

بسم الله الرحمن الرحيم

دانستنیهای زناشویی و ازدواج

به زبان ساده

حتی برای افرادی که ...

جدیدترین و پرفروشترین کتاب در آمریکا و کانادا

نویسنده: پروفیسور استیون اسیمرینگ

دکتر سوکلوانس اسیمرینگ

ترجمه: ساحل آرام



انتشارات حافظ

سیمرینگ، استیون
دانشتیهای زناشویی و ازدواج به زبان ساده حتی برای افرادی که
... / نویسنده استیون اسمیرینگ، سوکلوانس اسمیرینگ: ترجمه
ساحل آرام. — تهران: حافظ قلم، ۱۳۸۴.
۳۰۴ ص: مصور، جدول.

ISBN: 964-95578-8-1 ریال ۲۲۰۰۰

عنوان دیگر: دانشتیهای زناشویی به زبان ساده یا ازدواج موفق برای
افراد

چاپ قبلی: حافظ، ۱۳۸۱.

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیپا.

چاپ سوم.

۱. زناشویی. ۲. زناشویی -- روابط الف. سیمرینگ، سو کلوانس،
simring, sue klavans. ب. یوسنر، جین، Bushar. Gene. ج. آرام، ساحل،
مترجم. د. عنوان. ه. عنوان: دانشتیهای زناشویی به زبان ساده یا ازدواج
موفق برای فردا. و عنوان: ازدواج موفق برای فردا.
۹۵۲ / ۷۲۴ HQ ۴۶۴ / ۷۸
۱۳۸۴

۲۴۲۸-۸۴م

کتابخانه ملی ایران

دانشتیهای زناشویی به زبان ساده یا ازدواج موفق برای افراد...

مؤلفان: پروفسور استیون اسمیرینگ و دکتر سوکلوانس اسمیرینگ

مترجم: ساحل آرام

ویراستار: یاسمین. م

نوبت چاپ: اول ۱۳۸۴

ناشر: حافظ قلم

تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه

حرفچینی مؤسسه امید- تلفن ۸۸۴۷۰۴۴ - ۸۸۴۶۸۹۱

لیتوگرافی: حمید

چاپ: آثار

شابک: ۹۶۴-۹۵۵۷۸-۸-۱

I-S-B-N-964-65578-8-1

قیمت: ۲۲۰۰ تومان

مرکزبخش: تهران- خیابان مصطفی خمینی چهارراه سرچشمه پلاک ۸۱۲

کدپستی ۱۱۴۱۷۴۳۵۶۴ تلفن: ۳۱۱۰۷۴۱ انتشارات حافظ

۷	دیباچه
۱۲	بخش اول: تقسیم وظایف
۱۴	فصل ۱: نگاهی جدی به ازدواج
۲۵	فصل ۲: پنج عنصر تعیین کننده برای ازدواج موفق
۴۰	بخش دوم: ارتباط کلامی
۴۲	فصل ۳: ریشه‌یابی اختلافات زناشویی
۵۱	فصل ۴: برقراری ارتباط کلامی و دیداری با همسر خویش
۷۶	فصل ۵: مشاجرات مسالمت‌آمیز
۱۰۱	بخش سوم: ارتباط جنسی
۱۰۳	فصل ۶: نگاهی جدی به روابط جنسی
۱۱۸	فصل ۷: اوج ارتباط جنسی
۱۳۳	بخش چهارم: بازنگری زندگی مشترک در دوره‌های متفاوت
۱۳۶	فصل ۸: نخستین سال‌های ازدواج
۱۵۶	فصل ۹: خانواده‌ی رو به افزایش
۱۷۳	فصل ۱۰: زنان و مردان در دوران میانسالی
۱۸۷	فصل ۱۱: بهترین بهره‌وری از دوران میانسالی
۱۹۶	فصل ۱۲: ازدواج مجدد و خانواده‌های ناتنی
۲۰۹	بخش پنجم: سلامت ازدواج
۲۱۱	فصل ۱۳: کاهش دادن استرس در زندگی مشترک
۲۲۵	فصل ۱۴: نقش پول در زندگی مشترک
۲۳۴	فصل ۱۵: خیانت‌های زناشویی و چاره‌جویی برای این معضل
۲۴۶	فصل ۱۶: کمک گرفتن از مراکز مشاوره
۲۵۸	فصل ۱۷: طلاق و پیامدهای آن
۲۶۷	بخش ششم: رهنمودهای دهگانه
۲۶۹	فصل ۱۸: ده رهنمود جهت عاشقه نمودن روابط زناشویی
۲۷۶	فصل ۱۹: ده سخنی که هرگز نباید به همسرتان بگویید
۲۸۴	فصل ۲۰: ده روش برای مشاجرات مسالمت‌آمیز
۲۹۱	فصل ۲۱: چند علامتی که زندگی مشترکتان را در معرض خطر نشان می‌دهد
۲۹۸	فصل ۲۲: چند روش برای به اوج رساندن ارتباط جنسی

