



مرکز تحقیقات رایانگی

اصفهان

گامی



رسالت
علیهما الصلوة والسلام

www.ghaemiyeh.com
www.ghaemiyeh.org
www.ghaemiyeh.net
www.ghaemiyeh.ir

با تکیه بر این اصول، می‌توانیم به اهداف خود دست یابیم.

ملازمین بودن

پایه دوم

با همکاری همکاران برای به دست آوردن نتایج بهتر و بیشتر در محیط کار و زندگی.

این امر شامل موارد زیر است:
- برقراری روابط خوب با همکاران
- به اشتراک گذاشتن اطلاعات و تجربیات



شما نیز
می‌توانید از این
اصول استفاده کنید.

تجربیات و اطلاعات
را با همکاران به اشتراک بگذارید و
با همکاری و همفکری
از دستاوردهای بیشتری بهره‌مند شوید.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

هنر زن بودن

نویسنده:

مارابل مورگان

ناشر چاپی:

امید فرزندگان

ناشر دیجیتال:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

فهرست

۵	فهرست
۱۰	هنر زن بودن
۱۰	مشخصات کتاب
۱۰	مقدمه مترجم
۱۱	دبیاچه
۱۲	بخش اول : منظم و هوشمند باشید
۱۳	اشاره
۱۳	۱. آماده باش
۱۳	اشاره
۱۳	مرا به خاطر می آوری؟
۱۴	اضطراب و نگرانی
۱۶	شوهر شادی بخش!
۱۷	۲. فرصت را غنیمت شمارید!
۱۷	اشاره
۱۸	برنامه بیست و پنج هزار دلاری شما
۱۹	قدم به قدم تا موفقیت
۲۰	آینده نگری
۲۱	۳. دگرگون شو ید!
۲۱	اشاره
۲۲	پیروزی با برنامه ریزی
۲۲	رویای ممکن
۲۳	تصویر ذهنی
۲۴	بخش دوم : مشوق و حیات بخش باشید

- ۲۴ اشاره
- ۲۴ ۴. شوهرتان را بیدار کنید!
- ۲۴ اشاره
- ۲۵ شوهر من، دوست من!
- ۲۶ ۴. رابطه عاشقانه و ورزش!
- ۲۷ ابتدا همسر، بعد برنامه!
- ۲۸ ۵. او را تحسین کنید!
- ۲۸ اشاره
- ۲۹ قهرمان باش
- ۳۰ بازوهای لاغر و قلب گرم
- ۳۱ شوهر خود را بسازید
- ۳۲ ۶. خود را با او وفق دهید!
- ۳۲ اشاره
- ۳۳ راه و نظر من
- ۳۴ زنده باد فرمانده!
- ۳۵ دریای عمیق
- ۳۶ هماهنگی
- ۳۶ بله، لطفاً بیایید
- ۳۷ شادی در نودونه سالگی
- ۳۸ ۷. از او قدردانی کنید
- ۳۸ اشاره
- ۳۸ سپاس یا ناسپاسی
- ۳۹ تشکر و قدرشناسی
- ۴۰ تکالیف:

- ۴۱ بخش سوم : رامشگر و دلربا باشید -
- ۴۱ اشاره -
- ۴۱ ۸. خانه را بیارائید! -
- ۴۱ اشاره -
- ۴۲ دل ربایی!
- ۴۲ خانه شادی بخش -
- ۴۳ عروس خانه!
- ۴۵ ۹. با او بیارامید! -
- ۴۵ اشاره -
- ۴۶ یکه و تنها هرگز! -
- ۴۷ نخستین عروس و داماد!
- ۴۸ آیا او، نیز؟ -
- ۴۸ لیموناد ملکه ویکتوریا -
- ۴۹ روابط صمیمی -
- ۵۰ صبحانه میل دارید؟ -
- ۵۱ ۱۰. عاشق هم باشید! -
- ۵۱ اشاره -
- ۵۲ غذای ویژه -
- ۵۳ اسرار یک عاشق -
- ۵۴ موج عشق کامل -
- ۵۵ دلارام! -
- ۵۶ سریع و شتابان -
- ۵۷ رفیق شفیق -
- ۵۷ تکالیف -

- بخش چهارم : وفادار و پارسا باشید ۵۷
- اشاره ۵۷
۱۱. یار و همدل باشید! ۵۷
- اشاره ۵۷
- سکوت را بشکنید ۵۸
- همسران سالم و شاد ۵۸
- رام کردن مرد سرکش! ۶۱
۱۲. باخیر و برکت باشید! ۶۴
- اشاره ۶۴
- تفاهم یا پشیمانی؟ ۶۵
- ترا دوست دارم! ۶۶
- بازی ولذت ۶۷
- موفق باشی! ۶۸
- بهترین اوقات! ۶۹
- حوزه اختلافات ۷۱
- قدرت ایمان ۷۳
۱۳. به نیروی بیکران وصل شوید! ۷۵
- اشاره ۷۵
- جست و جویهای من ۷۶
- تغییر و تحول ۷۷
- زندگی جاودانه ۷۸
- تکالیف شما برای ایجاد روابط خوب ۷۸
۱۴. آماده باش! ۷۹
- اشاره ۷۹

۸۰ ----- راز بقاء

۸۱ ----- درباره مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

هنر زن بودن

مشخصات کتاب

سرشناسه: مورگان مارابل عنوان و نام پدیدآور: هنر زن بودن / نوشته مارابل مورگان؛ ترجمه صادق آسوده؛ ویرایش تنظیم تدوین حسین پورآقاسی مشخصات نشر: تهران امید فرزنانگان ۱۳۸۱. مشخصات ظاهری: ۲۳۲ ص. شابک: ۱۲۰۰۰ ریال-۹۶۴-۳۱-۹۱۶۵۲؛ ۱۲۰۰۰ ریال (چاپ دوم)؛ ۱۵۰۰۰ ریال (چاپ چهارم)؛ ۱۵۰۰۰ ریال (چاپ پنجم)؛ ۲۳۰۰۰ ریال (چاپ ششم)؛ ۲۳۰۰۰ ریال (چاپ هشتم)؛ ۳۵۰۰۰ ریال (چاپ دوازدهم)؛ ۳۵۰۰۰ ریال (چاپ سیزدهم)؛ ۳۵۰۰۰ ریال چاپ چهاردهم-۹۷۸-۳-۳-۹۱۶۵۲-۹۶۴؛ ۴۰۰۰۰ ریال (چاپ پانزدهم)؛ ۴۰۰۰۰ ریال (چاپ شانزدهم) یادداشت: عنوان اصلی: The total woman. یادداشت: چاپ دوم ۱۳۸۱. یادداشت: چاپ چهارم و پنجم: ۱۳۸۳. یادداشت: چاپ ششم و هشتم: ۱۳۸۴. یادداشت: چاپ دوازدهم و سیزدهم: ۱۳۸۷. یادداشت: چاپ چهاردهم: ۱۳۸۸. یادداشت: چاپ پانزدهم، شانزدهم: ۱۳۸۹. یادداشت: این کتاب قبلاً تحت عنوان "زن کامل راهنمای بهتر زیستن در کنار همسر" توسط پریسا علی‌نیا ترجمه و توسط انتشارات فقیه منتشر شده است عنوان دیگر: زن کامل راهنمای بهتر زیستن در کنار همسر. موضوع: ازدواج موضوع: زنان (همسر) - راه و رسم زندگی موضوع: زنان - روان‌شناسی شناسه افزوده: آسوده صادق ۱۳۵۰، - مترجم شناسه افزوده: پورآقاسی حسین ۱۳۳۴، - ویراستار رده بندی کنگره: HQ۷۳۴/م۹ از ۱۳۸۱ رده بندی دیویی: ۳۰۶/۸۱ شماره کتابشناسی ملی: م۷۹-۲۵۷۱۵

مقدمه مترجم

یکی از معماهای تاریخ بشریت «زن» بوده است. فردی چون ناپلئون، زن را عامل تمام موفقیت‌های 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. نظر به اهمیت این موضوع، به ترجمه کتبی درباره این معمای 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 نامه‌های سراسر مهر و محبت خود، حقیر را مورد تفقد قرار داده، خواستند که این کار را ادامه دهم، پس از تماسی که با خانم 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 می‌آموزند، بلکه با تعلیمات جذاب خود برآنند که زنان بتوانند جایگاه واقعی خود را در زندگی پیدا کنند و فارغ از هیاهوها و جنجالهای رایج، زنی موفق، همسری مهربان و مادری دلسوز باشند. حسن این اثر آن است که شامل گستره متنوعی از مطالب قدیم و جدید می‌باشد و صحت و تأثیر آنها توسط زنان بسیاری امتحان شده. کتاب حاضر تنها برای زنان به رشته تحریر در نیامده است و بلکه مردها را نیز مورد خطاب قرار می‌دهد تا برای بهبود وضع زندگی خود گامی مثبت بردارند. اگر در این کتاب تأکیدی برنام زن می‌بینید به دلیل قدرت بی‌پایانی است که در وجود زنان به ودیعه گذاشته شده و خانم مورگان به عناوین مختلف سعی می‌کند که زنان این نیروی مثبت و سازنده را بازیابند و با آن به گشودن گره‌های کور زندگی بپردازند. در هفت فصل آغازین و سه فصل پایانی کتاب زنان و مردان سهم یکسانی دارند. اجرای توصیه‌ها و پیشنهاداتی که در این فصول می‌آید می‌تواند زندگی هر فردی را خواه زن و خواه مرد را دگرگون کند و طراوت و تازگی را برایشان به ارمغان آورد. خواندن این کتاب زمانی سودمند واقع خواهد شد که خواننده محترم آن درحین مطالعه فردی فعال باشد. خواننده فعال هر جا مطلبی جالب، سازنده و تازه دید آستین همت را بالا می‌زند و با ایمان و اعتقاد راسخ به نتیجه فرحبخش آن کتاب را کنار می‌گذارد و بادقت

کامل به اجرای آن فرامین همت می‌گمارد. مطمئن باشید که تکنیکهای توصیه شده در این کتاب قبلاً توسط زنان بسیاری اجرا شده و نتیجه چشمگیری داشته است. این تکنیکهای سته و ابتدایی زندگیهای بسیاری را از پرتگاه جدایی و تباهی به بوستانی پر نشاط و صمیمیت 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 می‌دانیم 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 می‌دانم که از استاد عزیزم، جناب آقای حسین پور آقاسی، که زحمت و 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 نمی‌شد این اثر هرگز به بار نمی‌نشست. با احترام صادق آسوده

دیباچه

اگر به عمق زوایای قلب هر مردی راه یابید و از آرزوهایش پرسید، بی شک واژه «سعادت» جزو اولین کلماتی خواهد بود که بر زبان جاری خواهد کرد. اگر از ژرفای وجود هر زنی پرسید که چه رؤیایی در سر دارد، بی درنگ از «خوشبختی» سخن خواهد راند. راه طبیعی نیل به قله «سعادت و خوشبختی» از گذرگاه پرفراز و نشیب، و صعب العبور زندگی عبور می‌کند. زن و مرد با چنین هدف مقدسی دست به دست هم می‌دهند و پا به عرصه حیاتی نو می‌نهند و دوران خوشی را آغاز می‌کنند. اما ناگهان... مهمان ناخوانده‌ای به نام «اختلاف» از راه می‌رسد و تومار زندگی را به هم می‌پیچد و بعد هم... چندی پیش آماری در شبکه جهانی اینترنت منتشر شد که بر پایه تحقیقات به عمل آمده در آمریکا حدود ۵۰٪ ازدواجها به طلاق منجر می‌شود و نیمی از ۵۰٪ دیگر زوجها نیز از زندگی مشترک خود راضی نیستند. به بیان دیگر، اگر این آمار صحیح باشد، تنها ۲۵٪ کسانی که به قصد نیل به سعادت با یکدیگر ازدواج کرده‌اند، از تفاهم نسبی برخوردارند این وضعیت کم و بیش در سایر کشورها نیز به چشم می‌خورد. در کشور ما نیز مشکلات زیادی در این زمینه وجود دارد و متأسفانه هر روز بر تعداد ازدواجهای ناموفق و اختلافهای زناشویی افزوده می‌شود. نکته مهم شایان ذکر در این راستا آن است که پایه و اساس بنیادی‌ترین ویژگیهای تربیتی و رفتاری فرزندان، در خانواده است و اولین معلمین بچه‌ها در واقع پدران و مادران هستند. افزون بر این، روابط متقابل همسران تأثیر مضاعفی بر رضایتمندی طرفین از یکدیگر دارد. بهشت، ارمغان دوستی و تفاهم زوجها با یکدیگر و جهنم، کفاره دشمنی و اختلاف بین آنها است. گویی آنها در همین دنیا بهشت و جهنم را به چشم خود می‌بینند. آنهایی که در گیر این مشکلات هستند بخوبی عمق و معنی و مفهوم این واژه‌ها را در می‌یابند و بر نقش آن در زندگی آگاه‌اند. زنان در جریان موفقیتهایی که در زندگی نصیب مردان می‌شود جایگاه ویژه‌ای دارند ولی بسیاری از آنان خود از این حقیقت آگاه نیستند. در زندگی نمی‌توان مرد موفق‌تری یافت که از یاری و همراهی زنی فهیم و کارداران بی‌نیاز باشد. عکس این موضوع نیز صادق است: ریشه بسیاری از ناکامی‌ها و شکستهای آقایان، در سوء تفاهمها و اختلافهایی است که با همسرانشان پیدا می‌کنند اهمیت این موضوع و نقشی که می‌تواند 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 هیجان‌انگیز 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 ناملاطم و سخت آن روبرو شد! لکن او با شهامتی کم‌نظیر- 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 دریافت که کلید معما دردست خود اوست! پیش از آن، همه حواس او به قفل مهر و موم شده ای بود که در کانون زندگی اش به وجود آمده بود و حیران و سرگردانش کرده بود و توجهی به کلیدی که در دست خودش بود نداشت. او «کلید در دست» وارد عمل شد و تصمیم گرفت آنچه را آموخته بود و به درستی وصحت آن یقین نداشت، بیازماید. امتحان دشوار بود و می بایست خود، آنها را از بوته تجربه می گذراند. این کار به میزان زیادی نیاز به صبر، توکل، ایمان، امیدواری هوشمندی و از این قبیل چیزها داشت. او گاهی اوقات از این بابت کم می آورد. به هر ترتیب، یکایک آموخته های خویش را به کار بست تا صحت آنها را در عمل بیازماید. سرانجام لبخند پیروزی بر لبانش نقش بست و زمانی که نتایج شگفت انگیز تجربیاتش آشکار شد، تصمیم گرفت آن را به دیگران انتقال دهد و هموعانش را از نتایج باور نکردنی به دست آمده باخبر سازد! یافته های خانم مورگان که برگرفته از تعلیمات و دانسته های بزرگان و تجربیات شخصی او بود بدین صورت تجلی پیدا کرد که زنان دارای شخصیتی استثنایی و بسیار نیرومندند که اغلب بر آنان پوشیده است. اگر بتوانند نیروهای شگفت انگیزی را که خداوند به آنها ارزانی داشته کشف کنند و از آن به طور اصولی و صحیح استفاده کنند، قادر خواهند بود هر نوع مشکلی را از میان بردارند و محیط سرد و بی روح خانه را به کانون گرم و پرهیجانی تبدیل کنند. او با شهامت پرده از اسراری بر می دارد و مطالبی را بیان می کند که ابتدا به مذاق بعضی از هموعانش خوش نمی آید، ولی او با شکیبایی نسخه هایش را می پیچد و زندگیهای دگرگون شده را گواه کار خود می گیرد و از همه می 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 شادیهها 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 مرزها 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 در ساختن و پرداختن عبارات و مفاهیم مندرج در آن سعی بلیغ و جدی - شاید افزون بر تدوین یک کتاب مستقل - مبذول شد، امیدواریم کمبودها و کاستیهای 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 قدردانی 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. با احترام: حسین پور آقاسی

اشاره

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 و او را آفرید! رابیندرانات تاگور؟ هیچگاه نمی دانستم که می توان تمام سرور و نشاط زندگی در اعماق وجود زن پیدا کرد! سینکویچ؟ قلب زن پارچه ای است که زود پاره می شود و زود هم رفو می گیرد! الکساندر دوم (پسر؟) تو ای فرشته زمینی، تو ای هدیه آسمانی، تو یگانه پرتوی هستی که زندگانی را روشن می کنی! لامارتین

۱. آماده باش

اشاره

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، اما نمی دانستیم که چگونه این کار را انجام دهیم. من و او رابطه بسیار خوب و دلپذیری داشتیم. زندگی ما بسیار شیرین و دل 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 امیدهایش 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 خوشبختی می کردم! زنان معمولاً از سکوت و کم حرفی همسرانشان به تنگ می آیند ولی همسر من مدام صحبت می کرد و مرا به وجد می آورد! من فکر می کردم که او آدم پر حرفی است. شبی که از من خواست تا با وی ازدواج کنم، حوصله ام را با پر حرفی خود سر برد. سالگرد تولدم بود، در یک رستوران ساحلی شام می خوردیم. شب پر خاطره ای بود. پرتوهای خاکستری ماه بر سطح تیره امواج می تابید. ستاره ها چشمک می زدند و من دوست داشتم دستم را دراز کنم و چند تا از آنها را بگیرم. همانطور که امواج به سمت ساحل می غلطید، خیره خیره به آن صحنه روح انگیز می نگریستیم. او به مناسبت جشن تولدم هدایایی برایم خرید. هدایای او قشنگ بودند، خودش هم مهربان بود. اما او به عشاق گریبان چاک هیچ شباهتی نداشت. فقط حرف می زد. من که از حرف زدن او به وجد آمده بودم به سخنانش گوش فرامی دادم. اما خیلی غذا خورده بودم و معده ام سنگین بود. در نتیجه، ریتم امواج مرا به خواب فرو برد. ناگهان صدایی مرا از خواب پراند: «و این تمام چیزی است که از همسر آینده ام انتظار دارم.» صدای او بود که داشت مشخصات همسر آینده اش را برایم بازگو می کرد. او از همسر آینده اش چه انتظاری داشت؟، تاکنون به این حرف توجهی نکرده بودم! در تب و تاب بودم که با لحن عجیبی به من گفت: «آیا تو همان دختر خواهی بود؟» خواب به تمامی از وجودم رخت بریست. کاملاً بیدار 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 نخوابم: او از همسر آینده اش چه انتظاری داشت؟

مرا به خاطر می آوری؟

وقتی تعطیلات میان ترم دانشگاه شروع شد، من و چارلی باهم 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 بر 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 با من 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 چارلی با هم خیلی مؤدب بودیم و گاهی به یکدیگر می گفتیم «لطفا نمک پاش را به من بده!». همچنین با جریان زندگی حرکت می کردیم. به نظر می رسید که زندگی به کام ما است، اما اینگونه نبود. من فکر می کردم هر وقت که بخواهم، با هر کسی که بخواهم می توانم صحبت کنم. اما نزدیکترین دوست و آشنایم از گفتگو با من دوری می جست. آیا تا به حال در یک رستوران بزرگ رو به روی همسران نشسته اید که از خود پرسید: «خدا یا با این مردی که با او زندگی می کنم از چه می توانم سخن بگویم؟» خیلی نگران شدم. یک شب پس از شام همه با هم گرم گفتگو بودند؛ ولی موضوعی به نظر من نمی رسید تا در باره آن با چارلی به گفتگو بنشینم. شبها وقتی چارلی از سر کار بر می گشت، اندوه و غم را با خود به خانه می آورد. من آن را به راحتی لمس می کردم. بهترین حادثه ای که قرار بود برایم اتفاق بیفتد، دیدن همسرم بود. تمام روز را به عشق دیدار او سپری می کردم، ولی گویی اندوه و غم در ما نفوذ کرده بود و به دلیل ناشناخته ای با هم قهر بودیم. مانعی بین من و او وجود داشت. با گذشت زمان، اوضاع وخیم تر شد و آن موانع غیر قابل حل شدند. من نمی دانستم چه چیزی باعث به وجود آمدن آنها شده بود و نمی دانستم چگونه آنها را دفع کنم. گاهی این موانع چندین روز یا چندین هفته و ماه نیز پا بر جا بود و کاری از من ساخته نبود. ابر غم بر آسمان قلبم سایه انداخته بود. دوست نداشتم چیزی بین من و او قرار گیرد. از این مانع ناشناخته و مرموز، هراس عجیبی داشتم. با خودم گفتم: «باید یاد بگیرم که خود را پا او وفق بدهم» و این کار را کردم. چندین سال گذشت. دختر کوچک ما «لورا» دیده به جهان گشود و من تمام وقت و زندگی را به او اختصاص دادم، ولی هنوز نگران رابطه نه چندان خوبم با چارلی بودم. لحظات شیرین و جذاب عشقمان از بین رفته بود. ما وقت زیادی را 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 چارلی شاد و بشاش بود و احساسات گرم و صمیمانه اش مرا جذب می کرد. حالا من در آرزوی یکی از آنها لحظه شماری می کنم. چه بر سر آن عاشق سینه چاک من آمد؟! آن دلداده 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 احساسات پاک و خالصانه اش را به همسرش ابراز می کرد، آرزو داشتم چارلی هم چنان می کرد. دوست داشتم مرا با نگاههای محبت آمیزش سر مست سازد و دوباره قلبم را با عشق گرم خود به طپش اندازد. 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 از حالت عاطفی و احساسی، به سمت عشق عقلانی و آگاهانه خالی از احساس برود. وقتی به همسرم که روی صندلی لم داده و به تلویزیون خیره شده بود می نگریستم، با خود می گفتم: «عشق ما از حالت احساسی خارج شده است». ولی من از عشق عقلانی و آگاهانه، اگر بتوان نام آن احساس را آگاهانه گذاشت، بیزار بودم.

وقتی لورا چهارساله بود، او را به کلاس فراگیری کتاب مقدس فرستادیم. هر وقت که او به خانه می آمد شعری برایم می خواند: ((من خوش و سرحالم، سرمست و خوشحالم ا)) یک روز که چارلی این جمله را هشت نه بار شنید، نگاه شیطنت آمیزی به من انداخت و گفت: ((من 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. 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 جابم خشکم زد. فکر نمی کردم چارلی در مورد من اینگونه قضاوت کند. آیا من حق ندارم که از خودم واکنش شدیدی نشان دهم؟ آیا من زود از کوره در می روم؟ از خودم پرسیدم: چرا من این همه پرخاشگر شده ام؟ چه اتفاقی در زندگیمان روی داده است؟ من اکثر اوقات، بی تاب و تندخو هستم ولی توصیف دقیقتر حالت روحی من تند مزاجی است. هرگاه کنترل اعصابم را از دست می دهم، زندگی برایم لطفی ندارد. در این لحظات حتی از وجود خودم هم چندان راضی و خرسند به نظر نمی رسم. با این حال انتظار داشتم خانواده ام از من راضی و خشنود باشند. بیشتر تلاش کردم. روز بعد شام دلپذیری فراهم کردم و سعی کردم زن جذابی به نظر برسم. اما تلاشهایم سودی نداشت. سر میز شام، چارلی اظهار داشت که روز بعد با چند تن از همکارانش به رستورانی در حومه شهر خواهد رفت، اما من که طرحهایی برای فردا در سر داشتم با ناراحتی به گفته او اعتراض کردم. نگاه تند و خشمناک همسرم مرا به خود آورد. اما خودم را دلدارای دادم. همسرم در حالیکه سخت تقلا می کرد بر خود مسلط باشد پرسید: «چرا هرگاه من تصمیمی می گیرم، تو لب به اعتراض و شکایت می گشایی؟» در جوابش گفتم: «اعتراض؟ نه من هیچ اعتراضی ندارم!» او ادامه داد: «من هر روز با افراد زیادی سرو کله می زنم و بحر می کنم، دیگر حوصله کلنجار رفتن و کشمکش با تو را ندارم». من به او اعتراض کردم و گفتم: «ما که با هم جروبحتی نداریم.» 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 کاممان 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، روحمان 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 بود 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 شادی بخش!

من برای حل مشکلاتم به تحقیق و مطالعه پرداختم و دست به اقداماتی زدم تا بتوانم آن را مهار کنم. تمام کتابهایی را که در زمینه ازدواج نوشته شده بود، خریدم و خواندم. شبها، تا دیر وقت مطالعه می کردم. کتابهای بسیاری در زمینه روانشناسی خواندم و حتی کتاب مقدس را هم مطالعه کردم. به تدریج اصول و قوانین بسیاری از کتب مختلف فرا گرفتم و آنها را در زندگیم به کار بستم که نتایج چشمگیری در پی داشت. وقتی یاد گرفتم چگونه این اصول و قوانین را به کار بیندم، روز به روز نحوه برداشت و طرز فکرم عوض شد. ناگهان چارلی هم تغییر کرد، او دوباره به آدمی خونگرم و مهربان مبدل شد! گاه آنقدر احساساتی می شد که نمی توانست حرف دلش را به زبان بیاورد. ازدواج و زندگی مشترک دوباره برایم شیرین و دلپذیر شد، موانع از سر راهم کنار رفت. گویی معجزه شده بود. یک شب با هم نشستیم و در مورد احساسات درونی خود با یکدیگر صحبت کردیم. او دوباره آرزوها و رؤیاهای خود را با من در میان گذاشت. باورم نمی شد که دوباره بین ما ارتباط عاطفی و روحی دلپذیری برقرار شده باشد! پی بردم که دوباره باهم می خندیم. درک این موضوع قلبم را بدرد آورد، ما چقدر به بیراهه رفته بودیم و لبخند و شادی چقدر از ما دور شده بود. یک روز هم که همه با هم شاد و خندان بودیم، با ناراحتی به خودم گفتم: «خدایا! انگار سالهاست که ما حتی یک دفعه درست و حسابی با هم نخندیده ایم.» به جای اینکه چارلی روی صندلی لم دهد و به تلویزیون خیره شود روی کاناپه کنار من می نشست و با من گپ می زد و هر گاه درون خانه از کنارش می گذشتم، مرا نوازش می کرد. مانند یک نو عروس و نو داماد با هم برخورد می کردیم و از خستگی و عشق سرد و بدون احساس در روابط ما خبری نبود. زندگی ما سراسر هیجان شده بود. وقتی روابط ما از نو شروع شد، کوره سرد عشقمان نیز دوباره روشن شد و روابط ما را گرمتر کرد. عاقبت پی بردم که همسر من مانند خودم آرزومند برقراری روابط گرم بوده است. یک شب او مرا از خواب بیدار کرد و با احساس عجیبی گفت: «عزیزم، ترا بیدار کردم که به تو بگویم خیلی دوستت دارم. سپس، دوباره به خواب رفت!» شاید، همسران چندین بار شما را بیدار کرده باشد تا عشقش را به شما ابراز کند، اما در زندگی من شش سال این اتفاق روی نداد! آن شب، مقداری بیشتر بیدار ماندم و به همسرم فکر کردم، راستی چه اتفاقی افتاده بود؟ آیا بکار بردن این قواعد و قوانین باعث شد که او این همه تغییر پیدا کند؟ صبح روز بعد، سر سفره صبحانه، چارلی به دو دختر کوچکم گفت: «هر کس مامان را دوست دارد، برای او کف بزند.» آن وقت، هر سه با شور و اشتیاق بسیار برایم کف زدند. وقتی از همسر سرد و بی تفاوتم این رفتار را دیدم تحت تاثیر قرار گرفتم. همسر بی تفاوت و خونسرد من به مشوق واقعی من تبدیل شده بود! آخر آن هفته به تماشای یک مسابقه تنیس رفتیم. در بین آن همه تماشاچی، همسر من سخت مراقب بود و مرا به سمت خود می کشید. قبلا، در بین مردم خیلی مواظب رفتار من بود و حتی حاضر نبود دستش بگیرد. رفتار من توجه یکی 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 بیرم و داد بزنم.» «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 سؤالی 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 سؤال سوم می رسید، معمولا از خرید آن صرف نظر می کرد؟! یک روز عصر، ساعت سه بعد از ظهر او مرا شگفت زده کرد. یک کامیون دم در ایستاده بود و یک یخچال فریزر نو در آن بود. سالها از او می خواستم یک یخچال فریزر نو بخرد، ولی او مدام طفره می رفت. هر جا که زندگی

می‌کردیم یک یخچال فریزر کهنه وجود داشت و من دوست داشتم یخچال جدیدی از خودمان داشته باشیم. همسر همواره به من می‌گفت: «مسخره است. این یخچال کار می‌کند، 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 تزئین کنم. سه سال پیاپی از او خواهش کردم، ولی او به خواهش من ذره‌ای 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: «بین، 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 می‌کنم بهتر است دکور و تزئین اتاق نشیمن و اتاق پذیرایی و اتاق خوابمان را عوض کنیم. هر وقت، تزئین 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 نمی‌زدند. یک روز کودک پنج ساله آنها شاهد پرخاش و سروصدای آنها بود. عاقبت کودکشان 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 نمی‌زد، اما تصمیم گرفتم دست از تلاش بردارم. 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 می‌پرسند که چرا به این نوع مطالب می‌پردازم. من می‌دانم 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 زندگی بهبود یافته است. اگر زن دیگری بتواند از اشتباههای من درس گرفته زندگی 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 نمی‌کنم که برای هر مشکلی راه حلی دارم، بلکه عقیده دارم که واقعاً برای هر مشکلی راه حلی وجود دارد. یعنی هر زنی می‌تواند در عرض چند هفته کاری کند که شوهرش زبان به تحسین او بگشاید، هر زنی می‌تواند 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 همسران بهتر شد و عشق را بیشتر از هر زمانی به زندگیتان آوردید، زحمات من در نوشتن این کتاب جبران شده است.

۲. فرصت را غنیمت شمارید!

اشاره

زنان خوب معمولاً روزشان را بانیت خوب آغاز می‌کنند، ولی به محض اینکه شوهر و فرزندانشان راهی بیرون می‌شوند، مشکلات

واقعی بروز می‌کند. شستن ظرفها و لباسها، تمیز کردن اتاقها، خرید و.... در حین رو به رو شدن با این مشکلات، زنگ تلفن به صدا در می‌آید: صدای دوستی است که با شوهرش اختلاف دارد، بیست دقیقه به داستان غم انگیز او گوش می‌دهد. سپس به زندگی خود فکر می‌کند عاقبت، نا امید و غمگین سر بر زانوی غم می‌گذارد. نیمی از روز سپری می‌شود و او با خود فکر می‌کند: «این زندگی چه سودی دارد؟» غمگین و نا امید فنجان چای دیگری برای خودش می‌ریزد. او اکنون چندین انتخاب برای زندگی آینده اش دارد، ممکن است زاری و شیون کند، داد و فریاد راه بیندازد و یا خودش را با سرگرمیهای جذاب و جالب مشغول نماید. وقتی بچه‌ها ساعت سه بعدازظهر به خانه برگردند، بر سر آنها جیغ خواهد کشید، زیرا با خودش مشکل دارد. همسر یک پزشک، مشکلی را که هر روز بعدازظهر با آن می‌شد با من در میان گذاشت. همسر او نام آن را بیماری ساعت ۴:۳۰ دقیقه گذاشته بود او گفت: «هر روز بعدازظهر سر ساعت ۴:۳۰ دقیقه خود را به آشپزخانه می‌رسانم و آنجا مات و مبهوت از خود می‌پرسم برای شام چه درست کنم؟» نشانه‌های این بیماری در زنان قابل پیش بینی است ابتدا خانم به درون یخچال خیره می‌شود و آرزو می‌کند که به طرز معجزه آسایی یخ گوشتهای درون یخچال ذوب شود! سپس به فکر درست کردن ماهی و یا جوجه کباب می‌افتد. همسرش به آن غذا علاقه وافری دارد. ناراحت و خشمگین ماشین را سوار می‌شود و از ترافیک سنگین ساعت پنج عبور می‌کند و پس از مشقت و دردسر فراوان با مقداری همبرگر به خانه بر می‌گردد. وقتی همسرش وارد خانه می‌شود، زن آنقدر خسته و کوفته است که حال و حوصله هیچ کاری را ندارد! هر چه درد دارد بر سر شوهرش خالی می‌کند و با عصبانیت و خشم، خود را به انجام کارهای دیگر مشغول می‌سازد. ساعت ده شب مرد پای تلویزیون می‌نشیند و زن به یکی از دوستانش تلفن می‌کند. هرگاه مرد قدمی به سوی زن بر می‌دارد، زن خود را با یک کار تازه سرگرم می‌کند! شوهر احساس تنهایی می‌کند و دلگیر و ناراحت از بی تفاوتی همسر خود می‌گوید: «مثل اینکه او دیگر مرا دوست ندارد». او که احساس ناراحتی و طرد شدن می‌کند، یا به غرغر و شکایت می‌پردازد و یا به رختخوابش پناه می‌برد. شاید شما هم مانند بسیاری از زنان به همسران بگویید: «متاسفم، الان سرم شلوغ است، دستم بند است.» زنان عبوس و ترشرویی را می‌شناسم که به زنان آرام و کاملی تبدیل شده‌اند. شما هم با برنامه ریزی حساب شده می‌توانید بر بیماری ساعت ۴:۳۰ غلبه کنید.

برنامه بیست و پنج هزار دلاری شما

وقتی چارلز م. شواب رئیس کارخانه فولاد بیت اللحم بود، او به لی برگ، مشاور مدیر کارخانه، گفت: «راهی را به من نشان بده تا با استفاده از آن بتوانم کارهای بیشتری انجام دهم. اگر نقشه ات عملی بود حاضرم بخاطر آن پول کلانی به تو بپردازم.» لی برگ کاغذی به شواب داد و گفت: «کارهایی را که باید فردا انجام دهی بر روی آن بنویس.» شواب این کار را انجام داد، لی دوباره به او گفت: «حال، آنها را به ترتیب اهمیتشان مرتب کن.» شواب این کار را انجام داد. لی به او گفت: «اولین کار را شروع کن. تا آن را تمام نکرده ای دست به کار دیگری مزن. سپس، کار دوم را آغاز کن تا آن را انجام نداده ای سراغ کارهای دیگر نرو. سپس، کار سوم الی آخر.. هرگاه نتوانستی تمام کارهای نوشته شده را انجام دهی، نگران نباش، زیرا قسمت مهم و تعدادی از آنها را انجام داده ای و این تعداد برای پیشرفت کافی است.» لی گفت: «رمز کار در این است که این برنامه را هر روز پیاده کنی. اهمیت کارهایی را که باید انجام دهی ارزیابی کن.... آنها را به ترتیب اولویت بنویس.... برنامه کاری خود را بنویس.... و به آن وفادار بمان. این برنامه را هر روز اجرا نما. هرگاه به ارزش آن پی بردی، کارکنانت را نیز به اجرای آن ملزم نما. این برنامه را تا هر وقت دوست داری، امتحان کن و آنگاه هر قدر که فکر می‌کنی این طرح ارزش دارد به من بپرداز.» چند هفته بعد، شواب یک چک بیست و پنج هزار دلاری برای لی فرستاد و گفت: «این، در دنیای تجارت یکی از سودآورترین طرحهایی است که تا به حال دیده ام.» اگر این طرح در یک کارخانه فولاد مفید واقع می‌شود، در کارخانه منزل شما هم مفید واقع خواهد شد. این طرح به شما تعلق

دارد، مفت و مجانی! با اجرای آن، وقت بیشتری خواهید داشت، موفقیت بیشتری نصیب شما خواهد شد و برای شوهرتان همسر خوبی خواهید شد.

قدم به قدم تا موفقیت

اگر همسرتان تا ده دقیقه دیگر وارد خانه شود، چه خواهد دید؟ به اطرافتان نگاه کنید. آیا در کمدها باز است؟ آیا وسایل بازی بچه ها دور تا دور خانه پراکنده است؟ آیا ظرفهای کثیف هنوز در خانه هستند؟ ناامید نباشید. در اینجا راهی را فراخواهید گرفت تا منزل مرتب و تمیزی داشته باشید و مقدار زیادی هم وقت خواهید داشت. یک لحظه فکر کنید و کارهایی را که باید فردا انجام دهید بر روی کاغذ بنویسید. اگر نوشتن این لیست را تا صبح به تأخیر بیندازید، مقداری از کارها فراموش خواهد شد و تنگی وقت بر شما فشار خواهد آورد. اگر این لیست بلند و بی انتها به نظر رسید، نگران نباشید، نوشتن این لیست بر وقت شما خواهد افزود. بر روی یک برگ کاغذ، هر آنچه را که قرار است انجام دهید بنویسید. این کار را می توان به روشهای مختلف انجام داد. یکی از دوستانم یادداشتهای خود را در جاهای ویژه ای نگاهداری می کند. به جای اینکه از لیست اصلی استفاده کند، در هر یک از اتاقهایش لیست جداگانه ای دارد. او پذیرفته است که برنامه روزانه اش چیزی بین نظم و بی نظمی است. یکی از دوستان دیگرم می گوید: «من لیستی از کارهایم تهیه می کنم، اما این لیست را در ذهنم نگه می دارم و با این کار حتی از وقت نوشتن آن بر روی کاغذ صرفه جویی می کنم.» از امروز به بعد، این لیست را حتما بر روی کاغذ یادداشت کنید. هر روز کارهای با اهمیتی دارید که شاید نتوانید همه آنها را به خاطر آورید. خودتان را نیز بر این لیست بیفزایید. هر روز وقتی را به خود اختصاص دهید: وقتی را برای خیاطی، باغبانی، مطالعه و یا حتی استراحت و خوابیدن در نظر بگیرید، آن را در برنامه خود بگنجانید، والا هرگز آن را اجرا نخواهید کرد. وقتی جکی کندی بانوی اول کاخ سفید بود، در حالیکه تعدادی خدمتکار و مستخدم در اختیارش بود، برنامه روزانه اش را ساعت به ساعت می نوشت. به خاطر بیاورید که شما هم بانوی اول کاخ سفید خود هستید. لیست خود را بر اساس اولویت مرتب کنید. کارها را بر اساس اهمیت آنها مرتب کنید. وقتی همسرتان از شما می خواهد که کاری را برایش انجام دهید او انتظار دارد آن را بدون یادآوری انجام دهید، هرگاه او کاری را به شما محول کرد آن را یادداشت کنید. اولویت با کارهای همسرتان است. بسیاری از شوهران که متقاعد شده اند این نقشه خوب کار می کند کارهایشان را به همسرشان نمی گویند، بلکه آنها را در لیست اصلی همسرشان یادداشت می کنند. کارهای سخت و ناخوشایند را قبل از همه کارهایتان انجام دهید. من ترجیح می دهم این کارها را اول صبحی، وقتی که سرحال و با نشاط هستم، انجام دهم. نه اینکه بعد از ظهر که اعصابم خسته است با انجام آنها خود را خسته تر و بی رمق تر سازم. یک زن تمام عیار نمی تواند کارهایش را با وسوسه و نگرانی انجام دهد. هر کاری را که قصد دارید به تأخیر اندازید به صدر لیست خود منتقل کنید، نقاط ضعف خود را از خود پنهان نکنید. به نقاط ضعف خود با دیدی منطقی بنگرید و اول صبح، قبل از هر کار دیگری، به مقابله با آنها بروید. فردا را با مهمترین کار شروع کنید و تا آن را انجام نداده اید به کار دیگری پردازید. سپس، به دومین کار مهم خود پردازید و تا انجام دادن آن، دست از تلاش برندارید. سپس، آخرین کار را به پایان برسانید. سعی کنید هر کار را کامل انجام دهید. در ناقص انجام دادن یک کار چه لذتی وجود دارد؟ هر گاه اول صبح ببینید که کارهایتان را درست انجام داده اید، احساس نشاط و پیروزی می کنید. من دوست دارم هر کاری را که انجام می دهم روی آن خط بکشم، این مرا تشویق می کند تا به کارم ادامه دهم. اگر نتوانستید تمام کارهایتان را انجام دهید نگران نباشید؟ در عوض مهمترین کارها انجام خواهد گرفت. راه دیگری برای موفقیت وجود ندارد. پس به کارهایی که انجام می دهید فکر کنید. لیستهای روزانه خود را در یک کلاسور نگهداری کنید یا آنها را در دفاتر سررسید یادداشت کنید. به این طریق جریان امر در دست شما خواهد بود و خواهید فهمید که هر کار را چه موقع انجام داده اید. یک شب مارگارت برای خرید عازم شد. وقتی ماشین

خود را در یک پارکینگ پارک کرد، ناگهان به خاطر آورد که چه اتفاقی روی داده است. او به خاطر آورد که آن شب قرار بود در یک گردهمایی در کلیسا صحبت کند. بیست دقیقه دیر شده بود. همه در کلیسا به انتظار او نشسته بودند. او از نیمه راه خرید به سمت کلیسا برگشت و با لباسهای ظریف و نازک به کلیسا رفت! روز بعد، ماجرا را نقل کرد. پس از بررسی معلوم شد او به جای اینکه از لیست اصلی خود استفاده کند، با آنچه در باد و دهنش نقش بسته بود بیرون رفته بود!

آینده نگری

در صدر برنامه بیست و پنج هزار دلاری من، درست کردن شام پس از صرف صبحانه قرار دارد. اولین بار که به این موضوع فکر کردم دریافتم که برایم چندان خوشایند نیست. همواره سعی می کردم هر چه زودتر از آشپزخانه بیرون بیایم. اما دریافتم که می توانم با انجام این کار به آرامش بیشتری دست یابم. ابتدا تصمیم گرفتم که آخر هر شب مواد لازم برای شام روز بعد را تهیه کنم. هر روز صبح، سالاد یا دسری را که برای شام لازم است تهیه می کنم. بسیاری از زنان موفق شام خود را در ساعت ۹ صبح تدارک می بینند و ساعت ۴:۳۰ دقیقه بعد از ظهر از نگرانی رنج نمی برند. شما هم اگر ذهن خود را به این موضوع معطوف سازید، می توانید این کار را انجام دهید. شما می توانید کاری کنید که کارهای درون خانه همه و همه قبل از ظهر تمام شود. می توانید برای هر چیز مکانی در نظر بگیرید و هر چیزی را در جای خودش قرار دهید. من یک آدم همیشه امیدوار هستم. از آنجایی که با یک وکیل ازدواج کرده ام، می توانم مشکلات احتمالی را که در یک موقعیت مشخص بروز خواهند کرد، پیش بینی کنم. گاهی اوقات به خودم می گویم: «اگر قرار باشد چیزی خراب از کار درآید، از دست من کاری ساخته نخواهد بود.» این احتمال باعث می شود که آماده هر نتیجه ای باشم. اگر چیزها خوب از کار درآید که بهتر، موفقیت من در اجرای کارم، رضایت مرا فراهم خواهد کرد. اگر در کارم با موفقیت روبه رو نشوم، از برنامه های جایگزینی استفاده خواهم کرد. برنامه های جایگزین، برنامه های از قبل طرح ریزی شده ای هستند که برای جایگزینی موارد پیش بینی نشده به کار می روند. البته طراحی این برنامه ها نیاز به فکر و اندیشه و بررسی شرایط موجود دارد! اغلب اوقات حوادث غیر منتظره ای برایم به وقوع می پیوندد که در برنامه بیست و پنج هزار دلاری جایی برای آنها در نظر گرفته نشده است. ممکن است یکی از فرزندانم مریض شود، ماشین لباسشویی، خراب شود، دوستی سرزده به خانه ام بیاید و یا ممکن است شانس به من روی آورد و همسرم مرا به یک رستوران دعوت کند! از آنجا که می دانم زندگی آکنده از تغییر و دگرگونی است از حوادث غیر منتظره زیاد نگران و مضطرب نمی شوم. هرگاه کاری پیش آمد برنامه جایگزینی را اجرا می کنم. هنوز هم برنامه هایی ذخیره دارم که اگر دوباره مشکلی روی داد، بتوانم برنامه ام را بطور دلخواه تغییردهم و به این شکل یاد می گیرم که با آغوش باز به استقبال مشکلات بروم. چند روز قبل، یکی از دوستان به خانه ام آمد. خسته به نظر می رسید، اما وقتی که گفت: «امروز از پنج برنامه جایگزینی استفاده کرده ام و در عین حال خونسردیم را از دست نداده ام» بسیار راضی و خوشحال بود: «برایم جالب است که اینگونه به مشکلات می نگرم. حالا دیگر کاملاً آماده ام که از هر برنامه جایگزینی، بدون لطمه به برنامه اصلیم، استفاده کنم. برنامه ریزیهای متعدد اما منظم و حساب شده، مانند بازی با سرنوشت است و در این بازی من برنده ام». او یک زن کاملاً شاد و انعطاف پذیر بود. یاد بگیرید که بر اندوه و غم چیره شوید. این تنها کار عاقلانه ای است که می توانید انجام دهید. برای وقوع احتمالی حوادث ناگوار در برنامه خود زمانی را در نظر بگیرید. حوادث ناگوار می توانند به جای بسرفت، عامل پیشرفت باشند. در کتاب مقدس آمده ————— ۱- مولانا درباره ارزش تفکر در امور می گوید: چون نداند ره، مسافر چون رود؟ با تردد ها و دل پر خون رود هر که گوید: های این سو راه نیست او کندازیم، آنجاوقف وایست و در بداند ره، دل باهوش او کی رود هر های و هودر گوش او است: «ای برادرانم! وقتی سختی ها و مشکلات به درون زندگی شما رخنه کرد به آنها به عنوان مزاحم ننگرید. بلکه، آنها را با آغوش گرم بپذیرید.» خداوند اندوه را آفرید تا مایاد بگیریم

که به او اعتماد کنیم. حضرت سلیمان (علیه السلام) این نکته را بخوبی می دانست. او برای غلبه بر اندوه و غم راهی را پیدا کرد، هر روز دعا می خواند و به بقیه پیشنهاد می کرد: « کارتان را به خداوند بسپارید، او افکارتان را شکل خواهد بخشید.» من هم تصمیم گرفته ام دعا را در برنامه روزانه بگنجانم ۲. به جای اینکه در زندگی سرگردان باشم، به آرامش و موفقیت خواهم رسید. دعا نگرش جدید و مهیجی به زندگی می بخشد. آنهایی که برنامه بیست و پنج هزار دلاری را آزمایش کرده اند، همیشه به آن وفادار مانده اند. این برنامه زندگی بسیاری از مردم را تغییر داده است. اگر این برنامه را اجرا کنید، هرگونه طبیعتی که داشته باشید به فردی منظم و مؤثر تبدیل خواهید شد و با تلاشی کمتر، موفقیت بیشتری بدست خواهید آورد. اگر شامتان را از قبل آماده کنید، شب، وقت خواهید داشت که دوش بگیرید. به این ترتیب، انرژی کافی ذخیره خواهید کرد و احساس شادابی و سرور به شما دست خواهد داد. همسر شما با دیدن این تغییرات به هیجان خواهد آمد. همه مردها از نظم و ترتیب با آغوش باز پذیرایی می کنند. مرد شما هم از دیدن نظم و ترتیب، در خانه اش به وجد خواهد آمد. او از سلامت و موفقیت شما شادمان خواهد شد. وقتی شما منظم و کوشا باشید، شعله عشق بیشتر از همیشه در قلب او مشتعل خواهد شد. فردا، روز تازه ای است نرم و سبک بلند شوید و برنامه بیست و پنج هزار دلاری خود را اجرا کنید! ----- ۲- رسول خدا (صلی الله علیه و آله) درباره دعا می فرماید: « دعا سلاح مؤمن و ستون دین و نور آسمانها و زمین است.» امام صادق (علیه السلام) نیز به یکی از اصحابش می فرماید: ((بر تو باد دعا، که دعا درمان هردردی است.))

