

رازهای زنان متاهل شوخ‌طبع

اسکات هالتزمن - ترزا فوی دی گرونیمو

نیره اقبالیان

هالتزمن، اسکات / Haltzman, Scott
رازهای زنان متأهل خوشبخت / نویسندگان: ترزا اسکات هالتزمن، ترزا فوی دی گرونیمو؛ مترجم: نیره اقبالیان
نسل نواندیش، ۱۳۸۹

ص ۲۶۸
۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۳۲۹-۲

قیفا

The secrets of happily married women: how to get more out of your relationship by doing less, c2008

زنان (همسر) / زناشویی - دستنامه‌ها
دیگرونیمو، ترزا فوی / DiGeronimo, Theresa Foy
اقبالیان، نیره، ۱۳۵۸، مترجم
۱۳۸۹، ۲۳، ۲ / HQ ۷۵۹
۶۴۶/۷۸
۲۱۲-۱۴۱

رازهای زنان متأهل خوشبخت

نویسندگان: اسکات هالتزمن و ترزا فوی دی گرونیمو

مترجم: نیره اقبالیان
ویراستار: پیرایه کلهر
صفحه آرا: الهه ایمنی
طراح جلد: مهناز صبور

ناشر: نسل نواندیش
شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۰

قیمت: ۶۳۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۳۲۹-۲

ISBN: 978-964-236-329-2

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۹-۸۸۹۴۲۲۴۷ نسل نواندیش

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com

فهرست مطالب

مقدمه	۱۳
۱. شوهر خود را بشناسید	۱۹
۲. نیازهای خود و شوهرتان را برآورده کنید	۶۷
۳. از روش بهتری برای مشاجره استفاده کنید	۸۹
۴. کمتر صحبت کنید	۱۴۳
۵. ارتباط جنسی بیشتری با همسر خود داشته باشید	۱۷۳
۶. کنترل خوشبختی‌تان را در دست بگیرید	۲۰۵
۷. به خودت کمک کن	۲۴۱
در خاتمه: وقتی مامان خوشبخت و شاد است، همه خوشبخت‌اند	۲۶۳
درباره‌ی نویسندگان	۲۶۶

مقدمه

در طول بیست سال حرفه‌ی روان‌پزشکی‌ام، با زنان بسیاری سر و کار داشته‌ام که گاه می‌پرسند آیا می‌توانند روز را با خوبی و خوشی به شب برسانند یا نه؟ دور از انتظار نیست که افراد به دنبال من می‌گردند تا کمکشان کنم؛ چرا که برخی چیزها در زندگی آن‌ها، درست پیش نمی‌رود و یا با هم جور در نمی‌آید.

با وجود این، در برخوردهای امور کاری و زندگی شخصی‌ام، همواره زنانی را ملاقات می‌کنم که به ظاهر شرح حال‌های گوناگونی ارائه می‌دهند. شکی نیست که آن‌ها در زندگی خود دچار استرس هستند. مدیرانی بی‌تدبیر و همسرانی دارند که بدل قهرمانان هالیوود نیستند. با این همه، به رغم گفتگوی کوتاه و لذت بخش در مورد زندگی داستان‌گونه‌شان، این قبیل زنان هنوز هم مطمئن نیستند که بتوانند سرشان را در برابر تمام آشفتگی‌هایی که دور و برشان را احاطه کرده است، بالا نگاه دارند.

شگفت‌آورترین مورد در خصوص این زنان، آن است که اغلب همگی آن‌ها بدون استثنا، از ازدواجشان بسیار راضی هستند. به عنوان روان‌درمانگر زن‌اشویی، همیشه مشتاق بوده‌ام در مورد این زنان بیشتر بدانم. این‌که اینان چه کسانی هستند و یا چرا به ظاهر تن به زندگی کردن با هم می‌دهند؟ به عنوان یک دانشمند،

ضمن تحقیقات خود، با زنان متأهل و خوشبخت در مطب روان‌پزشکی‌ام نیز گفتگو کرده‌ام. به مطالعه‌ی کتاب‌های پزشکی و روان‌پزشکی و سایت‌های اینترنتی پرداخته‌ام. در اواخر سال ۲۰۰۶ نیز سایتی اینترنتی با عنوان *Happily Married Women* را راه‌اندازی کرده‌ام. در این سایت، به ارزیابی زنان برای آموزش بیشتر شیوه‌های ازدواج، می‌پردازم (از جمله اعتقادات ایشان و روش‌های برقراری ارتباط با همسران که به احساس رضایت و خشنودی آن‌ها می‌انجامید).