سخن ناشر

ازدواج و بنیان خانواده از زمان پیدایش انسان و بدلیل اجتماعی بودن و نیازهای جسمی و جنسی و تولید مثل و مسائل عاطفی و غریزی و ابقای نسل بشری با فرهنگها و سنن و گرایش‌های خاص قومی و مذهبی در هر جامعه وجود داشته و خواهد داشت.

اما متأسفانه روز به روز به دلیل ناهنجاریهای فرهنگی و قومی زندگی روزمره و کانون خانواده‌ها دستخوش از هم پاشیدگی و پدیده زشت و ناپسند طلاق و در نتیجه سردرگمی - افسردگی و بیماریهای روحی و روانی - اعتیاد به مشروبات الکلی - اعتیاد به مواد مخدر و قمار و انواع بزه و جرم را در جوامع مختلف شاهد هستیم.

از این رو ثمره زندگی مشترک انسانها یعنی (فرزندان) بدلیل کمبودهای عاطفی و تربیتی معمولاً سرخورده و از نظر شخصیتی در اجتماع با مشکلات جدی روبرو می‌شوند و بعضاً روی به اعمال خلاف قانون می‌آورند و در نتیجه جوامع با چالشها و ناهنجاریهای اجتماعی مواجه می‌گردند از این جهت با توجه به رسالتی که به عهده ماست لازم است برای آگاهی و جلوگیری از سقوط خانواده با توجه به دسترسی آسانتر به فرهنگ مکتوب یعنی کتاب مجموعه‌هایی را در این زمینه در اختیار علاقمندان قرار دهیم چرا که شاید بعضی از افراد نتوانند مشکلات خانوادگی و زناشویی خود را بدلیل ترس از آبرو و حجب و حیا حتی با پزشک در میان بگذارند. لذا لازم است اولاً راهکارهایی را به هنگام بروز مشکلات خانوادگی و زناشویی به زبان ساده بوسیله کتاب به خوانندگان ارائه دهیم و دوماً وظایف همسران را در قبال یکدیگر یادآوری کرده با رفتارهای درست و معقول زمینه سوءتفاهمات و باورهای غلط را برطرف نموده و زندگی شیرین و قابل قبولی را ادامه دهند و فرزندان شایسته و بایسته به اجتماع تحویل نمایند. «انشاءالله»

سید عبدالامیر مرعشی

به نام حق

یادداشت مترجم

عنوان اصلی کتابی که پیش رو دارید Making Marriage work for Dummies می‌باشد که برگردان آن عبارت روبروست: ازدواج موفق برای افراد احمق. اما از آنجا که خواننده فارسی زبان با تعارفات زبان فارسی آشنا می‌باشد، جهت رعایت آداب فرهنگی از به کار بردن این عنوان صرف نظر شد. گذشته از آنکه عبارت «برای افراد احمق» نام یک مؤسسه‌ی انتشاراتی می‌باشد و این مؤسسه تمامی مطالب خود، همانند مسائل اقتصادی، تجاری و غیره را با این عنوان نام گذاری می‌کند؛ در اینجا نویسندگان کتاب نیز از این عبارت استفاده کرده و آن را به موضوع مورد بحث خود ارتباط داده‌اند. منظور از انتخاب این نام برای کتاب آن است که مسائل و کشمکش‌های زناشویی چنان مورد کند و کاو قرار گرفته که برای همگان قابل استفاده می‌باشد. به گفته‌ی این کتاب هنگامیکه موعد ازدواج فرا می‌رسد، تقریباً همه‌مان نسبت به آن ناوارد و نادان هستیم و هیچ کدام راهی را نمی‌شناسیم که پیش از غوطه ور شدن در جریان این بازی، اصول بازی آن را فرا گیریم، از این رو فردی که ازدواج می‌کند نمی‌داند کجا می‌تواند پاسخ حل مشکلات روزمره‌ی زناشویی - و حتی مسائل پیچیده‌تری را که موجب خدشه‌دار شدن روابط زناشویی می‌گردد - بیابد. به صراحت می‌توان گفت این کتاب همان جایی است که افراد به دنبال پاسخ و راه حل می‌گردند.

