باربارا دی انجلیس: بستگی دارد چه دیده باشید شاید بسیار مناسب و به جا هم باشد که با او به هم بزنید. ممکن است ضعف های مهلکی را به درستی شناسایی کرده باشید. نقطه ضعف های بزرگ که نمی توان از آن ها چشم پوشی کرد مثل اعتیاد، خشم، نداشتن نجابت و وفاداری جنسی و ... نه این که مثلاً با شما شوخی کند و به شما بخندد و شما یک دفعه ناراحت

شوید و او را برای همیشه ترک کنید!

شرکت‌کننده: اما مشکل من همین مسائل کوچک است. برایم خیلی سنگین است.

باربارا: همانطور که گفتم مشکل شما ترس از صمیمیت نام دارد.

شرکت‌کننده: بسیار خوب.

باربارا: همان‌طور که خودتان گفتید از هر کسی ایرادی می‌گیرید و برایش پرونده‌سازی می‌کنید. همه می‌دانیم که هیچ‌کس کامل و بی‌عیب و نقص نیست. حال مشکل اصلی شما این است که چرا هیچ‌کس به قدر کافی برای‌تان خوب و مناسب نیست. شما می‌بایست به طرزی جدی‌تر روی مسایل‌تان کار کنید تا منشا آن‌ها را کشف و شناسایی کنید. مشکل شما ممکن است به دلایل مختلف و متعددی باشد که ترس از صمیمیت فیزیکی یکی از آن‌هاست. ممکن است شما در ذهن خودتان از پدرتان بُتی ساخته باشید که هیچ‌کس نمی‌تواند با او برابری کند یا ...

بی‌گمان هیچ‌کس کامل و بی‌عیب و نقص نیست. و این امری طبیعی است. ما همه انسان هستیم و هیچ یک ایده‌آل و عالی نیستیم. هر کسی مشکلی دارد. اگر شما در انگشت گذاشتن بر

روی نقاط ضعف دیگران (و به قول خودتان نقطه ضعفهای کوچک هم) مهارت دارید و در نهایت موفق می شوید که هرکس را به بهانه ای از میدان به در کنید این مشکل خودتان است نه آنها و بدین معناست که می بایست نخست روی خودتان کار کنید و این عیب خودتان را اصلاح کنید. توصیه می کنم مدتی «روزه ی رابطه» بگیرید.

شرکت کننده: بسیار خوب. متشکرم.

سؤال: (مردی که با صدا و کلمات مقطع و ناواضح صحبت می کند و مشخص است که معلول است و نقص عضوی جدی دارد.): دیگران به سختی می توانند با من رابطه برقرار کنند و دوست شوند. یأس و سرخوردگی ای که مدام حس می کنم این است که چه کسی می تواند فراتر از جسم معلولم را ببیند و مرا برای آن دوست داشته باشد؟

باربارا دی انجلیس: انسانی با قلبی بزرگ و روحی متعالی. و می توانم این را با جرأت تمام بگویم که همه ی ما به نحوی معلولیم و نقص داریم. بعضی از ما بیش از دیگران معلول هستیم. جراحتهای بعضی از ما واضح تر یا عریان تر از دیگران است. می توان گفت که برخی از ما به لحاظ روانی و عاطفی از شما که به لحاظ جسمی و فیزیکی معلولید معلول تر هستیم.

می‌توان گفت مشکلی که شما در این زندگانی با آن روبه‌رو هستید با مشکل دیگران متفاوت است. مشکل شما آن است که بدنتان قادر نیست همه‌ی کارهایی را که انتظار دارید انجام داده و در جهت‌های مختلف به حرکت درآید. مشکل دیگران آن است که دیگران شما را به‌رغم معلولیت‌هایتان بپذیرند و دوست داشته باشند که این امر بسیار سخت و دشوار است.

