

زنان بدانند دختران بخوانند

مارابل مورگان

انتشارات چاف

مارابل مورگان.

زنان بدانند دختران بخوانند/ مارابل مورگان، مترجم: انتشارات چاف - قم:
انتشارات ملینا، ۱۳۸۸ -

۲۱۴ مصور.

ISBN: 978- 600 - 5168 - 48 - 8 : ۳۲۰۰۰ ریال

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیفا.

۱. زناشوئی. ۲. زنان (همسب) - راه و رسم زندگی. ۳. زنان - جنبه‌های
روانشناسی. انتشارات چاف. مترجم. ب. عتوان.

۱۳۸۵ ۶۴۶ / ۷۸

HQ ۷۳ / م ۸۳

۷۳۵ - ۸۴ م

کتابخانه ملی ایران



انتشارات ملینا

- نام کتاب..... زنان بدانند دختران بخوانند
- مؤلف مارابل مورگان
- ناشر انتشارات ملینا
- مترجم انتشارات چاف
- نوبت چاپ..... اول / ۱۳۸۸
- چاپ امیران
- شمارگان ۲۵۰۰
- قیمت ۳۶۰۰ تومان

انتشارات چاف و ملینا

قم/ خیابان ارم/ پاساژ قدس/ طبقه آخر/ پلاک ۱۶۹

تلفن: ۷۷۴۷۳۹۶ تلفکس: ۷۸۳۱۰۴۱

فهرست عناوین

۱۱	مقدمه
۱۲	داستان عشق
۱۳	مشکلات و ستایش
۱۴	کفک
۱۶	رستگاری و آزادی

قسمت اول

نشاط و همبستگی

فصل اول

من چه کسی هستم

۲۱	چین ساده
۲۳	پنجره‌های کثیف
۲۵	کتاب‌های رهایی بخش
۲۶	بد اخلاقی
۲۸	نیروی ابدی
۳۰	رژیم همیشگی
۳۳	چه کسی درک خواهد کرد؟
۳۴	بدن من، خانه من است
۳۶	تعالی

فصل دوم

به کجا می‌رویم

فرانکل در کتاب بشر در جستجوی معنی می‌نویسد: فرد زندانی	۳۷
رؤیا	۳۹
موانع جانبی	۴۰
مانع اول: زندگی یکنواخت	۴۰
مانع دوم: سرعت گیرها	۴۱
رؤیاها را به واقعیت تبدیل کنید	۴۲
از این جا تا ابدیت	۴۴
قصر ترس	۴۶
مهم‌ترین چیزها را اول انجام دهید	۴۸
قلب شاد	۵۰
تکلیف	۵۳

قسمت دوم

لذت بخشیدن و عطا کردن

فصل اول

شوهر خود را آن گونه که هست بپذیرید

غرو لند	۵۹
دوست‌دار چاق‌ها	۶۰
دوست‌دار ماشین	۶۰
تلفن‌های نیمه شب	۶۱
آزادی	۶۲
آرام کردن آدم‌های غرغرو	۶۵

فصل دوم

شوهر خود را تحسین کنید

۷۱	آرامگاه همسران گمنام
۷۴	من و نفس من
۷۷	تأثیر مثبت
۷۸	چگونه همسران را تشویق کنید؟
۸۰	از موفقیت‌های او نیز تحسین کنید
۸۰	دسته گل

فصل سوم

خود را با همسران وفق دهید

۸۵	چرا خود را با او وفق دهم
۸۶	تبادل نظر یا جنگ
۸۷	یک هفته بعد همان صحنه
۸۸	نزاع
۸۹	برای من تا کجا می‌آیی
۹۱	یک درخت، باعث چه تفاوتی می‌شود
۹۴	برده‌ی کامل
۹۵	چیزی دوست نداشتنی را دوست بدارید

فصل چهارم

از شوهرتان قدر دانی کنید

۱۰۰	تشکر کنید
۱۰۲	متشکرم
۱۰۲	چهل مادر دیگر
۱۰۴	ترسناک، ولی ویژه
۱۰۵	کریسمس در ژوئن
۱۰۷	تکالیف

