

به نام او
که هستی به از اوست

رازهای زنان خوشبخت در ازدواج

دکتر اسکات هالترمن
ترزا فوی دی جرانیمو

مترجم:
دکتر رعنا برومند



مؤسسه خدمات فرهنگی رسا

سرشناسه	: هالتزمن، اسکات، ۱۹۶۰ - م. Haltzman, Scott
عنوان و نام پدیدآور	: رازهای زنان خوشبخت در ازدواج / اسکات هالتزمن، ترزافوی دی جرانیمو؛ مترجم رعنا برومند.
مشخصات نشر	: تهران: رسا، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	: ۱۷۶ ص. شابک : ISBN 978-964-317-852-9
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا.
یادداشت	: عنوان اصلی: The secrets of happily married women: how to get more out of your relationship by doing less, ©2008
یادداشت	: کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان «رازهای زنان متأهل خوشبخت» با ترجمه نیره اقبالیان توسط نسل نواندیش در سال ۱۳۹۰ فیبا گرفته است.
عنوان دیگر	: رازهای زنان متأهل خوشبخت.
موضوع	: زنان (مسر). موضوع: زناشویی -- دستنامه‌ها.
شناسه افزوده	: دیگر نویسنده: ترزافوی DiGeronimo, Theresa Foy
شناسه افزوده	: برومند، رعنا، ۱۳۴۸ - ، مترجم.
رده بندی کنگره	: الف ۱۳۹۱/۲۳۲/۷۵۹ HQ
رده بندی دیویی	: ۶۴۶/۷۸ شماره کتابشناسی ملی : ۲۷۷۷۰۷۲



مؤسسه خدمات فرهنگی رسا

تلفن: ۴۵-۸۸۸۲۴۸۴۴ فاکس: ۸۸۸۳۸۱۲۵

WWW.RASABOOKS.IR

چاپ اول: ۱۳۹۱ / تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

چاپخانه: غزال / صحافی: کیمیا

کلیه حقوق محفوظ و مخصوص ناشر است.

مرکز توزیع: پخش رسا - تلفن: ۶۶۴۱۵۰۴۰ و ۶۶۴۸۱۲۰۵

قیمت: ۵۲۰۰ تومان

فهرست مطالب

مقدمه	۵
۱ شوهرت را بشناس	۹
۲ به نیازهای شوهرتان و خودتان توجه کنید	۳۵
۳ مشاجره مطلوب	۵۱
۴ کمتر حرف بزنید	۹۳
۵ بیشتر عشق بورزید	۱۱۵
۶ مسئول خوشبختی خودتان باشید	۱۳۹
۷ خودتان را تقویت کنید	۱۶۱

مقدمه

در سال ۲۰۰۶ من و همکارم ترزا کتابی با عنوان *رازهای مردان خوشبخت* در ازدواج را به چاپ رساندیم. در واقع این کتاب بر اساس بیش از هزار یادداشتی که مردان متأهل خوشبخت در سایت من از خود به جا گذاشته بودند به نگارش درآمد. یکی از نتایجی که از بررسی این یادداشت ها به دست آمد، این بود که استراتژی های مردان و زنان خوشبخت در ازدواج کاملاً با یکدیگر متفاوت است. در کتاب *رازهای مردان خوشبخت* به مردان توصیه شده است که اگر آنها در حیطه ازدواج نیز مانند حیطه کاری خود عمل کنند به طور حتم موجب خوشحالی همسر خود شده و در نتیجه موفقیت را در حیطه ازدواج خود تجربه خواهند کرد. خوشبختانه مردانی که پیام این کتاب را در زندگی خود به کار بسته اند از نتایج مثبت آن بهره مند شدند. چنان که بسیاری از آنها در یادداشت هایی که برای من ارسال کردند ضمن تشکر از من اظهار داشتند که خواندن این کتاب سبب تحولی چشمگیر در زندگی مشترک آنها شده است.

همچنین من پس از چاپ این کتاب یادداشت هایی را از زنان بسیاری دریافت کردم که به خاطر تغییرات چشمگیری که در رفتار همسرشان پس از خواندن کتاب مزبور رخ داده بود، مراتب سپاسگزاری و تشکر خود را از من اعلام می داشتند.