در مطالعه‌های خود درباره‌ی متافیزیک و ماوراءالطبیعه و تعالیم روحی معنوی چنین آموخته‌ام که خداوند قوی‌ترین و روشن‌بین‌ترین انسان‌ها را با سختی‌ها و رنج‌های بیشتری می‌آزماید و روحشان را جلا می‌دهد. ممکن است آنچه را می‌گویم قبول نداشته باشید. اما می‌دانم که شما قلبی بزرگ و شجاع و با ظرفیتی بسیار بالا برای عشق و عشق ورزیدن دارید. می‌خواهم بدانید که فرد مناسب، این قلب بزرگ را خواهد دید و شما را به سبب آن دوست خواهد داشت. اگر این فرد فوری به شکل همسر یا شریک رمانتیک شما در زندگی‌تان ظاهر نشد اشکالی ندارد. فکر می‌کنم چنانچه به دیگران نشان دهید که در پشت معلولیت‌های جسمی، فردی که هم‌اکنون روی این صندلی چرخ‌دار نشسته و چکمه و پیراهن سفید بر تن دارد، چه کسی و با چه ویژگی‌هایی وجود دارد بی‌گمان نظرشان نسبت به

شما عوض خواهد شد. زیرا همان طور که همه‌ی ما نیز می‌دانیم این درونیات ماست که مهم و باارزش است نه فرم فیزیکی، خارجی و ظاهری ما. از شما متشکرم که درسی بسیار ارزشمند و آموزنده به ما دادید.

سؤال: چطور می‌توانیم بفهمیم که آیا از لحاظ روحی و معنوی به حد کافی رشد کرده‌ایم تا خود را برای آن چه هستیم دوست بداریم و بتوانیم زوج الهی‌مان را در ذهن مجسم کنیم و سپس او را بیابیم؟

چون ممکن است هنوز به آن مرحله نرسیده باشیم و در نتیجه فردی نامناسب را به زندگی خود جذب کنیم.

باربارا دی انجلیس: منظور تان این است که چگونه می‌توانید مطمئن شوید که موج ایستگاه رادیویی خود را به درستی یافته‌اید و آن چه می‌شنوید همان برنامه‌ی مورد نظر شماست نه پرازیت و سر و صدا و ...

گاهی اوقات ترجیح می‌دهم به سؤال اصلی که در زیر سؤال ظاهری شما نهفته است پاسخ دهم. در واقع سؤال تان این بود که چگونه می‌توانید به خودتان اعتماد کنید؟ آن چه شما گفتید نشان می‌دهد به یافته‌ها و دریافت‌های شخصی و درونی خودتان به قدر کافی اعتماد ندارید. شما باید بیشتر به خودتان

اعتماد کنید. معتقدم که شما شایسته‌ی اعتماد کردن هستید و مشکل چندانی نخواهید داشت. همه‌ی مسائل حل خواهد شد. چنانچه قرار باشد آن قدر صبر کنیم تا از کمال و تعالی خویش مطمئن شویم بهتر است هیچ وقت حتی از خانه هم خارج نشویم و هیچ کاری نکنیم! همواره نیز گفته‌ام: «یک رابطه بزرگترین و بهترین سمینار شهر است.» به آن وارد شوید تا رشد کنید. این بی معنی است که صبر کنید تا ۱۰۰٪ کامل و رشد یافته و متعالی باشید و سپس با کسی رابطه برقرار کنید. این مهم است که هر روز بهتر از دیروزتان باشید. برای مثال من هیچ وقت نمی گویم تا زمانی که ۱۰۰٪ کامل و بی عیب و نقص نشده‌ام و روحی متعالی و برتر نیافته‌ام هرگز کتاب نخواهم نوشت، سخنرانی نخواهم کرد و سمینار نخواهم داد. زیرا این خود بعدها عذر و بهانه‌ای می شود برای فرار از صمیمیت که: «خب، هنوز می بایست رشد کنم و برای رشد و تعالی خودم هم که شده باید ...»