قسمت سوم

روابط زناشویی

فصل اول

روابط زناشویی

- ۱۱۰ قفس آتشین
- ۱۱۰ همبرگر را از ۳۶۵ راه می‌توان پخت
- ۱۱۱ زوج‌های شگفت
- ۱۱۶ قوای جسمی
- ۱۱۷ ترشروی
- ۱۱۸ حدود را رعایت کنید

فصل دوم

زنان عاشق

- ۱۲۰ خود را آماده کنید
- ۱۲۲ توجه کنید تا به شما توجه شود
- ۱۲۴ تخت‌خواب و خستگی
- ۱۲۷ لباس خواب
- ۱۲۸ حتماً شراب خوردي
- ۱۳۲ آسپرین
- ۱۳۳ تکالیف

قسمت چهارم

نشاط زندگی

فصل اول

گفتگوی صلح آمیز

- ۱۳۷ گفت‌وگوی شادمانه
- ۱۳۸ { به این چیزها فکر کنید

۱۳۸	او چه چیزهایی را دوست دارد.....
۱۳۹	پرسش کردن.....
۱۴۰	گفت‌وگوی بی‌وقفه.....
۱۴۲	جمله‌های ناامید کننده.....
۱۴۳	وقتی احساسات من جریحه‌دار شد.....
۱۴۳	در را محکم نبند.....
۱۴۴	سکوت نکنید.....
۱۴۶	تقصیر را برگردن دیگران نیندازید.....
۱۴۶	دیگران را ببخشید.....
۱۴۷	وقتی احساسات او جریحه‌دار می‌شود.....
۱۴۹	سکوت را بشکنید.....

فصل دوم

همه اعضای خانواده

۱۵۲	سیب زمینی داغ.....
۱۵۴	چیزهای بهتر.....
۱۵۶	یکدیگر را در آغوش بگیرید.....
۱۵۸	او را تشویق کنید.....
۱۶۰	عصرها.....
۱۶۰	بچه‌ها را محدود کنید.....
۱۶۱	پیش از بازی، کارتان را انجام دهید.....
۱۶۲	از کارهای روزمره لذت ببرید.....
۱۶۴	اصلاح بچه‌ها.....
۱۶۶	غروب‌ها.....
۱۶۶	با هم بودن.....
۱۶۷	جشن گرفتن.....
۱۶۸	نوآور باشید.....

۱۷۰	وقت خواب
۱۷۱	انجیل، دوست من
۱۷۲	سخن گفتن با خدا

فصل سوم شادمانی ابدی

۱۷۶	جست و جو ادامه می یابد
۱۷۸	جاده ای طولانی
۱۸۲	چیزی گم شده است
۱۸۴	با خدا حرف بزنید
۱۸۶	سرنوشت بی ثبات
۱۸۸	نشاط کامل
۱۹۰	شادی، دست اوست
۱۹۲	هر زنی می تواند
۱۹۲	تکالیف

فصل چهارم نتیجه گیری

۱۹۷	شوهر عیب جو
۲۰۰	دوباره سر و کله ترس پیدا می شود
۲۰۱	عشق بورزید
۲۰۲	بن بست
۲۰۴	به هر دری بزنید
۲۰۵	چشمه جوانی
۲۰۸	چرا زندگی کنیم
۲۱۰	دریاچه محبت
۲۱۳	مسابقه بزرگ

مقدمه

هرگاه زندگی مان را نثار دیگران می کنیم، بیشترین لذت را از آن خواهیم برد، برخی ها بخشیدن را با محروم شدن از آن اشتباه می گیرند در حالی که بخشیدن، بالاترین و عالی ترین نشانه نیرومندی است، هنگام بخشیدن احساس توانایی و بی نیازی می کنیم این احساس وجودمان را پر از شادمانی و لذت می کند.

دادن، بیشتر از گرفتن به انسان شادمانی می بخشد؛ زیرا در دادن انسان احساس از دست دادن نمی کند؛ بلکه احساس می کند زنده و پر نشاط است. کلید موفقیت در خواستن است؛ پس بخواهید تا بتوانید.

