

به نام او
که هستی همه از اوست

رازهای مردان خوشبخت در ازدواج

دکتر اسکات هالتزمن

ترزا قوی دی جانسون

مترجم:

دکتر رعنا برومند



مؤسسه خدمات فرهنگی رسا

سرشناسه : هالتزمن، اسکات، ۱۹۶۰ - م. Haltzman, Scott

عنوان و نام پدیدآور : رازهای مردان خوشبخت در ازدواج / اسکات هالتزمن،

ترزافوی دی جرانیمو؛ مترجم رعنا برومند.

مشخصات نشر : تهران: رسا، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری : ۲۷۲ ص. شابک : ISBN 978-964-317-863-5

وضعیت فهرست نویسی : فیپا.

یافت شد : عنوان اصلی : The secrets of happily married men: eight ways to win yourwife's heart forever.

موضوع : شوهران -- روان شناسی.

موضوع : شوهران -- راه و رسم زندگی.

موضوع : زنان (همسر) -- روان شناسی.

موضوع : زناشویی.

شناسه افزوده : دی جرانیمو، ترزافوی DiGeronimo, Theresa Foy

شناسه افزوده : برومند، رعنا، ۱۳۴۸ - ، مترجم.

رده بندی کنگره : HQ ۷۵۶/۵۱۶ .۱۱۹۱

رده بندی دیویی : ۶۲۴/۷۱

شماره کتابشناسی ملی : ۳۰۱۱۱۱۱



مؤسسه خدمات فرهنگی رسا

تلفن: ۴۵-۸۸۸۳۴۸۴۴ فاکس: ۸۸۳۸۱۲۵

WWW.RASABOOKS.IR

چاپ اول: ۱۳۹۲ / تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

چاپخانه: غزال / صحافی: کیمیا

کلیه حقوق محفوظ و مخصوص ناشر است.

مرکز توزیع: پخش رسا - تلفن: ۶۶۹۰۷۷۱۰ و ۶۶۹۰۷۷۱۲

قیمت: ۹۵۰۰ تومان

فهرست مطالب

مقدمه	۵
فصل ۱ شما مرد متولد شده‌اید	۱۳
فصل ۲ راز اول	۳۵
دواج خود را شغل خود بدانید	۳۵
فصل ۳ راز دوم	۶۳
همسرت را بشناس	۶۳
فصل ۴ راز سوم	۸۵
همین اکنون خانه باش	۸۵
فصل ۵ راز چهارم	۱۱۹
توقع اختلاف داشته باشید اما به جای حسا جره، آن را حل کنید	۱۱۹
فصل ۶ راز پنجم	۱۶۱
گوش کردن را یاد بگیرید	۱۶۱
فصل ۷ راز ششم	۱۸۹
خوشحالش کنید	۱۸۹
فصل ۸ راز هفتم	۲۰۷
شناخت واقعیت رابطه جنسی	۲۰۷
فصل ۹ راز هشتم	۲۳۱
خودت را به همسرت معرفی کن	۲۳۱
فصل ۱۰ زندگی عاشقانه خود را جشن بگیرید	۲۶۵

مقدمه

هر سال حدود یک میلیون زن آمریکایی شوهران خود را از خانه بیرون می‌رانند یا از آنها طلاق می‌گیرند. فقط در طی سه نسل، میزان نرخ طلاق از ۱۴ درصد تقریباً به ۳۰ درصد افزایش یافته است. در حالی که از این آیدمی ملی به طور گسترده‌ای صحبت می‌شود، اما شاید شما به ندرت شنیده باشید که زنان بیش از مردان از ازدواج خود ناراضی هستند. در واقع در دوسوم موارد این زنان هستند که اقدام به طلاق می‌کنند.

