

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

راز شاد زیستن

و نشاط کامل

در (ازدواج موفق)

(زنان بدانند، دختران بخوانند)

مارابل مورگان

صادق آسوده

Morgan, Marabel

مورگان، مارابل

راز شاد زیستن و نشاط کامل در (راز موفق): (زنان بدانند، دختران بخوانند)/ نوشته مارابل مورگان، ترجمه صادق آسوده، - تهران، عقیل ۱۳۸۳.

ISBN 964-7689-52-7

فهرست نویسی براساس فیا.

۱. زناشویی. ۲. زنان (همسر) - راه و رسم زندگی. ۳. زنان - جنبه های روانشناسی. الف. آسوده، صادق، ۱۳۵۰ -، مترجم. ب. عنوان.

۶۴۷۷۸

HQ۷۳۴/م۸۳

م ۷۳۵-۸۳

کتابخانه ملی ایران



انتشارات عقیل

تهران - خیابان انقلاب - خیابان فخررازی - بعد از چهار راه لیانی نژاد شماره ۱۱۱

تلفن: ۶۴۹۷۷۸۷

راز شاد زیستن و نشاط کامل (ازدواج موفق)

مارابل مورگان (ترجمه: صادق آسوده)

ناشر	■	عقیل
چاپ	■	هاتف
صحافی	■	یکتا
طرح جلد	■	بابک سمیعی ۰۹۱۲۱۴۵۵۸۳۸
چاپ هفتم	■	اول این ناشر
تیراژ	■	۳۰۰۰ نسخه
قیمت	■	۱۸۰۰ تومان
شابک	■	۹۶۴-۷۶۸۹-۵۲-۷

ISBN: 964-7689-52-7

کلیه حقوق این اثر برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

۶۲	دوستدار چاقها.....	۵	مقدمه.....
۶۳	دوستدار ماشین.....	۵	داستان عشق.....
۶۳	تلفنهای نیمه شب.....	۷	مشکلات و ستایش.....
۶۴	آزادی.....	۸	کمک!.....
۶۸	آرام کردن آدمهای غرغرو.....	۱۰	فلاح و رستگاری.....
۷۱	شوهر خود را تحسین کنید.....		
۷۴	آرامگاه همسران گمنام.....		
۷۷	من و نفس من.....		
۸۰	تأثیر مثبت.....		
۸۱	چگونه همسران را تشویق کنید.....		
۸۶	خود را با همسران وفق دهید.....		
۸۹	تبادل نظر یا جنگ و جدال.....		
۹۳	به خاطر من تا کجا می‌آیی؟.....		
۹۸	برده کامل.....		
	یک چیز دوست نداشتنی را دوست		
۱۰۰	بدارید.....		
۱۰۴	از شوهرتان قدردانی کنید.....		
۱۰۶	تشکر کنید.....		
۱۰۸	محکوم.....		
۱۰۸	چهل مادر دیگر.....		
۱۱۰	ترسناک اما ویژه.....		
۱۱۱	کریسمس در ژوئن.....		
۱۱۴	تکالیف.....		
	قسمت سوم : روابط زنانشوویی		
۱۱۸	قفس آتشین.....		
۱۱۹	زوجهای عجیب.....		
۱۲۵	قوای جسمی.....		
۱۲۶	اخطارها.....		
۱۳۶	ترشروی.....		
	قسمت اول : نشاط هستی		
۱۵	من کیستم؟.....		
۲۱	کتابهای نجات دهنده.....		
۲۳	تندخویی.....		
۲۶	توان بی‌پایان.....		
۲۸	رژیم ابدی.....		
۳۰	چه کسی خواهد فهمید.....		
۳۲	بدن من خانه من است.....		
۳۴	تعالی.....		
۳۵	به کجا می‌رویم؟.....		
۳۷	رویا.....		
۳۸	موانع جانبی.....		
۳۸	مانع اول: زندگی یکنواخت.....		
۳۹	مانع دوم: سرعت گیرها.....		
۴۱	رویاها را به واقعیت تبدیل کنید.....		
۴۳	از اینجا تا ابدیت.....		
۴۵	قصر ترس.....		
۴۷	مهمترین چیزها را اول انجام بدهید.....		
۵۰	قلب شاد.....		
	قسمت دوم		
	لذت بخشش و عطا کردن		
	شوهر خود را آنگونه که هست		
۵۷	بپذیرید.....		

پدرای مادر، به پاس...

