

رازهای عشق

Secrets of Love

جی . دونالد والترز

۱. راز عشق در تواضع است . بلکه نشان دهنده احساس و تفکری قوی است. میان دو نفری که یکدیگر را دوست دارند. تواضع مانند جویبار آرامی است که چشمهٔ محبت آنها را تازه و با طراوت نگه می‌دارد.
۲. راز عشق در احترام متقابل است. احساسات متغییرند. اما احترام دو طرف ثابت می‌ماند اگر عقاید شریک زندگی‌ات با عقاید تو متفاوت است. با احترام به نظریاتش گوش کن احترام باعث می‌شود که او بتواند خودش باشد.
۳. راز عشق در این است که به یکدیگر سخت‌گیریم عشقی که آزادانه هدیه نشود، اسارت است.
۴. راز عشق در این است که هر روز کاری کنی که شریک زندگی‌ات را خوشحال کند. کاری مثل دادن هدیه‌ای کوچک، تحسین، لبخندی از روی محبت. نگذار که جویبار محبت تان از کمی باران بخشکد.
۵. راز عشق در این است که رابطه‌تان را مانند یک باغ، با محبت تزئین کنید. بذر علاقه‌ها و عقیده‌های تازه بکار که به زیبایی بروید. ضمناً فراموش نکن که باید باغ را هرس کرد. مبادا غنچه‌های گل پوشیده از علفهای هرز عادت‌ها شود. برای آنکه عشق همواره با طراوت بماند، باید به آن مثل هنر، خلاقانه نگاه کرد.
۶. راز عشق در خوش مشربی است. شوخی با دیگران را فراموش نکن. در ضمن مراقب شوخ‌ها هم باش. شوخی ناپسند نکن . شوخی باید از روی حسن نیت باشد نه نیشدار.
۷. راز عشق در این است که حقیقت اصلی عشق، یعنی تفکر را از یاد نبری، آیا رابطه دراز مدت، مهم‌تر از اختلافات کوچک و زودگذر نیست؟
۸. راز عشق در این است که مانع بروز هیجانات منفی در وجودت شوی. و صبر کن تا خونسردی را دوباره بدست آوری. با این که احساس، جلوه الهام است، اما شخص عصبانی نمی‌تواند چیزها را با وضوح درک کند، قلبت را آرام کن، تنها به این وسیله می‌توانی چیزها را همانطور که هستند، دریابی.
۹. راز عشق در این است که طرف مقابلت را تحسین کنی. هرگز با فرض اینکه خودش این چیزها را می‌داند، از تحسین کردن غافل مشو. مشکلی پیش نخواهد آمد اگر بارها با خلوص نیت بگویی: دوستت دارم.
گرچه احساسات بشری به قدمت نسل بشر است، اما کلمات همواره تازه و جوان خواهند ماند.
۱۰. راز عشق در این است که در سکوت دست یکدیگر را بگیرد. کم کم یاد می‌گیرد که بدون کلام رابطه برقرار کنید.

