

## ترنج

### هنر زن بودن

«تقدیم به تمامی عاشقانی که خواستار آرامش اند»

در گذشته زن خوب کسی بود که تمام و کمال به زندگی خود می پرداخت و لحظه ای از وظایف خانه داری و بچه داری غافل نمی شد. بر این اساس وقتی دختری ازدواج میکرد، به او میگفتند: " همانطور که با لباس سفید از این خانه می روی، باید با کفن سفید برگردی!" اما اکنون اصول اخلاقی و خانوداگی به سرعت در حال تغییر است. آمار طلاق های ناشی عدم تفاهم! سر به فلک می زند. زندگی خود را نجات بدهید. تا کی می خواهید همسر خود را مطابق میل و سلیقه خود بسازید؟ آیا هنوز عبرت نگرفته اید؟! این مقاله به هنر زن بودن می پردازد و راهکارهای مناسب حفظ زندگی خانوادگی را نشان میدهد.

**همه کس شوهر خود باشید.**

مارسیو آلوش ، نویسنده کتاب زندگی در کوبای انقلابی می گوید: " اگر می خواهی در زندگی ات موفق باشی ، برای شوهرت یک مادر ، یک همسر ، یک دختر و یک دوست باش."

معنای بسیار عمیقی در پشت این جمله نهفته است که باید به دقت با آن روبرو شوید. هر کدام از چهار نقش بالا روزی در زندگی به کار می آید، بعضی نقش ها را نیاز است که بیشتر داشته باشیم و بعضی دیگر را کمتر. به موقع برای همسر خود مادر باشید، به موقع یک دوست ... ، اما دقت کنید که اگر نقشی را در جای خود ایفا نکنید. فجایع زیادی را به بار میآورد که بخشی از طلاق های جامعه ما به خاطر ایفای غلط نقش زن در خانواده است.

کافی است تا در زمانی که باید به ایفای نقش یک همسر بپردازید، نقش مادر را بازی کنید! یا به جای ایفای نقش دوست، نقش دختر همسران را اجرا کنید! این کار به غرور مردتان لطمه وحشتناکی را وارد می سازد که گاهی جبران آن ناممکن خواهد بود و سرآغاز بسیاری از دعوای خانوادگی خواهد شد.

" همسر من همیشه مثل مادرم مراقب من است. دیگه خسته شدم از بس که با دلسوزی مادرانه و بکن نکن ، زندگی ام را تحت کنترل خود درآورده. من هم آدمم، من هم برای خود شخصیتی دارم. نا سلامتی من مرد خانواده ام." و یا " هرگز نمی توانم دو کلمه حرف جدی با همسرم بزنم. بلافاصله مثل دختر بچه ها خودش را لوس می کند. بعضی وقت ها واقعاً از این کارهایش خسته میشوم. من احتیاج به کسی دارم که بتوانم روی همدلی هایش حساب کنم ..."

اینها دو نمونه از صدها نمون شکایات آقایان است. از امروز روی نقش خود در زندگی تمرکز بیشتری داشته باشید. زندگی مانند صحنه تئاتر است. ایفای اشتباه نقش یک نقش در آن ، کل بازی های را زیر سوال میبرد!

### **مراقب حرف زدن خود باشیم.**

شیوه به کار بردن درست و بجای کلمات ، یکی از هنرهای خانم هاست . کلمات وقتی با لحن خوبی بیان می شوند حتی شیری خشمگین را نیز آرام میکند چه برسد به مرد خانواده که به عشق همسر و بچه هایش از صبح مشغول کار و تلاش است. از گفتن خبرهای وقتی که شوهرتان تازه به خانه آمده است، پرهیزید. گله و شکایت از بچه ها، خبرهای ناگوار تصادف و بیماری، دعوای خانوادگی ، گله از خانواده همسر و ... نیز جزو گروه خبرهای بد قرار میگیرد. متأسفانه بسیاری از خانم ها به محض اینکه شوهرشان به خانه میآید شروع به تعریف مسائلی می کنند که به جای آنکه

مرهمی روی ذهن خسته شوهرشان باشد، بیشتند او را عصبی میکند. کار اشتباه دیگری که بسیاری از خانم ها انجام میدهند، دادن قبض آب و برق و تلفن در لحظه ورود همسر به خانه است. این کار به طرز وحشتناکی برای مردتان آزار دهنده خواهد بود به ویژه اگر آن روز از نظر کاری نیز مشکلاتی را از گذرانده باشد. این مسئله عموماً موجب دعوا و بگو مگو می شود و همانند ریختن قطره آبی در لیوان لبریز از آب است. درواقع این کار سبب سرریز شدن آن میشود. اعصاب هرکسی نیز نقطه بحرانی دارد. نگذارید که آستانه صبر و تحمل همسرتان به انتهای خود برسد.

همچنین سعی کنید که کلمات مناسب را با لحنی خوب و خوشایند به کار ببرید. آقایان نسبت به نوع کلمات و نحوه اداکردن آن بسیار حساس هستند. بعضی کلمات نیز، هرچند هم که بدون منظور خاصی ادا شوند ، چنان اثر بدی بر مخاطب میگذارد که مدت های مدید سبب بحث و بگو مگو بین شما و آن فرد میگردد. با کمی مراقبت از کلمات خود و طرز بیان آنها ، زندگی آرامی را برا یخود و همسرتان تدارک ببینید.

### از مقایسه پرهیزید

این کار یکی از بدترین توهین هاست. پیامی که این حرف و عمل به همسرتان میرساند این است که تو توانایی تهیه زندگی مطابق زندگی دیگران را برایم ندار یو این ناشی از ضعف و بی لیاقتی توست. این مسئله موجب دلسرد شدن همسرتان از زندگی میشود و باعث میگردد که او ، بعد از مدتی به این نتیجه برسد که هیچ چیز شما را راضی و خشنود نمیکند، پس برای چه زحمت بکشد؟

مشوق شوهر خود باشید. حتی اگر فکر میکنید که او عمل می کند، کنار او گام بردارید و همواره با تحسین ها و تشویق های خود ، شرایط را برای پیشرفت و آرامش او فراهم کنید. مقایسه افراد با یکدیگر از نظر نوع رفتار ، برخورد، اخلاق، شرایط مالی ، خانوادگی و ... تنها و تنها موجب ایجاد یک حس بد در همسران میشود. آیا خود شما دوست دارید که با دیگری مقایسه شوید؟!