با استفاده از اینترنت، تجربیاتی برای تحقیق در مورد این موضوع‌ها در اختیار داشتم. در سال ۲۰۰۶، من و ترزا، کتاب *رازهای مردان متأهل خوشبخت: هشت راه تسخیر قلب همسران* برای همیشه را منتشر کردیم که با کمک و مشارکت بیش از هزار تن که سایت من را پیدا کرده و برگ خود را در این زمینه، در اختیار ما گذاشته بودند، شکل گرفت. یکی از یافته‌هایی که از دوره‌ی تحقیقاتی من با عنوان "مردان متأهل" به دست آمد، این بود که زنان و مردان، در اساس شیوه‌های مختلفی را به کار می‌برند تا ازدواج موفق داشته باشند. مردان تمایل دارند در مرحله‌ی اول در مورد برنامه‌ریزی‌های بلندمدت؛ برنامه‌ریزی کوتاه مدت در مرحله‌ی دوم و آماده کردن خود برای ضربه‌ای واقعی در مرحله‌ی سوم، صحبت کنند. براساس نامه‌هایی که مردان برایم فرستاده‌اند، موضوع خود را ارائه دادم که موضوع اصلی کتاب من را تشکیل داد: *آقایان، ازدواج کردن را به عنوان شغل خود بدانید*.

من به مردان گفته‌ام که اگر آن‌ها با زندگی‌شان با همان حس هدف، تصمیم‌گیری و وفاداری مصمم که در محیط کاری آن را به

کار گرفته‌اند، برخورد کنند، در این صورت، همسران شاد و به تبع آن زندگی موفق خواهند داشت. این پیغام را هر مردی در هر کجا که دریافت کرد به من گفت که آن‌ها را در امر ازدواج و زندگی کمک کرده است. این حرف، همچون نوای دلنشینی گوش مرا نوازش می‌داد.

همچنین با گوش‌هایم صدای دیگری را شنیدم. آن صدا از جانب زنان بود و دیگر موسیقی نبود. زنان نیز حرف مرا شنیدند و از این‌که من به مردان کمک می‌کردم تا در زندگی‌شان موفق‌تر باشند، بسیار خوشحال بودند. اما زمانی که پیغام اصلی را دادم، بسیاری از آن‌ها با آن مخالفت کردند. مصاحبه‌ی من با خانم رابین روبرتز را در برنامه‌ی "صبح به خیر آمریکا" بخوانید.

وقتی برای او بیان می‌کردم که چگونه از مهارت‌های کاری‌ام برای موفقیت در ازدواج خود استفاده می‌کنم، او با بیان این جملات عکس‌العمل خود را نشان داد، "شما می‌گویید، شیوه‌ی مشابهی را که برای موفقیت در شغل به کار می‌بری در خانه هم به کار ببر"، اما، شما می‌دانید که برخی از افراد این طور فکر نمی‌کنند، "ببینید، من چهل ساعت در هفته کار می‌کنم؛ چرا باید از ازدوایم یک شغل بسازم؟" من به این سؤال او پاسخ دادم، اما این حرفش مرا به تفکر واداشت و در نتیجه، دلیل این را که چرا مشاجرات با من به بن بست می‌رسد، فهمیدم: هر زنی که با من درباره‌ی کتاب مصاحبه کرد، نگرانی مشابهی را مطرح کرد: "چه کسی کار زیاد را دوست دارد؟" اما تا آن‌جا که من به خاطر می‌آورم حتی یک مرد نیز در این زمینه ابراز نگرانی نکرد!

برای من روشن شد که زنان فقط یک چیز را نپرسیدند؛ آن‌ها یک گزارش را بیان کردند. زنان امروزی، نقش کارمندان تمام وقت را ایفا می‌کنند، انجام دادن امور اجتماعی، تربیت فرزند، مراقبت از والدین، خانه‌داری و همسر‌داری؛ و در عین حال، سعی می‌کنند به طور همزمان نیازهای شخصی خود از جمله تمرین‌های ورزشی، گرفتن رژیم غذایی، مطالعه یا مدیتیشن را نیز برآورده سازند. علاوه بر این، نقش رسیدگی، اجرا و هماهنگ کردن تمام اتفاقات و امور احساسی در زندگی با همسرشان را هم برعهده دارند. بنابراین، زمانی که من درباره‌ی برخورد کردن با ازدواج، همانند برخورد کردن با شغل صحبت می‌کنم، تعجبی ندارد که خانم‌ها پاپس بکشند! در یکی از برنامه‌های تلویزیونی، این داد و هوار را شنیدم: "زنان به اندازه‌ی کافی سخت کار می‌کنند! کار بیشتر به آن‌ها ندهید."