۳. دگرگون شوید!

اشاره

جیم و دونا رابینسون به همراه دو دختر کوچکشان از کوه بر می گشتند. دو هفته بود که دختر کوچک دونا هر جا می رفت، از مادرش کمک می گرفت، همین باعث خشم و عصبانیت دونا شده بود. او از ناآرامی و جنب و جوش زیاد کودکش به تنگ آمده بود. تمام تعطیلات برای او جز اتالاف وقت چیز دیگر به نظر نمی رسید. برای اینکه استرس و فشار روانی از وجود خانواده زدوده شود، جیم در شهر کوچک و جالبی توقف نمود. قبل از نهار، در پارک و قبرستان نزدیک آن مقداری قدم زدند. آرام ترین لحظات سفر را در آن قبرستان سپری ساختند. درحالیکه از کنار قبرها می گذشتند، دونا به خواندن سنگ قبرها مشغول بود. به سنگ قبر مادری رسید، روی آن نوشته شده بود: او خورشید خانه اش بود. در حین خوردن نهار، دونا به این موضوع فکر می کرد: «اگر همین الان دارفانی را وداع گویم، آخرین چیزیکه بر مزارم خواهند نوشت چه خواهد بود؟ از آن لحظه به بعد، او تصمیم گرفت هر آنچه توان دارد برای فرزندانش به کارگیرد تا خورشید درخشان زندگیمان شود. از آن لحظه به بعد، سفر به همه خوش گذشت. شما قادرید که روحیه افراد خانواده خود را بهبود ببخشید و همچنین می توانید آنها را نا امید و اندوهگین سازید. جو خانه توسط شما تنظیم می شود. اگر شما شادمان باشید، فضای خانه از شادی و سرور آکنده خواهد شد و اگر شما اندوهگین باشید، غم و غصه در خانه جریان خواهد یافت. زیرا گرمای خانه و خانواده از خورشید وجود شما تأمین می شود. طرز تفکر شما در مورد وظایف روزانه تان چیست؟ آیا وقتی همسرتان از شما تشکر نمی کند زندگی شما دوست داشتنی و جالب است. آیا می دانید که سعادت شما به طرز تفکر تان بستگی دارد؟. نورمن وینسنت پیل گفته است: « طرز فکر شما از حقایق مهمتر است. » شما می توانید تصمیم بگیرید که چگونه و با چه تفکری زندگی کنید. روزی مردی به همسرش گفت: « من از پرداخت قبض های خرید تو خسته شده ام، می شود کمی کمتر ول خرجی کنی؟ » همسر آن زن، اجناس ضروری خانه را یکجا و با قیمت نسبتاً مناسبی خریداری می کرد ولی آن زن فکر می کرد که شوهرش آدم خسیسی است. او اجازه داد که این طرز تفکر منفی به ذهنش راه یابد. چند روزی سکوت

اختیار کرد. ولی اصلاً علاقه ای نداشت که کارهای خانه را انجام دهد. لباسهای کثیف دور تا دور خانه روی هم انباشته شد. از نظر احساسی و جسمی خستگی بر او غالب شد، زیرا طرز فکرش رفتارش را کنترل می کرد. ازدواج خوب این نیست که بهترین نفر را انتخاب کرده باشید، بلکه این است که خود بهترین همسر باشیم. زنانی که دوست دارند هویشان را به عنوان زن و مادر بهبود ببخشند، بهتر است که اندیشه و نگرش خود را تغییر دهند. در یکی از کلاسها دختری گفت: «لازم است از درون دست به اصلاح بزنم. به نظرمی رسد خود را گرفتار کرده ام.» حق با او بود. تغییر دادن طرز فکرتان نیاز به زمان دارد، اما نتیجه ای که به دست خواهید آورد ارزش بیشتری خواهد داشت.

پیروزی با برنامه ریزی

شما می توانید خورشید خانه خود باشید. ولی ابتدا باید بفهمید که ابرها کجا هستند! سقراط زمانی گفته است: «خودشناسی نشانه عقل است.» مسیح (علیه السلام) نیز فرموده است: «اگر حقیقت را درک کنید، حقیقت شما را آزاد خواهد ساخت.» اگر به عنوان یک زن، فلسفه زندگی خود را یادداشت کنید، کمک مؤثری به شما خواهد بود. این کار وقت و فکر زیادی می طلبد، اما ارزش آن را دارد که شما احساسات خود را درباره زندگی بنویسید. برای شروع کار از خود بپرسید که من که هستم؟ به کجا می روم؟ چرا به اینجا آمده ام؟ اگر به این سئوالات فکر کنید، جواب آنها را خواهید یافت. اگر فلسفه زندگی خود را ندانید، جواب دادن، به این سئوالات بسیار مشکل خواهد بود. وقتی ارزشهای زندگی خود را بدانید، می فهمد که به کجا سیر می کنید. اگر از فوتبال، بازی مورد علاقه همسران، آگاه باشید حتما می دانید که هر یک از دو تیم برای خودش طرح و برنامه ای دارد. مربی تیمهای پیروز بهترین طرحها را دارند. آیا شما برای زندگی خود طرحی دارید؟ زنانی که می خواهند یار و یاور همسران خود باشند، قبل از هر چیز، لازم است بدانند که در زندگی به کجا می روند. ----- ۳- این سئوالات، همواره ذهن بزرگترین انسانهای تاریخ را نیز به خود مشغول داشته است: از کجا آمده ام، آمدنم بهر چه بود به کجا می روم آخر، نمایی وطنم عیان نشد که چرا آمدم، کجا رفتم دریغ و درد که غافل ز کار خویشتم (مولانا حافظ)

رویای ممکن

نگاهی به خودتان بیندازید. لیستی درست کنید که شامل چهار ستون باشد. نقاط ضعف. نقاط قوت، اهداف کوتاه مدت و اهداف بلند مدت خود را در آن بنویسید. ۱- نقاط قوت، خود را یادداشت کنید. در درون شما نیروهای بالقوه ای وجود دارد، منابع بالقوه ای که هنوز از آنها استفاده نکرده اید. ۴ به آنچه می توانید خوب انجام دهید نگاهی بیندازید بهترین وسیله تفریحی شما چیست؟ آیا خانه داری رضایت شما را فراهم می کند؟ آیا از آشپزی رنج می برید؟ آیا کمک می کنید که مردم احساس خوبی داشته باشند؟ آیا سواد و توانایی ویژه ای دارید که بتوانید به جامعه کمک کنید؟ از استعدادهای نهانی خود استفاده کنید. آنها را توسعه دهید. شما می توانید از همیشه بهتر باشید. ۲- نقاط ضعف شما کدامند؟ نقاط ضعف خود را صادقانه یادداشت کنید. شما می توانید نقاط ضعف زمان کودکی خود را ریشه یابی کنید. کودکی شما ممکن است شاد و یا غم انگیز و یا مخلوطی از هر دو باشد. آن روزها می تواند بر روی رفتار امروزتان تاثیر شگرفی داشته باشد، شما خاطرات آن روزها را همیشه با خود دارید. در هر خانواده ای و با هر نوع مشکلاتی که پرورش یافته باشید وقت رفع کردن مشکلاتتان امروز است. از آنجا که امروز را در اختیار دارید و فرصتی برای رفع مشکل، وجود دارد شاید در استفاده از آن کمال دقت را به خرج دهید. ----- ۴- در مورد نیروهای بالقوه درونی نیر شواهد بسیاری است. الحذر ای مؤمنان، کان در شماست در شما بس عالم بی متهاست اندرون تست سیل بی پناه پیش او کوه گران مانند کاه (مولانا اقبال لاهوری)

تصویر ذهنی

زن جوانی فلسفه زندگی را برایم این گونه توصیف کرد: «من عقیده دارم که همسرم به من عشق می‌ورزد، اما مطمئن نیستم که او را دوست داشته باشم. من به خدا و فرزندانم عشق می‌ورزم. خدا را دوست دارم ولی به خود هیچ علاقه‌ای ندارم. به نظر می‌رسد که در دنیای عجیبی سیر می‌کنم، دوست دارم که بیشتر از حد معمول زندگی کنم.» بسیاری از زنان امروزی خودشان را قبول ندارند. آنها آرزو دارند که کاش کمی زیباتر بودند، کمی بیشتر پول داشته، یا با فردی بهتر از همسرشان ازدواج می‌کردند. تعداد اندکی از زیبایی چشمگیری برخوردار می‌شوند. دیگران هم، حتی اگر، پول و زیبایی اعجاب‌آوری داشته باشند، ضرورتاً از زندگی خود راضی نخواهند بود. جان کلام اینکه پول، شوهر دلخواه و زیبایی به تنهایی نمی‌تواند شما را برای همیشه خرسند و راضی سازد. عیسی مسیح (علیه السلام) می‌گوید: «همسایه هایتان را به اندازه خود دوست داشته باشید» اگر شما خود را دوست نداشته باشید، قادر نخواهید بود دیگران را دوست بدارید. زیرا در آن صورت چیزی نخواهید داشت که به دیگران عطا کنید. بعلاوه اگر خودتان را دوست نداشته باشید همسران نیز شما را کاملاً دوست نخواهد داشت. داود نبی (علیه السلام) قرن‌ها قبل گفته است: «خدایا من ترا ستایش می‌کنم، زیرا تو مرا جذاب و با هیبت آفریدی» اگر می‌توانید خود را تغییر دهید، حتماً این کار را انجام دهید. اگر نمی‌توانید، خود را به عنوان مخلوق خدا بپذیرید. امشب پس از اینکه حمام گرفتید جلوی آینه بایستید و به دقت به خودتان نگاه کنید. به آن دختری که درون آینه می‌بینید بگویید: «من خودم را همینطور که هستم با تمام نقاط قوت و ضعف خود می‌پذیرم.» شاید این کار به همین سادگی که از آن حرف می‌زنیم امکان‌پذیر نباشد، اما اجرای آن خیلی مهم و مثمر ثمر خواهد بود. بانقاط ضعف خود روبه‌رو شوید و آن را بعنوان حقیقتی که وجود دارد بپذیرید. شما انسانید. مانند هر انسان دیگری دارای نقاط ضعفی هستید که باید آنها را با آغوش باز بپذیرید. به خودتان سخت نگیرید و از نقاط ضعف خود دلگیر و ناامید نشوید. یک روز یکی از دوستانم به من گفت «به نظر می‌رسد که برای دوست داشتن خودم به اجازه نیاز دارم.» شاید دوست داشتن خود، خودخواهانه به نظر برسد. اما برای دوست داشتن دیگران، خصوصاً همسران، اول لازم است خود را دوست داشته باشید و تصویر ذهنی خوبی از خودتان داشته باشید. دوست داشتن خودتان به این مفهوم خواهد بود که از خلقت خود راضی و شادمان هستید. در این صورت، راستی و درستی را پیشه خواهید ساخت و در انجام کارهایتان با موفقیت بیشتری روبرو خواهید شد و احساس رضایت درونی به شما دست خواهد داد. وقتی که خود را درک کنید و بپذیرید و به خود عشق بورزید در آن صورت آزاد خواهید بود که خودتان باشید. شما می‌توانید فرد بزرگی باشید. هر زنی می‌تواند از اعتماد به نفس قابل توجهی برخوردار شود. شما باید خود را کشف کنید. عقاید و باورهای خود را توسعه دهید. جسارت به خرج دهید و به معیارهای خود وفادار بمانید. از موقعیت منحصر به فرد خود در این جهان، کمال استفاده و لذت را ببرید. ----- ۵- خود شناسی را خلاصه تمام علوم دانسته‌اند: عاشقی کو عشق خود نشناخته خویش را محتاج هردساخته حسن را از خود برون جستن خطاست آنچه می‌بایست پیش ما کجا است (مولوی اقبال) درک، پذیرش و عشق به خود چند مرحله دارد. ممکن است در عرض چند روز، چند هفته و یا یکسال نتوان این مراحل را پشت سر گذاشت، اما وقتی این کار را آغاز کنید در میان راه خواهید بود. خودتان را مهیا کنید تا به دنیای شوهرتان، فرزندان و دوستانان وارد شوید. لازم نیست که نظاره گر همه چیز باشید. اگر از درون به آرامش رسیده باشید، می‌توانید به وسط جاده زندگی بپردازید و دیگر با تماشای وقایع از دیگران نخواهید پرسید که چه اتفاقی افتاده، بلکه شما خود آن اتفاقی خواهید بود که در حال رخ دادن است. تکالیف ۱- لیستی از آنچه که باید فردا انجام دهید تهیه کنید. آنها را براساس اهمیت مرتب کنید و برای انجام دادن آنها تلاش کنید. ۲- فلسفه خود را در زندگی بنویسید. از خود پرسید من کیستم؟ به کجایم؟ چرا به وجود آمده‌ام؟ ۳- از نقاط ضعف و قوت خود لیستی تهیه کنید. واقع بین و صادق باشید. سپس با یک عمل جسورانه

نقاط ضعف خود را بپذیرید. تصمیم بگیرید. که با تلاش کردن، نقاط قوت خود را توسعه دهید. ۴- یک هدف مشخص را که بتوان در عرض یک هفته به آن رسید در نظر بگیرید. هر آنچه را برای رسیدن به این هدف نیاز دارید بنویسید و این هدف را در برنامه اصلی خود بگنجانید.

بخش دوم: مشوق و حیات بخش باشید

اشاره

مشوق و حیات بخش باشید! شوهرتان را بپذیرید؟! او را تحسین کنید؟! خود را با او وفق دهید؟! از او قدردانی کنید! بسا کارهای بزرگ و درخشانی که الهام بخش آن زنان بوده اند و اگر نبودند هرگز انجام نمی شد. الکساندر دومایدر (? اگر زنان نبودند، چه کسی نوابغ جهان را پرورش می داد؟ ناپلئون بناپارت ? زن پهلوانی است که قوی ترین مردان را در هنگام خشم آرام می کند. هارد در آن سرای که زن نیست، انس و شفقت نیست در آن وجود که دل مرد، مرده است روان به هیچ مبحث و دیباچه ای قضا نوشت برای مرد کمال و برای زن نقصان زن از نخست بود رکن خانه هستی که ساخت خانه بی پای بست و بی بنیان زن ار به راه مناعت نمی گذاخت چو شمع نمی شناخت کس این راه تیره را پایان چومهر گر که نمی تافت زن به کوه وجود نداشت گوهری عشق گوهر اندر کان فرشته بود زن آن ساعتی که چهره نمود فرشته بین که بر او طعنه می زند شیطان اگر فلاطون و سقراط بوده اند بزرگ بزرگ بوده پرستار خردی ایشان به گاهواره مادر به کودکی بس خفت سپس به مکتب حکمت حکیم شد لقمان پروین اعتصامی

۴. شوهرتان را بپذیرید!

اشاره

سندی و تام تازه ازدواج کرده اند. از وقتی باهم نامزد شدند آنها را می شناسم و با فراز و نشیب زندگی آنها کاملاً آشنا هستم اخیراً، سندی در کلاسهایم شرکت می کند و چندین بار برایم نامه نوشته تا مرا در جریان نتیجه کلاسها قرار دهد. او نوشت: «دو سال قبل تصمیم گرفتم روی او کار کنم و او را اصلاح کنم. ابتدا آرام و باطمینان پیش می رفتم، ولی پس از مدتی کارم را با شدت و سختگیری بیشتری ادامه دادم. مشکلات من از همان جا آغاز شد. اکنون غرغر و شکایت را ترک کرده ام و او را آنچنان که واقعا هست پذیرفته ام، او به شوهر جدیدی تبدیل شده و هر دویمان یک زوج تازه شده ایم. هزاران بار، باید خدا را شکر کنم که در این کلاسها شرکت کردم.» حقیقت این است که ما با دیگران ازدواج می کنیم و هراز گاهی تصمیم می گیریم تا رفتار شوهرمان را تغییر دهیم. سالهای سال، زندگیمان را صرف این می کنیم که او را وادار کنیم تا مطابق میل ما عمل کند. چرا این کارهای احمقانه از ما سر می زند؟ غر زدن که دردی را دوا نمی کند. وظیفه من و شما این نیست که او را عوض کنیم. اگر تلاش نسنجیده ما ادامه یابد، او به درون پوسته تنهایی خود فرو خواهد رفت و بتدریج با همسر بی دقتش که روزی نوع عروس وی بوده قطع رابطه خواهد کرد. مرد نیاز دارد که همسرش او را آن طور که هست بپذیرد. این نوع پذیرش وی را متقاعد می کند که شریک زندگی اش واقعا او را دوست دارد. نیاز او به پذیرفته شدن از سوی همسرش چیز عجیبی نیست. من و شما نیز نیاز داریم که از سوی دیگران پذیرفته شویم. آیا شما این نیاز را خود حس نمی کنید؟ آیا شما دوستی صمیمی ندارید که به احساسات درونی و حرف دلتان گوش دهد. من دارم. من می توانم به خانه اش بروم و یا به او زنگ بزنم و سفره دلم را پیشش باز کنم. من می توانم بدون اینکه بترسم و یا طرد شوم خودم باشم و هر آنچه در دل دارم پیش او بیرون بریزم. او مرا تحقیر نمی کند و به احساسات من نمی خندد.

پیش او من آزادم که خودم باشم. بدون اینکه صحنه سازی کنم و یا به چیزی وانمود کنم. او به حرفم گوش می دهد و مرا آنچنان که هستم، دوست دارد من نیز او را دوست دارم، چون او مرا دوست دارد. آیا می توانید برای همسران چنین نقشی را داشته باشید؟ آیا می توانید او را به عنوان یکی از دوستان صمیمی خود بپذیرید؟ همسران نیاز دارد که او را بپذیرید. در آن صورت او خودش خواهد بود و آزادانه رفتار خواهد کرد. اگر شما نگذارید که او خود واقعیش را بروز دهد، او هم به شما اهمیت نخواهد داد. موانع بین شما و او فقط با پذیرفتن او از طرف شما برداشته می شود.

شوهر من، دوست من!

متأسفانه، غر زدن در نهاد من قرار دارد. دوست ندارم که آدمی غرغرو باشم، دست خودم نیست. غر زدن مشکلی است که زندگی مرا به سختی تهدید می کند. تمام روز کودکام را «دستور باران» می کنم: «لباسهایتان را جمع کنید. دندانهایتان را مسواک بزنید. زود بخوابید». وقتی همسرم قدم به درون خانه می گذارد، به غر زدن ادامه می دهم: «آشغالها را ببر بیرون! با مادرم مهربان باش. با مردم بخند!» و از این قبیل چیزها... شش سال بود که مثل بسیاری از زنان دیگر، هر روز به خاطر موضوعات جزئی به چارلی غر می زدم. عاقبت کاسه صبرش لبریز شد و یک شب به من گفت: «دست از این همه غر زدن بردار. یک دفعه که گفتی، فهمیدم. من که بچه ات نیستم، من همسر تو هستم!» ابتدا کمی تحت تأثیر حرفهایش قرار گرفتم، اما من چگونه می توانستم عادتم را ترک کنم. احساس ضعف و حقارت کردم. اگر دم به دم به او تذکر نمی دادم، چگونه آشغالها بیرون ریخته می شد؟ از اینها گذشته، قصدم خیر بود. قصد آزار او را نداشتم. یک روز، به کارهایی که در عرض یک هفته انجام داده بودم فکر کردم و آنها را بدقت از ذره بین نگاه موشکافانه ام گذراندم. پی بردم که عکس العمل های چارلی یکنواخت و ثابت بود. اگر به او غر می زدم، یک بار به حرفم گوش می داد و سپس حواسش را به جای دیگری معطوف می ساخت. اگر طبق معمول ساکت نمی شد، خودش نیز به غرولند می پرداخت. یک شب با ناراحتی گفت: «شما همیشه به من می گویی آشغالها را ببر بیرون. امشب، چهار بار این حرف را برایم تکرار کرده ای. شما خودت می دانی که آشغالها بیرون ریخته خواهد شد. من عمداً آنها را بیرون نمی برم، تا شما از غر زدن دست بردارید!» او که از لاک خود بیرون آمده بود، داشت با این سخنان از حق مسلم خود که می خواست «خودش باشد» دفاع می کرد او درست نقطه مقابل خواسته مرا انجام می داد تا ثابت کند که «وجود دارد» و سرپرست خانواده است، من مانند مادرش با او برخورد می کردم و جای تعجب نبود که او نمی توانست با مادر دوش رابطه گرمی داشته باشد! درک کردم که اگر به غر زدن ادامه دهم، روابطمان به هم خواهد خورد. پی بردم که عکس العمل او در برابر غرغرایم عبارت خواهد بود از ترک خانه و یا پیوستن به دوستان وبازی و یا... ۶. یک چیز را به خوبی درک کردم: غرغرایم نتیجه مفیدی در بر نداشت. آن شب تصمیم گرفتم که دیگر برای بیرون بردن آشغال به او غر نزنم. با خود گفتم که حتی اگر همه آشغالها روی هم انباشته شود، لب به سخن نخواهم گشود. با کمال تعجب دیدم که همان شب اول او آشغالها را بیرون برد! آنگاه تصمیم گرفتم که برای همیشه غر زدن را کنار بگذارم. به جای غر زدن، زبانم را گاز می گیرم و هرگاه کاری داشته باشم فقط یکدفعه به او خواهم گفتم. عاقبت فهمیدم که خانه شوهرم برای او مانند قصر یک پادشاه است. او دوست داشت در قصر پادشاهی خود -----

۶- به قول سعدی: تهی پای رفتن به از کفش تنگ بلای سفر به که در خانه جنگ به زندان قاضی گرفتار، به که در خانه دیدن برابر و گره درخرمی بر سرایی بسند که بانگ زن از وی بر آید بلند! احساس آزادی کند و هرکاری که دلش می خواهد انجام دهد، حتی اگر آن کار ریختن لباسهایش روی میز غذا خوری یا کشیدن نقاشی بر روی دیوار باشد. غر زدن به خاطر مسائل کوچک، باعث می شود که او علاقه اش را به خانه و خانواده از دست بدهد. یک زن خانه دار به خانم «لاندرز» نویسنده مقاله های ستون ازدواج نامه نوشت و از او خواست که زنان را تشویق کند تا به خاطر سلامت همسرانشان به آنها تذکر دهند. او نوشته بود

«اگر شوهرتان زیاد غذا می خورد یا به مشروبات الکلی معتاد است، اگر به مواد مخدر علاقه دارد یا به اندازه کافی ورزش نمی کند، باید به او تق بزنید.» او نامه اش را با این خواهش تمام کرد: «به همه زنانی که شوهرانشان را دوست دارند بگو، تق زدن را فراموش نکنند، زیرا این کار بر سالهای زندگی آنها می افزاید!» جواب خانم «لاندرز» کاملاً عاقلانه و منطقی بود. چه کسی سالهای طولانی همراه با گله و شکایت را دوست دارد؟ تق زدن هرگز کسی را شادمان نمی کند و با نشاط نمی سازد. در عوض، غر زدن، قاتل بسیاری از زندگیاست. اگر سگی یک مردی را گاز بگیرد بهتر از این است که همسرش دائم به او غر بزند! اگر شما احساس کردید که نیاز دارید به کسی غر بزنید یا پیش او از روزگار و زندگی گله کنید، بهترین کار این است که به یکی از دوستانتان که می تواند بدون خندیدن به شما به حرفتان گوش دهد تلفن کنید و ناراحتی خود را از پشت گوشی تلفن با او در میان بگذارید، و از غر زدن به شوهر خسته خود پرهیزید! تق زدن و گله کردن، از قوام و دوام زندگی و سلامت روح و جسم شما و همسرتان می کاهد. گله کردن و غر زدن نقطه مقابل پذیرفتن است. اگر عادت به غر زدن دارید خواهید دانست که ترک آن کار ساده ای نیست، ولی این کار سودچندانی ندارد. سعی کنید با پذیرفتن اشتباهات خود، عادت غر زدن را در نطفه خفه کنید. وقتی شما همسرتان را بپذیرید، لازم نخواهد بود که به او غر بزنید. پذیرفتن او با تمام نقاط ضعف و قوتش، شما را با نشاط و مسرور خواهد ساخت زنی که پس از هجده سال این عادت بد را ترک کرده بود به من گفت: «بهترین و جالبترین چیز در زندگی اتفاق افتاده است! خطاهای او دیگر مرا آزار نمی دهد، اشتباهات او به من ربطی ندارد. من فقط به خود او فکر می کنم و حالا که این را پذیرفته ام، او را خیلی بیشتر از گذشته دوست دارم!»

سالاد، رابطه عاشقانه و ورزش!

همسرتان همان است که هست. او را آنچنان که هست بپذیرید: دوام این قانون به اندازه عمر و زندگی شما است. خداوند ما را آنچنان که هستیم، می پذیرد. حتی اگر شایسته آن نباشیم، باز هم او ما را دوست خواهد داشت. عشق خداوند عشقی مشروط نیست، چون او ما را آنچنان که هستیم پذیرفته است. ۷ از طریق قدرت او می توانیم دیگران را دوست داشته باشیم و آنها را بپذیریم. زنی این عقیده را اینگونه رد می کرد: «من دیگر به همسر هیچ علاقه ای ندارم، چه برسد به این که او را آنگونه که هست بپذیرم، او سزاوار پذیرفته شدن نیست.» به نظر می رسد که ویروس این بیماری به بسیاری از خانه ها راه یافته باشد. به نظر شما این بیماری مهلک را چگونه می توان مداوا کرد؟ در کتاب مقدس آمده است: «زن باید به شوهرانشان عشق بورزند. اگر عشق به شوهرتان را از دست داده اید، باید از خداوند متعال بخواهید تا عشق گم شده شما را به شما بازگرداند.» اگر می خواهید زندگی زناشویی شما با موفقیت رو به رو شود، همسرتان را آنگونه که هست بپذیرید که غفلت از این موضع رابطه شما را بهبود نخواهد بخشید. انتخاب با شماست: هم می توانید زندگی با نفرت و غرغر را ادامه دهید و هم می توانید او را آنگونه که هست بپذیرید و به شادی برسید. اگر بخواهید مورد دوم را انتخاب کنید، چگونه شروع خواهید کرد؟ به این موضوع فکر کنید که او را چگونه می توانید آن طور که هست بپذیرید. از حالا به بعد تصمیم بگیرید که اصلاً دست به تغییر او نزنید، بزرگترین عشق شما به او همین است. تغییری که در یک زوج دیدم برایم بسیار جالب بود. زن قبل از اینکه این تغییرات را بوجود آورد سخت فکر کرده بود. وقتی که تغییرات ایجاد شد و زن همسرش را آنچنان که بود پذیرفت، همسرش به تفاوتی که در زندگی او روی داده بود پی برد. زن گفت: «در همسر تغییرات زیادی روی داده است. حالا، او هم دوست داشتنی تر شده و هم بیشتر به فکر خانه و زندگی است. او مدام به من هدیه می دهد و من هم علی رغم اینکه دوست ندارم پولمان را بیهوده خرج کنیم، برای خوشحال کردن او آن هدایا را می پذیرم.» بعضی از زنان غر نمی زنند، ولی نپذیرفتن شوهر و قبول نداشتن او نیز مانند غر زدن است. وقتی شما از ته دل آه می کشید، نارضایتی خود را با سکوت خود اعلام می کنید. در این موقع شاید بگویید من همسر را می پذیرم. سالهاست که بدون هیچ اعتراضی خود را با

اشتباهات او وفق داده ام، اما او تغییری نخواهد کرد. من هیچ سخنی برخلاف میل او به زبان نمی آورم این زندگی را به خاطر فرزندانم ادامه می دهم. تحمل دیگران با پذیرفتن آنها متفاوت است. وقتی که همسران را تحمل می کنید، او در نگاهتان ارزش چندانی نخواهد داشت. وقتی شما او را قبول ندارید و فقط دارید وی را تحمل می کنید، او بسرعت می تواند به این احساس شما پی ببرد. بنابراین خودش هم نخواهد توانست شما را بطور کامل دوست داشته باشد. همسران در لحظات سخت شکست و اندوه، بیشتر از هر زمان دیگری نیاز دارد که شما او را بپذیرید و شخصیت او را قبول داشته باشید. اگر او به هر دلیل شکست خورد یا مرتکب اشتباه فاحشی گردید، بازیان خود روح آزرده او را بیشتر آزار ندهید. هرگز او را با مرد دیگری مقایسه نکنید. به خاطر داشته باشید که اگر او بفهمد که شما آدمی عیجیو و غرغرو هستید و سعی دارید بزور او را تغییر دهید، اعتمادش را به شما از دست خواهد داد. زندگی کوتاهتر از آن است که به عیجیویی از دیگران تلف شود. به جای پیدا کردن نقاط ضعف همسران، نقاط قوت او را توسعه دهید. شوهر شما نیاز دارد که احساس اهمیت کند. احساس کند که دیگران او را دوست دارند و شخصیت او مورد قبول آنهاست. اگر شما او را صمیمانه نپذیرید، انتظار دارید چه کسی این کار را برایتان انجام دهد؟ یک زن واقعی، نیازهای اساسی و مهم شوهرش را که عبارتند از دوست داشته شدن و پذیرفته شدن برآورده می کند. او خانه شوهرش را به بهشت امن و محل آسایش وی مبدل می کند. او آرامش حقیقی را با پذیرفتن واقعی همسرش به وی عطا می کند. ۸.-----

----- ۷- در این زمینه آیات فراوانی در کتاب آسمانی ذکر شده است: هرنفسی در گرو عملی است که انجام داده است. (مدثر: ۳۸) ... خدا هیچکس را جز به میزان توانایی اش تکلیف نمی کند. (طلاق: ۷) ۸- در قرآن نیز باین موضوع اشاره شده است: ... واز نشانه های او این است که برایتان از جنس خودتان همسری آفرید تا با او آرامش یافته و باهم انس گیرید و میان شما رأفت و مهربانی برقرار فرمود، در این امر نیز برای مردم بافکرت، ادله و حکمت حق آشکار است.

ابتدا همسر، بعد برنامه!

از آنجا که من خودم در هر دو طرف این مانع زندگی کرده ام، می دانم که در کدام طرف این مانع سبزه زاری خرم و زیبا قرار دارد. در سالهای اول ازدوایم زنی بودم که دوست داشت شوهرش را شبیه خودش سازد. یکی از مشکلات ابتدایی من این بود که چارلی دایم به یکی از دوستانش تلفن می کرد. روزی چنددفعه به هم زنگ می زدند و هر دفعه مرا بیشتر ناراحت و خشمگین می کردند. از اینکه چارلی وقت زیادی را به دوستش اختصاص می داد ناراحت بودم و می ترسیدم که چارلی تمام اندوخته و دارایی ما را با بی احتیاطی و یا ارتکاب کارهای خطرناکی از قبیل قمار و... ازدست بدهد. یک روز دوستش به من تلفن کرد. او می دانست که چارلی سرکار است، به همین دلیل مرا نصیحت کرد: «اجازه بده شوهرت کاری را که دوست دارد انجام دهد. ۱۰ اصلاً به او نگو که با پولش چه کار کند و چه کار نکند. این کارها به تو مربوط نیست. تو بهتر است پایت را از آشپزخانه فراتر نگذاری!» با شنیدن این حرفها آتش گرفتم. فقط لحظه شماری می کردم که یکی از آن دو را بینم تا حسابشان را کف دستشان بگذارم. آن پیر مرد خشم مرا احساس کرد و فهمید که من چارلی را آنطور که شایسته است نپذیرفته ام و مسئولیت هدایت سکان زندگی را از دست او ربوده ام. امروز، طرز فکر عوض شده است و به خاطر این تغییر، هر دو نفرمان زندگی شادتری داریم. تصمیم گرفتم که از آن به بعد از طرح های همسر حمایت کنم و اگر این کار امکان پذیر نبود لا اقل حمایت از خود او را فراموش نکنم. اگر شما نیز این تصمیم را در زندگی اجرا کنید، دوست داشتنی و قابل اعتماد به نظر خواهید رسید. البته، ابتدا ممکن است شوهرتان این تغییر را باور نکند و با شک به شما بنگرد. یک زن دو رو و ریا کار نمی تواند عشق واقعی همسرش را به خود جلب کند. زنی به همسرش اعتراض کرد دو هفته است که رفتارم را کاملاً تغییر داده ام و تو ذره ای عوض نشده ای. شوهرش در جواب او گفت: «تو قبلاً هم چند بار تغییر کرده بودی. من منتظرم که بینم آیا این تغییر دایمی خواهد شد یا باز می خواهی برای خودت چیزی بخری.» «تنور

عشق این مرد سالها خاموش بوده است، بنابراین با یک جرقه نمی توان آن را روشن کرد. او قبلاً تمام شده است و حالا او را باید از نو ساخت. وقتی شما همسران را پذیرفتید، لازم نخواهد بود که نگران نقش خود بعنوان مشاورش باشید. او به اندرز شما نیازی نخواهد داشت. او به این نیاز دارد که او را بپذیرید. با پذیرفتن او فشار زیادی از روی دوش خود برخواهید داشت و او افکار و آرزوهایش را برایتان بیان خواهد کرد و دست به کارهای خوب و جالبی خواهد زد که هرگز از او انتظار ندارید. اگر قصد دارید که با غر زدن مسئولیت زندگی خود را بر عهده بگیرید احتمالاً موفق خواهید شد. ولی در وهله اول شوهر و در وهله دوم زندگی خود را از دست خواهید داد. اما اگر او را پذیرفتید، او خودش زندگی را به شما خواهد سپرد! اولین قدم برای شاد کردن همسران و به سعادت رساندن او پذیرفتن اوست. اگر او را آنگونه که هست بپذیرید او نیز به یک مرد کامل تبدیل خواهد شد- او به طور بالقوه دارای این توانایی هست، اما اگر شما این اجازه را به او ندهید، قادر نخواهد بود که آنرا به فعلی درآورد. او را بپذیرید. نقاط ضعف و قوتش را نیز بپذیرید. خوب، بد، فقیر یا غنی، مریض یا سالم، او هرگونه آدمی که باشد، همسر شماست و به محبت شما نیاز دارد.

۵. او را تحسین کنید!

اشاره

روانکاوان اعتقاد دارند که یکی از نیازهای اساسی هر مرد، جدا از روابط جنسی گرم، تحسین و تائید دیگران است. زنان نیاز دارند که دوستشان بدارند، ولی مردان نیاز دارند که مورد تحسین قرار بگیرند. ما زنان باید خوب به خاطر داشته باشیم که بین ما و نیمه دیگرمان که شوهرمان باشد این تفاوت اساسی وجود دارد. چند روز قبل زنی به من گفت: «شوهرم قادر نیست خشنودیم را فراهم کند، او احساسات واقعی خود را هرگز به من نمی گوید. هرگز عشقش را به من ابراز نمی کند، او آدم سرد و بی احساسی است.» ممکن است همسر شما نیز، مانند بسیاری از مردان، از نظر احساسی و عاطفی بسیار ضعیف باشد. ممکن است، فاقد هرگونه احساس و عاطفه ای باشد و نتواند احساسات حقیقی خود را آنچنان که باید ابراز کند. چرا چنین است؟ به خاطر بیاورید که او در فرهنگی بزرگ شده است که به او می گفتند: اگر پایت زخم شد نباید گریه کنی! والدینش، در زمان کودکی، نه او را در آغوش محبت خود گرفته و نه به وی مهر ورزیده اند. بزرگسالان معمولاً وقت چندانی ندارند تا به سخن کوچکتها گوش دهند. بنابراین او از همان کودکی یاد گرفته که حرفش را در دلش نگه دارد و دم نزند. اما ما دخترها آزاد بودیم که گریه کنیم و با عصبانیت احساسات منفی درونیمان را بروز دهیم. تشویق می شدیم تا عروسکمان را ببوسیم. در آغوش عمه سوزی به فضولی پردازیم و به پرستار و دایه خود مهر بورزیم. کم کم احساسات و عواطف ما رشد کرد و توسعه یافت. خودمان نیز یاد گرفتیم که چگونه عشقمان را ابراز کنیم. آنگاه، یک روز اتفاق جالبی روی داد: آقای «سرد» با خانم «احساساتی» ازدواج کردند! اینگونه است که زن احساس می کند شوهرش نمی تواند خشنودیش را فراهم کند. آیا تا بحال فکر کرده اید که چرا وقتی به همسران می گوئید دوست دارم او ممکن است احساساتش را به شما نشان ندهد؟ اما این بار سعی کنید به او بگوئید من ترا به خاطر صفات و ویژگیهایی که داری تحسین می کنم و ببینید که چه اتفاقی روی می دهد. اگر دوست دارید که او احساسات و عواطفش را به شما نشان دهد، او را تحسین کنید اگر او را تحسین نکنید او چیزی برای گفتن به شما نخواهد داشت. وقتی که او را تحسین کردید، خواهید فهمید که زندگی به کام چه کسی شیرین می شود. درانجیل آمده است «همسران رادوست داشته باشید و به او احترام بگذارید» احترام گذاشتن به دیگران چیزی جز تحسین کردن آنان و لذت بردن از حضور آنها نیست. شما به عنوان یک زن، نیاز دارید که شوهرتان شما را دوست داشته باشد، او نیز به عنوان یک مرد به تحسین شما نیاز دارد. ولی قبل از هر چیز شما باید او را تحسین کنید. این

موضوع، بسیاری از زنان را ناراحت می‌کند، ولی زنان دارای نیروی اسرار آمیزی هستند که شوهرانشان فاقد آنند. کمک کردن به دیگران بدون هیچ طمع و چشم داشتی کار بزرگی است که از عهده هر فردی بر نمی‌آید. حس بخشیدن و کمک کردن به دیگران در نهاد هر انسانی نهاده شده است. کالیون کویچ گفته است: «تا به حال، هیچ کسی به خاطر آنچه دریافت کرده مورد ستایش قرار نگرفته است. ستایش هدیه ای است که به خاطر آنچه می‌بخشید دریافت می‌کنید.» شما تنها فردی هستید که همسران دوست دارد او را به سعادت برساند. او با شما ازدواج کرد، چون فکرمی کرد شما شادترین و با نشاط ترین دختران هستید. ممکن است دیگران نیز او را تشویق کنند، اما او بیش از هر چیز به تشویق و تحسین شما نیاز دارد. قدرشناسی و توجه شما خون تازه ای را در رگهای او جاری می‌سازد که بدون آن، او انگیزه اش را ازدست خواهد داد. یک مدیر جوان تشنه تحسین و تشویق همسرش بود اما همسرش انتظار داشت که اول شوهرش انتظارات او را برآورده کند تا آنگاه او به نیازهای همسرش توجه نشان دهد. آن زن برایم نوشت: «چرا باید اول من او را ستایش کنم؟ در ازدواج سهم هریک از طرفین مساوی است. من حاضر نیستم حتی یک بار در مقابل او کوتاه بیایم!» این زن خود را بیشتر سرگرم کرد و با اضافه کار از خانه و همسرش بیشتر اجتناب ورزید. او انتظار داشت که کار بیشتر کمبود رضایت درونی اش را جبران کند. در یکی از کلاسهای زن کامل، آن زن پی برد که می‌تواند با تحسین همسرش رضایت درونی او را فراهم کند. او شروع به تحسین شوهرش نمود، ارتباط آنها تغییر کرد. یک روز عصر، آن مرد به همسرش گفت: «در زندگی ام حادثه جالبی در حال وقوع است. من نمی‌دانم که این حادثه چیست؟ اما هر چه هست حادثه بزرگی است، به نظر می‌رسد تو سرحال تر شده ای!»

قهرمان باش

این کار را به مدت یک هفته امتحان کنید. همین حالا تصمیم خود را بگیرید و شب را با تشویق او شروع کنید. همین امشب شروع به کار کنید و با تشویق و تحسین، او را سرحال زنده نگه دارید. مثبت فکر کنید، به خاطر بیاورید که تشویق و تحسین شما میتواند به او انگیزه بدهد تا احساساتش را برایتان بازگو کند وقتی با شما سخن می‌گوید او را تحسین کنید، به آنچه می‌گوید خوب دقت کنید. اجازه بدهید او بداند که شما به وی اهمیت می‌دهید. روزنامه، مجله و یا بافتنی خود را کنار بگذارید و به او خیره شوید. حتی اگر به بازی فوتبال امروز علاقه ای ندارید، به خاطر او آن را تماشا کنید، او به توجه و دقت شما نیاز مبرم دارد. اجازه بدهید که بداند قهرمان زندگی شما کسی جز خود او نیست. هرگز با بی تفاوتی به او پاسخ ندهید. خلبانی به من گفت: «وقتی همسرم به من بی توجهی می‌کند و به آنچه می‌گویم جواب نمی‌دهد دوتا سه روز به فکر فرومی‌روم. بی تفاوتی بدترین دردی است که آدم با آن روبرومی‌شود.» زن دیگری، یک شب قبل از طلاقش، به من زنگ زد. وقتی او دلیل طلاق را از شوهرش پرسید، از شنیدن جواب شوهرش متعجب شد. شوهرش به او گفت: «تو همواره با بی تفاوتی به من و زندگیم نگرسته ای و اصلاً به آنچه می‌گویم و می‌اندیشم اهمیت نمی‌دهی.» در هر ازدواجی، سلیقه نقش مهمی را بازی می‌کند. سلیقه عبارت است از مهارت فرد در توصیف دیگران آنچنان که واقعاً هستند، همسران نیاز دارد که او را آنچنان که هست ببینند، به او توجه کنید و نگاه دقیق تری به او بیندازید. احتمالاً او جسم خود را دوست دارد. جسم او خانه ای است که او در آن مسکن دارد. او می‌خواهد که شما هم آن را دوست داشته باشید و به آن عشق بورزید. تنها راهی که او خواهد فهمید شما به جسمش عشق می‌ورزید این است که این موضوع را با او در میان بگذارید و آن را به او گوشزد کنید. احتمالاً این موضوع کمی عجیب و غریب به نظر می‌رسد، حتی ممکن است آن را غیر قابل درک و اجرا بدانید. اگر اینگونه است بدانید که مدتهاست که همسران به انتظار ستایش و تمجید شما نشسته است و برای شنیدن آن لحظه شماری می‌کند. مهمترین کاری که می‌توانید در زندگی انجام دهید این است که به او بگویید «تو مهمترین فردی هستی که در زندگیم هست و لحظه به لحظه زندگیم با عشق تو سپری می‌شود.» امشب وقتی که به خانه آمد به

جسم و روح او فکر کنید. به او نگاه کنید. او را در زیر ذره بین نگاه دقیق خود ملا-حظه کنید. احتمالاً سالهاست که او را فردی عادی و معمولی، چون دیگر افراد دیده اید. سعی کنید که از چشم زن دیگری مانند زن همسایه خود یا منشی خودش به او بنگرید. ممکن است از این طریق بتوانید به ارزش و خصوصیات ویژه و بارزی که در درون همسرتان هست، ولی برای شما عادی و کهنه شده، پی ببرید. به او بگویید که وجودش را دوست دارید. اگر او به این گفته شما خندید، آنقدر آن را تکرار و تکرار کنید تا باورش شود و آن را باجان و دل احساس کند. اگر اخیراً و را تحسین نکرده اید، احتمالاً او برای شنیدن ستایش شما لحظه شماری می کند. او نخواهد توانست که یکدفعه با ستایش زیاد شما رو به رو شود، پس اندک اندک شروع کنید. روزی یک بار او را ستایش کنید و تغییراتی را که در او به وجود می آید به تماشا بنشینید. خصوصیات قابل ستایش او را بجویید. حتی زشت ترین مردان نیز خصوصیتی دارند که ارزش ستایش و تمجید را دارد. اما ما در مورد مردی صحبت می کنیم که شما با او ازدواج کرده اید. او کسی نیست جز همان مردی که روزی با دیدن او قلب شما به طپش می افتاد و بدنتان می لرزید! کسی را بستائید که روزی برایتان بهترین فرد بود و از همه آدمها بیشتر دوستش داشتید. مهمترین ویژگیهای مردانه او را بشناسید و به او بگویید که این ویژگیها شما را خرسند و خشنود می سازد. به عنوان مثال، از چهره مردانه و یا از صفات خویش تعریف کنید. شما می توانید با تحسین چهره مردانه اش او را تشویق کنید تا خود را برای شما و به دلخواه شما بیاراید.