۱۱. راز عشق در این است که به عشق، بیش از یکدیگر احترام بگذارید، زیرا عشق هدیه ازللی خداوند است.
۱۲. راز عشق در توجه کردن به لحن صداست، برای تقویت گیرایی صدا، باید آن را در قلب بیرون بیاوری، سپس رهایش کنی تا بلند شود و به سمت پیشانی برود. تارهای صوتی را آرام و رها نگاه دار، اگر احساسات قلبی‌ات را به وسیله صدا بیان کنی، آن صدا باعث ایجاد شادی در دیگری خواهد شد.
۱۳. راز عشق در این است که بیشتر با نگاه حرف بزنی، زیرا چشم‌ها پنجره‌های روح هستند. اگر هنگام صحبت از نگاه استفاده کنی مثل آن است که پنجره‌ها را با پرده‌های زیبا بیارایی و به خانه گرما و جذابیت ببخشی.
۱۴. راز عشق در این است که از یکدیگر انتظارات بیجا نداشته باشید، زیرا نقص همواره جزء لاینفک بشر است. ذهنت را بر ارزشهایی متمرکز کن، که شما را به یکدیگر نزدیک تر می‌کند، نه مسائلی که بین شما فاصله می‌اندازد.
۱۵. راز عشق در این است که حس تملک را از خود دور کنی. در حقیقت هیچ کس نمی‌تواند مال کسی شود. شریک زندگی‌ات را با طناب نیاز نبند، گیاه هنگامی رشد می‌کند که آزادانه از هوا و نور آفتاب استفاده کند.
۱۶. راز عشق در این است که شریک زندگی‌ات را در چارچوبی که خودت می‌پسندی حبس نکنی عیبجویی باعث تباهی می‌شود. همه چیز را همان طور که هست بپذیر، تا هر دو شاد باشند. قانون طلایی این است: نقاط قوت را تقویت کن، و ضعف‌ها را نه تقویت کن، نه تقبیح. هرگز سعی نکن با سوزاندن جلوی خونریزی زخم را بگیری.
۱۷. راز عشق در این است که هنگام سوء تفاهم فقط به این فکر نکنی که طرف مقابل چه طور ناراحت شده است. در عوض به راه حلی فکر کنی که در آینده از بروز سوء تفاهمی مثل آن جلوگیری کند.
۱۸. راز عشق در این است که هیچ کدام خود را معلم دیگری ندانید. به عبارت دیگر از این که می‌توانید از یکدیگر یاد بگیرید، سپاسگزار باشید.
۱۹. راز عشق در این است که وقتی پیشنهادی به نظرت می‌رسد، به نیاز خودت برای بیان آن فکر نکنی، بلکه به علاقه دیگری به شنیدن آن فکر کنی. اگر لازم بود، حتی ماه‌ها صبر کن تا آمادگی شنیدن آنچه را می‌خواهی بگویی پیدا کند.
۲۰. راز عشق در این است که باورها، آرمان‌ها و اهداف‌تان را با یکدیگر در میان بگذارید.
۲۱. راز عشق در آرامش است، زیرا آرامش باعث تکامل عشق می‌شود. عشق، هوای نفس و احساسات شدید نیست. عشق انسان‌ها نسبت به یکدیگر بازتابی از عشق ازللی است و خداوند آرامش کامل است.

۲۲. راز عشق در این است که در وجود یکدیگر عاشق خدا باشید تا همواره علی‌رغم همه اشتباهات، تشنه رسیدن به کمال باشید، چرا که بشر همواره علی‌رغم موانع فراوان، سعی می‌کند کند به سمت آرمان‌های جاودانه حرکت کند.

۲۳. راز عشق در این است که محبت‌تان را بسط دهید تا تبدیل به عشق واقعی میان دو انسان شود. سپس آن عشقی را که دست پرورده پروردگار است بسط دهید، تا بشریت و کل مخلوقات را در بر گیرد.

۲۴. راز عشق در این است که به دیگری لذت ببخشی ولی عشق را برای لذت نخواهی. زیرا عشق حقیقی هوی و هوس نیست. هر چه نفس قوی تر باشد، تقاضاهایش بیشتر می‌شود و هر چه تقاضاهای نفس قوی تر باشد، خودپرستی را در تو بیشتر، بیشتر تقویت می‌کند و عشق چهره واقعی خود را در ملائمت و مهربانی اشکار می‌کند. نه در لذت‌جویی.

۲۵. راز عشق در مراعات حال دیگری است. هر قدر ملاحظه حال دیگران را می‌کنی، کسی را که دوست داری بیشتر ملاحظه کن.

۲۶. راز عشق در آن است که جاذبه‌های خود را با دیگری قسمت کنی، جاذبه نیروی لطیف و نافذ است که از دیگری دریافت می‌کنی. این نیرو تنها با بخشش رشد می‌کند.

۲۷. راز عشق در ایجاد تنوع در زندگی است، نگذار که روزمرگی‌ها مثل سیم‌های کوک نشده ساز نغمه زندگی عاشقانه‌تان را به نوایی غم‌انگیز تبدیل کند.

۲۸. راز عشق در این است که در هر فرصتی کنار یکدیگر آرام بگیرید. با هم تنها باشید و افکار‌تان را با یکدیگر در میان بگذارید. لازم نیست برای سرگرم شدن حتماً از محرکات خارجی استفاده کنید. قرار بگذارید که بیشتر با هم تنها باشید، تا بتوانید خودتان باشد.

۲۹. راز عشق در این است که با زمانه کنار بیایید. مایع عشق‌تان را طوری نگه‌دارید که بتوانید گودال‌هایی را که زندگی پیش پای‌تان می‌گذارد، پر کنید.

۳۰. راز عشق در این است که به محبوب‌تان قدرت و آرامش بدهید و از او قدرت و آرامش دریافت کنید. اما نه با اصرار.

۳۱. راز عشق در استواری است. در فصول مختلف زندگی، عشق‌تان را مانند کوه بلندی استوار، مانند خاک حاصلخیزی پر ثمر و مانند آفتاب چنان در مرکزیت نگه دارید که همه ستارگان گسترده زمان و فضا به دور آن گردش کنند.