مقدمه

هرگاه زندگیمان را نثار دیگران کنیم، بیشترین لذت را از آن خواهیم برد. بعضی‌ها بخشیدن و دادن را با محروم شدن از آن اشتباه می‌گیرند در حالیکه بخشیدن بالاترین و عالیترین نشانه قدرت و نیرومندی است. هنگام بخشیدن و دادن احساس قدرت و توانایی و غنی بودن می‌کنیم این احساس وجودمان را با شادمانی و لذت پر می‌کند.

دادن بیشتر از گرفتن به انسان شادمانی می‌بخشد. زیرا در دادن و بخشیدن انسان احساس محرومیت و از دست دادن نمی‌کند بلکه احساس می‌کند که زنده و پرنشاط است کلید موفقیت در خواستن است پس بخواهید تا بتوانید.

داستان عشق

دوازده سال قبل، وقتی برای اولین بار با چارلی آشنا شدم، زندگی برایم بسیار زیبا و پرنشاط بود. قلبم از شادی آکنده شده بود و در انتظار جشن عروسیم لحظه‌شماری می‌کردم. دامن صبر از کف داده بودم، اما بی‌قراری من فقط برای زندگی پس از ازدواج نبود. شور و اشتیاق خاصی داشتم تا هر چه زودتر زندگی را با صمیمی‌ترین دوستم آغاز کنم.

ده سال قبل، شبهای خیال‌انگیز و روزهای روح پرور زندگیم به روزهای

تکراری و کسالت‌بار تبدیل شدند. پس از ازدواج، تصمیم گرفتم شوهرم را تغییر دهم. البته قرار نبود که این تغییرات شامل جنبه‌های مهم و کلی باشد، تغییرات جزئی هم کفایت می‌کرد. علی‌رغم اینکه به یکدیگر احترام می‌گذاشتیم آتش عشقمان به سردی گرائیده بود. شور و شوق دو سال قبل در وجودمان مرده بود.

هفت سال قبل، ادب هم از زندگی ما رخت بر بست و مانند عشق محو شده ما به خاطرات کهنه و کهن پیوست. ما به ندرت با هم صحبت می‌کردیم اما اشتیاق من به ادامه زندگی‌م باعث شد قصد و تصمیم خود را عوض کنم و به جای تغییر دادن چارلی خودم را تغییر دهم.

سال بعد، دوباره، من و چارلی عاشق سینه‌چاک هم شدیم و آتش عشق، مانند دوران نامزدی و ماه عسل زندگی سرد و بی‌روحمان را گرم کرد. چارلی روز به روز جوان‌تر و شاداب‌تر شد. دخترانم لورا و میچل این تغییر را احساس کردند. من راهپای متعددی را امتحان کردم تا دوباره عشق و اشتیاق را در زندگی‌م احیاء کنم. بالاخره، تصمیم گرفتم تجربیاتم را در اختیار دیگران قرار دهم. پس از مدتی کلاسی تأسیس کردم و آموخته‌هایم را در اختیار زنان و دختران علاقمند قرار دادم. داستان زندگی‌م را در کتاب زن کامل به رشته تحریر در آوردم تا دیگران اشتباهات مرا تکرار نکنند.

از آن روز به بعد، چارلی به همسر دلخواهم تبدیل شد و من نیز برای او همسری دوست‌داشتنی شدم. به تدریج شادی و نشاط بوستان زندگی ما را فراگرفت.

اما زندگی نبرد سختی است که هر روز سلاح ویژه‌ای را می‌طلبد.

مشکلات و ستایش

پس از انتشار کتاب زن کامل، سیل بی‌شمار نامه‌ها به سویم روانه شد و زنان خلاق که اصول آن را در زندگی خود به کار بسته بودند مرا از تأثیر آن بر زندگیشان مطلع ساختند.

با خواندن این نامه‌ها، به این حقیقت پی بردم که مردان و زنان، هر که باشند، هر جا که زندگی کنند و هر شغلی که داشته باشند، نیازهای ویژه‌ای دارند. من با تازه عروسی در تگزاس خندیده‌ام و در غم یک بیوه با او گریسته‌ام و با مادری در لندن دعا کرده‌ام. با شریک شدن در غمها و شادیهای مردم، دوستان جدید بسیاری پیدا کرده‌ام. شاید تعدادی از خوانندگان این کتاب، نویسندگان همان نامه‌ها باشند. اگر اینگونه باشد این کتاب جوابی است به محبت بی‌دریغ آن دوستان.

نامه‌هایی که برایم فرستاده بودید شامل موضوعات بسیاری می‌شود. اما می‌توان اغلب آنها را به دو گروه عمده تقسیم کرد: ۱- مشکلات زناشویی ۲- ستایش از کتاب زن کامل.