بازوهای لاغر و قلب گرم

او را شخصاً بستائید، این چیزی است که او آرزوی آن را دارد. وقتی که به خانه بر می گردد، آیا ترجیح نمی دهید که کارهایتان را ستایش کند و شما را بستائید؟ به همین ترتیب، او هم به تحسین شما محتاج است، بنابراین، خودش را بستائید و نه کارمندان اداره اش را! فردا صبح وقتی که همسرتان به آینه خیره می شود به او نگاه کنید. او در آینه جوان هجده ساله ای را می بیند که سرش کاملاً پوشیده از مو است و چهره شادابش از هرگونه چین و چروک عاری است. سن او هر چقدر باشد، چین و چروکهای صورت و سرتاس و بی مویش را در آینه نمی بیند! او چیزی را می بیند که دوست دارد و می خواهد ببیند و از شما نیز می خواهد که همان جوان هجده ساله را ببیند! البته این خیلی عجیب نیست، شما وقتی که درون آینه خیره می شوید خودتان را دختر چند ساله می بینید؟ حتی مادر بزرگ من هم اعتراف کرد که هرگاه به درون آینه خیره می شود چهره یک دختر بیست و یک ساله زیبا را می بیند! روزی همسر یک دندانپزشک بر سرشوش فریاد کشید: «خوب نگاه کن، تو داری چاق می شوی، موهای سرت هم دارد می ریزد، این موضوع، خیلی تهوع آور است. چرا حقیقت را قبول نمی کنی، تو دیگر جوان نیستی؟» با این جمله اولین تیر به قلب او شلیک شد. شوهرش در زندگی احساس شکست می کرد و همواره تلاش می کرد تا به نوعی از خود و کارهایی که انجام می دهد دفاع کند. او برای دفاع از خود، نقاط ضعف همسرش را به رخ می کشید. اوسعی نمی کرد که به انتقادات زنش جواب دهد، بلکه، نقاط ضعف همسرش را با عصبانیت و خشم به او نشان می داد. یک شب، به تعدادی از زنها گفتم که آن شب از وضع ظاهر شوهرشان تعریف کنند. یکی از زنان مستقیماً سراغ همسرش رفت تا تکلیف شبش را انجام دهد: قد همسرش از خودش کوتاه تر بود، اما همسرش مرد خوش قیافه ای بود. در تمام زندگی مشترکشان حتی یک دفعه هم شوهرش را تحسین نکرده بود و این کار، قدم بزرگی بود که قرار بود بردارد. علی رغم اینکه قرار بود شوهرش را تحسین کند، نمی دانست که این کار را چگونه انجام دهد. آن روز وقتی که شوهرش طبق معمول روی صندلی نشسته بود و روزنامه می خواند، او کنار شوهرش نشست و به نوازش بازوان او پرداخت. پس از مدتی او بازوهای شوهرش را فشار داد و شوهرش ناخودآگاه ماهیچه اش را سفت کرد. در این لحظه زن به شوهرش گفت: «اصلاً نمی دانستم که چنین بازوان نیرومندی داری؟» مرد ناگهان روزنامه را بر زمین نهاد و به او خیره شد و گفت: «عزیزم دیگه چی؟!»، «باز هم بگو!» مرد آنقدر تشنه تحسین بود که دوست داشت بیشتر بشنود. روز بعد این داستان را برای

یکی از دوستانش تعریف کرد که او هم تصمیم گرفت آن را امتحان کند. همسر این زن بازوان لاغر و تکیده ای داشت، اما او ماهیچه های شوهرش را تحسین کرد. دو شب بعد همسرش سر سفره شام حاضر نشد: او در گاراژ با وزنه تمرین می کرد تا بازوانش رشد کند و همسرش او را بستاید! در ضمن، تشویق فرزندانتان نیز معجزه می کند. بعنوان مثال، یک شب مادری بر سر فرزندش فریاد کشید تا از ماشین پیاده شود و در گاراژ را باز کند. فرزند با اکراه و غرغر در را باز کرد ولی شب دیگر او به فرزندش گفت: « تام، عزیزم حاضرم شرط ببندم که در یک چشم به هم زدن می توانی در را باز کنی. » این تمام چیزی بود که فرزند به آن محتاج بود. دیگر هرگز لازم نشد که از فرزندش بخواهد که در را باز کند. اگر شما از راه و روش درست اقدام کنید، هرگز لازم نخواهد بود از او بخواهید به شما کمک کند. به جای اینکه ظرف و ظروف را بشکنید از شوهرتان بخواهید که با دستان نیرومندش به شما کمک کند. او برای اینکه قدرتش را به شما نشان دهد حتی از بلند کردن یک پارچ آب لذت فراوان خواهد برد. تا به حال موارد زیادی برایم تعریف کرده اند که این قانون در آنجا به درستی عمل کرده است و مواردی که این قانون درست از کار در نیاید کاملاً نادر و انگشت شمار بوده اند. یک بار زنی از همسر ورزشکارش تقاضا کرد که در جابجا کردن وسایل به او کمک کند، اما همسرش در جواب او گفت: « تو همیشه این وسایل را جابه جا می کنی، حالا هم مانند گذشته این کار را بکن!». بنابراین، از این قانون خیلی زیاد استفاده نکنید، تنها در کارهایی از او کمک بخواهید که خود قادر به انجام آن نمی باشید.

شوهر خود را بسازید

یک روز شنیدم که زنی می گفت: «از اینکه با حقه های زنانه شوهرم را فریب دهم احساس گناه می کنم. این قبیل گفته ها و تمجیدها صادقانه به نظر نمی رسد، بعلاوه، شخصیت او آنقدر جالب و خارق العاده است که نیاز به هیچ نوع توسعه و پیشرفتی ندارد. بدن او نیز آنچنان بزرگ و منحصر به فرد نیست: چرا باید برای پیشرفتش به او دروغ بگویم؟ من ترجیح می دهم صادق باشم و با رعایت صداقت نیازهایش را برآورده سازم». اگر شما از امنیت درونی برخوردار باشید، هرگز از تحسین همسرتان و اعتبار بخشیدن به او هراسی به دل راه نخواهید داد و به جای این که بترسید، با شادی و سرور تمام نیازهای او را برآورده خواهید ساخت. همانطور که می دانید تا خودتان را دوست نداشته باشید نخواهید توانست به همسرتان عشق بورزید، اما وقتی که خود را دوست داشتید بدون هیچ واهمه و درنگی به او عشق خواهید ورزید و نگران نخواهید بود که در عوض آنچه به او می دهید چه چیزی به دست خواهید آورد. من توصیه نمی کنم که شما با دروغ و کذب شخصیت سطحی و دروغینی در او به وجود آورید. حتی یک آدم احمق نیز قادر است دروغ و تملق را از راستی و صداقت تشخیص دهد. اما به اعتقاد من او به تحسین صادقانه و عاشقانه شما نیاز مبرم دارد. سعی کنید نگاهتان را عوض کنید و هر روز به دنبال نقاط قوت دیگری در او باشید و آن نقاط قوت را با ستایش پرورش دهید. نقاط ضعف و عیوب او را پیدا کنید. دید و نظر او را نسبت به آنها عوض کنید. لاری تصادف کرده بود و از ناحیه گردن مجروح شده بود. پس از بهبود جراحات، اثر آن باقی ماند. او که از دیدن این اثر ناراحت و نگران بود با دست گذاشتن بر روی آن سعی می کرد آن را از دید بقیه مخفی کند. همسرش که از این موضوع خبر داشت به او گفت: « عزیزم من ترا با همان اثر جراحات دوست دارم، این اثر قیافه جلدی و مصممی را به تو می بخشد». این تحسین و این نوع نگرش باعث شد که همسرش احساس امنیت کند و حساسیتش کاهش یابد. اگر اخیراً کمتر با همسرتان به گفتگو نشستید، احتمال پیدا کردن نقاط قوت او مشکل به نظر خواهد رسید. چنانچه از این موضوع رنج می برید، به روزهای طلایی گذشته فکر کنید و خاطرات گذشته را زنده کنید. در آن موقع که او مرد رویاهایتان بود، چه صفت یا ویژگی بارزی در او وجود داشت که توجه شما را جلب می کرد؟ یک زوج نسبتاً کهنسال آنقدر نسبت به هم بی تفاوت و سرد بودند که اصلاً چیز قابل ستایشی در یکدیگر نمی دیدند. زن این خانواده که نمی توانست چیز قابل تحسینی در شوهرش بیابد به روزهای غم انگیز گذشته خیره شد که شوهرش با درآمد ناچیز و اندک

زندگی بسیار جذاب و دل‌انگیزی برایشان فراهم کرده بود. سی سال از آن زمان می‌گذشت، ولی زن این خصوصیت همسرش را که مربوط به گذشته‌های دور بود تمجید نمود. این سخنان تمجید آمیز که اولین سخنان تمجید آمیز آن زن پس از سالیان دراز بود، تأثیر عمیقی بر روی مرد گذاشت. مرد با دیدگانی اشک‌آلود نگاهی به زن انداخت. انگار گفته‌های او را باور نداشت. آن روز پیرمرد مرتب درصدد آن بود که به زن لطف و مهربانی کند. زن از اینکه یک جمله کوتاه مربوط به سالیان دور، چنین اثری روی پیرمرد گذاشته بود تعجب کرد. آن روز نقطه عطف زندگی آنها بود. زندگی مشترک نباید سرد و بی‌روح باشد. شما می‌توانید زندگی خود را با هیجان‌ات ویژه‌ای توأم کنید. برای داشتن یک زندگی خوب و موفق، انجام این کار لازم است. در پایان یک روز خسته‌کننده، تمجید و تحسین شما بهترین تقویت‌کننده جسم و روان خسته همسران خواهد بود. در انتهای هر روز سعی کنید شخصیت خسته و شکسته او را ترمیم کنید. لازم نیست که از حقه‌های زنانه استفاده کنید. بلکه این کار یک عشق واقعی است. اگر شما برآستی نیازهایش را برآورده سازید، او به مواد مخدر و مشروبات الکلی پناه نخواهد برد. از طرف دیگر، اگر همسران از آن مردانی است که همیشه در خانه می‌ماند و اوقات خود را به بطالت می‌گذرانند، در این حالت بار مسئولیت خانواده بر دوشهای شما قرار خواهد گرفت. شاید شما او را از داشتن هر نوع مسئولیت و وظیفه‌ای در زندگی باز داشته‌اید. غرغر کردن شما حال و حوصله تلاش را از او می‌گیرد و نمی‌گذارد که او برایتان کاری انجام دهد. اگر چنین است لازم است موتورخاموش او را با تحسین و تمجید به کار اندازید، هر قدر هم بین شما فاصله افتاده باشد اشکالی ندارد. تلاشتان را از همین امروز شروع کنید. به نظر می‌رسد که زندگی از وقایع تصادفی و بی‌پایه‌ای تشکیل شده است اما همیشه چیزهای کوچک می‌توانند به شما کمک کنند. به خاطر داشته باشید: در پناه هر مرد موفق زن موفق است که نیازهای او را برآورده و به او عشق ورزیده است. نفس فریاد می‌زند: «به من عشق بورز و نیازهایم را برآورده ساز.» عشق می‌گوید «نه، به من اجازه بده که نیازهای ترا برآورده سازم». امشب همسران را به خاطر بعضی از خصوصیات او ستایش کنید و به عکس‌العمل او در قبال این ستایش دقت کنید. آنچه خوی تند و غرّ ولند از او سلب می‌کند، نرمش و ستایش به او باز می‌گرداند!

۶. خود را با او وفق دهید!

اشاره

یک روز، دوشنبه، بابی اوانز همسر نورمن اوانز، بازیکن تیم فوتبال دولفین میامی، خسته و ناراحت به خانه آمد. قرار بود به فرودگاه برود و نورمن را به خانه برساند. لازم بود قبل از اینکه گله و شکایتش را به همسرش بگوید با یکی از دوستانش درد دل کند. او از برنامه بی‌پایان فوتبال شوهرش خسته شده بود. همسرش، یا مدام برای بازی فوتبال در حال مسافرت بود و یا همواره برای سخنرانی اینجا و آنجا می‌رفت. بابی به تنهایی تمام مسئولیت زندگی را بر دوش گرفته بود. در حقیقت، این سؤال فرزند کوچکشان: «آیا پدرامشب به خانه می‌آید؟» او را واداشت تا برای مشکلش راه حلی پیدا کند. او احساس می‌کرد که کسی او را دوست ندارد و در شلوغی این زندگی فراموش شده است. شرایط دلپذیری بر زندگی آنها حکم نمی‌راند. من نمی‌دانستم که باید به او چه بگویم. آیا بگویم که شوهرش را مسخره کند؟ یا از شوهرش بخواهد که فوتبال را ترک کند؟ یا از او بخواهد که وقت بیشتری را در خانه بگذراند؟ یا او را تهدید کند؟ او دو سال سعی کرده بود، ولی چیزی عوض نشده بود. آیا باید از او بخواهم که عشق را از شوهرش دریغ ورزد یا کاری کند که شوهرش به پایش بیفتد و به او التماس کند؟ او این کار را هم انجام داده بود، اما هیچ نتیجه‌ای عایدش نشده بود. آنچه به او توصیه کردم بر مذاقش خوش نیامد. بعدها خودش گفت: «آنقدر از شنیدن حرفهای تو عصبانی شدم که چیزی نمانده بود بلند شوم و بروم. من به نزدت نیامده بودم که تو به من بگویی خودم را با همسرم وفق دهم.»

کنار آمدن با شوهر کلید حل بسیاری از مشکلات زندگی است. من به بابی گفتم: «حتی اگر شوهرت چند هفته به خانه نیامد، خود را بانوع زندگی او وفق بده. وقتی او به خانه آمد، زندگی را برایش آنقدر جذاب و دلپذیر کن که او حاضر نشود پایش را از خانه بیرون نهد. به او گله و شکایتی نکن و کاری نکن که او احساس گناه کند. در عوض مانند یک پادشاه با او رفتار کن و نیازهایش را با کمال دقت و احتیاط بر آورده ساز.» ۹ بابی ابتدا کمی گریه کرد، اما عاقبت اشکهایش را پاک کرد و خندید: «من به توصیه هایت عمل خواهم کرد.» وقتی نورمن از هواپیما پیاده شد و چهره خندان او را دید، اولین چیزی که به او گفت این بود: «هی، معلومه چه اتفاقی افتاده؟» هیچ چیز جز طرز رفتار بابی تغییر نکرده بود. برنامه نورمن هرگز تغییر نکرد، ولی با تغییر رفتار بابی و وفق یافتن او با همسرش، زندگی و سختی های آن به کام هر دو شیرین شد. دوسال بعد، یک شب نورمن به او گفت: «من ترا آنقدر دوست دارم که اگر بخواهی حتی حاضریم به خاطر تو فوتبال را برای همیشه ترک کنیم.» ولی بابی دیگر دوست نداشت که شوهرش فوتبال را ترک کند بلکه، خود را با زندگی مورد علاقه شوهرش وفق داد. در نتیجه، نورمن به یک فوتبالیست بزرگ تبدیل شد و همسرش هم در موسسه زن کامل به عنوان معلم و استاد مشغول به کار شد. ----- ۹- به قول سعدی: کسی برگرفت از جهان کام دل که یکدل بود با وی آرام دل!

راه و نظر من

عامل اصلی مشکلات زندگی شما چیست؟ من دریافتم که بحث و جدل بین افراد یکی از عوامل مشکل آفرین است. نقطه نظرات شما و او در تضاد قرار می گیرد. اگر عقاید شما به هم شبیه باشد مشکلی پیش نمی آید. اما اگر عقاید شما با هم متفاوت باشد ممکن است مشکلاتی برایتان ایجاد شود. برای مثال: شوهرتان خسته و کوفته به خانه می آید تا در محیطی آرام و بدون سروصدا به استراحت بپردازد، شما تمام روز را در خانه سیری کرده اید و دوست دارید که بعدازظهر را در هوای پاک بیرون خانه سپری کنید. در این حالت ممکن است بین شما دو نفر بحث و جدلی صورت گیرد و هر کدام از شما سعی کنید خواسته خود را عملی کنید. در نظر بگیرید که در خانه مقداری پول دارید: شما قصد دارید که با آن پول یک فرش نو بخرید ولی همسرتان می خواهد یک دوربین عکاسی بخرد. او دوست دارد روزهای شنبه به تماشای مسابقات ورزشی برود. ولی شما دوست دارید برای خرید به بازارهای مختلف بروید. همه کشمکشها و جدالها از چنین لحظاتی شروع می شود. ممکن است هر زوجی از این مشکل رنج ببرد. چگونه دو انسان متفاوت می توانند دو عقیده مختلف را به یک عقیده همانند تبدیل کنند؟ بعضی ها اصلاً در این راه قدمی بر نمی دارند و گاهی اوقات هر یک از طرفین راه خود را می رود و از همبستگی و همدلی پرهیز می کند. کتاب مقدس هم راه روشنی را در برابر زنان نهاده است تا در بحثها و جدلهای خانوادگی از آن استفاده کنند: «شما زنان همانطور که در برابر خداوند سر تسلیم فرود می آورید، باید در برابر شوهرانتان از خود کرنش نشان دهید.» خداوند برای زنان مقدر فرموده است که تحت رهبری و قیمومیت شوهرانشان باشند. شاید به خودتان بگویید این عادلانه نیست، من هم حقوقی برای خود دارم. چرا او خود را با من وفق نمی دهد؟ اگر او خود را با من وفق دهد، تمام سعی خود را انجام خواهم داد تا او را راضی و خشنود سازم. بسیاری از زوجها را دیده ام که سعی کرده اند این راه را در پیش گیرند اما تلاششان بیهوده و بی نتیجه مانده است. برای جلوگیری از جدالها و بحثهای داغ خانوادگی، تنها راهی را که می توان توصیه کرد این است که زن خود را با مردش وفق دهد. منظور من از بیان این نکته که زن باید خود را با شوهرش وفق دهد این نیست که مرد از زن بهتر است و یا زن باید در برابر هر مردی تسلیم شود. خیر، او باید فقط در برابر پادشاه و قهرمان ملک زندگیش کرنش کند. شاید این گفته که «شما زنان همانطور که در برابر خداوند...» بهانه به دست بعضیها بدهد تا آنها بگویند: «ما خدا را قبول نداریم، پس این اصل شامل حال ما نمی شود.» حقیقت زندگی همه انسانها، چه بخواهند و چه نخواهند، این است که خداوند بزرگ زندگی آنها را برنامه ریزی کرده است. او چند قانون و قاعده در اختیار ما قرار

داده است که اگر به آنها توجه کنیم و آنها را در زندگی بکار ببریم زندگی شاد و مسرت بخشی در انتظار ما خواهد بود. در غیر اینصورت اگر شما و همسرتان بخواهید هر کدام ساز خود را بنوازید و به دیگری توجهی نکنید، مشکلات زناشویی بروز خواهند کرد. این موضوع در زندگیهای امروزی کاملاً مشهود است. و شاید به همین دلیل، در بعضی از شهرها آمار طلاق نسبت به آمار ازدواج بالاتر رفته باشد. زن و مرد اگرچه در اصل با هم تفاوتی ندارند، در عمل با هم تفاوت زیادی دارند. خداوند دستور داده است که مرد رئیس خانواده و زن معاون رئیس باشد. هر تشکیلاتی برای خود رئیس و سرپرستی دارد و واحد خانواده از این قانون مستثنی نیست. برای تغییر دادن این قانون، هیچ راهی نمی توان یافت. گاه گاهی می توان خانواده هایی را یافت که این قاعده را برعکس اجرا کرده و زن را رئیس خانواده نموده اند (زن سالاری). با این کار، خانواده نیز تحت تأثیر قرار گرفته و مسیر حرکت آن کاملاً عوض شده است. این سیستم باعث شده که ماشین زندگی در نیمه راه جاده حیات توقف کند و برای مدتی از حرکت بایستد. اگر اجازه دهید که هر کاری به کار دانش سپرده شود و سرپرستی خانواده بامرود باشد، کارها روال عادی خود را طی خواهد کرد.

زنده باد فرمانده!

خیلی از زنان می پرسند که آیا این قانون به این معنی نیست که زن تسلیم بی چون و چرای مرد باشد؟ یک زن کامل برده نیست و با انتخاب و آگاهی، خود را با راه، روش و تصمیم شوهرش وفق می دهد. او می داند که حتی اگر بر خلاف میلش باشد وفق یافتن با شوهرش در آینده نزدیک، زندگی را به کام هر دو شیرین خواهد کرد. مردی که می بیند همسرش خود را با زندگی او وفق می دهد، سعی می کند خوبی و محبت او را جبران کند و به آرزوها و علایق او توجه نشان دهد و حتی ممکن است مانند یک کودک به نوازش او بپردازد. بعضی ها ازدواج را به حکومت یک کشور تشبیه می کنند که مرد پادشاه است و زن ملکه! در یک خانواده سلطنتی، تصمیم پادشاه برای ملکه و برای تمامی کشور یکسان است، ملکه یقیناً برده پادشاه نیست، زیرا به خوبی می داند که تا کجا صاحب قدرت است. او ملکه است. او نیز بر تخت شاهی می نشیند. او هم حق دارد که احساساتش را بیان کند، اما احساساتش را شاهانه بیان می کند. پادشاه به حرف و گفته او اهمیت می دهد. ولی هرگاه بین آن دو اختلاف سلیقه ای روی دهد گفته پادشاه آخرین حرف خواهد بود! اکنون، بخوبی می دانیم که شما در مورد چه چیز فکر می کنید. به خاطر داشته باشید که من تمام این راهها را رفته ام. اگر پادشاه تصمیم اشتباهی بگیرد چه اتفاقی روی می دهد؟ او.. خیلی سخت است که بدانید حق با شماست و تصمیم شما درست و منطقی است اما به تصمیم و خواسته هایی تن در دهید که نادرست باشد. در این حالت ملکه از دستور پادشاه اطاعت می کند. وقتی پادشاه تصمیمی گرفت، ملکه نباید گله و شکایتی کند و یا از اجرای آن سر باز زند! در بسیاری از زندگی ها زن سالاری رواج دارد و در بعضی دیگر نیز تساوی قدرت دیده می شود. گاهی رأی دوطرف با هم مخالف است در بعضی دیگر آماده ترین نفر مسئولیت زندگی را به عهده می گیرد. در هیچ یک از این ازدواجها از عشق و محبت خبری نیست. آتش احساسات و عواطف به خاکستری سرد مبدل می شود و مرد با تعجب از خود می پرسد: « دیدی چه خاکی بر سرم شد؟ » زن یک وکیل به من گفت: « من طوری بزرگ نشده ام که خود را با مردان وفق دهم، بلکه همواره به من گفته شده است که نباید به هیچ مردی اعتماد کنم. مردان فقط به دنبال مقاصد خاص خود هستند. بنابراین اگر با کسی ازدواج کردید، باید از همان ابتدا به او ضرب شست نشان دهید! » وقتی از کودکی به فردی این گونه آموزش دهند معلوم است که در بزرگی در چه مشکلاتی غوطه ور خواهد شد. باید اذعان کنم که خودم هم در ابتدا به این موضوع شک داشتم. مرد به یک زن غرغرو و یا یک زن همیشه تسلیم، علاقه ای ندارد. او زنی با شخصیت و دارای عقیده و جرأت می خواهد. اما در عین حال، به دنبال کسی است که تصمیم های آخر را به خود او واگذارد. در پانزدهم ژانویه ۱۹۷۲، مارگارت الکساندر سور هیلدر اینگرید ملکه دانمارک شد. از کودکی او را برای چنین روزی

تربیت کرده بودند. انواع آموزشها را به او داده بودند تا او را برای چنین روزی آماده کنند. همسر او، شاهزاده هندریک، هیچ کاری نداشت، جز اینکه شوهر یک ملکه بود. اما مارگارت در روز عقدش گفت: «اگر چه من در بیرون از خانه یعنی کشور، مقام اول را دارم و نفر اول هستم، ولی در درون خانه دومین نفر می باشم!» اگر یک ملکه واقعی چنین احساسی دارد و در برابر شوهرش این گونه تعظیم می کند، به نظر شما وظیفه ما چیست؟

دریای عمیق

اکتبر گذشته، درست در شبی که قرار بود در یک جشن بزرگ شرکت کنیم، همسر من گفت که قصد دارد بازی فوتبال را تماشا کند. اما من علاقه بسیاری به شرکت در آن جشن داشتم، مطمئنم که شما هم احساسات مرا درک می کنید. اما چارلی می خواست که من در تماشای بازی فوتبال او را همراهی کنم. به رغم میل باطنی خود، با او برای دیدن بازی فوتبال همراه شدم و از خیر جشن مورد علاقه ام گذشتم. چارلی می دانست که آن جشن برایم از ارزش فوق العاده ای برخوردار بود، به همین دلیل چند روز بعد به خاطر این فداکاری و از خود گذشتگی از من عذر خواهی کرد و سعی کرد با مهربانی دلم را به دست آورد. اما من همیشه در این فکر بودم: «او که می دانست من چقدر به شرکت در آن جشن علاقه داشتم، چرا نگفت که بیا برویم در جشن شرکت کنیم؟» اما من کاری را انجام دادم که درست بود و به نوبه خود از پاداش آن نیز برخوردار شدم. چند هفته بعد من و او بر سر موضوع شرکت در جلسه شکرگزاری با هم اختلاف پیدا کردیم. چارلی شدیداً علاقه داشت که در خانه بماند و خودش را با خانه و خانواده سرگرم کند، اما من دوست داشتم که در این جشن شرکت کنم. ما در مورد هر دو موضوع با هم صحبت کردیم، اما روشن بود که فقط یکی را می توانستیم انجام دهیم. عاقبت تصمیم گرفتم که به فرمان او گردن نهم تا در خانه و در کنار اهل خانواده بمانم و اوقات خوشی را با آنها سپری کنم. اما چند ساعت بعد، او خودش به ما گفت: «وسایل خود را ببندید و برای سفر آماده شوید.» وفق یافتن با همسر، همیشه به این سادگی نیست. برای اینکه فکر نکنید که فقط درباره چیزهای غیر واقعی صحبت می کنم، یکی از مواردی را که تجربه نسبتاً سختی در این زمینه برایم محسوب می شود با شما در میان می گذارم. در یکی از سفرهایمان، چندتن از دوستان، ما را به ماهیگیری دعوت کردند. چون خیلی خسته بودم تصمیم گرفتم در زیر نور خورشید بخوابم و از سفر به دریا و گپ زدن بر روی قایق چشم پوشم. چارلی از من خواست که او را همراهی کنم، اما من فریاد زنان از او خواهش کردم که دست از سرم بردارد. او گفت: «آنها از من و تو خواسته اند که آنها را همراهی کنیم. من بدون تو جایی نمی روم. یا مرا همراهی کن یا هیچکدام نمی رویم.» باز هم از جایم تکان نخوردم. همسر من هر قدر اصرار ورزید که او را در این کار یاری کنم، من نپذیرفتم. عاقبت من برنده شدم. ما برای ماهیگیری به دریا نرفتیم. اما حقیقتش را بخواهید این کار هم ارزشی نداشت. تمام عصر را کنار ساحل نشستیم، اما شدیداً احساس گناه می کردم، زیرا آخرین روز سفرمان را با تنگ نظری و خود خواهی به کام شوهرم تلخ کرده بودم. از همه بدتر اینکه سه روز با هم قهر بودیم. بعداً از او عذر خواهی کردم و او مرا بخشید، اما اثر جراحت را باید هر طور شده از بین می بردم. من شدیداً احساس گناه و ناراحتی می کردم و از این کارم خیلی رنج می بردم. اما خدا را شکر که یک بار برای همیشه درس را آموختم. وقتی روابط شما با همسران بر لبه تیغ تیز نفرت و جدایی قرار گیرد، در زندگی چه چیز با ارزشی برایتان باقی می ماند؟ وفق یافتن با او و خواسته هایش همیشه آسان نیست، اما امری درست و ضروری است. اکنون به این موضوع کاملاً واقفم و می دانم که وقتی که می خواهم خود را با او وفق دهم، این مشکل به من مربوط می شود، نه به او. بعضی اوقات به او می گویم: «از نقطه نظر شما حق با شماست. اما از نقطه نظر من حق با من است. شاید در این زمینه با هم هرگز موافقت نکنیم، اما باید احساساتم را برایت بیان کنم.» سعی می کنم این جریان را از دید او نگاه کنم. این کار به من کمک می کند که احساسات او را بهتر درک کنم. گاهی اوقات زمان زیادی لازم است تا بتوانم خود را با او وفق دهم، اما وفق یافتن با او ارزش هر نوع تلاشی را

دارد. وقتی خود را با او وفق دهم او از سعه صدر، لطافت روح، مهربانی و خوبیهای برخوردار می شود که برایم از هر چیزی بهتر است. هفته قبل او صورتم را بین دستهایش قرار داد و آن را به آرامی بوسید. احساس آن لحظه مرا تشویق می کند که همیشه خود را با او وفق دهم!

هماهنگی

کارل و بتی دوازده سال قبل با هم ازدواج کرده اند. در ده سال اول زندگی‌شان از تهیدستی و فقر رنج فراوانی می بردند، اما پس از آن بخت به آنها روی آورد و زندگی آنها سروسامان گرفت. آنها خانه ویلایی زیبایی خریدند کارل که از شراب موفقیت سرمست شده بود به بتی گفت «حالا ما قادر خواهیم بود که به اطراف سفر کنیم و کمی خوش بگذرانیم.» اما بتی یک زن خانه دار ساکت بود که دوست نداشت سفر کند. همچنین، از خوشگذرانی و تفریح خوشش نمی آمد. وقتی کارل از او خواست تا در یک سفر بازرگانی به آلمان او را یاری کند و با او همراه شود، او با رفتن مخالفت کرد و بچه ها را بهانه قرارداد. اکنون بتی از شوهرش جدا شده است. او هنوز هم به همراه دو فرزندش در آن خانه دوست داشتنی زندگی می کند. کارل هم فرد جدیدی را پیدا کرده است تا زندگی خوشی را با او سپری کند. در زندگی زناشویی، هر دو باید به یک سمت حرکت کنند. اما اگر هر یک از شما به سویی بروید، ممکن است مورد فوق اتفاق بیفتد. دختر جوان زیبایی بنام جولی، که اهل جنوب بود با مردی که اهل گشت و گذار و تفریح بود ازدواج کرد. هرگاه شوهرش برای تفریح و گشت و گذار به میان جنگلها می رفت، او درخانه می ماند و به کارهای خانه رسیدگی می کرد. یک روز او مشککش را در کلاس مطرح کرد و گفت: «من حوصله پیاده روی در جنگل را ندارم، اما اگر این دفعه از من خواست که او را همراهی کنم با او خواهم رفت، زیرا او خیلی دوست دارد که من همراهش باشم.» آن شب جولی به جای اینکه خود را با نخ و سوزن مشغول کند، در بستن وسایل سفر به شوهرش کمک کرد. هنگامی که شوهرش به قصد جایی حرکت می کرد، جولی غر نمی زد و در عوض، همراه او می رفت و آن لحظات را با او می گذراند. یک روز، شوهرش به خانه آمد و با خود خبرهای جالبی آورد. جولی فکر کرد که او دست از سفر برداشته است. اما وقتی ادامه سخنان شوهرش را شنید لبخند تلخی بر لبانش ظاهر شد، ولی نا امیدیش را به سختی پنهان کرد. شوهر جولی امکانات جدیدی برای سفر تدارک دیده بود. تابستان فرا رسید و آنها به همراه فرزندانشان به سفر رفتند. در تمام مدت سفرش نگران حال او بودم. تا اینکه یک روز یک عکس جالب به دستم رسید. پشت عکس نوشته شده بود: «تا به حال از پس صخره های تند و خارهای تیز برآمده ام و کم کم دارم به نیش پشه ها هم عادت می کنم. مزد همه اینها را جان با لبخند های سراسر مهرش می دهد.»

بله، لطفاً بیایید

آیا تا بحال بیش آمده که همسران به شما بگویند که عقیده او بسیار جذاب و مهیج است و شما در پاسخ او گفته باشید: «بله، اما...؟» عقیده او ممکن است یک کار بسیار ساده مانند «دوچرخه سواری پس از شام» باشد اما شما از روی عادت در جوابش گفته اید: «بله، اما...» با این کار عقیده او را رد کرده و آب سردی به روی آتش اشتیاق او پاشیده اید. اصلاً مهم نیست که عقیده او چه باشد، ولی شما همه چیز را بهانه قرارداد و با بیان این جمله کوچک سرپرستی و مسئولیت او را زیر سؤال برده اید، با غرغرای شما، او نمی تواند خانواده را سرپرستی کند و کشتی زندگی را به ساحل موفقیت رهنمون سازد. او خودش از این موضوع و از شما که باعث و بانی آن بوده اید متنفر خواهد شد. شاید شما تشخیص ندهید که چند دفعه این احساس را در او زنده کرده اید. در حقیقت ممکن است او سالها قبل، فقط به خاطر این موضوع از شما و زندگی قطع امید کرده باشد. دفعه بعد که او به شما پیشنهادی ارائه داد، پیشنهاد او را با جمله «بله، من حاضرم آن را اجرا کنم.» بپذیرید. اگر پیشنهاد او بر مذاق شما سازگار نباشد لازم است خود را

کنترل کرده، خونسردی خود را حفظ نمائید و از اعتراض و شکایت بیهوده پرهیز کنید. وقتی او طرح و نقشه اش را برایتان بازگو می کند آن را با روی گشاده بپذیرید و به این طریق او را هیجان زده و خوشحال کنید. اگر دوستی به شما پیشنهادی ارائه داد ممکن است آن را با شادمانی بپذیرید، کدام دوست از شوهرتان بهتر است؟ در سفرها معمولاً من و چارلی بر سر این موضوع بحث می کنیم که کجا غذا بخوریم. وقتی او محل‌های دلخواه مرا برای غذا خوردن انتخاب نمی کند، از خوردن غذا منصرف می شوم. من متوجه شده ام که چگونه سلیقه و ذوق شخصی من سفر را به کام هردویمان تلخ می کند! اما وقتی که نظر خود را به او می گویم و تصمیم نهایی را به او واگذار می کنم، خواه این تصمیم در مورد امر مهمی چون خرید خانه و یا در مورد امور بی اهمیت باشد زندگی تلخ و پراز غم و غصه نمی شود. اگر نتوانم از طرح و نظر خود حمایت کنم لا-اقل می توانم حامی شوهرم باشم. من به چارلی می گویم: «انتخاب باتست. هر تصمیمی بگیری ترا یاری خواهم کرد» وقتی که به این شکل اعتماد او را جلب می کنم، او هم سعی می کند به نظر من احترام بگذارد. اغلب علی رغم اینکه تصمیم خود را گرفته است. -----

۱۰- امام صادق (ع) می فرمایند: «بدخوئی کردار را تباه می سازد، چنان که سرکه غسل را» سعدی نیز گفته است: چوخشم آیدت برگناه کسی تأمل کنش در عقوبت بسی که سهل است لعل بدخشان شکست شکسته نشاید گرباره بست با من مشورت می کند و نظر مرا جویا می شود. اما وقتی که تصمیم نگرفته باشد، هیچ مانعی در مقابل ما ظاهر نمی شود و جنگ سرد بین ما به یک صلح دوست داشتنی تبدیل می شود. جو آن که یک زن خانه دار بود با سرعت به سوی خانه حرکت کرد تا طرح انطباق خود با شوهرش را امتحان کند. او در نظر داشت شام دلچسب و ساده ای را تهیه کند و آن را زیر نور شمع باهمسرش میل کند. او خیلی زود پی برد که اگر بهترین طرح‌هایش هم خوب از کار در نیایند، قانون «وفق دادن خود با شوهر» بسیار مفید و سودمند بوده و همه چیز را جبران خواهد کرد. جوان ابتدا لباس نازک، جذاب و خوش رنگی را آماده کرد، سپس به درون حمام رفت تا دوش بگیرد. چند دقیقه بعد درب خانه باز شد و همسرش به درون خانه آمد. هنوز ساعت چهار بود و چیزی نمانده بود که جیغ بزند: «چرا به این زودی برگشته ای؟» اما چیزی نگفت، او تصمیم جدی گرفته بود که خود را با طرح و نقشه شوهرش وفق دهد. وقتی شوهرش را به گرمی بوسید، شوهرش از او پرسید: «شام چه داریم؟ من خیلی گرسنه هستم. لطفاً غذا را آماده کن.» نقشه جو آن برای شام خوردن در زیر نور شمع به هم خورد. ولی او سریع لباس پوشید و به آشپزخانه رفت. هنوز خورشید در آسمان بود. او شمعها را روشن کرد و یک نوار موسیقی شاد و آرامش بخش درون ضبط صوت گذاشت. آنها ساعت پنج و بیست دقیقه شام خوردند. رأس ساعت پنج و چهل دقیقه همسرش خانه را ترک کرد تا در کنار دوستانش شب را باخوشی بگذرانند. او به جوآن گفت: «من نیمه های شب خواهم آمد. لطفاً منتظر من نباش!» جوآن که آتشفشان خشم و نفرتش با شنیدن این جملات فوراً کرده بود، به من گفت: «خیلی عصبانی شدم، اما خونسردیم را حفظ کردم و از داد و بیداد و زبان درازی پرهیز نمودم. در عوض، هرچه نفرین داشتم نثار مارابل مورگان و تعلیمات او کردم! اما همانطور که او به سمت درب منزل می رفت، بختم را یکبار دیگر امتحان کردم. دوست داشتم رفتارم را اصلاح کنم. در گوش او نجوا کردم: «عزیزم دلم برایت تنگ می شود. من منتظرت خواهم ماند تا بیایی!» آن شب، با کمال تعجب، شوهرم قبل از ساعت هشت به خانه برگشت و با هم لحظاتی خوش و فراموش نشدنی داشتیم.

شادی در نودونه سالگی

اخيراً برای تماشای یک بازی فوتبال به استادیوم رفتم. در حین تماشای بازی بودم که زنی به دوستش گفت: «شنیدم شوهرت کشته مرده فوتبال است، آیا تو هم دل پر خونی از فوتبال داری؟» زن دیگر لبخندی بر لب آورد و گفت: «من عاشق شوهرم هستم.» یک روز، فردی از همسرالبرت انیشتین پرسید: «آیا تئوری نسبیت همسرت را می فهمی؟ او در جواب خندید و گفت: «نه فقط می دانم که او چه نوع چایی را دوست دارد!» عشق به همسر را در همین جمله ساده می توان یافت. اگر چه همه معتقدیم که ابراهیم

بنیانگذار قومی بزرگ است، او بخشی از شهرت و بزرگیش را مرهون همسرش ساره بود. به همین دلیل توصیه شده است قدم جای پای ساره بگذاریم تا مردانمان مانند ابراهیم موق و سربلند شوند. ساره چه کار بزرگی انجام داد؟ چه چیزی او را بعنوان الگوی قابل پیروی ما مطرح ساخت؟ او یک زن عجیب بود، اما از همان ابتدا پا در جاده مستقیم نگذاشته بود. در حقیقت، زمان بسیاری سپری شد تا او تجربه کسب کرد و سر عقل آمد. وقتی او با ابراهیم ازدواج کرد نامش سارایی بود. سارایی یعنی «ستیزه جو و بد طینت». او به تمام معنی کلمه غرغرو بود. اگر چه او در زیبایی رقیبی نداشت، ولی از زیبایی روح بهره ای نبرده بود. سالها سپری شد تا اینکه فهمید برای اینکه زندگی به کام خودش و همسرش شیرین شود وظیفه خود اوست که قدمهایی در این جهت بردارد. خداوند به او گفته بود که تسلیم گفته های ابراهیم باشد. عاقبت او تصمیم گرفت خود را با نوع زندگی ابراهیم وفق دهد. او تصمیم گرفت که به آرزوها و علائق ابراهیم توجه کند و ابراهیم هم در عوض، لطف او را با محبت خود جواب داد. از آن زمان به بعد، ابراهیم را «سرورم» مورد خطاب قرار داد. البته، این کار، فکر ابراهیم نبود. بلکه سارایی خودتصمیم به این کار گرفته بود. این تغییر رفتار باعث شد که خداوند نام او را از «سارایی» به ساره تغییر دهد. ساره به مفهوم «شاهزاده» است، عجب تغییری؟ بدطینت کجا و شاهزاده کجا؟! وقتی ساره نود ساله شد و ابراهیم هم به مرز صد سالگی رسید، زندگی آنها شیرین و جذاب گردید. آیا جالب نیست بدانید که وقتی ساره به اطاعت ابراهیم پرداخت خداوند به آنها فرزندی به نام اسحاق عطا کرد؟ اسحاق یعنی «لبخند». در آن خانه هیچ نشانی از لبخند نبود، ولی وقتی ساره خود را با ابراهیم وفق داد، شادی و لبخند دل همه آنها را شادمان و مسرور ساخت. ابراهیم آنقدر به ساره علاقه پیدا کرد که وقتی ساره در سن صدویست و هفت سالگی دار دنیا را وداع گفت ابراهیم چند روز برخاکش گریست و داغ فراق ساره همواره جگرش را خراش می داد. زمانیکه زن تسلیم شوهرش گردد و سکان کشتی زندگی را بدست او بسپارد و تا آنجا که ممکن است برایش احترام قایل شود و به او خدمت کند، او برای شوهر به یک فرشته زیبا و بی بدیل تبدیل می گردد. به یک جواهر گرانبها، به یک ملکه واقعی تبدیل می شود. و تمام زندگی مرد را با وجود خود بر می کند.

۷. از او قدردانی کنید

اشاره

چند ماه قبل، به همراه چارلی، عازم کالیفرنیا شدم. یک روز عصر، قبل از شام در یک مهمانی رسمی شرکت کردم. یکی از وکلاء درباره یکی از دوستانش که شش سال قبل فوت کرده بود به ما گفت: «او جالبترین آدمی بود که تا به حال دیده ام و قیافه اش همیشه در یاد من است». هنوز پنجاه و دو سال بیشتر نداشت که دارفانی را وداع گفت. قبل از اینکه حمله قلبی به عمرش پایان دهد، نظریات جالبی در مورد زندگی داشت که آنها را با من در میان گذاشت. او بارها به من گفت: «بزرگترین دارایی زندگی سپاسگزاری است و بدترین و سخت ترین چیز ناسپاسی است. «بهترین ویژگی انسان سپاسگزاری و بدترین آن ناسپاسی است. وقتی به آخرین سخنان او فکر کردم فهمیدم که آنها تا حدودی با هم متفاوتند. ناسپاسی نقطه مقابل سپاسگزاری است. این وکیل حتماً چندین و چند بار به تیر ناسپاسی گرفتار شده بود.