داستان عشق

دوازده سال پیش، هنگامی که نخستین بار با چارلی آشنا شدم، زندگی بانشاط بود، شادی سراسر زندگی‌ام را فرا گرفته بود و برای برپایی مراسم عروسی مان ثانیه شماری می‌کردم، دیگر طاقت انتظار و صبر را نداشتم؛ ولی بی‌تابی من، تنها برای زندگی پس از ازدواج نبود، شور و حال ویژه‌ای داشتم تا هر چه زودتر، زندگی را با صمیمی‌ترین دوستم شروع کنم.

ده سال پیش، شب‌ها و روزهای خیالی، رویایی و روح پرور در زندگی من به روزهای تکراری و خسته‌کننده تبدیل شد بعد از ازدواج، تصمیم گرفتم در شوهرم تغییراتی بدهم؛ البته تصمیم بر این نبود که این تغییرات، شامل جنبه‌های مهم و کلی باشد، تغییرات جزئی هم کافی بود با اینکه به یکدیگر احترام می‌گذاشتیم؛ ولی عشقمان به سردی گراییده بود و شور و شوق سال‌های پیش از ازدواج از وجودمان رخت برپسته بود.

هفت سال پیش، دیگر ادب و احترام هم در زندگی ما نبود و مانند عشق محو شده ما به خاطرات کهنه پیوست، بسیار کم با هم صحبت می‌کردیم؛ ولی اشتیاق و شور من به ادامه زندگی‌ام باعث شد، تصمیم خود را عوض کنم و به جای تغییر دادن چارلی، خودم را دگرگون کنم.

سال بعد، دوباره من و چارلی، عاشق و دل‌باخته هم گشتیم و آتش عشق مانند دوران نامزدی و ماه عسل شد.

زندگی سرد و بی‌روحمان را گرم کرد، چارلی روز به روز جوان‌تر و شاداب‌تر شد، لورا و میچل - که دخترانم بودند - این دگرگونی را احساس کردند، من شیوه‌های مختلفی را آزمایش کردم تا دوباره عشق و اشتیاق به زندگی‌مان بازگردد، سرانجام تصمیم گرفتم، تجربه‌هایم را در اختیار

دیگران قرار دهم؛ پس از مدتی، کلاسی تأسیس کردم و آموخته‌هایم را در اختیار زنان و دختران علاقه‌مند قرار دادم، داستان زندگی‌ام را در کتاب زن کامل نوشتم تا دیگران، اشتباه‌های مرا مرتکب نشوند.

چارلی از آن روز به بعد به همسر دلخواهم تبدیل شد و من نیز برای او همسری دوست داشتنی شدم، کم‌کم شادی و نشاط زندگی ما را فرا گرفت. زندگی، جنگ سختی است که هر روز، سلاح ویژه‌ای را می‌خواهد.

مشکلات و ستایش

پس از انتشار کتاب زن کامل، نامه‌های بسیاری به دستم رسید و زنان نوآوری که اصول آن را در زندگی به کار بسته بودند، مرا از تاثیر آن بر زندگی‌شان آگاه کردند.

با مطالعه این نامه‌ها به این حقیقت دست یافتم که مردان و زنان هر کس که باشند؛ هر کجا که زندگی کنند و هر شغلی که داشته باشند، نیازهای ویژه‌ای دارند.

من با تازه عروسی در تگزاس خندیده‌ام؛ در غم بیوه‌ای با او گریسته‌ام و با مادری در لندن دعا کرده‌ام؛ با شریک شدن در غم‌ها و شادی‌های مردم، دوستان تازه‌ای پیدا کرده‌ام، شاید گروهی از خوانندگان این کتاب، نویسندگان همان نامه‌ها باشند، اگر این گونه باشد، این کتاب، پاسخی به محبت بی‌دریغ آن دوستان است.

نامه‌هایی که برایم فرستاده بودید به دو دسته تقسیم می‌شود:

۱. مشکلات زناشویی

۲. ستایش از کتاب زن کامل.