حتی اگر دلتان میخواهد، همسران به گونه خاصی باشد یا عمل کند ، این فکر خود را در قالب مقایسه کردن به او نگوئید. کمی فکر کنید و صادقانه به این سوال جواب دهید: "چه چیز برایتان مهم است؟ رسیدن به هدف مورد نظر یا به کرسی نشاندن حرفتان؟"

هر فردی میتواند به هدف خود برسد بی آنکه آن حرف ، در قالب توهین و مقایسه باشد. همچنین یک نفر به راحتی می تواند حرف خود را به کرسی بنشاند، ولی این کار را چنان انجام دهد که بعد از مدتی رابطه ای سرد ، جایگزین آن رابطه پر مهر و عاشقانه نخستین نشود.

### **مرد خود را در اولویت قرار دهید**

این مورد یکی از مهم ترین مواردی است که هر فردی باید در زندگی به آن توجه کند. کاری که هر فردی باید در زندگی به آن توجه کند. کاری که اغلب زنان ، یا به خاطر غروری بی جا و یا به خاطر بی درایتی انجام نمیدهند. خانم های عزیز! به خاطر داشته باشید که هیچ چیز دردناکتر از عدم اجرای این قانون ! برای مردتان نیست. بسیاری از خانم ها فکر میکنند که شوهرشان همیشه به همین صورت در کنارشان خواهد بود، پس باید بیشتر به فکر دوستان و افراد خانواده و فامیل باشند! یادتان باشد که این طرز فکر تاکنون

زندگی بسیاری از زنان را در هم پاشیده است و دور از انتظار نیست که شما نیز نفر بعدی باشید!

یکی از روانشناسان میگوید: " با دقت تما به حرف های همسر خود گوش دهید، حتی اگر صحبت های او در مورد مسائلی است که شما هیچ پیش زمینه یا علاقه ای به آن ندارید و به طور کلی توجه نشان دادن به آن مسائل مورد علاقه اش با شما حرف می زند، خستگی را فراموش کرده و شنونده خوبی باشید. یک توصیه جدی! حتی اگر بوی سوختگی غذایتان از آشپزخانه می آید، حرف شوهرتان را قطع نکنی! بسیاری از خانم ها متاسفانه در ک این مسئله را ندارند و نمی دانند اگر خواهان یک زندگی خوب هستند باید شنونده خوبی نیز باشند. این نکته مهم را به خاطر داشته باشید که اگر شوهرتان حرف های خود را به شما نزند ، آن را به جای دیگری خواهد برد و دیگری را برای درد دل انتخاب خواهد کرد. آیا شما همین را می خواهید؟!

همیشه دقت کنید که یک مرد به تلفن های همسر خود بسیار حساس است و آن را نشان بی توجهی همسر به خود میداند. بعضی مردها شاید به فردی که مخاطب همسرشان است ، حساس باشند ولی مطمئن باشید که همه مردها نسبت به بی توجهی مداوم همسرشان به خود، طی مکالمه تلفنی حساس هستند. این مورد کاملاً واضح و روشن است. زیرا هر مردی این کار را نشانه بی علاقتی و توهین همسر خود میداند ، زیرا یک مرد معتقد است که اگر برای همسرش ارزش داشت، او تلفن را قطع میکرد و مثلاً یک لیوان آب به او میداد! همه این موارد و اتفاقات نشان میدهد که یک زن هنگامی در زندگی خود موفق خواهد بود که پیوسته اولویت و ارزش مرد خود را در زندگی چه در قالب کلمات و چه در قالب اعمال به او نشان بدهد. اگر تاکنون در این

زمینه اشتباهاتی را مرتکب شده اید، بجنبید. یک دقیقه دیگر نیز دیر خواهد بود! غرور مرد خود را حفظ کنید، ولی پیش از به خاطر داشته باشید که اگر به خود احترام نگذارید و برای خود ارزش قائل نباشید، زندگی را به کام خود و همسران تلخ خواهید کرد." **هر مردی خواهان این است که همسری قدرتمند و با اعتماد به نفس بالایی داشته باشد به شرط آنکه باور داشته باشد مرد زندگی اش از او قدرتمندتر و با اعتماد به نفس تر اس**

### مقدمه مترجم

یکی از معما های تاریخ بشریت « زن » بوده است. فردی چون ناپلئون، زن را عامل تمام موفقیت های بشر معرفی کرده است و فرد دیگری چون ارسطو تمام بدبختیها و خوشبختیهای بشر را به زن نسبت داده است. در روایات و احادیث اسلامی نیز اهمیت فراوانی به زن و نقش زن در تکامل جامعه بشری داده شده است. نظربه اهمیت این موضوع، به ترجمه کتبی درباره این معماي همیشه مجهول پرداختم.

اولین ترجمه کتابی بود به نام نشاط کامل تالیف خانم مورگان که در مدتی اندک چندین بار به زیور طبع آراسته شد و بسیاری از خوانندگان آن با نامه های سراسر مهر و محبت خود، حقیر را مورد تفقد قرار داده، خواستند که این کار را ادامه دهم، پس از تماسی که باخانم مورگان گرفتم ایشان تعدادی از کتب موفق خود را برایم فرستادند.

اثر حاضر، هنر زن بودن، در حقیقت مهمترین اثر خانم مورگان و مشتمل بر تجربیات بسیاری از زنان خود ساخته است. آنها نه تنها راههای برخورد با شوهران را به زنان می آموزند، بلکه با تعلیمات جذاب خود برآنند که زنان بتوانند جایگاه واقعی خود را در زندگی پیدا کنند و فارغ از هیاهو ها و

جنگالهاي رايج، زني موفق، همسري مهربان و مادري دلسوز باشند. حُسن اين اثر آن است که شامل گستره متنوعي از مطالب قديم و جديد مي باشد وصحت و تأثير آنها توسط زنان بسياري امتحان شده.

کتاب حاضر تنها براي زنان به رشته تحرير در نيامده است و بلکه مردها را نيز مورد خطاب قرار مي دهد تا براي بهبود وضع زندگي خود گامي مثبت بردارند. اگر در اين کتاب تأکيدي برنام زن مي بينيد به دليل قدرت بي پاياني است که در وجود زنان به ودیعه گذاشته شده و خانم مورگان به عناوين مختلف سعي مي کند که زنان اين نيروي مثبت و سازنده را بازيابند و با آن به گشودن گره هاي کورزندگي پردازند.