سپاس یا ناسپاسی

شوهران نیز ممکن است از ناسپاسی رنج ببرند. فردی به من گفت: «شاید امروزه بیشتر از همیشه، مردها به خانه و خانواده خود اهمیت می دهند. اما همسرمن آدم قدر ناشناسی است. از اینکه برایش کاری انجام دهم هیچ لذتی نمی برم، زیرا برای او خوب و

بدیکسان است. « شوهران از زنان ناسپاس خود چندان دل خوشی ندارند. متأسفانه، باید به این حقیقت تلخ اعتراف کنم که بسیاری از زنان، محکوم به جرم ناسپاسی هستند. آنها کلمات ساده اما معجزه گری از قبیل «تشکر» یا «لطف کردی» را فراموش کرده اند. آنها نمی دانند در پشت این کلمات ساده چه دنیای صمیمی و زیبایی نهفته است. اگر همین امشب، همسران با یک جعبه شیرینی و یا یک دسته گل وارد خانه شود، عکس العمل شما چگونه است؟ آیا با آغوش باز به استقبال او می روید و هدیه اش را می پذیرید؟ و یا... حدس می زنم که بسیاری از زنان از شوهرشان تشکر نکنند و در عوض، به یکی از روشهای زیر واکنش نشان دهند: ۱) ممکن است بگویند «بفرمایید تا به حال کجا بودید؟!» معنی و مفهوم: «سلام گرگ بی طمع نیست، شک دارم که تو رفتارت را بدون هیچ طمع و چشم داشتی تغییر داده باشی!» هر شوهری می تواند به مقصود غایی همسرش پی برد. از نگاه او، زن قاضی است و خودش مجرم است. او در آن لحظه از هدیه ای که خریده است احساس پشیمانی و ندامت می کند و نا آرام و ملول به کنجی می خزد. ۲) ممکن است زن بگوید: «خب حالا- وقتش رسیده که...!» معنی و مفهوم: «من سزاوار خوبی و لطف بوده ام ولی مدتها بود که به تلاش و سعی من هیچ توجهی نمی شد.» در این لحظه شوهر احساس می کند که حتی بدهکار است. باید ماهها برای همسرش گل می آورد یا هدیه می خرید و نخریده است، ولی حالا که فهمیده است باید بداند که نه تنها چیزی به کسی عطا نکرده، بلکه در انجام وظیفه اش کوتاهی هم نموده است! ۳) زن دیگری ممکن است بگوید: «خیلی به خودت زحمت دادی!» معنی و مفهوم: «قیمت هدیه ای که برایم خریدی نشان می دهد که چقدر به من علاقه داری!» تا وقتی که هدیه بیابوری ترا دوست دارم، اما هر هدیه ای باعث نمی شود که به تو دل ببندم. شوهر بدبخت در این لحظه احساس می کند که همسرش پادشاه سرزمینی است که او در آن زندگی می کند و او وظیفه دارد هر چند روز یک بار به او خراج و مالیات و... بپردازد! ۴) ممکن است زن بگوید: «شیرینی! عجب تحفه گرانبهایی!» معنی و مفهوم: تو همان چیزی را برایم آورده ای که به آن نیازی ندارم، تو که می دانی من رژیم دارم. شوهر با عصبانیت و خشم به این همیشه ناراضی می نگرد، زیرا هر چه تلاش می کند نتیجه ای عایدش نمی شود. او عاقبت مجبور می شود دست از تلاش بردارد، زیرا هرچه تلاش می کند نمی تواند رضایت درونی این خانم را تأمین کند. ممکن است بسیاری از خانمها به یکی از روشهای فوق عمل کنند که هر کدام از آنها مثال بارزی از ناسپاسی می باشد. بعضی از زنان ممکن است قیافه راضی و خرسندی به خود بگیرند و به شوهرشان بگویند: «عزیزم، دستت درد نکند من این هدیه را خیلی دوست دارم» اما به خودشان بگویند «گاهی لازم است سر به سر این آدمها گذاشت!» بعضی از خانمها هیچ وقت سر به سر دیگران نمی گذارند، ولی همواره نیشخند تمسخر را می توان بر لبانشان دید. عکس العمل آنها همیشه یک جور است. شما با هر انگیزه ای که به آنها محبت کنید، جز ناسپاسی از آنها نخواهید دید. اینگونه است که شوهرانشان هیچگاه برای واکنش درست آنها هم ارزشی قابل نیستند.

تشکر و قدرشناسی

یک لحظه توقف کنید و نگاهی به عقربه سپاس سنج یا قدردانی شمار خود بیندازید. آیا شما هم فردی قدرناشناس و ناسپاس هستید؟ آیا وقتی که همسران سخت تلاش می کند تا برای رضایت شما کاری انجام دهد از او تشکر می کنید؟ آیا وقتی که او از کار روزانه اش بر می گردد، کاری که برای تأمین مخارج زندگی شما انجام می دهد، از او تشکر می کنید؟ قدردانی شامل دو بخش می شود: درونی و بیرونی. اگر زنی همواره در حال تلاش است تا حق و حقوق خود را از شوهرش بگیرد، او زنی قدرشناس و سپاسگزار نیست. اگر زن فکر می کند که حق دارد از شوهر بخواهد که هفته ای یک بار او را به رستوران ببرد یا فلان چیز را حتماً شوهرش برایش تهیه کند. او ذره ای از شوهرش قدردانی نمی کند. اگر او تسلیم خواست خداوند، خالق عالم، شود آنگاه از یک تجربه غیر قابل باور و بسیار دلپذیر برخوردار خواهد شد. قدرشناسی را باید با کلمات عقاید و اعمال خود ظاهر ساخت.

قدرشناسی و سپاسگزاری که درون قلب شما نهفته است هیچ سودی ندارد. فرد قدرشناس سکوت نمی کند، بلکه قدرشناسی را به همه ابراز می کند. اجازه ندهید که دفاع از حقوقتان جلوی قدردانی و تشکر از شوهرتان را بگیرد. از شوهرتان بخاطر تمام چیزهایی که در زندگی تدارک دیده است تشکر کنید «آنگاه او چیزهای بهتر و بزرگتر دیگری هم در اختیار شما قرار خواهد داد. به خاطر تلاشی که به خرج می دهد تا چرخ خانواده را بگرداند از او تشکر کنید. حتی اگر خودتان هم کارمند هستید، باز هم حتماً از او قدردانی و تشکر کنید. او به سپاس شما نیاز دارد، زیرا قدرت او با پولی که شما ماهانه می گیرید، مورد تهدید قرار می گیرد. کریسمس گذشته مردی را دیدم که راز دلش را برای صاحب یک مغازه لوازم آرایشی اینگونه می گفت: «لطفاً یکی از آن پاکتهای هدیه را به من بدهید. برای همسرم مهم نیست که چه هدیه ای برایش می خرم. او فقط جنس گران می خواهد هرچه برایش می خرم با ترشرویی به من بر می گرداند!» مرد حتی یک دقیقه از وقتش را صرف انتخاب هدیه برای همسرش نکرد. سپس لبخندی زد و گفت: «حالا دوست دارم هدیه ای برای منشی خود بخرم. دوست دارم، عکس العمل او را در هنگام دیدن این هدیه ببینم.» آن مرد بیست دقیقه وقت را صرف انتخاب هدیه ای برای منشی خود کرد! وقتی مردی به همسرش هدیه می دهد، تنها جایزه اش شادی و سرور همسرش در هنگام دریافت آن است. یک روز مردی برای همسرش یک جفت انگو خرید، اما همسرش که به آن انگوها علاقه ای نداشت با دیدن آنها اخم کرد و به عیبجویی مشغول شد. عاقبت خود آن خانم انگوها را به مغازه جواهر فروشی برد و آنها را با انگوهایی که دوست داشت عوض کرد. از آن موقع به بعد همسرش هیچ هدیه ای برایش نخرید، اصلاً چرا باید برای چنین زنی هدیه خرید؟ اگر واقعا به هدیه ای که همسرتان برایتان می خرد علاقه ای ندارید مراقب رفتارتان باشید. اگر برایتان ممکن است علی رغم میل خود از آن استفاده کنید. اما اگر اصلاً آن را دوست ندارید، در به کار بردن کلماتی که به همسرتان می گوئید دقت کنید. علی رغم اینکه هدیه او را دوست ندارید، از او تشکر کنید که به فکر شما بوده است. حتماً از این که شما را به یاد داشته و علی رغم مشکلات کاری و نگرانیهای بسیاری که امروزه در زندگی دیده می شود، شما را فراموش نکرده از او قدردانی کنید. یک روز، چارلی، فرزند سه ساله ما را به خانه مادر بزرگ برد. وقتی که میچل می خواست از ماشین پیاده شود پدرش را بوسید و به او گفت: «از اینکه مرا به دیدن مادر بزرگ آوردی متشکرم.» شنیدن واژه «متشکرم» از زبان کودکی خردسال باعث شد که چارلی تمام روز را مانند پادشاهی نیرومند شاد و خوشحال سپری سازد. تشکر و قدردانی گرما بخش روح آدمی است. «متشکرم عزیزم.» یک کلام جادویی است که همه دردهای شوهرتان را التیام می بخشد و به او نیرو می دهد تا با قدرت بیشتری به آبادانی زندگی شما پردازد. «فرق نمی کند که شوهرتان چه چیزی به خانه آورده باشد: یک عدد نان و یا یک کیسه برنج. هرچه آورده باشد، تشکر و قدردانی لازم دارد. در انجیل آمده است که در دادن و عطا کردن، لذتی است که در گرفتن نیست. سعی کنید او را از این لذت بزرگ محروم نکنید. ----- ۱۱- سعیدی شیراز چه خوش گفته است: زن خوب فرمانبر پارسا کند مرد درویش را پادشا! مدتی قبل از یکی از همکارانم نامه ای دریافت کردم. او اصول پیشنهادی مرا که عبارت است از «پذیرفتن، تحسین کردن، وفق یافتن و قدردانی کردن» در زندگی اش به کار برده بود. او نوشته بود: اکنون من در بهشتی به سر میبرم که در سواحل اقیانوس آرام قرار گرفته است لباسهای نو و زیبایم را پوشیده ام و با بهترین مرد دنیا قدم میزنم در جهان برای من و او چیزی بهتری پیدا نمی شود راه یافتن به این بهشت چیزی نیست جز اصول چهارگانه: پذیرفتن تحسین کردن، وفق یافتن و قدردانی کردن در زندگی اش به کار برده بود.

تکالیف:

۱- شوهرتان را آنچنانکه واقعاً هست بپذیرید. دو لیست جداگانه تهیه کنید. در یکی از آنها نقاط ضعف او را بنویسید و در دیگری نقاط قوت او را ذکر کنید. به نقاط ضعف او نگاهی بیندازید و سپس آن لیست را دور بیندازید و دیگر به آن فکر نکنید. فقط به

نقاط قوت او فکر کنید، این لیست را با خود داشته باشید و هرگاه غمگین، ناراحت و یا خوشحال می شوید نگاهی به آن بیفکنید. ۲- هر روز شوهر خود را تحسین کنید. به نقاط قوت او توجه کنید. همین امروز جمله ای تحسین برانگیز به او بگوئید و با تحسین ستایش، روح خسته او را سرحال و شاداب سازید. ۳- خود را با زندگی او وفق دهید. طرز زندگی او را آن طور که هست بپذیرید. از او بخواهید که لیستی تهیه کنید و بنویسد که دوست دارد چه تغییراتی در زندگی اش ایجاد شود. این لیست را وقتی که تنها هستید بخوانید و در جهت ایجاد آن تغییرات گام بردارید. به افکار او احترام بگذارید و گفته هایش را بپذیرید. ۴- اگر کاری برایتان انجام می دهد از او تشکر کنید. با رفتار و اعمال خود، این تشکر و قدردانی را نشان دهید. تمام توجه خود را به او معطوف سازید و سعی کنید که پس از ورود او به خانه، به کسی یا جایی تلفن نکنید. مبادا هنگام ورود، نسبت به او بی توجه باشید. در عوض به نیازهای او توجه کنید. برای بعضی از مردان، چیزی از این ناخوشایندتر نیست که همسرانشان، هنگام ورود آنها را تحویل نگیرند

بخش سوم: رامشگر و دلربا باشید

اشاره

رامشگر و دلربا باشید؟! خانه را بیارایید؟! با او بیارامید؟! عاشق ه باشید! چه خوش بود دو دلارام دست در گردن! به هم نشستن و حلوی آشتی خوردن! به روزگار عزیزان که روزگار عزیز دریغ باشد بی دوستان به سر بردن؟! هر که دلارام دید، ازدلش آرام رفت! چشم ندارد خلاص، هر که در این دام رفت! یادتومی رفت وما، عاشق و بییدل بدیم پرده بر انداختی، کار به اتمام رفت! (سعدی?) برخیز و به گرد آن نکو نام در آی! در صحبت آن یار دلارام در آی! زین بام برون جه و در آن دام در آی از در اگرت براند، از بام در آی! (مولوی?) با دلارامی مرا خاطر خوش است! کز دلسم یکباره برد آرام را! ننگرد دیگر به سرو اندر چمن هر که دید آن سروسیم اندام را! (حافظ)

۸. خانه را بیارائید!.

اشاره

بیائید به اولین لحظه ای برگردیم که شما همسران را دیدید یا به اولین لحظه ای که او با نگاهش شما را پسندید. به یاد بیاورید که هر وقت او به شما زنگ می زد یا بر سر راهتان ظاهر می شد، چه شور و شعفی وجودتان را دربر می گرفت و چقدر به دیدن او اهمیت می دادید! شاید در آن زمان آنقدر شوق دیدن او وجودتان را فرا می گرفت که لحظه ای نمی توانستید منتظر بایستید. سراز پا نمی شناختید و با دیدن او دامن صبر از کف می دادید. او نیز با دیدن شما جانی تازه می گرفت و روحش چون کبوتری به شادی و شمع می پرداخت. جان کلام اینکه هر دو سراز پا نمی شناختید! از اینها که بگذریم به من بگوئید دیشب که همسران به خانه آمد وضع ظاهر شما چگونه بود؟ امروز که او خانه را به قصد محل کارش ترک کرد چه لباسی پوشیده بودید؟ آیا از اینکه ماه عسل شما پایان پذیرفته و آن خاطرات خوش نیز فراموش شده اند و هر دو احساس اندوه و نومیدی یا خدای ناکرده احساس پشیمانی می کنید تعجب کرده اید؟ هر ازدواجی به این مقصد دوست نداشتنی ختم نمی شود. شما تنها کسی هستید که او دوست دارد عشق و شادی را برایش معنی کنید. به خاطر بیاورید که او یک روز شما را به عنوان شریک زندگی اش، شریک شادیها و لحظه های خوشی اش، انتخاب کرد. او شما را از میان تعداد زیادی دختر برگزید! شما منتخب او و فردی هستید که او دوست دارد عشقش را به او ابراز کند. در عوض شما هم تنها فردی هستید که می توانید جریان عشق و شادی را در رگها و خون او جاری سازید.

دل ربایی!

یکی از نیازهای اساسی شوهر شما این است که ظاهر شما او را جذب کند. او همانطور که به روح شما عشق می‌ورزد، عاشق جسم شما نیز هست و به قول خودش برای آن می‌میرد! کالبد شما خانه‌ای است که روحتان در آن سکنی گزیده است. حال بگویید این خانه چه ظاهر و نمایی دارد؟ آیا این خانه مانند پنج سال قبل جذاب و دیدنی است؟ چه بسیاری از شوهرانی که هر وقت خانه را به قصد کارشان ترک می‌کنند از دیدن قیافه ژولیده و درهم همسرشان روی می‌گردانند. عروس جذاب و دلربا، حالا به زن شلخته و بی‌قید و بندی تبدیل شده که به تنها کس و چیزی که اهمیت نمی‌دهد شوهرش است. در عوض، شوهر شما در طول روز ممکن است با زنانی سروکار داشته باشد که خود را آراسته‌اند و رایحه مطبوعی از آنها به مشام می‌رسد. آیا به نظر شما او تحت تأثیر قرار نخواهد گرفت؟ ظاهر آراسته و مرتب، همان چیزی است که شوهرتان از شما انتظار دارد. او دوست دارد که هر وقت به خانه می‌آید همسر رویایی اش آراسته و پیراسته، با ظاهری جذاب به استقبالش بیاید، این نیاز واقعی او است. اگر شما عبوس یا خسته و بی‌حال باشید، او از آمدن به خانه احساس تأسف خواهد کرد. با اولین نگاهی که به شما بیندازد خواهد فهمید که شام حاضر نیست، و بازار دعوا و سروصدای بچه‌ها داغ است، صحنه خوشایندی نیست. آیا تاکنون از اینکه بسیاری از مردها دیر به خانه می‌روند تعجب کرده‌اید؟ یک روز زن عاقل و فهمیده‌ای به من گفت: «مردها هر چیزی غیر از کسالت و بی‌حالی زن را تحمل می‌کنند!» آیا شوهرتان کسل و بی‌انگیزه است؟ سریعترین راه برای اینکه او را به فعالیت وادارید این است که ظاهر خود را تغییر دهید. او از دیدن قیافه و ظاهر مرتب و آراسته شما تعجب خواهد کرد! اگر ظاهر شما آراسته و مرتب باشد، شما نیز می‌توانید خود را فراموش کنید و تمام توجه خود را به فرد دیگر، یعنی شریک زندگی خود معطوف سازید. در ازدواج، این، نام یک بازی مهم است: «به شریکت توجه کن». خانمهای عزیز! توجه داشته باشید که طرز فکر شما و همسرتان باهم تفاوت فراوانی دارد. قبل از اینکه مردی زنی را بشناسد، او باید اولین قدم را بردارد و با ظاهر و قیافه آن زن آشنا شود. بنابراین ساعت شش بعد از ظهر باید ظاهر و قیافه‌ای بسیار آراسته و مرتب داشته باشید. در اولین چهار دقیقه ورود او به خانه، با ظاهر جذاب یا عبوس خود می‌توانید رفتارهای او را در تمام بعد از ظهر پایه‌ریزی کنید! تصمیم بگیرید که امشب با ظاهری دلپذیر شب آرام، شاد و پر نشاطی را برای همسر و فرزندان‌تان تدارک ببینید. وقتی در را باز می‌کنید با موهای مرتب، عطر آگین، درخشان و چهره آراسته و خندان به او سلام کنید. لازم نیست که حتماً موقع خرید و یا شب نشینی، خود را مرتب کنید و لباس آراسته و زیبا بپوشید. وقتی با ظاهر آراسته و پر نشاط به دیدارش بروید، ظاهر شما به او پیام می‌دهد که مرا لمس کن، من مال تو هستم. او با آمدن به خانه جان تازه‌ای خواهد گرفت و کمتر میل خواهد داشت این محیط دوست‌داشتنی را ترک کند ۱۲. ----- ۱۲- روزی مردی به خدمت رسول ا... رفت و گفت: «زنی دارم که هرگاه به خانه می‌روم، به استقبال می‌آید. چون بیرون می‌روم، مرا بدرقه می‌کند و چون مرا غمگین می‌یابد، دلداریم می‌دهد و می‌گوید: «روزی دست خداست، غم مخور و اگر برای آخرت غم می‌خوری، خدا غم ترا زایل گرداند.» حضرت به آن مرد فرمود: «خدا بر روی زمین کارگزارانی دارد که این زن یکی از آنهاست.»

خانه شادی بخش

امشب قبل از آمدن همسرتان دوش بگیرید. اگر همسرتان ساعت شش به خانه می‌آید، ساعت پنج دوش بگیرید. اگر بچه‌های کوچکتان گرسنه و تشنه منتظر شام باشند، شاید این کار مضحک به نظر برسد. متأسفانه، من هم از این موضوع رنج می‌برم، اما دوش گرفتن جزو برنامه روزانه من است: بگذارید روده‌های بچه‌ها از گرسنگی سنتور بزنند. اولین کاری که باید انجام دهید این است که خستگی روز را با دوش گرفتن، از وجود خود بزدایید. برای اینکه خود را برای ملاقات ساعت شش آماده کنید، دراز

بکشید و فشارهای روحی را از تن خود بزدایید. به مردی که صاحب قلب شماست و تا لحظاتی دیگر به خانه خواهد آمد فکر کنید. سعی کنید که بدنتان، از نوک انگشتان پا تا فرق سر، مانند آینه بدرخشد. با ورود او به خانه سعی کنید، در دسترس او قرار بگیرید تا اگر او نیاز داشت شما را تنگ در آغوش بگیرد. دندانهای خود را مرتب مسواک بزنید تا هم درخشش دندانهای شما و هم رایحه دلپذیر دهانتان او را به سوی خود جلب کند. حالا- اگر به او سلام کنید، مرغ روحش را به شادی وا خواهید داشت. وقتی که همسران خسته و کوفته به خانه می آید، با لبی خندان به پیشباز او بروید و با آغوش باز به او سلام کنید. کاری کنید که زمانی که او به خانه می آید به او خوش بگذرد. وقتی با ظاهری مرتب و آراسته و با تنی که رایحه مطبوع آن مشام جان را می نوازد به استقبال او بروید، خانه برای او به بهشتی زیبا و بی بدیل تبدیل می شود. در این صورت خواهید توانست کاری کنید که لحظه لحظه زندگی به شادی و سرور عطر آگین گردد. و اگر او غمگین و افسرده به خانه آمده باشد، خواهید دید که با دیدن چهره و ظاهر مرتب شما او نخواهد توانست غمگین و دلگیر بماند ۱۳ ----- ۱۳- به قول سعدی: زن و مرد باهم چنان دوستند که گویی دو مغز و یکی پوستند!

عروس خانه!

یک روز صبح، چارلی در مورد مشکلات فراوانی که در طول روز خواهد داشت با من صحبت می کرد. وقتی او عازم محل کارش شد، چهره اش غمگین و عبوس به نظر می رسید و من تمام روز آن قیافه درهم و برهم را به یاد داشتم. من که می دانستم او خسته و بی حال به خانه خواهد آمد، تمام روز را با این فکر سپری کردم که چگونه جان تازه ای در تن خسته اش بدمم. بعد از دوش گرفتن، لباس صورتی رنگ نازکی به تن کردم. یک جفت چکمه سپید رنگ نیز پوشیدم. باید اعتراف کنم که قیافه مضحک و خنده داری پیدا کرده بودم. وقتی آن شب در راه به روی چارلی گشودم، برای عکس العمل او آماده نبودم. همسر آرام، ساکت و بی حالم نگاهی به من انداخت، وسایلش را دم در رها کرد و به دنبالم دوید. وقتی مرا دربر گرفت، شادی و هیجان دلپذیری- مانند روزهای اولیه زندگیمان- وجودمان را فراگرفت. دختران کوچک ما به دیوار تکیه داده بودند و به تعقیب و گریز پدر و مادرشان خیره خیره می نگریستند و می خندیدند. آن روز عصر یکی از بهترین روزهای زندگیم بود و چارلی هم دیگر فراموش کرد که از مشکلات کاری اش صحبت کند. آیا تا به حال با ظاهری مرتب و آراسته به استقبال همسران رفته اید؟ شاید بگویید نظریات تو نوعی حقه بازی است و من کسی نیستم که همسرم را فریب دهم. نه، من قصد کلاهبرداری و حقه بازی ندارم. اکثر زنان به قصد چشم و هم چشمی و یا فخر فروشی به یکدیگر، بهترین لباسهای خود را می پوشند. ولی حاضر نیستند در این راه برای شوهرانشان قدمی کوچک بردارند. شوهرتان نیاز دارد که شما رویاهایش را به واقعیت تبدیل کنید. بسیاری از زنان شکایت می کنند: «شوهرم تنها با من ارضا نمی شود. او دوست دارد چندین زن داشته باشد، چه کنم؟» چاره این مشکل چندان دشوار نیست، شما می توانید برای او چندین زن متفاوت باشید. لباسهای مختلف و آرایش های گوناگون باعث می شود که او زندگی متنوعی داشته باشد. به نظر من شوهرتان به هیجان و خلاقیتی که شما در خانه بوجود می آورید نیاز دارد. هرگز اجازه ندهید که او درب خانه را باز کند و بتواند رفتار و ظاهر و تیپ شما را پیش بینی کند. بهتر است هر روز ظاهری متفاوت و آرایشی متنوع داشته باشید. یک روز می توانید خود را به شکل یکی از بازیگران سینما در آورید. روز دیگر می توانید تیپ و قیافه هفت تیرکشهای فیلمهای وسترن یا دزدان دریایی را پیدا کنید. قبل از ورود او به خانه بهتر است که او نداند با چه تیپ و قیافه ای رو به رو خواهد شد. مضحک است، نه؟ اما نتایج درخشانی دارد اگر باور ندارید، یک هفته آن را امتحان کنید! شاید فکر کنید که این کارها از شما ساخته نیست. از من هم ساخته نبود. برای من هفت سال طول کشید تا این تجربه ها را کسب کردم. من این روشها را در زندگیم به کاربستم، چون زندگیم به تنوع و نوآوری نیاز داشت. اما لباسهای ارزان ولی مضحک من آنچنان نتایجی به بار آورد که نه خودم باورم شد و نه چارلی.

معجزه بود. پیراهن و دامن صورتی و چکمه های سفید اولین لباسی بود که پوشیدم. به همین دلیل کمی دقت و احتیاط را چاشنی کار کردم. شاید شما دوست نداشته باشید که با وضعی مرتب و لباس و ظاهری متفاوت به استقبال همسر خود بروید، اما می توانید آن را امتحان کنید، بگذارید همیشه ذهن او مشغول این موضوع باشد که ذهن خلاق شما چه ابتکاری را در زندگی او بوجود خواهد آورد. اگر بچه های شما بزرگ شده اند، بهتر است وقتی که آنها در خانه هستند احتیاط کنید. شاید شما نخواهید که وقتی پسر پانزده ساله شما در خانه است، با ظاهر و قیافه ای آراسته و مرتب، به پدرش ناز و کرشمه بفروشد ۱۴، اما فرزندانان نیز ظاهر آراسته و لباس نو و متنوع شما را دوست خواهند داشت. این موضوع زندگی را جالب و هیجان انگیز می کند. یک روز مادری در حال آماده کردن خود برای شوهرش بود که پسر جوانش از کالج برگشت. پسر با دیدن مادر به او گفت: «مادر چقدر در آراستن خود دقت و سلیقه به خرج می دهی؟ خدا کند من هم بتوانم زنی با سلیقه و مهارت تو پیدا کنم.» یکی از زنان که در کلاسهایم شرکت می کند به این موضوع که بهتر است زنان هر روز تیپ و قیافه ای متفاوت برای خود بسازند خندید و گفت: «من آدمی نیستم که لباسهای خنده آور و یا فانتری بپوشم. اگر شبی خود را شبیه دزدان دریایی کنم و یا به هفت تیرکش های فیلمهای وسترن شبیه سازم، شوهرم مرا مسخره خواهد کرد.» همان هفته، به همراه شوهرش در جشن سالگرد تأسیس شرکت وی حضور داشت. یکی از منشی های شرکت که لباسهای بسیار جذاب و متنوعی پوشیده بود. توجه همه را به خود جلب کرد. آن زن متوجه شد که شوهرش دو چشم دارد و دو چشم دیگر هم قرض گرفته و به آن زن خیره شده است. او با دیدن این صحنه به شوهرش گفت: «اگر یک شب مانند آن زن لباس بپوشم، چه کار ----- ۱۴- به قول نظامی: چه خوش نازی است ناز خوبرویان! زدیده رانده را با دیده جویان! به چشمی خشم بگرفتن که بگریز! به دیگر چشم، دل دادن که مگریز! به صد جان ارزد آن گاهی که جانان! نخواهم گوید و خواهد به صد جان! عزیزم، ترا با یک نگاه خواهم خورد! اگر بدانم که یک شب با چنان ظاهر و قیافه ای منتظر ورود من به خانه خواهی بود. از تمام چراغ قرمزها بدون توقف عبور خواهم کرد تا خود را به تو برسانم. از جریمه هم باکی نخواهم داشت. به شرط اینکه بدانم درون خانه باغچه ای در حال شکوفا شدن است!» آن زن این آزمایش به ظاهر مضحک را انجام داد و شوهرش به مرادش رسید. زن دیگری لباس نازک و بدن نمای بلندی پوشید. وقتی در را برای همسرش باز کرد، همسرش آنقدر تعجب کرد که او اصلاً انتظار دیدن این صحنه را نداشت، چند روز بعد آن زن گفت: «شوهرم آن شب راضی و خوشحال از کنارم برخاست. هیچ شبی آنقدر به من خوش نگذشته بود. همسرم آن هفته به من پیشنهاد کرد که برای تعطیلات اواخر هفته به ناسائو برویم.» زن دیگری نیز این راه را امتحان کرد. وقتی همسرش به خانه آمد، او جورابهای نازک مشکی، یک جفت کفش پاشنه بلند و یک پیش بند پوشید، فقط همین. همسرش نگاهی به او انداخت و فریاد کشید: «وای خدای من!» او آنقدر از دیدن این صحنه متعجب شد که حتی برای خوردن شام هم منتظر نماند! زن میانسالی که در کلاسها شرکت کرده بود اجرای این قسمت را تا حدودی مشکل و غیر قابل اجرا یافته بود. او از پوشیدن لباسهای مضحک و غیر معمول خودداری می کرد. در عوض، لباسی نو پوشید و با اکراه به همسرش گفت: «عزیزم لباس نویی را که پوشیده ام دوست داری یا نه؟ ضمناً من لباس زیر هم نپوشیده ام!» شوهرش که از رفتار وی متعجب شده بود گفت: «عزیزم، این لحظه یکی از شادترین لحظات عمر من، است. دوست ندارم که این لحظه به این زودیها به پایان برسد...!» شاید این داستانها را باور نکنید و فکر کنید که این ماجراها سطحی و بی پایه اند. اما مطمئن باشید که پوشیدن لباسهای متنوع و عجیب و غریب، باعث می شود که آتش خفته عشق، در دل شوهرتان شعله ور گردد. اگر تصمیم به اجرای این طرح گرفتید لازم است به دو مورد توجه کنید و آنها را مد نظر داشته باشید: اول اینکه، سعی کنید به قصد فریب یا سوء استفاده از شوهرتان دست به آرایش و پوشیدن لباسهای مختلف نزنید. مطمئن باشید که اگر نیتی غیر از رضایت و ارضاء همسر خود داشته باشید، او به نیت سوء شما پی خواهد برد. دوم آن که، مواظب باشید که رفتارتان با ظاهرتان متناسب باشد. وقتی که لباس عجیب و غریبی می پوشید، رفتارتان نیز باید عجیب و غریب باشد. آیتنا بریانت، یکی از

معلمین کلاسهای زن کامل، تجربیات خود را در کتاب پرفروشش «آن خانه را روشن و منور کن» جاودانه ساخت. وقتی او و همسرش تمام توجه خود را به دوقلوهای خود معطوف ساختند روح و جسمشان آنقدر خسته شده بود که علاقه شان را به زندگی و روابط عاشقانه از دست دادند. آیتا نوشته است: «ما به جایی رسیدیم که حتی دوست نداشتیم همدیگر را ببوسیم. از اینکه همسرم شبها دستم را نمی گرفت و مرا برای شب به خیر نمی بوسید ناراحت و دلگیر بودم، اما غرورم اجازه نمی داد که این مسئله را با او در میان بگذارم. بعلاوه، اگر روابط ما سرد شده بود بی شک من هم مقصر بودم.» وقتی آیتا تمرینهای کلاسش را به خاطر آورد که برای شروع روابط خوب لازم است لباسهای متنوع بپوشد، تصمیم گرفت که یک دست لباس نازک و زیبا و چشم نواز تهیه کند و باب را راضی کند تا یکی دو روزی را به هوستون بروند و به یاد ماه غسلشان لحظاتی را باهم باشند. اما باب، با برنامه سفرشان موافقت نکرد. آیتا که دید آرزوهایش بر باد رفته است خشمگین شد و به گله و شکایت پرداخت و غر زدن و گله کردن به خاطر چیزهای جزئی و کوچک را سر لوحه امورش قرار داد. وقتی که او خود را برای همسرش آماده می کرد، همسرش با گله ها و نق نق های او آزرده خاطر می شد. عاقبت، وقتی آنها به هتل رفتند، آیتا مدتی را صرف آماده کردن خود برای شوهرش کرد. وقتی باب به لباس او نگاه کرد از او پرسید که آیا این همان لباسی است که سال قبل برای او خریده است؟ سپس پتو، را بر روی صورتش انداخت و به خواب رفت. آیتا تا پاسی از شب بیدار بود و از این که شوهرش به او اعتنایی نکرد و به رفتار عاشقانه او پاسخی نداد زیر لب ناسزا می گفت. روز بعد او تمام ناراحتی و خشمش را نسبت به رفتار سرد شوهرش به وی ابراز کرد، اما شوهرش به او گفت: «من هنوزم از غرغرها و گله های بی مورد تو خسته ام. اگر دیدی به رفتار عاشقانه ات جوابی ندادم، به این دلیل بود که می دانستم تو عمداً دست به این اعمال می زنی تا توجه مرا جلب کنی!». آیتا با شنیدن سخنان شوهرش خجالت کشید و گفت: «چه چیزی توجه ترا جلب می کند؟». باب مدتی ساکت شد، اما پس از سکوتی سنگین گفت: «مهربانی، عزیزم.» آیتا در این لحظه فهمید که ظاهر و تیپ و قیافه جذاب نصف کار است لازمه ظاهر جذاب و دلفریب رفتار مناسب می باشد. اخیراً یک روز به چارلی گفتم: «کاش می توانستم صبحها وقتی که می خواهی خانه را ترک کنی خود را آرایش کنم و ظاهری دلپذیر و جذاب برایت داشته باشم، اما تهیه صبحانه و حاضر کردن بچه ها وقتی برایم نمی گذارد.» او لبخند زنان گفت: «همین که وقتی به خانه می آیم، خود و خانه را برایم می آرایی کافی است.» خلاصه کلام این که: همسر شما از آرایش و زیبایی ظاهری شما لذت زیادی خواهد برد. از اینکه قصد دارید رضایت او را فراهم کنید، او شما را بیشتر دوست خواهد داشت وقتی نیاز او به یک زن زیبا و جذاب برآورده شد، او آنقدر سپاسگزار و قدرشناس خواهد بود که نیازهای شما را نیز برآورده خواهد کرد امشب این موضوع را بادقت و کنجکاوی امتحان کنید.

۹. با او بیارامید!

اشاره

روابط جنسی یکی از جذابترین و جنجال برانگیزترین موضوعات دنیاست. مطبوعات، رادیو و تلویزیون مطالب زیادی در زمینه روابط جنسی پخش می کنند. بسیاری از بچه های کوچک امروز در مورد مسایل جنسی آنقدر راحت و آزادانه صحبت می کنند که حتی مادر بزرگهایشان قادر نیستند چنان راحت به بحث و صحبت پردازند. دانشمندان و محققان، روزانه به کشفیات جدیدی در این زمینه دست می یابند. کتابهایی که در این باره نوشته می شوند، جزو پرفروشترین کتابها هستند. مجلات و روزنامه هایی که درباره زنان نوشته می شود همواره مقاله هایی در این زمینه منتشر می کنند. روابط جنسی، دیگر جزو روابطی نیستند که هرگز نتوان در مورد آنها با کسی صحبت یا مشورت کرد. چرا بسیاری از زنان به دفعات روابط جنسی خود می افزایند، ولی روز به

روز از این روابط لذت کمتری می‌برند؟ لذت و زیبایی روابط جنسی در کجاست؟ «آن لاندرز» نویسنده مطالب اجتماعی، چندی پیش در مقاله‌ای نوشت که سالها قبل یکی از وکلای مشهور به او گفته است که بذر ویرانی بسیاری از زندگیها در رختخواب پاشیده می‌شود. «آن لاندرز» در آن زمان حرف آن وکیل را قبول نداشت، ولی حالا به آن گفته اعتقاد پیدا کرده است. او در این پانزده سال که به عنوان مشاور و سنگ صبور بسیاری از مردم خدمت کرده است پی برده که اگر بنیان ازدواجی بر هم ریخته شود، این تخریب و ویرانی از رختخواب شروع می‌شود. به عبارت دیگر اگر زوجی در روابط رناشویی موفق باشند و بتوانند یکدیگر را ارضاء کنند، تلاش خواهند کرد با همیاری و همفکری بر مشکلات خود غلبه کنند و سالیان بیشتری با هم و در کنار هم زندگی کنند. یکی از مشکلاتی که از رختخواب شروع می‌شود زندگی بدون رابطه لذت بخش است. زنی به من گفت: «ما نمی‌توانیم با هم رابطه خوبی برقرار کنیم، چون اتاق دختر نوجوانم کنار اتاق خواب ماست و هر آن احتمال دارد که او صدای ما را بشنود!» من به فکر فرو رفتم که این زندگی دارد آهسته و یکنواخت و بدون هیچ جذابیتی به سمت انحلال و اضمحلال می‌رود. این داستان، آنگونه که به نظر می‌رسد نادر نیست. موارد زیادی را مشاهده کرده‌ام که زنان و مردان تحصیل کرده و فهیم، ماهها با هم هیچ رابطه‌ای برقرار نکرده‌اند. این قطع ارتباط دلایل زیادی دارد ولی نتیجه آن بسیار سخت و طاقت فرساست. «آن لاندرز» نامه جالبی دریافت کرد که زن سی و پنج ساله‌ای که در سن بیست سالگی ازدواج کرده بود آن را برایش فرستاده بود. زن برای او نوشته بود: «شوهرم مرد خوبی است و من او را خیلی دوست دارم. اما دوست دارم از حالا به بعد، او دوست نزدیکم باشد و نه شوهرم! اگر او دیگر برای برقراری روابط جنسی مزاحم من نشود، به او بیشتر علاقه پیدا خواهم کرد. شاید تعجب کنی من جز او به کس دیگری علاقه ندارم. او آدم مهربان و خوش قلبی است که هر روز زود به خانه می‌آید، می‌گیرد می‌خوابد و ما هیچ مشکلی با هم نداریم! لازم است بدانم که آیا طرز فکر من در قبال او درست است یا نه. لطفاً نظرت را رک و راست به من بگو!» «آن» در جواب او نوشت: (از نظر من این طرز برخورد شما هیچ عیبی ندارد، اما باید بینم نظر شوهرتان در این مورد چیست! اگر او هم با شما موافق است، پس هیچ مسئله‌ای در میان نیست. مشکل زمانی به وقوع خواهد پیوست که بین طرز تفکر شما و طرز تفکر او تفاوتی دیده شود.) به نظر من بسیاری از زنان، با این خانم هم عقیده‌اند. آنان دوست دارند که به روابط زناشویی کمتر توجه کنند و زندگی را بدون توجه به روابط زناشویی ادامه دهند. بسیاری از زنان، زمانی که ماه عسل و ماههای اول ازدواج را پشت سر می‌گذارند به خاطر درگیریها و کارهای سخت زندگی بی‌حوصله شده، احساس کسالت می‌کنند. یکنواختی زندگی هم، ممکن است از شور و شغف روابط زناشویی بکاهد. حتی یکنواختی برقراری عمل جنسی نیز ممکن است از نشاط و طراوت آن بکاهد. یکی از نکاتی که لازم است ذکر شود این است که مردها با انجام روابط جنسی رضایتبخش، احساس اعتماد به نفسی بیشتری می‌کنند. آنها تمام خستگیهای حرفه‌ای و کاری خود را به همراه تنشهای روحی با انجام عمل جنسی از تشنان می‌زدایند. بنا بر این اهمیت این روابط بسیار زیاد است و زن و مرد با کمک هم و با نوآوری و ابتکار، باید این روابط را برای همیشه تازه و نو نگه دارند تا لذت حاصل از آن هیچ وقت کهنه و کم نشود.

یکه و تنها هرگز!

یک مادر جوان و سروحال اعتراف کرد که: «شوهرم برای روابط جنسی اهمیت فراوانی قایل است، اما برای من، برقراری این روابط اهمیت زیادی ندارد و من به آن علاقه چندانی ندارم. نه سال از ازدواج ما می‌گذرد و ما چهار فرزند داریم، ولی من هنوز یک بار هم به لذت دست نیافته‌ام!» بسیاری از زنان معتقدند که روابط جنسی، همان چیزی است که گاهی به صورت غیر ارادی و تحت تاثیر غریزه انجام می‌دهند، اما باید گفت که این طور نیست و زنی که آن را امری غیر ارادی و غیر قابل کنترل بداند بزودی در برابر آن، از خود مقاومت نشان خواهد داد و از انجام آن لذت چندانی نخواهد برد. در این موارد ممکن است زن به مسائل جنسی

بی‌علاقه باشد، ولی شوهرش فکر کند که به خود او علاقه ندارد. مردی که در چنین شرایطی گرفتار می‌شود آرزو خواهد کرد که هر چه زودتر عشق و صمیمیت به زندگی‌اش بازگردد. این حالت، بسیار خطرناک است. مرد همسر دار نباید با غرایز ارضا نشده از خانه بیرون بیاید. یک زن خوب می‌داند که روابط جنسی در حفظ زندگی او نقش مؤثری دارد. اگر زن و مرد در هنگام برقراری ارتباط، در حفظ از هم لذت نبرند. زندگی به کام هر دو تلخ خواهد شد و چه بسا این تلخی، عواقب دوراز انتظاری را برایشان به همراه داشته باشد. رابطه جنسی تنها به معنای حالت فیزیکی آن نیست، بلکه چیزی فراتر از آن است. قدیمی‌ترین کلمه انگلیسی که به مفهوم رابطه جنسی به کار می‌رفت «To Know» «شناختن». زن و مرد لازم است تمام وجود همدیگر را بشناسند و با دقایق و ظرایف وجود هم آشنا شوند. نقطه اوج جنسی، یکی از بزرگترین لذتهای روی زمین است. تحقیقات پزشکی نشان می‌دهد که وقتی طرفین به این مرحله می‌رسند، قوای جسمانی آنها تجدید و تقویت می‌شود. رسیدن به این نقطه، سلامت روحی را نیز با خود همراه دارد. راستی عجب درمان شیرینی! از نظر احساسی، وقتی زن به لذت کامل می‌رسد و می‌فهمد که با این عمل شوهرش را نیز خشنود کرده و نیازهای او را برآورده است، به بیشترین حد رضایت دست می‌یابد. تنها در این صورت است که زن و مرد با هم احساس آرامش و شادمانی خواهند کرد. از نظر روحی هم باید گفت که رابطه جنسی بزرگترین لذت را به انسان می‌بخشد. برای اینکه زن و مرد بتوانند به این لذت دست یابند، ابتدا لازم است که آنها با خدایشان رابطه درستی برقرار کنند. وقتی آنها با خالق خود ارتباط پیدا کردند، تماس آنها به رابطه‌ای شیرین و مقدس تبدیل خواهد شد و تکمیل کننده وجود آنها خواهد بود. در این صورت، رابطه جنسی، جایگاهی است که در آن زن و مرد یکدیگر را در یک بعد جدید کشف خواهند کرد. اگر قسمتی از این معما گم شود، آن کشف نیز دستخوش تغییر خواهد شد. دو شریک زندگی ممکن است احساس پوچی و تنهایی کنند یا خستگی؟ دلسردی و سرد مزاجی به آنها روی آورد. چنین وضعیتی برای طرفین و بویژه برای زن، ویرانگر خواهد بود. این نومیدی به جنبه‌های دیگر زندگی نیز سرایت خواهد کرد و ممکن است از او زنی غرغرو و جنجال آفرین بسازد. تازه اگر مشکلاتش به همین جا ختم شود، او خیلی شانس آورده است!

نخستین عروس و داماد!

حادثه ابتدا در یک باغ اتفاق افتاد. اولین مرد، تنها خلق شده بود. روزها در آن زمان طولانی بود و شبها طولانی تر. او نه آشپزی داشت و نه پرستار و غمخواری. خدا دید که مرد تنهاست و به یک شریک محتاج است، پس برای او همدم و همسری خلق کرد. این بهترین هدیه‌ای بود که او می‌توانست دریافت کند! در لابه لای گل و بوته‌های باغ، اولین عمل جراحی با بیهوشی کامل انجام شد. خداوند از قفسه سینه مرد استخوانی برداشت و آن را به شکل زن در آورد و او را همدم مرد ساخت. وقتی مرد به هوش آمد، از دیدن آن غریبه زیبا روی که به او خیره شده بود تعجب کرد! او دیدگانش را به هم مالید و دستی به سینه‌اش کشید و گفت: «تو در این مدت کجا بودی؟!» اولین کلماتی که بر زبان او جاری شد عبارت بود از «او استخوان من است، همدم جان من است، یارمهربان من است!» به نظر می‌رسید که انگار به دنبال کسی می‌گشت که نیازهای او را برآورده کند. خداوند به آن زوج تازه گفت: «درهم آمیزید و زمین را پر از عشق کنید!». رابطه جنسی به دو منظور آفریده شد: برای بیان عشق دو طرفه و برای افزایش نسل و نژاد بشر. زن و مرد با تنی که چون گوهر می‌درخشید در برابر هم قرار گرفتند. زیبایی جسم آنها به تکامل رسیده بود. هر دو مانند بلور بودند. آنها کاملاً مناسب هم بودند و در رابطه‌ای که خداوند آنان را به آن منظور ساخته بود مکمل یکدیگر شدند. «از آنجا که زن از وجود مرد ساخته شده بود، مرد بدون او ناقص بود و او هم بدون مرد کامل نبود. بنابراین آنها باید با هم ترکیب می‌شدند. این عقیده و فکر خدا بود. عجب فکر بکری! خداوند قادر بود که انسان را به گونه‌ای خلق کند که زن و مرد بینی‌های خود را به هم بمالند و تولید مثل کنند! آیا در این کار نباید لذت و جذابیتی جست؟! این، نزدیکترین رابطه‌ای است که یک زوج می‌

توانند باهم برقرار کنند. وحدت جنسی زن و مرد، بزرگترین لطف خدا در حق آنهاست. او به جای اینکه تمام بشر را از یک جنس خلق کند، به بشر لطف کرده و با خلق وی به دو شکل مرد و زن، زندگی آنها را از شادی و لذت پر کرده است. خداوند که خالق جنسیت است، بدین منظور آن را خلق کرد که بشر از آن لذت ببرد. اگر خالق ما از خلق رابطه جنسی شرم نداشته، ماهم نباید از آن خجالت بکشیم. خداوند به مخلوقات خود نگریسته است و گفته است: «من بهترین آفرینندگانم.» پس باید به او گفت: «تو سرور همه آفرینندگانی.»