چطور چنین چیزی امکان‌پذیر است؟ آیا زنان باید به جای قطع رابطه زناشویی آن را بهبود بخشند؟ در واقع از زنان انتظار می‌رود که در زمینه ارتباط، بسیار بهتر از مردان عمل کنند. آنها بیش از مردان به روان‌شناس مراجعه می‌کنند، پای برنامه‌های تلویزیونی ویژه ارتباط می‌نشینند، مجله می‌خوانند و کتاب‌های ویژه خودیاری را مطالعه می‌کنند پس چرا زنان نمی‌توانند جلوی طلاق را بگیرند و کاری کنند که ازدواج‌شان اوصاف و احوال بهتری به خود بگیرد؟ در پاسخ باید گفت: زیرا در بسیاری از موارد این مردان هستند که زنان از آنها شکایت دارند و تا زمانی که مردان کاری در این زمینه انجام ندهند، مشکلات همچنان پابرجای خواهند ماند.

بنابراین شوهران بایستی که این وظیفه را به دوش گیرند. و در غیر این صورت، درهای خوشبختی در ازدواج به روی آنها باز نخواهد شد. چیزی که

در نهایت می‌تواند به طلاق و عواقب ناخوشایند آن از جمله: فروپاشی خانواده، زیان مالی، افت شدید جسمی و روحی و ایجاد یک وضعیت ناخوشایند برای فرزندان منجر گردد.

طلاق چیز خوبی نیست

تا قبل از دهه ۱۹۶۰ مذهب و فرهنگ جامعه تا حد زیادی مانع از جدایی روحین از یکدیگر می‌شد. بعد از آن نگرش افراد نسبت به ازدواج تغییر یافته. چنانچه امروزه غالب افراد عقیده دارند که: «اگر از ازدواج لذت نمی‌بری، بیایرون»

اما طلاق چیز خوبی نیست. طلاق، عشق، عاطفه، هم‌فکری، شکیبایی، درک و تعهد را به ناکامی، خشم، بی‌اعتمادی، آسیب روحی، اندوه و احساس شکست مبدل می‌سازد.

اگر قصد ندارید کارتان به اینجا برسد، پس هر چه زودتر این عقیده که می‌گوید، «اگر با همسرت خوشحال نیستی از او جدا شو» را از سرتان بیرون کنید. هنگامی که اساس ازدواج متزلزل می‌گردد، وظیفه ما مردان که به‌طور ذاتی از شکست و ناکامی بیزار هستیم، این است که دوباره آن را به وضعیت خوب و خوشایند بازگردانیم. در واقع، چاره دیگری نداریم. حفظ و بهبود ازدواج و انرژی بخشیدن به آن کاری نیست که ما آن را دریافت فراغت خود انجام دهیم، بلکه کاری است که باید آن را درست انجام داده و هر روزه و هر ساعت آن را در مرکز توجه خود قرار دهیم.

البته این مشکل وجود دارد که بسیاری از مردان وقتی که می‌خواهند رابطه خود با همسرشان را بهبود بخشند، نمی‌دانند از کجا شروع کنند. شاید این مردان به‌خوبی بدانند که چگونه رانندگی کنند، دوچرخه‌سواری را به دخترشان یاد دهند و چگونه یک قرارداد کاری امضا کنند، پول درآورند، یا یک گروه کاری را مدیریت کنند، اما هنگامی که با بزرگ‌ترین چالش زندگی

خود یعنی اختلافات زناشویی روبه‌رو می‌شوند، تنها کاری که انجام می‌دهند این است که به علامت بی‌اعتنایی شانه‌های خود را بالا بیاورند. چیزی که باعث ناراحتی بیشتر همسرشان خواهد شد.

مردان می‌توانند مانع از فروپاشی ازدواج خود شوند

مردان باید در شرایط بد ازدواج احساس درماندگی کنند. آنها می‌توانند، مانع از فروپاشی ازدواج خود شوند. من کاملاً به چنین چیزی اعتقاد دارم. من با صدها مرد متأهل مشاوری داشته و با هزاران تن از آنها از طریق اینترنت مصاحبه کرده‌ام. همچنین بارها برای مردان متأهل سخنرانی کرده‌ام. در میان این مردان، از سرانجام جنگ جهانی اول، تا دانشجویی که همین امسال از دانشگاه فارغ‌التحصیل شده است، یافت می‌شود. همه این افراد برای من از زمانی گفته‌اند که ازدواج‌شان در شرایط بسیار بحرانی قرار داشته است. و در نهایت با توجه به تعهدی که به‌عنوان یک شهروند و پدر نسبت به خانواده خود داشته‌اند توانسته‌اند، ازدواج خود را حفظ و بهبود بخشند.