در هفت فصل آغازين و سه فصل پاياني کتاب زنان و مردان سهم يکساني دارند. اجراي توصيه ها و پيشنهادهاتي که در اين فصول مي آيد مي تواند زندگي هر فردي را خواه زن و خواه مرد را دگر گون کند و طراوت و تازگي را برايشان به ارمغان آورد.

خواندن اين کتاب زماني سودمند واقع خواهد شد که خواننده محترم آن در حین مطالعه فردي فعال باشد. خواننده فعال هر جا مطلبي جالب، سازنده و تازه دید آستين همت را بالا مي زند و با ايمان و اعتقاد راسخ به نتیجه فرحبخش آن کتاب را کنار مي گذارد و بادقّت کامل به اجراي آن فرامین همت مي گمارد.

مطمئن باشيد که تکنیکهاي توصيه شده در اين کتاب قبلاً توسط زنان بسياري اجرا شده و نتيجه چشمگيري داشته است. اين تکنیکهاي سته و ابتدائي زندگيهاي بساري را از پرتگاه جدائي و تباهي به بوستاني پرنشاط و صميمت و سعادت رهنمون ساخته است.

دیگران با اجرای آنها روح شادی و طراوت و ابتکار را در کالبد خسته و بی جان زندگی خویش دمیدند حال نوبت ماست تا از این بوستان معرفت گلی بچینیم و...

هدفمان این بود که کاری علمی و در خور مقام شامخ زن انجام دهیم، اما می دانیم کارمان عاری از نقص نیست. به همین دلیل از خوانندگان محترم تقاضا داریم، نظرها و پیشنهادهای خود را با ما در میان بگذارند تا در کارهای بعدی راهنما و راهگشایمان باشد.

در پایان، لازم می دانم که از استاد عزیزم، جناب آقای حسین پور آقاسی، که زحمت ویرایش، تنظیم و تدوین این کتاب را پذیرفتند و برای به ثمر رسیدن آن تلاشهای فراوان کردند تشکر کنم، چه بسا، اگر یاری و همراهی ایشان نبود و راهنمایی هایشان عصای دستم نمی شد این اثر هرگز به بار نمی نشست.

با احترام

صادق آسوده

### دیباچه

اگر به عمق زوایای قلب هر مردی راه یابید و از آرزوهایش بپرسید، بی شک واژه « سعادت » جزو اولین کلماتی خواهد بود که بر زبان جاری خواهد کرد. اگر از ژرفای وجود هر زنی بپرسید که چه رویایی در سر دارد، بی درنگ از « خوشبختی » سخن خواهد راند. راه طبیعی نیل به قله « سعادت و خوشبختی » از گذرگاه پر فراز و نشیب، و صعب العبور زندگی عبور می کند. زن و مرد با چنین هدف مقدسی دست به دست هم



مي دهند و پا به عرصه حياتي نو مي نهند و دوران خوشي را آغاز مي کنند.  
اما ناگهان .... مهمان ناخوانده اي به نام « اختلاف » از راه مي رسد و  
تومار زندگي را به هم مي پيچد و بعد هم ....

چندي پيش آمري در شبکه جهاني اينترنت منتشر شد که بر پايه تحقيقات  
به عمل آمده در آمريکا حدود ۵۰٪ ازدواجها به طلاق منجر مي شود و  
نيمي از ۵۰٪ ديگر زوجها نيز از زندگي مشترک خود راضي نيستند. به  
بيان ديگر، اگر اين آمار صحيح باشد، تنها ۲۵٪ کساني که به قصد نيل به  
سعادت با يکديگر ازدواج کرده اند، از تفاهم نسبي برخوردارند ! اين  
وضعيت کم و بيش در ساير کشورها نيز به چشم مي خورد. در کشور ما نيز  
مشکلات زيادي در اين زمينه وجود دارد و متأسفانه هر روز بر تعداد  
ازدواجهاي ناموفق و اختلافهاي زناشويي افزوده مي شود.

نکته مهم شايع ذکر در اين راستا آن است که پايه و اساس بنيادي ترين  
ويژگيهاي تربيتي و رفتاري فرزندان، در خانواده است و اولين معلمين بچه ها  
در واقع پدران و مادران هستند. افزون بر اين، روابط متقابل همسران تأثير  
مضاعفي بر رضايتمندي طرفين از يکديگر دارد. بهشت، ارمغان دوستي و  
تفاهم زوجها با يکديگر و جهنم، کفاره دشمني و اختلاف بين آنها است. گويي  
آنها در همين دنيا بهشت و جهنم را به چشم خود مي بينند. آنهاي که در گير  
اين مشکلات هستند بخوبي عمق و معني و مفهوم اين واژه ها را در مي يابند  
و بر نقش آن در زندگي آگاه اند.

زنان در جريان موفقيتهايي که در زندگي نصيب مردان مي شود جايگاه  
ويژه اي دارند ولي بسياري از آنان خود از اين حقيقت آگاه نيستند. در زندگي  
نمي توان مرد موفقي يافت که از ياري و همراهي زني فهيم و کاردان بي

نیاز باشد. عکس این موضوع نیز صادق است : ریشه بسیاری از ناکامی ها و شکستهای آقایان، در سوء تفاهمها و اختلافهایی است که باهمسرانشان پیدا می کنند ! اهمیت این موضوع و نقشی که می تواند در سلامت خانواده و جامعه داشته باشد، از جمله عوامل مهمی است که منجر به پدید آمدن این کتاب گردید.

این کتاب ماجراهای شنیدنی و هیجان انگیز زنی است که مانند بسیاری از زنان دیگر، با یک دنیا امید و آرزو قدم به عرصه زندگی گذاشت و خیلی زود با وزش بادهای ناملایم و سخت آن روبرو شد ! لکن او با شهامتی کم نظیر و با ایمان و تکیه به خداوند، به مقابله با آنها پرداخت. او که تا مرز جدایی پیش رفته بود، با هوشمندی و شکیبایی مسیر زندگی و تند باد حوادثی که به او هجوم آورده بودند را تغییر داد و آنها را مهار کرد.