آیا او، نیز؟

اگر زندگی جنسی شما لذتبخش و جذاب نیست، می‌توانید همین امروز برای مداوای آن تلاش کنید. تغییر عقیده و طرز فکرتان، تنها چیزی است که شما و همسران به آن نیاز دارید. وقتی می‌بینیم که بسیاری از مردان، این همه از زندگی جنسی همسرشان بی‌اطلاعند، برایمان تعجب آور است. در یکی از کلاسها، زنی برای اولین بار شنید که او هم باید به نقطه اوج لذت جنسی برسد. او به خانه رفت و این موضوع را با همسرش در میان گذاشت. او هم از شنیدن این موضوع تعجب کرد و گفت: «فکر نمی‌کردم که زنان دارای یک چنین خصوصیتی باشند!» آموزش زن و شوهر در این مواقع می‌تواند در زندگی آنها انقلاب بزرگی پدید آورد! این زن گزارش داد که وقتی او به لذت جنسی دست یافت و روابط آنها دگرگون شد، بسیاری از مشکلات آنها نیز حل گردید. بسیاری از مردان به خاطر داشتن اطلاعات جنسی و قدرت جنسی به خود می‌بالند، درحالی که ممکن است ندانند که چگونه همسرشان را ارضاء کنند! «کتاب سعادت جنسی با ازدواج» اثر هربرت ماینر، در مورد مکانیزم فیزیکی روابط جنسی بحث جالبی دارد که خواندن آن برای شما و همسران خالی از لطف نخواهد بود. گاهی ممکن است عدم توانایی شما در رسیدن به اوج لذت جنسی از مشکل دیگری که ریشه روانی دارد نشأت بگیرد. طرز فکر و نوع باورهایی که می‌توانند زندگی جنسی شما را تحت الشعاع قرار دهند آنقدر زیادند که از حوصله این کتاب بیرون است. درحقیقت، کتب بسیاری تنها در همین یک زمینه نوشته شده است. وقتی که این کتاب را مطالعه می‌کنید، ممکن است احساس کنید که برای رسیدن به ریشه مشکلاتتان به کمک افراد متخصص نیاز دارید. خجالت نکشید و راه حل مشکل خود را از افراد آگاه بپرسید. پرسیدن عیب نیست. اگر مشکلات شما ریشه روانی داشته باشد، احتمالاً قبل از آنکه به روابط جنسی بیندیشید در عمق وجودتان ریشه دوانده اند. برای مثال طرز فکر مادران در رابطه با مسائل جنسی ممکن است بطور آگاهانه یا نا آگاهانه در طرز فکر شما نیز تاثیر داشته باشد. مادر بزرگی پذیرفت که او همیشه فکر می‌کرده روابط جنسی خطا و گناه است به این دلیل که در انجیل آیه ای را خوانده و آن را اشتباه تفسیر کرده است: «مادرم مرا به گناه زائید.» این طرز فکر، سالیان دراز روابط جنسی او و شوهرش را تحت تأثیر قرار داد. وقتی با شوهرش رابطه برقرار می‌کرد، احساس گناه و جرم می‌نمود. او به نوبه خود این طرز فکر را به فرزندانش منتقل کرد و زندگی آنان را نیز تحت تاثیر خود قرارداد. امواج این آموزش غلط لحظه به لحظه بزرگتر و بزرگتر شد. اما اخیراً او پی برد که رابطه جنسی یکی از نعمتهایی است که خداوند برای لذت بشر خلق کرده و آیه مورد بحث را او اشتباه تفسیر کرده است. آن آیه به طبیعت خطا کار نوع بشر اشاره می‌کند. همه بچه‌ها که به دنیا قدم می‌نهند، با خطا و اشتباه مواجه می‌شوند، زیرا انساننند و انسان جایز الخطاست «چون یک نفر گناه را به دنیا وارد کرد و مرگ را نیز به گناه آلود، اینگونه بود که مرگ بر تمام جهان سیطره انداخت، زیرا همه آنها مرتکب گناه شدند.» رابطه جنسی اولین گناهی نبود که بشر مرتکب شد، اولین گناه بشر این بود که به فرامین الهی بی‌اعتنا بود و راه خود را در پیش گرفت. قبل از اینکه گناه به این دنیا وارد شود، رابطه جنسی از تقدس و پاکی خاصی برخوردار بود.

عروس جوانی که در عهد ملکه ویکتوریا می زیست، افکار درونی خود را در دفترچه ای یاد داشت می کرد. او قبل از اینکه ازدواج کند، هرگز با یک مرد تنها نبوده است. یک روز، در خلال ایام نامزدی، مادرش خانه را ترک کرد تا مقداری لیموناد بیاورد. نامزد او این فرصت را مناسب دید و به سرعت از جایش بلند شد و او را بوسید و سپس به سرعت به جایش برگشت! تا روز عروسی، او و نامزدی که پدر برایش برگزیده بود چند بار به سرعت همدیگر را بوسیده بودند. آنها، لحظات اندکی یکدیگر را ملاقات می کردند. شب عروسی، همسرش کار را با عجله تمام کرد. آن شب، عروس جوان احساس تهدید نمود. از آن به بعد، خاطره خوشی از رابطه جنسی در ذهنش باقی نماند. او رفتار شوهرش را مترادف با تجاوز می دانست. او هرگز اولین تجربه ناموفق خود را فراموش نکرد. او دیگر قادر نبود که از عشق شوهرش لذت ببرد. آمادگی برای اولین شب ازدواج به روش مناسب، ترسهای ناشناخته ای را که در دل انسان می رویند از بین می برد. امروزه، با وجود پیشرفتهایی که در زمینه های مختلف حاصل شده است، زنان ترسهای خود را در این زمینه به دخترانشان منتقل می کنند. دختری به من گفت که مادرش قبل از ازدواجش با او صحبت کرد و به او گفت: « تو باید روابط جنسی را تحمل کنی، روابط جنسی قسمتی جدا ناپذیر از ازدواج است که تو باید آن را بپذیری. اما طوری رفتار نکن که او خیال کند تو به آن علاقه داری، زیرا در آن موقع او فکر خواهد کرد که تو فردی پست و هوسباز هستی!» باورهای دیگری نیز در زمینه روابط جنسی در بین مردم رایج است. زنی که از شوهرش طلاق گرفته بود می گفت: « مردها دشمن زنانند. آنها همواره تلاش می کنند که بر زنان برتری یابند. به همین خاطر، ما زنان باید با آنها رقابت کنیم. مردها حیوان صفت هستند و از دوستی با زنان، فقط ارضاء آرزوها و آمال نفسانی خود را می جویند. » این باورها و عقاید باعث شد که او پس از سه سال زندگی مشترک، از همسرش جدا شود.

روابط صمیمی

دکتر دیوید ریوبان، نویسنده کتاب « هرزنی می تواند » می نویسد: « از آنجا که احساسات انسان بر رابطه جنسی او و رسیدن به نقطه اوج لذت تأثیر دارد، زن باید عقاید و افکارش را در مورد روابط جنسی و احساسی که نسبت به همسرش دارد مورد بازبینی و بازنگری قرار دهد. در بعضی از موارد، زنان به این دلیل به اوج لذت جنسی نمی رسند که خودشان نمی خواهند به آن برسند تا بدینوسیله از همسرشان انتقام بگیرند!» تنفر از همسر به این معنی نیست که او واقعا خطا کار است. شاید این تنفر و نارضایتی به این مفهوم باشد که زن از پدر خویش تنفر دارد و از رفتار او ناراضی است. در یکی از کلاسهایم، زنی به من گفت که احساس طرد شدگی می کند، زیرا وقتی که هفت ساله بوده پدرش او را ترک کرده است. او از پدرش بتی ساخته بود که با ترک وی این بت شکسته شد و تمام آرزوهای او بر باد رفت. او این احساسات خفته را که نسبت به پدرش داشت به دیگر مردان و بویژه همسرش تعمیم داد. وی می گفت: « وقتی پدرم ما را ترک کرد، قلبم شکست و من به طور ناخود آگاه طوری رفتار می کردم که غمها و افسوسهایم را به او منتقل کنم و دل دردمندم را سبک سازم.» وقتی این زن پی برد که چه چیزی باعث شده به مردها اعتماد نداشته باشد، او خود را از قید و بند گذشته آزاد کرد. همسرش متوجه شد که طرز فکر او عوض شده است و به همین دلیل رابطه آنها دگرگون شده و تنفر و نارضایتی جای خود را به شادمانی و رضایت داد. زوج جوانی به مطب یک روانکاو وارد شدند و در بدو ورود از زندگی غم انگیز خود گله و شکایت کردند. آن دو، سال اول دانشگاه باهم آشنا شدند و پس از مدتی روابط صمیمی خود را با هم آغاز کردند. پس از سال دوم دانشگاه، آن دو با هم ازدواج کردند و به دلیل مشکلات مالی هر دو مجبور شدند درس خود را رها کنند. در خلال جلسه مشاوره به نظر رسید که زن تمام خشم و ناراحتی خود را بر سر همسرش خالی می کند. تمام رویاهای او بر باد رفته بود و احساس خشم و عصبانیت می کرد و فریاد زنان می گفت: « زندگی من مجموعه ای از دردسر و سردرگمی است. هیچ چیز آنطور که من می خواستم به وقوع نپیوست و به نظر من خطا از او بود.» روانکاو بعدها به او گفت: « شوهر شما خطاها

و نقاط ضعفی داشته است، اما مشکل اصلی طرز تفکر شما است». او شوهرش را مقصر می دانست که چرا قبل از ازدواج گزینه و نفس خود را کنترل نکرده است، در حالی که خودش هم می توانست به همسرش پاسخ منفی بدهد. اکنون که آن دو ازدواج کرده بودند، او نمی گذاشت که شوهرش او را لمس کند چون از برقراری روابط قبلی احساس گناه می کرد و حالا ناخودآگاه از برقراری روابط جنسی گریزان بود. پس از اینکه زن به ریشه اصلی مشکل خود پی می برد. آن دو با هم تلاش کردند تا آن مشکل را رفع کنند. هرگز از رابطه جنسی بعنوان سلاح و یا پاداش استفاده نکنید و نیز آنگونه که انجیل می گوید: «درارتباط جنسی همدیگر را فریب ندهید». خداوند از طبیعت زنان آگاه بود، او می دانست که ممکن است زنان از جذابیت جنسی خود به عنوان سلاحی برای رام کردن شوهر استفاده کنند. به همین دلیل، او به آنها اخطار داد و آنها را از انجام این کار برحذر داشت. همچنین در انجیل آمده است: «بگذار بدن او همواره رضایت ترا فراهم کند و عشق او وجود ترا از شور و شوق آکنده سازد.» زن باید شوهرش را همیشه وبدون هیچ قیدوبندی دوست داشته باشد. جلوگیری از ارتباط جنسی به منظور تنبیه کردن شوهر می تواند رابطه آن دو را از بین ببرد. «مارلین» در تعطیلات پایان هفته، شوهرش «بیل» را نمی دید، زیرا بیل روزهای شنبه و یکشنبه را با دوستانش سپری می ساخت. مارلین از دوستان همسرش متنفر بود و در تعطیلات پایان هفته، از شوهرش نیز تنفر پیدا می کرد. وقتی شوهرش پس از سپری ساختن تعطیلات به خانه می آمد، او با خودداری از رابطه جنسی با شوهرش او را تنبیه می کرد! در کلاسهای ما او فهمید که شوهرش مانند خودش به دوستان و تفریحات آخر هفته نیاز دارد. همچنین پی برد که هرگاه او از برقراری رابطه جنسی با همسرش خودداری می کند، همسرش نیازهای او را برآورده نمی سازد. مارلین تصمیم گرفت که رفتار خود را تغییر دهد. دفعه بعد که بیل برای تعطیلات آخر هفته به نزد دوستانش رفت، او با لحنی جذاب و دوست داشتنی گفت: «خوش بگذرد عزیزم!» باوجود آن که در آن لحظه برق تنفر در دیدگان او دیده شد ولی او تصمیم گرفت در غیاب شوهرش خود را برای وی آماده کند. او با کمال تعجب دید که بیل آن روز زودتر از همیشه به خانه برگشت. او به مارلین گفت که دوستانش از او خواسته اند که شب را نزد آنها سپری کند ولی او تقاضای آنها را نپذیرفته است. دوستانش از او پرسیده اند: «چه شده؟ مگر از همسرت می ترسی؟» اما او پاسخ داد: «نه، از همسرم ترسی ندارم، بلکه دوست دارم شب را با او سپری کنم!» بنابراین، اگر مشکل شما این است، به همسرتان نزدیک شوید و از او دوری نگزینید. در این صورت او را هر شب زود و خوشحال در خانه خواهید یافت! این مثالها، نشان می دهد که عدم رضایت جنسی تا چه حد باعث درد سر می شود. دوباره از شما می خواهم که هرکاری می توانید، برای از بین بردن این نوع مشکلات، انجام دهید. روابط جنسی سالم، اساس یک ازدواج سالم است. با تلاش همه جانبه و بموقع، می توانید از لذتی که شایسته آن هستید بهره مند شوید.

صبحانه میل دارید؟

برخلاف تصور همه، مهمترین عضو جنسی هر زن، مغز اوست! اگر مغز به او بگوید: «تلاش کن و به جلو برو.» او خواهد توانست در روابط جنسی به لذت و رضایتی که شایسته است دست یابد. هیچ مردی نمی تواند رضایت زنی را در روابط زناشویی فراهم کند، مگر اینکه خود زن بخواهد که به آن لذت برسد. زن میانسالی که در روابط زناشویی خود هرگز به رضایتمندی نرسیده بود به من گفت: «عاقبت تصمیم گرفتم که عنان اختیارم را به دست مغزم بسپارم، آنگاه صاحب طرز فکر جدیدی شدم. حالا پی برده ام که چرا مردم، آن همه از روابط جنسی لذت می برند! این است تفاوت بین تحمل روابط جنسی و دوست داشتن آن!» شما برای برقراری روابط جنسی به مطالعه نیاز دارید. اما مطالعه ۲۰٪ ک آراست و ۸۰٪ پیشرفت شما به طرز فکرتان بستگی دارد. ممکن است دانش شما در مورد روابط جنسی کم نباشد ولی طرز فکرتان باعث بروز مشکلاتی در این زمینه برای شما بشود. خوشبختانه، شما می توانید طرز فکر خود را عوض کنید. در کتاب مقدس آمده است: «ازدواج در تمام جنبه ها قابل احترام است و رختخواب جای

پاک و مقدسی است.» به عبارت دیگر، روابط جنسی فقط در چهارچوب ازدواج مجاز است و تنها در این چهارچوب می‌تواند به راحتی انجام شود. این روابط در صورت سالم بودن مانند خوردن هویج، پاک و مجازند. دکتر دیوید ریویان می‌نویسد: «تکنیکهای عجیب و گوناگون برقراری روابط جنسی به اندازه دانستن این موضوع که زن، شوهرش را دوست بدارد و به او و نیازهای او اهمیت زیادی بدهد، مهم نیست. زنی که تلاش فراوانی می‌کند تا نیازهای شوهرش را برآورده کند، شوهرش را در برابر تحریک دیگر زنان ایمن می‌سازد.» بگذارید بر این نکته جالب و مهم تأکید کنم که پایه کامیابی جنسی در رختخواب نیست، بلکه در پای میز صبحانه بنا شده است! آنچه در آغاز روز، هنگامی که مردخانه را ترک می‌کند، زن به او می‌گوید و یا از گفتن آن سر باز می‌زند، مشخص می‌کند که آن روز غروب چه اتفاقی در خانه روی خواهد داد! شوهری که بتواند احساسها و آرزوهای قلبی خود را با همسرش در میان بگذارد، هرگز فرد دیگری را به عنوان شریک روح و جسم خود بر نخواهد گزید. لحظه‌های زود گذر و شادمانی که در تاریکی شب پیش می‌آیند با تجربیات مشترک دو طرف در طول روز، هفته، ماه و سال در ارتباط هستند. وقتی زنی این موضوع را درک کند، او در برابر بی‌وفایی مرد سلاح مؤثری خواهد داشت. زنی که حاضر نیست شوهرش را از نظر جنسی راضی و خشنود کند، در حقیقت با زبان بی‌زبانی این اجازه را به او داده که برای ارضاء غریزه خود و کسب «رضایت» به هر محلی که می‌خواهد قدم بگذارد! همسر شما به یک شریک، غمخوار، یاور و رامشگر نیاز دارد. اگر در رختخواب با او سخاوتمندانه برخورد نکنید، او هم با شما صمیمانه رفتار نخواهد کرد. اگر همواره در اختیار او باشید، لازم نخواهد بود که نگران و مراقب او باشید، زیرا او با بودن شما به جای دیگری نخواهد رفت. هر آنچه او می‌خواهد به او بدهید تا هر آنچه شما می‌خواهید او به شما بدهد. شاید شما خود را از عشاق پرشور و سینه‌چاک ندانید. اما باید بدانید که همسران می‌خواهند که عاشقی سینه‌چاک و پرحرارت باشد. او در اعماق وجودش از خود می‌پرسد: «من به عنوان یک عاشق چه رفتاری می‌توانم داشته باشم؟» اگر شما نیازهای او را پیش بینی کنید و باهم روابط دلپذیری داشته باشید، همسران با اعتماد به نفس به سوی زندگی موفقیت آمیز گام خواهند داشت. این اعتماد به نفس، در محیط کار نیز او را یاری خواهد داد. وقتی باطری درونی او شارژ گردید او برای فتح دنیا آماده خواهد بود! برای اینکه بتوانید با همسران، روابط صمیمانه و دوستانه تری برقرار کنید به وقت زیادی نیاز دارید. از خودتان و شوهرتان ناامید نشوید. با طرز فکر مناسب، کارتان زودتر به نتیجه خواهد رسید. لذت جنسی مشکلات زندگی شما را حل خواهد کرد و کمک می‌کند که ماشین زندگیتان همواره روشن و در حال حرکت باشد. عشق در زندگی نوعی وفاداری است و این وفاداری شامل تسلیم زن در برابر همسرش می‌شود. شاید تمام مشکلات شما یک شبه حل نشود اما بتدریج موفقیت به سوی شما خواهد آمد. آرامش فکر باعث آرامش جسم خواهد شد و آتش شوق و اشتیاق شما شعله ور خواهد گردید.

۱۰. عاشق هم باشید!

اشاره

رابطه جنسی ساعتی را در انتهای شب در تخت خواب گذراندن و سپس دل به دریا سپردن است، اما رضایت جنسی عبارتست از نقطه اوج فعالیت‌های دل‌انگیزی که در طول روز مقدمات آن فراهم شده است. طرز رفتار شما در اولین چهار دقیقه‌ای که از بیداری شوهرتان می‌گذرد، می‌تواند نوع رفتار و فعالیت او را در طول روز مشخص کند. برای این که شرایط مناسب عشق ورزی را در شب فراهم کنید، می‌توانید صبح، قبل از خوردن صبحانه، برای این کار قدمی بردارید. سعی کنید فردا صبح اولین چیزی که به او هدیه می‌کنید یک بوسه داغ باشد! همانطور که او از خواب بیدار می‌شود شانه‌هایش را به آرامی مالش دهید. در گوش او نجوا کنید، آرام به حمام بروید، دوش بگیرید و خود را برای او آماده کنید. به خاطر داشته باشید که تحمل هر چیزی جز کسالت

و خستگی برای همسران آسان است. پوشیدن یک لباس تکراری برای مدتی طولانی، چندان هیجان انگیز و جذاب نیست. سعی کنید با پوشیدن لباسهای مختلف، در زندگی خود تغییر ایجاد کنید. آیا تا کنون بیش آمده که هنگام صبح در آرایش و آراستن چهره و ظاهر خود آنقدر دقت به خرج داده باشید که همسران دیرتر از همیشه سرکار رفته باشد! دست کم شما می توانید کاری کنید که او آرزو کند قدری بیشتر در خانه بماند! زنی هر چند روز یک بار، هر وقت شوهرش برای رفتن به سرکار لباس می پوشد، ملافه ها را عوض می کند. وقتی او ملافه های جدید را در حضور شوهرش به عطر یا ادوکلن موردعلاقه همسرش می آراید، با لبی خندان از او تقاضا می کند: « عزیزم! امشب زودتر به خانه بیا، منتظرت هستم! » این طرز رفتار، ذوق و شوق ویژه ای را در تمام روز در وجود او جاری می سازد. اگر انتظار دارید و می خواهید که امشب روابط خوب و خاطره انگیزی داشته باشید، مقدمات کار را اول صبح با رفتار و سخنان خوب خود فراهم کنید. فردا صبح وقتی همسران خانه را به قصد محل کار ترک می کند کنار در بایستید و تا وقتی که او از دیدتان پنهان شد برایش دست تکان دهید. این آخرین خاطره او از شما خواهد بود و در ذهنش خواهد ماند. با گفتار و رفتار خود کاری کنید که او برای رسیدن به خانه لحظه شماری کند. در یکی از کلاسهایم، زنی گفت که او یک روز، سخت در انتظار همسرش بود! او به شرکت همسرش تلفن کرد و گفت: « عزیزم، من مشتاقانه منتظر دیدار توأم. من تشنه تو هستم! ». همسرش با ناراحتی در جواب او گفت: « هوم م م م...! » زن از شوهرش پرسید: « عزیزم، آیا آنجا کسی هست؟! » و او دوباره همان جواب را شنید: « هوم م م م! » و زن به او گفت: « خوب من منتظرت می مانم! » و دوباره همان جواب قبلی تکرار شد: « هوم م م...! » و هر دو گوشی را گذاشتند. پنج دقیقه بعد تلفن زنگ زد. این دفعه شوهر آن زن بود. او که نمی توانست حرفهای همسرش را باور کند گفت: « حرفهایی را که پنج دقیقه پیش گفتی دوباره تکرار می کنی؟! » پایان این داستان، بسیار جذاب و دل انگیز بود!!! بعدها آن زن به یکی از دوستانش به نام باربارا تلفن کرد و آن واقعه را برای او شرح داد. باربارا نیز لحظه ای صبر و درنگ را جایز نشمرد و خود نیز آن را امتحان کرد. وقتی او به همسرش تلفن کرد، او بدون این که به آن طرف گوشی فکر کند گفت: « عزیزم به تو زنگ زدم که بگویم عاشق تو هستم. لطفاً امروز زودتر به خانه بیا! » صدایی از آن طرف گوشی گفت: « ببخشید، شما که هستید؟! » وقتی او فهمید که فردی غیر از شوهرش گوشی را برداشته است، خجل شد و بلافاصله تماس را قطع کرد. آن شب وقتی همسرش از سر کار به خانه آمد به او گفت: « بگذار تا در مورد تلفن عجیبی که به یکی از همکارانم شده است برایت توضیح دهم، مطمئنم حرفم را باور نخواهی کرد! » و او خجالت و خنده اش را به زور در دل خویش پنهان کرد. بنابراین هرگاه به اداره همسران تلفن کردید، قبل از هر چیز اطمینان حاصل کنید که چه کسی گوشی را برداشته است، بی گذار به آب نزنید، سپس پیام خود را خیلی مختصر به اطلاع همسران برسانید. همین که بفهمد چقدر مشتاق دیدار او هستید، کافی است. این می تواند بزرگترین خبری باشد که او در تمام عمرش شنیده است!

غذای ویژه

اگر نهار همسران را هر روز همراه او می فرستید، سعی کنید که یک یادداشت محبت آمیز کوتاه و مختصر را نیز در آن بگذارید. یک کارت زیبا برای او بفرستید و روی آن بنویسید: « محرمانه! ». با این کار اوقات روز او را از شادی و سرور آکنده می سازید. همچنین می توانید خودتان شخصاً برای دیدنش به اداره اش بروید. من زنی را می شناسم که ظهر با طرف غذا به محل کار همسرش رفت و آن دو طولانی ترین ساعت نهار را در پشت درهای بسته با هم گذراندند. منشی های آن اداره هنوز که هنوز است در آن مورد داستان می سرایند! فعالیت های روزانه خود را طوری تنظیم کنید که هر گاه او به خانه وارد شد، از سرشوق و اشتیاق کمر به خدمت او ببندید. یک روانکاو به من گفت: « اگر زنان کاری کنند که آمدن به خانه، مهیج ترین فعالیت روزانه شوهرشان باشد بسیاری از مردان کمتر ذهن خود را به اضافه کار ویا چیزهای دیگر، مشغول خواهند کرد. » من دریافتم که اغلب شوهرها پس

از یک روز کار در اداره تمایل ندارند که چند شاخه گل را روی میز اتاق بچینند یا شمع های اتاق خواب را دانه دانه روشن کنند. لا اقل شوهر من اهل این کارها نیست، ولی او از تلاشهای من در این راه تشکر می کند. بنابراین انجام دادن این کارها برای من تا حدودی شیرین و جذاب است. امشب شرایط خانه را برای عشق بازی مهیا کنید. میز شام را با سلیقه و دقت مرتب نمایید. گلها و ظروف مورد علاقه او را روی میز بچینید و شام دلخواه او راتهی کنید. در زیر نور شمع، شامتان را میل کنید. شمعها را هم خودتان روشن کنید. تصمیم بگیرید و طوری برنامه ریزی کنید که هر وقت اراده کرد در اختیار او باشید. طوری برنامه خود را مرتب کنید که نزدیکیهای ساعت ۹ دست به کاری نزنید. دشمن شماره یک عشق، کسالت و خستگی است. اما اگر از طرح بیست و پنج هزار دلاری خود استفاده کنید احساس خستگی نخواهید کرد. شما انرژی لازم را دارید که یک عاشق پر حرارت و با اشتیاق باشید. قدم بعدی این است که مطمئن شوید که جسم و روحتان نیز برای پذیرایی از او آماده است. سر ساعت ۵ دوش بگیرید و خستگی و درد و غمتان را دور بریزید. موهای زاید را دفع کنید، از عطر یا اودکلن مورد علاقه او استفاده کنید و آرایش دلخواه او را به کار ببرید. شاید به خودتان بگوئید: «چون بیست کیلو به وزنم افزوده شده است قادر نخواهم بود با این لباسها، توجه و میل او را به سوی خود جلب کنم.» ممکن است این درست باشد ولی هر چه باشد شما همسر برگزیده او هستید. به نقاط مثبت خود فکر کنید تا او نیز نقاط مثبت شما را ببیند. در این صورت او قادر نخواهد بود که لحظه ای از شما چشم بردارد. بهتر از همه اینکه، او خواهد فهمید که چقدر به او اهمیت می دهید. همین حالا خود را برای برقراری روابط دلپذیر امشب آماده کنید. این، قسمتی از تمرینات ما است. در حقیقت، پس از دو هفته زنان قادر خواهند بود که به مدت یک هفته هر شب خود را برای برقراری روابط جنسی عالی با همسرانشان آماده کنند. وقتی این مشق شب را در کلاس برای تعدادی از زنان تعیین کردم، زنی گفت: «فکر می کنی من که هستم؟ یک دیوانه هوسباز؟» زن دیگری به یکی از معلمین کلاس گفت: «من سعی کردم که این تمرین را در هفته گذشته انجام دهم، اما قادر نبودم که هر شب در انجام آن موفق باشم، من فقط چند شب خود را برای او آماده کردم.» معلم کلاس به او نمره متوسط داد ولی باور کنید شوهرش به او نمره عالی داده بود! زنی به من گفت که او هر هفت شب، خود را برای همسرش آماده کرد و همواره پذیرای آغوش گرم او بود: «هر وقت، هر جا و هر جور که می خواست» اما همسر او نمی توانست خود را با او هماهنگ کند. همسرش که لبخندی بر لب داشت به او گفت: «عزیزم، نمی دانم چه اتفاقی روی داده است که اینقدر به من لطف می کنی! هر چه باشد اما من آن را دوست دارم!»

اسرار یک عاشق

لوئیس برد، نویسنده کتاب «چگونه در زندگی مشترک عاشق باشیم؟» می پرسد: «آیا او شما را به عنوان معشوق خود برگزیده است؟ معشوق که بی ناز و کرشمه نیست. کنیز خانه بی چون و چرا تسلیم می شود، ولی معشوق ناز می کند و کرشمه می فروشد.» معشوق همواره آماده عشق ورزی است. او زیباترین لباسش را می پوشد و به نحو مطلوب خود را می آراید و همیشه بوی مطبوعی از بدن او به مشام می رسد. او از عاشق شکایت و گله نمی کند. طوری رفتار می کند که عاشق همواره رئیس و مدیر زندگی او باشد. او با نوع رفتار خود شخصیت او را شکل می بخشد و کاری می کند که روابط زناشویی جالب و جذاب به نظر برسد. آیا شما دارای این ویژگی ها هستید؟ آیا همسران شما را به عنوان معشوق خود برگزیده است؟ معشوق در تمام لحظات، خود را برای شوهرش می آراید و آماده می کند ۱۵ و همیشه منتظر عکس العمل یا پاسخ شوهرش است. برای یک معشوق، برقراری رابطه جنسی، مانند خوردن بستنی دلپذیر و جذاب است! او با زبان بی زبانی و با لبخند دلربایش به شوهرش می گوید: «عزیزم، مرا تنگ در آغوش گیر. من فرشته عشق تو هستم. من از هم آغوشی با تو لذت می برم. با تو بودن، مایه انبساط و شادی خاطر من است!» در تحقیقات مشخص شده که در ادارات، بسیاری از رؤسا و کارکنان در برابر کارمندان زن یا دختر خود از همسرشان نامی نمی برند.

از تعدادی زن در این مورد پرسیدیم: «آیا در اداره شما مردان در مورد همسرانشان چیزی می‌گویند؟». و آنها در جواب این سؤال گفتند: «اصلاً و ابداً. در تمام مدتی که ما در اداره کار می‌کنیم کمتر پیش آمده که آنان در مورد زنانشان چیزی بگویند. حتی بندرت از مردی شنیده ایم که او با بهترین زن دنیا ازدواج کرده باشد و وقتی همسر یکی از آنها به اداره می‌آید با تعجب از همدیگر می‌پرسیم: «مگر فلانی ازدواج کرده است؟!» اصلاً به نظر نمی‌رسد که آن زن همسر یکی از همکاران ماباشد!» معمولاً تیپ و قیافه مردها از همسرانشان آراسته تر است. انگار زنان هیچ توجهی به شوهرانشان ندارند به همین دلیل، زنان باید سخت کار کنند تا به زنی منحصر به فرد و استثنایی تبدیل شوند، وقتی مردی به مرز سی یا چهل سالگی نزدیک می‌شود بیشتر از همیشه به توجه و محبت همسرش نیاز دارد. بنابراین همسرش باید بیشتر از همیشه به او توجه کند و با قیافه آراسته تری به او نزدیک شود. اگر زنان بدانند که هر لحظه ممکن است همسرشان در خیابان یا اداره به کس دیگری دل ببندد، صبح به صبح با قیافه آراسته تری ۱۶ «او را از خواب بیدار خواهند کرد و سعی می‌کنند با او بهتر برخورد کنند. در این صورت زن سعی خواهد کرد در دنیای مرد خود زندگی کند. به خاطر بیاورید که امروز عصر وقتی او به خانه می‌آید قیافه و ظاهر شما در اولین چهار دقیقه پس از ورودش، بر تمام حالات و رفتار او در طول شب تأثیر خواهد گذاشت. حواس او به سمت غذا و شما معطوف خواهد شد. اگر او دوست داشته باشد که همین امشب با شما رابطه برقرار کند، تا آن جا که می‌توانید به او عشق بورزید و محبت کنید. اگر بدون هیچ قید و شرطی عشق خود را نثار او کنید، او هم به شما عشق خواهد ورزید و شما را دوست خواهد داشت. اگر او به روابط جنسی توجهی نمی‌کند و با تردید به آن می‌نگرد و اگر فکر می‌کنید که او چیزی در بساط ندارد و یا به برقراری روابط جنسی علاقه ای ندارد، شاید لازم باشد که اعتماد او را جلب کنید. بنابراین همواره خود را برای او آماده کنید. اما لازم است مدتی تحمل داشته باشید، مطمئن باشید که زیاد طول نخواهد کشید. ----- ۱۵- امام صادق فرموده اند: سزاوار نیست که زن هیچگاه بدن خود را برای همسرش بدون زینت گذارد. ۱۶- از امام باقر روایت شده است که هر زینتی که زن برای شوهرش بکند مانعی ندارد.

موج عشق کامل

آیا تا به حال به این فکر افتاده اید که ممکن است برقراری روابط جنسی به مدت طولانی در یک تختخواب، در یک اتاق و با لامپ خاموش شوهرتان را خسته کرده باشد و جذابیت آن برای او کم شده باشد؟ اگر فقط چهره و ظاهر خود را برای برقراری این روابط آماده می‌کنید و به زمان و مکان آن هیچ توجهی ندارید، نمی‌توان به شما نمره خیلی خوبی داد. اگر تنها مکان شما تختخواب است، آن را به مکانی جالب و رؤیایی تبدیل کنید. یک کتاب قدیمی توصیه می‌کند که یک دسته گل زیبا به موفقیت شما در برقراری این رابطه خواهد افزود. موسیقی مناسب و خوب نیز در این میان نقش بزرگی بازی می‌کند. ملافه‌ها و پتوها را به بوهای مطبوع و عطرها خوشبو بیامیزید و او را در دریای شیرین عشق غوطه ور سازید. امشب، تغییری در محل برقراری رابطه خود ایجاد کنید. وقتی بچه‌ها خوابیدند یکی دو شمع روشن را روی میز قرار دهید و او را از تختخواب بیرون بکشید یا او را به درون کاناپه یا «نو» هدایت کنید. اگر برایتان امکان دارد محیط بسته خانه را ترک کنید و دست همسران را بگیرید و او را به باغ یا حیاط درون خانه ببرید. شاید عملاً نتوانید این کار را انجام دهید اما دست کم پیشنهاد این کار می‌تواند جالب و مهیج باشد. او ممکن است به شما بگوید: «ما که نو نداریم!» شما می‌توانید بگویید: «آه، عزیزم فراموش کردم!». از اینکه به فکر او هستید و می‌خواهید بیشتر به او خوش بگذرد او خوشحال خواهد شد. ممکن است بیرون زدن از خانه و به مکان‌های زیبا و سرسبز رفتن بر جذابیت این کار بیفزاید. یک زن زرننگ و خوش اخلاق وسایل شام را آماده کرد و به همراه همسرش عازم محلی سرسبز و باصفا شد. آن زن گفت که آن شب یکی از با صفاترین و زیباترین شبهای زندگی‌اش بود. یکی از پزشکان بوستون به یکی از بیمارانش چنین می‌گوید: «می

بینم که شما نیز مانند بسیاری از بیمارانم یک راه را طی می کنید و از یک مسیر می روید. اغلب بیماران من ثروتمند، با ذوق و اجتماعی هستند، اما آنها احساس نارضایتی می کنند و از زندگی خود راضی به نظر نمی رسند. آنها پیرتر از آن هستند که عمل کردن به حرف های من دردی از دردهایشان را دوا کند، اما شما جوان هستید و می توانید مسیر حرکت خود را عوض کنید. تنها اندرز من این است که با تمام وجود به همسران عشق بورزید و مهمتر از همه اینکه از روابط شبانه یکنواخت خودداری کنید! «عجب نسخه جالبی. این دکتر به خوبی می دانسته که وقتی روابط جنسی بر حسب عادت در یک زمان و یک مکان انجام شود، انجام آن خسته کننده و کسالت آور میشود. اوبه آن زن توصیه کرد که با شوهرش اول صبح و یا دم عصر رابطه برقرار کند و از برقراری رابطه تکراری در اواخر شب پرهیز نماید. خانم میکی برون در مقاله ای تحت نام: «زندگی خود را در میانسالی شیرین کنید» دلیل از هم پاشیده شدن کانون زندگی را نوشته است: «شوهرم از برقراری رابطه جنسی که بدون هیچ نوآوری و خلاقیتی تکرار می شد لذت نمی برد... بهتر است انسان در انجام کارهایش از نیروی تخیل و فکرش استفاده کند و حتی کارهای روزمره و عادی را از حالت تکراری کسالت آور درآورد. ما معمولا در کنار فرزندان خود می مانیم و بندرت دو نفری، بدون مزاحمت آنها با هم به سفر یا تفریح می رویم. رابطه جنسی به یک عمل تکراری که مخصوص تختخواب است تبدیل می شود و معنی و مفهوم خود را از دست می دهد. خاصیت آن فقط آزاد سازی استرس و تشهای روحی می شود و بس. ما بندرت با همسرمان نهار یا شام را دونفری بیرون از خانه صرف می کنیم. به همین دلیل کمتر اتفاق می افتد که از هم بپرسیم. چطوری؟ تو واقعا که هستی؟ وقتی فرزندانمان ما را ترک می کنند بانگاهی بهت زده مانند غریبه هایی که در سرزمینی ناشناخته گم شده اند به یکدیگر می نگریم.» دکتر دیوید ریوبان می گوید: «زنی که همواره یک جور غذا را به شوهرش می خوراند، هر شب یک جور با او رابطه برقرار خواهد کرد. روابط جنسی، نیز مانند شام، وقتی قابل پیش بینی و تکراری باشند لذت و طعم خود را از دست می دهند. اگر زنی بتواند خود را با احساسات همسرش وفق دهد، بزرگترین لذت و رضایت را برای او تأمین خواهد کرد. دکتر جورج کرین می نویسد: «زنان موفق مانند بازیگران خوب نمایش در صحنه های مختلف زندگی، نقش خود را به صورتی متنوع بازی می کنند. آنها می دانند که باید برای شوهرانشان جذابیت زنان یک حرمسرا را داشته باشند. زن موفق، همواره به یک شکل و هیئت باقی نمی ماند، بلکه به ظاهر و سیمای زنان مختلف در می آید تا به تمام نیازهای شوهرش پاسخ دهد!»

دلارام!

امشب وقتی همسران تصمیم گرفت با شما باشد، با شوق و اشتیاق به میل او پاسخ دهید. او را تحمل نکنید بلکه با حرص و ولع او را بپذیرید. بی تفاوتی بیشتر از هر چیزی موجبات آزار او را فراهم خواهد کرد. او ممکن است از برقراری رابطه با شما حتی وقتی که مریض هستید و حال و حوصله ای ندارید لذت ببرد، اما اگر شما خودتان تمایل داشته باشید که با او باشید نتیجه آن بسیار عالی و جالب خواهد بود. می توانید امتحان کنید. اگر شما به او عشق بورزید و او را در آغوش گرم خود پناه دهید، لذتی که او حس خواهد کرد هیچ حد و مرزی نخواهد داشت و عشق ورزیدن به شما بزرگترین لذت او در زندگی خواهد شد. بسیاری از آیات انجیل به عشق بین زن و شوهرها اختصاص یافته است: «مرد را جز عشق به همسرش و شراب لذتبخش نزدیکی با او سرمست نمی کند». یک روز روانکاوای به مردی گفت که مرتب این شراب ناب را سر کشد. به او توصیه شد که روزی چهارده مرتبه با همسرش نزدیکی کند تا حالش بهتر شود! آیا فکر می کنید که مشکلی وجود دارد؟! همسر آن مرد گفت که او خیلی به نزدیکی توجه می کند ولی خودش توانایی آن را ندارد. آن مرد یکی از افرادی بود که با شور و اشتیاق به توصیه دکترش جامه عمل پوشاند. او پذیرفته بود که حتی اگر به قیمت جانش تمام شود باید گفته دکترش را اجرا کند و به قول خودش حالا دیگر از مرگ نمی ترسد و با لب خندان به استقبال مرگ خواهد رفت! رابطه جنسی یک عمل عاشقانه است. هر آنچه می توانید به او بدهید تا عشق خود را به

خوبی به او ابراز کنید. وقتی زن و مرد به هم نزدیک می شوند، دستهای زن نباید ساکن و بی تحرک باشد. وقتی شما بدن شوهرتان را لمس می کنید و او را نوازش می کنید به او اطمینان خواهید داد که او هم قابل لمس است. با دستهایتان به او بفهمانید که او را دوست دارید. نتایج آزمایشها و تحقیق های روانکاوان نشان می دهد که کودکانی که کمتر در معرض تماسها و نوازشهای محبت آمیز قرار می گیرند در بزرگسالی بیشتر از کمبود محبت و کمبودهای احساسی رنج می برند. نیاز به دوست داشته شدن، لمس شدن و نوازش شدن در تمام طول زندگی شما و او ادامه پیدا می کند او به شما نیاز دارد تا به او بگوئید که برایتان دوست داشتنی و جذاب است. او نیاز دارد که مورد نیاز واقع شود تا به ارزش خود پی ببرد. همسر شما دوست دارد که او را بخواهید. او می خواهد که از نزدیکی با او لذت ببرد. اگر در این زمینه کوتاهی کنید، آرامش فکری او به هم خواهد خورد. در این صورت او فکر خواهد کرد فردی شکست خورده و بی ارزش است. به او ایمان داشته باشید و اطمینان خود را به او ابراز کنید. بگذارید او بداند که یگانه فرد مورد علاقه شما در زندگی است.

سریع و شتابان

امشب، وقتی که با هم هستید به خاطر بیاورید که مرکز کنترل رفتار شما ذهن شماست. ذهن خود را به سلسله رفتارهایی که از شما بروز خواهد کرد و یا باید بروز کند معطوف سازید. در آن لحظه به بدن او فکر کنید، نه به نهاری که قرار است فردا بپزید! یکی از رموز موفقیت تمرکز در زمان حال است سعی کنید از «حال یا اکنون» خود لذت ببرید گذشته و فردهای خیالی را دور بریزید فقط به لحظه ی شیرین ولذت بخشی که در آن قرار دارید فکر کنید. رمز لذت بردن از روابط جنسی در همین نکته نهفته است. شما و او برای برقراری رابطه خوب و برای این که شرایط آن را مهیا کنید به کلمات دلنشین نیاز دارید. در لاک خود فرو نروید، روزگار فیلمهای صامت به پایان رسیده است. او به صدای عاشقانه شما پاسخ خواهد گفت. او نمی داند که چه چیزی رضایت شما را فراهم می کند و از چه چیزی خوشتان نمی آید. تنها راهی که او می تواند از این چیزها مطلع شود این است که به او بگوئید. وقتی او بداند چه چیزی باعث رضایت و لذت شما می شود، خودش هم بیشتر لذت خواهد برد. به او بگوئید که او را می خواهید. با او به گونه ای رفتار کنید که او فکر کند که یک عاشق بزرگ است تا او واقعاً به یک عاشق بزرگ مبدل شود. اگر همسرتان در روابط جنسی سریع عمل می کند ۱۷ و دقایق اندکی را با شما می گذراند، شما می توانید با تغییر رفتار خود از سرعت او بکاهید و او را رام کنید. وقتی رفتار شما تغییر کرد، او هم دوست خواهد داشت لحظات بیشتری را در کنار شما سپری سازد. وقتی او ببیند که شما به او اهمیت می دهید، او هم به نیازهای شما بیشتر توجه خواهد کرد. یک نکته مهم: وقتی او شروع به معاشقه و مغازله کرد، آتش عشق او را خاموش نکنید. حتی یک کلمه نسنجیده شما می تواند مانند آب سردی که به روی آتش بپاشید، شور و اشتیاق او را خاموش کند. اگر او احساس کند که در آن لحظه حواستان نزد او نیست، کمتر به رضایت دست خواهد یافت. وقتی معاشقه و مغازله شما آغاز شد حرفهای دیگر را پیش نکشید. هر سخن جایی و هر نکته مقامی دارد. فردا می توانید از او بپرسید که چه کسی دیوار را سوراخ کرده و یا چه کسی در را قفل کرده است! هر چه که مربوط به آن لحظه نیست و به شعله ور ساختن آتش عشق و نزدیکی شما کمک نمی کند، برای فردا بگذارید. به جملات خود دقت کنید. بعضی اوقات این جملات قابل درک و فهم هستند، ولی گاهی آنها را نمی توان به درستی دریافت. هر مردی می تواند مفهوم این عبارت « باز شروع کردی؟ » یا « لازم است من و تو همین الان... » را درک کند. بعضی از مردها هم به سختی می توانند عبارتی نظیر « امشب دست از سرم بردار، سرم درد می کند » را تفسیر کنند. اگر تنها هفته ای یک شب سرتان درد می گیرد، ممکن است تحمل آن برای همسرتان زیاد سخت نباشد، اما اگر هر شب سر درد دارید دیگر تحمل آن برای او چندان آسان نخواهد بود! گاهی اوقات شما مانند او پر شور و شوق نیستید و برای معاشقه هیچ آمادگی و تمایلی ندارید، در چنین مواقعی می توانید به او توجه کنید و او را به گرمی مورد نوازش و محبت خود قرار دهید.