بی‌شک بدون بهره گرفتن از راهنماییها و کمک‌های دلسوزانه‌ی استاد ارجمندم جناب آقای دکتر فرزانه نژاد، ترجمه‌ی این کتاب امری ناممکن بود که از ایشان کمال قدردانی را به عمل می‌آورم. نیز از مادر مهربانم و تمامی دوستانی که در تهیه و ترجمه‌ی این کتاب به نوعی مرا یاری نمودند و همچنین از جناب آقای مرعشی، ناشر محترم به خاطر چاپ این کتاب تشکر می‌نمایم.

ساحل آرام

دیباچه

بیشتر مردم گمان می‌کنند که ازدواج کردن لازمه‌ی زندگی است. در واقع ازدواج کردن همانند دیلم گرفتن از جمله مواردی است که مردم خود را ملزم به انجام آن می‌دانند. اغلب مردم جهان حداقل یکبار در طول زندگیشان ازدواج می‌کنند اما غالباً در حالی خود را در این جریان غوطه‌ور می‌سازند که از تمام ظرایف آن بی‌خبرند.

علت بروز اختلافات زناشویی غالباً از مسائلی همچون مشکلات اقتصادی، اختلالات جنسی، کشمکش یا خویشاوندان همسر یا اختلاف‌نظر در مورد تربیت فرزندان سرچشمه می‌گیرد. اختلافات زناشویی امکان دارد حتی بر سر مسائل ساده‌ای همچون تقسیم وظایف خانه‌داری یا فراموش کردن روز تولد همسرتان باشد. این قبیل ناآرامی‌ها ممکن است پیامدهای ناگواری همچون افسردگی، ناهنجاریهای جسمی و روحی، اعتیاد به مشروبات الکلی و مواد مخدر یا گرفتاری در دام قمار را به دنبال داشته باشد.

این کتاب مشکلاتی را مورد بررسی قرار می‌دهد که ممکن است هر فردی در طول زندگی مشترک خویش با آن روبرو شود. در حقیقت مخاطبان این کتاب افرادی هستند که موقعیتی بحرانی پیش‌رو دارند، موقعیتهایی همچون بحران شروع زندگی مشترک، مطابقت با زندگی زناشویی، تربیت فرزندان، مقابله با فشارهای روانی در دوران میانسالی و ممانعت از برهم‌پاشی زندگی مشترک. پیوند زناشویی زنجیرهای از کشمکش‌های پایان‌ناپذیر است که هرکدام از این مشکلات نام برده به تنهایی می‌تواند طرفین را نسبت به ادامه‌ی زندگی مشترک دلسرد نماید. گاهی ممکن است که برخی از زوج‌ها به مدت چندین سال در کنار یکدیگر زندگی کرده باشند آن‌گاه به یک باره اختلافی میان آنان پیش آمده باشد که موجب دلسرد شدن یکی از آنها یا هر دو نسبت به ادامه‌ی زندگی مشترک شده، به گونه‌ای که تداوم زندگی آینده‌شان نامعلوم و مبهم باقی مانده باشد. اما جالب است که بدانید تنها با ایجاد کمی تغییر در کردار و گفتارشان می‌توانید

شاهد پیشرفتهای باورنکردنی در روابط زناشویی خویش باشید و این همان چیزی است که کتاب حاضر راجع به آن سخن می‌گوید: «چگونه می‌توان با ایجاد تغییرات کوچک در رفتار و گفتار به تحولاتی بزرگ در زندگی زناشویی نایل شد.»

اگرچه حفظ کردن پایه‌های زندگی مشترک، امری بسیار مهم و جدی به شمار می‌رود، در عین حال می‌تواند با کمی شوخی و طنز نیز همراه باشد که این کتاب در مورد اهمیت آن به بحث پرداخته است.

این کتاب شش بخش دارد و به گونه‌ای تنظیم شده که به راحتی می‌توانید مطالب مورد نیاز خود را در آن پیدا کنید.