مشکلات شما برایم غم‌انگیز و ناراحت کننده بود. اما ستایشهای بی‌پایان شما گواه این مدعا بود که زن کامل در زندگی شما تغییرات مثبتی ایجاد کرده است. دوست دارم قسمتی از نامه‌های شما را در ابتدای این کتاب ذکر کنم.

من نمی‌از نویسنده نامه‌ها به میان نخواهم آورد زیرا در اغلب نامه‌ها، اسامی اشخاص و محل سکونت آنها با هم فرق دارد ولی مشکلات آنها با هم

تفاوت زیادی ندارد. امیدوارم بیان این مشکلات و نشان دادن راه حل آنها همانطور که روزگاری به من کمک کرد امروز به شما کمک کند.

اگر کتاب زن کامل را تا به حال نخوانده‌اید نگران نباشید زیرا این کتاب را با مروری بر مطالب آن آغاز خواهیم کرد. ابتدا خبرهای نامطلوب یا همان مشکلات را با هم مرور می‌کنیم.

کمک!

کمکم کنید. شش ماه از ازدواجم می‌گذرد ولی هنوز نتوانسته‌ام رابطه‌ای درست و منطقی با همسرم برقرار کنم.

□□

سی و پنج سال قبل ازدواج کردم. اما سالها می‌شود که حتی یکدفعه همدیگر را نبوسیده‌ایم. روابط ما بر تنفر بنا شده است. اما من او را دوست دارم و به او عشق می‌ورزم.

□□

مدتی قبل کتاب شما را خواندم. مطالب کتاب شما جالب و در عین حال تازه و بکر است. ولی در این بیست سال آب خوش از گلویم پایین نرفته است. چگونه می‌توان این مطالب را در زندگی خود پیاده کرد؟

□□

پنج ماه قبل از همسرم جدا شدم، من، زنی غمگین گوشه‌گیر و غرغرو بودم. حالا همسرم جای خالی مرا با فرد دیگری پر کرده است. او مقصر نیست؛ زیرا رفتار نامناسب من زمینه این کار را فراهم کرد.

□□

یک سال قبل برای دومین بار ازدواج کردم. اما اینبار راهی جز جدایی پیش رویم نیست. خیلی غمگین و افسرده‌ام. قادر نیستم همه آن عادات بد را از خود دور کنم. می‌دانم که رفتارم زنده رنجش همسرم را فراهم می‌کند. اما راهی برای اصلاح رفتارم به ذهنم نمی‌رسد، لطفاً کمکم کن.

□□

شدیداً به کمکتان نیاز دارم. به دیواری تکیه داده‌ام که ممکن است فرو ریزد. به خودکشی فکر نمی‌کنم. اما منظور و مفهوم زندگی را درک نمی‌کنم. با دست خودم همه پله‌های پشت سرم را خراب کرده‌ام. نمی‌دانم خود را چگونه از این وضع نجات دهم.

□□

شوهرم یک وزیر است. ولی ما بر لبه تیغ جدایی قرار گرفته‌ایم. با چه کسی می‌توان مشورت کرد؟

□□

سالیان درازی از ازدواج ما می‌گذرد ولی زنم ذره‌ای در کارها به من کمک نمی‌کند. طاقتم تاق شده است. لطفاً کمکم کنید.

□□□

این حقیر، روانکاو یا مشاور ازدواج و یا وکیل نیستم و ادعا نمی‌کنم که کتاب زن کامل بتواند تمام مشکلات تمام زنان را حل کند. گاهی از اوقات، لازم است به متخصصین، افراد خبره و اهل فن مراجعه کرد. اما افرادی هم وجود دارند که علی‌رغم تحمل مشکلات سخت و

طاقت فرساکسی به آنها کمک نمی‌کند و یا خودشان نمی‌توانند چنان کمکی را دریافت کنند. این افراد، جاده زندگی را لنگان لنگان طی می‌کنند و بیشتر توان و مهارتشان را بیهوده هدر می‌دهند. این افراد، تأثیر سوئی بر همسر، فرزند و دوستان و آشنایان خود خواهند گذاشت.