خانم مارابل مورگان، قهرمان این ماجرا، از روش جالبی برای تحقق اهداف خویش استفاده کرد. او به محض این که با مشکلات جدی روبه رو شد و پایه های زندگی اش لرزید، در فکر چاره افتاد و ابتدا به توسعه بینش و آگاهی خود پرداخت. برای این کار دست به مطالعه و تحقیق زد تا شناخت خویش را توسعه دهد و سعی کرد طیف وسیعی از کتابها و نوشته هایی که برای بهتر زیستن وجود داشت مطالعه کند. او ابتدا می خواست دلایل آنچه که او را تا مرز طلاق کشانده بود بیابد و از آنجا که خداوند یاور تلاشگران است دیری نپائید که به این مهم دست یافت. او فهمید که چه اتفاقی در زندگی او افتاده و مشکلات او از کجا ناشی می شود. مارابل با زیرکی در یافت که کلید معما در دست خود اوست ! پیش از آن، همه حواس او به قفل مهر و موم

شده اي بود که در کانون زندگي اش به وجود آمده بود و حيران و سرگردانش کرده بود و توجهي به کليدي که در دست خودش بود نداشت.

او «کلید در دست» وارد عمل شد و تصميم گرفت آنچه را آموخته بود و به درستي وصحت آن يقين نداشت، بيازمايد. امتحان دشوار بود و مي بايست خود، آنها را از بوته تجربه مي گذراند. اين کار به ميزان زيادي نياز به صبر، توکل، ايمان، اميدواري هوشمندي و از اين قبيل چيزها داشت. اوگاهي اوقات از اين بابت کم مي آورد. به هر ترتيب، يکايک آموخته هاي خویش را به کار بست تا صحت آنها را در عمل بيازمايد. سرانجام لبخند پيروزي بر لبانش نقش بست و زماني که نتايج شگفت انگيز تجربياتش آشکار شد، تصميم گرفت آن را به ديگران انتقال دهد و هموعانش را از نتايج باور نکردني به دست آمده باخبر سازد!

يافته هاي خانم مورگان که برگرفته از تعليمات و دانسته هاي بزرگان و تجربيات شخصي او بود بدین صورت تجلي پيدا کرد که زنان داراي شخصيتي استثنائي و بسيار نيرومندند که اغلب بر آنان پوشيده است. اگر بتوانند نيروهاي شگفت انگيزي را که خداوند به آنها ارزاني داشته کشف کنند و از آن به طور اصولي و صحيح استفاده کنند، قادر خواهند بود هر نوع مشکلي را از ميان بردارند و محيط سرد و بي روح خانه را به کانون گرم و پرهيجاني تبديل کنند. او با شهامت پرده از اسراري بر مي دارد و مطلبي را بيان مي کند که ابتدا به مذاق بعضي از هموعانش خوش نمي آيد، ولي او با شکیبائي نسخه هایش را مي پيچد و زندگيهاي دگر گون شده را گواه کار خود مي گيرد و از همه مي خواهد که آن را امتحان کنند.

دیدگاه اصلی خانم مورگان بر شناخت هر چه بیشتر زنان از خود و درک عمیق آنان از ژرفترین نیازهای همسرانشان استوار شده است. اینکه چگونه در غمها و شادیها به یاری همسرانشان بشتابند و به معنای واقعی شریک او باشند. او برای زنان در اداره زندگی نقش محوری قائل است و معتقد است زنان باید بتوانند حد و مرز دقیق خود را با شوهرانشان تشخیص دهند و بر همین اساس ابتکار عمل را در دست گیرند. او از یک طرف اختیار اداره امور و مدیریت خانواده را به دست مرد می دهد و خود را مطیع و فرمانبردار شوهرش می داند و به تکریم و تحسین او می پردازد و از سوی دیگر، کنترل روح و جسم شوهرش را خود به دست می گیرد و از همه جلوه های ویژه موجود برای آرامش او استفاده می کند که بهتر است بقیه اش را از زبان خود او بشنوید و خیلی منتظر نمانید!

در خلال مطالعه این کتاب با مطالب جالب زیادی آشنا می شوید که شما را به هیجان خواهد آورد. مسائل و مشکلات خانواده ها در برون از مرز ها نیز برایتان آشکار می شود. توصیه های خوبی برای تربیت و پرورش فرزندان نیز در آن خواهید یافت. یکی از ویژگیهای دلپذیر این کتاب، حالت شرقی و عرفانی آن است که با فرهنگ ما تطابق دارد و از جالبترین نکاتی که در حین مطالعه کتاب به آن پی خواهید برد، هماهنگی بسیاری از توصیه های اخلاقی کتاب با دستورات و سفارشهای پیشوایان دینی ما است.

هرچند در تنظیم، تدوین و هماهنگی مطالب این کتاب، تلاش و کوشش زیادی به عمل آمد و درساختن و پرداختن عبارات و مفاهیم مندرج در آن سعی بلیغ و جدی – شاید افزون بر تدوین یک کتاب مستقل – مبذول شد، امیدواریم کمبودها و کاستیهایی آن به لطف لطیف نازک اندیشان و نقد نفیس

نقادان رخ از نقاب بیرون کشد و رهنمودهای مشفقانه فرهیختگان دیارمان  
راهنمایمان باشد. جا دارد از جناب آقای صادق آسوده نیز به خاطر زحمت  
ترجمه این کتاب قدر دانی شود.

کلام آخر ولی نه آخرین کلام، آن که :

دعای خیر قلبهایی که به هم پیوند می خورد و کانون خانواده هایی که به یمن  
این اثر گرم می شود مایه نشاط و دلگرمی ما خواهد بود.

بالاحترام :

حسین پور آقاسی

بخش اول

منظم و هوشمند باشید !

□ آماده باش!

□ فرصت را غنیمت شمارید!

□ دگرگون شوید!

خدا اراده کرد زن را بیافریند ؛ پس گردی ماه، روشنی خورشید، جنبش  
برگ، استحکام چوب، اشک تمساح، حجب خرگوش، نگاه میش، تموج  
افعی و هنر ببر را جمع کرد واورا آفرید !  
رابیندرانات تاگور

هیچگاه نمی دانستم که می توان تمام سرور و نشاط زندگی را در اعماق  
وجود زن پیدا کرد !  
سینکویچ

قلب زن پارچه ای است که زود پاره می شود وزود هم رفو می گیرد!  
الکساندر دوما ( پسر )

توای فرشته زمینی، توای هدیه آسمانی، تو یگانه پرتوی هستی که زندگانی  
را روشن می کنی !  
لامارتین

آماده باش!