متأسفانه بسیاری از مردان اقدام به چنین کاری نمی‌کنند. آنها ناخواسته به این باور چسبیده‌اند که وقتی ازدواج‌شان به بن‌بست می‌رسد، از اینکه تن به طلاق بدهند، کار دیگری از دست‌شان بر نمی‌آید. در واقع آنها ناخواسته گمان می‌کنند که چون مرد هستند (و نه زن) فاقد مهارت‌های لازم برای این کار می‌باشند. من در این کتاب امیدوارم که این باور قدیمی غیرمنطقی را در درجه اعتبار ساقط سازم و در عوض این باور را در شما مردان ایجاد کنم که تنها شما به صرف اینکه مرد هستید می‌توانید ازدواج خود را حفظ کنید.

برابر اما بسیار متفاوت

زنان و مردان با یکدیگر متفاوت هستند. چنان‌که زنان دارای نقاط قوت، استعدادها و مهارت‌های بسیاری هستند که مردان فاقد آنها می‌باشند. همین

واقعیت در مورد مردان نیز صدق می‌کند. در واقع مردان و زنان به‌طور ذاتی با یکدیگر تفاوت دارند و این تفاوت میان آنها را می‌توان در تفاوت‌هایی که آنها از نظر ظاهری، ژنتیکی، هورمونی، بیوشیمیایی و مغزی با یکدیگر دارند مشاهده کرد. به‌واسطه همین تفاوت‌ها، نحوه رشد پسران و دختران از همان آغاز تولد با یکدیگر متفاوت است و در نتیجه، آنها با نقاط قوت و ضعف متفاوتی قدم به عرصه بزرگسالی می‌گذارند.

از چند دهه قبل بدین سو همواره سعی بر این است که شوهران ترغیب شوند که از طریق خواندن کتاب و مجله، یا گوش فرادادن به افراد متخصص بیاموزند که برای داشتن یک ازدواج موفق، آنها نیز باید بیشتر شبیه به زنان عمل کنند. به مردان گفته می‌شود که آنها باید نرم‌تر، مهربان‌تر، مؤدب‌تر، کمتر پرخاشگر و با حساسیت بیشتر عمل کنند و در ضمن قدری از کارهای خانه، از جمله درست کردن لباس‌ها را انجام دهند.

دلیل اینکه چرا مردان به حرف افراد متخصص در حیطه ازدواج گوش فرا نمی‌دهند این است که آنها به غلط گمان می‌کنند که از آنها خواسته می‌شود که برای درک همسران‌شان بایست که خود را به‌شکل خاصی درآورند. بسیاری از مردان با چنین کاری می‌توانند دستند و من نیز حق را به آنها می‌دهم.

اما من رویکرد دیگری به این موضوع دارم. من می‌دانم اکثر مشاورین ازدواج از شما مردان خواهم خواست که در نگرش، افکار و رفتار خود نسبت به همسران و کلماتی که در صحبت کردن با او به کار می‌برید تجدید نظر کنید. اما هرگز از شما نخواهم خواست که خود را تغییر دهید.

اجازه دهید یک بار دیگر حرفم را تکرار کنم: من از شما نمی‌خواهم که چیزی را در خود تغییر دهید. شما همین‌طور که هستید، خوب است. لازم نیست که شما زن درونی خود را پیدا کنید، تا شوهر بهتری باشید. هیچ لزومی ندارد که شما جنبه‌ای از شخصیت خود را کنار بگذارید یا شیوه تفکر و یا

رفتار خود را به عنوان یک مرد تغییر دهید. شما می توانید همان فرد مقتدر باقی بمانید و با همان اقتدار ازدواج تان را بهبود بخشید و زندگی شادتری را برای خود و همسر تان به وجود آورید.