سرانجام این موضوع برای من روشن شد و فهمیدم که رازهای مردان متأهل خوشبخت برای مردان به خوبی (و بهتر از خوب!) جواب می‌دهد. اما این موضوع، برای زنان جواب نمی‌دهد. رازهای زنان از مردان متفاوت است و این همان چیزی بود که زنان به من فهماندند. هنگامی که من به صحبت‌های زنان که خوشبختی را در پیوند زناشویی‌شان دریافته بودند گوش می‌کردم، دریافتم که اگرچه آن‌ها مانند دیگر زنان دارای تعهدات روزمره‌ی زیادی بودند، اما به زندگی‌شان به عنوان "شغل" نگاه نمی‌کردند. در عوض، به زندگی‌شان به عنوان یکی از وظیفه‌هایی می‌نگریستند که بر عهده داشتند. آن‌ها به ارتباط با همسرانشان به عنوان منبع قدرت و پناهگاهی برای دوری از استرس و

اضطراب‌های روزمره می‌نگریستند و برخلاف شوهرانی که زندگی زناشویی ناآرام و پرتنش دارند، شوهرانشان از صمیمیت احساسی و عاطفی که زنانشان به دنبال آن بودند، فرار نمی‌کردند. آن‌ها به طوری شایسته و با روحیه‌ای بسیار بالا در کنارشان بودند؛ چرا که همسرانشان احساس شادی و خوشبختی می‌کردند. همه‌ی آن‌ها می‌خواستند با مرد و شوهر بهتر بودن برای آن‌ها، همسرانشان را راضی و خشنود کنند (به خاطر این‌که مردان با زنان متفاوت هستند، دوست داشتند این کار را انجام دهند، بدون این‌که کاری به کارهای زنانشان بیفزایند).

زنان متأهل خوشبخت کسانی هستند که می‌دانند چگونه روابط عاشقانه را آن طور که دلخواهشان است، بدون ایجاد دردسر ظاهری خاصی، شکل دهند. آن‌ها در جادوی تحت تاثیر قرار دادن شوهری که می‌خواهد بهتر شود، استاد شده‌اند و شما (زنان) هم ماده‌ی خام لازم آن را برای انجام دادن این کار مشابه در زندگی خود در اختیار دارید.

شما هم شخصی را که می‌خواستید با او به زندگی خود ادامه دهید، انتخاب کرده‌اید. او را جستجو می‌کردید و به دنبال او بودید؛ زیرا، او دارای همان توانمندی‌های شخصیتی بود که شما دوست داشتید. او در ارزش‌ها با شما شریک شد و طالب بسیاری از امور مشابه در زندگی بود - که شما هم به دنبال آن بودید. او و شما با هم تصمیم گرفتید که شریک زندگی هم شوید و با هم در اتاق عقد، حلقه‌های ازدواج را رد و بدل کردید، تا زمانی که مرگ شما را از هم جدا کند.

علاوه بر مرد بودن، همسر شما، نماد عشقی است که قلب هر دوی شما با هم و برای هم می‌تپد. این عهد و پیمانی است که روز ازدواج با هم بستید. برای این‌که مطمئن شوید آیا می‌توانید آن زندگی مطلوب را بیابید، یک توانایی بیشتر در اختیار دارید و آن این است که: شما یک خانم هستید. بدون استثناء، زنان متأهل خوشبخت دریافته‌اند که خصلت‌های زنانه، به راستی منبع قدرت و تأثیرگذاری در ازدواج هستند و آن‌ها برای بهتر شدن روابطشان با شوهر خود، از قدرت زن بودنشان استفاده می‌کنند. مطالعات نشان داده است که زنان در مقایسه با مردان، مغزهای متفاوتی دارند و مغز آن‌ها از طریق دسته‌ای از هورمون‌های مختلف عمل می‌کند. زنان دارای حس وابستگی عاطفی مانوس‌تری هستند؛ آن‌ها بهتر قادرند احساساتشان را بیان کنند و نسبت به مشکلات زناشویی، رادار بسیار حساسی دارند. زنان قدرت شگفت‌انگیزی در تربیت، حمایت و پشت‌گرمی دادن به دیگران دارند، نه از طریق صرف‌نظر کردن از نیازهای‌شان که با آن مواجه می‌شوند، بلکه با شیوه‌های همکاری خود، بهترین احساسات، خصوصیات و ویژگی‌ها را در خود، شوهر و فرزندان ایجاد می‌کنند و با کاهش تنش‌ها، باعث دلگرمی در زندگی می‌شوند.

روابطی را که شما در جستجوی آن هستید، همگی در این کتاب گنجانده شده است. کتاب *رازهای زنان متأهل خوشبخت*، شیوه‌هایی را به شما نشان خواهد داد که سایر زنان با استفاده از این شیوه‌ها، همسرانشان را ترغیب کرده‌اند تا در پیوند زناشویی، شاد و شریک آن‌ها باشند و ارتباطی قوی‌تر، عاشقانه‌تر و متداوم‌تر با شوهرشان برقرار کنند. شما استحقاق آن را دارید!