از آنجا که همواره به بهترین چیزها فکر می کنم، انتظار دارم که  
ازدواجم بزرگترین و بهترین زندگی دنیا باشد. من و همسرم تصمیم گرفتیم  
که بهترین چیزها را در زندگی به یکدیگر نثار کنیم، امانی دانستیم که  
چگونه این کار را انجام دهیم.

من و او رابطه بسیار خوب و دلپذیری داشتیم. زندگی ما بسیار شیرین  
ودل انگیز به نظر می رسید. دلهایمان در شوق هم می طپید. حرفهای نگفته  
یکدیگر را با یک نگاه درک می کردیم. در خلال چند ماهی که با هم نامزد  
بودیم، او آرزوها و خواسته های خود را با من در میان گذاشت و علایق و  
امید هایش را برایم بیان کرد. او عاشق پیشرفت و موفقیت بود. وقتی چیز  
جالبی فرا می گرفت، آن را با آب و تاب بسیار برایم تعریف می کرد. از  
گفته های او سر در نمی آوردم، اما به خاطر علاقه فراوانی که به او داشتم،  
به یکایک لغاتی که به کار می برد با اشتیاق گوش می دادم. چقدر احساس

خوشبختي مي کردم ! زنان معمولاً از سکوت و کم حرفي همسرانشان به تنگ مي آیند ولي همسر من مدام صحبت مي کرد و مرا به وجد مي آورد!  
من فکر مي کردم که او آدم پر حرفي است. شبي که از من خواست تا با وي ازدواج کنم، حوصله ام را با پر حرفي خود سر برد. سالگرد تولدم بود، در یک رستوران ساحلي شام مي خوردیم. شب پرخاطره اي بود. پرتوهاي خاکستري ماه بر سطح تيره امواج مي تابید. ستاره ها چشمک مي زدند و من دوست داشتم دستم را دراز کنم و چند تا از آنها را بگیرم. همانطور که امواج به سمت ساحل مي غلطید، خيره خيره به آن صحنه روح انگيز مي نگریدیم.

او به مناسبت جشن تولدم هدایايي براي من خرید. هدایاي او قشنگ بودند، خودش هم مهربان بود. اما او به عشاق گريبان چاک هيچ شباهتي نداشت. فقط حرف مي زد. من که از حرف زدن او به وجد آمده بودم به سخنانش گوش فرامي دادم. اما خيلي غذا خورده بودم و معده ام سنگين بود. در نتيجه، ریتم امواج مرا به خواب فرو برد.

ناگهان صدایي مرا از خواب پراند: «و این تمام چيزي است که از همسر آینده ام انتظار دارم.» صدای او بود که داشت مشخصات همسر آینده اش را براي من بازگو مي کرد. او از همسر آینده اش چه انتظاري داشت؟، تاکنون به این حرف توجهي نکرده بودم!

در تب و تاب بودم که با لحن عجیبي به من گفت: «آيا تو همان دختر خواهي بود؟» خواب به تمامی از وجودم رخت بر بست. کاملاً بيدار بودم. او به سمت ماشین رفت و از درون یک جعبه کوچک، حلقه زیبایی در آورد و آن را کف دستم گذاشت!

از من خواست که همسرش باشم و همواره برای او بمانم. آن لحظات، فراموش نشدنی بود. تنها یک فکر در آن شب، هوش از سرم برد و باعث شد تا صبح خوابم : او از همسر آینده اش چه انتظاری داشت ؟

### مرا به خاطر می آوری؟

وقتی تعطیلات میان ترم دانشگاه شروع شد، من و چارلی با هم ازدواج کردیم و در فلوریدا ماه عسل جذابی را گذرانیدیم. روزها آفتابی بود و شبها گویی از آسمان ستاره می بارید!

در فلوریدا آپارتمان سه اتاقه ای گرفتیم. دارایی اندک، وسایل ناچیز، و مسئولیت محدود، به ما اجازه می داد که اوقات فراغت زیادی داشته باشیم. من لبهاسهای چارلی را اتو می کردم و برای او کیک و شیرینی می پختم.

پس از گذشت چند ماه زندگی ما پیچیده تر شد و خودمان نیز بتدریج تغییر کردیم. از اینکه چارلی دیگر پر حرفی نمی کرد، تعجب می کردم. او از من فاصله می گرفت و مدام در افکار خویش سیر می کرد. به جای حرفهای لطیف و عاشقانه، سکوت سردی بر زندگی ما حاکم شد. وقتی در مورد کار و وقایع روزانه اش چیزی می پرسیدم، جوابهای مبهمی می داد. یک روز چانه اش را گرفتم و گفتم: « هی ! مرا به خاطر می آوری؟ به چشمانم نگاه کن، با توام !».

یک شب پس از اینکه هر چه من صحبت کردم، او سکوت کرد، نتیجه گرفتم که چارلی از همان ابتدا آدم ساکتی بود و اگر زمانی بامن حرف می زد، فقط برای به دست آوردن دل من بود! عاقبت به این نتیجه رسیدم که تنها با دوستانم می توانم حرف بزنم و بس.



ضمنا من و چارلي با هم خيلي مؤدب بوديم و گاهگاهي به يکديگر مي گفتيم « لطفا نمک پاش را به من بده! » همچنين با جريان زندگي حرکت مي کرديم. به نظر مي رسيد که زندگي به کام ما است، اما اينگونه نبود. من فکر مي کردم هر وقت که بخوام، با هر کسي که بخوام مي توانم صحبت کنم. اما نزديکترين دوست و آشنایم از گفتگو با من دوري مي جست.

آيا تا بحال در يک رستوران بزرگ روبروي همسران نشسته ايد که از خود بپرسيد: « خدايا به اين مردی که با اوزندگي مي کنم چه مي توانم بگويم ؟ » خيلي نگران شدم. يک شب پس از شام همه با هم گرم گفتگو بودند؛ ولي موضوعي به نظر من نمي رسيد تا درباره آن با چارلي به گفتگو بنشينم.