تحول یا شکست؟

من قبلاً باور دارم که مردان به طور ذاتی از مهارت های لازم برای موفقیت در عرصه ازدواج برخوردار هستند. برای داشتن یک ازدواج موفق مرد بودن یک مانع نیست بلکه یک مزیت به شمار می رود. البته من می دانم که این حرف من با آنچه شما در مجلات و روزنامه ها خوانده اید و تصویری که از مرد در فرهنگ ما وجود دارد، مغایر است و غالباً این طور گفته می شود که مردان افرادی مغرور، زمنگ، حسود و علاقه ای هم به درک همسران خود ندارند و بنابراین آنها برای موفقیت در ازدواج لازم است که متحول شده، تغییر ماهیت دهند، و به چیز دیگری تبدیل شوند. عقایدی که من موافق آن نیستم.

پس از قریب به هفده سال تجربه تئوری، من به این نتیجه رسیده ام که مردان به طور ذاتی از توانایی حفظ و بهبود ازدواج خود برخوردار هستند و لازم نیست که چیزی از مردانگی خود بکشند و با مانند زنان رفتار کنند. مردان موجوداتی ناکامل و بی کفایت نیستند که تنها در زندگی زناشویی نیازهای عاطفی همسر خود را برآورده ساخته و او را خرابیجات سازند. من همواره به زوجینی که با آنها مشاوره می کنم می گویم که اگر شما پس کارمان را بر این بگذاریم که در صورت اصلاح شوهر همه چیز درست می شود، احتمال موفقیت در امر مشاوره به طور قابل توجهی کاهش خواهد یافت، و یا حتی به صفر خواهد رسید.

من همواره به زوجین یادآوری می کنم که مرد به خاطر نیاز شدیدی که به سربراه شدن و سروسامان گرفتن دارد، ازدواج می کند و دوست دارد که در کنار زنی که او را به همسری انتخاب می کند، با خوشی زندگی کند. در دوران

آشنایی و نامزدی، یک مرد دوست دارد که فردی رمانتیک، با ملاحظه و متفکر جلوه کند و تند و تند به همسر آینده‌اش می‌گوید «دوستت دارم» و تمام تلاش خود را برای خوشحال کردن او به کار می‌گیرد. در دوران ازدواج نیز مردان، حتی آنها که ازدواج‌شان در مسیر تخریب قرار گرفته است، کم و بیش چنین احساسات و رفتارهایی را از خود به نمایش می‌گذارند. و به همین دلیل است که غالب زنان می‌خواهند که شوهرشان رفتاری مثل دوران آشنایی و نامزدی با آنها داشته باشد.

پس چرا مردان آنچه را که همسرمان از ما توقع دارد به او نمی‌دهیم و در مقابل به آنچه که می‌خواهیم در ازدواج خود به آن برسیم، دست نمی‌یابیم؟ این کتاب هشت راه رسیدن به آنچه را که دوست دارید در ازدواج خود به آن دست یابید، به شما معرفی می‌کند.

مرد با مرد

از زمان که کار مشاوره را شروع کردم، تاکنون با هزاران فرد مشاوره داشته‌ام و آنها را ترغیب کرده‌ام که داستان خود را با من در میان بگذارند. مراجعین به محض آنکه رویه‌روی من می‌نشینند از ترس‌ها، شادی‌ها و ناامیدی‌های خود با من سخن می‌گویند. اما از همان آغاز من نتیجه‌نده‌ام که مردان در گفتن حقیقت کامل در مورد احساسات و ترس‌های خود مقاومت می‌کنند.

البته چنین چیزی چندان هم تعجب‌آور نیست. هرچه باشد در فرهنگ امروزی ما فرصت‌های کمی برای گفتگوی صمیمانه یک مرد با مرد دیگر فراهم می‌شود و یا اگر هم فراهم شود آنها درباره مسایلی همچون اقتصادی، ورزشی و امثال آن گفتگو کرده و از بیان افکار و احساسات شخصی و محرمانه خود به‌ویژه در زمینه روابط خود با همسرشان خودداری می‌ورزند. به همین دلیل من برای پژوهش درباره زندگی زناشویی مردان به اینترنت روی آوردم. هنگامی که من در اوایل ۲۰۰۱ تارنمای خودم را با عنوان

SecretsofMarriedmen.com راه اندازی کردم، توقع داشتم که ده‌ها نمونه از این تارنماها در اینترنت وجود داشته باشد، اما واقعیت این بود که تارنمای من تنها، تارنمای غیرتجاری بود که اختصاص به بالا بردن مهارت‌های مردان در زمینه ازدواج داشت. به تدریج تارنمای من از طریق معرفی افراد به یکدیگر یا توصیه زوج درمانگران و دانشجویان روان‌شناسی، در میان مردم شهرت بسیار پیدا کرد.