در این اثنا بود که من به فکر نگارش کتابی برای زنان در حیطه ازدواج افتادم. زیرا پیام من به مردان مبنی بر این که در حیطه ازدواج نیز به مانند حیطه کاری خود عمل کنند؛ اما این پیام برای زنان نمی توانست مفید واقع شود. زیرا که امروزه زنان به اندازه کافی در محیط خانه کار می کنند و حتی برخی از آنها که شاغل هستند، مجبورند پس از آمدن به خانه کارهای مربوط به خانه را انجام دهند. همچنین آنها بایستی که همزمان در نقش همسر، مادر، و هماهنگ کننده مراسم خانوادگی نیز کار کنند و علاوه بر اینها به علایق سرگرمی های خود از قبیل ادامه تحصیل یا انجام حرکات تمرکزی نیز بپردازند.

بنابراین سایت Happily married women.com را راه اندازی کردم و در آن از زنان متأهلی که در زندگی مشترک خود احساس خوشبختی می کردند تقاضا کردم که راز و رمز خوشبختی خود را در این سایت به صورت یادداشت ذکر کنند. و بدین ترتیب با استفاده از این یادداشت ها و نظرات این گروه از زنان، من به خوبی متوجه شدم که عقاید و باورهای سالم آنها درباره ازدواج چیست و چگونه وارد ارتباطی سازنده و خوشایند با شوهر خود می شوند. در واقع من متوجه شدم که رازهای زنان و مردان خوشبخت با یکدیگر متفاوت است. همچنان که من بیشتر با دیدگاه های زنانی که در حیطه ازدواج خود موفق به لمس خوشبختی شده بودند، آشنا می شدم، متوجه شدم که اگرچه آنها در طول روز کارهای زیادی را انجام می دهند، اما آنها به ازدواج به عنوان محل کار نگاه نمی کنند. بلکه آنها ازدواج را فضایی برای مهرورزی به همسر و فرزندان و رهایی از استرس های زندگی می دانند.

زنان خوشبخت در ازدواج به خوبی می دانند که چگونه و بدون تلاش زیاد ارتباطی دلخواه و خوشایند را با همسر خود شکل دهند. آنها دارای این مهارت هستند که با دستان شفاف بخش خود همسرشان را عمیقاً لمس کرده و از او همسر بهتری بسازند.

بدون تردید شما نیز مانند همه زنان دوست دارید که همسرتان به شما

عشق بورزد، در غالب مسائل زندگی با شما هم عقیده بوده و در سختی‌های زندگی در کنار شما باشد و تلاش کند که از زندگی مشترک خود لذت ببرید.

زنان خوشبخت در ازدواج به خوبی از نقاط قوت خود به عنوان یک زن آگاهی دارند و با به کارگیری آنها، زندگی زناشویی خود را به گونه‌ای شکل می‌دهند که موافق میل آنها بوده و از آن لذت ببرند. تحقیقات انجام شده نشان می‌دهند که ساختار مغزی زنان با مردان تفاوت دارد. چنان که زنان در مقایسه با مردان از نظر هیجانی و ابراز احساسات خود بهتر عمل می‌کنند و نسبت به مشکلات زندگی زناشویی حساس‌تر هستند. زنان به واسطه قابلیت چشمگیر خود در مراقبت، حمایت بی‌ثباته از دیگران به‌ویژه همسر و فرزندان خود می‌توانند در یک همکاری مشترک زندگی خود همسر و فرزندان خود را به یک زندگی شاد و پربار تبدیل کنند.

در کتاب رازهای زنان خوشبخت در ازدواج به شما زنان نشان داده می‌شود که چگونه به خواسته‌های خود در زندگی مشترک دست یابید. در این کتاب شما با شیوه‌هایی آشنا می‌شوید که می‌تواند همسران را در جهت تأمین نیازهای شما به حرکت درآورده و زندگی شاد و پایداری را برای شما و همسران فراهم سازد. چیزی که شما و همسران سزاوار آن هستید.