شبها وقتي چارلي از سر کار بر مي گشت، اندوه و غم را با خود به خانه مي آورد. من آن را به راحتی لمس مي کردم. بهترين حادثه اي که قرار بود برايم اتفاق بيفتد، ديدن همسرم بود. تمام روز را به عشق ديدار او سپري مي کردم، ولي گويي اندوه و غم در ما نفوذ کرده بود و به دليل ناشناخته اي با هم قهر بوديم. مانعي بين من و او وجود داشت. با گذشت زمان، اوضاع وخيم تر شد و آن موانع غير قابل حل شدند. من نمي دانستم چه چيزي باعث به وجود آمدن آنها شده بود و نمي دانستم چگونه آنها را دفع کنم. گاهي اين موانع چندين روز يا چندين هفته و ماه نيز پا بر جا بود و کاري از من ساخته نبود. ابر غم بر آسمان قلبم سايه انداخته بود. دوست نداشتم چيزي بين من و او قرار گيرد. از اين مانع ناشناخته و مرموز، هراس عجيبی داشتم.

با خودم گفتم: « بايد ياد بگيرم که خود را با او وفق بدهم » و اين کار را کردم. چندين سال گذشت. دختر کوچک ما « لورا » ديده به جهان گشود و من تمام وقت و زندگيم را به او اختصاص دادم، ولي هنوز نگران رابطه نه

چندان خوبم با چارلي بودم. لحظات شیرین و جذاب عشقمان از بین رفته بود. ما وقت زیادی در کنار هم سپری می کردیم، اما جز سردی و بی تفاوتی چیزی در رفتارمان به چشم نمی خورد و من همچنان تشنه روابط گرم و دوستانه بودم.

به دوران نامزدیمان فکر می کردم. چقدر چارلي شاد و بشاش بود و احساسات گرم و صمیمانه اش مرا جذب می کرد.

حال من در آرزوی یکی از آن لحظه ها به سر می برم. راستی چه بر سر آن عاشق سینه چاک من آمد؟! آن دل داده من کجا رفت؟! پس از چند سال زندگی مشترک دریافتم که هرگاه گرد هم می نشینیم، جز آه کشیدن و افسوس خوردن کار دیگری نداریم. هنگامی که مردی احساس پاک و خالصانه اش را به همسرش ابراز می کرد، آرزو داشتم چارلي من هم چنان می کرد. دوست داشتم مرا با نگاههای محبت آمیزش سر مست می ساخت و دوباره قلبم را با عشق گرم خود به طپش می انداخت.

هر مقاله ای در مورد ازدواج می خواندم توضیح می داد که ممکن است به مرور زمان بین زن و مرد اختلافهایی روی دهد و عشق عاطفی و احساسی بین آنها، به سمت عشق عقلانی و آگاهانه خالی از احساس برود. وقتی به همسر که روی صندلی لم داده و به تلویزیون خیره شده بود می نگریستم، با خود می گفتم: « حیف، مثل اینکه عشق ما از حالت احساسی خارج شده است! ». ولی من از عشق عقلانی، اگر بتوان نام آن را احساس آگاهانه گذاشت، بیزار بودم.

## اضطراب و نگرانی

وقتی لورا چهار ساله بود، او را به کلاس فراگیری کتاب مقدس فرستادیم. هر وقت که او به خانه می آمد شعری برایم می خواند : « من خوشم و سرحالم، سرمستم و خوشحالم! یک روز که چارلی این جمله را هشت نه بار شنید، نگاه شیطننت آمیزی به من انداخت و گفت: « من هم کسل و بی حالم، دایم از همه می نالم! »

او این جمله را با لحن طنز گونه ای ادا کرد، اما شنیدن این جمله اعصابم را به هم ریخت : « آیا او شوخی می کند یا واقعا من از همه می نالم؟ » من به رغم اینکه گاه گاهی از کوره در می روم و به پرخاشگری می پردازم، خود را آدم ساکت و آرامی می پنداشتم. فکر می کردم یک مادر مهربان و همسر دوست داشتنی هستم. مادر و همسری که خود را با موقعیتهای سخت وفق می دهد و هرگز صدایش را برای کسی بلند نمی کند. البته، بعدها متوجه شدم تصویری که از خود داشتم درست نبود. اما انتظار هم نداشتم که همسرم در مورد من چنین عقیده ای داشته باشد.

روز بعد به نظافت خانه پرداختم، زیرا تعدادی مهمان داشتم. میز نهارخوری را برق انداخته بودم که چارلی قبل از مهمانان وارد شد و وسایل و کیفش را روی میز خالی کرد. چشمتان روز بد نبیند، در یک لحظه میزی که برق می زد به یک زباله دانی تبدیل شد؟!

باید بپذیرم که عکس العمل من بسیار تند بود. وقتی آنها از آسیاب افتاد، چارلی با بی تفاوتی نگاهی به من انداخت و با عصبانیت گفت : « چته ؟ چرا این همه زود از کوره در می روی؟ »

سر جايم خشڪم زد. فڪر نمي ڪردم چارلي در مورد من اينگونه قضاوت ڪند. آيا من حق ندارم كه از خودم واكنش شديدی نشان دهم ؟ آيا من زود از كوره در مي روم ؟ از خودم پرسيدم : چرا من اين همه پرخاشگر شده ام ؟ چه اتفاقي در زندگيمان روي داده است ؟ من اكثر اوقات، بي تاب و تندخو هستم ولي توصيف دقيقتر حالت روحي من تند مزاجي است. هرگاه كنترل اعصابم را از دست مي دهم، زندگي برايم لطفي ندارد. در اين لحظات حتي از وجود خودم هم چندان راضي و خرسند به نظر نمي رسم. با اين حال انتظار داشتم خانواده ام از من راضي و خشنود باشند.

بيشتر تلاش ڪردم. روز بعد شام دلپذيري فراهم ڪردم وسعي ڪردم زن جذابي به نظر برسم. اما تلاشهايم سودي نداشت. سر ميز شام، چارلي اظهار داشت كه روز بعد با چند تن از همكارانش به رستوراني در حومه شهر خواهد رفت، اما من كه طرحهايي براي فردا در سر داشتم با ناراحتي به گفته او اعتراض ڪردم.