تبعاً بسیار حیرت‌آور بود. از طریق این تارنما من موفق به شنیدن حرف‌هایی از سوی مردان شدم که حتی در اتاق‌های مشاوره نیز بر زبان جاری نمی‌شود. من با استفاده از تکنولوژی کامپیوتر پرسش‌های ویژه‌ای در زمینه نقش جنسیت، روابط جنسی، وفاداری جنسی، کار، درمان و هدایا با مردان متأهل مطرح ساختم. من از آنها خواستم که از طریق تارنمای من تجربیات خود در حیطه زناشویی را با دیگر مردان در میان بگذارند. من از آنها پرسیدم که چگونه مشکلات خود را در حیطه خانواده حل و فصل می‌کنند. همچنین از آنها تقاضا کرده‌ام دیدگاه خود را درباره یک ازدواج موفق بیان دارند. قصد من از این پرسش‌ها این بود که بدانم وجود چه چیزهایی در حیطه زناشویی احساس خوشبختی را در غالب مردان ایجاد می‌کند.

شکست سکوت

در تارنمای من مردان متأهل به راحتی درباره وضعیت زندگی زناشویی خود اظهار نظر کردند: از شور و هیجان، ترس، فریبکاری، ارتباط، جدایی گرفته تا اوج لذت جنسی. بدین ترتیب من به آن چیزی که می‌خواستم دست یافتم: پاسخ پرسش‌هایی که هیچ‌گاه مردان در اتاق مشاوره آن را با من در میان نمی‌گذاشتند.

من ماه‌ها به صدها یادداشت گذاشته شده در تارنمای خودم نگاه

می‌کردم. تصمیم‌گیری پیرامون اینکه چگونه این یادداشت‌ها را دسته‌بندی کنم، چالش بسیار بزرگی بود. آیا این یادداشت درباره رابطه جنسی است یا عدم وفاداری جنسی؟ آیا این اعتراف به یک خطا در زمان گذشته است یا هشدار به آنها که هنوز ازدواج نکرده‌اند؟ یک مرد موافق ازدواج یا یک مرد ضدزن؟ راضی یا قانع؟ هیچ تعجب‌آور نبود که طبقه‌بندی این یادداشت‌ها بسیار دشوار بود. در نهایت من تصمیم گرفتم که یادداشت‌های مزبور را به هشت روش مختلف که مردان آنها را برای ساخت یک ازدواج مستحکم و عاشقانه نیاز می‌دانند، گروه‌بندی کنم. و در نهایت مجموعه مزبور به شکل گری که ب حاضر انجامید.

هزاران مردی که نقطه‌نظرات خود را در تارنمای من مطرح ساختند، در واقع مهر سکون را از لب‌های خود برداشتند. من نسبت به همه این افراد که زندگی خود را با من در میان گذاشتند و اجازه دادند که من زندگی آنها را با شما در میان بگذارم، احساس دیرینه‌ای می‌کنم و از همه آنها سپاسگزارم. این افراد در یادداشت‌های خود با صدای بلند این پیام را به من اعلام داشتند که برای برخورداری از یک ازدواج موفق لازم است که مردان از مهارت‌های ویژه‌ای برخوردار باشند. همچنین آنها در خلال یادداشت‌های خود این حقیقت بسیار مهم را برای من فاش ساختند که: وقتی آنها بهره‌گیری از مهارت‌های ذاتی خود اقدام به برآوردن نیازهای همسرشان می‌کنند، به تنها وضعیت ازدواج خود را بهبود می‌بخشند، بلکه خود نیز بیش از هر چیزی، دیگری در زندگی احساس خوشبختی می‌کنند.