



- تهران - میدان ۷ تیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نبش کوچه سام - پلاک ۱۷ - طبقه ۴
- تلفکس : ۰۵ - ۸۸۳۴۹۶۷۰ ( ۰۲۱ ) - فاکس : ۸۸۳۴۹۶۷۳ ( ۰۲۱ )
- [URL:www.parsnamaddata.com](http://URL:www.parsnamaddata.com)
- [E-mail : info@parsnamaddata.com](mailto:E-mail:info@parsnamaddata.com)

## خواندن کتابی درباره رابطه جنسی زندگی زناشویی مرا از خطر فرو پاشیدگی نجات داد.

یک هفته قبل از ترک آمریکا با نازنین ترین و دوست داشتنی ترین زنی که در عمرم شناخته بودم، ازدواج کردم، ولی ماه عسل برای هر دوی ما و بخصوص برای او یاس دردناکی را به همراه آورد. موقعی که به هاوایی رسیدیم، او بقدری مایوس و دلشکسته بود که می دانم با شرمندگی به آمریکا برگشت.

می دانستم که خجالت می کشد با دوستانش روبرو شود و شکستش را بپذیرد و قبول کند بدترین فاجعه زندگیش روی داده است. اگر کسی به من می گفت که باید درباره رابطه جنسی کتاب بخوانم، حس میکردم به من توهین کرده است کی؟ من؟ ادعا داشتم که خودم می توانم کتابی در این باره بنویسم، ولی ازدواج خودم چنان فاجعه ای از کار در آمده بود که ناچار بودم کتاب ازدواج ایده آل را بخوانم. بنابراین به خودم جرأت دادم و از میزبانم خواستم آن را به من قرض بدهد. صادقانه اعتراف می کنم خواندن آن کتاب یکی از بزرگترین وقایع زندگی من بوده است زخم هم آن را خواند. این کتاب توانست یک ازدواج مصیبت بار را به رابطه ای سعادت‌مندانه و سرشار از همدلی تبدیل کند.

یک بار با دکتر جان. بی. واتسون، روان شناس برجسته صحبت می کردم، او گفت : (رابطه جنسی موضوعی بسیار حیاتی و مهم است. این رابطه می تواند برای زنان و مردان شادمانی به همراه بیاورد و یا آنها را دلشکسته و محزون سازد.)



- تهران - میدان ۷ تیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نبش کوچه سام - پلاک ۱۷ - طبقه ۴
- تلفکس : ۰۵ - ۸۸۳۴۹۶۷۰ ( ۰۲۱ ) - فاکس : ۸۸۳۴۹۶۷۳ ( ۰۲۱ )
- [URL:www.parsnamaddata.com](http://URL:www.parsnamaddata.com)
- [E-mail : info@parsnamaddata.com](mailto:E-mail : info@parsnamaddata.com)

اگر دلتان می خواهد بدانید اشکال این ازدواج ها چیست؟ کتاب اشکال ازدواج چیست؟ نوشته دکتر جی . وی . هامیلتون و کنت مک گوان را بخوانید.

دکتر هامیلتون قبل از اینکه این کتاب را بنویسد چهار سال وقت صرف تحقیق در این زمینه کرد. او می گوید: (( برای یک دکتر روان شناس دردآور است که بگوید اغلب ناسازگاریهای موجود در ازدواج ها، ریشه در ناسازگاری جنسی دارند. اگر رابطه جنسی برای طرفین ارضا کننده باشد، اغلب بی تناسبی های دیگر را به یکدیگر می بخشند. ))

**داشتم دست به خودکشی می زدم چون نمی دانستم چطور آرام باشم و استراحت کنم. نوشته : پل سامپسون، مدیر آگهی های پستی، ساکن میشیگان .**

صبح ها سریع از خواب بلند می شدم. تند صبحانه میخوردم، تند اصلاح میکردم، تند لباس می پوشیدم و طوری رانندگی می کردم که انگار می ترسیدم. اگر فرمان اتومبیلیم را سفت نجسبم از پنجره فرار کند. تند کار می کردم، با عجله به خانه بر می گشتم و شب که می شد حتی با عجله سعی می کردم بخوابم.

حال و روز من این طور بود تا وقتی که سراغ یک متخصص معروف اعصاب در دیترویت رفتم. او به من گفت آرام بگیرم. به من گفت که در تمام اوقات به آرامش و استراحت فکر کنم وقتی که دارم کار می کنم، رانندگی می کنم، غذا میخورم و سعی می کنم بخوابم. او به من گفت اگر آرامش و استراحت را یاد نگیرم، در واقع دست به خودکشی زده ام.