مشکلات شما، برایم ناراحت کننده بود؛ ولی ستایش‌های بی‌پایان‌تان گواه این مدعا بود که زن کامل در زندگی شما، دگرگونی‌های مثبتی ایجاد کرده است.

دوست دارم، قسمتی از نامه‌های شما را در ابتدای این کتاب بیاورم. اسمی از نویسنده نامه‌ها به زبان نخواهم آورد؛ زیرا در بیشتر نامه‌ها، اسامی اشخاص و محل سکونت آنها با هم متفاوت است؛ ولی مشکلات آنها تفاوت چندانی ندارد، امیدوارم با گفتن این مشکلات و نشان دادن راه حل آنها - که روزگاری به من کمک کرد - امروز هم به شما کمک کند.

کمک

شش ماه از ازدواجمان می‌گذرد؛ ولی تا کنون نتوانسته‌ام ارتباطی درست و منطقی با همسرم برقرار کنم، مریاری کنید.



در ۳۵ سالگی، ازدواج کردم؛ ولی حتی یک بار، هم‌دیگر را نبوسیده‌ایم؛ ارتباط ما بر نفرت، بنا شده است؛ ولی من او را دوست دارم و عاشق او هستم.



مدتی پیش، کتاب شما را خواندم، مطالب کتابتان جالب، ولی در عین حال، تازه است؛ اما در این بیست سال، آب خوش از گلویم پایین نرفته است، چگونه می‌توانم این مطالب را در زندگی خود به کار گیرم؟



پنج ماه پیش از همسرم جدا شدم، من زنی غمگین، گوشه‌گیر و غرغرو

بودم، حالا هم سرم جای خالی مرا با فرد دیگری پر کرده است، او مقصر نیست؛ زیرا رفتار نامناسب من، زمینه این کار را فراهم کرد.



یک سال پیش برای دومین بار ازدواج کردم؛ ولی این بار راهی جز جدایی، پیش روی خود نمی بینم، بسیار غمگین و افسرده هستم، نمی توانم عادت های بد خود را فراموش کنم، می دانم، رفتارم زمینه رنجش و ناراحتی هم سرم را فراهم می کند؛ ولی راهی برای اصلاح رفتارم به ذهنم نمی رسد، لطفاً به من کمک کنید.



بسیار نیازمند کمکتان هستیم به دیواری تکیه داده ام که ممکن است، فرو ریزد به خودکشی فکر نمی کنم؛ ولی مفهوم زندگی را درک نمی کنم با دست خودم همه یل های پشت سرم را خراب کرده ام، نمی دانم چگونه خود را از این وضع نجات دهم.

شوهرم، وزیر است؛ ولی ما لبه پرتگاه جدایی قرار گرفته ایم با چه کسی مشورت کنیم؟



سالیان درازی از ازدواجمان می گذرد؛ ولی زنم در کارها به من کمک نمی کند، طاقتم تمام شده است، لطفاً کمک کنید.



بنده، روانکاو یا مشاور ازدواج و یا وکیل نیستم و مطمئن نیستم، کتاب زن کامل، مشکلات همه زنان را حل کند، گاهی ضروری است به افراد خبره و اهل فن مراجعه کرد؛ ولی افرادی هم هستند که با وجود تحمل مشکلات

طاقت فرسا، کسی به آنها کمک نمی‌کند یا خودشان نمی‌توانند از آن کمک‌ها استفاده کنند، این افراد، جادهٔ زندگی را لنگان لنگان طی می‌کنند و توان و مهارتشان را بیهوده هدر می‌دهند، آنان بر همسر، فرزند، و دوستان آشنایان خود تاثیر بدی می‌گذارند.

بسیاری از زنان از نداشتن شناخت و آگاهی کافی دربارهٔ ازدواج گله دارند، برخی از مشکلات این افراد، این است که نمی‌دانند در زندگی چه می‌گذرد.

زنی اعتراف می‌کرد که نمی‌داند، همسر یا فرزندش را چگونه خوشبخت کند، او نوشته بود: می‌دانم این کار چاره‌ای دارد و می‌دانم طلاق کلید حل مشکلات نیست؛ ولی نمی‌توانم به این زندگی ادامه دهم، شرم آور است که ما ازدواج کنیم در حالی که آمادگی زندگی شاد و پر نشاطی را نداشته باشیم.

