

قوانین ازدواج

رموز زندگی زناشویی موفق

الین فاین - شری اشنايدر

تأليف و ترجمه

مزگان جهانگیر

فهرست

۹	مقدمه‌ی نویسنده
۱۱	مقدمه‌ی مترجم
۱۳	قانون اول - دوران نامزدی و مراسم عروسی را با آرامش و.....
۱۹	قانون دوم - هم‌چنان منحصر به فرد باشید.....
۲۱	قانون سوم - به ظاهر خود اهمیت بدهید ولی افراط نکنید.....
۲۳	قانون چهارم - علایق شخصی تان را حفظ کنید.....
۲۹	قانون پنجم - در سال اول ازدواج، از توقعات خود بکاهید.....
۳۷	قانون ششم - خود را دو عضو یک تیم فرض کنید.....
۴۳	قانون هفتم - وقتی همسر تان به منزل برمی‌گردد.....
۴۵	قانون هشتم - پشتیبان همسر تان باشید و به او محبت کنید.....
۴۹	قانون نهم - بگذارید برنده باشد.....
۵۳	قانون دهم - بپذیرید که برخی مسایل اصلاً به شما ارتباطی ندارند.....
۵۷	قانون یازدهم - سعی کنید زیاد به محل کارش تلفن نکنید.....
۵۹	قانون دوازدهم - سعی کنید هدیه‌اش را رد نکنید.....
۶۳	قانون سیزدهم - انتظار دلسوزی از همسر تان نداشته باشید.....
۶۷	قانون چهاردهم - قوانین دعوا.....
۷۱	قانون پانزدهم - منظور و نیت قلبی تان را با لحنی خوش و.....
۷۵	قانون شانزدهم - واژه‌ی «طلاق» را به زبان نیاورید.....
۷۹	قانون هفدهم - فریاد نزنید، با ملایمت صحبت کنید.....

قانون هجدهم - هرگز همسر تان را با شوهران دیگر مقایسه نکنید.....	۸۳
قانون نوزدهم - در مورد زندگی زناشویی با دوستان.....	۸۷
قانون بیستم - دست کم یک شب در هفته دور هم شام بخورید.....	۹۱
قانون بیست و یکم - او را وادار به حرف زدن نکنید.....	۹۳
قانون بیست و دوم - چشم به دهان همسر تان ندوزید.....	۹۵
قانون بیست و سوم - در حد امکان مطابق میل همسر تان رفتار کنید.....	۹۹
قانون بیست و چهارم - او آزاد است درباره‌ی خانواده‌اش.....	۱۰۳
قانون بیست و پنجم - کاری کنید که خود را مهم ترین فرد.....	۱۰۷
قانون بیست و ششم - توصیه‌های او را شنیده و تصدیق کنید.....	۱۱۳
قانون بیست و هفتم - سعی نکنید همه‌ی کارها را به تنهایی انجام دهید.....	۱۱۷
قانون بیست و هشتم - گاهی مثل دوران نامزدی رفتار کنید.....	۱۲۳
قانون بیست و نهم - قوانین بارداری.....	۱۲۵
قانون سی ام - شکایت بچه‌ها را نکنید.....	۱۲۷
قانون سی و یکم - به روی خود نیاورید که.....	۱۳۱
قانون سی و دوم - در قبال انجام کارهای خانه.....	۱۳۳
قانون سی و سوم - نق نزنید.....	۱۳۵
قانون سی و چهارم - از آن چه که پیش از ازدواج می دانستید، ایراد نگیرید.....	۱۳۹
قانون سی و پنجم - حفظ زندگی زناشویی آسان تر از.....	۱۴۳
قانون سی و ششم - به مدت یک هفته برنامه‌ی «همسر ایده‌آل» را اجرا کنید... ..	۱۴۵
قانون سی و هفتم - خود را بیش از حد تغییر ندهید.....	۱۴۹
قانون سی و هشتم - مشاوره‌ی خانوادگی الزاماً راه حل خوبی نیست.....	۱۵۳
قانون سی و نهم - طلاق توافقی.....	۱۵۷
قانون چهلم - بعد از طلاق، خواستگاران را رد نکنید.....	۱۵۹
قانون چهلم و یکم - قوانین ازدواج دوم.....	۱۶۳
قوانینی که خانم‌های خوشبخت به این مجموعه افزوده‌اند.....	۱۶۷
چند کلمه از زبان یک روان شناس.....	۱۷۱
چند توصیه‌ی نهایی.....	۱۷۳

مقدمه‌ی نویسنده

آیا هرگز فکر کرده‌اید که چرا بعضی از خانم‌ها زندگی زناشویی موفق‌تری دارند؟ چرا برخی از زندگی زناشویی رضایت دارند و برخی مدام با همسرشان درگیرند؟ حقیقت این است که حفظ رابطه‌ی زناشویی کار آسانی نیست و نیازمند تلاشی مبتنی بر هنر و همت شماست.

آیا تا به حال هیچ‌یک از مشکلات زیر را تجربه کرده‌اید؟

«من دلم می‌خواه الان بچه دار بشم ولی همسرم می‌گوید که چند سال دیگه صبر کنیم.»

«خودشو دوست دارم ولی خانواده‌شو نه!»

«از این که درآمد بیشتر از همسرمه ناراحتم. فکر می‌کنم خودشم ناراحتم.»

کتاب حاضر، شما را در زمینه‌ی حل مشکلاتی که چند نمونه از آن‌ها ذکر گردید، یاری خواهد کرد. احتمالاً بسیاری از خانم‌ها می‌توانند شوهر مناسبی پیدا کنند، اما فقط در صدی از آن‌ها قادرند رابطه‌ی موفق خود را در درازمدت حفظ نمایند. در این کتاب می‌آموزیم که چگونه همسرمان را درک و خوشحال نماییم، از وی حمایت کرده و به او بال و پر پرواز بدهیم تا بتواند به موفقیت دست یابد.

لازم به ذکر است که در بیشتر موارد خانم‌ها برای بهبود رابطه‌ی زناشویی

تلاش می‌کنند. حتی ممکن است همسر شما از این‌که چنین کتابی مطالعه می‌کنید یا مشکلات زندگی را با مادر یا دوست‌تان در میان می‌گذارید، ناراحت شود. وی معتقد است باید شخصاً و یا با همفکری او قادر به حل مشکلات باشید. مردها منطق خاص خود را دارند. از این رو توصیه نمی‌کنیم این‌گونه مطالب را با او بخوانید.

البته چنانچه همسر‌تان از آن مردان نادری است که با حسن نیت در راه حفظ رابطه‌ی زناشویی می‌کوشد، در این صورت سلام و درود ما بر شما و همسر‌تان باد!

به‌خاطر داشته باشید که تساوی کامل در زندگی زناشویی معمولاً راه به جایی نمی‌برد. زن و مرد طبایع و نیازهای متفاوتی دارند. قوانین این کتاب نیز بر همین اساس پی‌ریزی شده‌اند. تلاش کنید با شناخت نیازهای خود و همسر‌تان و به‌کارگیری قوانین کتاب حاضر، در جهت رفع این نیازها گام بردارید.

مقدمه‌ی مترجم

زمانی که «قوانین ازدواج» را دیدم، احساس کردم که می‌تواند کتاب جالبی باشد. با مطالعه‌ی آن جای خالی چنین کتابی به زبان فارسی را احساس کردم. این بود که علاقه‌مند به ترجمه‌ی آن شدم.

نکته‌ی جالب این است که روح قوانین ازدواج با این‌که به زبانی دیگر و در کشوری دیگر نگاشته شده، با فرهنگ ما همخوانی دارد. زندگی زناشویی باثبات چه در غرب و چه در شرق از ویژگی‌های خاص و مشترکی برخوردار است.

با وجود تبلیغات گسترده‌ی فمینیسم و مساوات در غرب، زن‌های غربی نیز برای سامان دادن به زندگی زناشویی از قوانین خاصی پیروی می‌کنند. آن‌ها به شیوه‌های خاصی دل همسرشان را به دست می‌آورند و... تعجب کردم که چطور چنین کتابی در غرب نگاشته شده.

به نظر می‌رسید که خانم‌ها به دلیل طبیعت زنانه، از انعطاف‌پذیری‌های خاصی برخوردارند و قادرند با هنرمندی از این ویژگی در جهت تثبیت زندگی استفاده کنند و این امر محدود به یک کشور یا فرهنگ نمی‌باشد.

در این کتاب شناخت نیمه‌ی پنهان زنانه که در وجود هر مردی نهفته، مورد توجه قرار گرفته است. در نتیجه رسیدگی و توجه به مردها، نه به‌خاطر بیش‌بها دادن یا به اصطلاح «لی‌لی به لالا گذاشتن»، بلکه به دلیل شناخت زن

نسبت به این نیمه‌ی پنهان است.

کتاب حاضر برای بدنه‌ی جامعه نوشته شده، نه موارد استثنایی که دچار اختلالات و مشکلات روان‌شناختی خاصی می‌باشند. مردی که به زندگی زناشویی اهمیت داده و می‌خواهد با همسرگزینی، خانواده تشکیل دهد و زنی که از هنر خود در جهت تعمیق این رابطه استفاده می‌کند.

زن جدا از همسر بودن، از روح مادرانه برخوردار است که با یک دنیا عشق و گذشت و چشم‌پوشی نسبت به رفتارهای نابالغانه همراه است. مردی که چنین توجه خاصی را از جانب همسرش دریافت می‌کند، پایبند زندگی گردیده و با ایثار و توجه بیشتر در راه حفظ و اعتلای زندگی مشترک می‌کوشد.

در زمینه‌ی ترجمه‌ی کتاب، به‌نظم رسید که ترجمه‌ی لغت به لغت از جذابیت آن خواهد کاست. از این رو با تغییر اسامی، حذف زواید، اصطلاحات نامأنوس با زبان فارسی و نکات مغایر با فرهنگ اجتماعی، شروع به ترجمه‌ی کتاب نمودم. امیدوارم که به این ترتیب مخاطبین بیشتری از آموزش‌های آن بهره‌مند گردند.

در ضمن بنا به تأکید نویسندگان، این کتاب برای خانم‌ها نگاشته شده.

در پایان از کلیه‌ی عزیزانی که در راه چاپ و نشر این کتاب یاری‌ام نموده‌اند، کمال تشکر را دارم.

مژگان جهانگیر

تایپستان ۸۵

قانون اول

دوران نامزدی و مراسم عروسی را با آرامش

و صمیمیت سپری کنید

«قوانین ازدواج» پیش از مراسم عروسی نیز لازم‌الاجرا هستند. به اعتقاد ما پس از نامزدی، بهتر است تاریخ عروسی را مشخص کنید - هرگز زیر بار دوران نامزدی بی‌پایان و نامشخص نروید. زمانی که مردی تقاضای ازدواج می‌کند، باید حداکثر تا یک سال بعد مراسم عروسی را نیز برگزار کند. مگر این‌که سن شما زیر ۲۵ سال باشد که در این حالت دوره‌ی نامزدی دو ساله نیز قابل قبول است. اگر نامزدتان از مشخص کردن تاریخ عروسی طفره می‌رود، بهتر است به فکر شریک زندگی دیگری باشید.

گیریم که شما نامزد کرده و تاریخ عروسی را نیز مشخص کرده‌اید، آیا از قوانین دوره‌ی نامزدی و عروسی باخبر هستید؟

همواره نامه، تلفن و ای‌میل‌هایی از شما عزیزان دریافت می‌کنیم که در آن‌ها اظهار خوشبختی و شادی می‌کنید ولی گاهی برخی از شما از اختلافات دایمی با نامزدتان خبر می‌دهید. می‌گویید: «خودشو کنار می‌کشم. انگار فقط من به اون نیاز دارم. چه کار کنم؟»، یا «حالا که نامزدیم، چه قدر باید همدیگر رو ببینیم؟ هنوزم باید ملاقات‌ها مون محدود باشه و مکالمات تلفنی مون کوتاه؟»