بخش اول: منظور از جمله‌ی «من این کار را انجام می‌دهم» چیست؟

در این بخش از راهکارهایی سخن به میان می‌آوریم که در تداوم پیوند موفق زناشویی، نقش مؤثری ایفا می‌کنند. ما به شما کمک می‌کنیم تا به وضعیت ازدواجتان نگاه کاملاً ژرف و عمیقی بیندازید. و به نقاطی از زندگی مشترکتان که نیازمند اصلاح و بازسازی می‌باشد، توجه بیشتری نمایید. در این بخش برخی از باورهای نادرستی را که در مورد ازدواج، میان مردم متداول گشته است زیر سؤال می‌بریم و آنها را جایگزین واقعیاتی می‌نماییم که خودتان خواهید ساخت. همچنین راهکارهایی به شما ارائه می‌دهیم که موجب بهبود روابطتان گردد.

بخش دوم: آیا می‌دانیم هر خواسته‌ای را چگونه باید بیان کنیم؟

بخش دوم این کتاب با شرح علل بروز مشکلات زناشویی آغاز می‌شود. ما راههای متفاوتی برای حل مشکلات میان خود و همسران به شما ارائه می‌دهیم. به شما کمک می‌کنیم تا به نقاط ضعف موجود در رفتارتان که معمولاً بر همه آشکار و بر خودتان پوشیده است، پی ببرید. در این بخش شما را یاری می‌کنیم تا برای حل اختلافات کوچک و بزرگ، با سلیقه و شیوه‌ی خودتان به گفتگو بنشینید. در آخر شما را به جهتی سوق می‌دهیم تا مشاجرات زناشویی خود را به موقعیت یکسانی که نتیجه‌ی آن پیروزی طرفین می‌باشد، تبدیل نمایید.

بخش سوم: به نقش ارزنده‌ای که مسائل جنسی در زندگی مشترک شما ایفا می‌کند، نگاه جدی‌تری بیندازید.

ارتباط جنسی، به تنهایی تکیه‌گاه خوبی برای ثبات زندگی زناشویی نمی‌باشد. با این وجود، تداوم بخشیدن به پیوند زناشویی، بدون برقراری روابط جنسی، غیرممکن به نظر می‌رسد. در این بخش شما را یاری می‌دهیم تا هرگونه تغییر غیرمنتظره و یا قابل پیش‌بینی‌ای را که در روابط جنسی‌تان رخ می‌دهد، بشناسید و با آن مقابله کنید. همچنین به شما کمک می‌کنیم تا خواسته‌ها، نیازها و یا حتی تنش‌های عصبی خویش را برای همسران بازگو نمایید. با استفاده از این بخش می‌باید قدرت تشخیص خود را در شناخت مشکلاتی که مانع برقراری ارتباط جنسی میان شما و همسرتان می‌شود افزایش دهید تا روابط جنسی‌تان بهبود یابد. در این بخش به مشکلات جنسی و ساختار فیزیکی زن و مرد می‌پردازیم و برای حل اختلالات جنسی، راه‌حل‌هایی ارائه می‌دهیم که می‌تواند پاسخگوی بسیاری از مشکلات زوج‌ها باشد. در عین حال می‌توانید با یک پزشک متخصص نیز مشورت نمایید.

بخش چهارم: بازنگری دوره‌های زندگی مشترک

هر ازدواجی، گذشته از زندگی‌ای که زن و مرد آغاز می‌نمایند، طول عمر و حیات مخصوص به خود را داراست. زن و مردی که در سنین جوانی با یکدیگر ازدواج کرده و سال‌ها در کنار هم زیسته‌اند، طبیعتاً تغییرات شخصی بی‌شماری را در ارتباط با خویش تجربه کرده‌اند. در مورد خود ازدواج نیز وضع بدین منوال است. یعنی با گذران سال‌ها، ساختارها و مرزهای زندگی مشترک دچار تغییر می‌شود.

پس از ازدواج، دوران بحرانی تطابق یافتن زن و مرد با یکدیگر آغاز می‌شود که در خلال این دوران، زن و مرد می‌باید راه خود را در این دنیای جدید و نا آشنا پیدا نمایند. آن‌گاه پس از گذشت چند سال، بسیاری از زوجها تصمیم می‌گیرند که صاحب فرزند شوند، در آن صورت ناخواسته با چالش‌های مضاعفی روبرو می‌شوند که تولد فرزندشان با خود به همراه داشته است. همچنانکه فرزندان به سنین نوجوانی قدم می‌گذارند، بسیاری از والدین نیز با کشمکش‌های روحی و جسمی دوران میانسالی خویش روبرو می‌شوند. علاوه بر این ممکن است در آن برهه از زمان، در حال ارزیابی روابط خویش و نیز در فکر تغییر برخی از حالات خود باشند.

از آنجا که ممکن است بسیاری از مردم برای بار دوم ازدواج کرده باشند و در خانواده‌ای زندگی کنند که میان تمام اعضای آن پیوند خونی وجود نداشته باشد، به عبارت دیگر همه‌ی آنها متعلق به یک خانواده نباشند، لذا در این بخش به مشکلات خاصی که این قبیل خانواده‌ها با آن روبرو می‌شوند نیز می‌پردازیم. ما راهکارهایی به شما ارائه می‌دهیم که بتوانید میان نیازهای فرزندان و همچنین نیازهای خودتان به عنوان یک زوج عاشق، تعادل برقرار نمایید.

بخش پنجم: با تنش زدایی، زندگی مشترکتان را سلامت نگاه دارید

عوامل زیادی در سلامت نگاه داشتن زندگی زناشویی نقش دارند. در این بخش به شما آموزش می‌دهیم تا بتوانید استرس‌های منفی را کاهش دهید و از استرس‌های مثبت در جهت تداوم بخشیدن به ازدواجتان کمک بگیرید.

بخش ششم: چند رهنمود ارزشمند و حیاتی

بد نیست بدانید که کتاب حاضر بدون در برداشتن این بخش که حاوی چند توصیه‌ی مهم می‌باشد هرگز کتاب کاملی نخواهد بود. در این بخش به بررسی مسائل سرنوشت‌سازی می‌پردازیم که در تداوم بخشیدن به پیوند زناشویی دخیل هستند؛ چگونه ارتباط خود را با همسران عاشقانه‌تر نمایید و چه چیزهایی را هرگز نباید به همسر یا شوهرتان بگویید، نکاتی که به هنگام مشاجرات لفظی باید در نظر داشته باشید، فهرستی از علایم هشدار دهنده که نشانگر در معرض خطر قرارگرفتن زندگی مشترکتان می‌باشد و نیز روش‌هایی در جهت بهبود روابط جنسی‌تان.

نمادهای پیام‌رسان

در این کتاب به منظور یادآوری برخی موضوعات، از نمادها و تصاویری بهره جسته‌ایم که در حاشیه‌ی کتاب جای گرفته‌اند و نقش بسیار مهمی بر دوش دارند اینک پیامی را که هر تصویر عرضه می‌دارد، شرح می‌دهیم.



این نماد به پندها، ترفندها و فنونی اشاره می‌کند که به کارگیری‌شان می‌تواند موجب بهبود روابط زناشویی شما گردد.

زمانیکه به دنبال راهکارهایی تدریجی در جهت بهترکردن یکی از ابعاد زندگی مشترکتان هستید، نگاهی هم به این نماد بیندازید. در اینجا برای شما و همسرتان تکالیفی در نظر گرفته‌ایم که برایتان سودمند هستند. نگران نباشید،



کسی از شما امتحان نخواهد گرفت!

پس از سال‌ها مذاکره و گفتگو با افراد گوناگون به این نتیجه دست یافته‌ایم که قسمت اعظم مشکلات زناشویی قابل حل است و دیگر آنکه بیشتر پیوندهای زناشویی آن قدر ارزشمند هستند که در جهت تداوم‌شان کوشش نماییم. با این نماد، داستان چنین ازدواجهای ارزشمندی را شرح می‌دهیم.



استیو و سو حدوداً ۳۰ سال پیش با یکدیگر ازدواج کردند و اینک از این نماد استفاده کرده‌اند تا شما را از تجربیات زندگی مشترک خویش آگاه سازند. آنها نیز همانند هر زوج دیگری، در برخی زمینه‌ها با یکدیگر توافق ندارند!



این نماد به شما دلگرمی می‌دهد تا فراموش نکنید که شانس و خوشبختی فاصله‌ی چندانی با شما ندارند، آنها دوباره به شما روی می‌خواهند آورد.



مراقب باشید! توجه کنید! حواستان را جمع کنید! این نماد بیانگر بروز مشکلات و اتفاقات ناگوار است. مراقب خطرهایی که شما را تهدید می‌کند باشید.