اگر می‌توانید هر گاه که او دوست دارد، به او عشق بورزید. در صورتی که حتماً باید به او جواب رد بدهید، در این کار دقت کنید. بگذارید او بفهمد که شما خود او را رد نمی‌کنید و دوست دارید نیازهایش را به زمان و مکان مناسب دیگری موکول سازید. ----- ۱۷- توصیه ویژه به آقایان- پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «مرد نباید همانند گنجشک نر که زود بر ماده می‌جهد عمل کند و همسر خود را در مات و مبهوت بگذارد!

رفیق شفیق

تکالیف

۱- سعی کنید از صبح، شرایط را برای زندگی عاشقانه آماده کنید. به هیئت ظاهری خود توجه کنید و در صحبت کردن نرمش نشان دهید. هر روز صبح تا دم دریا او بروید و برای او دست تکان دهید. ۱۹-۲- در یکی از روزهای هفته، یک ساعت قبل از اینکه محل کارش را ترک کند به او زنگ بزنید و بگوئید: «عزیزم! تو را با تمام وجود دوست دارم و به تو عشق می‌ورزم. بی‌صبرانه منتظر آمدنت هستم و برای دیدن لحظه شماری می‌کنم!» ۳- هنگام ورود آقا، دم در ورودی با ظاهر آراسته و لباس زیبایان، تعجب او را برانگیزید! لباس نو و تمیز می‌تواند همسران را بیشتر آماده کند. تنوع و زیبایی یکی از پایه‌های برقراری روابط خوب و سالم است. ۴- این هفته، هر شب خود را از نظر جسمی و روحی آماده کنید تا به او نزدیک شوید. برای اینکار، مطمئن باشید که رفتارتان با لباس‌تان متناسب است. سعی کنید رامشگری با ناز و کرشمه باشید، نه اینکه بی‌چون و چرا تسلیم شوید. ۵- اگر احساس می‌کنید که سرد مزاجید و مشکل شما ریشه روانی دارد، حتماً برای حل آن گام بردارید. ----- ۱۹- در اسلام نیز به زنان توصیه شده که همیشه شوهرانشان را بدرقه کنند.

بخش چهارم: وفادار و پارسا باشید

اشاره

وفادار و پارسا باشید! یار و همدل باشید! با خیر و برکت باشید! به نیروی بیکران وصل شوید! آماده باش! زندگی زن را حساسیت، عشق، تحمل و فداکاری تشکیل می‌دهد. با لزاک هراندازه که زن آرام، مطیع، پاکدامن و عفیف باشد، قدرت فرمانروایی اش شدیدتر و استوارتر است ناشناس بر آن بنده حق نیکوی خواسته است که با او دل و دست زن راست است سعدی وظیفه زن و مردای حکیم دانی چیست؟ یکی است کشتی و آن دیگری است کشتیان زن ز تحصیل هنر شد شهره در هر کشوری بر نکرد از ما کسی زین خواب بیدردی سری زنی که گوهر تعلیم و تربیت نخرید فروخت گوهر عمر عزیز را ارزان پروین اعتصامی

۱۱. یار و همدل باشید!

اشاره

یک روز عصر چارلی، با چهره‌ای غمگین و درهم به خانه آمد. ما به یک میهمانی شام دعوت شده بودیم و به این دلیل خیلی شاد و خوشحال بودم. آن روز گپ دوستانه باعث شد که او گله و شکایت نکند. او به من نگاهی انداخت و طوری رفتار کرد که انگار من درون خانه نیستم. از آنجا که برای عصبانیت او هیچ دلیل خاصی وجود نداشت، از کوره در رفتم. و مهربانی را کنار گذاشتم. هر دو درسکوت راز آمیزی لباس پوشیدیم. حین رفتن به میهمانی، خود را به کنار درب ماشین کشاندم. مانع بزرگ و سردی بین ما

قرار داشت، من با ناراحتی به خودم گفتم: «اگر در این کلاسهای لعنتی درس نمی‌دادم به تو یاد می‌دادم، که باید چگونه با دیگران رفتار کنی؟!» لحظاتی بعد به محل برگزاری میهمانی رسیدیم. ناچاراً اخم‌های درهم ما باز شد و لبخندی بر لبانمان نقش بست و شادمانه به دیگران می‌گفتم: «سلام! حالتان چطوره؟ قربانتون، خوبیم.» به نظر می‌رسید که حال همه زوجها مانند ما با دیدن دوستان و خویشان خوب شد. آنها هم احتمالاً مانند من و چارلی با هم اختلافاتی داشتند که با نقاب لبخند آن را از همه پنهان می‌کردند. در میهمانی، من و چارلی حتی یک کلمه به یکدیگر نگفتم، اما هنگام برگشتن به خانه، من با خودم گفتم: «یک دقیقه صبر کن! چه اتفاقی روی داده است؟ ما انسانهایی متمدن هستیم و هر دو نفرمان بالای بیست و یک سال سن داریم. ما نباید مانند بچه‌های کوچک با هم رفتار کنیم. در اداره به چارلی خیلی سخت گذشته است و او به مهر و عشق من نیاز دارد». سپس به نرمی به او گفتم: «شما یک روز سخت و طاقت‌فرسا داشتید و این فصل برای هر دویمان فصل سخت و پرکاری بوده است.» همین یک جمله باعث شد که فشارهای روحی و استرس از وجود چارلی رخت بریندد و او زبان به صحبت بگشاید. تمام افکار او که تا آن لحظه فکرش را به خود معطوف ساخته بود از سرش بیرون ریخت. دوباره از کشف این موضوع که یک جواب نرم، خشم را به مهر تبدیل می‌کند هیجان زده شدم. به علاوه آن جواب نرم شرایط را برای روابط دوستانه روز بعد مهیا ساخت. هنگام خوردن صبحانه چارلی گفت: «امروز از همکارم هیچ گله‌ای ندارم.» وقتی مشککش را با من در میان گذاشت آن را کامل درک کردم. وجود او از عشق و اشتیاق آکنده شد و او تمام غمهایش را از دلش بیرون ریخت.

سکوت را بشکنید

رابرت لوئیس استیونسن نوشت: «ازدواج یک مکالمه طولانی است که با بحث و جدلهای پی در پی قطع می‌شود.» ارتباط خوب پایه ازدواج خوب است، اما بسیاری از مردم این اصل ساده و مهم را نادیده می‌گیرند. یک روز کارتونی را دیدم که زن و مردی غار نشین را نشان می‌داد که به یکدیگر خیره شده بودند. زن غار نشین به همسرش می‌گفت: «عزیزم حالا یاد گرفته ایم صحبت کنیم. بیا با زبان همدلی با هم صحبت کنیم.» ما زنان با هموعان مرد خود که خیلی جالب و عجیبند تفاوت زیادی داریم. وقتی سعی می‌کنیم که با شریک خودمان ارتباط برقرار کنیم متفاوت عمل می‌کنیم. یک مرد وقتی با همسرش صحبت می‌کند عقاید و دانش خود را با او در میان می‌گذارد. ولی زن دوست دارد که در مورد احساسات و عواطفش صحبت کند. به عنوان مثال، آخرین دفعه‌ای که از شوهرتان پرسیدید: «آیا مرا دوست داری؟» کی بود؟ شما می‌دانید که او شما را دوست دارد. او بارها به شما گفته است که شما را دوست دارد، اما نیاز عاطفی شما این است که این جمله را چندین و چند بار از زبان او بشنوید. زن، عشق و احساساتش را با کلمات بیان می‌کند. در عوض، نیاز دارد که با شنیدن کلمات، عشق و احساسات را از دیگران دریافت کند. یک مرد، عشق و احساساتش را با رفتار و عمل بیان می‌کند. او با برقراری روابط جنسی، خرید برای خانه و همسرش، احساسات و عشق خود را بیان می‌کند. زن به نرمش و کلمات محبت آمیز نیاز دارد، ولی مرد با خریدن هدایای مختلف سعی دارد او را راضی کند. آیا تعجب آور نیست که بسیاری از اوقات زن و مرد در برقراری یک ارتباط ساده با هم مشکل دارند؟! یک زن فهیم و دانا، بزرگترین آرزو و خواسته‌ی هر مرد است. فهمیدن و درک کردن فردی که در کنار او زندگی می‌کنید و به او عشق می‌ورزید، بزرگترین آزادی انسان در زندگی است. این آزادی را به او عطا کنید و خواسته او را برآورده سازید تا او به شما عشق بورزد. در این صورت زندگی شما بهبود خواهد یافت و با پیشرفت قابل توجهی روبه‌رو خواهید شد.

همسران سالم و شاد

عشق فاصله نمی‌پذیرد. زن و مرد اگر می‌خواهند همدیگر را درک کنند لازم است با هم ارتباط برقرار کنند. هیچ احساسی بزرگتر

از درک عمیق وجود ندارد. در این حالت احساس اطمینان و اعتماد خواهید کرد، مشکلات زندگی شما رفع خواهد شد و شما آماده خواهید بود تا با تمام مشکلات خود در زندگی رو به رو شوید. آیا شما هم ارتباطتان را با شوهرتان کاهش داده اید؟ ممکن است جریان ارتباط شما تا حدودی متوقف شود و یا آنقدر کاهش یابد که فقط به چند کلمه عادی، تکراری و روزمره مبدل شود. شما می توانید آغازگر ارتباطی پویا و دلپذیر باشید و اینکار مانند یک روانکاو به درمان افسردگی همسران بپردازید در این صورت او به فردی سالمتر و شادابتر تبدیل خواهد شد. امیدوارم شما هم این توصیه ها را مفید و سودمند بیابید و در راستای تکامل همسران تلاش کنید. ۱- سعی کنید شنونده خوبی باشید. هر وقت در یک مهمانی، شوهرم با فردی صحبت می کرد، من احساس می کردم که شوهرم به من بی توجه است و من هم باید با فردی که کنارم نشسته است صحبت کنم. در خانه هم بهتر از این نبودم. هر گاه شوهرم با من صحبت می کرد یا خود را با خواندن روزنامه سرگرم می ساختم و یا توجهم را به موضوع دیگری معطوف می ساختم و فقط قسمتی از توجهم را به او و کارهایش اختصاص می دادم. طبیعتاً، به مقداری از گفته های او هیچ توجهی نمی کردم. فکر می کردم که می توانم هم بخوانم، هم گوش بدهم و در وقتم صرفه جویی کنم. عاقبت پی بردم که چارلی از بی تفاوتی من رنج می برد و آزرده خاطر می شود. او دوست داشت که من به او خیره شوم و تمام توجهم را به او معطوف سازم و به همه حرفهای او توجه نشان دهم. او دوست داشت که داستانهای او را بشنوم، حتی بعضی از آن داستانها را بارها تعریف کرده بود ولی باز هم انتظار داشت دوباره به آنها گوش دهم. او مانند هر مرد دیگری دوست داشت که همسرش اولین هوادار او باشد و این هواداری و طرفداری را با گوش دادن به صحبتهایش به اثبات برساند. یک شب از من خواست که به صحبتهایی که قرار است فردا در دادگاه ارائه دهد گوش کنم. او این سخنان را نه یک بار که سه بار برایم بازگو کرد. بیشتر از یک ساعت به سخنانش گوش دادم. او نمی خواست که من به کاری چون دوختن یا خواندن بپردازم، او دوست داشت که فقط به او گوش دهم. بنابراین وقتی صحبت می کرد به چشمانش خیره شدم و با گوش کردن به او، او را ستایش کردم. وقتی او جمله ای تحسین آمیز را بر زبان می آورد مستقیماً احساساتم را به او نمایش می دادم. وقتی منظور و زبان او را نمی فهمیدم به فکر فرو می رفتم. متوجه شدم که از صحبت او لذت بسیاری می برم. روز بعد دریافتم که او از رفتن به جلسه دادگاه احساس رضایت می کند. سر میز صبحانه او به همه گفت: « همه مادر را ببوسید. هر که پشت میز نشسته است با بوسیدن مادر از او تشکر کند.» اینگونه بود که من هم از تمام روزم لذت بردم. داگلاس ال. استیر می گوید: « گوش دادن به دیگران بزرگترین خدمتی است که ما می توانیم به دیگران بکنیم. هر کسی می تواند صحبت کند، ولی فقط دوستان واقعی به گفته دیگران گوش فرا می دهند. اگر در این مورد شک دارید در مهمانی بعدی که شرکت می کنید به دوستان خود به دقت توجه کنید.» ارتباط برقرار کردن با دیگران به منظور شریک شدن با آنها در احساسات و افکار آنهاست نه متقاعد ساختن آنها. ارتباط شامل دو بخش می شود: صحبت کردن و گوش دادن. در این ارتباط حداقل باید دو نفر شرکت کنند: گوینده و شنونده. وجود شنونده و گوینده برای ارتباط در ازدواج بسیار مهم است. شما باید با هم ارتباط برقرار کنید تا افکارتان را برای هم بیان کنید. بنابراین هر گاه شوهرتان احساسات و افکارش را بیان می کند باید سرا پا گوش شوید و به سخنان او توجه کنید. وقتی مردی می گوید: « همسرم مرا درک نمی کند.» احتمالاً منظورش این است که: « همسرم به سخنانم توجه نمی کند.» وقتی «جو» برای صرف شام به خانه آمد او محکم به در کوبید و فریاد زد: « عزیزم! حدس می زدی عاقبت بتوانم سفارش کمپانی میلر را تحویل دهم؟ این دو ماه عجب سختی هایی تحمل کردم، اما حالا دیگر خیالم راحت شد. سه ساعت است که با نیویورک تماس می گیرم. عاقبت توانستم با آنها قرارداد امضاء کنم.» « آن» در عوض اینکه به احساسات همسرش پاسخ دهد، گفت: « به جای این حرفها بگو که آنچه گفته بودم انجام دادی؟! » آن آنقدر به خود و کارهای خود فکر می کرد که ذره ای به همسرش توجه نداشت. « جو» فقط نمی گفت که سفارش را انجام داده است بلکه او به طور غیر مستقیم می گفت: « من از این موفقیت خود شاد و مغرورم. چرا تشویقم نمی کنی؟ آیا تو به من افتخار نمی کنی؟ » او از بیان احساسات و افکارش قصد داشت

ستایش همسرش را برانگیزد. وقتی با همسران صحبت می کنید به گفته ها و حرکات او توجه کنید، زیرا ممکن است او با حرکات خود به گونه ای پیامی را منتقل کند که از راه گفتن و با زبان نتوان به انتقال آن دست زد. اگر او سکوت اختیار کرد عجله نکنید: او را بستائید و منتظر سخنان او بنشینید. اگر او استراحت می کند، سکوت را برایش برقرار سازید و اگر او صحبت می کند به سخنانش گوش دهید. ۲- از نصیحت کردن شوهرتان پرهیز کنید. شکسپیر می گوید: « آنها که دیگران را نصیحت می کنند، اغلب خودشان محتاج نصیحت و اندرزند!» بسیاری از اوقات زنان، خروارها پند و اندرز را بر سر مردانشان می ریزند: « باب... اگر من به جای تو بودم... به نظر من... لطفاً به این موضوع منطقی فکر کن.. چرا او را اخراج نمی کنی...؟! » وقتی او را نصیحت می کنید او احساس می کند که شما از او متنفرید و او را مسئول تمام اتفاق ها می دانید. حتی اگر نیت خیری هم داشته باشید، نصایح شما برای او سنگین خواهد بود. رفتار شما به رفتار یک مادر شباهت پیدا خواهد کرد و خودش نیز احساس یک پسر کوچک و خجالتی را خواهد داشت. سکان این کشتی به دست کیست؟ از سخنرانی دست بردارید. او در هنگام سختی به نصایح نو و پند و اندرزهای دلسوزانه شما نیازی ندارد. او به گوش شنوای شما محتاج است، نه به دهان گویا و غرغروی شما! مردی سیزده سال خود را در پشت یک روزنامه پنهان می کرد تا از برخورد چهره به چهره با زنش پرهیز کند. او می ترسید که زنش به او بگوید: « چه کار بکن و چه کار نکن!» ۳- هرگز بی جهت از همسران انتقاد نکنید و روحیه او را خراب نسازید. در یک میهمانی شام، شنیدم که زنی به همسرش می گوید: « وقتی آدم بفهمد که تو این عقیده را ابراز کرده ای، از تعجب شاخ در می آورد! این هم شد فکر؟ » یک روز مردی عصبانی و خشمگین به همسرش گفت که به آنچه انتظار داشته نرسیده است. همسرش بلافاصله گفت: « من از همان اول می دانستم که این کار از دست تو ساخته نیست. تو همیشه در همه کارها شکست می خوری!» با چنین دوستان چه کسی به دشمن نیاز دارد؟! چه کسی احساسات و افکار درونی خود را به زنی ترشرو ابراز می کند. اگر مرد بداند که به محض باز کردن دهانش مورد اعتراض و انتقاد همسرش قرار خواهد گرفت، سکوت اختیار خواهد کرد و هرگز لب به سخن نخواهد گشود. ما زنهای اغلب عادت داریم که از شوهرانمان انتقاد کنیم و در پیش آشنا و غریبه به آنها اعتراض کنیم. زندگی کوتاهتر از آن است که با گله و انتقاد و اعتراض سپری شود. این بازیها خشن و سختند و دیوارهای سخت و مقاومی در برابر شما ایجاد می کنند. ۴- سخنان او را درک کنید. اغلب بهترین لحظات ما لحظاتی نیستند که عقاید مخالف را به موافق تبدیل می کنیم. آنچه را که خوب نمی شنویم نمی توانیم هرگز درک کنیم. درک متقابل تنها از طریق ارتباط دو طرفه امکان پذیر است. دفعه ی بعد که شما و همسران نتوانستید با هم ارتباط کلامی برقرار کنید، بایستید و چهارچوب فکری او را مورد نظر قرار دهید. وقتی بتوانید از دید او به دنیا بنگرید خواهید دید که نتیجه گیری او از دید خودش درست و منطقی به نظر می رسد. اگر از دید افراد به گفتار و کردارشان نگاه کنید، رفتارشان واقعاً منطقی و درست به نظر خواهد رسید. یک روز چاد جونز به همراه همسرش در منطقه ی کوهستانی کلرادو رانندگی می کرد. زن او به دقت سرعت اتومبیل را زیر نظر داشت. چاد که با سرعت حرکت می کرد در این فکر بود که با همین سرعت دور بزند ولی همسرش تحملش را از دست داد. نفس در سینه اش حبس شده و به سرعت با کف پاهایش به کف ماشین می کوبید. تا به این طریق ماشین را از حرکت باز دارد. او محکم دست چاد را گرفت و فریاد زد: « چاد نگه دار. اینجور که تو ماشین را می رانی، کشته خواهیم شد.» آنها دور زدند و همسرش خونسردی خود را بازیافت، اما چاد آرامش خود را از دست داده بود. چاد در تمام مسیر فکر می کرد: « زن من، دایم غر می زند و از من عیب می گیرد.» او هر چه بیشتر در آن مورد فکر می کرد پی می برد که زنش نیز حق دارد. او سالها در این تپه کوره ها رانندگی کرده بود، ولی یک دفعه هم تصادف نکرده بود. عقیده او این بود: « من سالها این مسیر را طی کرده ام ولی حتی یک بار تصادف نکرده ام. تجربه احتمال تصادف را کاهش می دهد.» اما همسرش عقیده داشت: « تو سالها این مسیر را بی تصادف پیموده ای اما قانون احتمال بیان می کند که ممکن است، این حادثه به وقوع بپیوندد.» طرز فکر هر دو منطقی بود اما بر پایه های متفاوتی بنا شده بود. به زبان دیگر، هیچ یک از آن دو درک درستی از عقاید هم نداشتند. مردی به

همسرش گفت که دوست دارد عصرها در کلاس‌هایی که در رابطه با کارش در اداره تشکیل شده شرکت کند. اولین فکری که به ذهن زنش خطور کرد این بود: «نه، حالا- که در کلاسها شرکت نمی کنی دیر به خانه می آیی، آن وقت که اصلاً وقتی نخواهی داشت که با تو صحبت کنم.» اما این زن به جای اینکه در همان نظر اول طرح همسرش را چشم بسته بپذیرد و یا رد کند از دید همسرش به آن طرح نگاه کرد: «او نمی خواهد از خانه فرار کند. او دوست دارد که در اداره اش بهتر کار کند و فرد مفیدتری باشد.» پس از این که زن کاملاً به این طرح فکر کرد، به همسرش گفت: عزیزم از این که می خواهی در رابطه با کارت فردی آگاه و مطلع باشی به توفتخار می کنم. من می دانم که این طرح تا مدتی برایت مشکل آفرین خواهد شد، اما من برای روبه رو شدن با آن آماده‌ام!» آن زن به مسائل از دید شوهرش نگاه کرد و تشویق‌های او همان چیزی بود که شوهرش به آن نیاز داشت. ۵- به حالات روحی او بی تفاوت نباشید. ران و ماری، طبق معمول سر میز صبحانه با هم دعوا کردند. ران وقتی رانندگی می کرد ناراحت و غمگین بود، اما در آن لحظه خود را کنترل کرد. وقتی به اداره رسید با یکی از مشتری‌های ترشرو، اما مهم اداره بحث کرد. سپس رئیس اداره به اتاق او آمد و به خاطر یکی از خطاهایش، سر و صدایشان بالا گرفت. سپس رئیس، اتاق او را ترک کرد و یکر است به اتاق دیگری که به یکی از رقبای ران تعلق داشت، گام نهاد. تمام روز ترس و دلهره بر ران غلبه داشت، وقتی او به خانه آمد از ماری خواست تا کارهایی را برای او انجام دهد ولی او آه کشید و گفت: «فعالاً دستم بند است و نمی توانم کارهایت را انجام دهم.» خود لگد مال شده ی ران شروع به پیغام فرستادن کرد و احساس پوچی و بی ارزشی نمود.. او دوست داشت به درون لاک خود بخزد و در را به روی همه ببندد. شوهرتان ممکن است به درون لاک خود بخزد. او دوست ندارد که شما نقاط ضعف او را پیدا کنید. به او بگوئید: « شما توانایی انجام دادن بهترین کارها را دارید. من مطمئن هستم که توان انجام این کار هم دارید. » مطمئن باشید که او خواهد توانست. وقتی همسران به خانه می آید و یا حال خوشی ندارد و بر سر شما می کوبد به حالات روحی او بی تفاوت نباشید. با خونسردی مشکل او را حل کنید و به گرمی او را پذیرا باشید. به خاطر داشته باشید که ممکن است او در اداره به انحاء مختلف تهدید شده باشد و نتواند بنشیند و مانند یک کودک گریه کند، اما هر لحظه امکان دارد که اشکهایش را در دل بریزد و یا خشمهایش را بر سر شما بکوبد. اکنون بیشتر از هر لحظه دیگر او به محبت و گرمای وجود شما نیاز دارد. اگر او در لاک خود فرو رفت و درد دلش را برایتان بازگو نکرد، از سر و صدا و دعوا پرهیز کنید. ارتباط رابطه ای همیشگی نیست. خصوصاً اگر مدتی از انجام آن سر باز زده اید برقراری آن سخت خواهد بود. اگر او نتواند به شما اطمینان پیدا کند، از صحبت کردن با شما پرهیز خواهد کرد. آیا شما آن فردی هستید که بتوان به او اعتماد پیدا کرد؟ ۶- به علایق و سلیق او توجه کنید. من قبل از اینکه ازدواج کنم هرگز صفحات ورزشی را نمی خواندم، اما طولی نکشید که به علاقه شوهرم پی بردم و دریافتم که اولین صفحه ای که او باز می کند کدام صفحه است. بنابراین تصمیم گرفتم که آن را خودم بخوانم، ابتدا به خاطر کنجکاوی و سپس به خاطر عشق! یک روز در مورد فوتبالیستی که به باشگاه دیگری منتقل شده بود مطالبی خواندم. من نام او را چندین و چند بار تکرار کردم تا آن را حفظ شدم. سر میز شام از او خواستم در مورد بازیکن تازه تیم دالاس نظرش را ابراز کند. در میان ناباوری من، او قاشقش را روی بشقاب گذاشت و به من خیره شد. باورش نمی شد که من آن مقاله را خوانده باشم، اما از اینکه به علاقه اش توجه کرده بودم مرا تشویق کرد. اگر همسران به فوتبال یا ورزشهای دیگر علاقه زیادی دارد قوانین آن را بیاموزید. اگر او به اشیای عتیقه علاقه دارد، اطلاعاتی در این زمینه کسب کنید. سعی کنید که به آنچه او علاقه دارد تمایل نشان دهید و دوست واقعی او باشید.

رام کردن مرد سرکش!

زندگی من نیز مانند زندگی شما در دسرهای مخصوص خود را دارد. اگر به دنبال فرد بی نقص و عیبی هستید مطمئن باشید که هرگز در هیچ کجای دنیا نمی توانید آدم بی نقص و عیبی را بیابید! بروز مشکلات در ازدواج امری طبیعی است و هیچ ازدواجی در

برابر آنها مصون نیست، پس شاد باشید. تأثیر این مشکلات و نوع آنها به این بستگی دارد که آیا بتوانید خود را با آنها وفق دهید یا نه. برای مثال: هر گاه همسران بر شما خشم گرفت با او چگونه رفتار می کنید؟ آیا مانند آتشفشان بر او می خروشید و یا آتش خشمستان را درون خود حفظ می کنید. هر یک از این راهها می تواند خطرناک و مضر باشد. بسیاری از زنان وانمود می کنند که عصبانی نیستند. خشم خود را فروخورده، به جای درمان مشکلات، فقط بر قدرت و شدت آنها می افزایند و گاه را به کوهی تبدیل می کنند. تحمل اختلافات، نیاز به قدرت زیادی دارد و خشم و عصبانیت معمولاً منبع این قدرت است. سکوت برای شما به قیمت گرافی تمام می شود. اولاً، ارتباط شما را قطع می کند. ثانیاً، جسم شما را آزار می دهد. زن خشمگین ولی ساکت، همیشه باخودش کلنجار می رود و دائم مشکل خود را در ذهنش مرور می کند تا آن را به نحوی برای خود توجیه نماید. ممکن است او و همسرش در زیر یک سقف و روی یک تخت با هم بخوابند، اما دل‌هایشان کیلومترها از هم فاصله داشته باشد. زن درحالی که کنار شوهرش غنوده است احساس ناراحتی می کند، خصوصاً وقتی که شوهرش زودتر از او به خواب می رود! درانجیل آمده است: «اجازه ندهید که قبل از اینکه اختلافتان را حل کرده باشید خورشید غروب کند.» اجازه ندهید که تلخکامی و پشیمانی در زندگی شما ریشه بدواند. روز به روز مواظب دعوای و اختلافات خود باشید. بارمشکلات روز افزون، سنگینتر از آن است که بتوان آنها را تحمل کرد و در برابر آن طاقت آورد. ریشه های افکار منفی درون جسم شما به سم تبدیل می شوند. آنها افکار و اعمال روزانه شما را تحت تأثیر قرار می دهند، در گفتار و پندار شما اثر می گذارند و حتی قادرند برای شما بیماری های گوناگون جسمی نیز به همراه آورند. جامعه امروزی ما را به گونه ای بارآورده که گول شعارهای تو خالی، و وعده های خنک و زورکی را بخوریم. اما در یک ازدواج سالم، نباید از فریب و پنهانکاری اثری باشد. زن و شوهر باید احساس کنند که می توانند آزادانه احساسات واقعی خود را بدون جنگ و جدل با هم در میان بگذارند. دفعه ی بعد که نزدیک بود سر موضوعی با همسران درگیر شوید راه های زیر را امتحان کنید. ۱- اشکهای خود را کنترل کنید. اولین دعوای پس از ازدواج معمولاً- اشک عروس خانم را درمی آورد و این درس خوبی خواهد بود برای آقا داماد تا پیش خود فکر کند، «از او انتقاد مکن زیرا ممکن است گریه کند.» در نتیجه ارتباط آنها محدود خواهد شد. او به طور ناخودآگاه از صحبت و تبادل نظر جدی پرهیز خواهد کرد تا موجبات ناراحتی همسرش فراهم نشود. خداوند اشک را به ما زنان عطا کرده است. ما از نظر عاطفی از مردها پیچیده تریم و اغلب اوقات احساسات و عواطف خود را با اشک های خود به نمایش می گذاریم. اشک های نرم و آرام شما ممکن است باعث رأفت و حمایت شوهرتان از شما شود، اما اگر همین اشک ها و حق هقها ادامه یابد می تواند اعصاب او را آشفته سازد و کاری کند که او دائماً از شما بگریزد. پلیسی به من گفت که او هرگز زنی را که سخت گریه می کند جریمه نکرده، زیرا از ناله و زاری زنها فراری بوده است! برخلاف عقیده عامه، هیچ مردی از جنگ و جدل با همسرش لذت نمی برد. اگر زن فریاد بزند، گریه کند و یا غرغر نماید، مرد نمی داند که چگونه با او روبرو شود؟ به همین خاطر برای حفظ غرورش جواب او را می دهد و بگومگو از همین جا آغاز می شود! وقتی من از دست چارلی عصبانی هستم، قبلاً به او اخطار می کنم که: «ممکن است بزودی سیم های من قاطی شود! کمی صبر کن!» گاهی اوقات گریان به اتاقم می روم و آنجا برای خودم متأسف و متأثر می شوم. پس از اینکه توانستم خونسردی خود را دوباره به دست آورم و بر اعصابم مسلط شوم، با همسرم صحبت را از سر می گیرم. به تجربه دریافته ام که بهترین کار، گفتن آن چه باید بگویم است و سپس بخشیدن دیگران و فراموش کردن آنچه در بین ما رخ داده است. هر زنی ممکن است همسرش را یکی دو دفعه آزرده باشد. اگر یکدفعه همسران باعث رنجش خاطر شما شد، به جای اینکه به اعمال او فکر کنید، به این فکر کنید که چگونه رفتار به اصطلاح نامناسب او را با رفتار مناسب خود پاسخ دهید. اکثر اوقات می توانید رفتار بدون فکر او را پیش بینی کنید و آن را با رفتاری مناسب و مثبت پاسخ دهید. ۳- از وقت و فرصت مناسب استفاده کنید. قبل از طرح یک مشکل با شوهرتان در آن مورد به درستی فکر کنید و آن را مورد مطالعه قرار دهید. یک فریاد یا یک احساس خشم آلود ممکن است عواطف همسران را جریحه دار کند و بین شما و او سدی

محکم برقرار سازد. یک لحظه صبر کنید و قبل از اینکه چیزی بگوئید که بعداً موجبات ناراحتی شما را فراهم کند، خوب فکر کنید. حرف خود را با خونسردی کامل و بدون اینکه احساساتی شوید، بر زبان آورید. دعا کنید تا خداوند عشق و بصیرت را به شما عطا کند. یک نقاشی متحرک جالب را دیدم که در آن مردی از همسرش می پرسید: «آیا درست است که هنگامی که من سرگرم خواندن صفحات ورزشی هستم، شما مشکلات زندگی را مطرح کنید؟» وقت شناسی از اهمیت زیادی برخوردار است. هرگز با چماق به استقبال همسران نروید. به او اجازه دهید که کمی استراحت کند و حالات روحی خود را مورد بازنگری قرار دهد. اگر از مشکلات خود بحثی نکنید و بگذارید همسران آمادگی لازم را پیدا کند بهتر خواهید توانست در راه رفع آنها قدم بردارید. اگر در هنگام تماشای برنامه مورد علاقه اش مزاحم او شوید نباید انتظار داشته باشید که او شاد و خوشحال به گفته های شما گوش دهد. به مرور زمان پی برده ام که برای من حل کردن اختلافاتمان هنگامی که قند خون شوهرم بالاست خیلی آسان تر است. ۲۰ بهترین زمان برای من هنگامی است که او شامش را خورده است و بچه ها هم به قصد خواب به درون اتاق خوابشان رفته اند. اما تا ساعت ده شب منتظر نمی نشینم. اواخر شب مشکلات بزرگتر به نظر می رسند و زندگی هم تیره تر به نظر می آید. تفاوت بین ناامیدی و امید معمولاً یک خواب راحت است. برای ایجاد آمادگی، به او بگوئید که چقدر نظرش برایتان از اهمیت برخوردار است. به او بگوئید که از چشم وی به مشکل نگریسته اید و دوست خواهید داشت که بفهمید احساس او در این زمینه چگونه است. ۳- به آرامی به او بگوئید که در قلب خود چه دارید. انجیل به ما توصیه می کند که حقیقت را با عشق بیان کنیم. آنچه موجبات ناراحتی شما را فراهم می کند بیان کنید، ولی خونسردی خود را حفظ نمائید. شکسپیر سالها قبل نوشت: «صدای زن بسیار نرم و متین و آرام بود، چیزی به کمال در وجود یک زن» عواطف و احساسات خود را با نیروی کلمات برای او بیان کنید. در این صورت او خواهد فهمید که درون شما چه چیزی در جریان است. هدف اصلی شما باید این باشد که کاری کنید که او احساسات و عواطف شما را درک کند، نه اینکه دست به تغییر او بزنید. وقتی او بفهمد که شما چه احساسی دارید ممکن است تلاش کند و آنچه شما را اذیت می کند تغییر دهد. فکرتان را روی احساسات خودتان متمرکز کنید، نه روی خطاهای او. به جای این که به او بگوئید: «تو نباید...»، به او بگوئید «به نظر من...». اگر او را به چیزی متهم کنید، علی رغم اینکه می داند اشتباه کرده است تلاش خواهد نمود خود را توجیه کند، این یکی از قوانین مهم زندگی است. اگر شما احساساتی شوید و صدای خود را برای او بلند کنید او هم دست به همین کار خواهد زد. اگر گفته یا طرز فکر خود را برای او تکرار کنید، این برای او نوعی غر زدن به حساب خواهد آمد. بنابراین اگر قرار است چیزی به او بگویید، آن را با عشق و محبت بگوئید و از او به خاطر اینکه به حرفهایتان گوش می دهد تشکر کنید. به او اجازه دهید تا در مورد گفته های شما فکر بکند و احیاناً نظرش را نیز به اطلاع شما برساند. ممکن است احساسات او جریحه دار شده یا در حال انفجار باشد، بنابراین به اندازه کافی به او فرصت بدهید! ۴- ببخشید و فراموش کنید. آخرین قدمی که در رابطه باخشم برمی دارید این است که بدون توجه به عکس العمل شوهرتان، او را ببخشید و خطا و اشتباه او را فراموش کنید. یکی از اصول ثابت و پایدار زندگی خانوادگی «بخشش» است. جی، کی چسترتون ۲۱ می گوید: «بخشیدن دیگران یعنی چشم پوشی از خطاهای غیر قابل اغماض آنها» و اگر شما فکر می کنید که همسران نباید بیش از یک اشتباه مرتکب شود، لازم است گفته ی عیسی مسیح را به خاطر آورید که فرمود: «دیگران را هفتاد در هفتاد بار ببخشید» یعنی چهار صد و نود بار! بعضی از زنان حافظه عجیبی دارند. آنها هرگز هیچ خطایی را فراموش نمی کنند! بخشش یعنی فراموش کردن. بخشش یعنی بیرون ریختن ناراحتی ها از دل. زنی که حاضر نیست دیگران را ببخشد، خودش از خستگی و ناراحتیهای فکری رنج خواهد برد. حمل کردن بار کینه دیگران، قدرت و انرژی زیادی را می طلبد. خداوند به ما آموخته است که دعا کنیم: «خدایا، گناهان ما را عفو کن، ما نیز از گناه و خطای دیگران می گذریم...» ۵- بردبار و شکیب باشید. آمار نشان می دهد که صبحها تعداد تصادفها از بقیه ایام روز بیشتر است. دلیل این امر براساس مطالعات و تحقیقات انجام شده این است که معمولاً مردها خانه را هر صبح با ناراحتی و خشم ترک می کنند و ناراحتی

خود را بر سر اتومبیل خالی می کنند! یک روز هنگام صرف قهوه، سو بورمن همسر یکی از خلبانان، این نتایج را تأیید کرد. وی بر اساس اطلاعات جمع آوری شده توسط همسرش گفت که تعداد بسیاری از تصادفات هوایی توسط خلبانان جوان رخ می دهد. طی تحقیقی که انجام شد روشن شد که این تصادفات مستقیماً با مشکلات زناشویی خلبانها در ارتباط است. مشکلات خانوادگی آنها توانایی و مهارت شغلی آنها را تحت تأثیر قرار می دهد. آنها قادر نیستند خود را با فشارهای درونی خود وفق دهند و به سادگی آن فشارها و استرسها را به محیط کار خود می آورند. به خاطر داشته باشید که طرز رفتار شما نه تنها جو مناسبی در خانه پدید می آورد، بلکه رفتار همسران در محیط کار را نیز تحت تأثیر قرار می دهد. شما با منابع بی انتهای عشقتان می توانید کاری کنید که او را از گزند احساسات تند و شدیدش حفظ کنید. شما می توانید درک و تفاهم راجانشین خشم و رفتار خشن سازید. به عبارت دیگر شما می توانید از همسران در برابر بسیاری از حوادث احتمالی محافظت کنید! در روزگاران قدیم خانه ها برفراز بلندی ساخته می شد. بام این خانه ها از دیوار حایل آن برون می زد و دیوارها را درپناه خود از گزند باران و تابش نورخورشید حفظ می کرد. اگر این سقف ها خانه را از گزند نور و باران مستقیم حفظ می کنند، زن و مرد هم باید مستقیماً از یکدیگر حمایت کنند و عیوب هم را بپوشانید. ۲۲ خداوند به ما دستور داده تا از روی عشق و محبت یکدیگر را تحت حمایت قرار دهیم. اگر یکبار همسران ناراحت بود و قصد جنگ و دعوا داشت، این طرح را روی او آزمایش کنید. شما می توانید خستگی او را رفع کنید. اگر او در خانه ناراحت و غمگین است، ممکن است یک دلیل آن خستگی باشد. وقتی به علایق او توجه کنید می توانید در برابر یک برنامه اجتماعی سخت و پر مشغله از او حمایت کنید. شاید او خودش نداند که چگونه خود را از مشکلاتی که در آن غوطه می خورد خلاص کند. زنی عاشق پیشه وقتی شوهر مغموم و خسته اش را دید، چندین دفعه میهمانی های خود را به تعویق انداخت و به جای شرکت در آنها وقت خود را به شوهرش اختصاص داد. بعدها او گفت که لحظاتی را که در خانه و در کنار شوهرش مانده، بهترین و به یاد ماندنی ترین میهمانی ها و جشنهای او بوده است. پس از حمایت از شوهر، نوبت به برقراری صلح و آرامش می رسد. برقراری صلح و آرامش در زندگی ارزش تلاش و کوشش را دارد. ----- ۲۰- مبتلایان به قند خون (دیابت) معمولاً دچار افسردگی و ضعف جسمانی هستند. ۲۱- روزنامه نگار و نویسنده سرشناس ایتالیا یی (۱۹۶۳-۱۸۷۴) ۲۲- پیامبر اکرم (ص) فرمود: از مسلمانان غیبت و بدگوئی نکنید و درصدد جستجوی عیوبشان نباشید زیرا هر کسی درصدد جستجوی عیوب برادرش برآید خدا عیوبش را آشکار و نزد مردم رسوایش می سازد.

۱۲. باخیر و برکت باشید!

اشاره

جین و تام، ماهها بود که با هم رابطه دلچسبی نداشتند. مدتها بود که فقط به طلاق فکر می کردند، اما به خاطر دو قلوهای پنج ساله شان قدمی برای این کار بر نمی داشتند. یک روز جین به یکی از دوستانش تلفن کرد و گفت: «تصمیم گرفته ام در کنار شوهرم بمانم و از تقاضای طلاق دست بکشم. پس از این به او و رفتار ناراحت کننده اش کمتر فکر خواهم کرد و تمام توجه و نیرویم را به فرزندانم معطوف خواهم ساخت. حاضر نیستم بچه هایم را بدبخت کنم.» سؤال اینجاست که آیا کودکان آنها در این جو پر کینه درست تربیت خواهند شد؟ آیا آنها موفق خواهند بود؟ یقیناً، پسر آن دو، جیمی، به پدرش نیاز دارد. ویژگیهای مردانه جیمی به خاطر تأثیر پدرش تا حدودی رشد کرده و قوت یافته است. تام برای مدتی وقت چندانی را به خانواده اش اختصاص نمی داد و به آنها نمی رسید. او ساعتهای طولانی در حال کار و سفر بود. روزهای تعطیلی هم، به همراه همکارانش در بیرون از خانه به تفریح و ورزش می پرداخت. پسر او جیمی که تازه خود را همانند پدر کرده بود ناگهان در خلاء نبود پدر، به تقلید از کردار مادرش

پرداخت. زیرا تنها مادرش به او و نیازهای او توجه می‌کرد. تصمیم جین مبنی بر بی‌توجهی به تام و بزرگ کردن بچه‌ها بدون کمک پدرشان، منجر به عده! تعادل و اختلالات رفتاری بچه‌ها شد. مسیر حرکت کشتی زندگی! ناگهان عوض شد. پس از مدتی بین جین و پدرش اصطکاک بوجود آمد و ارتباط آن دو با یکدیگر کاملاً قطع شد. جیمی به طور ناخودآگاه از پدرش و تمام هموعان مرد خود، متنفر شد. اندک اندک او احساس پوچی و بی‌ارزشی کرد! سالها گذشت. جیمی بزرگ شد، اما صفات مردانه اش رشد چندانی نکرده بود. در حقیقت او خودش هم نمی‌دانست که صفات مردانه اش کدامند! او کمتر به پدرش نزدیک می‌شد و اگر هم جایی با هم خلوت می‌کردند هیچ یک حرفی برای گفتن نداشتند. او به طور ناخودآگاه خود را به مادرش همانند ساخته بود و ویژگیهای زنانه به خصوص را در وجود خود تقویت کرده بود. از نظر فیزیکی، او یک مرد کامل و تمام عیار بود، اما از نظر احساسی، به سبب ارتباط بیش از حد با مادرش به هم جنسان خود گرایش پیدا کرده بود! احتمال یک زندگی خوب برای مردانی که تمام عمرشان را در کنار مادرشان رشد می‌یابند اندک و ناچیز است. اگر چنین فردی با کسی ازدواج کند، معمولاً به دنبال دختری خواهد گشت که مانند مادرش رفتار او را کنترل کند. نتیجه این الگوی ناهمگون، جامعه‌ای است که در آن زن سالاری و مرد بردگی رایج می‌شود. دختران کوچک نیز در این خانواده‌ها آسیب می‌بینند. اگر پدری در خانه نباشد تا دخترش را در آغوش گیرد، به داستانهایی او گوش فرا دهد و نقاشیهای او را تماشا کند، او فکر خواهد کرد که پدر برایش ارزشی قابل نیست. او ممکن است احساسات خود را در کودکی به هیچ فردی نشان ندهد، اما وقتی که بزرگ شد تنفری را که از پدرش داشته به تمام مردان از جمله شوهرخویش تعمیم خواهد داد. وقتی زن‌ها، در کلاس روی این مسئله بحث می‌کنند، واکنش آنها خیلی جالب است. آنها متوجه می‌شوند چرا و چگونه جای پدر را گرفته‌اند. بسیاری از زنان، پس از آن تصمیم می‌گیرند که سکان کشتی را به سکاندار آن بسپارند. این، به کودکان اجازه می‌دهد که پدر را در نقش مرد و پادشاه خانه، و مادر را در نقش زن و ملکه خانواده ببینند. وقتی در خانه هر کس کار خودش را انجام دهد و پدر مسئولیت سرپرستی را به عهده گیرد، بچه‌ها نه تنها احترام زیادی برای والدینش قایل می‌شود، بلکه خودش نیز قادر خواهد بود در آن فضا و موقعیت جایگاه خویش را پیدا کند. از آنجا که مادری می‌تواند تعیین کند که فرزندش سربار جامعه شود و یا باری از دوش جامعه بردارد، هر فرزندی به یک زن کامل بعنوان مادر نیاز دارد. من خودم ترجیح می‌دهم که فرزندانم باری از دوش جامعه بردارند، بنابراین به گونه‌ای رفتار می‌کنم که آنها سربار جامعه بار نیابند.