می توانید همدی این کارها را با هم انجام دهید یعنی هم زندگی کنید و هم رشد نمایید و تعالی یابید. می توانید همزمان روی خودتان کار کنید و از روابطتان بیاموزید و درس بگیرید و باز هم رشد کنید. فقط کسانی می بایست از برقراری هرگونه

رابطه بپرهیزند که دارای روابطی بسیار مختل، ناسالم و نامتعادل اند و چنان عزت نفس و اعتماد به نفس پایینی دارند که بارها قربانی شده‌اند. تنها این دسته‌اند که باید مدتی فکر هرگونه رابطه یا ازدواجی را از سرشان بیرون کنند. بعضی از شما می‌توانید با آن چه گفتم ارتباط برقرار کنید. این دسته نباید حتی فکرش را هم بکنند زیرا به هیچ وجه آمادگی ندارند. درست مانند آن است که بخواهید روی درخت کوچکی که هنوز هیچ ریشه‌ای ندوانیده است خانه‌ای درست کنید به زودی واژگون خواهد شد. پس اگر به تازگی از موقعیتی بحرانی خارج شده‌اید فکرش را هم نکنید. و هرگاه آمادگی بیشتری یافتید و خود را التیام بخشیدید می‌توانید به تدریج شروع کنید. چنانچه می‌خواهید بدانید که آیا آمادگی دارید یا نه از دوستانتان بپرسید. خیلی از اوقات آنان بهتر از خود شما می‌دانند.

سؤال: فقط یکسال است که دوباره مجرد شده‌ام. خیلی برایم سخت است. ایفای نقش‌های مردانه - زنانه چگونه و به چه شکل است؟

آیا این مردها هستند که همیشه می‌بایست شروع‌کننده باشند و آشنایی را آغاز کنند؟ آیا چنانچه زن‌ها این کار را بکنند زشت است و از آنان پذیرفته و پسندیده نیست؟ ده سال بود که

متأهل بودم و هیچوقت با این مشکل روبه‌رو نبودم اکنون دوباره مجبورم در صحنه‌ی همسریابی فعال باشم و این واگذاری نقش‌ها مرا با مشکل مواجه ساخته است.

باربارا دی انجلیس: این مسأله را با مردها چک می‌کنیم و از خوشان می‌پرسیم:

باربارا دی انجلیس: (رو به مردها): کدامیک از شما مردها خوشحال خواهید شد چنانچه زنی بخواهد با شما آشنا شود و به نحوی علاقمندی خود را نشان دهد؟ (گویا تمام مردها دستشان را بالا بردند).

باربارا دی انجلیس: بسیار خُب. کدامیک از شما مردها بدتان خواهد آمد یا ناراحت و عصبانی خواهید شد و دوست دارید خودتان اوّل این کار را بکنید:

(گویا تنها چند نفر دستشان را بالا بردند).

باربارا دی انجلیس: بله. در ظاهر فقط چند نفر که بسیار نیز صادق و شجاع‌اند. که خُب، ... دلایل خودشان را هم دارند. اما اکثریت مردها از این امر بدشان نمی‌آید و خیلی هم خوشحال می‌شوند. این کار بار بزرگی را از دوش مردها برمی‌دارد و باعث می‌شود بتوانند احساس رهایی کنند و نفس راحتی بکشند.

زن: اما آیا سر دوستی را بازکردن همان تعقیب کردن و



اصرار کردن نیست.

باربارا دی انجلیس: فکر می‌کنم این صدای مادرتان است که از دهان شما خارج می‌شود.

زن: نمی‌دانم. من همیشه فکر کرده‌ام که ...