باید به این خانم بگویم، خود من هم، چنین توان و شایستگی نداشتم. بزرگ‌تر که شدم، ازدواج موفق و زوج شادی را در اطرافم نمی‌دیدم، هیچ یک از ما، الگوی مناسبی در جامعه نداریم، شاید به همین دلیل است که تلاش ما به هدر می‌رود.

رستگاری و آزادی

مدتی پیش، زن و مردی نزد من و چارلی آمدند و مدعی بودند به بن‌بست رسیده‌اند؛ پس از اینکه به گلابه‌های آن دو گوش دادم، عصبانی شدم؛ آن دو، دلیل روشن و واقعی برای طلاق نداشتند حتی به فرد دیگری هم، دل بسته نبودند تا بنیان ازدواجشان سست شود، آنها با هم دعوا

نمی‌کردند؛ بلکه هر دو ادعا می‌کردند: ما بهترین دوستان یکدیگریم. از این از این قضیه گیج شده بودیم، آن را با روانکاوی - که مشاور خانواده بود - در میان گذاشتیم، او گفت در بسیاری از موارد، مشکل طرفین، ارتباطی به مسائل عاطفی ندارد؛ بلکه به خواست و تمایل آنها مربوط می‌شود همچنین اگر زن و مردی نخواهند با هم زیر یک سقف زندگی کنند، هیچ قاضی یا روانکاوی نمی‌تواند آنها را با هم و کنار هم نگه دارد.

یادم می‌آید هنگامی که مشکلات زناشویی بر روابط من و همسر من تاثیر گذاشت چه احساسی داشتم؛ البته من به جای طلاق، خواهان زندگی بهتری بودم؛ پس دست به کاری زدم که باعث شد، درخت زندگی‌ام جان تازه‌ای بگیرد و رشد کند به نظر من، زندگی‌ام از مسائل ریزی که باعث بروز جنگ و دعوا شده بود، اهمیت بیشتری داشت.

اگر خواهان ادامه زندگی خود هستید، این کتاب به شما کمک می‌کند تا مشکلات خود را حل کنید، اگر جز جدایی به چیز دیگری نمی‌اندیشید، این کتاب بر زخم‌های شما، هیچ مرهمی نخواهد گذاشت، کسی که هدفش با هدف من تفاوت داشته باشد، نتیجه‌ای هم که به دست آورده با نتیجه من متفاوت خواهد بود، اگر خواهان ادامه زندگی زناشویی خود هستید؛ ولی راهی درست به نظرتان نمی‌رسد، خواندن این کتاب را به همین شکل ادامه دهید؛ کلید موفقیت شما در تلاش واقعی است.

اگر مجرد هستید، امیدوارم خواندن این کتاب، شما را در زندگی آینده‌تان یاری کند، بیشتر تمرین‌های این کتاب (جز کمی از آن) برای بهبود روابط بشری پیشنهاد شده است، شاید همه یا برخی از این اصول و قواعد

را بدانید؛ زیرا در جهانی که میلیون‌ها سال از عمر آن می‌گذرد، چیز تازه‌ی زیادی از آن باقی نمانده است؛ ولی ضروری است یک نفر، چیزهایی را که می‌دانید به یادتان بیاورد.

از آنجا که من ازدواج کرده‌ام برای روابط زناشویی خود، اهمیت بسیاری قائلم و برای بهبود روابط خود، باید بسیاری از چیزها را بدانم یا به یاد بیاورم.

آیا پس از ازدواج، امکان زندگی شاد و پر نشاط هست؟
 حتماً بله، ازدواج، سرچشمهٔ مشکلات ما نیست، زنی پیش از اینکه بخواهد، همسر و فرزندانش را اصلاح کند، باید هویت خود را پیدا کند و بفهمد نقش او در زندگی زناشویی و تداوم آن چیست؟
 تنها در آن صورت به زندگی علاقمند می‌شویم و غصه‌ها را به شادی تبدیل می‌کنیم.