تفاهم یا پشیمانی؟

«سو» و «لاری» در اولین شش سال زندگی مشترکشان صاحب سه دختر قدو نیم قد شده بودند. لاری برای حفظ بنیان خانواده در بیرون از خانه تلاش می‌کرد و بار سنگین این مسئولیت بردوش او فشار می‌آورد. وقتی لاری به خانه می‌آمد، کوچکترین دخترش مانند یک عروسک خود را در آغوش پدر رها می‌کرد. لاری آنقدر به کودکش محبت می‌کرد که حتی همسر او به محبت زیاد از حد شوهرش حسادت می‌ورزید، کم‌کم این موضوع باعث آزار لاری شد. او دوست داشت پسری می‌داشت و با او بازی می‌کرد و با هم گشت و گذاری به بیرون از خانه می‌زدند. حتی تصمیم گرفته بود پسرش را «تری» بنامد. آنقدر به این موضوع فکر می‌کرد که دخترش را «تری» می‌نامید. اما او به طور ناخودآگاه دخترش را به خاطر دختر بودن مورد انتقاد قرار می‌داد. بانی بزرگترین دختر آنها همواره به مادرش کمک می‌کرد و بیشتر اوقاتش را با مادرش می‌گذراند و بندرت با پدرش لب‌به‌سخن می‌گشود. مشکلات کمرشکن سو و لاری زمانی بالا گرفت که چهارمین دختر آنها به دنیا آمد! این دختر، قبل از این که به دنیا بیاید، غم و اندوه را برای مادرش به ارمغان آورد. او دوشیزه‌ای کوچک و ناخواسته بود. هر یک از دختران، علی‌رغم بی‌گناهی، تا حدودی از طرف والدین خود طرد شده بودند. پذیرفتن فرزندان، مانند پذیرفتن خودتان و همسران، از اهمیت برخوردار است. شما

فرزندتان را دوست دارید، اما آیا از اینکه بدانید او کیست و چه کاره است دچار تأسف و اندوه می شوید؟ آیا شما هم، مانند سو و لاری، تنها به این دلیل که او فرزندی ناخواسته است و حضورش جلو فعالیت‌های شما را می گیرد از کودکان متنفرید؟ آیا از اینکه همسران تمام توجه خود را به دخترتان معطوف می سازد ناراحتید؟ آیا کودکان با اشتباه‌های پی در پی خود، اعصاب شما را آشفته می سازد؟ آیا تلاش می کنید که رفتار او را تغییر دهید تا مانند الگوی پیشنهادی شما عمل کند؟ یک نوجوان ساکن آتلانتا، وقتی با انتقادهای پی در پی دکتر و والدینش در مورد وضع آشفته ظاهری و نمره های پائینش رو به رو شد، عطای آنها را به لقایشان بخشید و از خانه گریخت! او فکرمی کرد که نمی تواند موجبات شادی خانواده اش را فراهم کند و اگر از خانه فرار کند آنها شادمان تر خواهند شد. این مثال، در همه جای دنیا دیده می شود، زیرا بسیاری افرادی که توسط خانواده هایشان درک نمی شوند. یکی از بدترین اشتباههایی که ممکن است والدین مرتکب شوند، مقایسه کودکان با یکدیگر است. اگر کودکان را با فردی مقایسه کردید، او هم از آن فرد و هم از خودتان تنفر پیدا خواهد کرد! همچنین انگیزه پیدا می کند تا در اولین فرصت از خانه بگریزد. اگر وجود او را همین طور که هست نپذیرید، او احساس حقارت و عدم امنیت خواهد کرد. آقای جانسون پسرش را تشویق می کرد تا فوتبال بازی کند، اما فرزند او فقط به نواختن ویولون علاقه داشت. پدرش هرگز نتوانسته بود در دوران نوجوانی و جوانی فوتبالیست شود، به همین دلیل می خواست که کودکش به آرزوهای بر باد رفته او جامه عمل بپوشاند! او همواره فرزندش را با دیگران مقایسه می کرد و کمبودهای او را به رخش می کشید. عاقبت فرزند تحقیر شده او تصمیم خود را گرفت: «اگر من مناسب آنها نیستم، از اینجا می روم. به جایی می روم که یک نفر مرا همین طور که هستم بپذیرد.» ما انسانها گاهی به خاطر فشارهای اجتماعی یا افکار عمومی، کودکان مورد پسند دیگران و ما می داریم. این کار صحیح نیست. به خاطر داشته باشید که انسانها را برای دوست داشتن و اشیاء را برای استفاده کردن، آفریده اند، اگر چه گاهی این قانون وارونه می شود. شما نباید به فرزندتان مانند یک شیئی نگاه کنید. قانون شماره ۱: فرزندانتان را همانطور که هستند بپذیرید.

ترا دوست دارم!

عشق مهم ترین هدیه ای است که والدین می توانند به فرزندانشان ارزانی دارند. هدایای مادی شما نمی تواند جای این هدیه معنوی را پر کند. چون کودکان شما را می خواهد، نه چیز دیگری را. او دوست دارد که از زبان شما بشنود: «من ترا دوست دارم» او به تماس و بیان فیزیکی این عشق همیشه محتاج است. ۲۳ به خاطر بیاورید که وقتی او کودک بود چقدر دوست داشت او را در آغوش بگیرد. او همیشه و در تمام عمرش به این محبت و عشق نیاز دارد. این نیاز او را برآورده سازید. به او بگوئید که دوستش دارید. او را ببوسید و در آغوش بگیرید و هر روز او را با دستان پر محبت خود لمس کنید. همه اعضای خانواده نیاز دارند که از نظر فیزیکی بیشتر به آنها محبت شود. شاید ابتدا در این مورد حساسیت نشان دهید، اما سرانجام یک نفر باید آن را آغاز کند. اگر در حال تماشای تلویزیون هستید، کودک خود را روی زانوهای خود بنشانید. هر وقت بخواهید می توانید با فرزند خود دست دهید. وقتی از کنار او می گذرید موهایش را نوازش کنید و بازوی او را با دستهای خود لمس کرده مورد محبت قرار دهید. وقتی با او دست می دهید پشت او را نوازش کنید و همواره به یاد داشته باشید که پس از شب بخیر او را ببوسید. زن جوانی که در ازدواج و زندگی خود با شکست روبرو شده بود، معتقد بود که والدینش هرگز او را نمی خواستند، چون آنها هرگز عشقشان را به او ابراز نکردند. او از عدم امنیت و اعتماد رنج می برد و با درد و رنج می گفت: « آنها هرگز به من نگفتند که مرا دوست دارند من می دانم که برای هیچکس مفید و سودمند نیستم». اگر هر روز شما و همسران به کودک خود بگوئید که او را دوست دارید این موقعیت را به او عطا کرده اید که در لحظات نیاز، به جای اینکه به روابط نامشروع یا جنایت و اعتیاد روی آورد، به آغوش گرم و پر محبت شما پناه آورد. اما باید طوری رفتار کنید که او بداند- سوای کارهایی که انجام می دهد- شما او را بدون هیچ قید و

شرطی دوست دارید ما قبل از هر چیز باید به فرزندانمان عشق بورزیم، نه به کارهایی که انجام می دهند. یک نوجوان، مدتی قبل، پیش من اینگونه درد دل کرد: « من چند ماه از مواد مخدر استفاده می کردم، اما ناگهان تصمیم گرفتم از مصرف آن دست بردارم. والدین من از موضوع مطلع شدند و به خاطر آن دعوا و مرافعه بزرگی به راه انداختند. آنها، نه این اشتباه مرا فراموش کردند، و نه حاضر بودند مرا ببخشند. عاقبت کاسه صبر من لبریز شد و نتوانستم رفتار آنها را تحمل کنم. شدیداً احساس تنهایی می کردم، زیرا کسی وجود نداشت که به او پناه ببرم، اما هنوز آنقدر عاقل بودم که خودکشی نکنم و خود را ازین نبرم». این نوجوان نمونه ای از کودکانی است که به محبت و عشق بی قید و شرط والدیشان نیاز دارند، خصوصاً زمانی که مرتکب خطا می شوند. قانون شماره ۲: عشق خود را هر روز بیان کنید و آن را به طور ملموس نشان دهید. -----۲۳- در مورد محبت به کودکان سفارشهای فراوانی شده است: رسول اکرم (ص) می فرماید: «کسی که فرزندش را ببوسد، خدا او را پاداش دهد و کسی که فرزندش را شاد کند خدا هم او را روز قیامت شاد کند.»

بازی ولدت

سوزان، که سه سالش بیشتر نبود هنگامی که مادرش میز صبحانه را تمیز می کرد در آشپزخانه کنار وی می ماند. او خود را محکم به مادرش می چسباند و از او می خواست که با او عروسک بازی کند. کارولین احساس می کرد که اگر با دخترش در یک اتاق بماند مثل این است که با او بازی می کند، اما یک روز دخترش خود را به او چسباند و گفت: «مادر مرا دوست بدار.» کارولین حوله را روی زمین گذاشت و گوشی تلفن را برداشت و سرچایش نشست. سوزان با چشمانی گریان از او پرسید: «مامان آیا با من بازی می کنی؟» سوزان می دانست بازی با حرکات مادرش چه تفاوتی دارد. بیایید با این موضوع روشنتر برخورد کنیم. گاهی اوقات، زندگی سخت و ناامید کننده می شود. کودک شما هم همواره در محیطی جذاب و جالب زندگی نمی کند. او در جامعه ای مدرن و غیر اخلاقی به سر می برد و همیشه با فشارهایی روبرو می شود که قبلاً آنها را تجربه نکرده است. در دوران کودکی و نوجوانی، او به برنامه و نقشه ای نیاز دارد که هنگام ترک خانه و ورود به اجتماع بتواند روی پاهای خودش بایستد. او به شما می نگرد تا این برنامه و نقشه را برای او مهیا کنید. او به شما خیره می شود و رفتار، کردار، گفتار و پندار و مجموعه عقاید شما را بدقت زیر نظر می گیرد تا ببیند که آیا این مجموعه ارزش پیروی دارد یا نه؟. وقتی شما با کودک خود بازی می کنید و او را تشویق می کنید در آداب و رسوم خانوادگی شرکت کند، به او شخصیت و اعتماد به نفس می بخشید. اگر در سالیان زندگی شما و کودکتان به هم نزدیک بوده باشید و با هم لحظات خوشایندی گذرانده باشید، او به پیروی از الگوی شما بیشتر تمایل نشان خواهد داد. برای جذاب نمودن زندگی و آفریدن لحظات خوشایند و ماندگار، لزوماً نیاز به پول فراوان نیست، بلکه قدری همت و خلاقیت می تواند شادی را به زندگی بیاورد. برای مثال، سعی کنید یک وعده از غذایان ویژه و منحصر به فرد باشد. کاری کنید که شام به خاطره ای دلپذیر تبدیل شود. لازم نیست که حتماً بهترین غذاها را در بهترین رستورانها صرف کنید. به هر بهانه ای جشن بگیرید، کیک درست کنید و شمعی در وسط آن روشن کنید یا شمع را وسط سفره بگذارید. مهمترین چیز جشن گرفتن و شادی کردن است و لو این جشن یا شادی به خاطر چیزهای کوچک باشد. ما زنان گیرنده خوبی برای احساسات و عواطف داریم، وقتی همه اعضاء خانواده در کنار هم بازی می کنند می توانیم، این اصل را به آنان نیز آموزش دهیم. اگر پدر خانواده زودتر از موعد مقرر به خانه آمد در کنار هم جشن بگیرید. اگر یک روز تعطیل بودید، جشن بگیرید اگر یک روز موفقتر از روزهای دیگر بودید، جشن بگیرید. تا زندگی شما از حالت تکراری و کلیشه ای خارج شود. آنقدر مشغول و سرگرم کار و حرفه خود نشوید که قوه و قدرت خلاقیت از شما گرفته شود. دسامبر گذشته، یک روز پس از خرید به هر یک از اعضا خانواده یک هدیه دادیم. آنها در اتاقهای مختلف بسته های خود را باز می کردند. من تنها بودم، به همین دلیل، از آنها خواستم به آشپزخانه بیایند و در یک گوشه، هدایای

خود را به طور خصوصی باز کنند. پس از اینکه وسایل شام را جمع کردم، آنها مدت زیادی را به باز کردن هدایای خود اختصاص دادند. من هرگز احساس ناخشنودی و تنهایی نکردم، زیرا خانواده ام در کنارم بودند. ما همه با هم شادی می کردیم و از لحظاتی که با هم بودیم لذت می بردیم. آن شب وقتی لورا را روی تختش گذاشتم، او مرا سخت در آغوش گرفت و گفت: «مامان، دوست ندارم حتی یک لحظه از تو جدا شوم.» او وقت کمی را در طول روز با من می گذراند، ولی لحظات شادی بخش اندک ما این چنین روی او تأثیر گذاشته بود. دو هفته قبل از سال تحویل، لورا، مایکل و پدرشان در آشپزخانه جمع می شوند و هر شب جشن کوچکی بر پا می کنند. رابطه دوستی بین آن سه با این جشنهای کوچک صمیمی تر و عمیق تر می شود. آنها لحظاتی را به خوشی و شادی در کنار هم سپری می سازند، وحس تعاون، همکاری و دوستی در خانه را افزایش می دهند. بچه ها دوست دارند در تفریحات مختلف شرکت کنند. وقتی ما چند ساعت را در کنار هم و با هم برای ترتیب دادن یک جشن یا مهمانی می گذرانیم، اتحاد و وحدت بین اعضای خانواده افزایش می یابد و این لحظات به خاطراتی ماندگار تبدیل می شوند. در این لحظات ممکن است تعجب کنید که چگونه داستان بزرگ و تنبل شوهرتان می تواند کیک یا شیرینی را با مهارت کامل شکل دهد! اکثر اوقات با خود فکر می کنم که آیا مادرها می دانند چقدر وجودشان برای فرزندانشان اهمیت دارد؟ آیا شما نزدیک ترین دوست فرزند خود هستید؟ یقیناً او برای خود دوستانی دارد، اما هیچ یک از این دوستان نمی توانند جای شما را پر کنند. او در محیط خانه به دوستی شما نیاز دارد. او به محبت و توجه شما نیاز دارد و این محبت و توجه را در هیچ مکانی نظیر کودکستان، مهد کودک و مدرسه نمی توان یافت. فرزند شما به پدرش نیاز دارد. شوهرتان را تشویق کنید که با فرزندانش بازی کند. البته، بدون غرغر و منت. امروزه پدرها فقط چند دقیقه ای را در کنار کودکان خود می گذرانند. در این صورت، آیا از اینکه فرزندان کمتر به حرف والدینشان گوش می دهند باید تعجب کرد؟! «آلوئیس استانیس باکلی» مادر «ویلیام باکلی» خبرنگار، و سناتور جیمز باکلی، به خاطر می آورد که فعالیت آنها در روزگاران گذشته پایه و اساس پیشرفت فرزندانشان را در کار و سیاست فراهم کرده است. او می گوید: «وقتی فرزندانم کوچک بودند، زندگی بسیار جذاب و جالب بود. حتی یک لحظه از زندگی ما به بطالت نگذشت. در انجام کارها با هم همکاری می کردیم، در اوقات فراغت در کنار یکدیگر به بازی می پرداختیم و روح رقابت شدیداً بر این بازیها حاکم بود. شوهرم نمی گذاشت که فرزندانم وقتشان را با گوش دادن به رادیو و تلویزیون تلف کنند. به همین دلیل به کتاب و مطالعه مطالب مفید و سودمند روی آوردند. پدر من هم همین کار را انجام می داد. وقتی بچه بودیم، پدر یک فرهنگ لغت بزرگ داشت و آنرا روی میزی در وسط خانه قرار داده بود، همه را تشویق می کرد که اگر معنی کلمه ای را یاد ندارند معنی آن را در فرهنگ لغات پیدا کنند.» در خلال بحران موشکی کوبا در سال ۱۹۶۱، رئیس جمهور کندی در کاخ سفید بود. یکروز یکی از مأموران ویژه او به اتاقش وارد شد. وقتی او به اتاق نیمه تاریک کندی وارد شد صدای پیچ پیچ رئیس جمهور را شنید. ابتدا فکر کرد که آقای رئیس جمهور با یکی از اعضای کابینه اش به طور خصوصی صحبت می کند. اما پس از اینکه دقت کرد دریافت که وی دختر خردسالش را روی زانوانش نشانده و برای او کتاب قصه می خواند. اگر در خلال مشکلاتی به آن بزرگی، رئیس جمهور آمریکا به اندازه کافی وقت داشت تا با کودکش سپری کند، پس، چرا ما از این کار روی گردانیم؟ قانون شماره ۳: با فرزندتان بازی کنید.

موفق باشی!

زنی که دارای چهار فرزند بود، جوانترین فرزندش را که از صدای چندان خوبی هم برخوردار نبود تشویق کرد، آواز بخواند. هر چه پسر بیشتر می خواند، مادر او را بیشتر تشویق می کرد. آن پسر بتدریج اعتماد به نفس بیشتری پیدا کرد و در حال حاضر یکی از اعضای اصلی گروه موسیقی مدرسه اش شده است. گاهی اوقات از فرزندانمان انتقاد می کنیم تا از گفته ما پیروی کنند. اما انتقاد مداوم باعث می شود که کودک ما احساس حقارت و ترس کند. او فکر خواهد کرد که «مادر مرا دوست ندارد. چه فایده! حالا که

نمی توانم رضایت او را فراهم کنم، بهتر است از تلاش دست بردارم.» این شعار و طرز فکر بسیاری از نوجوانان امروزیست که شخصیت خود را به بهای اندکی می فروشند و به آسانی دست از تلاش و زندگی می شویند. فرزند شما مانند خودتان تصویر ذهنی ویژه ای از خود دارد. از لابه لای کلمات، طرز تفکر و طرز رفتارشان با او به شناخت خود می پردازد. او دوست دارد خود را هر چه بیشتر به تصویر ذهنی خود شبیه سازد. اگر مدام به او بگویید: «تو احمقی» او فکر خواهد کرد که واقعا احمق است. اگر مدام از او پرسید: «به تو چه مربوط است؟» او فکر خواهد کرد که آدم فضولی است. اگر او را تشویق کنید، او بیشتر تلاش خواهد کرد. به جای این که به خاطر کارهایی که انجام نمی دهد او را مورد انتقاد قرار دهید، او را به خاطر کارهایی که انجام می دهد ستایش کنید. این کمک، می کند که او تصویر بهتری از خود در ذهنش مجسم کند. اگر شما عادت کرده اید که کودکتان را همواره مورد انتقاد قرار دهید، ستایش او به راحتی امکان پذیر نخواهد بود، اما تلاش برای این کار به سبب نتایج گرانبهایی که به همراه دارد ارزش آن را دارد. کودک شما به تحسین و تشویق محتاج است. مایکل از لوبیا سبز تنفر داشت، بنابراین هر وقت او لوبیا سبز می خورد ما او را مورد تشویق قرار می دادیم. او دیگر با نگاه تنفر آمیز به لوبیا سبز نمی نگرد. هنگامیکه او را تشویق می کردیم او سر از پا نمی شناخت. دکتر کلاید نارمور داستان خانم گودمن، معلم کلاس سوم را این گونه تعریف می کند: «خانم گودمن تصمیم گرفته بود، همه ی سی دانش آموز کلاس خود را هر روز تشویق کند. خانم گودمن عقیده داشت از نظر اخلاقی صحیح نیست که انسان یک روز را در کنار سی دانش آموز سپری سازد و از تشویق و تحسین آنان چشم پوشی کند. هر روز او نام بچه ها را از روی دفتر نمره برای خودش می خواند تا مطمئن شود که آن فرد را تشویق کرده است یا نه.» یک روز جانی آنقدر فضولی کرد که دیگر تشویق او چندان منطقی به نظر نمی رسید. خانم گودمن به لیست بچه ها نگاهی انداخت و فهمید که جانی کوچولو را اصلا تشویق نکرده است. او رو به جانی کرد و گفت: «تو امروز شاگرد با نشاط و خوبی بودی» همین جمله لبخند رضایتبخشی بر لبان جانی آورد و او را سر حال نگه داشت! هرفردی تشویق را دوست دارد. افراد موفق می توانند لحظاتی را به خاطر آورند که فردی آنها را به انجام عمل به ظاهر غیرممکن و محالی تشویق کرده است. آبراهام لینکلن می گفت: «تمام موفقیت‌های خود را مدیون مادرم هستم» او پی برده بود که عقاید مادرش در موفقیت او نقش بسزایی داشته است. اگر به تاریخ نظر افکنیم در می یابیم که والدین و معلمین چگونه با سلاح تشویق، انسانهای بزرگی را به عرصه گیتی تقدیم داشته اند. نثار محبت کامل به فرزندان، کار دشواری است ولی دست کم، سعی کنید از همین هفته چتر محبت و تشویق را روی سر آنان بگیرید. گیاه سبز خانه خود را با عشق و تحسین آبیاری کنید. اگر او را مرتب آبیاری نکنید، ممکن است زود پژمرده شود و پس از مدتی خشک گردد. کاری کنید که او احساس امنیت، اعتماد و ارزش کند. همسر یکی از قضات می گوید: «مادرم مرا هدیه ای الهی می دانست، همه ما محبت و عشق او را به خود احساس می کردیم. از آنجا که او فکر می کرد که من توانایی انجام بسیاری از کارها را دارم، از این رو من هم همیشه فکر می کردم که قادرم بسیاری از کارهایم را با موفقیت انجام دهم. او همیشه به من می گفت: نگران این نباش که ممکن است از رقبایت عقب بمانی. تو هم مانند آنان فردی مستعد، خلاق و دارای ویژگیهای منحصر به فردی هستی، بلکه از آنان نیز برتری» عجب میراثی! شاید وقتی بچه بودید دارای این اعتماد به نفس نبودید، اما حالا اگر بخواهید می توانید این اعتماد به نفس را به کودکان خود منتقل کنید. راه انتقال این ویژگی، انتقاد و توسری نیست، بلکه تشویق و تمجید است. قانون شماره ۴: کودک خود را تشویق کنید.

بهترین اوقات!

در سن حساس نه سالگی، پدر و مادر «آن» او را به یکی از مدارس شبانه روزی کالیفرنیا شمالی فرستادند. پدر و مادر او چشم به در دوخته بودند و منتظر دریافت نامه ای از او بودند. عاقبت پس از یک هفته نامه ای به این مضمون دریافت کردند: پدر و مادر

عزیزم. مشاورمان ما به من توصیه کرد که حداقل ماهی دو دفعه برایتان نامه بنویسم. این اولین نامه ام است. دخترتان «آن» مشاور به او توصیه کرده بود که با والدینش ارتباط داشته باشد! هدف نهایی ارتباط، توافق بین همه گروهها نیست، بلکه درک یکدیگر است. درک دیگران به این معنی است که از دید آنها به جهان اطراف و مسایل مورد اختلاف بنگریم. برای اینکه کودک خود را درک کنیم، لازم است که ابتدا خلاء ارتباطی بین خود و او را پر کنیم! درک نظرات متقابل و پرکردن خلاء ارتباطی او و شما قبل از اینکه با صحبت کردن و حرف زدن انجام شود مستلزم شنیدن کلام او و گوش دادن به اوست. فرزند شما احساس می کند که اگر شما او را دوست داشته باشید و به او عشق بورزید، باید تمایل داشته باشید که اندکی به کلام او گوش دهید. پیشنهادهای زیر مرا یاری کرد تا به حرف کودکانم بیشتر گوش فرا دهم: ۱- در دسترس کودک خود قرار گیرید. وقتی کودک من دوست دارد با من صحبت کند، او نیاز دارد که من به گفته هایش گوش دهم. اگر من در دسترس او قرار نگیرم یا دستم بند باشد ممکن است تا آمادگی شنیدن را در خود ایجاد کنم، او از پیشم رفته باشد و یا دیگر حرفی برای گفتن با من نداشته باشد. یک روز بعد از مدرسه، دخترم لورا یکی از همکلاسیهای خود را به خانه آورد. وقتی از آن دختر پرسیدم که آیا مادرش می داند که او در خانه ماست، او پاسخ داد: «هیچ مسئله ای نیست. برای مادرم اهمیت ندارد که من به کجا می روم. من هیچ وقت مستقیماً از مدرسه به خانه نمی روم، چون هیچکس درون خانه نیست». والدین این دختر هر چه که او به آن محتاج نبوده برایش فراهم کردند تا آن اشیاء را جانشین خودشان سازند. اگر این روش ادامه پیدا کند، ممکن است یک روز آن دختر به روابط خلاف و یا مواد مخدر روی آورد تا برای توجه والدین خود جانشینی بیابد. ۲- هنگام صحبت کردن با فرزندان، شوخ طبعی را فراموش نکنید. غروبها هنگام صرف شام، خانواده ما اوقات خوش و شادی بخشی را با هم می گذرانند. این اوقات خوش شامل شادیهایی که تا به حال تجربه نکرده ایم نیز می شود. از همه اعضاء خانواده انتظار می رود که به وقایع روزانه خود با دید مثبت بنگرند و یکی از رخدادهای آن روز را برای دیگران تعریف کنند. وقتی شادیهای خود را با دیگران قسمت می کنیم، آنها برای شادی به اعتیاد یا روابط نامناسب متوسل نمی شوند. بچه ها در این لحظات احساس می کنند که خانواده، آنها را دوست دارد و این دوستی به آنها نوعی شادی طبیعی- فراتر از شادیهای ظاهری و مضر- عطا می کند. من و چارلی داستان زندگی خود را مو به مو برای کودکانمان تعریف می کنیم. وقتی ما با فرزندانمان صحبت می کنیم تجربیات خود را به آنها می گوئیم و صداقت را در همه رفتارمان رعایت می کنیم. اشتباهات، شکستها، موفقیتها و پیروزیهایمان را صادقانه با آنها در میان می گذاریم. یک شب به لورا گفتم که چگونه مادرم با یک چوب به دنبال افتاد و مرا در بین همسایه دواند تا مرا بگیرد. او واقعاً به این موضوع علاقه پیدا کرد و چندین بار از من تقاضا کرد تا این داستان را برایش تعریف کنم! حالا- او خودش بزرگ شده و خاطرات جذاب و شیرین زندگی اش را برای خواهر کوچکترش مایکل تعریف می کند. ۳- انعطاف پذیر باشید و سخنان فرزندان را بشنوید. یک روز جایی میهمان بودم که صاحب خانه مدام حرف کودکانم را قطع می کرد و می گفت در این خانه، حرف حرف من است. هر چه بگویم همان درست است کسی روی حرف من حرفی نزنند. به جای اینکه کودکان را مجبور کنید که پیرو شما باشد و خط فکری شما را ادامه دهد، خطوط ارتباطی خود با او را باز بگذارید تا بفهمید او به چیزهایی در زندگیش می اندیشد. اگر با او رابطه نزدیکی داشته باشید، رفتار و کردار او موجبات نگرانی شما را ایجاد نخواهد کرد. اما اگر نظر خود را به او تحمیل کردید و اطلاعات نادرست در اختیار او قرار دادید، ممکن است از احترام و حرمت شما نزد او کاسته شود. او دوست دارد که بین کردار و گفتارتن تناسب وجود داشته باشد و از او زرننگ تر و آگاهتر باشید. اگر شما آدمی کوتاه فکر و تعصبی باشید، او نخواهد توانست در زمینه روابط جنسی یا مواد مخدر، که از بزرگترین دشمنان دوست نمای او در جامعه هستند، با شما صحبت کند. اگر با شما مشورت کرد، راز او را حفظ کنید و پیش دیگران بروز ندهید. اگر او دریافت که اسرارش را بر ملا کرده اید، ارتباطش را با شما ادامه نخواهد داد. اگر او را دوست دارید، برای ارتباط با او احترام و ارزش قایل شوید، تا اعتماد به نفس او افزایش یابد. برای ارتباط با او ارزش و احترام قایل شوید، نه برای

گفتار و کردار منحصر به فرد و ویژه او. ۴- او را درک کنید. یک روز به مدرسه لورا رفتم تا او را به خانه بیاورم. او تا مرا دید از روی خشم گفت: «از سوزی خیلی متنفرم.» من سکوت کردم و گفتم: «چرا؟» او گفت: «از او بدم می آید، چون امروز نگذاشت بازی کنم!» داشتم به او می گفتم: «تو نباید از کسی تنفر پیدا کنی.» که حرفم را خوردم و در عوض از او پرسیدم: «آیا به خاطر اینکه او نگذاشته تو بازی کنی، از او متنفری؟» او گفت: «بله» در این لحظه لبخندی برلبانش نقش بست و دوباره شادمان شد. وقتی او احساسات خود را بیان کرد و توضیح داد که چه چیزی او را آزار می دهد، خودش موضوع بحث را عوض کرد و ناراحتی و غم از چهره اش زدوده شد. در پاسخ به خشم او، وقتی سوار ماشین شد دوباره سؤالم را تکرار کردم: «آیا به این خاطر از سوزی متنفری که او نگذاشت تو بازی کنی؟» روانشناسها نیز برای آرام کردن آتششان خشم مراجعین خود از همین روش ها استفاده می کنند. یکی از زنانی که در کلاسهای ما شرکت می کند، از این روش در خانه اش استفاده کرد، امّا او نمی دانست این روش را چگونه پیاده کند. دخترش تمرین پیانو می کرد و هر گاه در اجرای قسمتی با مشکل رو به رومی شد فریاد می کشید: «من این قسمت را یاد ندارم.» مادرش به جای اینکه بگوید: «بزودی آن را یادخواهی گرفت.» از او پرسید: «آیا فکرمی کنی که روز برنامه هم نتوانی آن را درست اجرا کنی؟» عاقبت دخترش با صدای بلند به او گفت: «مادر تو خوب مرا درک می کنی، من می خواهم وقتی که بزرگ شدم دقیقاً مثل تو باشم. ما بهترین خانواده را داریم.» مادر هرگز انتظار نداشت که دخترش از جمله او آنقدر ناراحت شود. دختر در روز موعود حتی یک اشتباه کوچک هم مرتکب نشد. این نوع برخورد با کودکان به تمرین زیادی نیاز دارد، اما در برقراری ارتباط نقش مهمی ایفا خواهد کرد. به سخنان کودکان دقت کنید و سپس گفته او را با تغییر تعداد اندکی از کلماتش بازگو کنید. این کار در ضمیر ناخودآگاه او درب کوچکی را می گشاید. او احساس ارزش می کند. می فهمد که شما او را پذیرفته و در آن صورت او داوطلبانه به کلام شما گوش فرا خواهد داد. کمک کنید که خشم و احساسات منفی او را همین حالا آزاد کنید تا در آینده احساسهای سرکوب شده و خشم و غمهای انباشته شده در دلش، او را نیازارد. قانون شماره ۵: با کودکان دوستانه گپ بزنید.

حوزه اختلافات

اخیراً در یک مهمانی با زن جوانی صحبت کردم که از مشکلات عاطفی شدیدی رنج می برد. او هر گاه در کودکی نافرمانی می کرد، بالعکس العمل تند و شدید والدینش روبه رو می شد، والدینش عکس العمل خاصی از خود نشان می دادند. آنها نتوانستند این فرزند را خوب تربیت کنند. در نتیجه او بی قید و بند بار آمد. هر گاه والدینش نمی توانستند رفتار مناسبی با او داشته باشند، او فکر می کرد که آنها از او می ترسند. یک روز، وقتی که او سیزده سال بیشتر نداشت چنان سروصدایی به راه انداخت که مادرش تسلیم او شد و گفت: «هر طور که می خواهی رفتار کن، دیگر برایم مهم نیست چکار می کنی.» این، در زندگی او لحظه مهمی بود. او فکر می کرد که مادرش دیگر برایش اهمیتی قابل نیست. از روزی که مادرش او را به حال خود وا گذاشت، او با خود اندیشید: «تو یک احمقی!» او راه خود را در زندگی پیش گرفت و در جستجوی عشق، چندین شوهر عوض کرد. امروز این زن نگون بخت، هیچ گونه نظارتی بر زندگی خود ندارد. در یک مورد دیگر، دختر نوجوانی که شب دیر هنگام به خانه آمد. مادرش که هیچ حال و حوصله ای نداشت، از او گله و شکایتی نکرد. اما سر صبح وقتی که تلفن زنگ زد، آن دختر به مادرش گفت: «دوستم بیل زنگ زد و از من می خواهد که برای خرید او را همراهی کنم، اما من دیشب دیر آمده ام، اول باید جریمه و تنبیه خطای شب قبلم را مشخص کنید، این دختر احساس گناه می کرد و نمی خواست که بار گناه را با خود حمل کند، او می خواست که هر چه زودتر خطای شب قبلش را جبران کند، و به همین دلیل به دنبال نظم و انضباط بود.» چارلز منزون، قاتل معروف، در دوران کودکی به حال خود رها شده بود و خیلی لوس بار آمده بود. چون کسی به او نظم و انضباط نیاموخته بود، هرگز یاد نگرفت که خود را کنترل

کند. سالها بعد، رفتار کنترل نشده و آزادانه او نتایج نامطلوبی به بار آورد. تحقیقات نشان می دهد که اگر رفتار و گفتار نوجوانان و جوانان را کنترل نکنیم، آنها نخواهند توانست در بزرگسالی رفتار خود را براساس منطقی کنترل کنند. او در آن زمان احساس طرد شدگی و خشم و تنفر خواهد کرد. نظم، تربیت کننده کودکان است. گاهی اوقات مردم برقراری نظم را با «پس گردنی» یکی می دانند، در حالی که نظم یک نوع تربیت مثبت است و تربیت مثبت کاری است که برای او انجام می دهید نه با او. نظم از دو قسمت تشکیل شده است: محدود کردن محبت آمیز رفتار و اصلاح کردن رفتاری که از این محدوده تجاوز کرده باشد. والدینی که برای فرزندانشان هیچ محدودیتی قابل نمی شوند و از بخشیدن خطاهای آنها می ترسند و به تربیت کردن فرزندانشان تمایلی ندارند با دست خود کودکان خود را به منجلابی از فساد و تباهی می فرستند. ۱- برای کودکان محدودیتهایی قابل شوید. «دیو» فرزند چهارده ساله یکی از دوستانم به پدرش گفت: «اما، پدر، امروز همه سیگار می کشند» پدر و مادر دیو می خواستند به او بگویند: «نه، تو نباید سیگار یا مواد مخدر بکشی.» اما آنها به جای اینکه حد و حدود او را برایش روشن کنند، به او گفتند: «به خودت مربوط است، اما اگر به طرف اعتیاد رفتی، بدان که به زندگی و حیات هیچ علاقه ای نداری.» دیو از اراده استواری برخوردار نبود و چون حد و حدودی هم برایش مشخص نشده بود، پس از گذشت دوسال به یک معتاد مبدل شد. رفتار و کردار کودکان را محدود کنید. به او اجازه بدهید که بداند چه انتظاری از او دارید. وقتی او حدود خود را بداند، احساس اطمینان خواهد کرد بسیاری از بزهکاران می گویند: «هیچکس آنقدر به ما اهمیت نمی داد که بگوید چه کاری را انجام دهیم و از انجام چه کاری پرهیز کنم» عشق واقعی، کودک شما را از بازی با آتش حفظ می کند. عشق واقعی می تواند برای افراد، حد و مرزی مشخص کند. اگر قرار بود که کودکان سرخود عمل کنند و همیشه هر طور خواستند رفتار کنند خداوند هیچ باید و نبایدی را برای ما مطرح نمی ساخت. طبیعت کودک ایجاب می کند که او گاهی با او گاهی پا را از گلیم خود فراتر نهد؟ اما اگر محدوده رفتاری او مشخص باشد او احساس امنیت و آرامش خواهد کرد. ثابت و استوار باشید و همواره به کودکان خود راهها و ایده های سازنده ارائه کنید. تغییر الگوی ذهنی، نه تنها در مورد بچه های کوچک خوب است، بلکه در رابطه با بزرگترها نیز معجزه می کند. اگر دوستان فرزندتان را مورد انتقاد قرار دهید، او از آنها دفاع خواهد کرد. هرگاه می خواهید فرزند خود را از کسی یا چیزی نهی کنید دوستان و فعالیتهای جدیدی را به او معرفی کنید تا جانشین دوستان و تعلقات ناخواسته قدیمی شوند. برای از بین بردن یک عادت و کار ناپسند، همیشه بهتر است یک کار و عادت پسندیده، را بعنوان جانشین آن معرفی کنید. اگر در مورد همه موضوعات با خانواده خود توافق نداشتید، نا امید نشوید. توافق کامل در همه موارد، امری غیر طبیعی است. ممکن است فرزندانتان عقایدی داشته باشند که با عقاید شما در تضاد باشد. پدری که نمی خواست دخترش در یک میهمانی ویژه شرکت کند، به او گفت: «چه با من موافق باشی و چه نه، من ترا دوست دارم، چون من پدر تو هستم. هیچ چیز نمی تواند جای ترا بگیرد. من ترا دوست دارم و از این روست که نمی خواهم تو به آن میهمانی بروی.» او از دخترش نخواست که عقیده اش را تغییر دهد بلکه از او خواست که از تصمیمش صرف نظر نماید. دختر در آن لحظه غمگین و ناراحت شد، اما مجبور بود که به گفته های پدرش توجه کند. سالها بعد، او به پدرش گفت که چقدر به خاطر اراده قوی و ثابت وی خداوند را سپاس گفته است. شاید هرگز کودکان به شما نگویند که حق با شماست. با وجود این، شما باید آنچه را که فکر می کنید درست است برای کودکان انجام دهید. پدر یا مادر بودن مسابقه شهرت نیست. هنگامی که کودکان شما در حال رشد هستند، مسئولیتهایی متناسب با توان آنها را به آنها واگذار کنید، اما به خاطر داشته باشید که او کودکی بیش نیست و نمی تواند کارها را مانند شما به خوبی و درستی انجام دهد. لازم است سالها او را مورد تعلیم و تربیت قرار داد، شاید یکی از دلایلی که او در خانه به شما نیاز دارد همین باشد. صبورانه به او مسئولیتهای کوچک را عطا کنید وقتی که پی بردید که او می تواند مسئولیتهای بزرگتر را نیز بر عهده گیرد مسئولیتهای بزرگتر را به او واگذار کنید. به خاطر داشته باشید که من و شما ماشین نیستیم، کودک ما نیز ماشین نیست. زندگی مجموعه ای از وفق یافتنها و کنار آمدنهاست. بنابراین انعطاف پذیر باشید و

هروقت به تغییر نیاز بود به خودسخت نگیرید. ۳- خطاهای او را عاشقانه اصلاح کنید. وقتی کودکتان پایش را از گلیمش درازتر کرد و از حدود مورد نظر تجاوز نمود، وظیفه شماست که او را با عشق و محبت اصلاح کنید. دکتر جیمز دابسون، نویسنده کتاب نظم و انضباط، می نویسد: «وقتی پاهای کوچک او از خطوطی که شما کشیده اید عبور کرد، زمان اصلاح کردن او فرا رسیده است.» طبیعتاً کودکان نافرمانی را دوست دارند. آنها نافرمانی را در سن پانزده ماهگی شروع می کنند و تا نوجوانی به آن ادامه می دهند. کودک در زندگی نافرمان می شود، او نافرمان به دنیا نمی آید. انجیل به والدین توصیه می کند که کودکان خود را از روی محبت و عشق پرورش دهند. البته، تنبیه آگاهانه نیز گاهی اوقات باعث تربیت و نظم می شود. بذراشتباه همواره در قلب کودکان وجود دارد؟ اما چوب اصلاح می تواند از رشد آن جلوگیری کند. «پسرت را هرگاه لازم است تنبیه کن و اجازه نده که روحت به خاطر گریه اش آزرده شود. از تربیت او جلوگیری نکن.» تصور می کنم که خداوند با آن گریه ها و ناله های غم انگیز کاملاً آشنا بوده که به ما اینگونه سفارش می کند. اگر شما فکر می کنید که کودک خود را بیشتر از آن دوست دارید که او را تربیت کنید، باید توصیه انجیل همواره به یاد داشته باشید: «کسی که چوب را بشکند فرزندش را لوس می کند، اما کسی که فرزندش را دوست دارد در تربیت او از هیچ تلاشی دست بر نمی دارد.» اگر کودکان به حرفهایتان توجه نمی کند، قصد او این است که ببیند آیا شما خودتان به آنچه می گوید وفادار هستید یا نه؟ قبل از اینکه بتوانید او را هدایت کنید باید راه درست انجام این کار را بیابید. وقتی دخترم لورا عمداً نافرمانی می کند به او می گویم: «من ترا بیشتر از آن دوست دارم که به تو اجازه بدهم به آن شکل رفتار کنی.» «تنبیه فضای مناسب تربیت را ایجاد می کند. من همیشه پس از تنبیه او را در آغوش می گیرم، به او ابراز محبت می کنم و دوباره با هم به توافق می رسیم. وقتی او می فهمد که به گفته ام وفادار مانده ام احساس امنیت می کند وقتی به او می گویم که بدون توجه به رفتارش، او را دوست دارم نه خودم احساس گناه می کنم و نه او از این گفته ام سوء استفاده می کند. سالها قبل کارتون را دیدم که خرابه ای را که قبلاً خانه بوده است و در اثر بی احتیاطی یک دختر بچه ویران شده بود نشان می داد. پدر خانواده با ناراحتی خانه ویران را نگاه می کرد. مادر خانواده به دختر کوچکش گفت: «دخترم، مامان و بابا از تو ناراحت نیستند، آنها از شیطنتی که انجام دادی ناراحتند.» اگر چه این کارتون خنده آور و طنز آمیز بود، اما نکته مهمی در آن وجود داشت: والدین دخترشان را دوست داشتند، اما از رفتار او ناراحت بودند. همیشه به تفاوت بین این دو موضوع توجه کنید و هرگاه در آتش خشم می سوزید، از تنبیه کودک خود شدیداً پرهیز نمایید. اگر چهره شما از خشم برافروخته است، تنبیه شما او را خواهد ترساند و او باور نخواهد کرد که شما به او علاقه دارید. زمانی یکی از دوستان نزدیکم، کودکش را تنبیه نمود. او تنبیه خود را با محبت و مهربانی نیز همراه کرد. بعداً کودکش او را در آغوش کشید و گفت: «پدر، به خاطر اینکه با درخواست من مخالفت کردی متشکرم.» هدف شما در تربیت کودکان باید پرورش کودکی منظم مستقل و متکی به نفس باشد. انجیل می گوید: «کودک را در راهی تربیت کن که او باید طی کند. وقتی او بزرگتر شد از مسیر حرکتش خارج نخواهد شد.» اگر احساس کردید برای تربیت کودکان دیر شده است، ناراحت نباشید، ماهی را هر وقت از آب بگیرید تازه است! هر وقت شروع کنید خوب است. دیر شروع کردن، از هرگز شروع نکردن بهتر است. قانون شماره ۶: با مهر و محبت، نظم و انضباط را به کودک خود آموزش دهید.