باربارا دی انجلیس: تعقیب کردن دیگر چه صیغه‌ای است. ما همیشه این‌طور فکر می‌کنیم که زن‌ها ظریف‌تر و لطیف‌تر و آسیب‌پذیرترند و این مردها هستند که می‌بایست بیایند و جلوی آن‌ها زانو بزنند و تقاضای ازدواج کنند. بیچاره مردها. این برابری و تساوی حقوق نیست. مگر غیر از آن است که ما می‌خواهیم در همه‌ی مسائل مساوی باشیم: چه در خرج و مخارج و پول رستوران و چه در هر کار دیگری مثل شروع آشنایی یا پیشنهاد ازدواج. عادلانه نیست بگوییم برابری و تساوی حقوق خوب است به جز در این پنج مورد! این را نیز بدانید که همه‌ی بذرهایی که در یک مزرعه می‌کارید سبز نمی‌شوند. بعضی‌ها سبز می‌شوند و جوانه می‌زنند و بعضی‌ها نه. چنانچه بنشینید و دست روی دست بگذارید و هیچ کاری نکنید، خوب به گروه زن‌های محافظه‌کار تعلق دارید! می‌دانم که این کار برای زن‌ها کمی مشکل است و زیاد راحت نیست. به ویژه چنانچه این‌طور بار نیامده باشند. اما بهتر است صدای

مادرتان را از سرتان خارج کنید و برای خودتان مستقل فکر کنید. شما در زمانه‌ی متفاوتی زندگی می‌کنید. ما در قرن بیست و یکم زندگی می‌کنیم!

سؤال: می‌دانم چگونه ویژگی‌های معنوی‌ام را درست همانگونه که هست به دیگران نشان دهم و هویت واقعی خود را فاش سازم اما چگونه می‌توانم به لحاظ فیزیکی و جسمانی نیز خود را به شیوه‌ای شایسته و مطلوب نشان دهم آن‌گونه که مطابق با اخلاق و درونیاتم باشد؟ یعنی چنانچه دوست ندارم به بار یا کلپ یا دیسکو یا میهمانی‌های آن‌چنانی بروم تا با کسی آشنا شوم چه کار باید بکنم؟

باربارا دی‌انجلیس: منظورتان آن است که در چه مکان‌هایی احتمال این‌که فرد مناسب را ملاقات کنید بیشتر است؟ زن: بله. دقیقاً.

باربارا دی‌انجلیس: در مکان‌هایی مثل همین سمینار یا سخنرانی!

باربارا دی‌انجلیس: جدی می‌گوییم. می‌توانید در گردهمایی‌ها در دیدارهایی نظیر همین که آدم‌هایی با طرز فکر شما و ارزش‌های مشابه وجود دارند شرکت کنید.

زن: اما بیرون از این سمینار چگونه؟ برای مثال وقتی به

میهمانی رفته‌ام چه کار می‌توانم بکنم؟ آیا می‌توانم به کسی بگویم که به نظرم اخلاق، روحیه و ارزش‌های شما مشابه با اخلاق، روحیه و ارزش‌های من به نظر می‌رسند؟

باربارا دی انجلیس: هر کجا که باشد. به خاطر داشته باشید چنین چیزی وجود ندارد که بعضی آدم‌ها را در برخی جاها می‌توان پیدا کرد و در جاهای دیگر نه. رابطه این طور نیست که چون در جای خاصی حضور پیدا کرده‌اید، رابطه‌ای شکل گرفته است. رابطه به این دلیل شکل می‌گیرد که میان شما و طرف مقابل اتفاقی می‌افتد. تجربه‌ای، احساسی، حرفی یا ... چنانچه تقدیر این باشد که کسی را ملاقات کنید بی گمان او را ملاقات خواهید کرد. در هر جایی که می‌خواهد باشد. اما به این معنا نیست که شما هم نباید به «تقدیر» کمک کنید و نقش خودتان را بازی نمایید! حال چه این ایفای نقش از جانب شما، مؤسسه‌های همسریابی یا در روزنامه آگهی زدن یا کمک گرفتن از دوستان یا آشنایان باشد که به عقیده‌ی من مورد آخر بهترین روش محسوب می‌شود چون هنگامی که یکی از دوستان یا آشنایان کسی را به شما معرفی می‌کند هر دو به او اعتماد دارید. از طرفی دیگر کسی که شما را به هم معرفی می‌کند، دست کم مطالبی را درباره‌ی هردوی‌تان می‌داند و تا حدی شما را می‌شناسد.