نگاه تند و خشمناك همسرم مرا به خود آورد. اما خودم را دلداري دادم. همسرم در حاليكه سخت تقلا مي كرد بر خود مسلط باشد پرسيد: « چرا هرگاه من تصميمي مي گيرم، تو لب به اعتراض و شكايت مي گشايي؟ »

در جوابش گفتم : « اعتراض ؟ نه من هيچ اعتراضی ندارم! »

او ادامه داد : « من هر روز با افراد زيادي سرو ڪله مي زنم و جرّ و بحث مي كنم، ديگر حوصله ڪلنجار رفتن و ڪشمڪش با تو را ندارم. »

من به او اعتراض ڪردم و گفتم : « ما كه با هم جرّ و بحثی نداريم. »

او گفت : « از حالا به بعد هرگاه تصمیم گرفتم که همگی به جایی برویم، بیست دقیقه قبل از آن به تو اطلاع می دهم تا خود را آماده کنی، از این به بعد دیگه حوصله جنگ و دعوا را ندارم».

اینگونه بود که شام دلپذیر، به کامان تلخ شد. بلافاصله به طبقه بالا رفتم و گریستم، احساس کردم جهان کوچک من از هم پاشیده است. آنچه مرا بیشتر از هر چیز می رنجاند این بود که فقط بیست دقیقه وقت داشتم تا خود را برای کارهایم آماده کنم. زندگی برایم به یک راز تبدیل شده بود. لحنی که چارلی با آن صحبت می کرد مرا ترساند، می دانستم که او جدی است.

وقتی او برای آرام کردن من به طبقه بالا نیامد، ساکت شدم. در آن لحظه مروری به زندگی خود انداختم و وقایع آن را از نظر گذراندم، ما همدیگر را دوست داشتیم و احتمالاً نسبت به خیلی از زن و مردها رابطه بهتری با هم داشتیم، اما علی رغم این ارتباط، روحان از هم جدا شده بود.

بزودی فهمیدم که **جنگ و دعوا به معنی پایان زندگی نیست**. واقعیت این بود که زندگی به کام ما شیرین نبود. آن شب وقتی به فکر فرو رفتم، احساس کردم که روابط ما دلچسب نیست. ما با یکدیگر برخورد خوبی نداشتیم.

هر طور شده باید یک قدم فوری برمی داشتم. ضرب المثل « کار امروز را به فردا میفکن» را سرلوحه امور قرار دادم. با ادامه آن طرز رفتار و طرز برخورد بعید نبود که چند سال دیگر از هم تنفر پیدا کنیم. من هرگز در هیچ جنبه ای از زندگی، دنبال کارها و چیزهای متوسط نبودم. همیشه به دنبال بهترینها و عالی ترین چیزها بودم. آن شب تصمیم گرفتم تا این بار کج را درست به مقصد برسانم، آنهم به عالی ترین مقصد.

## شوهر شادي بخش!

من براي حل مشكلاتم به تحقيق و مطالعه پرداختم و دست به اقداماتي زدم تا بتوانم آن را مهار کنم. تمام کتابهايي را که در زمينه ازدواج نوشته شده بود، خريدم و خواندم. شبها، تا دير وقت مطالعه مي کردم. کتابهاي بسياري در زمينه روانشناسي خواندم و حتي کتاب مقدس را هم مطالعه کردم. به تدريج اصول و قوانين بسياري از کتب مختلف فرا گرفتم و آنها را در زندگيم به کار بستم که نتايج چشمگيري در پي داشت.

وقتي ياد گرفتم چگونه اين اصول و قوانين را به کار ببندم، روز به روز نحوه برداشت و طرز فکرم عوض شد. ناگهان چارلي هم تغيير کرد، او دوباره به آدمي خونگرم و مهربان مبدل شد! گاه آنقدر احساساتي مي شد که نمي توانست حرف دلش را به زبان بياورد. ازدواج و زندگي مشترک دوباره براي من شيرين و دلپذير شد، موانع از سر راهم کنار رفت. گويي معجزه شده بود. يک شب با هم نشستيم و در مورد احساسات دروني خود با يکديگر صحبت کرديم. او دوباره آرزوها و روايهاي خود را با من درميان گذاشت. باورم نمي شد که دوباره بين ما ارتباط عاطفي و روحي دلپذيري برقرار شده باشد!

پي بردم که دوباره باهم مي خنديم. درک اين موضوع قلبم را بدرد آورد، **ما چقدر به بيراهه رفته بوديم و لبخند و شادي چقدر از ما دور شده بود.** يک روز هم که همه با هم شاد و خندان بوديم، با ناراحتي به خودم گفتم: «خدایا! انگار سالهاست که ما حتي يک دفعه درست و حسابي با هم نخنديده ايم.»

به جاي اينكه چارلي روي صندلي لم دهد و به تلويزيون خيره شود روي كاناپه کنار من مي نشست و با من گپ مي زد و هر گاه درون خانه از كنارش مي گذشتم، مرا نوازش مي كرد. مانند يك نو عروس و نوداماد با هم برخورد مي كرديم و از خستگي و عشق سرد و بدون احساس در روابط ما خبري نبود. زندگي ما سراسر هيجان شده بود. وقتي روابط ما از نو شروع شد، كوره سرد عشقمان نيز دوباره روشن شد و روابط ما را گرمتر كرد. عاقبت پي بردم كه همسرم نيز مانند خودم آرزومند برقراري روابط گرم بوده است. يك شب او مرا از خواب بيدار كرد و با احساس عجيبی گفت: «عزيزم، ترا بيدار كردم كه به تو بگويم خيلي دوستت دارم. سپس، دوباره به خواب رفت!»

شايد، همسران چندين بار شما را بيدار کرده باشد تا عشقش را به شما ابراز كند، اما در زندگي من شش سال اين اتفاق روي نداد! آن شب، مقداري بيشتر بيدار ماندم و به همسرم فكر كردم، راستي چه اتفاقي افتاده بود؟ آيا بكار بردن اين قواعد و قوانين باعث شد كه او اين همه تغيير پيدا كند؟

صبح روز بعد، سر سفره صبحانه، چارلي به دو دختر كوچكم گفت: «هر كس مامان را دوست دارد، براي او كف بزند.» آن وقت، هر سه با شور و اشتياق بسيار براي كف زدند. وقتي از همسر سرد و بي تفاوتم اين رفتار را ديدم تحت تاثير قرار گرفتم. همسر بي تفاوت و خونسرد من به مشوق واقعي من تبديل شده بود!

آخر آن هفته به تماشايي يك مسابقه تنيس رفتيم. در بين آن همه تماشاچي، همسرم سخت مراقبم بود و مرا به سمت خود مي كشيد. قبلا، در بين مردم خيلي مواظب رفتارش بود و حتي حاضر نبود دستم را در دستش بگيرد.