زنان بسیاری از فقدان شناخت و آگاهی کافی در مورد ازدواج نالیده‌اند. قسمتی از مشکل این افراد این است که نمی‌دانند در زندگی چه می‌گذرد. زنی اعتراف می‌کرد که نمی‌داند چگونه همسر یا فرزندش را به سعادت برساند. او نوشته بود: «میدانم که باید برای این کار راهی وجود داشته باشد. می‌دانم که طلاق همیشه کلید مشکلات نیست. اما نمی‌توانم این زندگی را ادامه دهم. خجالت‌آور است که ما از دواج کنیم ولی آمادگی تشکیل یک زندگی شاد و پر نشاط را نداشته باشیم.»

باید به این خانم بگویم که خود من هم چنین توان و لیاقتی را نداشتم. وقتی بزرگ می‌شدم یک ازدواج موفق و یک زوج شاد در اطرافم ندیدم. هیچ یک از ما الگوی مناسبی در جامعه نداریم. شاید به همین دلیل است که تمام تلاش ما به هدر می‌رود.

فلاح و رستگاری

مدتی قبل، زن و مردی به نزد من و چارلی آمدند و ادعا کردند که به آخر خط رسیده‌اند. پس از اینکه به شکایات و گلایه‌های آن دو گوش دادم از کوره در رفتم. هیچ یک از آن دو دلیلی روشن و واقعی برای طلاق نداشت. حتی به کس دیگری دل نبسته بودند تا بنیان ازدواجشان سست شود. آنها با هم

دعوا نمی‌کردند. بلکه بر عکس، هر دو ادعا کردند: «ما بهترین دوستان یکدیگریم».

از آنجا که از این موضوع گیج شده بودیم آن را با روانکاوی که مشاور خانواده بود در میان گذاشتیم. او گفت که در بسیاری از موارد مشکل طرفین اصلاً ارتباطی به مسائل عاطفی ندارد، بلکه به خواست و تمایل آنها مربوط می‌شود. همچنین او گفت: «اگر زن و مردی نخواهند در زیر یک سقف با هم زندگی کنند هیچ قاضی، دادگاه و یا روانکاوی نمی‌تواند آنها را با هم و در کنار هم نگه دارد».

دقیقاً به یاد دارم که وقتی مشکلات زناشویی بر روابط من و همسرم تأثیر گذاشتند چه احساسی داشتم. البته من به جای طلاق خواهان زندگی بهتری بودم. بنابراین دست به کاری زدم که باعث شد درخت زندگیم جان تازه‌ای بگیرد و رشد کند. در نزد من، ازدواج و زندگیم از مسایل ریزی که باعث بروز جنگ و دعوا شده بود اهمیت بیشتری داشت.

اگر خواهان حفظ زندگی زناشویی خود هستید این کتاب می‌تواند به شما کمک کند تا مشکلات خود را بهتر از پیش مرتفع سازید. اگر جز طلاق به چیز دیگری نمی‌اندیشید این کتاب بر هیچ یک از زخمهای شما مرهمی نخواهد گذاشت. کسی که هدفش با هدف من فرق داشته باشد نتیجه‌ای هم که بدست آورد با نتیجه من تفاوت بسیاری خواهد داشت. اگر خواهان حفظ زندگی زناشویی خود هستید ولی راه درستی به نظرتان نمی‌رسد خواندن این کتاب را به همین شکل ادامه دهید. کلید موفقیت شما در این راه تلاش واقعی است.

اگر مجرد هستید امیدوارم که این کتاب شما را در زندگی آینده‌تان یاری کند. اکثر تمرینات این کتاب (جز مقدار محدودی از آن) برای بهبود روابط بشری پیشنهاد شده است. شاید تمام و یا تعدادی از این اصول و قواعد را بدانید؛ زیرا در جهانی که میلیون‌ها سال از عمر آن می‌گذرد چیز تازه زیادی باقی نمانده است. اما لازم است یک نفر، چیزهایی را که می‌دانید به یادتان بیاورد. از آنجا که من ازدواج کرده‌ام برای روابط زناشویی خود اهمیت زیادی قائم و نیاز دارم برای بهبود روابط خود خیلی از چیزها را بدانم و یا به یاد بیاورم.

آیا پس از ازدواج، امکان یک زندگی شاد و پر نشاط هست؟
حتماً باید باشد. ازدواج سرچشمه مشکلات ما نیست. یک زن، قبل از اینکه بخواهد همسر و فرزندانش را اصلاح کند، لازم است هویت خود را پیدا کند و بفهمد که نقش او در زندگی زناشویی و تداوم آن چیست. تنها در آن صورت است که ازدواج مهیج و کام‌زن و مرد شیرین خواهد شد. تنها در آن صورت است که می‌توان به زندگی علاقمند شد و غمها و غصه‌ها را به شادی و نشاط تبدیل کرد.