نکته‌ی دیگر آن که اگر به کسی علاقه نشان دهید جنایت نکرده‌اید و این توهینی به او نیست. شاید در ابتدا که تازه سر آشنایی را با کسی باز کرده‌اید کمی عجیب و غریب و مشکل به نظر آید و صحبت‌ها خیلی خوب و روان پیش نروند! اما بهتر آن است به جای این که به کسی بگویید: «سلام! من از شما خوشم آمده و می‌خواهم کمی با شما حرف بزنم.» که به این معناست: «برای این که شریک رمانتیک من باشید روی شما حساب باز کرده‌ام و چنانچه به من «نه» بگویید ناراحت می‌شوم!» بهتر است بگویید: «سلام. من انسان هستم، شما هم انسان هستید. از آشنایی با شما خوشحالم.» همین و بس. در این جمله هیچ‌گونه قول و قرار و انتظار یا توقع خاصی هم نیست. بعدها خودتان هم می‌مطالب را می‌فهمید. اشتباه ما آن است که از همان اوّل، بار رمانتیک داستان را خیلی بالا می‌بریم و سپس می‌ترسیم که مبادا نتوانیم آن را بدست آوریم و همیشه سرمان بی‌کلاه می‌ماند و دستان خالی و آخرش هم تنها می‌مانیم! این در حالی است که می‌توانید با نیمی از کسانی که در همین سمینار شرکت کرده‌اند مکالمه‌ی خوشایندی داشته باشید و آن‌ها و خودتان را هم خوب بشناسید. هرگز به این معنا نیست که مجبورید با آن‌ها ازدواج کنید. در این میان ممکن است از یکی

هم خوشتان بیاید و با او ازدواج کنید. اما هیچ وقت از اوّل همدی این مسائل را نمی دانید. انتظار نداشته باشید که در همان پنج دقیقه ی اوّل آشنایی همدی توقع ها و رؤیاهای رمانتیک شما از همسر ایده آل تان تحقق یابند که اگر چنین نشد ناراحت نشوید. این باعث می شود گاهی اوقات خودتان از همان اوّل و قبل از آن که به راستی او را شناخته باشید. «نه» بگویید و همدی روابط را خراب کنید در حالی که می توانست اتفاقات جالبی بیفتد. سؤال: رفتن به کلوپ و ... و تلاش برای آشنایی با زن ها تحقیرکننده و حقارت آمیز است. به ویژه موقعی که می خواهند ازدواج کنند.

باربارا: بله، درست است...

مرد: آدم به جایی می رسد که می خواهد قید همه را بزند و بی خیال شود. چگونه می توان به زن ها اعتماد کرد. به جایی رسیده ام که خسته شده ام.

باربارادی انجلیس: نظیر همین شکایت را از مردهای زیاد دیگری هم شنیده ام.

زن های عزیز: ما می بایست حقیقت را درک کنیم و این دوست عزیز صحبتی را مطرح کردند که درد دل بسیاری از مردهای دیگر نیز هست. مردها همیشه نگرانند که مبادا زیادی

تند رفته باشند یا اشتباه کرده باشند. بد همین دلیل زن‌ها می‌بایست به آنان احساس امنیت بیشتری بدهند. بدرغم آن‌که مردها همیشه خود را خیلی قوی نشان می‌دهند یا ما زن‌ها فکر می‌کنیم که مردها ناراحت نمی‌شوند و نمی‌رنجند اما همدی مردها نیز حساس و زودرنج هستند و درست بد همان اندازه‌ی ما زن‌ها از طردشدگی می‌ترسند. شاید بیشتر مردها حتی به اندازه‌ی ما زن‌ها به لحاظ روحی و عاطفی قوی نباشند و بسیار بیش از آن‌چه فکر می‌کنیم ظریف، لطیف و شکننده و حساس‌اند. تحقیقات نشان می‌دهد که مردها در مقایسه با زن‌ها به مدت زمان بیشتری نیاز دارند تا از جدایی التیام یابند و حالشان خوب شود. گرچه ممکن است این را نشان ندهند و به روی خودشان نیاورند. اما حقیقت آن است که قلبشان دردمند و شکسته است. مردها بد کمک ما زن‌ها نیاز دارند. چنانچه مردی را دیدید که از او خوشتان آمد و قصد ازدواج دارید بد او اخم نکنید. مردها دوست ندارند که شما را ناراحت کنند. بعضی وقت‌ها درست نمی‌دانند چه بگویند. ما در زمانه‌ی زندگی می‌کنیم که در حال تغییر وضعیت و جابجایی از زمان‌های سنتی قدیم بد ایام جدید و مدرن امروزی هستیم. فشار زیادی از این ناحیه بد جامعه وارد می‌شود که قبلاً هرگز از آن

خبری نبود.

می‌بایست با هم به مراتب صبورتر باشیم. مژده آن‌که این مسأله فقط برای من و شما نیست بلکه مشکل همه است. انسان‌های زیادی وجود دارند که به‌راستی دوست دارند با شما ازدواج کنند، مادامی که به آن‌ها فرصت، امکان و شانس آن را بدهید. اطلاعات، دانش و شناخت خود را در این مورد بالا ببرید تا دیگران را نرنجانید و در نتیجه به خودتان و دیگران آسیبی نزنید.

فهرست کتاب‌های باربارا دی انجلیس با ترجمه‌ی هادی ابراهیمی  
که توسط انتشارات نسل نواندیش منتشر شد.

۱. رازهای دربارهی مردان: آنچه می‌بایست هر زنی بداند

\* \* \*

۲. رازهای دربارهی زنان: آنچه می‌بایست هر مردی بداند

\* \* \*

۳. رازهای دربارهی عشق: آنچه می‌بایست هر زن و مردی بدانند

\* \* \*

۴. رازهای دربارهی زندگی: آنچه می‌بایست هر فردی بداند

\* \* \*

۵. لحظه‌های ناب

\* \* \*

۶. لحظه‌های ناب برای عشاق

\* \* \*

۷. سفر عشق

\* \* \*

۸. عشق و شور زندگی

\* \* \*

۹. اعتماد به نفس

\* \* \*

۱۰. قوانین واقعی عشق (روابط موفق)

\* \* \*

۱۱. ۱۰۱ روش برای رمانتیک بودن

\* \* \*

۱۲. سوپ جوجه برای روح زوج‌ها

\* \* \*

۱۳. آیا تو آن گمشده‌ام هستی؟

\* \* \*

۱۴. از باربارا بهرسید: (۱۰۰ پرسش و پاسخ درباره‌ی عشق، ازدواج و روابط جنسی)

\* \* \*

۱۵. تریلوژی عشق (عشق و روح انسانی - زوج‌های الهی - خلسه‌ی عشق)

\* \* \*

۱۶. روابط رمانتیک پلی به سوی عشق الهی

\* \* \*

۱۷. عشق را بجوید تا بیابید

\* \* \*

۱۸. با هم برای همیشه

---

و چند کتاب دیگر که بزودی منتشر می‌شود.

کتاب‌های باربارا دی انجلیس را با ترجمه‌ی روان و سلیس  
هادی ابراهیمی و با آرم انتشارات نسل نواندیش تهیه نمایید.

تلفن تماس: ۶۹۵۲۵۴۷-۹ نسل نواندیش

نشانی: میدان ولیعصر، ابتدای کریمخان، پلاک ۳۱۲