رفتارش توجه يکي از دوستانم را به خود جلب کرد. او با صدای بلند به ما گفت: «نکنه تازه عاشق شده اید؟!» دلم می خواست به بالا و پایین بپریم و داد بزنیم: «بله، ما تازه عاشق شده ایم و بگذار برایت بگویم که چقدر راحت هم عاشق شده ایم!»

تغییرات رفتاری من باعث شد که زندگی چارلی هم به طور محسوسی تغییر پیدا کند. بعضی شبها او برایم هدیه می آورد. او قبلا برایم هدیه ای نیاورده بود، البته از این کار او ناراحت نبودم. وضع مالی او زیاد خوب نبود و من هم این حقیقت را پذیرفته بودم. حتی دوستان او به طعنه می گفتند که چارلی قبل از خرید هر جنس حتما باید از یک آزمون سه سئوالی سربلند بیرون بیاید: «آیا ما به آن نیاز داریم؟ آیا پول لازم برای خرید آن را داریم؟ آیا می توانیم بدون آن زندگی کنیم؟». وقتی که او به سئوال سوم می رسید، معمولا از خرید آن صرف نظر می کرد!

یک روز عصر، ساعت سه بعدازظهر او مرا شگفت زده کرد. یک کامیون دم در ایستاده بود و یک یخچال فریزر نو در آن بود. سالها از می خواستم یک یخچال فریزر نو بخرد، ولی او مدام طفره می رفت. هرجا که زندگی می کردیم یک یخچال فریزر کهنه وجود داشت و من دوست داشتم یخچال جدیدی از خودمان داشته باشیم. همسر من همواره به من می گفت: «مسخره است. این یخچال کار می کند، چرا یک یخچال دیگر بخرم؟» حالا بدون اینکه از او چیزی بخواهم خودش به خواسته و آرزوی من جامه عمل پوشانده بود.

زمانیکه آدم غرغرو و پرخاشگری بودم، از چارلی خواهش کردم به من اجازه دهد اتاق نشیمن را تزیین کنم. سه سال پیاپی از او خواهش کردم، ولی



او به خواهش من ذره ای توجه نکرد. ظاهر اتاق خیلی کهنه و رنگ و رو رفته بود. از وارد شدن به آن اتاق تنفر داشتم.

عاقبت آن قدر غر زدم که چارلی با عصبانیت به من گفت: « ببین، من این خانه را همین طور که هست بیشتر دوست دارم. ما دست به این خانه نخواهیم زد و دیگر دوست ندارم شما در این زمینه با من بحث کنید.» آن شب خیلی ناراحت و اندوهگین شدم، زیرا من با رفتار ناراحت کننده ام وادارش کردم که اینگونه پاسخم را بدهد.

چند ماه پس از تغییر من، یک روز چارلی سر میز صبحانه گفت: «عزیزم فکر می کنم بهتر است دکور و تزیین اتاق نشیمن و اتاق پذیرایی و اتاق خوابمان را عوض کنیم. هر وقت، تزیین اتاق نشیمن را تمام کردی فکری به حال این دو اتاق دیگر نیز بکن.» من که در حال فشردن پرتقال بودم آن را رها کردم و به فشردن چارلی مشغول شدم! این عشق جدید، زندگی جدیدی نیز به ما عطا کرد. به کار بردن این قوانین برایم آنقدر جالب و مهیج بود که تصمیم گرفتم آنها را در کلاسهایم و سپس در این کتاب در اختیار عموم قرار دهم. در حقیقت بسیاری از مثالهایی که در این کتاب آمده است مواردی است که در زندگی بسیاری از مردم اتفاق افتاده است.

برای مثال، یکی از دوستانم بعنوان آخرین کلید حل مشکلاتش به کلاسهای من آمد. او و شوهرش به فکر طلاق افتاده بودند و با هم حرف نمی زدند. یک روز کودک پنج ساله آنها شاهد پرخاش و سروصدای آنها بود. عاقبت کودکان به آنها گفت: « وقتی بزرگ شدم، دوست ندارم عروس شوم. دوست ندارم مثل شما و بابا همیشه دعوا کنم.» مادر با شنیدن این

سخنان، از خواب غفلت بیدار شد و فهمید که تصویر بسیار وحشتناکی از ازدواج و زندگی در ذهن کودکش ترسیم شده است.

در پایان اولین جلسه، دوست من گیج و مبهوت بود که چگونه این تمرینات را در خانه اش انجام دهد. اما او تصمیم گرفت سعی و تلاش خود را بکند. وقتی برای دومین بار به کلاس آمد، بسیار شاد و خوشحال بود: « آنچه این هفته با چشمان خودم دیدم غیر قابل باور است. هنگام شروع تمرینات شوهرم با من حرف نمی زد، اما تصمیم گرفتم دست از تلاش بر ندارم. او تا به حال برایم هدیه ای نخریده بود. اما این هفته دو عدد لباس زیر و دو دسته گل رز و یک هدیه دیگر برایم خرید.»

بعضی از دوستانم از من می پرسند که چرا به این نوع مطالب می پردازم. من می دانم که اغلب این مطالب ممکن است عجیب به نظر برسد و البته عجیب هم هست. تنها دلیل من برای شریک کردن دیگران در تجربیاتم، این است که زندگیم بهبود یافته است. اگر زن دیگری بتواند از اشتباههای من درس گرفته زندگیش را بهبود ببخشد، چرا دیگران را از آنها مطلع نسازم.

این کتاب فقط به منظور موفقیت در ازدواج نوشته نشده است بلکه منظوری فراتر از آن دارم. من وانمود نمی کنم که برای هر مشکلی راه حلی دارم، بلکه عقیده دارم که واقعاً برای هر مشکلی راه حلی وجود دارد. یعنی هر زنی می تواند در عرض چند هفته کاری کند که شوهرش زبان به تحسین او بگشاید، هر زنی می تواند عشق را به زندگی اش برگرداند، دوباره با شوهرش ارتباط برقرار کند. موانع را از سر راه بردارد و شادمانی را به زندگی اش بازگرداند.

اگر از طریق خواندن این کتاب روابط شما با همسرتان بهتر شد و عشق  
را بیشتر از هر زمانی به زندگیتان آوردید، زحمات من در نوشتن این کتاب  
جبران شده است.