- تهران - میدان ۷ تیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نبش کوچه سام - پلاک ۱۷ - طبقه ۴
- تلفکس : ۰۵ - ۸۸۳۴۹۶۷۰ ( ۰۲۱ ) - فاکس : ۸۸۳۴۹۶۷۳ ( ۰۲۱ )
- [URL:www.parsnamaddata.com](http://URL:www.parsnamaddata.com)
- [E-mail : info@parsnamaddata.com](mailto:E-mail : info@parsnamaddata.com)

از آن زمان به بعد ، همیشه آرامش را تمرین می کنم. شب ها که به رختخواب می روم تا وقتی که هم بدنم و تنفسم را آرام نکرده ام، نمی خوابم و صبح ها آرام و کاملاً استراحت کرده، از خواب بیدار می شوم و حالم خیلی بهتر شده است. چون قبلاً خسته و عصبی از خواب بیدار می شدم. موقع رانندگی هشیار هستم ولی به جای هیجانم با مغزم رانندگی می کنم. مهم ترین جایی که استراحت می کنم سرکارم است. چندین بار در طی روز دست از کار بر میدارم و دقت می کنم که آیا آرام هستم یا نه. حالا دیگر وقتی تلفن زنگ می زند، فوراً گوشی آن را نمی قاپم، قدیم ها طوری گوشی را بر می داشتم انگار کسی محکم به من ضربه زده است. وقتی هم کسی با من حرف می زند مثل یک نوزاد خوابیده آرام هستم.

نتیجه ؟ زندگی خوشایند تر و لذت بخش تر شده است و من کاملاً از خستگی، عصبانیت و نگرانی خلاص شده ام.

## برایم یک معجزه واقعی روی داد. نوشته همسر جان برگر، ساکن مینیاه پولیست مینیاه سوتا

وقتی همه چیز تیره و تار شد و دیگر امید کمکی نبود، مادرم کاری کرد که نه فراموش می کنم و نه وقتی یادم می آید، می توانم به خاطرش هزار بار شکر نکنم. او چنان ضربه ای به من وارد آورد که جنگیدن با گذشته ها را به کلی کنار گذاشتم. از این که کنترل اعصاب و ذهنم را از دست داده بودم، سخت سرزنشم کرد. به من گفت هرچه زودتر از رختخواب بلند شوم و برای همه چیزهایی



- تهران - میدان ۷ تیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نبش کوچه سام - پلاک ۱۷ - طبقه ۴
- تلفکس : ۰۵ - ۸۸۳۴۹۶۷۰ ( ۰۲۱ ) - فاکس : ۸۸۳۴۹۶۷۳ ( ۰۲۱ )
- [URL:www.parsnamaddata.com](http://URL:www.parsnamaddata.com)
- [E-mail : info@parsnamaddata.com](mailto:E-mail : info@parsnamaddata.com)

که داشتم مبارزه کنم. گفت به جای روبرو شدن با شرایط، تسلیم شده ام و به جای زندگی، فرار کرده ام.

از همان روز مبارزه با مسایل را شروع کردم. آخر همان هفته به والدینم گفتم می توانند به خانه شان برگردند. برای این که خیال داشتم مهار زندگی را در دست بگیرم و در آن زمان کاری را کردم که از نظر من غیرممکن بود مرا تنها گذاشتند تا از زندگی ام به تنهایی مراقبت کنم. شب ها خوب می خوابیدم. بهتر غذا می خوردم و روحیه ام بهتر شده بود. یک هفته بعد وقتی پدر و مادرم به دیدنم آمدند. متوجه شدند سر نخ کارها را پیدا کرده ام. حس خوبی داشتم، چون مبارزه ای را شروع کرده بودم و داشتم برنده می شدم. هرگز این درس را فراموش نمی کنم که اگر شرایط را نمیشود ارزیابی کرد، باید با آن روبرو شد. مبارزه را شروع کنید هرگز میدان را خالی نگذارید.

از آن زمان خودم را مجبور به کار کرده و در کار غرق شده ام. سرانجام فرزندانم را دور خودم جمع کردم و به خانه جدید و نزد شوهرم رفتم. متوجه شدم که باید به خانواده، دوست داشتنی ام مادری قوی و شاد بدهم.

سرم گرم نقشه برای خانه جدیدمان، نقشه برای زندگی فرزندانمان، نقشه برای شوهرم و نقشه برای هر چیزی غیر از خودم شد. آن قدر مشغول بودم که یادم می رفت به خودم فکر کنم و آن موقع بود که معجزه واقعی روی داد.

هر روز قوی تر شدم و توانستم با احساس شادمانی از جا برخیزم. شادمانی برنامه ریزی برای روزی که پیش روی داشتم و لذت سرشاری که قرار بود از زندگی ببرم. هر چند گاهی یاسی هم به درون ذهنم رخنه کرد. (بخصوص مواقعی که خسته بودم.) به خودم گفتم فکرش را نکن و خودم را نصیحت می کردم. به تدریج یاسم کمتر شد و سرانجام هم به کلی از بین رفت.