قدرت ایمان

یک خبرنگار از رز کندی پرسید: «اگر او بخواهد یک چیز و فقط همان یک چیز را برای فرزندانش باقی بگذارد، آن چه خواهد بود؟» او پاسخ داد: «یقیناً پول یا دیگر دارایی های مادی نخواهد بود، حتی موفقیت هم نخواهد بود. زیرا من نمی توانم ضامن بقای این چیزها باشم. ایمان تنها و بزرگترین هدیه ای خواهد بود که به فرزندانمان عطا خواهم کرد. وقتی ما ایمان داریم زندگی شاد و پر نشاطی را سپری خواهیم ساخت، زیرا در آن صورت خداوند در زندگی و کار ما را یاری و هدایت خواهد کرد.» او پس از لحظه

ای مکث ادامه داد: «ما در زندگی خود به مسیری درست و به هدفی مطمئن و صحیح نیاز داریم. ایمان همه اینها را به ما عطا می کند و به ما اعتماد به نفس فراوانی می بخشد.» هر کودکی تشنه شناخت خدای خویش است بیلی کوچولو زیر تخت و کمد و جاهای بسیار دیگری به دنبال خدا می گشت. کودکان درسین مختلف او را جستجو می کنند. اکثر کودکان نمی توانند کسی را بیابند که با خداوند رابطه دوستی و صمیمی داشته باشد، به همین دلیل ممکن است او را در جاهایی بجویند که یافت او غیر ممکن است. ایمان را فقط در سینه خود محبوس نکنید. بلکه آن را منتشر کنید. برای اینکه به کودک خود کمک کنید تا خدا را بیابد، من چند توصیه ساده اما مؤثر زیر را پیشنهاد می کنم که باهم می خوانیم. ۱- هر روز قسمتی از کتاب مقدس را برای کودکان بخوانید. خداوند به بنی اسرائیل فرمود: «شما باید به خداوند با تمام وجود عشق بورزید. همچنین محبت او را به فرزندان خود بیاموزید و از آنها بخواهید در همه حال به یاد او باشند ۲۴ در خانه هنگام راه رفتن وقتی که می خوابند و زمانی که بیدار می شوند». یک روز از دامنه کوههای کارولینای شمالی می گذشتیم که لورا گفت در حال حل کردن یک معمای مشکل است. او به خاطر حل این معما، هیچ نگاهی به قله کوهها نینداخت. عاقبت وقتی سرش را بالا گرفت چشمش به تابلویی افتاد که روی آن نوشته شده بود: «جاده ماریپج» من به او گفتم: «خداوند هم برای ما تابلویی نوشته که در کنار جاده زندگی نصب شده است و ما را پیشاپیش از خطرات و مشکلات آگاه می سازد. گاهی اوقات او می گوید: «ایست! خطر نزدیک است» و گاهی اوقات نیز می گوید: «تسلیم باش!» او دوست ندارد که برای یک چرخش یا گردش نامناسب، سالیان خوب عمرمان را بیهوده تلف کنیم. او نقشه حرکات ما را در کتب آسمانی خود آورده است. در کتب آسمانی که سالیان قبل او بر ما نازل کرده است، مطالب سودمندی برای زندگی ما آورده شده و چیزهایی که در آینده برایمان اتفاق خواهد افتاد پیش بینی شده است. هر کس می تواند در مورد زندگی اطلاعات مفیدی کسب کند، به شرطی که این کتب را بخواند. فرزندان ما در برابر تردیدها و مجهول های هر زمان بسیار حساس هستند و نیاز دارند که اعتقاد به یک حقیقت جاودان در وجودشان تقویت شود. هر روز صبح قبل از طلوع خورشید، بیدار می شوم و بخشهایی از کتاب مقدس را می خوانم. آرامش آن لحظه به من کمک می کند تا سرشار از انرژی معنوی شده خود را برای هر آنچه که ممکن است در روز اتفاق بیفتد آماده کنم. ۲۵ یک روز صبح، انجیل را برداشتم و چنان در خواندن آن غرق شدم که وقتی کودکم کنارم ایستاد، متوجه حضور او نشدم. لورا بعد از یک لحظه گفت: «مامان چه می خوانی؟» وقتی ما با هم صحبت می کردیم، او مفهوم کلماتم را فهمید. قلبهای ما همدیگر را خوب جذب کردند. در آن لحظه بقیه اعضا خانواده هم بیدار شده بودند و برای صرف صبحانه آماده می شدند. وقتی به درون آشپزخانه رفتم لورا مرا در آغوش فشرد و گفت: «مامان عزیزم، من تو را دوست دارم». دخترم بندرت چنین عبارتی را بر زبان می آورد. من دریافتم که در آن لحظات، روح او را از معنویت تغذیه کرده ام و شور و شوق شیرینی در وجوش ایجاد کرده ام. دقایق اولیه صبح لحظات شیرین، دلپذیر و آرامی هستند که من و او می توانیم خود را با کتاب مقدس سرگرم سازیم و حالت روحانی و با نشاطی پیدا کنیم. ۳- منابع معنوی خوبی در اختیار او قرار دهید. کتابهایی در زمینه آثار سوء مواد مخدر، مسایل جنسی و وقایع جاری جامعه، در اختیار کودک خود قرار دهید، کتاب چیزهایی را می تواند به کودکان ارائه کند که شما از ارائه آنها عاجزید. او خواه ناخواه به مطالب انحرافی و غیر اخلاقی دسترسی پیدا می کند. از این رو شما کتب خوب و سودمند را در اختیار او قرار دهید تا او هر وقت در معرض انحراف قرار گرفت، با توجه به پشتوانه معنوی کافی، تصمیمی منطقی و آگاهانه بگیرد. موسیقی نیز می تواند روی کودکان تأثیر عمیقی بگذارد و آنها را با عشق خداوند آشنا سازد. بچه های کوچک قادرند مطلب ریتمیک و آهنگین را به راحتی حفظ کنند. اگر سرودهای مذهبی و اشعار معنوی را به او بیاموزید، چه بسا وقتی که او بزرگ شد همان اشعار یا سرودها او را به سوی خدا سوق دهد. در زندگی روزمره، آموختن اشعار معنوی و مذهبی بسیار ضروری است. وقتی را به کودکان اختصاص دهید و اشعار معنوی را برای او معنی کنید. اگر با لغاتی که در این اشعار به کار می رود آشنایی کامل داشته باشید به جذابیت آنها پی خواهید برد. بسیاری از نوجوانان امروزی با تحقیر و تمسخر به

والدین خود می‌نگرند. دلیل آنها این است که والدین آنها به گفته‌ها و توصیه‌های خود عمل نمی‌کنند. فرزندان از پدر و مادر دو رو خوششان نمی‌آید ۲۶ رهبری و سرپرستی در خانه نباید از کودکان شروع شود. پدر و مادر باید با رفتار خود الگو باشند نه با زبان. آنها باید در دوران مناسب کتابهای مناسب و موسیقی مناسب را برای فرزندان خود مهیا کنند. اگر کودکان شما ایمان را در رفتار و کردار شما نبینند به ایمان و مذهب شما اعتقادی پیدا نخواهند کرد. ۳- به همراه خانواده دعا کنید. از یک بانکدار پرسیدم: «جالبترین خاطره‌ای که از پدرت داری چیست؟» او لحظه‌ای به فکر فرو رفت و سپس گفت: «دو چیز: اول لحظاتی که او به همراه من روی کف خانه غلط می‌زد، می‌خندید و بازی می‌کرد. دوم صبحهای زود است. هر صبحی زود او را می‌دیدم که زانو زده است و به درگاه خدا دعا می‌کند.» فرزند شما مانند خودتان نیاز دارد که با پروردگار خود یک خط ارتباطی داشته باشد. یک دختر نوجوان می‌گوید: «کاش پدر و مادرم مرا هنگام دعا کردن همراهی می‌کردند تا می‌فهمیدم که آنها واقعا به من اهمیت می‌دهند.» وقتی برایم مشکلی پیش می‌آید یا دوستی از من می‌خواهد که برایش دعا کنم، از دختر کوچکم درخواست می‌کنم که مرا در خواندن دعا همراهی کند. هرگاه یکی از دوستانم مشکل غیر قابل حلی دارد به درگاه خدا دعا می‌کنم ۲۷ و از او کمک می‌طلبم. فرزندم یاد می‌گیرد که در مشکلات به دیگران کمک کند یا برایشان دعا کند. قانون شماره هفت: رشد معنوی رادر کودکان خود ایجاد کنید. ----- ۲۴- در مورد یاد خدا آیات فراوانی ذکر شده که به دو مورد از آن اشاره می‌کنم: همانا آرامش در یاد خداست (رعد ۲۸) هر کس از یاد من روی گرداند، زندگی بر او سخت گردد. (طه ۱۲۴) ۲۵- علی (ع) می‌فرماید: «قلب نوجوان مانند زمین خالی است، هر بذری که در آن افکنده شود می‌پذیرد.» بساروزگارا که سختی برد پسر، چون پدرنازکش پرورد خردمند و پرهیزگارش بر آر گرش دوست داری به نازش مدار (سعدی) ۲۶- شاید به همین دلیل است که پیغمبر اکرم (ص) می‌فرماید: «اگر قصد وفا کردن به عهد و پیمان خود را ندارید، به کودکانتان قول ندهید.» ۲۷- در نزد خداوند متعال، هیچ چیز عزیز تر و بهتر از دعا نیست. پیامبر اکرم (ص)

۱۳. به نیروی بیکران وصل شوید!

اشاره

یک روز لورا از مدرسه به خانه آمد و کتابها، عروسک و ظرف نهارش را با خود به همراه آورد. او که دوست داشت بازی کند تمام وسایلیش را دم در آشپزخانه رها کرد. صدای ظرف نهار را شنیدم و دماسنج را بیرون آوردم. ظاهر آن مرتب و آراسته بود اما درون شیشه پر از خرده شیشه بود. وقتی به آن نگاه کردم با خود گفتم: «چه قدر من و این شیشه به هم شباهت داریم. ظاهرمان مرتب و آراسته است، اما درونمان از غم و درد آکنده است!» وقتی دل شما مالا مال از غم است و اعصابتان آزرده و ناراحت است چه کسی به شما آرامش می‌بخشد وقتی همسرتان شما را تحقیر می‌کند چه کسی به شما توان دوست داشتن و مهر ورزیدن را عطا می‌کند؟ وقتی دوست دارید بر سر شوهرتان که شما را رنجانیده فریاد بزنید چه کسی شما را آرام می‌کند. آیا هنگامی که فشارهای روانی انسان را شدیداً رنج می‌دهند می‌توان آرامش و خونسردی خود را حفظ کرد؟ در این کتاب سری به خانه قدیمی شما، یعنی وجود خودتان، زدیم و ظاهر آن را با رنگ کاری و تعمیر کاری مرتب و تمیز کردیم. درون این خانه نیز مبلمان و وسایل تازه قرار دادیم. تمام چیزی که ما به آن نیاز داریم یک منبع قدرت و نیروی قابل اتکاء است. بدون یک منبع نیروی گرما بخش و نورانی، جسم شما هیچ چیز نخواهد بود بجز نمای ظاهری یک خانه زیبای در حال ریزش! ده سال قبل با بزرگترین منبع نیروی دنیا ارتباط برقرار کردم. من با خالق خودم، منبع و عصاره‌ی عشق، آنهم عشق کامل، ارتباط برقرار کردم. او به من زندگی دوباره بخشید. او تمام لامپ‌های خاموش مرا روشن کرد، روشنتر از آنچه تا کنون دیده بودم و دوباره اجزای از هم پاشیده مرا کنار هم

قرار داد.

جست و جویهای من

از اولین خاطرات دوران کودکیم، عشق و علاقه ام به خدا را به یاد می آورم. با تمام وجودم به خدا علاقه داشتم اما نمی دانستم که چگونه با او ارتباط برقرار کنم. در وجود او شک نداشتم اما به نظر می رسید که دعاهایم ثمری نداشتند. از رابطه یک طرفه ام با خدا عصبانی شده بودم. من همواره به خدا التماس می کردم اما به نظر می رسید که او جوابم را نمی داد. ۲۸ وقتی به سن چهارده سالگی رسیدم فوت پدرم قلبم را شکست. بعد از تشییع جنازه مدت زیادی را قدم زنان طی کردم، حق هق کنان گریه کردم. مادر یغ از جوابی. پدرم فوت کرد و خدا اصلاً جوابم را نداد. من فریاد زنان می گفتم: «خدایا! در آسمانها هستی، بگذار تورا پیدا کنم.» سالها بعد، او را در پنجره های پر لکه می جستیم. به چندین کشیش و پدر روحانی تلفن کردم و از آنها وقت گرفتم تا در مورد این مشکل من به من کمک کنند. بعضی از آنها آنقدر گرفتار بودند که حتی فرصت سر خاراندن هم نداشتند. بقیه هم که اصلاً به خودشان زحمت نمی دادند که پاسخم را بدهند. کشیش دیگری به من گفت که او هم در به در به دنبال خدا می گردد و اگر من توانستم او را بیابم به او اطلاع دهم! مذهب مرا گیج و حیران رها کرد. من همیشه سعی کرده بودم که یک «دختر کوچک خوب» باشم. روزهای یکشنبه، خودم کیک می پختم و آن را به طورناشناس برای بیماران و افراد مریض می بردم. روزهای تعطیل برای افراد نیازمند و محتاج هدیه می بردم. من می خواستم جهان را به مکان بهتری تبدیل کنم. تحقیق و جستجویم سالها ادامه داشت. در دانشگاه اوهایو به تحصیل در رشته فلسفه مشغول شدم. با فلاسفه بزرگی آشنا شدم و کتابهای بسیاری در این زمینه خواندم تا اینکه اتفاقی برایم روی داد. وقتی سعی می کردم نقاط مثبت و قوت هر یک از این فلاسفه را فرا گیرم و اجرا کنم کاملاً گیج شدم. هر یک از آنها مدعی بود که حقیقت را فقط از زبان او می توان شنید. اما وقتی تمام این حقایق را کنار هم می گذاشتم یک چیز عجیبی می شد. نظر هر یک از این فلاسفه و منادیان حقیقت با نظر و عقیده دیگری در تضاد بود. بعضی از این نظریات جذاب و جالب بود. آن نظریات آنقدر خوب بودند که بتوان با آنها زیست، اما آنقدر خوب نبودند که بتوان با آنها به دیدار خالق خود رفت: ارتباط با مردم برایم جذاب و شیرین بود و بزرگترین شادیهای زندگیم را فراهم کرد. زندگی دانشجویی با انواع و اقسام رقابتها همراه بود. حتی سفر به اطراف اروپا نمی توانست روح حقیقت جوی مرا راضی کند. هنوز نتوانسته بودم مشکل خود را حل کنم. لبم خندان بود و دلم گریان. ولی اصلاً نمی دانستم که دلیل غم و ناراحتی من چیست. از درون احساس تهی و پوچی می کردم. آرزوها و امیالم بیشتر شد. از این می ترسیدم که یک روز با افکارم تنها شوم. رادیو را تا آخرین حد بلند می کردم تا از غرق شدن در دریای متلاطم افکارم خلاص شوم. چرا اینجایم؟ به کجا می روم؟ این همه هیاهو برای چیست؟ صبح که به قصد رفتن به کلاس خانه را ترک می کردم زیر لب چیزی زمزمه می کردم تاجسارت و جرأت را حفظ کنم. شعر دلخواه من در آن روزگار این بود: «بگذار لبخندت چتر حمایت تو باشد.» بود. هیچ کس به من سوء ظن نداشت. من نقش خودم را خیلی خوب بازی می کردم. وقتی، برای اولین بار به اهمیت پول پی بردم مطمئن بودم که راز واقعی زندگی را یافته ام، دلارها می توانستند ضامن سعادت من باشند. دلار بیشتر، انتخاب بیشتر و لذت و سعادت بیشتر! کلاس دهم که بودم به لباسی علاقه پیدا کردم. هر روز از مقابل و بترین مغازه می گذشتم و به آن لباس خیره می شدم و آن را در ذهن خود می پوشیدم. در آن روزگار پول به سختی به دست می آمد، اما من به اندازه کافی پول جمع کردم و آن را خریدم. به خاطر دارم که اولین دفعه ای که آن را پوشیدم چقدر نگران و مضطرب بودم و پس از ترک مدرسه چقدر سریع به سوی خانه روان شدم. من لباسم را پوشیدم و به آینه خیره شدم و خودم را درون آینه از نوک پا تا فرق سر دیدم. آن شب وقتی لباس را دوباره پوشیدم دوباره احساس تنهایی کردم: «خب! لباس را هم که خریدم!» اما احساس من هنوز عوض نشده بود. آن، اثر عمیق و ماندگاری بر روی من گذاشت. اشیاء مرا راضی نکردند: آن لباس هدف کوتاه مدت و لحظه

ای من بود. مدام باخودم می گفتم: «ای کاش، آن لباس مال من بود. اگر آن را داشتم دیگر چیزی نمی خواستم.» اما آن لباس نمی توانست رضایت مرا فراهم کند. وقتی این هدف به ظاهر بزرگ اینگونه ارزش و اهمیت خود را برایم از دست دادتکانی خوردم و گیج و منگ شدم! جواب چه بود؟ صبحهای زود تابستان که به سر کارم می رفتم این سؤال را مکرراً از خودم می پرسیدم. به پروانه ای زرد و زیبا که از گلی به گلی می پرید خیره می شدم و درمی یافتم خدایی که این همه را برایم خلق کرده است، باید چیزهای بیشتری برایم داشته باشد. با صدای بلند می گفتم: «ای کاش می توانستم واقعیت را ببینم. کاش می توانستم پرده ها را از جلو دیدگانم کنار بزنم و حقیقت زندگی را آنچنان که واقعاً هست ببینم.» به دستهایم نگاه می کردم و به خونی که در رگهایم جریان دارد می اندیشیدم. در برابر عظمت و پیچیدگی بدن انسان، انگشت حیرت به دهان بردم: «من در این جسم خانه کرده ام. خود حقیقی من در این جسم منزل کرده است. من واقعا کیستم؟» احساس کردم که چیزی بیشتر، بعدی از زندگی که من نمی توانم ببینم، باید وجود داشته باشد. اما می دانم که این بعد فرا مادی غیر قابل لمس از طرف منبعی بسیار عظیم تر از من فراهم شده است. ----- ۲۸- مولوی می گوید: گفت پیغمبر که چون کوبی دری عاقبت ز آن دربرون آیدسری چون زچاهی می کنی هرروزخاک عاقبت اندر رسی درآب پاک جمله دانند این اگر تونگروی هر چه می کاریش روزی بدروی آنچه در راز و نیاز باخدا مهم است امید است زیرا که به قول اقبال لاهوری: درطلب کوش و مده دامن امید ز کف دولتی هست که یابی سر راهی گاهی و به استناد قرآن، آنا نکه مؤمنند همواره به خدا امید دارند: «هما نا از رحمت خداوند نوید نمی شوند مگر کافران.» (سوره یوسف آیه ۸۷)

تغییر و تحول

جستجوی من عاقبت مرا به حقیقت رهنمون ساخت. دوستی به من گفت که خدا مرا دوست دارد و برای زندگی طرح و برنامه ای خلق کرده است. من می دانم که خداوند عشق است: «... آنان که به خدا ایمان داشته باشند، هرگز نمی میرند و از زندگی جاودان برخوردار می شوند.» ۲۹ خداوند به من عشق می ورزد. عیسی (علیه السلام) گفت: «که خداوند زندگی سرشار و پر برکتی را به ما عطا کرده است.» این گفته ها خیلی جذاب و امیدوار کننده به نظر می رسند. اما من چگونه باید با این خدا ارتباط برقرار کنم. هزاران سال قبل، یکی از پیامبران قوم بنی اسرائیل گفت: «گناهان ترا از خدا دور ساخت. هزاران سال قبل دیروز، امروز، فردا هیچ فرقی ندارند. این گفته ها برای همیشه تاریخ درست و صحیح است. آیا گناهان من بین من و خدای من فاصله انداخت. من بچه بدی بودم و می خواستم ببینم به چه چیزی گناه می گویند. در انجیل لیست بلند و بالایی از انواع گناه ها آمده بود... غرور، غیبت، کفر، شک، حسد، غیبت، دروغ... تیرم درست به هدف خورد. من از چشمه واقعی نور جدا شده و از خدا دور افتاده بودم. بیست و سه سال را تنها و بدون ارتباط با خدا سپری ساختم. گاهی اوقات تحمل آن همه تنهایی و پوچی برایم دشوار و غیر ممکن بود. آن وقت اخبار بدتری شنیدم، دوستی به من گفت: «جریمه گناهان انسان مرگ معنویت در وجود اوست.» ۳۰ در آن لحظه با خود گفتم: «من از دست رفته ام. من مرتکب گناه شده ام و دارم تاوان گناهانم را پس می دهم.» به دوستم نگاه انداختم حدس زدم که او باید نا امیدی محض و تام مرا به چشم خود دیده باشد. اما دوستم به من گفت: «برایت خبرهای خوبی نیز دارم. از طریق پیامبران الهی می توانی به زندگی جاوید و ابدی دست یابی.» دریافتم وقتی که من نتوانستم به سوی خدا بروم، خدا خود به سویم آمد. این خبر بسیار خوش آیندی بود. خبر بسیار بزرگی بود. آنگاه دوستم یکی از آیات انجیل را برایم خواند. به نظر می رسید این آیه با تمام تلاشهای من در راه رسیدن به خدا متناقض باشد. آن آیه چنین بود: «لطف، و مهربانی خداوند شمارا حفظ می کند به شرط اینکه به او ایمان داشته باشید.» مدتها قبل دیدم که خداوند چگونه قابل احساس و درک است. او را می توان، در هر کجا یافت. او پیدای پنهان است. جهان، از ابتدای خلقت به نور وجود او روشنی یافته است. من نوشته های عیسی (علیه السلام) را خواندم. زندگی او

فداکاری محض است. او تمام عمرش را به مداوای بیماران جسمی و روحی مشغول بود. ادعاهای شخصی او منحصر به فرد بودند. به عنوان مثال، او ادعا کرد که تنها راه رسیدن به خداوند اوست. ----- ۲۹- آیاتی شبیه به این در قرآن کریم نیز فراوان است که برای آشنایی به ذکر دو مورد بسنده می‌کنیم: «کسانی که ایمان آوردند و کارهای نیکو و شایسته انجام دادند، اهل بهشتند و پیوسته در آن جاوید و متعم خواهند بود.» (بقره ۸۲) و «خداوند به آنان که ایمان آورده و اعمال صالح انجام داده‌اند وعده آمرزش و اجر بزرگ فرمود است.» (مائده ۹) ۳۰- از امام محمد باقر نقل است که: «در قلب هر انسانی نقاط سفیدی است که چون گناهی مرتکب شود نقطه‌ی سیاهی بر آن عارض می‌شود و اگر به گناه خود ادامه دهد و از آن برنگردد، آن سیاهی غالب گشته و سفیدی از بین می‌رود. در این صورت چنان فردی هرگز به سوی خیر بر نمی‌گردد. همچنین در جای دیگری از وی نقل است: «هیچ چیز مانند گناه دل را فاسد نمی‌کند. همانا قلب با گناه درمی‌آمیزد تا جائی که گناه بر آن چیره می‌شود و آن را زیر و رو می‌کند.»

زندگی جاودانه

من جالبترین فواید زندگی سرشار و با برکتی را که او وعده داده است تجربه کرده‌ام. قبل از هر چیز او به من آرامشی درونی و اطمینان خاطر و واقعی عطا کرده است. ثانیاً گناهان من با خود من تفاوت دارند و هرگاه بخواهم می‌توانم بین خود و گناهان خود دیواری عظیم بنا کنم. ثالثاً، من در زندگی خود هدف دارم. دیدار خدا و رفتن به سرزمین موعود هدف زیستن من است. و آخر اینکه من دارای نیرو و قدرت. خدا زنده است و در جهان جریان دارد. نیروی من گرفته از نیروی اوست به من قدرتی عطا شده که از زندگی لذت ببرم، عشق بورزم، به فرزندان و شوهرم عشق بورزم و آن عشق الهی و معنوی را نیز قادرم برای همسرم به عشق مادی اما جذاب و شیرین تبدیل کنم. شمانیز می‌توانید با خدا در ارتباط باشید. زندگی شما آرام خواهد شد، هدفمند خواهید شد ۳۱ و به شما قدرت عطا خواهد شد. چون خدا مظهر عشق است تماس با او زندگی شما را با برکت می‌کند و شما را به منشاء خیر برای دیگران تبدیل می‌کند. انجیل قول داده است که شما به شخص جدیدی تبدیل شوید و زندگی جدیدی به استقبال شما بیاید. برای اینکه خدا را به زندگی خود فراخوانید کافی است که در را باز کنید. با او به گفتگو پردازید و با او نیایش کنید. به چیزهای کوچک و تغییرات اندک راضی نشوید. با قدرت خالق یکتا که به شما نعمت زندگی را عطا کرده است در ارتباط باشید. پاسکال گفت: «در قلب هر انسانی خلائی قرار دارد که با هیچ چیز جز عشق خالق یکتا پر نمی‌شود...» خداوند منتظر است و می‌خواهد خلا قلب شما را پر کند و شما را کامل گرداند. ۳۲ همین الان می‌توانید به یک زن تمام عیار تبدیل شوید. ----- ۳۱- الا بذكر الله تطمئن القلوب « آگاه باشید که با یاد خدا دلها آرام می‌گیرد.» (قرآن مجید) ۳۲- در حدیث شریف قدسی هم این مضمون آمده است: «هر آینه، اگر بندگانم می‌دانستند که چقدر مشتاق دیدار آنهایم، روحشان به سویم پرواز می‌کرد.»

تکالیف شما برای ایجاد روابط خوب

با همسرتان: ۱- این هفته هرگاه احساس کردید رابطه‌ی شما با همسرتان خوب است از او بخواهید سه نقطه قوت و سه نقطه ضعف شما را به شما یادآوری کند. به خاطر این کار از او تشکر کنید و از جبهه‌گیری در برابر او پرهیز نمایید. ۲- امشب رخصداد و یا مناسبت خوشی را جشن بگیرید. سعی کنید زمان شام خوردن لحظاتی خاطره‌انگیز و ماندگار باشد. کاری کنید که امشب به شوهرتان و فرزندان خوش بگذرد. با فرزندان: ۱- امروز سعی کنید به پیشنهادها‌ی زیر عمل کنید: الف- او را همانطور که هست پذیرید. ب- او را دوست بدارید و نوازش کنید ج- با او بازی کنید د- او را تشویق کنید. ر- با او صحبت کنید. ز- به او

نظم و انضباط بیاموزید. س- رشد معنوی را در او تقویت کنید. ۲- ویژگی‌هایی را که دوست دارید در کودکان پرورش دهید بنویسید. هر گاه یکی از این ویژگی‌ها را در وجود او دیدید او را تشویق کنید. با خداوند: ۱- بخشهایی از کتاب دینی خود را با معنی آن هر روز بخوانید. ۳- دعا و نیایش را با نظم ویژه‌ای در برنامه روزانه خود بگنجانید.

۱۴. آماده باش!

اشاره

مارابل عزیز: مارابل عزیز از اینکه شما را دوباره ملاقات کردم بسیار خوشحال شدم. اما از اینکه در هنگام ملاقاتمان آنقدر غمگین و ناراحت بودم. بسیار متأسفم. راستش را بخواهی ساعات زیادی را در بیرون از خانه به کار مشغولم. سه روز در هفته کارم جواب دادن به تلفن و تایپ کردن نامه هاست. دیگر وقتی برای رسیدگی به امور بچه‌ها باقی نمی‌ماند. من شدیداً احساس گناه می‌کنم. می‌دانم که کودکان من حق دارند وقت و توجه خود را به آنها اختصاص دهم، اما نمی‌دانم چگونه این مشکل را حل کنم. دوست دارم کار اداره را ترک کنم. اما در آن صورت خیلی از برنامه‌هایم با شکست رو به رو خواهد شد. بزودی صاحب فرزند دیگری خواهم شد و به همین خاطر باید تمام فعالیت‌های بیرونی را کنار بگذارم، اما فردا چه کنم؟ همیشه به کار و فعالیت علاقه زیادی داشته‌ام اما وقتی به من فرصت انجام این کارها را نمی‌دهد. بچه‌هایم خیلی کوچک هستند بنابراین باید زمان بیشتری را در خانه سپری سازم. تمام این چیزها باعث می‌شود که مدام از خودم انتقاد کنم. چرا منظم نیستم؟ چرا وقت بیشتری را به کودکانم اختصاص نمی‌دهم؟ من خیلی خسته‌ام. من می‌دانم که اولین مسئولیتم در قبال خانواده خودم است. این را باور دارم. من آدم مسئولیت‌شناسی هستم، اما دوست دارم همه کارهایم کامل از آب درآیند. همواره به خودم می‌گویم این فعالیت‌های بیرونی تا ابد دوام نخواهند داشت. ضمناً در موقعیت روحی کاملاً متناقضی هستم. برایم بگو که یک زن تمام عیار چه کارهایی را انجام می‌دهد؟ لطفاً کمکم کن. سنگ صبور عزیز! خوب می‌دانم که با ده دقیقه صحبت کردن یا چهار تا کلاس رفتن و یا یک کتاب را خواندن نمی‌توان زن تمام عیار را توصیف کرد. این یک راه زندگی است، یک طرز برخورد جدید است با خودتان، همسران و کودکانتان. زن تمام عیار با این طرز تفکر زندگی را آغاز می‌کند که: هر زنی می‌تواند به تکامل و تعالی برسد. حتی اگر او در جاهای مختلف مشغول به کار باشد و چندین نقش را بر عهده داشته باشد نباید در زندگی ناراحت و مغموم باشد. یک زن تمام عیار فقط یک زن خانه‌دار خوب نیست، او یک همبستر گرم و دوست‌داشتنی است. او در بستر خواب یک کنیز همیشه تسلیم نیست، بلکه یک رامشگر فعال است: او به کودکانش تو سری نمی‌زند بلکه آنها را تشویق می‌کند که به اهداف خود برسند. او یک انسان است و برای خود حقوقی قائل است. از اینکه خودش باشد هراسان نیست. دیگران ممکن است از او عیبجویی کنند اما او می‌داند که چه می‌کند و به کجا می‌رود. او می‌تواند کشف کند که هر فردی دارای چه خصوصیت مثبتی است. او می‌تواند در همسرش انگیزه ایجاد کند تا او به رشدی برسد که حتی خیالش را هم نمی‌کرده است. او خانه را به محیطی شاد و پر نشاط تبدیل می‌کند، نه به میدان جنگ و داد و فریاد ۳۳ او با زندگی رابطه‌ای عاشقانه دارد و زندگی را به دیگران نیز عطا می‌کند. شما می‌توانید همان زن تمام عیار باشید. قبل از هر چیز به خاطر داشته باشید که شما فردی هستید مسئول در برابر خداوند یا همان منبع نیروی بیکران خود. اگر شما به نوع زنی که او می‌خواهد تبدیل نشوید قادر نخواهید بود عشق و زندگی را به کسی بدهید، زیرا در آن صورت چیزی برای دادن به دیگران نخواهید داشت. قبل از اینکه بخواهید زندگی و عشق را نثار دیگران کنید، باید وجود خود را با این نعمات الهی سرشار سازید. پس از خداوند شما در قبال شوهر خود مسئولیت دارید. ۳۴ بسیاری از شوهران، اغلب در میان فعالیت‌های دیگر همسرشان غرق و گم می‌شوند. شوهرتان نیاز دارد بداند که او در رأس لیست اولویتهای شما قرار دارد. پس از

او شما در قبال کودکان خود مسئولید. پدران خوب فردا توسط مادران خوب امروز پرورش می‌یابند. ۳۵ در سالهای اولیه زندگی، کودک نیاز دارد که مادرش در کنار او باشد. پیشرفت آینده آنها از فعالیت‌ها و میهمانی‌های شما بسیار مهمتر است. تنها پس از اینکه نیازهای معنوی خود، و نیازهای شوهر و کودکان خود را برآورده ساختید باید به فکر کار خود باشید. مهمانی، جشن یا فعالیت‌های اجتماعی خوب است و شرکت در آنها برایتان ضروری است اما قبل از هر چیز باید به شوهر و کودکان توجه کنید و پس از آن به این امور بپردازید. با آرزوی موفقیت برای شما ما رابل ----- ۳۳- امام علی (ع) فرمود: زن همانند دسته‌ی ریحان است، او رجز خوان میدان نبرد نیست! ۳۴- پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «مرد بر زن حق دارد، باید چون شوهر او را طلب کند اجابت نماید و با او ستیزه و مخالفت ننماید. ۳۵- معصوم فرمود: «مرد از دامن زن به معراج می‌رود.»

راز بقا

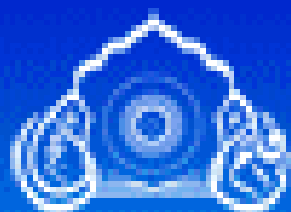
در خلال یکی از کلاسها، زن جوانی به کلاس آمد و دستش را روی پیشانی خود گرفت، آهی کشید و گفت: «آیا این زندگی می‌تواند ادامه یابد؟» شاید او مزاح می‌کرد ولی سؤال او را به این شکل نیز می‌توان تکرار کرد: «آیا عشق می‌تواند ضامن بقای زندگی گردد؟» من به او گفتم چنین چیزی ممکن است ولی لوازم و شرایطی دارد. عشق می‌تواند به طولانی شدن زندگی کمک کند. برای شروع، توصیه‌های زیر را پیشنهاد می‌کنم: ۱- به خاطر اشتباههای گذشته خود تأسف نخورید. اگر هم اکنون آب از سرتان گذشته است، راهی برای تغییر آن نیست. وقتی قادر نیستید چیزی را عوض کنید یا آن را کنترل نمایید، نباید نگران آن باشید. بارها از زبان زنان مختلف شنیدم که می‌گویند: «سالهاست که در زندگی مرتکب اشتباههایی شده‌ام. تعجبم از این است که به رغم این مشکلات، زندگی من هنوز ادامه دارد.» بسیاری از زنان بر گذشته خود افسوس می‌خورند و به خاطر آن می‌گریند. این کار، اگر زیاد نباشد، خوب است زیرا گریه شفا بخش است. وقتی شما متوجه اشتباههای خود می‌شوید درد و غم شما را فراموش می‌گیرد. اما وقتی فهمیدید که چرا آنگونه رفتار کرده‌اید، خواهید توانست در تغییر خود بکوشید. خطاهای خود را بیابید و آنها را بپذیرید، اما زیاد به آنها فکر نکنید. ۲- هرگاه به عادات ناپسند اولیه برگشتید، ناامید نشوید. یکی از دوستانم گفت که یک دفعه پس از دعوا با شوهرش، مشت‌هایش را گره کرد و کنار در ایستاد و زیر لب به غرولند پرداخت! او به خودش گفت: «اصلاً برایم اهمیت ندارد که آن اسب فرتوت چه می‌گوید! او باید حرف دلش را حداقل به خودش بگوید.» اما او به خاطر آورد که انفجار او در آن لحظه تأثیر مطلوبی روی خودش ندارد. بنابراین تلاش کرد خونسردی خود را حفظ کند. او طرز رفتارش را عوض کرد و این تغییر نتیجه سودمندی بار آورد. به خودتان زیاد سخت نگیرید. ۳۶ هرگاه مرتکب اشتباه شدید از نو شروع کنید. هر وقت ماهی را از آب بگیری تازه است: ۳- به توان خود ایمان بیاورید. فراموش نکنید که دست همسران شما را از میان تعداد زیادی دختر چید. در نظر او شما فردی ویژه هستید و دارای چیزی هستید (بودید) که در نگاه او ویژه و منحصر به فرد است. آن توان منحصر به فرد را توسعه دهید. رابطه خود را با شوهرتان افزایش دهید. ----- گفت آسان گیر بر خود کارها کز روی طبع سخت می‌گردد جهان بر مردمان سخت کوش (حافظ) اگر تلاش کنید، چیزهای زیادی را به دست خواهید آورد که در قبال آن، چیزهای کمی را از دست خواهید داد. چند ماه قبل در یک برنامه زنده تلویزیونی شرکت کرده بودم که فردی زنگ زد و گفت: «کاش خانم مورگان کمی زودتر در زندگیش با مشکلات رو به رومی شد، در آن صورت من هم قادر بودم راه حل مشکلاتم را از او یاد بگیرم. هرچه او در این برنامه می‌گوید مشکلاتی است که در زندگی خود من هم اتفاق افتاده است. من هرگز قادر نبودم با همسرم ارتباط برقرار کنم چون او مدام به من غر می‌زد و اجازه نمی‌داد که من در زندگیم استقلال داشته باشم. اگر او زودتر می‌توانست این چیزها را به من بیاموزد، هم زندگی بهتری داشتم و هم می‌توانستم با زن و فرزندانم رابطه بهتری داشته باشم.» یک روز خانمی بعد از کلاسهایم به من مراجعه کرد و کاغذی به من داد که روی آن نوشته بود: «اگر هفده سال قبل یک

نفر این موضوعات را به من می گفت، الان تنها نبودم و دست مهربان شوهرم مرا رها نمی کرد حال که با دخترم تنها مانده ام به او آموزش می دهم که چکار بکند. تا بلایی که بر سر من آمد بر سر او نیاید.» بعضی از پیشنهادات ما سازنده ترند، اما تا حدودی مضحک و خنده آور به نظر می رسند. زنی پس از شرکت در کلاسهایم برایم نوشت: «همسرم به من گفته است که نمی دانم چه کار کرده ام که این همه به من لطف می کنی!» بچه هایم نیز به من می گویند: «مامان، پس از شرکت در این کلاسها خیلی شادمان و خوشحال به نظر می رسی!» بیست و سه سال از ازدواج من می گذرد و من تازه پس از بیست و سه سال زندگی مشترک فهمیده ام که مفهوم زندگی چیست؟! «فردی پس از تمرینهای رابطه جنسی به همسرش گفت: «تو خیلی زیاد خوبی! اصلا نمی توانم پیش بینی کنم که برای امروز چه نفشه ای در سر می پرورانی. من عاشق توام!» آن زن افزود: «پس از شرکت در کلاسهای شما روابط عاشقانه من و همسرم و روند زندگی من دگرگون شده است.» مرد دیگری گفت: «پس از هفت سال زندگی مشترک حالا فهمیده ام که زندگی یعنی چه. امیدوارم این آموزشها برای همه اجباری شود.» بالزاک گفت: «تنها زنان خلاق می توانند شوهران خوب بسازند»، شما هم می توانید به یک زن کامل تبدیل شوید. زمانی برای زنان و همسران بازیکنان تیم فوتبال میامی کلاس گذاشتم. آنها تمرینهایشان را در خانه خود انجام دادند و انجام این تمرینها باعث شد که رابطه آنها با شوهرانشان کاملاً عوض شود. تغییر رابطه آنها با یکدیگر باعث شد که مردانشان در میدان بازی بهتر عمل کنند و این تیم دو سال به عنوان بهترین تیم کشور انتخاب شود. من قصد ندارم از شما و شوهرتان یک فوق ستاره بسازم. موفقیت شما را نمی توانم تضمین کنم. اما می توانم اطمینان بدهم که اگر درون خانه را و بیرون آن را رنگ زدید و خانه ی خود را با منبع نیرو یعنی خداوند روشن کردید خودتان را در جهانی زیبا و قشنگ که شما ملکه ی آن خواهید بود و شوهرتان پادشاه آن!

درباره مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

بسم الله الرحمن الرحيم جَاهِدُوا بِأَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ (سوره توبه آیه ۴۱) با اموال و جانهای خود، در راه خدا جهاد نمایید؛ این برای شما بهتر است اگر بدانید حضرت رضا (علیه السلام): خدا رحم نماید بنده‌ای که امر ما را زنده (و برپا) دارد ... علوم و دانشهای ما را یاد گیرد و به مردم یاد دهد، زیرا مردم اگر سخنان نیکوی ما را (بی آنکه چیزی از آن کاسته و یا بر آن بیافزایند) بدانند هر آینه از ما پیروی (و طبق آن عمل) می کنند بنادر البحار-ترجمه و شرح خلاصه دو جلد بحار الانوار ص ۱۵۹ بنیانگذار مجتمع فرهنگی مذهبی قائمیه اصفهان شهید آیت الله شمس آبادی (ره) یکی از علمای برجسته شهر اصفهان بودند که در دلدادگی به اهل بیت (علیهم السلام) بخصوص حضرت علی بن موسی الرضا (علیه السلام) و امام عصر (عجل الله تعالی فرجه الشریف) شهره بوده و لذا با نظر و درایت خود در سال ۱۳۴۰ هجری شمسی بنیانگذار مرکز و راهی شد که هیچ وقت چراغ آن خاموش نشد و هر روز قوی تر و بهتر راهش را ادامه می دهند. مرکز تحقیقات قائمیه اصفهان از سال ۱۳۸۵ هجری شمسی تحت اشراف حضرت آیت الله حاج سید حسن امامی (قدس سره الشریف) و با فعالیت خالصانه و شبانه روزی تیمی مرکب از فرهیختگان حوزه و دانشگاه، فعالیت خود را در زمینه های مختلف مذهبی، فرهنگی و علمی آغاز نموده است. اهداف: دفاع از حریم شیعه و بسط فرهنگ و معارف ناب ثقلین (کتاب الله و اهل البیت علیهم السلام) تقویت انگیزه جوانان و عامه مردم نسبت به بررسی دقیق تر مسائل دینی، جایگزین کردن مطالب سودمند به جای بلوتوث های بی محتوا در تلفن های همراه و رایانه ها ایجاد بستر جامع مطالعاتی بر اساس معارف قرآن کریم و اهل بیت علیهم السلام با انگیزه نشر معارف، سرویس دهی به محققین و طلاب، گسترش فرهنگ مطالعه و غنی کردن اوقات فراغت علاقمندان به نرم افزارهای علوم اسلامی، در دسترس بودن منابع لازم جهت سهولت رفع ابهام و شبهات منتشره در جامعه عدالت اجتماعی: با استفاده از ابزار نو می توان بصورت تصاعدی در نشر و پخش آن همت گمارد و از طرفی عدالت اجتماعی در تزریق امکانات را در سطح کشور و باز از جهتی نشر فرهنگ اسلامی ایرانی را در

سطح جهان سرعت بخشید. از جمله فعالیت‌های گسترده مرکز: الف) چاپ و نشر ده ها عنوان کتاب، جزوه و ماهنامه همراه با برگزاری مسابقه کتابخوانی ب) تولید صدها نرم افزار تحقیقاتی و کتابخانه ای قابل اجرا در رایانه و گوشی تلفن همراه ج) تولید نمایشگاه های سه بعدی، پانوراما، انیمیشن، بازیهای رایانه ای و ... اماکن مذهبی، گردشگری و ... د) ایجاد سایت اینترنتی قائمیه www.ghaemiyeh.com جهت دانلود رایگان نرم افزار های تلفن همراه و چندین سایت مذهبی دیگر ه) تولید محصولات نمایشی، سخنرانی و ... جهت نمایش در شبکه های ماهواره ای و) راه اندازی و پشتیبانی علمی سامانه پاسخ گویی به سوالات شرعی، اخلاقی و اعتقادی (خط ۲۳۵۰۵۲۴) ز) طراحی سیستم های حسابداری، رسانه ساز، موبایل ساز، سامانه خودکار و دستی بلوتوث، وب کیوسک، SMS و ... ح) همکاری افتخاری با دهها مرکز حقیقی و حقوقی از جمله بیوت آیات عظام، حوزه های علمیه، دانشگاهها، اماکن مذهبی مانند مسجد جمکران و ... ط) برگزاری همایش ها، و اجرای طرح مهد، ویژه کودکان و نوجوانان شرکت کننده در جلسه ی) برگزاری دوره های آموزشی ویژه عموم و دوره های تربیت مربی (حضور و مجازی) در طول سال دفتر مرکزی: اصفهان/خ مسجد سید/ حد فاصل خیابان پنج رمضان و چهارراه وفائی / مجتمع فرهنگی مذهبی قائمیه اصفهان تاریخ تأسیس: ۱۳۸۵ شماره ثبت: ۲۳۷۳ شناسه ملی: ۱۰۸۶۰۱۵۲۰۲۶ وب سایت: www.ghaemiyeh.com ایمیل: Info@ghaemiyeh.com فروشگاه اینترنتی: www.eslamshop.com تلفن ۲۵-۲۳۵۷۰۲۳-۰۳۱۱) فکس ۲۳۵۷۰۲۲-۰۳۱۱) دفتر تهران ۸۸۳۱۸۷۲۲ (۰۲۱) بازرگانی و فروش ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹ امور کاربران ۲۳۳۳۰۴۵ (۰۳۱۱) نکته قابل توجه اینکه بودجه این مرکز؛ مردمی، غیر دولتی و غیر انتفاعی با همت عده ای خیر اندیش اداره و تامین گردیده و لی جوابگوی حجم رو به رشد و وسیع فعالیت مذهبی و علمی حاضر و طرح های توسعه ای فرهنگی نیست، از اینرو این مرکز به فضل و کرم صاحب اصلی این خانه (قائمیه) امید داشته و امیدواریم حضرت بقیه الله الاعظم عجل الله تعالی فرجه الشریف توفیق روزافزونی را شامل همگان بنماید تا در صورت امکان در این امر مهم ما را یاری نمایند انشاءالله. شماره حساب ۶۲۱۰۶۰۹۵۳، شماره کارت: ۶۲۷۳-۵۳۳۱-۱۹۷۳-۳۰۴۵ و شماره حساب شب: ۵۳-۰۶۰۹-۰۶۲۱-۰۰۰۰-۰۰۰۰-۰۱۸۰-۰۱۹۰ IR به نام مرکز تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان نزد بانک تجارت شعبه اصفهان - خیابان مسجد سید ارزش کار فکری و عقیدتی الاحتجاج - به سندش، از امام حسین علیه السلام :- هر کس عهده دار یتیمی از ما شود که محنت غیبت ما، او را از ما جدا کرده است و از علوم ما که به دستش رسیده، به او سهمی دهد تا ارشاد و هدایتش کند، خداوند به او می فرماید: «ای بنده بزرگوار شریک کننده برادرش! من در کرم کردن، از تو سزاوارترم. فرشتگان من! برای او در بهشت، به عدد هر حرفی که یاد داده است، هزار هزار، کاخ قرار دهید و از دیگر نعمت‌ها، آنچه را که لایق اوست، به آنها ضمیمه کنید». التفسیر المنسوب إلى الإمام العسکری علیه السلام: امام حسین علیه السلام به مردی فرمود: «کدام یک را دوست تر می داری: مردی اراده کشتن بینوایی ضعیف را دارد و تو او را از دستش می رسانی، یا مردی ناصبی اراده گمراه کردن مؤمنی بینوا و ضعیف از پیروان ما را دارد، امّا تو دریچه ای [از علم] را بر او می گشایی که آن بینوا، خود را بدان، نگاه می دارد و با حجّت های خدای متعال، خصم خویش را ساکت می سازد و او را می شکند؟». [سپس] فرمود: «حتماً رها کردن این مؤمن بینوا از دست آن ناصبی. بی گمان، خدای متعال می فرماید: «و هر که او را زنده کند، گویی همه مردم را زنده کرده است»؛ یعنی هر که او را زنده کند و از کفر به ایمان، ارشاد کند، گویی همه مردم را زنده کرده است، پیش از آن که آنان را با شمشیرهای تیز بکشد». مسند زید: امام حسین علیه السلام فرمود: «هر کس انسانی را از گمراهی به معرفت حق، فرا بخواند و او اجابت کند، اجری مانند آزاد کردن بنده دارد».



مرکز تحقیقات و ترجمه

اصفهان

گامگاه

WWW



برای داشتن کتابخانه های تخصصی
دیگر به سایت این مرکز به نشانی

www.Ghaemiyeh.com

www.Ghaemiyeh.net

www.Ghaemiyeh.org

www.Ghaemiyeh.ir

مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.

۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹

