

بسم الله الرحمن الرحيم

رازهایی درباره هردان

نویسنده: دکتر باربارا دی آنجلیس

مترجم: هادی ابراهیمی

تصور کنید برای سفر به سیاره‌ی دیگر انتخاب شده‌اید و تنها موردی که راجع به ساکنان آن می‌دانید، آن است که ظاهر فیزیکی مشابهی با شما دارند. بعد از سفری طولانی در فضا، به این نقطه‌ی دور افتاده از دنیا می‌رسید. از سفینه‌ی خود خارج شده و با این موجودات خوش‌سیما سلام و احوالپرسی می‌کنید. چنین به نظر می‌رسد که آن‌ها به گونه‌ی انسانی بسیار شبیه باشند. در کمال شگفتی نیز در می‌یابید که به زبان شما صحبت می‌کنند.

چند ساعت با آنان صحبت می‌نمایید. در ابتدا چنین به نظر می‌رسد که با آن‌ها به خوبی کنار آمده، اما پس از مدتی به تدریج تضادهایی را میان خود و آنان احساس می‌کنید. گرچه این موجودات فضایی زیباتان را خوب می‌فهمند، اما به کرات تلاش هایتان را در برقراری ارتباط، سوء تعبیر می‌نمایند.

به عنوان یک زن در رابطه با مردان سه حق انتخاب بیشتر ندارید. (این ممکن

انتخاب اول: می‌توانید از دست آن‌ها به خاطر این که شما را به شدت عصبانی کرده‌اند، ناراحت شوید و تمام وقت خود را به نق‌زن و گله و شکایت از آنان بگذرانید). (این ممکن است برای چند ساعت تفریح خوبی باشد، اما بعد از چند سال جاذبه‌ی خود را از دست می‌دهد).

انتخاب دوم: می‌توانید آن‌ها را برای همیشه کنار بگذارید و برای خودتان یک سگ پشمaloی خوشگل بخرید. (این راه حل آسان‌تر بوده و تلاش کمتری هم می‌خواهد، اما زیاد از ضاء کننده نیست).

انتخاب سوم: می‌توانید تصمیم بگیرید تا آن‌جا که در توان دارید، در مورد آن‌ها بیاموزید تا بتوانید روابط بهتری که استحقاق آن را نیز دارید، بیافرینید.

پانزده سال اخیر زندگیم را صرف تحقیق درباره‌ی ده‌ها مرد و زن کردم تا دلایل شکست و موقوفیت را بیام. مدت‌ها طول کشیدتا مردها را درک کنم. این سفر، پر پیچ و خم و گاه بسیار دردنک بود و در طی آن مرتکب اشتباه‌های زیادی در روابطی با مردان شدم، اما ارزش آن را داشت.

حال به جرأت می‌توانم بگویم نه تنها زنده مانده‌ام، بلکه روابط خود را از نبردی بی‌امان به درکی متقابل و دوجانبه بدل ساخته‌ام. در این کتاب می‌خواهم آموخته‌هایم را با شما در میان بگذارم. امیدوارم «رازهایی درباره‌ی مردان» که می‌بایست هر زنی بداند، به منزله‌ی آن کتابچه‌ی راهنمایی باشد که شما به دنبالش هستید. همچنین امیدوارم این مطالب در خلق روابط اغناه‌کننده‌تری که رؤایش را در سر می‌پروراندید، به شما کمک کند.

شما یک چیز می‌گویید، آن‌ها چیز دیگری می‌فهمند. شما سعی در بیان و ابراز کنگاوی خود دارید، آن‌ها این تلاشتان را با انتقادی گزنه‌اشتباه می‌پندارند. هنگامی که به ارتباط آن‌ها با خودتان خیره می‌شوید، تفاوت‌های میان شما و آن‌ها به مراتب بزرگ‌تر جلوه می‌کند. اجزاء گونه‌ی شما چنین عادت کرده‌اند که تشریک مساعی را ارزش نهاده و با احسان بودن را قدر بدانند، اما ظاهراً این موجودات در رقابت دائمی با یکدیگر هستند. شما چنین آموزش دیده‌اید که احساسات خود را یکدیگر در میان بگذارید، اما مردها این گونه‌ی هستند که سخت کار می‌کنند و احساساتشان را از یکدیگر پنهان می‌نمایند. شما هرچه بیشتر در کنار آن‌ها می‌مانید، غیر معمول بودن آن‌ها باعث دلسزدی هرچه افزون‌تر می‌شود.

نهایتاً تیم اکتشافی شما تصمیم می‌گیرد، از این سیاره‌ی عجیب و غریب و نه چندان راحت مراجعت کند. مطمئن باشید که این موجودات از این که شما قصد بازگشت دارید، خوشحال می‌شوند، چون که در طول اقامتتان هیجان چندانی از خود نشان ندادند، اما در کمال شگفتی می‌بینید، بی‌نهایت غمگین شده و از شما می‌خواهند که آن‌جا را ترک نکنید. آن‌ها می‌گویند، اوقاتی که با شما بودند را هرگز فراموش نمی‌نمایند. علی‌رغم پافشاری و اصرار آنان، شما سوار سفینه‌ی فضایی خود می‌شوید، در حالی که بیش از پیش گیج و سردرگم شده‌اید. همین که در صندلی خود می‌نشینید و صدای حرکت موتورها را می‌شنوید، پیش خودتان فکر می‌کنید، اینان عجیب ترین مردمانی بودند که تا به حال دیده بودم، زیرا گفته‌ها و احساساتشان هیچ گونه همخوانی با هم نداشتند. چنان برخورد می‌کردند که گویی اهمیتی برای ما قائل نیستند، در حالی که در واقع برایمان اهمیت قائل بودند. ظاهراً نشان می‌دادند از بودن در کارمن لذت چندانی نمی‌برند، اما هنگام خداحافظی غمگین شدند. شاید ملاقتشان چندان هم بد نبود، اما مطمئن هستید که هرگز نمی‌خواهید با آن‌ها زندگی کنید.

### دنیای مردان

حال می‌دانیم که این موجودات فضایی روی زمین فرود آمده و در بین ما زندگی می‌کنند. ما آنان را مرد می‌نامیم. با توجه به تفاوت‌های فاحش بیولوژیکی، روانی و اجتماعی میان خود و آنان، تصور این که موجوداتی از سیاره‌ی دیگری هستند، چندان هم بپاره نیست. لحظه‌ای بنشینید و به این مشکلات فکر کنید: کنار آمدن با شخصی که از سوابق خانوادگی و شیوه‌ی تربیتی کاملاً متفاوتی نسبت به شما برخوردار می‌باشد و به او آموزش داده‌اند، به طرز متفاوتی بینشید و با دیگران ارتباط برقرار کند. همچنین به نظر می‌رسد کنار آمدن با چنین شخصی کاملاً غیرممکن باشد، اما با این وجود، یک یک روزهای زندگیمان صرف چالش‌های ارتباطی ما با آن‌ها می‌شود. همچنین این تفاهم اندک نیز هم بی‌شباهت به معجزه نیست. در طول تاریخ همواره تفاوت‌هایی میان مردان و زنان وجود داشته و در باقی این فصل برایتان توضیح خواهیم داد که این تفاوت‌ها بسیار نیز فاحش هستند. هزاران سال است که مازن‌ها این تفاوت‌ها را پذیرفته‌ایم و خود را با آن‌ها سازگار نموده و نقش‌هایی را ایفا کرده‌ایم که از ما انتظار می‌رفته است، اما در اوایل قرن بیست و یکم انقلابی به وقوع پیوست، انقلابی در نحوه‌ی نگرش ما زن‌ها نسبت به خودمان؛ تجویه‌ای که ما زن‌ها خود می‌بینیم و دوست داریم مردها نیز ما را آن گونه بینند. برای اولین بار در تاریخ، زن‌ها در تمامی مراحل زندگی، خواهان برابری با مردها شدند و در این فرآیند از نقش‌های کلیشه‌ای که مادران و مادربرگ هایمان به راحتی پذیرفته بودند، بیرون آمدیم. ابداع روش‌های جلوگیری از حاملگی این اجازه را به زن‌ها داد که از لحاظ اقتصادی و تولیدی نیز نقشی فعالانه‌تر و آزادانه‌تر بازی کنند و تا حد زیادی از تکیه به مردان در این راستا آزاد شوند.

در نتیجه تحولی در روابط مرد و زن نیز به وقوع پیوست. مردانی که عادت داشتند دیگران را کنترل کنند و با زنان مانند زیردست رفتار نمایند، تحمل این وضع برایشان مشکل بود. حال زنان چنین می‌گویند: «دیگر حاضر نیستیم چنین نقش‌هایی را ایفا کنیم.» حقیقت این است که چندان نیز از نقش‌های جدید خود به عنوان زن‌های جدید مطمئن نیستیم. تا حد زیادی سر در گم هستیم و این سردردگمی ما، مردها را به مراتب گیج تراز قبل کرده است. گویی همان بازی های همیشگی را می‌کنیم، اما قوانین دیگر آن قوانین نیستند و هنوز ابداع قوانین جدید را به پایان نبرده‌ایم. برای یک لحظه‌ای بعد، می‌خواهیم از ما حمایت کنند. به سر کار رفتیم و آموختیم که از خودمان حمایت کنیم، اما هنوز منتظریم وقتی به محل کارمان وارد می‌شویم، مردان در را برایمان باز کنند. از آن‌ها می‌خواهیم احساساتشان را با ما در میان بگذارند و آسیب پذیریشان را

## فصل ۱- مردها آخرین مرز

به ما نشان دهند، اما همین که این کار را کردند، به نظرمان ضعیف می‌آیند و احساس می‌کنیم که از خود ضعف نشان داده‌اند. در واقع استانداردهای جدید‌ما، نه تنها خودمان، بلکه مردهایمان را نیز آزار می‌دهند.

ما زنان سال‌های ۲۰۰۰ به خوبی استقلال حرفه‌ای و اقتصادی خود را باز یافته، اما در روابطمن با مردها بیش از گذشته مایوس و سرخورده شده‌ایم. گاهی اوقات چنین به نظر می‌رسد که هیچ گونه پیشرفتی نکرده‌ایم.

چندی پیش یکی از دوستانم که مدیر بسیار موفقی است، می‌گفت: «توانایی‌هایم تا بدانجا رسیده‌اند که شرکتم ماهانه صدها هزار دلار درآمد دارد، اما زندگی عشقیم همچنان خالیست.» برای سپاری از ما به مانند این زن، مردها تنها ناحیه‌ای هستند که به مانند یک راز شگفت‌انگیز در مقابل ما ایستاده‌اند و آخرین چیزی هستند که می‌باشد فتح کنیم.

تذکر: این کتاب به هیچ وجه سعی در کوبیدن مردان ندارد و هرگز آن‌ها را نیز به خاطر رفتارهایشان سرزنش نمی‌کند.

این کتاب حاوی مطالب برگزیده‌ای از اطلاعات با ارزشی درباره‌ی مردها است. اطلاعاتی که به هزاران زن در درک بهتر مردها کمک کرده و باعث شده بتوانند ارتباط مؤثری با آن‌ها برقرار کنند.

چرا مردها این گونه‌اند که هستند؟

آیا تا به حال اندیشه‌اید که چرا؟

در حالیکه شما مدتی است راه را گم کرده‌اید، اما همسرتان ترجیح می‌دهد همچنان به رانندگی ادامه بدهد، به جای این که لحظه‌ای توقف کرده و آدرس درست را از دیگران بپرسد؟

چرا مردها که سعی در کنترل شما دارند، به طرزی پنهانی از کنترلی که شما روی آن‌ها دارید می‌ترسند؟

چرا مردها به سختی می‌توانند اجازه دهند به آنان نزدیک شوید؟

چرا مردها هنگامی که بر روی چیزی تمکر کرده‌اند و شما سعی در جلب توجه آن‌ها را دارید، عصبانی می‌شوند؟

چرا مردها همواره سعی در پنهان کردن ناراحتی یا عصبانیت خود دارند؟

چنانکه پرسش‌هایی نظیر پرسش‌های بالا برایتان مطرح بوده، مطمئن باشید که تنها نیستید. همگی ما زنها با چنین یأسهایی روبرو شده‌ایم. به مردی که دوستش داریم نگاه می‌کنیم،

اما قادر نیستیم درکش نماییم. اولین چیزی که می‌باشد بدانید آن است که:

مردها هرگز سعی در عصبانی کردن زن‌های مورد علاقه خود را ندارند. رفتار آن‌ها نتیجه‌ی تعلیمی است که سال‌ها به آن‌ها داده شده و این آموزش احساسی تربودن را برایشان مشکل می‌سازد.

در این جا مواردی است که قبل از هر چیز توضیح آن‌ها را لازم می‌دانم:

۱- چرا در کتاب، مردها را شکارچی آواره و رانده شده، نامیده‌ایم؟

۲- چرا همواره مردها در طول تاریخ سعی در مغلوب نمودن زنان داشته‌اند؟

۳- چگونه مردها آموزش دیدند که برای عشق نامناسب باشند؟

۴- چگونه نقش‌های جنسی کلیشه‌ای توسط تلویزیون به ما القاء می‌شود؟

### مرد، شکارچی تنها

بیایید به هزارها سال قبل برگردیم. زمین سیاره‌ای خشن و رو به تغییر بود که دائمًا توسط شهاب سنگ‌ها بمباران می‌شد. توفان‌های بیخ، سیل‌ها و جریان‌های آب و هوایی زمین را مورد تاخت و تاز خود قرار می‌داد. حیوانات وحشی آزادانه این طرف و آن طرف می‌رفتند، در حالی که تعدادشان از تعداد اندک انسان‌ها بسیار بیشتر بود. انسان‌ها در گروه‌های کوچک زندگی می‌کردند. انسان‌هایی که هرگاه پناهگاهی می‌یافتند، در گروه‌های کوچکتری دور هم جمع می‌شدند. دنیای ابتدایی بود و تنها شرط ادامه‌ی زندگی در قوی تر بودن بود.

در گوشه‌ای از یک غار تاریک، خانواده‌ای در حالی که چمباتمه زده بودند، تنها وعده‌ی غذایی خود را می‌خوردند. تنها باقی مانده‌ی گوشت آهوبی که توسط مرد خانواده چند روز قبل شکار شده همین گوشت بود. مرد خانواده تمامی تلاشش را به کار برده تا غذای بیشتری بدست بیاورد، اما شکار در این آب و هوا بسیار مشکل می‌نمود. ظرف هفتنه‌ی گذشته مدام برف باریده و اغلب حیوانات به سمت دره‌های گرمتر مهاجرت کرده بودند. همین که به زن و دوچه کوچکش که با حرص و گرسنگی تمام هر ذره از گوشت روی انگشتان خود را می‌لیستند، نگاه می‌اندازد، می‌داند چه باید بکند. به او می‌باشد بیرون بروند و شکار کنند و تا هنگامی که چیزی بدست نیاورده مراجعت نکند. اگر در این کار شکست بخورد، خانواده‌اش خواهدند مرد و گرگ‌هایی که زوزه شان هر شب به گوش می‌رسد آن‌ها را از هم خواهند درید.

به ناگهان مرد خانواده به طرف درغار هجوم می‌برد؛ کاملاً آماده است. صدای مشکوکی به گوشش رسیده، شاید مرد قوی تری آماده‌ی حمله است یا تنها صدای بادمیباشد. او نمی‌داند اوهر گز نمی‌داند. به همین خاطر است که پشت خود را به در غار نمی‌کند، بلکه همواره رو به آن می‌نشیند تا هیچ‌گونه حرکتی از چشمان تیز بینش پنهان نماند و به همین دلیل هنگامی که می‌خوابد نیز آرام و قرار ندارد. گویی بخشی از او همواره بیدار می‌ماند و در حالی که به صدای اطراف گوش می‌دهد، در حال آماده باش است.

او کنار آتش نشسته، قلیش در سینه می‌تپد، می‌ترسد، اما همین که به زن و دوچه هایش نگاه می‌کند، می‌داند که هرگز نباید ترس خود را نشان دهد. بدون شهامت او، آنان تمامی امید خود را از دست می‌دهند و بدون او آنان طعمه‌ی هر حیوان درنده‌ای خواهند شد. پس می‌باشد قوی باشد و نباید فراموش کند که کیست. او یک مرد است، شکارچی.

جنگجوی آواره و رانده شده

زنده‌ی یک مرد در اجتماع مدرن امروزی هیچ گونه شباهتی به زندگی ابتدایی نیاکانش ندارد. با این وجود تا همین اواخر، وظایف شکار و دفاع از خانواده، هنوز به عهده‌ی مرد خانواده بود. او می‌باشد آماده باشد و از آن‌ها به لحاظ جسمانی محافظت کند. حال چنین دشمنانی حیوانات درنده، غریبه‌ها و یا هر کس دیگری باشد، چندان فرقی نمی‌کند.

در قرن بیستم، یک مرد هیچ گونه نیازی به شکار و جنگیدن ندارد و مهارت‌هایی که سخت برای آن‌ها در گذشته آموزش دیده، حال دیگر به کار نمی‌آید؛ دیگر هیچ جنگلی یا دشمنانی در کار نیست. چالشی هم وجود ندارد. او یک جنگجوی خلع شده می‌باشد. با این توضیحات آیا عجیب نیست که زنان شکایت زیر را از مردان زندگی‌شان دارند؟

## فصل ۱- مردها آخرین مرز

- صرفنظر از این که به او چه می‌گوییم، «وی همواره حالت تدافعی به خود می‌گیرد، همیشه این طور به نظر می‌رسد که آماده‌ی دعواست.»
- «او نمی‌تواند به راحتی احساساتش را نشان دهد، گویی همواره مجبور است خود را قوی نشان دهد.»
- «کاش شوهرم می‌توانست با مردان دیگر رابطه برقرار کند. به نظر می‌رسد هرگز نمی‌خواهد به مرد دیگری نزدیک شود.»
- «موقعیت شغلیش را خیلی جدی می‌گیرد، این موضوع مرا دیوانه کرده. همیشه سعی می‌کنم تا شغلش را کمی ساده تر بگیرد، اما او به گونه‌ای به شغلش نگاه می‌کند که انگار موضوع مرگ و زندگی در پیش است.»
- «هنگامی که کسی از نامزدم انتقاد می‌کند، یا با او بد رفتاری می‌شود، یا کسی او را به رقابت فرا می‌خواند، سخت عصبانی می‌شود. هر گونه عدم توافق را به متابه‌ی حمله به خود تصور می‌کند و با حمله‌ای مقابل، هر گونه انتقادی به خود را پاسخ می‌دهد.»
- «وقتی شوهرم از مردی ناراحت است، آن را در خودش می‌ریزد و به لحاظ عاطفی سرد و منزوی می‌شود. مدت‌ها باید نق‌بزنم، تا بالاخره اعتراف کند، چه عاملی ناراحتش کرده است.»

یقین دارم ذهنیت شکارچی و جنگجویی نهفته در رفتار این مردان قرن بیستم را به وضوح می‌توانید ببینید. آنان همچنان تحت سلطه‌ی درونی نیروهایشان هستند، در حالی که کاملاً از آن آگاه نیستند. فرضیه‌ای وجود دارد که بیان می‌کند، انسان‌ها واجد یک حافظه‌ی ژنتیکی هستند؛ نوعی از خودآگاهی و هوشیاری که در طول اعصار به آن‌ها منتقل شده است؛ حافظه‌ی ژنتیکی که یک حسابدار نیویورکی را با تمامی اجداد ابتداییش که هزاران سال قبل داشته، به نوعی مربوط می‌سازد. چنین به نظر می‌رسد که این مردان تاکنون نیز غرایزی نظیر: حمایتگر بودن، ضعف نشان ندادن و کنترل اوضاع را در دست داشتن را همچنان از خاطر نبرده‌اند و بطرزی ناخودآگاه این غرایز را در زندگی روزانه‌ی خود نشان می‌دهند.

چرا مردها در رستوران صندلی خاصی را انتخاب می‌کنند؟

چند سال پیش اتفاقی افتاد که مرا متعاقده ساخت، حافظه‌ی ژنتیکی می‌بایست وجود داشته باشد. در آن زمان نامزدی داشتم که معلم و نویسنده بود. هر وقت با هم به رستوران می‌رفتیم، چیزی عجیب نظرم را جلب می‌کرد. پیشخدمت ما را به سرمهیان راهنمایی می‌کرد و من بی‌چون و چرا روی هر صندلی که پیشخدمت برایم بیرون کشیده بود، می‌نشستم. اگر صندلیم پشت به در رستوران بود، نامزدم روی صندلی مقابلم می‌نشست، اما چنان‌چه میدان دید وسیع تر و یا منظره‌ی جالبی از صندلی من قابل رؤیت بود، بسیار ناراحت و معذب می‌شد و از من تقاضا می‌کرد صندلی هایمان را عرض کنیم. چند بار اول که این اتفاق افتاد مخالفتی نکردم، اما یک شب کمی لجبازی کردم! او از من خواست صندلیم که پشت به دیوار بود و به تمامی رستوران تسلط داشت را به او بدهم. گفتم: «تا منظره‌های بهتر همیشه از آن تو بوده، طوری که می‌توانستی همه را ببینی؛ این بار من می‌خواهم اینجا بنشینم.» او با میلی حرفاً پذیرفت و مقابلم در حالی که پشت به تمامی رستوران داشت، نشست. غذایمان را سفارش دادیم و شروع به صحبت راجع به اتفاقات روز و موارد معمولی کردیم. کمی بعد دیدیم دائمًا روی صندلی اش وول می‌خورد و خیلی معذب است! پرسیدم: «موضوع چیه؟»

پاسخ داد: «دوست ندارم این جا بنشینم، نمی‌توانم، این جا راحت نیستم.»

- «نمی‌فهمم، مگه این صندلی چه عیبی دارد؟»

او پاسخ داد: «از این جا هیچ مردی را نمی‌توانم ببینم. از این که پشت به رستوران باشد معذب؛ این حالت من را عصبی و مضطرب می‌کند.» خلاصه تصمیم گرفتیم راجع به این که چرا پشت به رستوران نشستن او را ناراحت می‌کند، با هم صحبت کنیم و آن چه که از صحبت‌ها آموختیم، هر دویمان را شکفت زده کرد. گرچه او هرگز راجع به آن فکر نکرده بود، اما همواره در جایگاه نشستن نقطه‌ی نظرات خاصی داشت. او دوست داشت جایی بنشیند که تمامی آن فضایی که در آن قرار دارد را ببیند. برایش تفاوت نمی‌کرد، یک رستوران باشد یا یک مهمانی. با این که ذهن منطقی او می‌دانست که هیچ خطی در این موقعیت‌ها نیست، اما هنگامی که پشتش به جایی بود، احساس امنیت نمی‌کرد. انگار این گونه نشستن با انگیزه‌ای بسیار عمیق و درونی با وجودش در تعارض بود. گویی صدایی در گوشش همواره هشدار می‌داد: مواطن باش! مواطن باش!

برخلاف آن چه ممکن است تصور کرده باشید این مرد، شخص جاهمای نبود. شخصی آرام و تحصیل کرده بود. او گفت: «بدرش هرگز به او یاد نداده که چگونه تدافعی تر بنشینید.» تا آن هنگام که راجع به آن صحبت نکرده بودیم، قبلاً هرگز توجهی به این که چگونه می‌نشیند، نداشت. به غیر از فرضیه‌ی ژنتیکی، هیچ مرد دیگری در توجیه رفتارش به او کمک نمی‌کرد. او می‌دانست هرگز نباید پشت به دهانه‌ی ورودی غار بنشیند.

بعداز آن اتفاق، مردان بسیار دیگری را راجع به این موضوع مورد سوال قرار دادم و اکثربت قریب به اتفاق آنان تأیید نمودند، هنگامی راحترند که تمامی جایی که در آن نشسته اند را ببینند و هر گز دوست ندارند پشت به جاییکه هستند، بنشینند. شما نیز می‌توانید این کار را متحان کنید. (البته هر گاه عمدتاً بخواهید مردی را ناراحت نمایید می‌توانید اصرار کنید، جایی بنشینید که پشت به در باشد. سپس او را نگاه کنید که چگونه وول می‌خورد.)

چرا مردها همواره سعی در مغلوب نمودن زن‌ها داشتند؟

تا همین اواخر که روش‌های جلوگیری از حاملگی هنوز ابداع نشده بود، نقش هایی که مردها و زن‌ها ایفا می‌کردند، صرفاً از این واقعیت ساده سرچشمه می‌گرفت که زنها می‌توانند حامله شوند و بچه‌هایی پرورانند، اما مردان نمی‌توانند. بیایید به زندگی ساکنین عصر حجر هنگامی که با هم به شکار می‌رفتند نگاهی بیندازیم: چنان‌چه جیل مایل نباشد که در موضع ضعیف تری نسبت به جک قرار بگیرد، بهتر است با او همبستر نشود. چرا که به مجرد این که این کا کا را بکند، حامله خواهد شد و جایگاه برابر خود را با او از دست خواهد داد و بزودی سنگین شده و قادر نخواهد بود بدو. بعد از آن بچه‌ای به دنیا خواهد آورد که مجبور است به او شیر داده و از او مواظبت کند و دائمًا مراقبتش باشد و از غار بیرون نرود. در نتیجه دیگر نمی‌تواند همراه جک برای پیدا کردن غذا بیرون برود. هنگامی که سه یا چهار بچه داشته باشد، برای همه‌ی موارد به جک متکی خواهد. چرا که بچه‌ها تمامی اوقاتش را پر خواهند کرد. این در حالی است که جک و تمامی دوستان مردش تمام

قدرت و نفوذ را بچه‌ها به این دلیل در دست خواهند داشت. این آنان هستند که شکار می‌کنند، غذا می‌یابند و گوشت را توزیع می‌نمایند. آن که بیشتر کار می‌کند، رئیس قبیله می‌شود. چنان‌چه با این مردها مهربان نباشد و با آن‌ها خوش رفتاری نکنند و از قوانینشان اطاعت ننمایند، می‌توانند چنین تصمیم بگیرند که اصلًاً به آن‌ها گوشتشی داده نشود. در این صورت آن‌ها خواهند مرد، به همین سادگی. شاید به همین دلیل است که هنوز هم برخی از مردها از فکر این که زن‌ها بیشان به سر کار بروند و پول در بیاورند تا

## فصل ۱- مردها آخرین مرز

سرحد مرگ می ترسند. چرا که حالا دیگر زنشان به خاطر گوشت به آن ها وابسته نخواهد بود و می تواند سهم خودش را از بیرون به خانه بیاورد. اگر چه قرن هاست که دیگر مرد ها برای غذا شکار نمی کنند، اما زن ها هنوز به خانه هایشان چسیده اند و به خاطر قابلیت بارور شدن، قدرت اقتصادی همواره در دست مردان بوده و به همین دلیل کنترل رابطه را نیز آنان در دست دارند.

### دلایل روانشناسی غالب بودن مرد ها

آیا چنین فکر نمی کنید مردانی که با شما بدرفتاری می کنند و تحقیرتان می نمایند به طرزی پنهان به شما حساس نموده و از جانب شما احساس خطر می کنند؟ فرضیه های زیادی وجود دارد که دلیل این حالت را حساسیت مردها به قابلیت خلاقيت و باروری زنان، در واقع حساسیت و ترس می دانند. در طول دوره ی بارداری، بدن زن ها دستخوش تغییرات شگفت انگیزی می شود که مردها قادر به درک آن نیستند. چنین به نظر می رسد که زن ها قابلیت ها و غرایزی دارند که مردها از آن بی بهره اند. زن ها می توانند بارور شوند و بجهه به دنیا بیاورند و این به نوبه ی خود اعجاز آمیزترین توانایی است که وجود دارد. تمامی این عوامل می توانند در نیاز به سلطه طلبی، برتری و غالباً بودن مردان دخیل باشند.

در این میان فرضیه ای جدیدتر از سایر فرضیه ها است که می گوید: «نیاز جنس مذکور به برتری، برخاسته از این نیاز مردها به استقلال و داشتن هویتی متمایز و مستقل از مادرشان و در کل هر گونه جنس مؤنثی می باشد.» از آن جا که یگانه الگو و مدل برای یک پسر بچه ی کوچک، مادرش است، پس او هویتش را وابسته به مادرش می داند، مگر آن که کاری بکند که او از مادرش متمایز سازد. همگی ما شاهد این رفتار خاص پسرها هنگامی که به سن بلوغ می رستند، بوده ایم. به ناگهان آن ها دیگر دوست ندارند مادرشان را ببوسند و یا لمس کنند. حتی ممکن است ابراز بدارند که مادران خود را چندان نیز دوست ندارند. در واقع در تلاش به منظور تعریف هویتی متفاوت از خود می باشند، هویتی مردانه.

ننسی کودرو نویسنده ی کتاب «تولید مجرد تولد» چنین می گوید:

«پسرها به طرزی ناخودآگاه سعی در از خود راندن مادرانشان دارند. آن ها تلاش می کنند وابستگی شدید خود به مادرشان را انکار کنند. وابستگی که هنوز آن را با قوت تمام حس می نمایند. آن ها کار را با سرکوب کردن هر گونه ای انگیزه ای مؤنث در درون خود و مهم تر از همه با بی اهمیت جلوه دادن هر انگیزه ای مؤنثی در دنیای خارج انجام می دهند.» کودک کوچک و سرکش درون مردها، هم چنان بدنیان آن است تا ثابت کند، هویتی متمایز از مادرش دارد. لذا به تلاش خود جهت مغلوب کردن زن ها ادامه می دهد. او زن ها را پست ترا خود می بیند. گویی می گوید: «بین از آن جا که من روی شما کنترل دارم پس از شما بهترم و از شما نیستم.»

در ادامه، توضیح خواهیم داد که چگونه میل کودک درون یک مرد، برای رسیدن به استقلال و تمایز از مادرش، هم چنان رفتار مردان بزرگسالی که به آنان عشق می ورزیم را از خود متأثر می سازد.

چگونه آموزش های گذشته، مردان را برای عشق نامناسب می سازد.  
از اتفاق زایمان صدای دکتر به گوش می رسد که می گوید: پسر است و از آن لحظه به بعد، همگی با این نوزاد پسر به طرزی کاملاً متفاوت از نوازد دختری که در اتفاق بغلی به دنیا آمده است، رفتار می کنند. حقایق زیر را از بررسی های تحقیقاتی جمع آوری نموده ام.

- والدین یک نوزاد پسر همواره به نوعی پسر خود را بزرگتر، هوشیارتر، قوی تر و محکم تر توصیف می کنند. والدین یک نوزاد دختر، همواره دختر خود را پرستیدنی، کوچک تر، زیباتر و لطیف تر توصیف می کنند. آن براستی چنین باور دارند که فرزندشان این خصوصیات و ویژگی های بارز را از خود ظاهر می سازد. گرچه بر طبق گزارش های بیمارستانی هیچ گونه تفاوتی بین این دو گروه از نوزادان وجود ندارد و اگر هم تفاوتی وجود دارد، بواسطه ی ناچیز بودنشان قابل چشم پوشی است.

- والدین توقع بیشتری از نوازد پسر خود دارند. به طوری که در آینده احسان مسئولیت بیشتری از او انتظار دارند و توقع دارند پرسشان ریسک بیشتری بکند.

- والدین، از نوزادان پسر خود خواستار استقلال بیشتری هستند. به هنگام ترس و یا زخمی شدن، آزادی و راحتی کمتری به دخترانشان در مقایسه با پسرانشان می دهند و از همان سینین کودکی آزادی بیشتری برای پسرها تا دخترها قائلند.

- والدین، فرزندان پسر خود را تشویق می کنند که احساسات خود را کنترل نموده، بر عکس دختران خود را تشویق می نمایند احساساتشان را بیان کنند. به پسرها چنین آموزش داده می شود که چنان چه احساسات و عواطفی قوی در خود بپرورانند دارای صفت مردانه نیستند. در آن ها نه تنها داشتن احساسات و عواطفی نظری غم و ناراحتی، نقطه ضعف محسوب می شود، بلکه حتی احساساتی نظری عشق، احتیاج و نیاز مبرم به هر گونه حساسیتی نیز قابل قبول نیست.

دکتر برنی زیلبرگ نویسنده ی کتاب «جنس مذکر» توضیح می دهد که در پسرها ابراز احساسات به چه معناست:

«آن از همان ابتدای داد می گیرند تنها تعداد کمی از احساساتشان قابل پذیرش و مجاز می باشد. تهاجمی بودن، رقابت طلبی، خشم و... به اضافه ای احساساتی که در کنترل بودن را تداعی می کند پذیرفتگی است. همین که بزرگتر می شویم، احساس جنسی نیز به این لیست اضافه می شود. عدم اعتماد به نفس، ترس، آسیب پذیری، ملایمت، مهربانی، عشق، شور، حرارت و حساسیت تنها برای دختران و زنان مجاز شمرده می شود. پسروی که هر یک از این خصوصیات و ویژگی ها را از خود بروز دهد، بچه ننه، لوس و یا دختر مآب خوانده می شود و چه انگیزه ای از این تخریب کننده تر می تواند باشد؟»

امروزه بسیاری از والدین سعی در پرهیز از الگوسازی فرزندان خود بر اساس جنسیت خود دارند، اما اغلب مردان بزرگ، مردانی که نامزد و یا همسران ما هستند، قربانی این شرطی شدن در دوران کودکی خود هستند.

### تأثیر تلویزیون بر انگیزه های جنسی

بسیاری از ما در کودکی این نگرش مبتنی بر جنسیت خود را نه تنها از والدینمان، بلکه از هزاران ساعتی که صرف تماشی برنامه های تلویزیون کرده، آموختیم. مطالعات و تحقیقات حیرت آوری درباره ی تأثیر تلویزیون بر انگیزه های جنسی به عمل آمده است که نتایج برخی از آن ها براستی مایوس کننده می باشد.

- شخصیت های مذکور عموماً در قالب افراد آرزومند، جاه طلب، بلند پرواز، ماجراجو، قوی و غالب نشان داده می شوند. در حالی که شخصیت های مؤنث در قالب افراد وابسته، زیر دست، ضعیف و نقش هایی این چنین نشان داده می شوند.

- مذکرها معمولاً در فعالیت های مهیجی شرکت دارند که برای آن جوایز زیادی دریافت می کنند. این در حالی است که شخصیت های مؤنث غالباً در نقش های قابل حمایت ظاهر شده که در مقایسه با نقش مردان از اهمیت کمتری برخوردار هستند. در ضمن برای شرکت در این گونه فعالیت ها پاداش و یا جایزه ای در نظر گرفته نمی شود.

## فصل ۱- مردها آخرین مرز

- در تبلیغات تلویزیونی معمولاً زن ها را با چهره های نگران، عصبی، ترسیده و یا دلواپس مشکلاتی نظیر بوی توالت و سردردهای میگرنی، به همراه انواع و اقسام آرایش های آن چنانی نشان می دهند. در حالی که مردان در نقش مدیران برجسته و ذیصلاح، داشتمند و یا جاهم مآب ظاهر می شوند.

در فیلم های تلویزیونی وسترن که اغلب مورد علاقه ای پسران جوان دهه ۱۹۵۰ و ۱۹۶۰ می باشد، همیشه قهرمانان آمریکایی را به تصویر می کشند که شامل گاو چرانان و کابوی ها می باشند. آنان گاوچرانان را شخصیت هایی مستقل و بسیار شجاع نشان می دهند که همواره آن چه را که دوست دارند، انجام می دهند. در غروب آفتاب به تنها یا با اسب عزم سفر می کنند، در حالی که هیچ قید و بند و تعهدی ندارند و به مانند باد آزاد هستند.

لحظه ای مرد زندگیتان را در قالب پسر چهه ای کوچکی تصویر کنید که جلوی تلویزیون نشسته و برنامه ها را یکی پس از دیگری در حالی که محو آن ها شده است، نگاه می کند و حتی آگهه های تبلیغاتی بین آن را به دقت دنبال می کند. برنامه هایی که تماماً مرد را موجودی قوی، سرزنه، غیرعاطفی و همواره در کنترل و نترس ترسیم می کنند. صرف نظر از این که قهرمان مورد علاقه ای همسرتان زرو، لون رانگر، بتمن، پسران بونانزا، پیتر گان، کابوی ها یا کاراگاهان دیگر بوده، حالا به خوبی می داند چگونه باشد: به علاوه این گونه برنامه ها هرگز همسر زرو یا نامزد لون رانگر را به تصویر نمی کشد. از دیدگاه این الگو های تلویزیونی، صمیمیت به معنای داشتن اسب، یا حداکثر داشتن یک وردست می باشد و هرگز به معنای تأهل و داشتن یک همسر نبوده است.

چنان چه همسرتان به عوض تلویزیون با رادیو انس بیشتری داشته باشد از پیامدهای بد آن چندان بی بهره نبوده است. زیرا درام ها و نمایشنامه ها رادیویی، محتوی همان کلیشه هایی هستند که برنامه های تلویزیونی واجد آن ها می باشند.

### چالش زمانه مداوم در حال تغییر

حال دلایل این که چرا مردان این گونه اند را بهتر درک می کنید. مرد بودن به معنای پنهان کردن احساسات، پیروزی در رقابت ها، نبرد با دنیای خشن و زمخت بیرونی، حفظ بقاء، چسبیدن به استقلال شخصی و با کنترل بودن است. مردها توسط عاداتی کنترل می شوند که از نسل های قبل به آن ها منتقل شده است. مردان را والدین و اجتماع شرطی کرده اند. بدین معنی که ارزش هایی را به آنان آموختند که نهایتاً آن ها را از صمیمیت و نزدیکی دور می کنند.

مردها تصمیم گرفتند افرادی واقعی باشند، آن گونه که اجتماع به آن ها آموخته. یک مرد خصوصیات و ویژگی هایی را از خود بروز می دهد که انتخاب کرده این باز بودن، تجربه ای صمیمیت واقعی با زنی که به او عشق می ورزد را نا ممکن می سازد.

جدول زیر چالش های احساسی و عاطفی عظیمی که مردان جامعه امروزی با آن رویرو هستند را به تصویر می کشد.

آن گونه که مردان آموزش دیده اند: تدافی و مظنون -پنهان کردن احساسات

آن گونه که ما از مردان انتظار داریم: از لحاظ احساسی و عاطفی باز-خوش بین

آن گونه که مردان آموزش دیده اند: قوی ظاهر شدن-پنهان کردن احساسات

آن گونه که ما از مردان انتظار داریم: بروز احساسات -آسیب پذیری

آن گونه که مردان آموزش دیده اند: رقابتی

آن گونه که ما از مردان انتظار داریم: همکاری

آن گونه که مردان آموزش دیده اند: مدیر دنیای بیرون

آن گونه که ما از مردان انتظار داریم: مدیر دنیای درون خود

آن گونه که مردان آموزش دیده اند: مستقل

آن گونه که ما از مردان انتظار داریم: در تماس بودن با احساس نیاز به ما زن ها

آن گونه که مردان آموزش دیده اند: در کنترل

آن گونه که ما از مردان انتظار داریم: ول دادن-رها کردن

ما زن های سال های ۲۰۰۰ می گوییم خصوصیات و ویژگی هایی که مردهای زندگی کسب کرده اند، بسیار نامطلوب هستند و ما را نسبت به آنان سرد می کند. چنان چه از این زاویه به این موضوع نگاه کنیم، درک این که چرا مردها در مقابل تغییر از خود مقاومت نشان می دهند، ساده تر خواهد بود. به سادگی می توانید ببینید که چرا مردها از طرف ما احساس فشار می کنند. آنان براستی چنین احساس می کنند که مغایر منصانه بر آنان فشار وارد می کنیم. با این دید، دیگر تعجبی نیست که چرا آنان در مهارت های ارتباطی که برای ما ساده به نظر می آید دست و پاچلفتی و فاقد هر گونه مهارت به نظر می رسدند.

ما از مردهای زندگی خود انتظار داریم، در کارهایی استاد باشند که برای آن هیچ گونه آموزشی ندیده اند، مهارت هایی که اغلب زنان در آن ماهر هستند؛ تغییر: قابلیت و توانایی بیان احساسات، صمیمیت، حمایتگر بودن و عشق ورزیدن.

ظرف ده سال گذشته در حرفة ای شخصی خود به هزاران مرد مشاوره داده ام و به جرأت می توانم به شما اطمینان خاطر بدhem که مردها به راستی مایلند کاری بکنند، تا از لحاظ احساسی بازتر بشوند و در پی آن بتوانند احساسات خود را حس کرده و آن را به زنان زندگی خود ابراز نمایند، اما این فرآیند برایشان دشوار و ترسناک است. امیدوارم پس از خواندن این فصل، این خصوصیت مردان را درک کرده باشید و بدانید، آن ها به تمامی عشق، شور، حرارت، صبر و حمایتی که در قلب خود سراغ دارید، نیازمندند تا شاید در نهایت بتوانند قلبشان را به سوی شما باز کنند.

ضرب المثل چینی که در ابتدای فصل برایتان گفتم چنین می گوید: «هیچ چیزی بدتر از زندگی در زمانه ای همواره رو به تغییر نیست.» براستی که این روزها، زمانه رو به تغییر است. حال دیگر روش های زندگی و عشق ورزیدن که پدر و مادرانمان به کار می بردند، مؤثر نیستند، مضاف بر این که هنوز نیز راه های جدیدی نیافته ایم. تعجبی نیست که در روابط خود متحمل یأس و سردرگمی زیادی می شویم، اما این چالش فرصت فوق العاده ای جهت سطوح بالاتری از بینش و رشد شخصیتی می باشد. این کتاب بدین منظور تأثیف شده است که شما بتوانید چالش های زندگی تان را به ماجراجویی مهیج در عشق ورزیدن بدل نمایید.

\*\*\*متن = که اغلب زن ها مرتکب می شوند

-آیا تصور می کنید هرچه تا به حال درباره ای مردان آموزش دیده اید اشتباه بوده است؟ آیا از انجام کاری که مطمئن بودید همسرتان را خوشحال خواهد کرد، نتیجه ای عکس گرفته اید؟ آیا هنگامی که او به هر گونه لطف شما به طرز منفی پاسخ می گوید، یکه می خورید؟

-آیا احساس می کنید آموزش هایی که در رابطه با مردان مطرح شده است، نگران نشوید. این تنها شما نیستید که چنین یأس هایی را تجربه می کنید. در دوره های عملی و سینه ای که برگزار کرده ام، با هزاران زن نظری شما سرو کار داشته ام. آنان نیز همانند شما احساس می کردند، می بايست اشتباهی در نحوه ارتباط شان با مرد ها وجود داشته باشد، اما مطمئن نبودند مرتکب چه اشتباهی می شوند و یا این که چگونه می بايست این اشتباه را اصلاح کنند. بهبود روابط شما با مرد ها صرف نظر از این که ان مرد شوهر تان، مدیر تان، دوستتان و یا همکار تان می باشد، نه اتنها بسته به درک رفتار اوست، بلکه نگاهی صادقانه به رتفار خود تان می باشد. روابط شما با مرد ها تا چه حد سالم است؟ در زیر آزمونی است که به منظور فاش ساختن نقاط قوت و ضعف روابط شما با مرد های زندگی تان طراحی شده است. برای هر یک از پرسش ها، یکی از پاسخ های زیر از انتخاب کنید:

الف- تقریبا همیشه (سؤال های ۱-۷) ۲۰ امتیاز

الف- تقریبا همیشه (سؤال های ۸-۱۰) ۱۰ امتیاز

ب- به کرات (سؤال های ۱-۷) ۴ امتیاز

ب- به کرات (سؤال های ۸-۱۰) ۸ امتیاز

ج- گاه گاهی (سؤال های ۱-۷) ۶ امتیاز

ج- گاه گاهی (سؤال های ۸-۱۰) ۶ امتیاز

د- به ندرت (سؤال های ۱-۷) ۱۶ امتیاز

د- به ندرت (سؤال های ۸-۱۰) ۴ امتیاز

ه- تقریبا هرگز (سؤال های ۱-۷) ۱۰ امتیاز

ه- تقریبا هرگز (سؤال های ۸-۱۰) ۲۰ امتیاز

به هر یک از سؤال های زیر با صداقت تمام پاسخ دهید. برای هر سؤال پاسخی را اخبار کنید که در اکثر اوقات در مورد شما صدق می کند. پرسش ها را بر این اساس که هم اکنون چگونه رفتاری می بايست داشته باشید، پاسخ ندهید، بلکه بر این اساس که معمولاً چگونه رفتاری دارید، پاسخ دهید.

۱- هنگامی که در کنار مرد مورد علاقه ایم هستم، بخشی از خود را در تلاش مداوم به منظور جلب تأیید و یا زیر پاگذاشتن نیازها و احتیاجاتم و یا بیش از حد هوشیار شدن در اطراف او از دست می دهم.

۲- در قبال زندگی مرد مورد علاقه، احساس مسئولیت می کنم و همواره نیازمندم بدانم کارهایش را به خوبی انجام می دهد.

۳- معمولاً به مرد ها اجازه می دهم با من رفتارهایی داشته باشند که به طور معمول، خودم چنین رفتارهایی را از طرف زنی دیگر تحمل نمی کنم.

۴- از جنسیت خود به منظور پیشبرد اهدافم با مرد ها استفاده می کنم. نظری: دلبری کردن، به هیجان آوردن، حرکات جنسی، عرضه کردن بد و غیره.

۵- معمولاً هنگامی که در کنار مرد ها هستم، به علت ترس از واکنش آن ها در قبال اعمال، از انجام کارهایی که دوست دارم، باز می مانم و نمی توانم احساسات واقعیم را نشان دهم.

۶- نسبت به مرد ها، بدلیل رفتاری که در گذشته و یا حال با من داشته و یا دارند، احساس انزعجار می کنم.

۷- تظاهر می کنم که در کنارشان درمانده، مستأصل و سردرگم هستم و سعی می کنم جهت دریافت عشق و یا توجهی که بدان نیازمندم، کمتر آن ها را از خودم عصبانی نمایم.

۸- چنین احساس می کنم که تمایی عشق، احترام، توجه و سعی می کنم جهت دریافت آن را دارم از مرد زندگی خود دریافت می کنم.

۹- همواره نیازهایم را از مردانی که دوستشان دارم، مطالبه می کنم و خواسته هایم را به آنان می گوییم.

۱۰- هنگامی که در کنار مردان قدرتمند (رئیس، پدر، شخصیت های ذیصلاح و غیره) هستم احساس آرامش و اعتماد به نفس کامل دارم. رفتار خود را تغییر نمی دهم و یا آن ها را حذف نمی کنم. بیش از حد تهاجی، سمجح و یا بیش از حد متعدل و مهربان هم نیستم.

حال امتیازات خود را برای سؤال های ۱ الی ۱۰ جمع بزنید.

اگر بین ۸۰ تا ۱۰۰ امتیاز آوردید، به شما تبریک می گوییم. تلاش و توجهی که در رابطه با رشد شخصی خود صرف نموده اید، قابل ستایش می باشد. شما آموخته اید زنی قدرتمند و در عین حال با مرد های زندگی خود مهربان باشید. هنگامی که در کنار مردانی هستید که برایتان مهم می باشند، اعتماد به نفستان بالا می باشد. می دانید ارتباط خوب و مؤثر برای خلق روابطی سالم و ادامه دار ضروری است. برای برذر بودن از مشکلات آتی در نواحی که امتیاز کمتری گرفته اید، کار کنید.

در مرحله ۷۹ تا ۶۰ امتیاز: روابط شما با مردان زندگی تان بد نیست. اما می تواند بسیار بهتر از این باشد. اغلب زن ها در این ناحیه جای می گیرند. نشان های هشداری وجود دارند که می بايست به آن ها توجه کنید، تا از بروز مشکلات جدی تر به موقع جلوگیری کنید. از مرتکب شدن به شش اشتباه بزرگی که بعدا در این فصل به آن ها خواهیم پرداخت، بر حذر باشید. استحقاق شما از عشق چیزی بیش از آن است که مطالبه می کنید.

در مرحله ۵۹ تا ۴۰ امتیاز: روابط شما با مردان با مشکلات جدی روبرو است. عادات احساسی و عاطفی بدی دارید که شما از دریافت عشق و توجهی که استحقاق آن را دارید، محروم می کند. چنان چه به برخورد از موضع ضعف ادامه بدھید، هرگز عشق و احترام دریافت نخواهید کرد. چنان چه به مانند پادری رفتار کنید و تظاهر نمایید که همه چیز خوب است، هرگز مرد زندگی تان برای شما احترام قائل نخواهد بود. وقت آن رسیده است که تغییر کنید. اولین قدم آن است که با خودتان صادق باشید و اذعان کنید، براستی خوشحال نیستید. مطالبی که از این کتاب می آموزید را به کار بیندید و از دوستانتان حمایت بخواهید. متمهد شوید، همان زن با قدرتمندی باشید که برای آن آفریده شده اید.

## فصل ۲-شش اشتباه بزرگ

در مرحله‌ی ۳۹ یا پایین‌تر (اورژانس)، روابط شما با مردها نامناسب است. شما مدت‌ها را تحمل می‌کنید. به طوری که کاملاً فراموش نموده اید چگونه خودتان باشید. شاید حتی نمی‌دانید رابطه‌ی سالم با یک مرد به چه معناست. وقت آن رسیده است که به سرعت اقدامی صورت دهد. البته قادر نخواهد بود این کار را به تنها ای انجام دهد. برای این کار از زنان دیگر کمک بگیرید. یک درمانگر مهربان و با تجربه بیابد و به گروه درمانی پیووندید و یا از این کتاب تا آن جا که می‌توانید استفاده نمایید. عشق بیشتری به خودتان بورزید و با بی‌حسی، کرختی و انحراف بجنگید. به بازی در نقش‌های قربانی شدن خاتمه دهد. این تنها خود شمایید که می‌توانید این وضع را تغییر دهید، چون استحقاق شما به مراتب بیشتر از این است.

توصیه‌ام به شما این است که هرچند وقت یک بار این آزمون را تکرار کنید، تا بتوانید پیشرفت تدریجی تان را ارزیابی نمایید. ابتدا اصول بیان شده در این کتاب را به کار بسته و سپس چند هفته بعد مجدداً به آن مراجعه کنید. حال می‌باشد با دریافت نمره‌ی بالاتری، پیشرفت واقعی از خود نشان داده باشید، تا بتوانید در جهت خلق روابط مناسب و صمیمی تر با مردان زندگیتان که استحقاق آن را نیز دارید، به حرکت در آمده باشید.

آیا شما عادت دارید از مردهای زندگیتان مردهای بدی بسازید؟

آگاهانه یا ناآگاهانه با رفتار خاصی که با مردهای زندگیتان دارید، آتان را تضعیف کرده و از آن‌ها افراد بدی می‌سازید.

در این جا منظورم این نیست که تمامی مشکلات روابطتان تقصیر خود شما است و یا این که مردها نیازی به تغییر ندارند. آن‌چه در این جا سعی در بیان آن دارم، این است که نحوه‌ی رفتار ما زن‌ها با مردها پنجاه درصد از مشکل را تشکیل می‌دهد.

بسیاری از رفتارهایی که به ما آموزش داده اند تا زنان مهربان و آکنده از عشق و محبتی باشیم، دقیقاً همان رفتارهایی هستند که برای روابط ما با مردها مضر و مخرب می‌باشند. البته چنین نیست که ما این اشتباه‌ها را عمداً مرتکب می‌شویم. این الگوهای رفتاری برخی از ما می‌باشد که بوسیله‌ی مادران، مادربزرگ‌ها و مادر مادربزرگ هایمان آموزش داده است، اما هنگامی که این عادت‌ها و روش‌ها را در دنیا امروزی به کار می‌بریم، احساس بدی به ما زن‌ها می‌دهند و باعث می‌شوند مردهای زندگیمان رفتار بدی با ما داشته باشند.

شش اشتباه بزرگ که زنان در رابطه با مردان مرتکب می‌شوند

۱- زنان در حق مردان مادری کرده و با آنان به مانند بچه رفتار می‌کنند.

۲- زنان خود و ارزش‌هایشان را زیر پا گذاشته و در مقایسه با مردها، خودشان را در مقام دوم قرار می‌دهند.

۳- زن‌ها عشق‌قدرت‌های یک مرد می‌شوند.

۴- استعدادها و توانایی‌های خود را دست کم گرفته و یا گاهی اوقات آن را مخفی می‌کنند.

۵- زنان از موضع ضعف برخورد می‌کنند.

۶- زنان هنگامی که نیازهایشان را از مردها مطالبه می‌کنند، به مانند دختر بچه‌ها رفتار می‌نمایند.

اشتباه ۱: زنان در حق مردان مادری کرده و با آن‌ها به مانند بچه رفتار می‌کنند.

آیا هرگز چنین مواردی را به همسرتان گفته‌اید؟

- «عزیزم کیف پولت را فراموش نکنی.»

- «موقع برگشتن فراموش نکنی لباس‌ها را از خشکشوبی بگیری.»

- «قبض برق را پرداختی؟»

- «می‌دانی مخزن سوخت تقریباً دیگر تمام شده؟»

- «یادت رفت میز رزو کنی؟ خوب اشکالی ندارد، خودم تلفنی این کار را برایت انجام می‌دهم.»

- «چند بار باید گفت این حوله‌های خیس را روی زمین نینداز.»

- «اگر با این لباس نازک بیرون بروی، حتماً سرما می‌خوری.»

چنان‌چه شما نیز مانند من مرتکب این اشتباهات شده باشید، احتمالاً پس از خواندن این جملات احساس گناه می‌کنید. اشتباه شماره‌ی یک، یکی از معمول ترین و مخرب ترین عادات ارتباطی با مردها است. به گونه‌ای با آنان رفتار می‌کنیم، گویی کودکی بیش نیستند و این طور فرض می‌کنیم که ناتوان هستند و نمی‌توانند از خودشان مراقبت کنند و نیاز دارند که ما زندگیشان را بگردانیم.

می‌دانم چه فکر می‌کنید. بله این پیش‌فرض‌های ما در بسیاری از موقع حقيقة دارند و ممکن است حق با شما باشد، اما موضوع این نیست؛ موردی که در این جا اهمیت دارد این است که:

هنگامی که با یک مرد مانند پسر بچه‌ی کوچکی رفتار می‌کنید، او نیز شما را مأیوس نکرده و به مانند بچه‌ای کوچک با شما رفتار خواهد کرد. هنگامی که انتظار دارید ناتوان، درمانده و ضعیف باشد او نیز ناتوان، درمانده و ضعیف می‌نماید.

چگونه زن‌ها در حق مردها مادری می‌کنند؟

۱- در حق آن‌ها زیاده از حد مفید واقع شدن و انجام دادن کارهایی که می‌باشد خودشان انجام بدهند؛ مثلاً: به دنبال کلیدش می‌گردیم. لباسهایش را پشت سرخ جمع می‌کنیم. کراواتش را برایش درست کرده، موهایش را مرتب می‌نماییم. صح‌ها قبل از آن که به سر کار برود لباس‌هایش را انتخاب می‌کنیم، شب‌ها بعد از برگشتن از کار لباس‌هایش را از تنش در می‌آوریم.

۲- راه انداختن بازی‌های کلامی با آنان، بازی حدس‌بزن، جهت بیرون کشیدن اطلاعات از آنان، به او می‌گوییم؛ گرسنه‌ای؟ دوست داری کمی آش برایت درست کنم، نه؟ برایت ماهی درست کنم؟ دسر چطوری؟ با یه سوب چطوری؟ زیاد جالب به نظر نمی‌یاد؟ خب بذار فکر کنم. با یه ساندویچ گریل شده‌ی پنیر چطوری؟ اونم دوست نداری؟

## فصل ۲-شش اشتباه بزرگ

-۳- ما معمولاً چنین فرض می کنیم؛ مردها کم حافظه بوده و یا فراموش کار هستند و اطلاعاتی که می باشند خودشان به خاطر داشته باشند را به آن ها گوشزد می کنیم؛ یادت باشد وقتی رسیدی زنگ بزنی. یادت نزد سوزی را از کلاس موسیقیش برسانی خانه. یادت باشد آشغال ها را دم در بگذاری! وقت دکترت یادت نزود!

-۴- آن ها را نکوهش می کنیم، گویی بچه آند. چطوری می توانی بدون ژاکت ببرون بروی؟ نمی بینی هوای ببرون سرد؟ چند بار باید بگوییم قبل از این که بخوابیم چراغ ها را خاموش کن. صورت حساب های برق خیلی داره بالا میره. دیشب وقتی داشتی فوتbal تماشا می کردی، سه تا نوشابه و یک پیتزا بزرگ خوردی، عجیب نیست اگر دلت در گرفته باشه.

-۵- به عهده گرفتن کارهایی که فکر می کنید نمی توانند بدرستی انجام بدهند: «اگر اجازه بدم برای شام فردا اون جایی را رزرو کنه، می دونم مثل همیشه یک اشتباهی می کنه. یا وقت را اشتباه می گه، یا یادش میره که یک میز خوب انتخاب کنه. بنابرای همیشه خودم این کار را می کنم.» «بار آخر که استیون را فرستادم برای بچه ها لباس بخره، فاجعه بود. بچه ها هرگز نتونستن اون لباس ها را برای مدرسه پوشند. این دفعه خودم می برمشان. نمی تونم اجازه بدم دوباره چنین اتفاقی بیافته.» «ماه ماها پیش، از چنین خواستم یک هتل خوب تو شیکاگو پیدا کنه، اما اون فراوش کرد این کار را بکنه. حالا برنامه می سفرمان سه هفته عقب افتاده و این منم که مجبورم همه می کارها را انجام می دادم.»

-۶- اصلاح کردن اشتباهاتشان و امر و نهی کردن به آن ها: «نه عزیزم اون زن و شوهری که تو تعطیلات دیدیم، اهل ویرجینیا بودند، نه وست ویرجینیا.» «عزیزم اون طور که این کلمه را در جمله به کار بردی، اشتباه بود.» «فکر میکنم اگر مسیر ۴۱ را انتخاب کنیم به ترافیک خیابان گرد برنمی خوریم.» «اگه جای تو بودم الان از سمت چپ رانندگی می کردم.» «چرا به مادرت زنگ نمی زنی بگی بچه ها مريض شدند و سرت خيلي شلوغه و برای یکشنبه می دیگه نمی تونیم به اون سر بزنیم. هرچي گفتی این یکی را نگو که هفته می پیش رفیتم و مادر منو دیدیم.»

چرا زن ها در حق مردها مادری می کنند؟

می دانم متنفرید از این که بشنوید، شما هم در حق مرد زندگیتان مادری می کردید، اما باور کنید. تنها شما نیستید که این کار را می کنید. دلیل این کار چیست؟ - ما زن ها برای مادری کردن آموزش دیده ایم و برای آن نیز پاداش می گیریم. وقتی بچه بودید، یگانه الگویتان مادرتان بود. همواره شاهد بودید که او چگونه از شما، برادر و خواهرهایتان حمایت می کرد. بدین ترتیب آموختید چگونه حمایتگر، مهربان و فداکار باشید و به نیازهای دیگران رسیدگی کنید. این موضوع نیز حقیقت دارد که شاهد بودید، چگونه مادرتان به ویژه در حق پدرتان مادری می کرده است. پس بیایید به موضوع این طور نگاه کنیم که اگر شما شاهد بودید، به جای این که مادرتان به طرزی رمانیک با پدرتان رفتار بکند، همیشه در حق او مادری می کرده است، در نتیجه شما هم در کودکی چنین آموختید. این همان رفتاری است که زن ها باید با مردها داشته باشند. پس وقتی خودتان بزرگ شدید و ازدواج کردید، عیناً همین کار را به همسرتان کردید.

هنگامی که جولی جهت مشاوره نزد من آمد، سه سال از ازدواجشان با فرد می گذشت. او به تلخی می گفت: «احساس نمی کنم همسر او هستم، بلکه احساس می کنم مادرش هستم. او هم همیشه مثل یک بچه می کوچک رفتار می کنه و از من انتظار داره به جای او فکر کنم، دنبالش راه بیافتم و لباس هاش رو جمع کنم. در واقع مسئولیت همه می امور بامنه. برای همین هم او مدام تنبل و تنبل تر میشه و در عوض من عصبانی و عصبانی تر میشم.»

وجودی آگاه نبود که مادری کردن برای او که یک زن است، طبیعی می باشد. او از فرد به خاطر این که مرد ناپاخته و بچه گونه است مدت ها بود که شکایت داشت، اما هرگز به سهیم که خودش در این رابطه باید ایفا می کرد توجهی نداشت. در خلال صحبت هایم با جولی از او راجع به پدر و مادرش پرسیدم و بعد از کمی پرس و جو، کم کم ریشه می بازی مادرانه اش آشکار شد. در حالی که غمگین بود چنین به خاطر آورد: «هرگز به یاد ندارم که پدر و مادرم با هم صمیمی و با خیلی رمانیک بوده باشند. پدرم به خاطر شغلش زیاد به سفر می رفت و زنده ترین و معمول ترین خاطراتم از مادرم به زمانی تعلق دارد که چمدان های پدرم را قبل از سفر برایش می بست و بعد از آن که از سفر بر می گشت، چمدان هایش را باز می کرد. همیشه با دقت قرار های ملاقات پدرم را به او یادآوری می کرد و همیشه لباس هایش را برایش مرتب می نمود. پدرم نیز به نوعی مانند یکی از بچه ها بود. مادرم، هم به پدرم و هم به ما سرگرفت می زد. شام و ناهارمان را جلویمان می گذاشت. در آن سنین می باشند چنین نتیجه گرفته باشم که عشق ورزیدن به یک مرد، باید مانند رفتاری باشد که مادرم با پدرم دارد.»

تا همین اواخر مادری کردن یگانه شغل قابل قبول برای زنان محسوب می شد. به اضافه می دو شغل دیگر: پرستاری و معلمی. در بچگی همواره شاهد بودیم که چگونه مادرانمان به واسطه ای رفتارهای حمایتگرانه و مادرانه شان پاداش می گرفتند و اگر چنین رفتارهایی از ما سر می زد به ما نیز این چنین پاداش می دادند: «سالی خوب و شیرین من، چقدر خوب از برادرت مواظیبت می کنی!» یا «جین ختر خوبی باش و دمپایی پدرت را جلوش جفت کن.» و «تو دختر عزیز خدم هستی.»

هرگاه می خواهیم مردی ما را دوست بدارد، باید در نقش مادر برای او ظاهر شویم. دارلین که پانزده سال بود ازدواج کرده، چنین گفت: «هرگاه احساس می کنم از چارلی عشق و توجه کافی دریافت نمی دارم، فورا در نقش مادر برash ظاهر می شم. غذاهای مورد علاقه اش را می پزم، کشوهایش مرتب کرده و سعی می کنم تا اونجا که امکان داره، برash مفید باشم. من دوست دارم، او بیشتر در نقش یک معشوق خوب برام باشه تا شوهر.

البته چیزی که نصیبتم میشه، دقیقاً بر عکس این خواسته است. او مثل یک پسرپریچه می خوب که از من به خاطر این که این قدر دقیق و منظم هستم، شکر می کنه.»

- پس به این دلیل در حق مردان زندگیمان مادری می کنیم که آن ها را به خود وابسته سازیم. وقتی سخت تلاش می نماییم تا کلیه ای نیازهای شوهرهای خودی را برآورده کنیم، او را شدیداً به خود وابسته می کنیم. همه می ما چنین صحنه هایی را در فیلم ها و سریال های تلویزیونی زیاد دیده ایم. مردی که همسرش خانه نیست، مجبور است خودش به تنهایی تمامی کارها را انجام بدهد. او وقتی می خواهد برای بچه ها غذای ساده ای آماده کند، درست مثل یک دست و پا چلفتی رفتار نموده، عاجز و درمانده می شود. در نتیجه هرچه بیشتر از مردی مواظیبت کنید، او بیشتر به شما تکیه می کند و بدین ترتیب وابسته تر می شود. ما زن ها بدین وسیله با ترس از طرد شدگی خود مقابله کرده و طوری آن ها را به خودمان وابسته میکنیم که هرگز نتوانند فکر ترک کردن ما را بکنند. گویی ضمیر ناخودآگاه ما در می یابد، اگر به اندازه ای کافی به ما محتاج باشند، هرگز ما را ترک نخواهند کرد.

- با این حال مردان به این که در حقشان مادری شود، عادت دارند و خواستارند از آن ها مواظیبت شود. اخیراً در یکی از سینماهایم که برای گروهی از زنان ترتیب داده بودم، یکی از حاضرین از من پرسید: «چرا زن ها برای مردها مادری می کنند؟» یکی از دریف آخر گفت: «برای این که مردها دوست دارند.» همگی خندهیدیم، زیرا می دانستم این گفته می او بدور از حقیقت نیست. آیا هنگامی که برای مردها مادری می کنیم، آن ها شکایتی می کنند؟ جواب: بعضی وقت ها مخالفت می کنند، اما اکثر اوقات راضی هستند.

## فصل ۲-شش اشتباه بزرگ

وقتی در حق مردها مادری می نمایید، آن ها احساس عشق می کنند.

مردها در کودکی همواره شاهد بودند که مادرشان از آن ها مراقبت می کرده است. بنابراین برایشان عادی است به همسر خود اجازه دهنده، تا که این نقش را نیز ادامه دهد. این موضوع بویژه حقیقت دارد. چنان چه مادر همسرتان مدام در حق او مادری کرده باشد فمکن است در ذهنش مادر، همسر و حمایت‌گر تداعی بیشتری از کلمات عاشق، معشوق، بهترین دوست و یا شریک زندگی داشته باشد. چنان چه همسرتان در کودکی محبت و توجه کافی از جانب مادر خود دریافت نکرده باشد، با خوشحالی تمام اجازه خواهد داد، تا این کار ناتمام او را برایش به پایان برسانید.

چگونه مادری کردن برای نامزد یا همسرتان موجب تخریب رابطه ی شما می شود

در ابتداء مادری کردن برای نامزد یا همسرتان می تواند جوانب مشتی داشته باشد، اما در دراز مدت اثرات بسیار مخربی را بر روی رابطه شما خواهد گذاشت:

۱- همسرتان از شما منجز شده و بر علیه تان طغیان خواهد کرد. در فصل یک، درباره ی این نیاز روانی بچه ها که مبنی بر استقلال و تمایز از مادر به منظور کسب هویتی جداگانه و مردانه بود؛ صحبت کردیم هنگامی که در حق نامزد یا همسرتان مادری می کنید، بطری اجتناب ناپذیر او از شما منجز شده و نهایتاً بر علیه تان طغیان خواهد کرد. ممکن است از رفتارتان شکایتی نداشته باشد، حتی ممکن است اصرار کند به این کارتان ادامه بدھید، اما یک چیز حتمی است: او یک روز بر علیه تان شورش خواهد کرد، همان گونه که تمامی پسر بچه ها دوست دارند روزی از مادرشان جدا شوند و خانه را ترک نمایند.

کارن ۵۲ ساله روزی برای مشاوره نزد من آمد. او نمی توانست درک کند. چرا شوهرش لثوارد به او خیانت کرده و با منشی بیست و چهار ساله اش رابطه ی نامشروع برقرار کرده است. کارن چنین توضیح داد: «لثوارد همیشه راضی بنظر می رسید. می دونم خودم خرابش کردم. اون همیشه می گفت، مادرش هرگز به این خوبی با او رفتار نکرده بود و می گفت که دوست داره ناز و نواوشش کنم و مواطنش باشم، اما حالا میگه تمام مدت احساس بدام افتادگی و خفگی می کنم و می خوام کمی آزاد باشم. او طی بیست و هفت سال گذشته هیچ شکایتی نداشت، نمی تونم بفهمم چه اتفاقی افتاده.»

وقتی بالثوارد وارد صحبت شدم شک و تردیدم به یقین تبدیل شد. او احساس می کرد که با برقراری ارتباط با یک دختر جوان، مادرش را با یک معشوق معاوضه کرده و او کلماتی را که یک پسر بچه ی کوچک، هنگامی که برای ترک خانه روز شماری می کند به کار می برد. نظری به دام افتادن، احساس خفگی و تشنجه برای آزادی. تمام وقت کارن فکر می کرد با مادری کردن برای لثوارد، همسر خوبی برایش بوده است، اما نتیجه ای که عایش گردید، این بود که این طرز تفکر باعث شد شوهرش را از دست بدهد.

۲- با نامزد یا همسرتان دائمآ طوری رفتاری کنید که گویی او بی لیاقت است. متعاقب چنین رفتاری او نیز احساس ناتوانی و بی لیاقتی خواهد کرد و درنتیجه اعتماد به نفسش پایین آمده و رفتارش نیز بچگانه تر می نماید. این به نوبه ی خود باعث بوجود آمدن یک چرخه ی زندگی معیوب خواهد شد.

هنگامی که یک مرد احساس خوبی نسبت به خودش ندارد، شما را نیز کمتر دوست خواهد داشت.

احساس عزت نفس یک مرد بستگی به احساس توانمندی او دارد. هنگامی که مردی احساس می کند کارها را به درستی انجام نمی دهد، به سختی می تواند با شما و یا خودش مهربان باشد. رفتار با مردها به مانند پسر بچه ها و به رخ کشیدن ضعف ها و ناتوانی های آن ها روى قابلیت عشق ورزی مرد شما تأثیر منفی می گذارد.

جنبه ی دیگر این قضیه این است که هرچه مردی در نظر شما ناتوان تر و ضعیف تر جلوه کند، از لحاظ جنسی نسبت به او سرد خواهد شد. توانایی و قابلیت های مرد باعث تحریک زن های شود. بنابراین هرچه مردی ناتوان تر جلوه کند از جذابیت او برای شما کاسته خواهد شد.

۳- عشق، حرارت و شور و حال رابطه ی خود را خواهید کشت.

سریع ترین راه ممکن برای کشتن عشق، شور و حرارت یک رابطه، مادری کردن در حق نامزد یا همسرتان است.

هرچه با یک مرد بیشتر به مانند مادرش رفتار کنید، او نیز به شما بیشتر فرزندگونه پاسخ خواهد داد. اما موضوع این جاست که هیچ مردی مایل نیست با مادرش همبستر شود. ممنوعیت جاذبه جنسی نسبت به شخصیتی مؤنث با انرژی مادرانه، چنان در شخصیت برخی از مردها ریشه دوانده که تقریباً برای آن مرد غیرممکن خواهد بود، بتواند شما را به طرزی شهوانی و رمانیک ببیند. کارهایی نظری: مرتب کردن لباس هایش، یادآوری کارهایش به او و رفتاری مانند پسرتان با او داشتن.

از طرف دیگر اگر با نامزد یا همسرتان رفتاری بچگانه داشته باشید، این رفتارتان باعث می شود که شما از لحاظ جنسی نسبت به او سرد شوید. آخر مگر جقدر می توانید نسبت به مردی جاذبه ی رمانیک و جسمانی داشته باشید؟ هنگامی که در پایان روز وقتی او را می بینید پیش خودتان بگویید: امروز جوراب هایش را نتوانست پیدا کند؛ کلیدهایش را دوباره گم کرده بود؛ دوباره مجبور بوده به لوله کش زنگ بنم، چون فراموش کرده بود این کار را بکند. آخر مگر یک پسر بچه ی سه ساله چقدر برایتان می تواند هیجان ایجاد کند.

به اعتقاد من ارتکاب به اشتباه شماره ی یک، یکی از دلایل عدم رضایت جنسی در بسیاری از ازدواج ها می باشد. بیست سال زندگی مشترک به همراه انواع مشکلات خانوادگی، اقتصادی و غیره، همگی از جمله دلایلی هستند که در تولید تنفس و سرددشدن شور و حرارت روابط، سهیم هستند، اما هیچ یک از این ها در مقایسه با حالتی که زن و شوهر به یک مادر و پسر تبدیل شده باشند، خطرناک نیست.

راه حل:

چگونه از مادری کردن در حق مردان دست برداریم؟

در زیر راه کارهایی ارائه شده که در تغییر نقش شما از یک مادر به یک معشوق خوب برای نامزد یا همسرتان، مفید خواهد بود:

۱- از انجام دادن کارهایی که همسرتان می تواند خودش انجام دهد، پرهیز کنید. رفتار مادرانه داشتن در حق همسرتان بمانند اعتیاد است. همان طور که در مورد تمامی اعتیادها نیز صدق می کند و تنها راه نجات، ترک کردن است. این بدان معناست که وقتی همسرتان می برسد، کلیدهایم کجاست؟ به او بگویید: نمی دانم. اجازه دهید، خودش دنبال آن ها بگردد. هنگامی که برای مناسب ویژه ای می خواهد خودش لباسش را انتخاب کند، نگویید که می بایست کدام لباس را بپوشد. هنگامی که لباس هایش را روی زمین می اندازد، آن ها را برایش جمع نکنید.

چنان که همسرتان عادت دارد کارهایش را برایش انجام دهید، ممکن است کمی طول بکشد تا خودش را با این رفتار جدید وقف بدهد. در ابتداء امکان دارد برایش مشکل باشد. ممکن است یأس ها و سرخوردگی هایش را تحمل کنید، چرا که مدتی طول خواهد کشید تا کارهایی را که سال ها برای خودش انجام نداده انجام بدهد. اگر زندگیتان گیج کننده تر و مغشوش تر به نظر آمد، تعجب نکنید. احتمال دارد در ابتداء به میهمانی ها دیرتر برسید، چرا که او نمی تواند کلیدهایش را بیابد، حتی ممکن است در حالی که کراواتش چروک و

## فصل ۲- شش اشتباه بزرگ

نامرتب است از خانه خارج شوید. چنان‌چه این اتفاقات به کرات پیش بباید، به تدریج خواهد آموخت. زیرا خواهد دید هر بار که به دنبال کلیدهایش می‌گردد و آن‌ها را پیدا نمی‌کند، چقدر سرخورده و مأیوس می‌شود، لذا می‌آموزد هر شب آن‌ها را در جای مخصوصی بگذارد. وقتی دیگران به او بگویند کراواتش نامنظم است، لذا می‌آموزد از این پس قبل از خارج شدن از خانه در آینه خودش را وارسی کند. به عبارت دیگر بزرگ شده و یاد می‌گیرد، چگونه از خودش مراقبت کند.

البته این بدان معنا نیست که چنان‌چه همسرتان پرسید، کلیدهایش کجا است؟ شما جواب دهید: «خودت پیدایش کن، من که مادر تو نیستم»؛ حتی در اینجا توصیه ام این نیست که می‌باشد در حق همسرتان مهربان و حمایتگر نباشید، بلکه هدف صرفًا بدین معناست که چگونه بیشتر به مانند یک همسر و معشوق و کمتر به مانند یک مادر با او رفتار کنید.

۲- با نامزد یا همسرتان به مانند شخصی لایق، دانا، توانا وقابل اعتماد رفتار کنید. اطلاعاتی که خودش می‌باشد به خاطر داشته باشد را به او یادآوری نکنید. سعی ننمایید به جایش فکر کنید و یا تقویمیش باشید. بلکه به گونه‌ای رفتار کنید که دریابد بزرگسالی فهمیده و توانا است که شما همیشه می‌توانید روی او حساب کنید. به خاطر داشته باشید از آن‌جا که مدت‌ها در حقش مادری می‌کردید و برنامه‌هایش را ترتیب می‌دادید، کمی تنبیل شده است. به طرزی ناخودآگاه ممکن است در به خاطر سپردن قرار ملاقات‌ها و مسئولیت‌هایش به شما تکیه کند. بنابراین طبیعی است هنگامی که از این کار دست می‌کشید، بعضی از کارهایش را فراموش کند. مثلاً برخی از صورت حساب‌ها را نپردازد و یا این‌که آشغال‌ها را هر شب دم در نگذارد. در این‌گونه موقع سرزنشش نکرده و از او انتقاد نکنید، بلکه با یاپس او همدردی کرده و به دنبال کار بروید.

به عنوان مثال فرض کنید همسرتان روز پنجمش بیک وقت برای دندانپزشکی دارد. صحیح هنگامی که می‌خواهد به سر کار برود، بدون این که چیزی بگویید با او خداحافظی کنید. عصر هنگامی که به خانه بر می‌گردد، می‌گوید: «خیلی از دست خودم عصبانی ام، منشی دکتر هاپکینز به محل کارم تلفن کرد و گفت: «برای امروز وقت دکتر داشتی، به کلی فراموش کرده بودم». در این موقع به او بگویید: «او، عزیزم خیلی بد شد، اما مسئله‌ای نیست، مطمئن‌دباره می‌توانم یک وقت جدید بگیری.» هنگامی که به دفعات کافی این قرار ملاقات‌ها فراموش شود، همسرتان به طرزی طبیعی می‌آموزد که چگونه برنامه‌هایش را به خاطر بسپارد.

۳- آن‌گونه که مادرها با بچه‌هایشان صحبت می‌کنند با او صحبت نکنید. به خودتان قول بدیده با نامزد یا همسرتان طوری صحبت نکنید، گویی او یک پسر بچه‌ی پنج ساله می‌باشد. این به آن معنا است که اصلًا او را نکوهش نکنید. اشکالی ندارد اگر بگویید از دستش ناراحت و عصبانی هستید، اما این کار را به گونه‌ای که بک بزرگسال با بزرگسال دیگر انجام می‌دهد، انجام دهید. نه مثل کی مادر عصبانی که از دست پسر بچه‌ی شیطانش به سته آمده است. حرفاًی بچگانه زدن چطور؟ به عقیده‌ی من کمی با لحن کودکان حرف زدن کاملاً طبیعی می‌باشد. چرا که این راهی است بسیار صمیمی برای در میان گذاشت احساسات آسیب‌پذیرمان، اما چنان‌چه بیش از حد با نامزد یا همسرتان حرفاًی بچه‌گانه می‌زنید، خصوصاً در رختخواب و یا در حین رابطه‌ی جنسی، این یک مشکل محسوب می‌شود. وقت آن رسیده که رفتاری بالغانه داشته باشید.

۴- مسئولیت‌هایی را که دوست دارید به عهده بگیرد به او واگذار کنید و چنان‌چه اشتباه‌هایی مرتکب می‌شود، مسئولیت‌ها را از او سلب نکنید. می‌دانم این کار برای بعضی از شما تا چه حد مشکل است این‌که کنترل کردن همه چیز را رهای نمایید و اعتماد کنید. همه چیز به خوبی پیش خواهد رفت، حتی هنگامی که همه‌ی موارد آن طور که می‌خواستید، پیش نمی‌روند. به عنوان مثال: همسرتان می‌گوید برای شام در رستوران میز رزرو خواهد کرد؛ اما وقتی برای این کار به رستوران تلفن می‌کند که تمام میزها قبلاً رزرو شده‌اند. پس ساعت شش به شما تلفن می‌زند و می‌گوید موفق نشده میزی را رزرو کند. شما به او می‌گویید: «خیلی بد شد، من طبق قرار قبليمان آمده‌ام و مطمئن‌م که می‌توانم یک جای دیگه پیدا کنم. ساعت هشت می‌بینم، خدااحافظ». همسرتان از این‌که در رزرو میز شکست خورده، احساس حمact خواهد کرد، اما از این‌که سرزنشش نکرده اید از شما ممنون شده و بار دیگر که قرار است جای دیگری بروید، این موضوع را هرگز فراموش نخواهد کرد.

هشدار: ممکن است هنگامی که همه‌ی موارد بد پیش می‌رود، وسوسه شوید دخالت کرده و کنترل اوضاع را دوباره خودتان بدست بگیرید. به عنوان مثال: موسم تعطیلات نزدیک شده و می‌دانید همسرتان هیچ‌گونه اقدامی برای تهیه‌ی جا انجام نداده و یا نامزدتان موقع درست کردن لازانيا بیش از حد سنس استفاده می‌کند، در حالی که مطمئن هستید این مقدار سس غذا را بدمزه خواهد کرد. هرگز وسوسه نشوید او را نجات بدهید.

به او اجازه دهید اشتباه کند و عواقب آن را نیز بپذیرد. زیرا تنها از این‌را می‌توان بیاموزد که کارها را بدرستی انجام دهد. چگونه خودم موفق شدم این کار را انجام بدهم.

از آن‌جا که پانزده سال از عمرم را صرف مادری کردن در حق مردان زندگی ام نموده‌ام. در این حرفه‌ای می‌دانم، حال می‌خواهم برایتان بگویم که چگونه موفق شدم این عادات مادرانه‌ام را کنار بگذارم: «با مردی نامزد بودم که به طرزی مژمن کم حافظه و فراموشکار بود. قرار ملاقات‌هایش را فرموش می‌کرد، تلفن‌ها را از یاد می‌برد، پرداخت صورت حساب‌ها را فراموش می‌کرد، حتی هنگامی که می‌خواستیم جایی برویم ادرس را فرموش می‌کرد و موقع رانندگی بدرستی نمی‌دانست باید از کدام خروجی بزرگراه خارج و یا داخل شود. دو سال تمام به جایش فکر کردم کارهایش را به او یادآوری و زندگیش را به جایش گذارندم. هروقت جایی می‌رفتیم، آرام و قرار نداشتیم. همیشه چهار چشمی مراقب بودم که باید از کدام ورودی بزرگراه وارد شویم یا سر کدام پیچ بپیچم، تا این‌که مطمئن شوم به موقع بجهه که می‌خواهیم برسیم.

نهایتاً یک روز از مادری کردن برایش خسته شدم و فکر کردم او باید رانندگی در جاده را بدون دخالت من باید بگیرد. پس از مدتی برای تعطیلات به نقطه‌ای در جنوب کالیفرنیا رفتیم. من راه را علیم رانندگی شده‌یا نه. احسان دل پیچه می‌کردم. علیم رانندگی موجود در جاده نشان می‌داد که خروجی چند مایل جلوتر است. نگاهی به او کردم تا ببینم آیا متوجه علیم رانندگی شده‌یا نه. احسان دل پیچه می‌کردم. به خودم گفتیم قول دادی که چیزی نگویی. هرچه بیشتر به خروجی نزدیک تر می‌شدم، بیشتر عصبی می‌شدم. حال دیگر به خروجی رسیده بودیم و او همین طور را به جلو رانندگی می‌کرد، تا بالآخره از جایی که باید می‌پیچیدیم، رد شد. دندان‌هایم را به هم فشار دادم تا جیغ نزنم. گویی زمان متوقف شده بود. ما ده مایل دیگر جلو رفتیم، بیست مایل، سی مایل از جایی که باید می‌پیچیدیم، گذشتم. هوا بندريج تاریک می‌شد. ناگهان نامزدم را به من کرد و گفت: «این‌حالی به نظرت آشنا می‌اد؟» به نرمی جواب دادم: «نه». او گفت: «به نظر منم آشنا نیست، شاید خروجی را رد کردیم؟» در یک پمپ بنزین توقف کرد و بعد از پرس و جو متوجه شد، چهل مایل از جایی که باید دور می‌زدیم، گذشته. مطمئن بودم که دیر می‌رسیم. با تمام قوا خویشن‌داری کردم تا چیزی نگویم. او ماشین را سروته و در سمت مخالف

## فصل ۲- شش اشتباه بزرگ

- شروع به رانندگی کرد. بعد از گذشت چند لحظه در حالی که مثل یک بره به من نگاه می کرد، گفت: «تو می دونستی که خروجی را رد کردم. نه؟ به او لبخند زدم. او هم به من لبخند زد و هر دو دریافتیم این بار با سکوت من او درس بهتری آموخته است.
- ۵- از رفتارهای مادرگونه خود لیستی تهیه کنید. کمی بنشینید و از تمامی عادت هایی که در روابط تان نقش مادرانه داشته، لیستی تهیه کنید. چند هفته مراقب اعمال و رفتاران باشید. هر وقت مج خودتان را گرفتید، مواردی را به یادداشت ها اضافه کنید. چنان چه شهامت دارید از نامزد یا همسرتان هم پرسید و مواردی که او نیز اشاره می کند را به آن ها اضافه کنید. اگر لیست شما طولانی از آب درآمد. تعجب نکنید. «اولین قدم در تغییر رفتارهای خود، آگاه شدن از آن ها است.»
- ۶- با نامزد یا همسرتان درباره این که چگونه مادر و پسر بازی راه انداخته بودید صحبت کنید. با همکاری هم، مانند یک تیم، در جهت خلق رابطه ای بالغ گونه، بزرگسالانه تلاش کنید. پیشنهاد می کنم این کتاب را به نامزد یا همسرتان نیز بدهید، تا هم خودش و هم شما را بهتر بشناسد. درباره ی مطالعی که در این فصل می خوانید، با یکدیگر صحبت نمایید. از او بخواهید، اطلاعات بیشتری در این باره به شما بدهد، سپس با یکدیگر به توافق هایی برسید که به شما در جهت خلق رابطه ای بالغ گونه کمک کند.
- ۷- پشتکار داشته باشید و در تعقیب روش های جدید و بر حذر بودن از اشتباه های گذشته، ثابت قدم باشید. به تعهدات خود عمل کنید و نگران عاقبت آن نیز نباشید. به عنوان مثال: چنان چه توافق کردید، بعداز حمام کردن شوهرتان پشت سرش حمام را تمیز نکنید و لباس هایش را جمع و جور ننمایید، اما چند هفته بعد اگر دیدید تعدادی لباس کشیف کف حمام است و شوهرتان حolle و لباس زیر تمیز دیگری ندارد، همچنان بر سر قول خود بمانید و به لباس هایش دست نزنید. صبر کنید تا خودش متوجه شود دیگر حolle و لباس زیر تمیزی ندارد. بگویید حolle و لباس هایش کف حمام، آن جایی است که آن ها را رها کرده بود. ممکن است از این موضوع خیلی خوشحال نشود، اما پیامتن را خواهد گرفت. چنان چه به خاطر بهداشت و رعایت نظم و انصباط شخصی تسلیم شوید، همسرتان تعهد شما را جدی نگرفته و به تعهدات خود نیز عمل خواهد کرد.
- به خاطر داشته باشید کنار گذاشتن این عادت ها چندان هم ساده نیست. اما چنان چه موفق شوید این عادت ها را کنار بگذارید، احساس زنانگی بیشتری خواهید کرد و همسرتان نیز به نوعی احساس مردانگی بیشتری خواهد نمود.
- اشتباه ۲: زنان، خود و ارزش هایشان را زیر پا گذاشته و در مقایسه با مردان، خود را در مقام دوم قرار می دهند.
- تصور کنید ساعت ها وقت صرف تهیه ی شام مورد علاقه همسر خود کرده اید و می خواهید میز را بچینید، ناگهان متوجه می شوید یکی از تکه های ماهی بزرگتر از بقیه است. با این فرض که شما و همسرتان از اشتباهی یکسانی برخوردار هستید، چه کار خواهید کرد؟ آیا قطعه ای بزرگ تر را به او خواهید داد، یا آن را برای خودتان نگه خواهید داشت؟
- اغلب زن هایی که این سؤال را از آن ها پرسیده ام، اعتراف کردن به این موضوع زیاد فکر نکرده اند. البته قطعه ای بزرگتر را به مردشان می دهند. چرا که طبق عادت، اول بهترین قسمت غذا را به او داده و سپس خود را در مرتبه ی دوم قرار می دهند. چنان چه قطعه ای بزرگتر را خودشان بردارند، احساس گناه خواهند کرد. کلماتی که آن ها در مقابل اقدامشان به کار می بزنند، کلماتی هستند نظیر: خودخواه، خسیس و نامهربان. اشتباه شماره ی دو به آن دسته از زنانی مربوط می شود که خود را در مقایسه با مردان زندگیشان در مقام دوم اهمیت قرار می دهند. چگونه این کار را می کنیم؟
- ۱- ما علاقه ها، عادت ها و فعالیت های شخصی خود را زیر پا می گذاریم. ساراسی و یک سال سن داشت و بسیار علاقمند به مطالعه، مدیتیشن و یوگا بود. او دریافته که این فعالیت ها به او شادابی و سلامت می بخشند. بعد از آن که با بیل که یک مشاور کامپیوتر بود نامزد شدند، تمامی فعالیت هایش را کنار گذاشت. چرا که بیل مردی شکاک بود و به قول خودش با این مزخرفات شرقی میانه ی خوبی نداشت. سارا به منظور جلوگیری از برخورد و درگیری با بیل، فقط ماهی یک بار در کلاس یوگا حاضر می شد و پس از مدتی، دیگر کمتر مدیتیشن می کرد، تا جایی که دیگر کاملاً آن را کنار گذاشت. وقتی از او پرسیدم که چرا فعالیت های مورد علاقه اش را زیر پا می گذارد؟ جواب داد: «احساس می کنم به مرحله ی جدیدی از زندگیم وارد شده ام و دیگر این گونه فعالیت ها مناسب سن من نیستند.»
- یکسال و نیم بعد، نامزدی بیل و سارا بهم خورد. ظرف دو هفته سارا مجدداً مدیتیشن خود را شروع کرد. او گفت: «نمی توانستم باور کنم که چقدر دلم برای مدیتیشن تنگ شده بود.» امیلی همواره به ورزش اروپیک علاقه ی خاصی نشان می داد، او از جوانی این ورزش را دنبال می کرد. احساس می کرد ورزش اروپیک او را سالم و شاداب نگه می دارد. امیلی بیست و نه ساله بود که با اندروی سی و یک ساله آشنا شد. دو سال بعد آن ها ازدواج کردند. چند وقت پیش او را در یک فروشگاه دیدیم و از او درباره ی اندرو و همچنین راجع به کلاس های اروپیکش جویا شدم. سریعاً مذهب شد و گفت: «خب، راستش مثل سایق مرتب به کلاس ها نمی رم.» وقتی از او پرسیدم گفت: «راستش اندرو زیاد از این کلاس ها خوش نمیاد. او ایل که با هم نامزد شده بودیم، همیشه اونو به زور به سالن ورزشی می برد. تمام مدت آن جا می موند و فقط دیگران را تماشا می کرد. این وضع برام خوشایند نبود و در نتیجه کنارش گذاشتم. ولی او من تو شویق کرد، بدون اون به سالن برم و علاقه ام به ورزش را فدای او نکنم. یکی دوبار همراه دوستام این کار را کرد، اما از این که اونو تو خونه تنها می داشتم، احساس گیاه می کردم. هر چند دلم برای ورزش تنگ شده، اما موضوع مهمی نیست.»
- این زن ها همان اشتباهی را می کنند که بسیاری از ما می کنیم. بسیاری از ما علاقه های خودمان را زیر پا گذاشته، تنها به این دلیل که برای مرد زندگیمان چندان خوشایند نیستند. ممکن است خودمان متوجه نشویم که تا چه اندازه دلخوشی هایمان را زیر پا می گذاریم و خود را مقناع می کنیم که این علایق چندان برایمان مهم نیستند، اما در حقیقت این طور نیست، اغلب اوقات بعد از این که رابطه ی ما تمام می شود، متوجه می شویم به آن کارها علاقه ی زیادی داشتیم و درباره آن هارا از سر می گیریم. اگر تنها این موقع است که بیاد می آوریم، چقدر از مدیتیشن، ورزش، باغبانی، دوچرخه سواری و... لذت می بردیم و آن فعالیت ها را تنها به این دلیل که مرد زندگیمان به این کارها چندان علاقه ای نداشت، کنار گذاشته بودیم.
- ۲- رابطه ی خود را با آن دسته از دوستان و فamilی هایی که مورد علاقه ی نامزد و همسرمان نیست، قطع می کنیم. جوان بیست و چهار سال سن داشت و نامزدش لارنس یک عتیقه فروش سی ساله بود. آن ها در یک میهمانی با یکدیگر آشنا شدند. جوان زیبا، باهوش و سرزنش به نظر می رسید گرچه هرگز به دانشگاه نرفته بود، اما شم اقتصادی خوبی داشت و در پول درآوردن بسیار موفق می نمود. لارنس فارغ التحصیل یکی از دانشگاه های شرق آمریکا بود و خود را یک تحصیل کرده ی روشنگر می داشت. مشکل آن ها اولین بار در میهمانی یکی از دوستانشان اغاز شد جوان گفت: «روزی به اتفاق لارنس به میهمانی یکی از دوستانم رفته بودیم، تو اون میهمانی به من خیلی خوش گذشت، اما ظاهراً به لارنس اصلاً خوش نمی گذشت، چون تنها و کسل به گوشه نشسته بود و با هیچ کس حرف نمیزد. جلو رفتم و ازش پرسیدم: عزیزم چی شده؟ لارنس با دلخوری جواب داد: این جا راحت نیستم، خیلی ناراحتم، با دوستای تو هیچ وجه مشترکی ندارم.

## فصل ۲-شش اشتباه بزرگ

در راه برگشت به خانه بین جوان و لارنس دعوا و بحث زیادی در گرفت. جوان سر او داد زد: «متنفرم از این که همیشه فکر می کنی دوست های من بدردت نمی خورند. گرچه اونا به دانشگاه نرفته اند، اما آدم های خوبی هستند.»

لارنس این گونه پاسخ داد: «بین اگه تو می خوای با اونا باشی، حرفی ندارم، اما فقط خودت تنهایی این کار را بکن و از من موقع نداشته باش با تو بیام.» جوان به خاطر این برخورد خود بزرگ بینانه لارنس بسیار عصبانی بود، اما همیشه بطریزی پنهان نگران بود، مبادا حق بالارنس باشد و این که مبادا دوستان او آدم های بدرد بخوری نیستند و نگران ادامه ای رابطه اش با آن ها بود. آیا لارنس به خاطر این که او با آن ها رابطه دارد، ترکش خواهد کرد؟ ظرف چند ماه بعد، جوان اوقات کمتری را با دوستانش گذراند. به طوری که پس از مدتی کاملاً آن ها را کنار گذاشت. پس از آن احساس تنهایی می کرد، اما لارنس را با خود داشت.

پدر و مادر جکی هیچگاه نامزدش را که در کالج با او آشنا شده بود، تأیید نمی کردند. هنگامی که این دو تصمیم به ازدواج گرفتند، پدر و مادر جکی اصلاً خوشحال نبودند، زیرا مایک یک مشروب خوار بود. گرچه ادعا می کرد بزودی مشروب خوردنش را ترک خواهد کرد، اما این طور به نظر می رسد که واقعاً نمی خواهد ترک کند جکی عاشق مایک بود و می داشست که مایک نیز او را دوست دارد، اما می ترسید به مشروب خواری او اعتراض کند. جکی تنها فرزند خانواده بود و با والدینش رابطه ای داشت، اما رابطه اش با آن ها پس از تصمیم به ازدواج با مایک تغییر کرد. هر بار جکی به مایک می گفت که با مادرش صحبت کرده، مایک نق می زد و جکی را متهم می کرد که اوقات زیادی را صرف پدر و مادرش می کند و این که دختر بچه ای بیش نیست که مدام به والدینش نیاز دارد او مرتباً اصرار داشت که جکی مستقل شود و اصلًا پدر و مادرش را دوست داشت و در ضمن نمی خواست مایک را از دست بدهد. بنابراین تصمیم گرفت کمتر به دیدن پدر و مادرش برود و حتی کمتر به آن ها تلفن بزند. مایک به جکی می گفت که از شخصیت قویی که داری احساس غرور می کنم، تنها کاری که بعضی اوقات جکی می کند، این است که نزدیک خانه پدر و مادرش می رود و آن طرف خیابان ماشینش را پارک کرده و از دور به خانه شان خیره می شود و به یاد پدر و مادرش می گرید.

به چه دلیل بسیاری از مردان سعی می کنند شما را از کسانی که دوستشان دارید جدا کنند؟

مردانی که از درون احساس نامنی زیاد دارند، سعی می کنند شما را از سیستم های حمایتیتان دور نمایند. بعضی از مردها نیاز دارند احساس کنند که کنترل کامل نامزد یا همسر خود را در دست دارند، اما آن ها از این که خودشان کنترل شوند، می ترسند، یکی از تاكتیک هایی که آنان جهت اعمال نفوذ و سلطه بر روی شما به کار می بند این است که شما را از اطرافیان و تکیه گاه هایتان نظیر: خانواده، دوستان، درمانگرها و غیره دور می کنند. این کار دو نتیجه ی زیر را در بر خواهد داشت:

الف- وابستگی شما به آن مرد بمراتب بیشتر از گذشته شده، چرا که از منابع دیگر حمایت کمتری دریافت می کنید.

ب- شما منزوی و گوشه گیر شده و رابطه کمتری با دیگران برقرار می نمایید و بدین ترتیب از دید افرادی که دوستان دارند، دور خواهیدماند. بنابراین این موضوع نامزد یا همسرستان را در مقابل انتقادها و نظرات منفی احتمالی، به خاطر رفتار بدش با شما حمایت خواهد کرد.

۳- از لحاظ احساسی بوقلمون صفت شده و به هر رنگی که نامزد با همسرستان بخواهد در می آید. یکی از معمول ترین راه هایی که ارزش خود را زیر پا گذاشته و خود را در درجه ای دوم اهمیت قرار می دهد، این است که به هر رنگی که نامزد یا همسرستان می خواهد، در می آید. من این را از لحاظ احساسی بوقلمون صفت بودن می نامم. زن های بوقلمون صفت به راحتی خود، قیافه و یا حتی رفتار و عقایدشان را طبق سفارشاتی که با تصویر ذهنی نامزد یا همسرشان بازن ایده آل او منطبق است، در می آورند و پیش خودشان می گویند: اگر این کار را بکنم زن رؤیاهای او خواهم بود. بنابراین با این فکر پیش رفته و بر طبق تصویری از آن چه دیگران دوست داشتنی می دانند، خودشان را شکل می دهند. در زیر داستانی واقعی اما غم انگیز را برایتان می گوییم، که چگونه زنی تمامی موجودیت خود را به یک باره زیر پا گذاشت:

جانیس یک خواننده سی و دو ساله بود که روزی با خشم و از جار تمام، قدم به دفتر کارم گذاشت. ازدواج او با تونی که به تعمیر تلفن اشتغال داشت، وارد سومین سال خود شده بود. جانیس به من گفت: «می دونید سه سال تمام هر هفته چکار می کرد؟ هر هفته به مسابقه کشته می کردیم؟ کشتی، کشتی، کشتی. یک یک کشتی گیرها را می شناختم و از همگی اونا متنفر بودم، نام فنی تمامی حرکت های کشتی را می دونستم.»

از او پرسیدم: «منظورت را نمی فهمم. هنوز نگفته مشکلت چیست؟» نگاهی غضب آلود به من کرد و گفت «من از کشتی متنفرم، در واقع از تمام ورزش ها متنفرم، اما تونی عاشق کشتی بود. هرچی اون می خواست، منم همون کار را می کردم، به خاطر او یکی از طرفدارهای پر و پا قرص کشته شده بودم، تا خوشحالش کنم. حتی سعی کردم خودم را متقاعد کنم که کشتی را دوست دارم. فکر می کردم این ایثار و فداکاریه که به خاطر عشق به زندگیم می کنم، اما حالا به مجرد این که چند لحظه به گذشته نگاه می کنم، از این که تا بدین حد احمق بودم از خودم حالم بیم می خوره.»

جانی به هنگام شروع رابطه با تونی، به مانند لوحی سفید به دنیای او وارد شده بود. او مایل بود شخصیتی را در داد و ستدش برای عشق تغییر دهد. غالباً شاهد بودم که بعضی از زن ها به روش های کاملاً افراطی مرتکب چنین اشتباهی می شونند، تا جایی که خود را تحت عمل های جراحی در دنک قرار می دهند، تنها به این خاطر که مرد مورد علاقه شان آن ها را با قیافه ای دیگری می پسندد. برخی اوقات شاهد بوده ام که بعضی از زن ها طبق سفارش مرد مورد علاقه شان با عمل جراحی سایز سینه هایشان را بزرگتر می کردد و یا باسن خود را عمل نموده تا آن را بالا بیاورند و بعد از جدای و بهم خوردن رابطه شان خشم و از جار شدیدی نسبت به آن مرد در خود احساس کرددند.

۴- برای این که رؤیاهای مرد مورد علاقه مان را تحقق بخشیم، رؤیاهای خودمان را به کلی فراموش می کنیم، همسری را در نظر بگیرید که به خاطر حمایت از شوهرش از ادامه ای تحصیل در دانشگاه انصراف می دهد، تا او بتواند مدرک دکتراخی خود را بگیرد خودش پانزده سال بعد در می یابد که چگونه رؤیای خود که همانا تدریس به کودکان عقب مانده بود را به کلی فراموش کرده است.

زنی که از کارهای خود در یک شرکت بزرگ استعفا می دهد تا به شغل صادرات و واردات نامزدش برسد، سه سال بعد پس از پایان یافتن رابطه اش، چشم باز کرده و می بیند این کار را نه به خاطر خودش، بلکه به خاطر انجام داده و حال دیگر چیزی ندارد و بیکار شده است.

من مطمئن خودتان چنین کارهایی را نکرده اید، اما زنانی را می شناسیم که چنین کارهایی را کرده اند. چقدر غم انگیز است که زنان در جهت تحقق رؤیاهای همسرشان رؤیاهای خود را فراموش می کنند.

چرا زنان در روابط، خود را فدا می کنند؟

شاید طرح سؤال بالا به نظرتان غیرضروری برسد. زنان به دلایل زیادی این کار را انجام می دهند.

- برخی اوقات مردان از ما چنین انتظار دارند که اهمیت کمی برای خود قائل باشیم. هزاران سال است مردها آموزش دیده اند که زن ها را موجوداتی در رده ی دوم بینند. بالاخره ما در دنیا بی زندگی می کنیم که در بسیاری از کشورها زنان هنوز به هنگام راه رفتن در خیابان به علامت احترام و زیر دست بودن، پشت سر شوهرشان راه می روند. آیا عجیب نیست که برخی از مردان انتظار دارند که زن ها خودشان را قربانی آن ها کنند؟

- ما زن ها نیز چنین آموزش دیده ایم که خودمان را از لحاظ اهمیت در درجه ی دوم قرار بدھیم. بسیاری از ما شاهد بوده ایم که مادرها و مادربرزگ هایمان استعداد، علایق، رؤیاها و شغل های خود را به منظور حمایت از پدران و پدر بزرگانمان فدا کرده اند. در نتیجه ما نیز یاد گرفتیم که به خود اهمیت دادن، عملی خود خواهانه است.

- به عوض آن که تلاش کنیم تا رؤیاها خود را به حقیقت برسانیم، ما ایثار و قربانی کردن را نوعی دست یابی به موفقیت تلقی می کنیم. خیلی ساده است بگویید: «می توانستم درسم را تمام کنم و یک وکیل بشوم، اما دوست داشتم حمایت بیشتری از همسرم که در رشته ای حقوق تحصیل می کرد، بکنم. بنابراین تصمیم گرفتم از حق خودم بگذرم.» نتایج فدایکاری های بی مورد برای بدست آوردن عشق

هنگامی که رؤیاهايان را فدایکاره و خود را در درجه ی دوم اهمیت قرار می دهید، چنین می پنداشیم که مردان شما را بیشتر دوست خواهد داشت. ممکن است مردان شما را بیشتر دوست داشته باشد و ممکن است برعکس، چنین نباشد، اما موردی که حتماً اتفاق خواهد افتاد این است که:

وقتی شخصیت خودتان را برای این که بیشتر دوست داشته شوید زیر پا می گذارید، نتیجه این خواهد شد که خودتان را کمتر دوست خواهید داشت.

هر گاه کی از علایق، دوستان و یا رؤیاها خود را به امید جلب توجه و دریافت محبت و عشق مردمی زیر پا می گذارید، بخشی از وجود و شخصیت خود را از دست می دهید. هرچه بیشتر فدا کنید، کمتر از شما چیزی به جا می ماند، تا جایی که یک روز هوشیار می شوید که احساس می کنید از درون تهی شده اید و چیزی از وجود واقعیتتان بجا نمانده است و تمامی آن چه که بودید را دور انداده اید تا شخص دیگری باشید. پس شخصی که دوست داشتنی تر باشد، در این فرآیند، زنانگی و موجودیت اصلی خود را از دست می دهد.

این از دست دادن خود، در اکثر موارد با خشم و افسردگی تأم خواهد بود؛ به طوری که از جمله زیادی را نسبت به خود و آن چه که مرتکب شده اید، احساس خواهید کرد و متعاقب آن احترام شخصی و اعتمادبه نفسان را نیز به کلی از دست خواهید داد و نسبت به مردمی که به خاطر او همه ای این کارها را کرده اید نیز از جار و عصبانیت زیادی در خود احساس خواهید نمود. مهم تر از همه، این که ممکن است در مقابل این همه فدایکاری که کرده اید، آن چنان که شما می خواستید دوستان نداشته باشند.

راه حل: چگونه از فدایکاردن رؤیاها در روابطمان پرهیز کنیم:

۱- از تمایی رؤیاها و خواسته هایی که در روابط گذشته به خاطر عشق به نامزد یا همسرتان، زیر پا گذاشته اید، لیستی تهیه کنید. ممکن است این تجربه زیاد خواهایند نباشد، اما در اینجا توصیه ام به شما این می باشد که برای این که در آینده مرتکب چنین لغزش هایی نشوید، حتماً این تجربه را تمرین کنید.

۲- از تمایی افراد، دلستگی ها، عقاید و باورهایی که برایتان مهم هستند، لیستی تهیه نمایید. این کار در شناخت خودتان به شما کمک می کند و با این کار در می یابید که چه موردمی را دوست دارید و دیگر نمی توانید به دروغ خودتان را متقاعد کنید که به راستی از مسابقات دوچرخه سواری، ماهیگیری و جمع کردن تمبر و یا هر مورد دیگری که همسرتان به آن علاقه دارد، شما نیز به آن علاقمندید.

۳- رؤیاهايان را تعقیب کنید و شخصیت خود را تمام و کمال به خاطر بسپارید. مانند بوقلمون به هر رنگی در نیایید، به امید این که بتوانید مردمی را بیایید که بتواند شما را از درون اغنا کند. هر چه زنی کامل تر و روراست تر باشید، احتمال کمتری وجود خواهد داشت که مستاصل شده و به دنبال تأیید از این و آن به روابطی ناسالم وارد شوید. بنابراین احتمال این که ارزش های خود را زیر پا بگذارید نیز کمتر خواهد شد. در فصل بعدی این کتاب، توصیه هایی به شما خواهیم کرد که چگونه به زنانی قوی تبدیل شوید.

اشتباه ۳: زن ها عاشق توانایی های یک مرد می شوند

آیا از این که مدام استعدادهای مردان زندگیتان را شکوفا می سازید، به خود می نازید؟ آیا مدام به خود می گویید، با صرف اندرکی وقت و انرژی می توانم همسرم را به مرد رؤیاها بم بد کنم؟ آیا همیشه احساس می کنید، همسرتان تنها به این دلیل در کارهایش موفق نبوده است که تا به حال کسی پید نشده او را واقعاً دوست داشته باشد؟ و حال که شما از راه رسیده اید می توانید این کار را بکنید؟

شما را نمی دانم، اما این جملات برای من آشنا هستند. تا همین اواخر در ارتکاب اشتباه شماره ی سه، من یک حرفة ای تمام عیار بودم. متخصص این بودم، مردانی که به حمایت نیاز دارند را پیدا کنم و تمام وقت را صرف کمک به آن ها ننمایم. بعضی اوقات تلاش هایم به نتیجه می رسید و آن مرد به موفقیت هایی دست می یافتد و بعضی اوقات هم تلاش هایم با شکست مواجه می شدند، اما هریار نتیجه ای که می گرفتم یک عامل بود، تا با تلاش برای نجات شخصی دیگر، از پرداختن به زندگی، شغل و رؤیاها خودم باز بمانم.

در همین راستا مرد هایی را پیدا می کردم که احتیاج داشتند کسی زندگیشان را راست و درست کنند. بعضی های نیاز داشتند از لحاظ احساسی و عاطفی کمی به آن ها رسیدگی شود، تا این که بتوانند کمی راحت تر شوند و همچنین از زخم ها و لطمات روحی که در دوران کودکی خورده بودند، التیام پیدا کنند. بعضی های نیاز داشتند از به تعویق اندادختن کارها جلوگیری نموده، مرتب تر یا کمی منظم تر باشند. بعضی احتیاج داشتند از استعدادهایشان برای پول درآوردن استفاده کنند. بعضی های احتیاج داشتند قابلیت های گفتاری یا نوشترانی خود را ارتقاء بخشنده و یا این که بیاموزند چگونه بهتر لباس بپوشند و یا همسر بهتری باشند. در تمامی این موارد من با آمادگی کامل به نجات آن ها می شتافتم و راه حل ارائه می دادم، تا از سردرگمی نجات یابند. از عشق، پول و انرژی خود نیز برای آنان مایه می گذاشتند. این کارم مورد تأیید دوستان و خانواده ام نبود. آن ها می گفتند: این کار وقت تلف کردن است، اما هیچ یک از این حرف ها باعث نمی شد که من دست از این اقدام ها بردارم. آن ها هیچ پیشرفتی نمی کردند و شاید در واقع نیاز چندانی به کمک من نداشتند، اما من همچنان به این کار ادامه می دادم. آخر ناسالمتی من به خودم قول داده بودم.

حال که به گذشته نگاه می کنم، در می بایم که با هیچ یک از آن مردان رابطه ای واقعی نداشتم، بلکه عاشق پتانسیل های آن ها بودم. سرانجام،

من با خود واقعی آن مردان رابطه ای نداشتم، بلکه عاشق پتانسیل های آن ها بودم.

## فصل ۲-شش اشتباه بزرگ

بعد از گذشت سال ها یأس، دلشکستگی و غم در اوایل سن سی سالگی بود که دریافتیم، تا به حال به هیچ یک از اهداف شغلیم نرسیده ام. در این موقع بود که به خودم گفتم: «باربارا اگر نصف این مقدار انرژی، وقت، خلاقیت و تعهد را صرف اهداف زندگی شخصی خود کرده بودی، حتماً به موفقیت هایی می رسیدی.» کتابی که هم اکنون در دست دارید، یکی از نتایج همین پیشرفت های شغلیم بوده است.

چگونه عاشق پتانسیل های یک مرد می شویم؟

۱- ما به مأموریت نجات روحی می رویم و مردهایی را می یابیم که مایل نیستند به خود کمک کنند، اما ما سعی می کنیم به آن ها کمک کنیم.

آلیسن یک کارمند معملاً ملکی بود و سی و دو سال سن داشت. روزی برای مشاوره شغلی به دفتر کارم آمد. در حین مشاوره هرچه بیشتر جلو رفته شدم مشکلی در کارش ندارد، اما تمام وقت او در حمایت و مواظیت کردن از هری به کار می رود. آلیسن سه سال بود که با هری هنرپیشه سی و هفت ساله ازدواج کرده بود. او چنین توضیح داد: «من عاشق هری هستم. اون واقعاً دوران کودکی سختی داشته. تو ازدواج اولش ناموفق بوده و سختی زیادی بابت این جدایی تحمل کرده. برای همین، وقتی اولین بار اونو دیدم، احساس نالمی زیادی داشت و با خودش مهربان نبود. او هنرپیشه خوبیه و میتوانه پیشرفت کنه. مشکلش فقط پیدا کردن شغله. اون قبلاً معتمد به کوکائین بود و سیگار زیاد می کشید. به او کمک کردم تا ترک کنه. این وضعیت خیلی رضایت بخش است. حالا می خواهم که اهداف شغلی جدیدی را برای خودش تعیین کنه و برای رسیدن به اونا برنامه ریزی بکنه. مطمئنم فکر می کنید دیوانه ام که با چنین شخصی زندگی می کنم، اما مطمئنم اون میتوانه موفق بشه.»

آلیسن بیش از آن چه که هری خودش را قبول داشته باشد، او را قبول داشت. او عاشق توانایی های بالقوه ای هری بود، نه عاشق خود او. انگار بخشی از ذهن آلیسن چنین دریافت می کرد که تنها هنگامی موفق خواهد بود که هری بتواند زندگیش را راست و درست کند و مدامی که هری بر طبق نقشه های او پیشرفت نمی کرد، احساس شکست می نمود.

۲- مردهایی را می یابیم که ما را دوست ندارند و یا با ماحوش رفتار نیستند، اما همچنان به رابطه با آن ها ادامه می دهیم.

اریکا نمونه ای ایده آلی است از زنی که اشتباه شماره ای سه را مرتكب می شود. او نوزده سال است که با آرنولد ازدواج کرده و در طول این سال ها هرگز احساس خوشبختی نکرده است. روزی در حالی که اشک می ریخت، گفت: «من نه تنها عاشق پتانسیل های آرنولد شده بودم، بلکه با این پتانسیل ها ازدواج هم کردم. آرنولد اصلاً مرد مهربانی نیست و از لحاظ روحی و عاطفی بسیار بسته و انتقادگر. گویی درون او کودکی مهربان، شیرین و ترسیمه وجود داره که گاه گاهی بیرون میاد و می خود دوستش داشته باشند. وقتی با هم نامزد بودیم گاهی این بخش از وجودش را می دیدم. من عاشق این «کودک» اون شده بودم. هیچ وقت شبی را که به من پیشنهاد ازدواج داد، فراموش نمی کنم. در تمام مدتی که اونومی شناختم این اولین باری بود که گریه می کرد همون شب بود که فهمیدم مشکلاتی داره و تصمیم گرفتم چنان دوستش داشته باشم، تا در سایه ای این عشق بتونه برمشكلاتش غلبه بکنه. ازدواجم مورد تأیید پدر و مادرم نبود، اما به اونا گفتم که من آرنولد را خیلی بهتر از شما می شناسم.

حال نوزده سال از ازدواجمان می گذرد و ما سه تا بچه داریم. طی این مدت آرنولد هیچ تغییری نکرده و من هیچ وقت از جانب اون احساس علاقه نکردم. هرگز در طول زندگیمون از من تشکر و قدردانی نکرد. با این که تحملم تمام شده، اما بازم دوستش دارم و با این حقیقت رو برو شدم که اون تغییری نخواهد کرد و می دونم که جدایی از او تصمیم درستیه. گاهی اوقات احساس می کنم، اگه کمی بیشتر به او عشق بورزم، شاید تغییری تو رفتارش بوجود بیاره.»

اریکا به جای آن که حقیقت را بپذیرد، خود را صرف گرفتن چیزی از آرنولد می کرد که هرگزبه او داده نمی شد. احساس اریکا را درک می کردم، چرا که نظری این احساس را در روابط قبلی خود داشتم. چندین سال از زندگیم را صرف کسی کردم که عاشقش بودم. آن مرد هرگز توانایی های بالقوه ای خود را بالفعل نکرد و هیچ وقت احساسی گرم و محبت آمیز نثارم ننمود؛ حتی ده درصد از احساسات و عواطف خود را صرف من نکرد. من نیز به مانند اریکا با گفتن این جمله به خودم که:

اگر به او عشق بیشتری بورزم، حتماً تغییر خواهد کرد، خود را آمده ای شکست در رابطه ام کردم.

حقیقت این است که اگر مردی بقدر کافی خودش را دوست داشته باشد، حتماً تغییر خواهد کرد.

زن هایی که عاشق پتانسیل های یک مرد می شوند، اغلب اعتماد بنفس چندان ندارند و احساس خوبی نسبت به خود نمی نمایند. غالباً فکر می کنند، برای این که دوست داشته شوند، باید سخت تلاش کنند. ما مردهایی را انتخاب می کنیم که از لحاظ عاطفی و احساسی چالش انگیز باشند و سپس علی رغم آن چه که براستی هستند، به آنان عشق می

ورزیم و بعد به خود می گوییم: «بین چقدر صور پر شور و حرارت هستم، پس باید دوست داشتنی باشم؛ این طور نیست؟» در نهایت آموختم.

داشتن رابطه ای سالم با یک مرد به معنای عشق ورزیدن به کسی است که در زمان می باشد، نه عشق ورزیدن به کسی که در آینده به آن تبدیل خواهد شد.

را زنان عاشق پتانسیل های یک مرد می شوند؟

- ما احساس مسئولیت نسبت به کمک به دیگران از توجه به زندگی خود باز می مانیم و از رو برو شدن با کاستی های خودمان سرباز می زیم.

- با مفید بودن، صبور بودن و مهربان بودن برای دیگران احساس خوبی نسبت به خود پیدا کرده و در نتیجه در رابطه ای با خود احساس برتری می کنیم.

- هنگامی که برخلاف انتظار ما، مردمان شکست خورده و آن طور که تصور می کردیم نقشه هایمان درست از آب در نمی آیند، احساس شکست کرده و خود تنبیه کنیم.

- زنان از روی غریزه دوست دارند همه می موارد را سرو سامان بدنهند. ما همواره دوست داریم خانه، محل کار و یا هر جا و هر مورد نامرتباً را مرتباً کنیم. این به نوعی نشان دهنده ایشیاق و نیاز درونی ما به خلاقیت است و برایمان بسیار طبیعی است. برای یک زن دشوار است که نخواهد وضعیتی را اصلاح کند.

آیا شما معتقد به نجات دیگران هستید؟

در زیر علامت هشدار دهنده ای آورده شده که ممکن است به این معنا باشد که شما مرتكب اشتباه شماره ای سه می شوید:

- هر چند ماه یک بار به خودتان می گویید، مردتان به وقت بیشتری احتیاج دارد تا خود و زندگیش را سرو سامان بدهد.

- به خود می گویید، هرگز کسی به انداره ای کافی همسرم را دوست نداشته تا او بتواند تغییر کند. من همان کسی هستم که آنقدر به او عشق خواهیم ورزید، تا بالاخره تغییر کند.

- احساس می کنید هیچ کس دیگری مردتان را به خوبی شما درک نمی کند.

- برای دوستان و اعضای خانواده تان به خاطر بدرفتاری و شکست های همسرتان عذر و بهانه می آورید.

- احساس می کنید نمی توانید ترکش کنید، چرا که این کار احساس حقارت و بی ارزشی او را تأیید کرده و در نتیجه هرگز تغییر نخواهد کرد.

- خود را متعاقد می سازید، گرچه عشقی را که از او می خواهید دریافت نمی کنید، اما بواسطه ای دریافت موارد دیگر ارزشش را دارد.

چگونه به این الگو خاتمه دهیم؟

به عنوان کسی که خود یک عامل نجات مردان بوده است بگذارید به شما توصیه هایی برای التیام بخشی از این الگوی دردناک داشته باشم.

۱- انرژی های خلاقتی را ابتداء متوجه زندگی و شغل خود کنید، از زندگیان و شغل مرد زندگیان و رؤیاها و اهدافتان لیستی تهیه کنید و برنامه های واضح و مشخصی برای رسیدن به آن ها ترتیب دهید. به این برنامه ریزی پچسبید و از خروجی های جانبی آن آگاه باشید. این بدان معناست که چنان چه برنامه ریزی کرده اید در یک سminar شرکت کنید که به شما در جلب مشتریان بیشتری کمک کند، حتی اگر همسرتان به شما احتیاج دارد تا آپارتمانش را برایش منظم و مرتب کنید. سعی کنید به سminar خود بروید. قبل از شروع هر رابطه ای، اهداف و خواسته هایتان را مشخص کنید، تا این که آن ها در درجه اول اهمیت قرار گیرند.

۲- از مواردی که در زندگی شخصی تان به بهانه‌ی نجات مردان از آن روی گردان هستید، لیستی تهیه کنید. شاید ندانید با نجات مردان زندگیان از چه تعداد از احساسات، عواطف و چالش های زندگی خودتان روی گردان بوده اید. تهیه این لیست، کمک خواهد کرد که روی این نواحی از زندگیان تمرکز کنید.

۳- مردی را پیدا کنید که مسئولیت سروسامان دادن به زندگیش را خود به عهده بگیرد، به طوری که مجبور نباشید مدام به جای او کار کنید. اشکالی ندارد به همسرتان در تغییراتی که مایل به انجام آن است، کمک کنید. هنگامی که دو نفر یکدیگر را واقعاً دوست دارند، توانایی بالقوه آن ها به بالفعل تبدیل می شوند، اما نکته ای که در اینجا اهمیت دارد، این است که حتماً به مانند یک تیم کار کنید و مردتان نیز به همان اندازه‌ی شما متعهد به کار کردن بر روی خود و رشد شخصیتی باشد.

در اینجا پیشنهاد می‌کنم که در ابتدای یک رابطه، از اهداف شخصی مرد زندگیان و برنامه‌هایی که برای رسیدن به آن ها در نظر دارد، آگاه شویم. ممکن است در این بین دریابید که او برخلاف شما علاقه‌ای به احساسی تر و عاطفی تر بودن ندارد و سعی در ابراز احساسات و عواطفش نمی‌کند و همچنین علاقه‌ای به رشد در این زمینه‌ها را نیز ندارد. آن گاه در می‌باید که او بدرد شما نمی‌خورد، اما بر عکس، اگر چنین ادعا کرد و در همان نواحی که برای او زمینه‌های رشد می‌بینید او نیز مایل به رشد می‌باشد، به او وقت، عشق و حمایتی که لازم دارد را بدھید و سپس هر چند ماه یک بار او را ارزیابی کنید. اگر پیشرفت و یا تغییری احساس نمی‌کنید، در این رابطه صحبت کرده و دلایل این که چرا تغییری نکرده است را از او بپرسید. به خاطر داشته باشید، اعمال هر کس به مراتب با صدای بلندتری از گفته‌هایش حرف می‌زند.

اشتباه ۴: استعدادها و توانایی‌های خودتان را دست کم گرفته و یا گاهی اوقات آن ها را مخفی می‌کنید.

آیا مدام عادت دارید در حضور مردی که دوستش دارید، خودتان را پایین بیاورید؟ آیا به سختی می‌توانید تعریف و تمجیدهایی که دیگران از شما می‌کنند را بپذیرید؟ آیا استعدادها و توانایی‌هایی دارید که همسرتان از آن خبر ندارد؟

اغلب زن‌ها در ارتكاب به اشتباہ شماره ۴ مهارت خاصی دارند، بطوطی که حتی از آن آگاه نیز نیستند. اغلب ما استعداد و موفقیت‌هایمان را از ترس این که مبادا مردان زندگیمان را بدین وسیله تهدید کرده باشیم و یا برای این که مبادا باعث شویم او احساس کند و نسبت به ما از هوش و یا توانایی کمتری برخوردار است، پنهان می‌کنیم. ما این کار را به طرق مختلف انجام می‌دهیم.

۱- راجع به خودمان با کلمات تحقیر آمیز صحبت کرده و خودمان را به خاطر کوچک ترین اشتباهی که مرتکب شده‌ایم، پایین می‌آوریم. طوری رفتار می‌کنیم که گویی خودمان را دوست نداریم.

«باور نمی‌کنم که یادم رفته بود تو دیشب جلسه داشتی. گاهی اوقات به نظر میرسه که همه چیز را فراموش می‌کنم.» «رئیسم گفت از گزارش خیلی خوشش آمده، اما فکر نمی‌کنم گزارش خیلی خوبی نوشته بودم.» به نوعی راجع به پروژه‌های مالی شرکت سر در گم و گیج ام، راستش خودم هم نمی‌دونستم که راجع به چی باید بنویسم. «خیلی ناراحتم از این که این قدر چاق شدم. از نگاه کردن به این سلویت حالت بهم نمیخوره.»

۲- وقتی مردمان از ما تعریف می‌کند، با او بحث می‌کنیم و طوری رفتار می‌کنیم، گویی مایل نیستیم راجع به ما چنین نظراتی داشته باشد و سعی می‌نماییم نظرش را تغییر بدھیم.

«واقعاً از این لباس خوشت آمد؟ این لباس خیلی کهنه است. تازه از مد هم افتاده، اما خب گفتم یه چند بار دیگه بپوشش. به هر حال مشترکم از این که از لباس تعریف کردم.» «آه عزیز راه انداختن اون مهمونی غیرمنتظره واقعاً کار سختی نمود، زیاد هم وقت را نگرفت. در ضمن خلی ها هم بهم کمک کردند. مجبور نیستی زیاد تشکر کنی، این قدر بزرگ جلوه اش نده.»

«از سخنرانیم خوشت آمد؟ با وجودی که آخرین نفر بودم، خیلی مضطرب شدم، مطمئن نبودم دیگران حرف هامو خوب بفهمند. فکر کنم از این که من آخرین سخنران بودم و جلسه تمام شد، خیلی خوشحال شدم. بین خاطر بود که برایم این قدر کف زدند.»

۳- ما استعداد و توانایی‌هایمان را از مردان زندگیمان پنهان می‌کنیم.

ساندرا نمونه‌ی خوبی است از زنی که مرتکب اشتباه چهارم می‌شده. او هفت سال است که با گرگ ازدواج کرده و متخصص این است که خودش را از شوهرش کمتر، کم هوش تر و ناتوان تر جلوه دهد. او با صدایی نرم و آرام چنین اعتراض کرد: «گرگ دوست داره احساس برتری بکنه. همین میگن از هموν اول من همیشه خودم را از اون پایین تر نشون می‌دادم.» ساندرا به تازگی متوجه شده که در گذشته چکار می‌کرده است. حقیقت این بود که او هرگز به گرگ نگفته بود تحصیلات دانشگاهی داشته و این که برای دوره‌های کارشناسی ارشد و دکتری به او بورسیه تعلق گرفته است. گرگ حتی نمی‌دانست که اوزبان فرانسه را خیلی روان و سلیس صحبت می‌کند و به این زبان تسلط کامل دارد. در ضمن قبل از این که با گرگ آشنا شود به او نگفته بود که از طرف یک تاجر بسیار موفق فرانسوی برای کار به پاریس دعوت شده. ساندرا به این دلیل آن موارد را راجع به خودش به گرگ نگفته بود که به قول خودش این موارد اهمیت چندانی ندارد.

الن سی و هفت ساله و شوهرش اندی سی و نه ساله، هر دو شاغل هستند. اندی یک مشاور سرمایه‌گذاری است که برای یک شرکت بزرگ کار می‌کند و الن نیز مدیر روابط عمومی یک تولیدی پوشک است. روزی آن ها به منظور حل مشکلاتشان به دفتر کار من آمدند. این طور شکایت کرد: «فکر می‌کنم اندی اوضاعی که من می‌خوام از من تقدير و تشکر نمی‌کنه. منم مثل او کار می‌کنم، اما ما همیشه برای حل مشکلات کاری او گفتگو داریم و هیچ وقت راجع به مشکلات کاری من صحبتی نمی‌کنیم.»

اندی جواب داد: «خب آره، راستش واقعیت داره. ما بیشتر اوقات راجع به شغل من حرف می‌زنیم، اما فکر می‌کنم به این دلیله که شغل من پیچیده تر از شغل توست.» کاملاً طبیعی بود که الن بعد از این که شنید شوهرش خود و شغلش را خیلی مهم تر از او می‌بیند، بسیار عصبانی شود.

## فصل ۲- شش اشتباه بزرگ

مدتی با ال و اندی صحبت کردم تا متوجه منشاً اصلی مشکلاتشان شدم. ال مرتکب اشتباه شماره ی چهارم شده بود. همیشه موفقیت هایش را از اندی پنهان کرد و سعی داشت شغلش را کم اهمیت جلوه دهد؛ تا بدین وسیله باعث شود، اندی احساس مهم بودن بنماید. البته او این کار را ناخودآگاه انجام می داد و این عادت را گویی از زمان کودکیش کسب کرده بود. با تگاهی به دوران کودکی ال به نکات مهمی پی بردیم. ان، یک برادر داشت که از او کوچکتر بود و ال در مدرسه نمرات خوبی می گرفت؛ مادرش هم به او می گفت: «ال به برادرت نگو این ترم چه نمره های خوبی گرفتی؟ میدونی برادرت با نمراتش تو مدرسه مشکل داره.»

ال نظیر همین رفتار را نیز با شوهرش در پیش گرفته بود. هیچ وقت نمی گذاشت اندی در مورد مشتری های برو پاپرص و کله گنده ای که دور و برش را گرفته بودند، بیو ببرد. هیچ وقت از احترام فوق العاده ای که مشتریانش برایش قائل بودند، با اندی صحبتی نمی کرد. در ضمن هیچ وقت از رؤیاها و اهداف آینده اش با اندی حرفی نمی زد. ان بعد از شنیدن اشتباه شماره ی چهار، چنین اعتراف کرد: «وقتی خودم از خودم زیاد تعریف و تمجید نمی کرم و احترام زیادی برای خودم قائل نبودم و این همه موارد خوب را از او پنهان می کرم، چطور اندی میتوانست بهم که من این قدر فوق العاده ام.»

میلیون ها زن نظیر: ال و سندی لایق، توانا، باهوش و سخت کوش هستند و نمی دانند که چگونه به درستی شکوه و جلال خودشان را جشن بگیرند.

چرا توانایی ها و امتیازات خود را از همسرمان پنهان می کنیم؟

- ما توانایی ها و استعدادهایمان را از همسر خود پنهان می کنیم. چرا که تصور می کنیم با این کار آن ها ما را بیشتر دوست خواهند داشت.

آیا وقتی دختر بچه ی کوچکی بودید چنین مواردی به شما گفته بودند؟ که «همیشه وقتی با یک پسریازی می کنی بگذار اول اون ببره. این جوری اون تو را بیشتر دوست خواهد داشت.»

«زیاد کنار مردها خودت را باهوش نشان نده و گزنه تو را با خودشان بیرون نمی برد، باید اون ها را بالا ببری و باعث بشی که احساس کنند، از تو باهوش ترند.»

ما زن ها شرطی شده ایم و باید کاری کنیم که همسرمان احساس کند از ما باهوش تر و بهتر است، تا بدین وسیله از عشق او نسبت به خودمان مطمئن بشویم.

ما با این باور قدم به زندگی مشترک می گذاریم که اگر در کنار مردی بسی باهوش و قوی باشیم، او دیگر تمایلی به رابطه با ما نخواهد داشت. بنابراین سخت تلاش می نماییم کاری کنیم که او باهوش تر و بهتر به نظر بیابد و ما خود را پایین تر از آن چه که هستیم نشان می دهیم.

- ما توانایی ها و استعدادهایمان را پنهان می نماییم؛ زیرا نگرانیم میباشد نظر دیگران خیلی مغروف جلوه کنیم.

آیا تا کنون چنین نصیحت هایی به شما شده است: «ببین سوزی، خوشحالم که همه ای نمره هات بیست شده، اما نمی خواه به همه بگم، چون دوست ندارم پز بدمن در ضمن دخترها باید فروتن و افتاده حال باشند.»

چینی، اینقدر توانینه خودت را نگاه نکن. خانمانه نیست که فکر کنی خیلی خوشگلی. دخترهایی که مغروف هستند، خیلی محبوب نیستند.

بیاد می آورم وقتی که در دبیرستان مشغول درس خواندن بودم، مادرم به من می گفت: «هرچه موفق تر باشی آدم های بیشتری به تو حسودی می کنند، در نتیجه دوستان کمتری خواهی داشت. به همین دلیل باید مواظب باشی که دیگران را با استعدادهای تترسانی و آن ها را از خودت فراری ندهی.» بعد ها در زندگیم با هیچ یک از عکس العمل های بدی که مادرم گفته بود روبرو نشدم، اما او همان طور که از مادرش یاد گرفته بود، فلسفه ای تحقیر و خودکم بینی را به من آموخت می داد. به بسیاری از ما وقتی کوچک بودیم، چنین آموزش هایی داده می شد. به این معنی که یک زن نباید خیلی خوب به نظر برسد و اگر خودش را قوی نشان بدهد، زیاد زنانه و جذاب نیست.

در تلاش به منظور «دختر خوب بودن»، زن ها استعدادها و توانایی های خود را پنهان می کنند.

چرا این کار مؤثر واقع نمی شود؟

۱- پنهان کردن توانایی ها و استعدادهای شما عشق و شور و حرارت رابطه تان را می کشد. هنگامی که خود و موفقیت های مان را دست کم گرفته و کوچک جلوه می دهیم و آن ها را از مرد زندگیمان پنهان می سازیم، به نظر خودمان را غیر تهدید آمیز و در نتیجه جذاب تر جلوه می دهیم، اما واقعیت این است که دقیقاً بر عکس این حالت اتفاق می افتد. مردها بیشتر به سمت توانایی ها و استعدادها جذب می شوند و ضعف و عدم توانایی، آن ها را سرد می کند.

مردها عاشق استعداد و توانایی در زن ها هستند. چرا که خودشان چنین آموزش دیده اند که باید لایق، توانا و با استعداد باشند و چنان چه نظیر همین گفته ها را در شخص دیگری ببینند؛ جذب او خواهند شد. هنگامی که برای نوشتن این کتاب تحقیق می نمودم با صدها مرد مصاحبه کردم و تمام آن ها گفتند: زن هایی که اعتماد بنفس بیشتری از خود نشان می دهند، برای شان جذاب ترند. مردها برای این گونه زن ها احترام بیشتر قابل بوده و آن را جذب می گیرند.

حال نکته ای که در این جا جلب نظر می کند این است که زن ها تصویر می کنند، اگر افتاده حال جلوه کنند، مرد زندگیشان آن ها را بیشتر دوست خواهد داشت. در حالی که حقیقت این است که این رفتار، عشق و شور و حرارت را در برقراری رابطه از بین می برد.

۲- هنگامی که عادت دارید استعدادهای خود را از مردان پنهان کنید، در نهایت آن استعدادها را از خودتان نیز پنهان خواهید کرد. ضرب المثلی است که می گوید:

«از دل بود هر آن که از دیده برفت.» این ضرب المثل یقیناً در مورد اشتباه شماره ی چهار صدق می کند. هرچه موفقیت های خود را بیشتر دیگران کوچک جلوه دهید، آن ها را بیشتر فراموش خواهید کرد، تا جایی که تماسن را با استعدادها و توانایی های خود به یک باره از دست خواهید داد.

راه حل: چگونه از این کار دست بکشیم؟

۱- از تمامی استعدادها، توانایی ها، قابلیت ها و ویژگی های مثبت خود لیستی تهیه کرده و آن ها را با همسرمان در میان بگذارید. این تمرین را به بسیاری از زن هایی که درسمینارهای شرکت کرده بودند، دادم. داستان های حیرت انگیزی از نتایج شرگفتی که به دست آمده بود، شنیدم. بسیاری از زنان گزارش دادند که نوشتن ویژگی های مثبت، استعدادها، توانایی ها و موفقیت های زندگیشان به آنان حقایقی را یادآوری نمود که مدت ها بود آن ها را فراموش کرده بودند و در این باره هرگز با همسرانشان صحبتی نداشته اند.

مردها نیز گزارش دادند از این که مطلع شدند، همسران آنها واجد بسیاری از خصوصیات و ویژگی های مثبت بوده اند، متعجب شدند.

۲- هرگاه تعریف و تمجیدی از شما می شود و آن را نمی پذیرید و یا خود را پایین می آورید و یا موفقیت هایتان را دست کم جلوه می دهید، مج خودتان را بگیرید و بیاموزید تا کمی بزرگی و عظمت خود را جشن بگیرید.

## فصل ۲-شش اشتباه بزرگ

در آن لحظه از این که می بینید تا چه حد مرتكب اشتباه شماره ی چهار می شدید، شگفت زده خواهید شد. از پنهان کردن استعدادها و موقفيت های خود دست بکشيد و در عوض بیاموزید، آن ها را پاس بداريد. دفعه‌ی بعد که کسی از شما تعريف کرد، نفس عميقی بکشيد و بگويند: متشرکم، افتاده حالی و فروتنی غیرحقیقی خود را از پنجره ببرون بیاندازيد.

۳- بدنبال مردی باشيد که تمایل داشته باشد، بزرگی و درخشش شما را ببیند. همگی ما می دانیم مردانی وجود دارند که به دلایل بسیاری، دوست ندارند همسرشان قادرمند و یا متکی به نفس جلوه کنند. هنگامی که با چنین مردانی هستید، مشکل می توانید این عادتتان را کنار بگذارید. چرا که او دوست ندارد شما را این گونه ببیند. مطمئن شوید با کسی ازدواج می کنید که تمایل دارد شما را در پیشرفت هایتان حمایت کند، پیشرفت هایی که همواره استحقاقش را داشته اید.

اشتباه ۵: زنان از موضع ضعف برخورد می کنند.

متأسفانه زن ها عادت دارند که با دیگران از موضع ضعف برخورد کنند. همان طور که در طول تاریخ شاهد بوده ایم، همواره زنان از موضع ضعف برخورد نموده و قدرت را به دست مردان زندگیشان می دادند. بنابراین این موضوع به صورت یک واقعیت تلخ درآمده، تا یک اشتباه.

یکی از مراحل خلق ارتباطی سالم و پرمههر، کشف این موضوع است که چگونه در مواجهه با مرد زندگیتان از موضع ضعف برخورد می کردید و این که یاد بگيريد چگونه دست از این کار برداريد.

برای زن هایی که مرتكب این اشتباه می شوند، به این اميد که مردهای زندگیشان آن ها را بپيشتر دوست داشته باشند، یک اسمی گذشته ام: «قربانیان عشق» قربانی عشق کسی است که خودش را به علتی برتر فدا می کند. در این راستا مانند این ها اغلب به این شکل درآمده که احترام شخصی، عزت نفس و هم چنین اعتماد به نفسمان را فدا کنیم؛ تنها به این دليل که مردی ما را دوست داشته باشد.

آیا شما یک قربانی عشق هستید؟

در زیر آزمونی است که به شما کمک می کند، دریابید که تا چه حد در قربانی عشق شدن، جدی هستید. این آزمون حاوی ده نشانه‌ی خطر است که به شما در شناسایی قربانی عشق کمک می کند. می توانید آزمون را بر اساس رابطه ای که هم اکنون دارید و یا روابط گذشته خود و یا روابط تان با مردها به طور عموم پاسخ دهید. به هر یک از جمله های خبری این آزمون بر حسب این که تا چه حد در مورد شما صدق می کند، بر اساس جدول زیر نمره بدھيد. تا جایی که می توانید به این پرسش ها با صداقت پاسخ دهید. ممکن است از این که پیش خودتان اعتراف کنید، برايان خوشآيند نباشد. روبرو شدن با این حقیقت اولین قدم در جهت تغییر آن می باشد.

به کرات(۰)امتیاز

اغلب(۴)امتیاز

گاه به گاه(۸)امتیاز

بندررت(۱۰)امتیاز

ده نشانه یک قربانی عشق:

- ۱- احسان می کنید می بايست دور و پر نامزد یا همسرتان پاورچین پاورچین راه برويد، تا مبادا او را ناراحت کنيد.
- ۲- احسان می کنید نامزد یا همسرتان با شما با احترام رفتار نمی کند.
- ۳- در محل کار و یا هنگامی که با دوستان خود هستید با اعتمادبنفس و از موضع قدرت پیشتری برخورد می کنید.
- ۴- از این که پس خواند منفی به نامزد یا همسرتان بدھيد، احسان امنیت و راحتی نمی کنید.
- ۵- از این که نیازها و خواسته هایتان را از نامزد یا همسرتان مطالبه کنید، مردد هستید و بعضی اوقات نگرانید که مبادا پیش از حد محتاج جلوه کنید.
- ۶- احسان می کنید رفتار نامزد یا همسرتان به مراتب بدتر از رفتار شما با اوست.
- ۷- هنگامی که نامزد یا همسرتان رفتار مهربانه ای با شما ندارد، به اميد جلب محبتش تلاش می کنید، تا هرچه بپيشتر با او مهربان باشيد.
- ۸- احسان می کنید، برای این که به نامزد یا همسرتان نشان دهد که از عشق، محبت، آزادی و برای سهمی دارید، می بايست برای این کار خيلي تلاش نمایيد تا او مقاعده گردد.
- ۹- غالباً مجبوريد در مورد رفتار همسرتان و یا اوضاع و شرایط زندگی خود، برای دیگران عذر و بهانه بیاوريد و از او دفاع کنيد.
- ۱۰- به خاطر دست کم گرفتن و زیر پا گذاشتن عزت نفس خود در مقابل یک مرد، غالباً از دست خودتان عصبانی می شويد، گرچه به خودتان قول داده بوديد، هرگز دوباره چنین رفتاری نکنيد، اما هم چنان اجازه می دهد با عشق و محبت کمتر از آن چه که به راستی استحقاقش را داريد، با شما رفتار کنند.

حال امتيازات خود را جمع بزنيد.

۱۰۰-۱۰۰۰ امتیاز: به شما تبریک می گویم. شما در رابطه ای خود از موضعی برابر با همسرتان برخوردار هستید و هرگز آن چه و آن که هستید را به خاطر عشق بپيشتر فدا نمی کنید. به منظور جلوگیری از بروز مشکلات آتی در مواردی که امتیاز کمتری گرفته ايد، کار کنيد.

۷۹-۶۰ امتیاز: شما یک قربانی عشق با مشکل جدی نیستید، اما در بسیاری از نواحی در روابط خود از موضع ضعف برخورد می کنید. توجه نمایيد که ترس از دست دادن و تأیید.

شما را از درخواست آن چه که استحقاقش را داريد، باز می دارد. سعی کنید در راستای عشق ورزیدن، با خودتان کار کنید و خود را کمتر زیر پا بگذاريد.

۵۹-۴۰ امتیاز: اخطار، چه بخواهید اعتراف کنید در روابط خود با مردها یک قربانی عشق هستید، زیرا اجازه می دهد با شما بد رفتاری کنند به منظور احقاق حق خود رد مقابل همسرتان نمی ايستيد. چنان در فدا کردن برای عشق بیشتر مخصوص شده ايد که دیگر از ياد برده ايد، راحت بودن کناريک مرد به چه معنا است و چگونه احساسی می باشد. دستور العمل های اين فصل را به دقت بخوانيد و به آن ها عمل نمایيد. اندکي از عشقی که به پا مردتان می ريزيد را به خودتان بدھيد.

۳۹-۰ امتیاز: اورئانس. شما یک قربانی عشق حرفة ای هستید. احتمالاً نسبت به خود از احترام شخصی بسيار ناچيزی برخوردار هستید و يا اصلاً نداريد. با توجه به رفتارهای بسيار بدی که توسط مردان زندگیتان با شما می شود، می توان گفت که اعتماد به نفس شما نیز بسيار پاين است. مادامی که خودتان را دوست نداريد، انتظار نداشته باشيد به شما عشق بورزند. وقت آن رسیده که برخيزيد و مانند يك زن قوى باشيد نه يك پادری. می بايست همین الان اقدامي صورت دهيد. توصيه های اين كتاب را به کار بیندي و مشاوره و کمک حرفة ای بگيريد و از فدا کردن خود، دست كشیده و عزت نفسستان را مجدداً باز یابيد.

## فصل ۲-شش اشتباه بزرگ

چگونه عزت نفس خود را زیر پا می گذاریم

- می توانید این نشانه های هشدار را به علائم هشدار قبلی اضافه کنید. زیر پا گذاشتن عزت نفسستان به عنوان یک زن بدین معناست که:
- اجازه می دهید مردها با شما طوری رفتار کنند که معمولاً دوست ندارید، عیناً همین رفتار را با دختراتان داشته باشند.
- برای حفظ عزت نفس خود مقابله مردها نمی ایستید، حتی موقعی که می دانید می بایست این کار را بکنید.
- در ترس دائم از انتقاد و عدم تأیید از سوی همسرتان زندگی می کنید.
- به عشق و محبتی کمتر از آن چه که می دانید استحقاقش را دارید، راضی می شوید.

هرگاه از موضع ضعف با نامزد یا همسرتان برخورد می کنید، به او اجازه می دهید، تا رفتاری محترمانه با شما نداشته باشد و در این حالت است که احترام شخصی و عشق به خودتان را نیز از دست می دهید.

این موضوع چرخه ای معمیوب را سبب می شود و معمولاً چنین به کار می افتد که: به یک مرد اجازه می دهید، با شما بدرفتاری کند. شاید با اسم ها و لقب های نامناسب صدایتان می زند. هنگامی که ناراحت هستید، توجه چندانی به شما نمی کند و سعی در خوشحال کردن تان ندارد. هرگاه می خواهید راجع به رابطه خود حرف بزنید، مانند یک کودک عصبانی برخورد می کند و به طرقی برای احساسات شما اهمیتی قائل نیست و نیز شما از خودتان دفاع نمی کنید. این باعث می شود، عصبانی و افسرده شده و خود را دوست نداشته باشید. هرگاه احساس خوبی نسبت به خودتان ندارید، اعتماد به نفسستان کاهش پیدا کرده و وقتی اعتمادبه نفسستان پایین باشد، بار دیگر که مرد دیگری با شما بدرفتاری می کند، جرأت و شهامت کمتری دارید و نمی توانید از خودتان دفاع کنید و این چرخه می عویوب همین طور مرتباً تکرار می شود.

تنها یک راه وجود دارد و آن این است که از این چرخه می عویوب خارج شوید، برخیزید و عزت نفس خود را حفظ کنید و اجازه ندهید با شما با عشق و احترام کمتر از آن چه که استحقاقش را دارید، رفتار شود. هنگامی که این راه را انتخاب می کنید، احساس خوبی نسبت به خودتان پیدا کرده و این نیز به نوبه خود، اعتمادبه نفسستان را بالا می برد. بار دیگر که با شما بهتر رفتار می شود، قدرت خود را در رابطه با قدرت بدست گرفته و از موضع ضعف برخورد نخواهید کرد.

آیا بدرفتاری دیگران برای شما عادی شده است؟

آیا برای شما پیش آمده به طور مثال ماشین تازه ای بخرید و بعد از رانندگی متوجه بشوید که چقدر رانندگی با ماشین قدیمی برایتان مشکل بوده است؟

آیا برایتان پیش آمده، به خانه ای با فضای بیشتر نقل مکان کرده و بعد متوجه شوید که محل زندگی قبلیتان، تا چه حد مخربه و ناراحت کننده بوده است؟

آیا شده که بعد از خریدن یک جفت کفش نو و راحت متوجه شوید که چقدر کفش های قدیمی پاهایتان را ناراحت می کرده است؟

چه بدانید و چه ندانید، بسیاری از مواقع از موضع ضعف برخورد می کنید و به خودتان اجازه می دهید، رفتار نه چندان خوبی با شما نداشته باشند، چرا که عادت کرده اید، ما انسان ها از قدرت سازش پذیری و انطباق بسیار بالایی برخوردار هستیم و غالباً این طور است که از وضعیت و شرایط خود اطلاع چندانی نداریم، مگر آن که شرایط و موقعیتمن را تغییر بدیم، به یک باره قیاس دوچفت کفش، دو آپارتمان، دو ماشین و یا دورابطه، چنان برایمان بزرگ جلوه می کند که راهی نمی ماند جز این که به خودمان اعتراف کنیم، قبلًا خوشبخت نبوده ایم!

ما زن ها عادت کرده ایم که برایمان احترام چندانی قائل نباشند. به همین دلیل به مردان زندگیمان اجازه می دهیم کمتر از آن چه استحقاقش را داریم به ما عشق بورزند. تا همین اواخر با هر مردی که سر راهم قرار می گرفت، از موضع ضعف برخورد می کرد و قدرت را به او وگذار نموده و اجازه می دادم که نسبت به من قدرناشسان باشد. رفتارهایی را تحمل می کردم که نظری آن ها را اجازه نمی دهم هیچ یک از مراجعینم از جانب نامزد یا همسرانشان تحمل کنند. خواسته ها و نیازهایم را به منظور همراهی با او فدا می کردم و دائمًا به دنبال تأیید گرفتن بودم. آیا آگاه هستم که خودم هم یک قربانی عشق بودم یا خیر؟ تصور می کردم زنی قدرتمند و با اعتماد به نفس باشم، ولی حقیقت این بود که چنان برخورد از موضع ضعف عادت داشتم و برایم این حس آشنا می نمود که حتی نمی دانستم چکار می کنم. آیا تقصیر با مردهای زندگیم بود؟ نه، هرگز، این خودم هستم که با خود رفتار مهربانانه و توأم با احترام نداشتم و طبعاً آن ها هم فقط از من تبعیت می کردند.

حال برای اولین بار در زندگی آموخته ام که چگونه عزت نفس را در رابطه با یک مرد حفظ کنم، البته کار ساده ای نیست. این عادت قربانی عشق بودن، هنوز به نوعی راه خودش را در روابطمن باز می کند و باعث می شود که همه می وجودم را فدای عشق کنم، اما حالا با کمک تکنیک هایی که در این کتاب با شما نیز در میان گذاشتم و حمایت و تأیید همسر و دوستنام، بصورت زنی قدرتمند در آمد ام.

چگونه زن ها در ترس دائم از همسرشان در کنار آن ها زندگی می کنند و نهایتاً برعلیه آن ها می شورند.

لوئیس سی و شش سال داشت و لیندا سی و دو ساله بود. هنگامی که این دو برای مشاوره نزد من آمدند، نه ماه می گذشت که با یکدیگر نامزد شده بودند، لوئیس چنین شروع کرد. «لیندا منو دیوانه ای خودش کرده بود. اولین باری که اوно دیدم، خیلی مهربون و شیرین می نمود، همان زنی که می خواستم تا آخر عمر با او زندگی کنم، اما چند ماه بعد، ناگهان اخلاق و رفتارش شدت تغییر کرد. حالت تدافعی به خودش می گرفت، طعنه زن و کنایه گو شده و حتی بسیاری از اوقات خیلی سرد مزاج شده بود. بارها سعی کردم راجع به این موضوع باهش صحبت کنم، اما همیشه بمن می گفت: همینه که هست! و از من می خواست که او را همین طور که هست بپذیرم و سعی نکنم اونو تغییر بدم. نمی خوام اعتراض کنم، اما او واقعاً بداخلانش شده.» همین که لوئیس داشت ماجرا را برایم تعریف می کرد، دیدم لیندا اخم بدی کرده. فکر کردم بهتر است از لوئیس بخواهم ازاتاق بیرون بروم، تا من بتوانم تنها یابیم. احساس کردم از این راه بهتر می توانم به آن ها کمک کنم. بنابراین از لوئیس خواستم تا اتفاق را ترک کند.

به لیندا گفتم: «خب راجع به خودت به من بگو. دوست دارم راجع به روابطی که قبل از لوئیس داشتی بدانم.»

لیندا پاسخ داد: «وقتی بیست و نه ساله بودم با مردی نامزد شدم، نامزدی ما دو سال طول کشید. خیلی دوستش داشتم. همه کاری می کردم تا خوشحالش کنم، در واقع این طوری بود که سر از کالیفرنیا در آوردم. او از طرف محل کارش به کالیفرنیا منتقل شد؛ بنابراین منم از کارم استعفا دادم تا همراهش باشم. اون هفت سال از من بزرگتر بود و فکر می کنم، جایگاهش را بیشتر از آن چه که واقعاً بود، بالا برده بودم.»

## فصل ۲- شش اشتیاه بزرگ

لیندا در حالی که از نامزد قبلیش صحبت می کرد، چشم هایش از اشک پر شدن و چهره اش حالت ملایم تری به خود گرفت. به آرامی از او پرسیدم: «خب بعد چه اتفاقی بین شما افتاد؟» او این طور ادامه داد: «من خیلی احمق بودم و او هیچ رفتار خوبی با من نداشت، اما من همیشه رفتارش را تحمل می کردم و با تمام کثافت کاری هایش کنار می آمدم. او تمایل نداشت که زودتر عروسی کنیم و مرتب تاریخ تعیین شده را به عقب می انداخت. یک روز از همه جای خبر، زودتر از همیشه از سر کار به خونه برگشتم و دیدم که با منشی شرکتش تو خونه تنها هستند. باور کنید، می خواست منو مقاعد کنه که رابطه‌ی جنسیش با او هیچ مسئله‌ای نیست و دلیلی نداره که نامزدی مون را بهم بزنیم.» لیندا به این جای صحبت هایش که رسید هق هق گریه را سر داد. این جا بود که رابطه‌اش با لوئیس را درک کرد. لیندا آن قدر سال‌ها در مقابل مردان از موضع ضعف برخورد کرده و آن قدر رنجیده بود که ناخودآگاه تصمیم گرفته، این بار به حد افراطی از طرف دیگر بام بیافتد و هرگز به خودش اجازه ندهد به مرد دیگری علاقمند شود. او از افراط به تغیری رسیده بود و از پاورچین پاورچین راه رفتن کنار نامزد قبلیش، به شورش در مقابل لوئیس رسیده بود و تعجبی نداشت که لوئیس نمی توانست تغییر شخصیتی که در لیندا اتفاق افتاده بود را درک کند. بسیاری از زنان دیگر نیز از همین الگوی ارتباطی تعییت می کنند. بدین معنی که با طرف مقابلشان از موضع ضعف برخورد می نمایند و سپس قسم می خورند دیگر هرگز چنین کاری نکنند و با پررویی و وقارت تمام در رابطه‌ی خود بر علیه آن مرد بی گناهی که عاشق آن‌ها شده، شورش می کنند. مدتی بعد در می یابند که این هم بدرد نمی خورد و رابطه‌ی موقعي نیست و دوباره برمی گرددند به همان الگوی روز اول خود و همین طور ادامه می دهد.

نظیر همین الگو را با تفاوت هایی جزیی یکی از دوستانم در پیش گرفته بود. او این الگو شورش را دیوانه کرد. یک هفته با او مثل زیر دست و خدمتکار رفتار می نمود و بسیار سرد و نامریان می شد. هفته بعد، از این سردی خودش حالت بهم می خورد و تسلیم می شد و از شورش عذرخواهی می کرد. دوباره هفته‌ی بعد، از این حد از خود ضعف نشان داده، از دست خودش عصبانی می شد و دوباره سرد و بی عاطفه می شد، و این چرخه را مرتب تکرار می کرد. این همان رفتاری است که باعث می شود، مردها ما را دمدمی مزاج، غیرقابل پیش بینی، باری به هر جهت و اعصاب خردکن بنامندراه حل، تنها در پیدا کردن نقطه‌ی تعادلی است که بین این دو حالت پیدا می شود. بدین معنی که با عزت نفس و حفظ ارزش‌های خود زندگی کنیم و از این چرخه‌ی معیوب ضعیف و شورشی بودن خود را آزاد کنیم. راه حل: چگونه در مقابل مردان از موضع ضعف برخورد نکنیم؟

در زیر توصیه‌هایی است که به شما در رؤیارویی با اشتیاه شماره‌ی پنج کمک خواهد کرد:

۱- به مردان زندگیتان به خاطر بدرفتاری که با شما می کنند، جایزه ندهید. ورونیکا و شورش دیوید به تازگی با هم دعوای وحشت‌ناکی کردن. ماجرا هنگامی شروع شد که ورونیکا از دیوید خواست به او کمک کند تا برای آشپزخانه کاغذ دیواری جدیدی انتخاب کنند و دیوید علاقه‌ی خاصی نشان نداد. هرچه ورونیکا بیشتر اصرار کرد دیوید عصبانی تر شد، تا جایی که دیگر از کوره در رفته و سروزونیکا داد زده و به او گفته بود که زنی وقیع و کنترل کننده است و بعد هم از خانه بیرون رفته بود. حال ورونیکا در حالی که هق کنن در رختخوابش دراز کشیده بود، آرزو می کرد ای کاش می توانست عقره‌های ساعت را به عقب بکشد، به زمانی که هنوز دعوا شروع نشده بود. بعد از گذشت چند ساعت ورونیکا متوجه می شود، دیوید به خانه برگشت. او به اتاق نشیمن می رود و تلویزیون را روشن می کند. حال ورونیکا احساس پشیمانی می کرد و برای این که احساس نزدیکی گذشته را هم‌سرش حفظ کند، به درون اتاق رفته کنار صندلی دیوید روی زانوهای او گذاشته و کمی گریه می کند. این در حالی است که دیوید تمام مدت روی صندلی نشسته و به تماشای تلویزیون مشغول است. بعد از چند دقیقه ورونیکا احساس می کند، دیوید موهایش را نوازش می کند و دریافته که او دیگر عصبانی نیست. ورونیکا سرش را بلند کرده و بازوهای دیوید را می گیرد و می گوید: «او عزیزم، خوشحال برگشتی، دلم برات تنگ شده بود. من نمی خوام با تو دعوا کنم.» دیوید نیز آهی می کشد و می گوید: «منم نمی خوام با تو دعوا کنم.» یکدیگر را می بوسند و عصر صمیمی و گرمی را با هم می گذرانند.

شارون و نامزدش ارنی در حالی که وسط آپارتمانشان ایستاده اند، دعوای شدیدی راه می اندازند. ارنی به شارون می گوید: قرار است امشب شام را بانمزد قبلیم که نمی داند قرار است با تو ازدواج کنم، بیرون بخورند. شارون از این موضوع خیلی عصبانی می شود و به ارنی می گوید: «چرا به او نگفته ای که با من نامزد شدم؟» ارنی جواب می دهد: «چون که آن دختر از لحاظ روحی و احساسی ثبات چندانی نداره و من نمی خواه با این خبر احساساتش را جریحه دار کنم.» شارون از دست ارنی به این دلیل که با او صادق نبوده، خیلی عصبانی می شود و به او اتهام می زند: «این طور که معلومه احساسات نامزد قبلیت، برای مهم تره تا احساسات من.» ارنی فریاد می زند: «دست ندارم این مزخرفات را بشنوم.» در را پشت سر خود می کوبد و سرکار می رود.

تمام روز شارون در حالی که مرتب مجسم می کند ارنی و نامزد قبلیش الان در یک رستوران مشغول خوردن شام هستند و این که امروز صح ارنی چقدر نسبت به احساساتش بی تفاوت بوده است، احساس فلاکت و بدیختی می کند. با گذشت زمان ترس او نیز شدت می گیرد، مدام فکر می کند، دیگر ارنی را از دست داده و مطمئن می باشد تا دیروقت او را نخواهد دید. بنابراین تصمیم می گیرد هنگامی که ارنی به خانه بر می گردد، ذوق زده اش کند. کیک مورد علاقه‌اش را می پزد، نوشیدنی فوق العاده ای می خرد و آپارتمانشان را با شمع های زیبایی تزیین می کند. ارنی ساعت یازده و نیم بر می گردد، شارون سراسیمه می دود تا در را برایش باز کند. او را در آغوش می گیرد و در گوشش زمزمه می کند: «عزیزم به خونه خوش اومدی، دلم برایت تنگ شده بود، هیچ وقت دلم نمی خود از دست بدم.» ارنی نیز پاسخ می دهد: «منم نمی خواه تو را از دست بدم.» ارنی از این که شارون حالت خوب است و رفتار خوبی دارد، احساس خلاصی می کند. هر دو شب بسیار خوبی را با هم می گذرانند.

بعد از خواندن این ماجراهای، چه فکر می کنید؟ آیا فکر می کنید که این پایان خوش آیند هستند؟ آیا به نظرتان آن‌ها می دانند که با مردانشان چگونه باید رفتار کنند؟ چنان چه فکر می کنید رفتارشان درست بوده، سخت در اشتباهی‌دید. ورونیکا و شارون شاید این طور باور داشته باشند که احساسات دیگران را خوب درک می کنند و بسیار بخشنده و مهربان هستند، اما آن چه حقیقت دارد این است که به بدترین وجهی قربانی عشق هستند و به مردانشان به خاطر بدرفتاری که با آنها کردن، جایزه دادند.

یکی از بزرگترین اشتیاه‌هایی که ما زن‌ها در رابطه با مردها می کنیم، این است که به آن‌ها به خاطر بدرفتاری که با ما دارند جایزه می دهیم. این کار را چگونه می کنیم؟ ما مردی را که به تازگی با ما بدرفتاری کرده و کلامات ناشایستی را در موردها به کار برد، در آغوش گرفته و می بوسیم. هنگامیکه سرمان فریاد می زند، چیزی نمی گوییم و به خاطر این که عصبانی شده اند از آن‌ها عذر خواهی می کنیم. ما شب با کسی همبستر می شویم که چند ساعت و یا چند لحظه‌ی پیش، مثل آشغال با ما رفتار کرده، بدون آن که کوچک ترین عذر خواهی کرده باشد. ما مردی که احساساتمان را جریحه دار کرده تر و خشک می کنیم، تا که به او نشان دهیم چقدر دوستش داریم.

## فصل ۲- شش اشتباہ بزرگ

در این گونه موقعیت چه پیامی به مرد زندگیمان می دهیم. ما این پیام را می فرماییم، که تو هر طور که بخواهی می توانی با من رفتار کنی، اما من هم چنان دوست خواهم داشت. در واقع هرچه بدتر با من رفتار کنی، بیشتر می ترسم و در نتیجه با تو مهربان تر خواهم بود.

توصیه ام به شما این نیست که هرگاه نامزد یا همسرتان با شما بدرفتاری کرد، روزنامه ای بدست بگیرید و به صورتش بکوپید. آن چه که در اینجا می خواهیم بگوییم، این است که اگر به مردتان به خاطر بدرفتاری که با شما کرده است، جایزه بدھید، در واقع به او این آموزش را می دهید که می تواند به این رفتار بد خود ادامه دهد.

هنگامی که رفتار نامزد یا همسرتان با شما غیرقابل تحمل است، چه باید بکنید؟

- احساسات منفی خود را با او در میان بگذارید و صبر کنید، جوابی بشنوید تا نشان دهنده ای این باشد که احساساتتان را درک کرده و به خاطر رفتارش پشیمان شده است.
- راه هایی ببابید که هر دوی شما بتوانید با عقل و منطق و اهمیت متقابل برای احساسات یکدیگر، از بروز چنین موقعیت های مشابهی در آینده جلوگیری کنید.
- آنگاه یکدیگر را ببوسید و آشتبی کنید.

۲- دو لیست ترتیب دهید، لیست اول: از زمینه هایی که در رابطه با مردان از موضع ضعف برخورد می کنید و لیست دوم: در زمینه هایی که در کلیه ای روابطتان با دیگران از موضع ضعف برخورد می کنید.

این مرحله، فرایند مهمی است و حتماً آن را روی کاغذ انجام دهید. نوشتن زمینه هایی که به طور معمول در آن زمینه ها مثل یک قریبی عشق برخورد می کنید، به شما در آگاه شدن نیست به رفتارهایتان کمک خواهد کرد و اولین قدم در راه تغییر را آسان خواهد نمود. پس از آن که این لیست را تمام کردید، این موضوع را با یکی از دوستان زن خود در میان بگذارید. این کار به شما کمک خواهد کرد در این رابطه متعهد تر باشید و هرگز دوباره از موضع ضعف برخورد نکنید.

۳- دو لیست دیگر ترتیب دهید: یک لیست از رفتارهایی که صحیح و سالم هستند و لیست دیگر رفتارهایی که دیگر هرگز نباید در رابطه با مردان به آنها مبادرت ورزید، در فصل آخر این کتاب، به شما چگونگی درست کردن دفترچه ای از قوانین مختلف را خواهیم آموخت.

۴- عزت نفس خود را حفظ نمایید. من از این عبارت خیلی خوش می امید. این عبارت را روی کاغذ های کوچکی نوشته ام و برای آن که آنها را بیشتر ببینم، در قسمت های مختلف خانه ام نصب کرده ام تا به عنوان یادآورهایی به من بگویند چه کسی هستم. گاهی اوقات مج خودم را در حین انجام یک رفتار قریبی عشق شدن می گیرم. لحظه ای چشمانت را می بندم و به معنای این عبارت فکر می کنم. تقریباً اکثر اوقات فکر کردن به این عبارت، دوباره مرا به حسن احترام شخصیم بر می گردد. شما نیز تعبیر شخصی و این که چگونه عزت نفسستان را حفظ کنید از این عبارت خواهید گرفت.

به خاطر داشته باشید: از موضع ضعف برخورد نکردن با مردان، به این معنا نیست که نسبت به آنها سلطه جو باشید و سعی کنید آنها را کنترل نمایید، بلکه بدین معنی است که با خودتان رفتاری از سرعاق و توانم با احترام داشته باشید و بدین وسیله مرداتان را وادار کنید که او نیز با شما چنین رفتاری داشته باشد.

اشتباه ۶: زنان هنگامی که نیازهایشان را از مردان مطالبه می نمایند، مانند دختر بچه ها رفتار می کنند.

وقتی دختر بچه هی کوچکی بودید به خاطر شیرین بودن، نازناری بودن و آسیب پذیریتان توجه زیادی گرفته اید. ممکن است متوجه نباشید که هنوز هم چقدر دور و بر مردها این کار را انجام می دهید، مخصوصاً وقتی که به عشق و تحسین نیازمندید. بسیار متأسفم از این که بگوییم تعداد زیادی از زنان ها مرتكب اشتباہ شماره ای شش می شوند. هنگامی که عکس العمل و برخورد مردم را در رابطه با این رفتار زنان می بینم، احساس بدی به من دست می دهد.

چگونه این کار را انجام می دهید؟

۱- موقعی که جواب درست موردي را می دانید، طوری رفتار می کنید که گویی ساده لوح و یا چشم و گوش بسته هستید. این کار باعث می شود نه تنها مردها نسبت به شما احساس برتری بکنند، بلکه یک حس اعتماد به نفس غیرواقعی نیز به آنها می دهد و تنها به این دلیل که از شما برتر هستند، یک احساس آرامش کاذب می کنند.

۲- به هنگام عصبانیت و یا ناراحتی طوری رفتار می کنید که گویی رنجیده هستید. آیا شما هنگامی که عملاً عصبانی هستید، گریه می کنید؟ آیا موقعی که می باشد به مردی بگویید رفتارش احمقانه بوده و از دستش عصبانی هستید، لب و لوجه تان را آویزان می کنید؟ آیا موقعی که باید محل را ترک کنید، در عوض اخم می نمایید.

از آن جا که به سیاری از ما آموزش داده اند که دخترها نباید عصبانی شوند، چون این کار قشنگ نیست، ما نیز خشم خود را فرو خورده و سعی می کنیم با احساسات دیگری که قابل پذیرش تر و زنانه تر است آن را نشان دهیم. احساساتی نظری: ترس، غم و احساس گناه. ما بدین وسیله خشم را درون خود سرکوب کرده و آن را در وجودمان انباشته می کنیم. این کار را برای این انجام می دهیم که کمتر تهدید آمیز است و برای مردها دوست داشتنی تر می نماید.

۳- تظاهر می کنیم که سردرگم و گیج شده ایم، در حالی که واقعاً این طور نیست. این یکی از بدترین عادات ما زن ها است. طوری رفتار می کنیم، گویی نمی دانیم چه می خواهیم و احساس واقعی ما چیست؟ و این که نمی دانیم چه باید بکنیم و خودمان را از لحظه روحی عاجز و درمانده نشان می دهیم تا شاید مردی پیدا شود و ما را نجات دهد. تعجبی هم نیست که در این حالت آن مرد احساس قوی و مفیدبودن می کند که به نوعی نیز کاذب است.

ما گیجی و سردرگمی را به عنوان سرپوش و استئار احساسات و عواطف بزرگتر و ناخوشایندتری نظری خشم، انزجار، گناه، رنجش و ترس به کار می بردیم. من مکرراً از زن هایی که در سمبینارهایم شرکت می کنند، موارد زیر را شنیده ام: «در مورد رابطه ام خیلی گیجم؛ نمی دونم چه اتفاقی می افته.» و وقتی از آنها می خواهیم که توضیح بیشتری بدهند، این طور می گویند: «خب، شوهرم به من خیانت می کند، دو ساله که با هم رابطه ای جنسی نداریم و من احساس بی ارزشی می کنم،» البته به نظر من هیچ سردرگمی و گیجی در این رابطه وجود ندارد. موضوع این جاست که این زن خودش را به گیجی می زند، زیرا دیگر مجبور نخواهد بود هیچ تصمیمی بگیرد و یا مسئولیت و سرانجام زندگیش را بپذیرد.

۴- با مردها چنان رفتار می کنید که گویی پدرتان می باشند. هیچ اشکالی ندارد، گاهی اوقات به مردی که دوستمن دارد و به ما عشق می ورزد، اجازه دهیم به طریقی پدرانه از ما مواضیبت کنند، اما اگر اغلب اوقات بمانند پدرتان با شوهرتان رفتار کنید، رابطه ای شما یقیناً دچار مشکل می شود. این عادات نظری عادت هایی است که در زیر آورده شده است:

- نامزد یا همسر خود را عملاً پدر صدزادن، روی پاهای او نشستن و لب و لوجه تان را آویزان کردن و اعتراض به او به خاطر این که آن روز دختر بدی بودید. به شوهرتان اجازه بدهید، تمام مسایل پولی و اقتصادیاتان را کنترل کند و پول توجیبیتان را بدهد.

در این جا نمی خواهیم به علل روان شناختی و جدی تر این موضوع بپردازم، بلکه تنها کافی است که بگوییم هرچه بیشتر شوهرتان رادر نقش پدرتان قرار دهید، خودتان بیشتر در نقش کودک فرو خواهید رفت.

## فصل ۲- شش اشتباه بزرگ

- با مرد زندگیتان با صدای توأم با گریه صحبت کنید و مانند دختر بچه ها حرف بزنید، به جای این که صدای قوی و زنانه داشته باشد. ما زن ها بخصوص موقعی از این صدای کودکانه استفاده می کنیم که:
- الف- از گفتن آن چه که در ذهن داریم، بترسیم.
  - ب- از عکس العمل آن مرد وحشت زده باشیم.
  - ج- احتمال بدھیم با ما موافقت نمی کنند.

- اگر مانند دختر بچه ها با مردتان حرف بزنید، در واقع به او می گویید: ببین من فقط یک دختر بچه هی کوچک هستم، به من صدمه ای نزنی، با من بدرفتاری نکنی، باشه؟
- ۶- اغتشاش و سردرگمی در زندگیتان ایجاد کردن، تا این که مردی به کمکتان بشتابد و نجاتتان بدهد.
- آیا زندگیتان این گونه است که یک بحران بدنی، بحران دیگری دارد؟
- آیا همیشه یک فوریت در زندگیتان وجود دارد که به نصیحت و کمک مردی احتیاج دارد؟
- آیا به طرزی پنهان از این که نجاتتان بدھند، احساس لذت می کنید؟

بخشی از این بازی ادای دختر بچه ها را در آوردن، به این دلیل است که می خواهید اوضاع و احوالتان چنان آشفته شود، تا شاید مردی از راه برسد و شما را نجات بدهد. شاید به این دلیل این کار را انجام می دهید که در کودکی، هرگز پدرتان به کمکتان نمی آمد. شاید این کار را می کنید تا مرد زندگیتان را امتحان کرده و بفهمید، می توانید به او اعتماد کنید یا خیر. مشکلی در رابطه با این رفتار وجود دارد و آن این است که شما معتقد به بحران می شوید در واقع از این کار به عنوان روشنی برای جلب توجه همسرتان استفاده می کنید و این تاکتیک کاملاً بچگانه است.

چگونه رفتار بچگانه داشتن، مرد زندگیتان را تحت تأثیر قرار می دهد؟

مردان برای شما احترام قائل نخواهند بود. آیا هنگامی که این رفتار بچگانه برای یک زن به صورت یک عادت درآمد، مردان به آن جواب خواهند داد؟ پاسخ: البته که جواب می دهنند. این باعث می شود که آنان احساس برتری و رئیس بودن بکنند. احتمالاً به این روش معتقد خواهند شد و حتی ممکن است از آن لذت نیز ببرند، اما برایتان احترامی قائل نخواهند بود و در نهایت مانند یک بچه با شما رفتار خواهند کرد؛ نه مثل یک زن واقعی. در نتیجه شور و حال و حرارت رابطه تان کاهش خواهد یافت.

مردان از شما منزجر خواهند شد: وقتی با آن ها مانند یک بچه رفتار می کنید، نسبت به شما احساس مسئولیت می کنند. به طوری که در سرتاسر این کتاب نیز خواهید دید، مردان از مسئولیت های زیادی که در زندگی بعهده دارند، احساس بدی دارند. گرچه ممکن است به احساس عجز و درمانگی شما پاسخ مثبت بدھند و به کمکتان بشتابند، اما اتز جاز زیادی را در پایان نسبت به شما احساس خواهند کرد.

راح حل: چگونه بچگانه رفتار نکنیم؟

۱- از انواع رفتارهای بچگانه تان با مردها، لیستی تهیه کنید. ممکن است تهیه این لیست ناراحت کننده یا حتی تحقیرآمیز باشد، اما باور کنید به شما در رهایی از اشتباه شماره ۵ شن، کمک خواهد کرد. بار دیگر که مج خودتان را گرفتید، درحالی که موهایتان را دور انگشتاتتان می پیچید و یا با یک صدای بچگانه با مردتان حرف می زنید و یا هر عادت دیگری که دارید، در حالی که از این کار خودتان بدтан می آید، همان جا ادامه ی کار را متوقف کنید.

۲- وقتی گریه می کنید از خودتان بپرسید، آیا واقعاً عاملی وجود دارد که من به خاطرش عصبانی باشم؟ به خاطر سپردن این موضوع خیلی مهم است بویژه اگر با نشان دادن خشمندان مشکل دارید، ممکن است گریه کنید، اما در واقع بی نهایت عصبانی باشید. پس در این گونه موقع می توانید انتخاب کنید که احساسات واقعیتان را به مانند یک بزرگسال ابراز کنید، به عوض آن که پشت اشک هایتان آن را پنهان نمایید. البته این بدهن معنا نیست که نباید به خودتان اجازه بدھید گریه کنید و یا لزوماً هم به این معنی نیست که هرگاه گریه می کنید، حتی خیلی عصبانی هستید، نه، ممکن است این گونه نباشد.

۳- بار بعد که احساس گیجی و سردر گمی کردید، از خودتان بپرسید: اگر گیج نباشم احتمالاً احساس واقعیم این است که ... این تمرین فوق العاده ای است، برای این که از سردر گمی رها شوید، قبل از آن که به آن دچار شوید و انتظار داشته باشید مردی بیاید و شما را نجات بدهد، ببینید شاید به تنهایی بتوانید از این گیجی و سردر گمی بپردازید. بعضی از عادات بچگانه تان احتمالاً خیلی قدیمی هستند و ترک آن ها ساده نخواهد بود، اما احساس سیار خوبی است؛ اگر که به خاطر آن زن قوی و فوق العاده ای که درون شماست به شما عشق ورزیده شود و همچنین تحسین شوید.

امیدوارم با آموزش این شش اشتباه بزرگ که زنان مرتكب می شوند، در درک بیشتر روابطتان با مردان به شما کمک کرده باشد. مطمئنم تا به حال درک کرده اید که این اشتباهات را با تحقیقات مجله های روانشناسی یا آمارگیر و غیره انجام نداده ام، این ها اشتباهاتی هستند که خودم نیز مانند اغلب زن های دیگر بارها و بارها مرتكب شده ام. تمامی این کارهای اشتباه را در سعی و تلاش برای جلب عشق و محبت مردان زندگیم انجام دادم و این طور بوده که این موضوعات را به روش هایی سخت یاد گرفته ام. شاید حالا برای شما ساده تر است که مواظب بعضی از اشتباه های خود باشید و تکنیک هایی را که یاد گرفته اید تمرین کنید.

کنار گذاشتن عادت قدیمی اگر با تمایل خودتان همراه باشد، چندان مشکل نخواهد بود. ظرف روزها و هفته های آینده، احتمالاً می بینید خیلی از اعمال و رفتارهایی که راجع به آن ها در این فصل صحبت کردیم را هنوز هم مرتكب می شوید. وقتی این اتفاق می افتد، مایوس نشوید. به خاطر داشته باشید اولین قدم در راه تغییر خودتان آگاهی است. بنابراین این شش اشتباه را به خاطر بسپارید و تمام تمرین های این فصل را انجام دهید و این اطلاعات را با تمام دوستان خود در میان بگذارید و حمایتی که بدان نیازمندید از آن مطالبه کنید، تا آن زن دوست داشتنی و قدرمندی باشید که همواره رؤیای آن را در سر خود می پروراندید.

## جبان کم کاری های روحی

چه کنیم که به همان میزان که عشق می ورزیم، به ما نیز عشق بورزند.

مرتب در حال محبت کردن به شوهرم هستم، او از کار من خیلی خوشش میاد، اما بعضی اوقات این سؤال به ذهنم می رسد که اگر من به این اندازه بهش محبت نمی کردم، آیا او بازم منو دوست داشت؟»

«همیشه این منم که ببیشتر به او عشق می ورم، آرزو دارم مردی را پیدا کنم که همان اندازه که من به او عشق می ورم، او به من عشق بورزد، ولی واقعاً فکر نمی کنم چنین مردی وجود داشته باشد.»

«احساس می کنم فقط این منم که از لحاظ عاطفی روی رابطه مان کار می کنم. اگه من این کار را نکنم، شوهرم نمیدونه چکار باید بکنه و توی زندگیمون بامشکل روپرورمی شیم؟» آیا تا به حال احساسی مشابه این زن ها داشته اید؟ و یا این شما هستید که ببیشتر بر روی رابطه خود کار می کنید و از خودتان مایه می گذارید؟ آیا هرگز به طرزی پنهانی آرزو کرده اید، ای کاش به همان اندازه که شما همسرتان را دوست دارید، او نیز شما را دوست داشت؟ در این فصل راجع به بزرگترین اشتباها که زن ها در روابطشان مرتكب می شوند، صحبت می کنیم؛ این اشتباها که چطور ما زن ها ببیشتر از آن چه که عشق دریافت می کنیم، عشق می ورزیم. در اینجا یک فصل کامل را به این اشتباها اختصاص دادم؛ برای این که این اشتباها را جزء اشتباها فصل قبلی قرار بدهم و به این دلیل که احساس می کنم این موضوع بسیار مهم است، نمی توانم از آن به طور سطحی بگذرم.

این فصل یکی از سخت ترین و دردنگ ترین فصل هایی بود که تا به حال نوشته ام: به این دلیل که موضوع آن برایم بیشتر آشنا است و نظری این اشتباها را خودم هم قبلاً مرتكب شده ام. نگارش این فصل را روز صبح شروع کردم. شب قبل خواب های وحشتناکی دیدم. صحیح که از خواب بیدار شدم، نمی دانستم چرا چنین خواب های بد و ترسناکی دیدم. وقتی پای کامپیوتر نشستم و تیز این فصل را تایپ کردم، ناگهان با خواندن آن، اشک از چشممانم جاری شد. در حالی که به کلمات تایپ شده خیره شده بودم، همین طور گریه می کردم. لحظاتی بعد در حالی که هنوز غمگین و گریان بودم، ناگهان باعث کابوس های شب گذشته و گریه ای الام شده است. دلیل آن دلشکستگی و اندوه سنتگینی بود که در قلب خود احساس می کردم و این اندوه از آن جا ناشی می شد که به کرات در زندگیم ببیشتر از آن چه که به من عشق ورزیده شده، عشق ورزیده بودم. این درد از سال های تلاش برای موفقیت در روابط سرچشمه می گرفت؛ روابطی که در آن نامرد یا همسرم به همان اندازه که من مایل بودم بر روی رابطه مان کار کنم، او مایل نبود تا برای اصلاح روابطمان قدمی بردارد.

اشک هایی که از چشممانم سرازیر شده بودند، تنها برای دردهای خودم نبود، بلکه برای دردهای شما نیز بود. من به خوبی می دانم که بسیاری از شما دل های شکسته ای دارید و تنها به این خاطر که دوستتان نداشتند، به این روز افتاده اید. تعداد بی شماری از زن هایی را دیده ام که در حالی که گریه می کردن از روابطشان با نامزد یا همسرانشان برایم می گفتند. آن ها در حالی که درد عظیمی در چشممانشان بود، به من نگاه می کردند و می پرسیدند: «من، او را خیلی دوست دارم. هر کاری از دستم بر می آید برایش انجام می دهم، ولی چرا آن طوری که من او را دوست دارم او مرا دوست ندارد. من نمی فهمم مرتكب چه اشتباها می شوم؟» در برخی از سمینارهایم بعضی از زن ها بلند می شوند و در حالی که اشک در چشمهاشان حلقه زده رو به شوهرانشان کرده و می گویند: «عزیزم تو میدونی چقدر دوست دارم، اما این قلبم را به درد میاره که مرتب مجبورم عشق را ازت گدایی کنم، تا شاید کمی از اونو به من نشون بدی. چرا عشقت را آن جوری که من به تو نشون میدم، تو به من نشون نمیدی؟»

## دوست داشتنی ترین دختر دنیا

یک روز، دختر کوچولوی تو این دنیا بود که بیش از هر مورد دیگری می خواست تا ابد شاد خوشحال زندگی بکند. افسانه های شاهزاده هاو پریان و عشقهای واقعی را می خواند. روزی تصمیم گرفت، وقتی بزرگ شد، آن قدر بگردد تا مردی را که در آن کتاب ها خوانده بود بباید او دید که بهتر است خودش را برای یک سفر رمانیک از همین حال آماده کند. وقتی دنبال شاهزاده های جذاب می گشت، تنها کسی که توانست پیدا کند، پدرش بود. مثل اغلب دختر کوچولوهای دیگر او فکر می کرد، پدرش بهترین و قوی ترین مرد دنیاست. بنابراین برایش طبیعی بود که پدرش مرد شماره ای یک زندگیش باشد.

یک روز، پدر این دختر کوچولو چمدان هایش را بست و به او گفت که قصد رفتن دارد. او گفت: با این که هنوز خیلی او را دوست می دارد، اما نمی تواند با مادرش زندگی کند و مجبور است که آن ها را ترک کند. دختر کوچولو با دلی شکسته خودش را توی رختخوابش انداخت و های های گریه کرد. با خودش گفت: «اگر پدرم واقعاً مرد دارد پس چطور می تواند ترکم کند، باید کنارم بماند. پس حتماً من دوست داشتنی نیستم.» در این لحظه این دختر کوچولو به خودش قول داد، چنان پدرش را دوست بدارد تا بالاخره یک روز به خانه برگردد.

بنابراین دختر کوچولو تصمیم می گیرد که دوست داشتنی ترین دختر را بیشتر خوشحال کند و سپس یکی این کار ها را انجام می دهد. اول از همه مرتب در مدرسه نمره ی بیست می گیرد. بعد بازیگری یاد می گیرد و در چند نمایشنامه بازی کرده و دائمآ کتاب می خواند و تلاش می کند به پدرش اطمینان خاطر بدهد که او بهترین مرد دنیاست. این دختر کوچولو فهمیده بود، پدرش موقعی ببیشتر از همیشه او را دوست دارد که خودش هم احساس دوست داشتنی بودن بکند. پس با دقت به داستان های خنده دارش گوش می گرد و می خنديد و از قسمت های ترسناکش هم می ترسید. او به پدرش می گفت که او خوش تیپ ترین و با هوش ترین مرد این دنیاست و این که هیچ وقت با او مخالفت نمی کرد و از پدرش هیچ انتقادی هم نمی نمود. چون می دانست که اگر از او انتقاد کند، پدرش او را زیاد دوست نخواهد داشت.

بله، پدر این دختر کوچولو هرگز به خانه برنگشت، اما او را خیلی دوست داشت و با او خوش رفتاری می کرد. بنابراین دختر کوچولو فهمید که نقشه هایش درست از آب درآمده اند. چرا که پدرش هم موافقت کرده بود که او دوست داشتنی ترین دختر دنیاست. حال این دختر آماده ای آینده اش می باشد.

## چگونه یک شاهزاده دیبرستانی را اغوا کنیم؟

دخترک وقتی بزرگ می شود و زمان عاشق شدنش فرا می رسد، با اعتمادبه نفس تمام می داند باید چکار کند. رازش را برای دوستانش فاش نموده، به آن ها می گوید: برای موفقیت در عشق می بایست، چنان به معشوّق عشق بورزی و آن قدر سعی کنی به او احساس خوبی دست بهده که دیگر نتواند بدون تو زندگی کند و خودش همین کاررا انجام می دهد. پس از این کند و عاشق او می شود. هر روز برایش داخل کمد مدرسه اش یاد داشت می گذارد. در مسابقه سکتballی که دارد شویش می کند و نهایت تلاش را می نماید تا به او بگوید: چقدر پسر فوق العاده ای است. آن قدر دوستش دارد که روزی پسر به خودش می گوید: «آه، هیچ کس تا به حال مرا اینقدر دوست نداشته؛ حتی پدر و مادرم هم

### فصل ۳- جبران کم کاری های روحی

این طور مرا دوست ندارند. فکر می کنم عاشق این دختر خیلی خوشحال می شود. به خودش می گوید: «این همان شاهزاده‌ی من است و من همان پرنسیس او هستم»، اما پس از مدتی متوجه می شود، گرچه یکی را دوست دارد، اما خیلی خوشبخت و خوشحال نیست. پیش خودش می گوید: «من با او مثل یک شاهزاده رفتار می کنم، اما او با من مثل یک پرنسیس رفتار نمی کند». خیلی غمگین و ناراحت می شود، به اتفاقش پناه می برد، خود را روی تختخوابش می اندازد و گریه می کند. به خودش می گوید: «من بیش از آن چه او مرا دوست دارد، دوستش دارم؛ چگونه ممکن است چنین اتفاقی بیافتد؟ چرا با این که او را خیلی دوست دارم، اما به جوابی نمی رسم؟»

#### سلطان قلب ها

سال ها می گذرد. این دختر کوچولو حلا برای خودش یک زن کامل شده است. پسها هم حالا مردانی بزرگسال شده اند و این شکست ها، سقوط ها و احساسات های بد، حالا تبدیل به روابط عشقی و ازدواج شده اند. گرچه جزئیات داستان تغییر کرده، اما کل داستان همان قصه قبلی است. او مدام از روی استیصال سعی می کند، مرد زندگیش را با تلاش بیش از حد و عشق ورزیدن نگه دارد. حال به عوض گذاشت های عشقی درون کمد مدرسه و تحسین و تمجید کردن او در راهروی مدرسه، این زن خودش را به مهمات خیلی جدی تری مسلح کرده است. حالا این زن شعرهای عشقی به پای او می ریزد، داستان های کوتاه عشقی برایش می نویسد، کارت های زیبا برایش می فرستد. مدام هدایای گران قیمت برایش می خرد و با نصیحت های هوشمندانه کردن به او می خواهد در نظر مردش غیرقابل چشم پوشی جلوه کند. خلاصه مرتب از او تعریف و تمجید می نماید؛ تا آن مرد احساس کند، دوست داشتنی ترین مرد روی زمین است.

این دختر خانم آنقدر مشغول عشق ورزیدن است که لحظه ای تأمل نمی کند تا از خودش بپرسد، آیا خودش هم عوضی دریافت می کند یا نه؟ بالاخره یک روز می بیند که این مرد هم از او عشق کافی می گیرد، اما در عشق ورزیدن و پس دادنش، چنگی بدل نمی زند و با این که اغلب اوقات مردش همراه است، اما احساسات تنهایی می کند.

بزویدی مرد اعتراف می کند: «این قدر که تو مرا دوست داری، من تو را دوست ندارم، همین» و بعد، از او خداخافظی می کند. زن دوباره به اتاق خوابش رفته، خود را بر روی تختخوابش می اندازد، گریه می کند و پیش خودش می گوید: «چرا این بلاها بر سرم می آید؟ من خیلی تلاش کردم بهترین و دوست داشتنی ترین زن روی زمین باشم؛ چرا نمی توانم مردی بیابم که همان اندازه که من او را دوست دارم، او نیز مرا دوست بدارد؟» بعد از این همه سال گریه کردن هنوز جوابی پیدا نکرده بود.

دست و پا زدن و تقلای برای عشق زنی که داستان زندگیش را خواندید، یکی از مراجعتیم و یا یکی از شرکت کنندگان در سینماهایم نبود. این داستان، داستان زندگی خود است. من همان دختر کوچولویی هستم که تصمیم گرفت، چنان سعی و تلاش از خودش نشان دهد، تا بلکه بتواند عشق مردی را بدست بیاورد و یاد گرفت چنان تعریف و تحسین به پای یک مرد بریزد، تا آن مرد بالاخره مقاعده شود که عاشقم شده است. من همان زنی هستم که تا همین اوخر سخت کار می کردم و آنقدر فداکاری می نمودم که حتی لحظه ای نمی ایستادم تا ببینم آیا آن چه که در روابط نیاز دارم را می گیریم یا نه.

به مانند بسیاری از شما من هم فکر می کردم برای این که کسی دوستم داشته باشد، حتی با یادخیلی زحمت بکشم. در این راه من یک عاشق حرفه ای به شمار می رفتم. متأسفانه چون در این کار خیلی ماهر شده بودم، اکثر اوقات کارهایم به نتیجه می رسید. به یک مرد آنقدر توجه می کردم که او فکر می کرد، عاشقم شده است. در حالی که در واقع عاشق آن چه بود که به او می دادم، نه خود من. تعجبی نیست که هیچ وقت احساس دوست داشته شدن نمی کردم و در انتهای مرا با احساس اجحاف و خیانت تنها می گذاشت. حتی موقعی که خودم رابطه را قطع می کردم نیز همین احساس را داشتم و آخر و عاقبت روابط همیشه این می شد که:

- سر از روابط نامناسب در می آوردم، چون ذهنم مرتبًا مشغول این بود که آیا او دوستم دارد یا خیر؟ هرگز لحظه ای با خود نمی اندیشیدم که آیا من هم او را دوست دارم یا نه؟

- دائمًا نگران بودم، آیا آن مرد، مرا بهترین زن دنیا می داند یا خیر؟ به طوری که حتی لحظه ای تأمل نمی کردم تا از خود بپرسم: آیا او به درد من می خورد یا نه؟

- بنابراین روابط با مردانی بود که فقط عاشقان بودم، اما دوستشان نداشتم و در هیچ زمینه ای با هم به تفاهم نمی رسیدم. این بدهین معنی بود که همه ای آن ها برای من مردانی نامناسب بودند، زیرا به احساس خودم نسبت به آن ها توجهی نمی کردم.

- به مردان زندگیم فرست نمی دادم احساس واقعیشان را با شما صحبت کنم. ما در ذهنمان تصویری از یک رابطه‌ی ایده آل داریم. مردی را پیدا کرده جهت خلق رابطه ای که در ذهنمان داریم، بدون تشریک مساعی و همکاری از جانب او ساخت تلاش می کنیم. گویی به او می گوییم: تو فقط در این رابطه شرکت داشته باش. ترتیب دادن کلیه ای کارها از جمله کارهای روحی و عاطفی رابطه به عهده می من. از جمله ای این کارها: ترتیب دادن مکالمات، خط دهی، فراهم نمودن زمینه های صمیمیت، کاربروی مسایل روحی و عاطفی، برنامه ریزی برای فعالیت های اجتماعی و غیره. تنها کاری که می بایست موافقت کنی انجام بدیم، این است که بپذیری نامزد یا همسرم باشی.

خطر کار این است که ما عالمًا از رابطه ای سر در می آوریم که در آن فقط با خودمان رابطه ظاهرًا خوبی داشته باشیم. به طوری که بعد از مدتی باورمن می شود، رابطه دو طرف است، در حالی که واقعًا یک تک نوازی بیش نیست. در این تک نوازی این مرد فقط قسط صندلی را از آن خود دارد، همین وبس. در زیر، لیستی از برخی روش هایی که به آن طریق زن ها خلاهای روحی را پر می کند، آورده شده است. ممکن است با بعضی از آن ها یا بهم می آن ها ارتباط برقرار کنید.

در پر کردن جاهای خالی فعالیت های اجتماعی، در این گونه موارد، این شما هستید که برای فعالیت های اجتماعی برنامه ریزی می کنید:

این شما هستید که روزنامه را می خوانید و از ثبات، کنسرت، فیلم های جدید و برنامه های فرهنگی مطلع می شوید و او را مقاعده می کنید تا در آن ها شرکت کنید.

- این شما هستید که او پیشنهاد می دهید، آخر هفته ها را چگونه بگذرانید.

- این شما هستید که از هفته ها یا ماه ها قبل برای فعالیت های مختلف برنامه ریزی می کنید.

- این شما هستید که برای تعطیلات یا مناسبات های ویژه برنامه ریزی می کنید.

- این شما هستید که بیشتر تلفن ها را به دوستان، آشنایان، فامیل ها و حتی فامیل های او می زنید و دورهم جمع شدن ها را ترتیب می دهید.

### فصل ۳- جبران کم کاری های روحی

- این شما هستید که پیشنهاد می دهید به رستوان های تازه و متنوع بروید.
- این شما هستید که صحبت راجع به جزئیات سفر را آغاز می کنید.
- برای پر کردن خلاهای جنسی، این معمولاً شما هستید که اغلب تماس های جسمانی و جنسی را شروع می کنید.
- این شما هستید که معمولاً اول جلو می روید تا او را در آغوش بگیرید و یا تقاضای در آغوش کشیدن می کنید.
- این شما هستید که هنگام تماشای تئاتر، تلویزیون یا در سینما و یا هنگام راه رفتن در خیابان دست نامزد یا همسرتان را می گیرید.
- این شما هستید که معمولاً بوسیدن را آغاز می کنید.
- این شما هستید که از آن طرف اتفاق می آید تا کنار همسرتان باشید.
- این شما هستید که اغلب پیشروی های جنسی را آغاز می کنید.(توجه: شاید این تنها موردی است که مردها اول این کار را شروع می کنند.)
- این شما هستید که معمولاً در رختخوابتان از سمتی که خودتان می خوابیده سمتی که همسرتان می خوابد، می آید تا او را بغل کنید.
- پر کردن خلاهای صمیمی و نزدیکی
- این شما هستید که اغلب صمیمیت را در رابطه شروع می کنید.
- این شما هستید که به یاد همسرتان می اندازید، مدتی است اوقات رمانیکی را با هم نگذاشته اید.
- این شما هستید که معمولاً پیشنهاد می دهید، با یکدیگر راجع به احساس های خود صحبت کنید.
- این شما هستید که موضوع تعهد و آینده را پیش می کشید.
- این شما هستید که محیطی صمیمی با یک موزیک رمانیک، شمع و یا عصرهای ویژه را ترتیب می دهید.
- این شما هستید که اغلب نامه، کارت و یا هدیه می دهید.
- این شما هستید که معمولاً بعد از دعوا و یا کدورتی که پیش آمده، جلو می روید تا آشتی کنید.
- پر کردن خلاهای ارتباطی
- این شما هستید که وقتی با هم هستید، بیشتر حرف می زنید.
- این شما هستید که سوال های بیشتری از نامزد یا همسرتان می پرسید تا او را شما.
- این شما هستید که معمولاً وقتی همسرتان ساكت است و در خودش فرو رفته، نگران می شوید و می ترسید و دور و بر او رفته و از او در مورد احساسات و افکارش می پرسد.
- در حین گفتگو با نامزد یا همسرتان وقتی جوابی نمی گیرید، این شما هستید که او در مورد احساساتی که او در آن زمان دارد، حدس می زنید، یعنی کار هر دو طرف مکالمه را انجام می دهید. هم فرستنده هستید و هم گیرنده.
- این شما هستید که سعی می کنید، حدس بزنید نامزد یا همسرتان چه احساسی دارد.
- این شما هستید که پیشنهاد می دهید همسرتان باید با رئیش، کارمندش، مادرش، بچه هایش صحبت کند و چه مواردی هم بگوید.
- پر کردن جاهای خالی خلاقیتی
- این شما هستید که ایده ها و مفاهیم جدید را برای صحبت کردن و بحث کردن پیش می کشید.
- این شما هستید که برای تغییرات بیشتر پیشنهاد می دهید، این تغییرات ممکن است در مورد روابطتان، دکوراسیون خانه، اتفاق و غیره باشد.
- این شما هستید که نوارها و کاست های موسیقی جدید، کتاب های جدید و یا غذاهای تازه را به همسرتان پیشنهاد می دهید.
- برای همگی ما پیش می آید که در تمامی این موارد شروع کننده باشیم، اما اگر به طور معمول و یا همیشه این شما هستید که این کارها را می کنید، قطعاً کم کاری های نامزد یا همسرتان را جبران نمایید.

چگونه جبران کم کاری ها می تواند رابطه ی شما را تخریب کند؟

- در حودتان از جبار زیادی انباشته می شود. وقتی با پرکردن کم کاری ها، شما رابطه ای را شروع می کنید در ابتداء خوشحال هستید، زیرا عشق و توجه زیادی را به سمت خودتان جلب می نمایید، بنابراین تصور می کنید تلاشتان ارزشش را دارد، امادرنهاست و قتنی متوجه می شوید تمام بار احساسی رابطه به دوش شما است، از نامزد یا همسرتان منتفر می شوید. سوزان و جری هنگامی که جهت مشاوره نزد من آمدند، ازدواجشان به یک بحران کشیده شده بود. سوزان شکایت کرد. «احساس می کنم همه ی وظایف بعدهدی همراه هم می باشد. همه ی برنامه ریزی ها را من انجام می دم. همیشه من به دوستان زنگ می زنم تا دورهم جمع بشیم. این منم که پیشنهاد میدرم راجع به مشکلاتمان صحبت کنیم. با این که هفت ساله با هم ازدواج کردیم، اما فکر نمی کنم جری حتی یک بار هم مسئولیت این کارها رو به عهده گرفته باشد.»
- جری پس از شنیدن شکایت های همسرتان با تعجب گفت: «همیشه فکر می کردم از انجام این کارها لذت می برد و دوست داری این کارها را خودت بکنی؟ از همون موقع که با هم آشنا شدیم، این تو بودی که همه برنامه های تعطیلات را ترتیب میدادی. پس منم به اینکار تو عادت کردم وفرض را براین گذاشتیم که دوست داری این مسئولیتیها به عهده ات باش». به سوزان و جری کمک کردم تا الگوی ارتباطی که گرفتارش شده بودند را ببینند. سوزان به این خاطر که احساس می کرد از او حمایت و مواظبت نمی شود، از دست جری عصبانی بود و جری نمی توانست بفهمد چرا تا کنیک هایی که سوزان به کار می برد تا جری دوستش داشته باشد، حال نتیجه ی عکس دادند؟ سوزان احساس می کرد به دام افتاده و همیشه تمام مسئولیت ها بعدهدی هی اوست.

- به همسرتان فضای کافی نمی دهید که او هم جاهای خالی را پر کند. وقتی عادت دارید، جاهای خالی را خودتان پر کنید، نامزد یا همسرتان را از این فرصت محروم می کنید که حرکتی بکند. شما از این که او از قبول مسئولیت سرباز می زند، مأیوس می شوید. بدون این که متوجه باشید، این شما هستید که به او فرصت انجام کارها را نمی دهید. مردها موقعی احساس خوبی نسبت به خودشان دارند که مسئولیت موردي به عهدهی آن هاست و یا موقعي که خودشان کاری را شروع می کنند. بنابراین هنگامی که این فرصت را به آن ها نمی دهید، احساس می کنند از مذکور بودنشان دورمانده اند و احساس از جبار می نمایند.

### فصل ۳- جبران کم کاری های روحی

آلین و روی هم همین مشکل را داشتند. قبل از آن که به سمتیارم بیاند، سه سال بود که با هم ازدواج کردند. آلین چنین گفت: «من روی را واقعاً دوست دارم، اما در مورد رابطه‌ی جنسی مشکل بزرگی داریم. احساس می‌کنم، برای روی زیاد جذاب نیستم. همیشه من شروع می‌کنم و پا پیش می‌گذارم و او نو بغل می‌کنم و می‌بوسم. او خیلی خوبه. اما ایکاشر تو این زمینه کمی جدی تر بود.»

روی اعتراف کرد: «این حقیقت داره احساس می‌کنم با آلین این موضوع را جدی نمی‌گیرم. وقتی راجع به اون فکر می‌کنم می‌بینم، به من فرصت نمی‌ده و من تحت فشار قرار میده هر وقت از سر کار بر می‌گردم و یا توی آشپزخانه هستم، منو تحت فشار قرار می‌ده. فکر نزدیک شدن به اونو هیچ وقت نمی‌کنم، برای این که مجبور نیستم. میدونم سعی می‌کنم منو اغا بکنه. به همین دلیل تو این رابطه من تنبیل شدم.»

موضوع این بود که آلین به روی هیچ فرصتی نمی‌داد. در مورد رابطه‌ی جنسیشان هرگاه احساس خلاصه می‌کرد، سریع می‌دوید و جای خالی را پر می‌کرد و روی هم احساس می‌کرد، تضعیف شده و آلین هم احساس غیر دوست داشتنی بودن می‌کرد و تنها می‌ماند و در نتیجه هر دو از یکدیگر منزجر می‌شندند.

مردها به مانند روی، هنگامی که زنشان متخصص پر کردن جاهای خالی هستند، با احساسات متفاوت و ضد و نقیضی واکنش نشان می‌دهند. از یک طرف احساس خلاصی و راحتی می‌کنند و از طرف دیگر به طرزی پنهانی از این که به آن‌ها فرصت داده نشده کاری بکنند و جاهای خالی را پر بکنند، احساس اجحاف می‌نمایند. وقتی این شما هستید که همیشه در رابطه‌ی خود جای خالی را پر می‌کنید، طرف مقابلتان را از این که عشق ورزیدن را بیاموزد، محروم می‌نماید. بنابراین این فرصت رشد را از او سلب می‌نمایید.

- خودتان را گول می‌زنید که رابطه‌ی خوبی دارید، در حالی که این طور نیست. این اشتباه را خودم در زندگیم بازها مرتكب شده‌ام. بگذرید راجع به یکی از روابطم برایتان بگویم. العاده‌ای دارید، در حالی که این طور نیست. این اشتباه را خودم در زندگیم بازها مرتكب شده‌ام. بگذرید راجع به یکی از روابطم برایتان بگویم.

با مردی آشنا شدم که در اینجا او را سندی خواهم نامید. هنگامی که اولین بار سندی را دیدم، فهمیدم دوستم دارد و می‌دانستم اوقات رمانیک خیلی خوبی را با هم خواهیم داشت. بر طبق عادت شروع به پر کردن جاهای خالی کردم. دیدارهای فوق العاده‌ای ترتیب می‌دادم. برای او شعرها و نامه‌های قشنگ و پر احساس می‌نوشتم و در آن‌ها از احساساتم برایش می‌گفتم. موضوع‌های عمیق و فلسفی زیادی را برای مکالمه پیش می‌کشیدم. در رابطه‌ی با موضوع‌های مختلف نظراتم را با او در میان می‌گذاشم و ساعت‌ها حرف می‌زدم. آخرین مشاهدات و دریافت‌هایم در روابطم با او را به اطلاعش می‌رساندم و این که چه مواردی می‌آموزم و سعی می‌کرم تا جایی که ممکن بود، او را با خود سرمیمی کنم.

آیا سندی از تلاش‌هایم، جهت پر کردن جاهای خالی خوشش نمی‌آمد؟ مطمئنم که او بی‌نهایت از این کار من خوشش می‌آمد. چرا که به او کمک می‌کرد تا از آن نواحی که احساس کاستی و بی‌کفایتی می‌کند، بر حذر باشد و با آن‌ها روبرو نشود و برای «خود» او خیلی جذاب بود که زنی تا این حد دیوانه وار دوستش داشته باشد.

هنگامی که برای دوستانم از رابطه‌ام می‌گفتم، آن را کاملاً دینامیک می‌نامیدم و همه فکر می‌کردن، اگر هر رابطه‌ای این طور باشد، پس واقعاً آن رابطه فوق العاده است. کسانی که ما را با هم می‌دیدند، تصور می‌کردند ما خیلی با هم خوشبخت هستیم. وقتی از خودم می‌پرسیدم، آیا ما رابطه‌ی خوبی با هم داریم؟ بلاعده براوی توجیه خودم به یاد سفر هیجان انگیزی می‌افتادم که با هم رفته بودیم و یا به یاد صمیمیت فوق العاده خوبی که هفته‌ی پیش داشتیم. همچنین یاد لحظه‌ی زیبایی که به هنگام خواندن شعری برایش داشتم، می‌افتادم و به خودم اطمینان خاطر می‌دادم که البته ما رابطه‌ی فوق العاده‌ای داریم.

یک روز سندی آمد و گفت: می‌خواهد مرا ترک کند. او توضیح داد: «مدتی است احساس می‌کند در این رابطه حضور ندارد و گفت تصمیم ندارد که مرا معطل خود بکند.» در حالی که به حرفاش گوش می‌دادم، واقعاً شوکه شده بودم. چطور ممکن بود چنین اتفاقی بیافتد؟ در حالی که رابطه‌ی ما به نظر فوق العاده می‌رسید. بعد از مدتی فکر کردن به حقایقی راجع به خودم دست پیدا کردم. حقایقی که مدت‌ها بود نخواسته بودم با آن‌ها روبرو شوم و جواب سوال‌م را پیدا کنم. رابطه‌ام با سندی یک نمایش یک نفره با شرکت من بود که سندی فقط نقش تمثیلی را در آن ایفا می‌کرد. در واقع من چنان سرگرم پر کردن جاهای خالی رابطه‌ام بودم که هرگز از نزدیک به ماهیت آن نگاه نکرده بودم. ظاهر بیرونی رابطه‌ی ما ایده‌آل به نظر می‌رسید. مسافت‌ها، کارت‌ها، خوش گذرانی‌ها همه بی‌نظیر بودند، اما رابطه‌مان از درون موردی کم داشت. عاملی فوق العاده ضروری و آن شرکت و مشارکت سندی و سرمایه‌گذاری احساسی او بود.

شما به تنهایی در قایق رابطه‌تان پارو می‌زنید؟

در زیر تمثیلی آمده است که به شما کمک می‌کند تا بفهمید پر کردن جاهای خالی در یک رابطه به چه معنا است. تصور کنید شما و همسرتان در یک قایق پارویی روی دریاچه هستید. شما در قسمت جلو نشسته‌اید و نامزد یا همسرتان نیز در قسمت عقب قایق نشسته‌اید. هر دوی شما یک جفت پارو دارید و فرض را بر این گذاشته اید که هر دو پارو می‌زنید. قایق به خوبی و زیبایی تمام از عرض رودخانه حرکت می‌کند. با خودمی اندیشید چه قایق سواری زیبایی؟ لحظه‌ای فرا می‌رسد که احساس خستگی می‌کنید و تصمیم می‌گیرید پاروزدن را متوقف نموده و کمی استراحت کنید. ناگهان قایق می‌ایستد و وقتی بر می‌گردید تا بینید چه اتفاقی افتاده است، می‌بینید، نامزد یا همسرتان تمام مدت آن جا نشسته بود و هیچ کاری نمی‌کرده و یا خوابیده است و تمام مدت شما به تنهایی پارو می‌زیدید و او داخل قایقتان فقط یک مسافر بوده. یا شاید هم برگردی و بینید، هیچ کس داخل قایق نیست و تمام مدت شما با خودتان در قایق تنها بوده اید.

وقتی تلاش می‌کنید جاهای خالی احساسی را در رابطه‌ی خود پر کنید، نامزد یا همسرتان در رابطه‌ی شما بمثابه یک مسافر ماند. چه وقت سخت تلاش می‌کنید عاشق خوبی باشید؛ وقت این را پیدا نمی‌کنید که بینید آیا به شما نیز عشق ورزیده می‌شود یا نه؟

چرا زن‌ها جاهای خالی را پر می‌کنند؟

زن‌ها به سه دلیل عادت دارند که بیشتر از آن‌چه به آن‌ها عشق ورزیده می‌شود، عشق بورزنده و این کار را با پر کردن جاهای خالی انجام می‌دهند. این دلایل عبارتند از:

- ۱- آن‌ها احساس می‌کنند عشق چیزی است که باید بدستش آورد و برای کسب آن، مثل پول باید کار کرد. اگر احساس می‌کنید استحقاق دوست داشتن زیاد را ندارید، مگر این که در قبال آن کاری کرده باشید، تا به دستش بیاورید. مجبور خواهید بود در روابطتان با مردها مرتبأ جاهای خالی را پر کنید. شاید در کودکی در کودکی دوست داشته نمی‌شدید. شاید در کودکی مجبور بودید سخت تلاش کنید تا به خود و یا والدینتان ثابت کنید دوست داشتنی هستید. شاید مثل من به این نتیجه رسیدید که در کودکی اگر عشق کافی بورزید، مردانی که دوستشان دارید ترکتان نخواهند کرد. به هر دلیلی که این کار را می‌کنید، نتیجه همیشه یک چیز است: شما متخصص تلاش سخت برای کسب عشق می‌شوید.

### فصل ۳- جبران کم کاری های روحی

۲- احساس می کنید اگر جای خالی را پر نکنید؛ رابطه تان بهم می خورد. اگر در گذشته مدام با مرد های بودید که از لحاظ احساسی تنبل بوده اند و یا همیشه شاهد بوده اید چگونه مادرتان جاهای خالی را برای پدرتان پر می کرده، ممکن است باور نکنید، چنان چه شما نیز این کار را نکنید، رابطه تان پایان یافته و یا چندان هم ارضاء کننده نخواهد بود! ممکن است در رابطه ای باشید، یا کمتر از آن چه که استحقاقش را دارید و یا همسرتان از لحاظ احساسی و عاطفی درگیر است، این وضع را تحمل می کنید؟ با پر کردن جاهای خالی ممکن است این وضع را جبران نمایید و سپس نگاهی بیاندازید و ببینید، همه چیز خوب است و خودتان را متلاعده کنید که عشق کافی دریافت کرده اید. زن ها از خلاً تنفر دارند.

آیا تا به حال وارد آپارتمان مردی شده اید که اسباب و اثاثیه اش را خوب نجیده باشد و پیش خودتان فکر کنید، باید دکوراسیون منزلش را تغییر بدهم تا بهتر بشود؟ هرگاه در کنار عده ای غریبه که با هم صحبت نمی کنند، نشسته اید و احساس اجبار کنید که حتماً باید سر صحبت را با یکی از آن ها باز کنید؛ آیا بسختی می توانید کشوها یا کمدها را کاملاً خالی رها کنید؟ آیا احساس می کنید، باید در هر فضای خالی، چیزی جای بدھید؟ اگر میزی با دو بشقاب و چنگال ببینید بدون گلدان گل در وسط، میز به نظرتان لخت و خالی می آید؟

چنان چه به هر یک از سوال های بالا پاسخ مثبت دادید، پس می توانید این موضوع را درک کنید. زن ها از خلاً متنفر هستند. آن ها دوست دارند جاهای خالی را پر کنند و همه موارد را به هم مربوط کرده و جایی که موضوعی نیست موضوعی بیافرینند. عقیده ای من بر این است که این عمل ما از همان میل غریزی و نیاز طبیعی ما به زاییدن، ایجاد صمیمت، تولید زیبایی، مکالمه و غیره پدید می آید.

در روابط، زن ها احساس می کنند انگیزه ای آن ها را به این سمت می کشاند که جاهای خالی را پر کنند. سکوت را با کلمات، فاصله را با اتصال، وقت را با فعالیت و جدایی را با عشق بر کنند. این که ویژگی فوق العاده ای است و قابلیت می داشت که انجام این کار آن هم به این خوبی، یک استعداد محسوب می شود، اما وقتی زیاد از حد این کار را بکنید، ممکن است روزی چشممان را باز کرده و ببینیم به تنها بی مشغول پارو زدن هستیم. بیش از آن چه که به ما عشق ورزیده می شود، عشق نورزید.

۱- ممکن است در حین خواندن این فصل از خودتان بپرسید، آیا من هم در روابط جاهای خالی را پر می کرده ام؟ اگر جوابتان مثبت بود، یک روش ساده برای خلاصی از این الگو ناسالم، این است که دست از پارو زدن برداریم.

بله درست است، تنها پارو نزنید؛ برنامه ریزی نکنید؛ برای در آغاز کشیده شدن پیش قدم نشوید؛ رابطه جنسی را شما شروع ننمایید. دست از همه چیز بکشید و ببینید چه اتفاقی می افتد. اگر مشاهده کردید دیگر روابط جنسی تعطیل شد، هیچ جا میهمانی نمی روید و دیگر روابط صمیمی با همسرتان ندارید یا دیگر درباره ای موضوعات مهم با نامزد یا همسرتان صحبت نمی کنید و توجه زیادی از جانب او نمی گیرید؛ مطمئن باشید مشغول پر کردن جاهای خالی بوده اید و نامزد یا همسرتان سهم خودش را انجام نمی داده است. پس وقت آن رسیده، اقدامی صورت دهدید. از تمامی مواردی که فقط شما جاهای خالی را پر می کردید، لیستی تهیه کنید.

شاید تعجب کنید، اما همان طور که گفتم خود معتاد به پر کردن جاهای خالی بودم و در حال حاضر بهار بجهودی از این وضع می باشم. لیستی تهیه کرده ام و هر روز آن را می خوانم، فقط برای این که به خودم یادآوری کنم که چه کارهایی را نایاب انجام بدhem. باور کنید چندان هم ساده نیست. گاهی اوقات وسوسه می شوم آخر هفته ها را طبق عادت گذشته از قبل برای خودم و همسرم برنامه ریزی کنم و یا هر پنچ دقیقه به او بگویم، دوستش دارم و یا لحظات خالی بین مکالماتمان را با حرف زدن پر کنم. وقتی متوجه می شوم نزدیک است یکی از همان کارهایی که در لیستم آورده ام رانجام بدhem، همانجا می ایستم و چشممان را می بندم و در ذهن خودرا در آن قایق یک نفره ای که درگذشته سوار می شدم؛ مجسم می کنم و خود را مجبور می کنم، هیچ کدام از آن کارها را انجام ندهم. این لیست به شما هم کمک می کند که از این عادات خود آگاه شوید.

به نامزد یا همسرتان نیز فرصت دهدید، تا او هم جاهای خالی را پر کند. این دو مراحل محسوب می شودی یعنی باید منتظر نامزد یا همسرتان بمانید تا او به طور خودکار به سمت شما بپیاخد، در عوض این که شما به طرف او بروید. لحظات سکوت و توقف را در مکالماتتان تحمل کنید و اجازه بدھید، موضوعی را پیش کشیده و صحبت کند. همیشه رابطه ای جنسی را شما شروع نکنید. این فرصت را بدھید تا او شما را اغوا نمایید. آخر هفته را بدون برنامه ریزی از قبل، رها کنید و وقتی از شما می پرسد چه کار می خواهید بکنید، این طور جواب بدھید: تو یک برنامه ریزی بکن تا ذوق زده بشوم. این حرف را از من بپذیرید. ممکن است لازم باشد تمام خویشتن داری تان را به کار ببرید تا که موفق به انجام این مراحل شوید. من چنان به پر کردن جاهای خالی عادت دارم که عملاً خودآگاه و هوشیارانه تلاش می کنم تا دست از این کار بکشم. هنگامی که از پر کردن جاهای خالی دست بر می دارید، موارد زیر اتفاق می افتد:

۱- همسرتان پاروها را به دست گرفته و شروع به پارو زدن می کند.

۲- کم کاری و بی علاقه ای همسرتان به رابطه اش کاملاً فاش خواهد شد و ملاحظه خواهید کرد، رابطه تان به سرعت از هم پاشیده می شد.

اگر دست از پر کردن جاهای خالی بردارید، مطمئناً در این کار رسکی نهفته است. ممکن است متوجه شوید، تنها با خودتان در رابطه بوده اید. ممکن است بفهمید نامزد یا همسرتان چیز زیادی ندارد تا به شما بدهد. ممکن است بفهمد حتی به این نتیجه برسید از این که فقط عاشق خوبی بوده اید، لذت می برد و این که او را دوست ندارید، بلکه عشق ورزیدن را دارید. اما مسلماً ارزشش را دارد که این رسک را باکنید.

۳- اطمینان حاصل کنید زندگیتان با فعالیت های پر انرژی و ارضاء کننده، به اندازه ای کافی پر شده است و رابطه تان را به عنوان تنها فعالیت پر انرژی نمی دانید، هرچه مستقل تر و منکری به نفس تر باشید، کمتر انتظار دارید رابطه تان شما را ارضاء کند. رؤیاهای شخصیتتان را تمقیب کنید. از خودتان خوب مواظبت نمایید و مطمئن شوید به همان اندازه که شما به نامزد یا همسرتان عشق می ورزید، او هم به شما عشق می ورزد.

۴- در مورد پر کردن جاهای خالی با مرد زندگیتان به گفتگو بنشینید. اگر یک الکلی بودید و قصد داشتید ترک کنید، می دانستید برای بهبودیتان لازم است که طرف مقابلتان را ازالکی بودنتان آگاه کنید تا که بتوانید کمک های لازم را به موقع از او دریافت نمایید. نظری همین موضوع در پر کردن جاهای خالی نیز صادق است. روش های مورد علاقه تان را با نامزد یا همسرتان در میان بگذارید و از او کمک بگیرید. هرگاه دیدید، مشغول پر کردن جاهای خالی هستید، م杰 خود را بگیرید، سپس به او بگویید می خواهید برایتان چه کاری انجام دهد. ترتیبی اتخاذ کنید تا بار احساسی رابطه تان، بین هر دو شما تقسیم شود.

### فصل ۳- جبران کم کاری های روحی

این یکی از بهترین مراحل عشقی است که استحقاق آن را دارد. در ابتدا ممکن است در مقابل این روش مقاومت کنید. ممکن است بترسید که مبادا دیگر مانند گذشته به او عشق نورزید. بنابراین مطمئن شوید که این اطلاعات را به دقت با او در میان گذاشته اید و به همین دلیل خواندن این فصل را به نامزد یا همسرتان پیشنهاد دهید. امیدوارم نامزد یا همسرتان نیز مایل باشد در خلق رابطه ای سالم تر و متعادل تر تلاش کند و عشقی که خواهان آنید را بدست بیاورید.

بر سر سلطان قلب ها چه آمد؟

سال ها وقت صرف کردم تا مهارت های لازم جهت رابطه ای موفق، پر مهر و صمیمی را پیدا کنم، اما یکی از نقاط کوری که در این زمینه داشتم، پر کردن جاهای خالی بود. در واقع این یکی از همان مواردی بود که مایل نبودم با آن روپرو شوم. وقتی متوجه شدم در روایطم، این من بودم که بیشتر عشق می ورزیدم، خود را متعهد کردم، دیگر هرگز برای بدست آوردن عشق بیش از حد تلاش نکنم و حالا از این بابت که همسرم به اندازه ای که من او را دوست دارم، اونیز مرا دوست دارد، بسیار خوشحالم.

برای اولین بار درزندگیم به همان اندازه که من برای عشق ورزیدن تلاش می کنم، همسرم هم به همان اندازه تلاش می کند. هنوز که هنوز است، گاهی اوقات این طور فکر می کنم که برای بدست آوردن عشق باید سخت تلاش کرد. خوشبختانه همسرم در این گونه موقع به من یادآوری می کند که این قدر به تنها یی و یک نفره سخت پارو تزنم.

یک روز من و همسرم راجع به عشق و صمیمیت مشغول صحبت بودیم و من مرتباً می گفتم: چقدر در این رابطه ها درس گرفته ام و همچنان سخت مشغول کار بر روی خودم هستم. ناگهان او جلو آمد و دستانم را گرفت و با صدایی آرام گفت: «باربارا مجبور نیستی، این قدر در تعقیب عشق باشی.» این کلمات در اعماق قلبم نفوذ کرد و به دلم نشست و ناخودآگاه اشک از چشممانم سرازیر شد. اشک تأسف به خاطر این که دختر کوچولوی درون من هنوز این طور باور داشت که برای این که دوست داشتنی باشی، باید سخت تلاش کنی و اشک شادی به عنوان هدیه‌ی فوق العاده ای که به خودم دادم. برای این که تصمیم گرفتم دیگر برای عشق گدایی نکنم و نهایتاً برای این هدیه‌ی گران قدر زندگی که به من داده شده بود ادامه دهم، مخصوصاً با مردی با ظرفیتی فوق العاده بالا برای عشق ورزیدن.

در این جا مایلم که این فصل را با یادآوری این جمله به شما به پایان ببرم: «شما هرگز مجبور نیستید گدایی عشق کنید.»

حال به آن بخش از کتاب رسیده ایم که در آن به دستورالعمل می‌پردازیم. همان دستورالعمل هایی که منتظر آن بودید. راه حل هایی جهت حل برخی از بزرگترین رازها و شگفتی‌ها دربارهٔ مردانه در این فصل به چه که سه راز بزرگ از مردان می‌نامم، خواهیم پرداخت. بعد از خواندن این فصل خواهید دید، در مواجهه با مردهای زندگیتان به مراتب با تجربهٔ تر و پختهٔ تر برخورد خواهید کرد.

طرف ده سال گذشته چنین دریافتم که سه سؤال ذهن تمامی ما زن‌ها را گاهی اوقات به خودش مشغول می‌کند این سه سؤال عبارتند از:

۱-چرا مردها دوست دارند حق با آن‌ها باشد؟ «چرا متنفرند از این که اشتباه کنند.»

۲-چرا مردها وقتی زن‌ها ناراحت می‌شوند و احساساتی برخورد می‌کنند از این حالت عصبانی می‌شوند؟

۳-چرا این طور به نظر می‌رسد که مردها در مقایسه با زن‌ها کمتر به عشق و روابط اهمیت می‌دهند.

راز شمارهٔ ۱: چرا مردها دوست دارند حق با آن‌ها باشد؟ (چرا متنفرند از این که اشتباه کنند.)

تصور کنید، با همسرتان به یک مهمانی دعوت شده‌اید و محل آن در قسمتی نا آشنا از شهر واقع شده است. بر طبق آدرس باید نیم ساعت قبل رسیده بودید، اما حقیقت این است که همسرتان راه را گم کرده و دقیقاً نمی‌داند به کدام سمت می‌راید و شما مطمئنی دیر به مهمانی می‌رسید. به آرامی رو به او کرده و می‌گویید: «چرا از کسی نمی‌پرسی باید از کدام سمت بروم؟ در کمال تعجب می‌بینید که او با عصبانیت جوابتان را می‌دهد و می‌گوید: «می‌دونم اون خیابان یه جایی همین طرف هاست. اگه کمی صبر کنی و به من اجازه بدی، می‌توانم پیدا شیم.» اصلاً فراموشش کن. الان ماشین را سرو ته می‌کنیم و بر می‌گردیم خونه. چی؟ منظورت اینه که به من اعتماد نداری؟»

اگر خوش شانس باشد، ممکن است تصادفی خانه‌ی مود نظر را پیدا کرده و به مهمانی برسید و یا ممکن است ساعت‌ها دور خودتان بچرخید، برای این که همسرتان از این که بایستد و آدرس از کسی پرسد، امتناع می‌کند. ممکن است برای بسیاری از شما نظری این اتفاق پیش آمده باشد و همسرتان عملًا ماشین را سروته کرده و شما را به خانه برگردانده و تمام بعداز ظهرتان را خراب کرده باشد؛ به جای این که اعتراف کند که راه را گم کرده است.

در حالی که داخل ماشین نشسته اید به مردی که عاشقش هستید و به ناگهان به یک هیولا لجبار که حالت تدافعی به خودش گرفته، نگاه می‌کنید، با خودتان می‌گویید: «اگه من راه را گم کرده بودم؛ هرگز از این که از کسی بپرسم ناراحت نمی‌شم.» چرا نمیتوانه قبول کنه که اشتباه کردي؟

شما و همسرتان برای گذراندن شبه شب با هم برنامه ریزی کرده اید. ساعت شش بعداز ظهر به شما تلفن می‌زند و می‌گوید: «برای شام امشب، تو یه رستوران با حال هندی جا رزو کردم.» شما جواب می‌دهید: «آه عزیزم خیلی عالی، اما من دیروز ناهار با رئیسم غذای هندی خوردم، دوست دارم امشب چیز دیگه ای بخورم.»

آن طرف خط یک سکوت طولانی و آزار دهنده به گوش می‌رسد و سپس با صدایی بی‌روح و سرد جواب می‌دهد. که «آه، نمی‌دونستم. خب چون تو خیلی مشکل پسندی، چرا خودت رستوران را انتخاب نمی‌کنی؟»

شما بآرامی پاسخ میدهید: «من اصلاً مشکل پسندنیست. فقط گفتم الان غذای هندی دوست ندارم. چرا اینقدر ناراحت شدی؟ او یک دفعه در حالیکه صدایش را بلند کرده، می‌گوید: «من

ناراحت نیستم، موضوع فقط اینه که گاهی اوقات خوشحال کردن تو خیلی مشکل میشه و به این راحتی ها راضی نمیشی.»

«من مشکل پسند نیستم، خدای من فقط گفتم که امشب دوست ندارم غذای هندی بخورم. تو طوری برخورد می‌کنی که انگار من و تو گفتم آدم خیلی بدی هستی که رستوران نامناسبی را انتخاب کردم. به نظر من اصلاً موضوع مهمی پیش نیامده.»

همسrtان به کنایه به شما می‌گوید: «که این طور، پس موضوع مهمی پیش نیامده، پس چرا الان با هم دعوا کنیم؟» شما پیش خودتان فکر می‌کنید: «نمی‌توانم بفهمم چرا این قدر بد برخورد می‌کنه. چرا نمی‌تونه قبول کنه رستورانی که انتخاب کرده الان مناسب نیست و خیلی راحت رستوران دیگه ای را پیشنهاد بدی.»

آیا این داستان‌ها برایتان آشنا هستند؟ می‌دانم شما این موضوع را می‌دانید، اما در این جا می‌خواهیم دوباره آن را بگوییم: مردها از این که به آن‌ها گفته می‌شود اشتباه کرده‌اند، متنفرند. مردها از این که احتمال بدنه اشتباه کرده‌اند نیز متنفرند و از همه بدتر وقتی است که همسر یک مرد زودتر متوجه شود مردش اشتباه کرده است، قبل از آن که خودش بفهمد.

نکته‌ی جالبی که در این جا وجود دارد این است که: مردها احساس می‌کنند این زنها هستند که کارهایشان را اشتباه جلوه می‌دهند، یا این که به آن‌ها گفته شده اشتباهی کرده اند. در حالی که زن‌ها چنین چیزی به آن‌ها نگفته‌اند.

مردها غالباً پیشنهاد، صحیت و پس خوراندی که شما در اختیارشان قرار می‌دهید را سوء تعبیر می‌کنند و آن را به عنوان یک حمله انتقادی تلقی می‌نمایند.

وقتی زنی با سادگی و معصومیت تمام به همسرش پیشنهاد می‌دهد و یا اطلاعاتی که تصور می‌کند برایش مفید خواهد بود را در اختیارش قرار می‌دهد و یا در خواستی دارد. آن مرد عملًا جملات واقعی زنش را نمی‌شنود. او موردی شبیه به این را می‌شنود: «تو بدی، تو اشتباه می‌کنی، تو اصلاً لیاقت نداری، تو بی کفایتی.

آن چه زنان می‌گویند و آن چه مردان می‌شنوند.

ما زن‌ها می‌گوییم: عزیزم چرا نمی‌ایستی، تا از کسی بپرسیم.

مردها می‌شنوند: تو احمقی، تو راه را گم کرده‌ای، اصلاً نمی‌تونم بهت اعتماد کنم.

ما زن‌ها می‌گویند: الان غذای هندی زیاد دوست ندارم.

مردها می‌شنوند: تو اشتباه کردم، تورستوران بدی را انتخاب کردم، تو دوباره منو مایوس کردم.

ما زن‌ها می‌گوییم: دوست دارم اوقات صمیمی تر و رمانشیک تری را با هم بگذرانیم.

مردها می‌شنوند: تو بدی، تو اصلاً منو ارضاء نمی‌کنی، من اصلاً با تو خوشبخت نیستم.

ما زن‌ها می‌گوییم: شاید اگر با رئیست صبحت کنی، مهلت پروژه ات را تمدید کنه.

مردها می‌شنوند: تو همیشه شکست می‌خوری، تو نمی‌تونی کارها را به موقع انجام بدی.

ما زن‌ها می‌گوییم: چرا سعی نمی‌کنی این جوری انجامش بدی.

#### فصل ۴- سه راز بزرگ درباره می‌مردان

مردها می‌شنوند: تو داری اشتباه می‌کنی، به تنهایی نمی‌تونی، این کار را بکنی.

ما زن‌ها می‌گوییم: تو رختخواب عزیزم نمی‌تونی کمی آرومتر عمل کن. نمی‌تونی یک دقیقه منو بغل کنی.

مردها می‌شنوند: تو یه معشوق بدی هستی، نمی‌دونی چکار می‌کنی.

آیا مأیوس کننده نیست، حرفی به همسرتان بگویید و او این قدر با حالت تدافعی و خشم با شما برخورد کند، گویی حرف وحشتناکی زده اید؟ این همان چیزی است که باعث می‌شود اغلب زن‌ها از مردها بترسند و از کنارشان پاورچین رد شوند و دائم مراقب گفتارشان باشند.

چرا مردها احساس می‌کنند همیشه باید حق با آن‌ها باشد؟

به منظور درک این معما در مورد مردان، می‌بایست به شرایط تعلیم و تربیت آن‌ها در دوران کودکی نگاهی بکنیم. در فصل یک آموختیم، مردها این گونه آموزش دیده اند که دنیا بیرون را تحت کنترل کامل خود داشته باشند و همیشه به موقعیت دست پیدا کنند و در عوض به دنیا که از جام می‌دهند و همچنین به موقیت‌هایی است که بدان‌ها دست پیدا می‌کنند. به آن‌ها گفته اند: «پسر خوب تامی خیلی خوب. تونستی اون توپو دور بندازی. دوست دارم وقتی میرم سفر، مرد این خونه باشی و به مادرت توی همه‌ی کارها کمک کنی». «آه چقدر این برگ‌ها را با شن‌کش مرتب جمع کردی، واقعاً کارت عالی بود. بیبا این پنجاه سنت مال تو.»

حتی در بازی‌ها و ورزش‌ها که به طور سنتی مخصوص مردها می‌باشند، در همگی آن‌ها نوعی رسیدن و دست یابی به موقیت نهفته است. مدل ساختمان سازی، مدل ماشین و هوایپیما، در تمامی این بازی‌ها نوعی فعالیت و اجرای قابل لمسی دیده می‌شود و بر همین اساس پسر بچه‌ها به نتیجه می‌رسند، برای این که پسرهای خوبی باشند باید کارها را درست انجام بدهند. آن‌ها بزرگ‌می‌شوند و اعتماد بنفسشان را بر اساس موقیت‌ها و دست یابی هایشان قرار می‌دهند.

مردها اعتماد به نفس و موقعیت هایشان را با هم یکسان می‌گیرند.

ظاهراً این طور به نظر می‌رسد که وقتی یک زن توانایی و قابلیت انجام کارهای یک مرد را آن‌هم به طور فوق العاده به زیر سوال می‌برد، او با حالتی تدافعی از خود واکنش نشان می‌دهد و این پس خوارند شما را این گونه تعبیر می‌کند. «تو اشتباه کردی پس پسر بدی هستی.» در این موقع مرد جزئیات پیشنهاد زنش را دقیقاً نمی‌شنود و خیلی عجولانه تصمیم می‌گیرد که زنش احتمالاً فکر می‌کند که او کارهای را نمی‌تواند به درستی انجام بدهد. با عکس العمل های عاطفیش کنترل اوضاع را در دست می‌گیرد. و غالباً می‌شود. در این گونه موقع زن منتظر پاسخ مؤبدانه‌ای از طرف شوهرش است. در حالی که مرد احساس می‌کند به او حمله شده و صلاحیتش زیر سوال رفته است. تعجبی نیست بعضی وقت‌ها نمی‌توانیم بسادگی با یکدیگر کنار بیاییم.

چگونه در یک پارکینگ زندانی شدم؟

هر گاه راجع به راز شماره‌ی یک صحبت می‌کنم، یاد ماجراهای می‌افتم که در این جا قصد دارم آن را برایتان تعریف کنم. این ماجرا به طرزی ایده‌آل، این موضوع که مردها بستخی می‌توانند اشتباهاتشان را به گردن بگیرند، به تصویر می‌کشد: سال‌ها پیش با مردی آشنا شده بودم که به سختی می‌توانست اشتباهاتش را بپذیرد. شیوه به اتفاق هم برای دیدن یک نمایش به تفاتر رفتیم او ماشینش را در پارکینگ زیر زمینی ساختمان پارک کرد و با هم به طبقه‌ی بالا، جایی که سالن نمایش در آن طبقه بود رفتیم. نمایش بسیار زیبایی بود و ما از آن لذت بردیم وقتی نمایش تمام شد با آسانسور به پارکینگ برگشتمیم.

برای پیدا کردن ماشینمان تمام ردیف ها را گشتم. آن شب من کفش‌های پاشنه بلندی پوشیده بودم که پاهایم را خیلی اذیت می‌کرد. داخل پارکینگ هوا خیلی سرد بود و من فقط یک پیراهن نازک پوشیده بودم. از نامزدم پرسیدم: «عزیزم ماشین را گم کردی؟ سؤال معصومانه‌ی من با یک نگاه عصبانی مواجه شد که گویی می‌گفت: «چطور جرأت می‌کنی به من بگی گم شدم؟ من یک مرد هستم، من یک کاشف بزرگم. آیا به من اعتماد نداری؟» اما آن چه عمالاً نامزدم گفت این بود که: «من ماشین را گم نکرم. ناراحت نباش. یک جایی همین اطرافه. الان بیداش می‌کنیم.»

به گفتم: «من نترسیدم و وحشت هم نکرم، اما د دقیقه است که مشغول جستجو هستیم. کفشهام متوجه ناراحت کرد. شاید اشتباهی به طبقه‌ی دیگه آمدیم، اما او اصرار می‌ورزید: «این همان طبقه‌ای است که ماشینمان را پارک کردیم و می‌گفت به تنهایی می‌توانم ماشین را پیدا کنم. بعلاوه کمی پیاده روی هم برای تو بد نیست.»

د دقیقه دیگر دنبال ماشین گشتم. او تندتند جلو می‌رفت و من هم لنگ لنگ پشت سرش می‌رفتم. بالاخره طلاقتم تمام شد و به او گفتم: «بین احمقانه است همین طور دور خودمان بچرخیم. چرا به یکی از این نگهبان‌ها که ماشین‌های مخصوص دارند، نمی‌گیری ما را سوار کنند تا به ماشینمون برسیم!»

او با چنان لحن تندی جواب را داد که انگار به او پیشنهاد داده بودم از صخره‌ای خودش را به پایین پرت کند. او گفت: «دوست ندارم یک نگهبان احمق به من کمک کنه. من گم نشدم. بعلاوه اگه تو، سرم این قدر نزد بودی، خیلی زودتر از این‌ها پیدایش کرده بودم. اصلاً میدونی چیه، تو به هیچ وجه انعطاف پذیر نیستی. و نمی‌تونی تو لحظه‌ی حال باشی.»

به او گفتم: «من تو لحظه‌ی حال هستم و در این لحظه سردهم و کفش‌های اذیتم می‌کند و دوست دارم زودتر برسیم خونه. بنابراین سعی کن، زودتر ماشینو پیدا کنی.» پانزده دقیقه دیگر گذشت تا بالآخره با بی‌میلی و اکراه تمام موافقت کرد تا از یکی از آن نگهبان‌ها کمک بخواهیم. مثل یک زندانی که محاکومیتش تمام شده و تازه از زندان درآمده بود، پرید پشت ماشین کوچولوی نگهبان‌ها و هر چند دقیقه یک بار هم یگ نگاه غضب‌آمده بود که ماشین را گم کرده بود کمی اذیتش کرده باشم و تصمیم را پیدا کیم، چون نامزدم فراموش کرده بود که ماشین را کدام طبقه پارک کرده. در راه برگشت، فکر کردم شاید از این که ماشین را گم کرده بود کمی اذیتش کرده باشم و تصمیم گرفتم ناراحتیش را از دلش در بیاورم، اما او مرتباً عصبانی و عصبانی تر می‌شد و با شکایت می‌گفت: «نمی‌تونم باور کنم که تو این قدر نازک نارنجی هستی. حس ماجرا جوییت کجا رفته؟ یه زن قوی و با حال ناراحت نمی‌شیه، بعد از یک نمایش کمی هم قدم بزنه. حالا مگه چی می‌شه؟»

داد زدم: «حس ماجراجویی؟ نمی‌تونی اعتراف کنی که ماشین را گم کرده بودی؟ خواهش می‌کنم کاسه و کوزه‌ها را سر من نشکن. متأسفم، اما با اون کفش‌های پاشنه بلند و لباس مهمانی، چهل دقیقه تونی سرما منظر بودن، بنظرم اصلاً خوشگذرانی نیست.»

در حالی که داخل ماشین نشسته بودم و پاهای باد کرده ام را می‌مالید، نمی‌توانستم بفهمم که چطور راحتی من برایش مهم نبود؟ برایش مهم تر این بود که حق با او باشد و حق بجانب جلوه کند. چرا نمی‌توانست بپذیرد اشتباه کرده است.

#### فصل ۴- سه راز بزرگ درباره می‌مردان

مردها غالباً به سختی می‌توانند بگویند متأسفم، معذرت خواهی از طرف آن‌ها به این معنی است که کار اشتباهی کرده‌اند و این که خیلی بد هستند.

چگونه جین به شوهرش کمک کرد که او دست از حالت تدافعی خود بردارد؟

جین سی و هفت سال سن داشت و میهماندار هوایپیما بودا با لکس که یک کیل چهل و دو ساله بود، چند سالی می‌شد که ازدواج کرده بود. آن‌ها با هم زندگی خوبی داشتند. یک روز برای مشاوره به دفتر کارم آمدند. جین گفت: «ازدواج ما جز در یک مورد در تمامی موارد فوق العاده است: همیشه وقتی با لکس صحبت می‌کنم باید خیلی مراقب حرف هام باشم. همه چیز خوب بیش میره، تا این که من پیشنهادی به او می‌دم و یا نظری متفاوت با نظرش می‌گم. در این گونه موارد او یا فوراً نسبت به من بی‌تفاوت و یا با کوچک ترین چیزی عصبانی می‌شیه. چه برسد به موقعی که بخواه، عمل‌آژش انتقادی بکنم. اصلاً حرفش را هم نزنید. اینکار را هیچ وقت نمی‌تونم بکنم. نمی‌دونم چرا هر وقتی چیزی بهش می‌گم، منظورم را بدتعییر می‌کنه؟»

جین نیز به مانند بسیاری از زن‌ها نمی‌توانست این حالت مردها را درک کند. من با او و لکس صحبت کردم و آن‌ها را از طریق یک سری مکالمات تخیلی، مرحله به مرحله هدایت کردم.

به لکس گفتم بیا تصور کن برای تعطیلات آخر هفته می‌خواهید با هم برنامه ریزی کنید. تو به جین پیشنهاد می‌دهی که یکشنبه هر دو بیرون از شهر بروید و تعطیلات را آن جا بگذرانید. حالا جین اگر تو دوست نداشته باشی با ماشین به گشت و گذار بروی، به لکس چه می‌گویی؟ جین لحظه‌ای فکر کرد و پاسخ داد: می‌گم می‌دونی عزیزم، هفته‌ی پر کاری را پشت سر گذاشتیم، دوست دارم هر دو با هم تو خونه بموئیم.

من ادامه داد خیلی خوب. حالا لکس وقتی جین چنین پاسخی به تو می‌دهد، چه احساسی دارد؟ لکس گفت: «احساس خوبی ندارم، احساس می‌کنم عصبانی می‌شم و نمی‌دونم چرا؟ و دوست ندارم به مکالمه ادامه بدم.»

به او گفتم: احساس می‌کنی عمالاً جین به تو چه گفته است؟

الکس پاسخ داد: «احساس می‌کنم که به من می‌گله، پیشنهاد خوبی نکردم و من باید می‌دونستم که اون حوصله‌ی بیرون آمدن را نداره و این که به دردبرنامه ریزی کردن نمی‌خورم و این کار را خوب بلد نیستم. الان هم که این چیزها را گفتم، احساس مضحكی کردم. احساس می‌کنم وقتی بک کاری را کاملاً درست و خوب انجام می‌دم، جین تصورمی کنم، من احمقم و همیشه شکست می‌خورم.

برای جین عجیب بود، با این که می‌دانست شوهرش اعتماد به نفس بالایی دارد و هم این که از لحاظ اقتصادی بسیار موفق است، پس چطور می‌توانست در آن لحظه احساس شکست نموده و احساس کند که پسر بدی است. لکس و جین موافقت کردن درباره احساساتشان صادق تر باشند. جین قول داد، هر گاه جین احساس کرد که انگار جین به او می‌گوید پسر بدی است، این موضوع را به او بگوید. این که قول داد هر گاه جین اطمینان خاطر داد که چنین منظوری نداشته و احساسش چنین نبوده، حرفش را باور کند.

سه ماه بعد، لکس و جین به من تلفن کردن تا پیشفرشان را به اطلاع برسانند. جین با خوشحالی تمام گفت: «اووضع خیلی بهتر شده. الگوهای قبلی همچنان بین ما خودشان را نشان می‌دهند، ولی هر دوی ما مج خودمان را می‌گیریم و احساساتمان را صادقانه به هم می‌گیم و اطمینان خاطر مجددی که هر دو به اون نیاز داریم را به هم می‌دیم. در مقایسه با گذشته احساس راحت تری نسبت به لکس دارم. بعضی اوقات که اون حالت تدافعی به خودش می‌گیره، می‌تونم درکش کنم و زیاد به خودم نگیرم.»

چرا زن‌ها از این که اشتباه کنند، نمی‌ترسند؟

حال که شما این بخش از کتاب را می‌خوانید، ممکن است تصور کنید اشتباه کردن یا نکردن اهمیت چندانی ندارد. خود من هم اشتباه می‌کنم. اما وقتی کسی پیشنهادی می‌دهد، یا نصیحتی می‌کند، ناراحت نمی‌شوم. به خاطر داشته باشید تفاوت از این جا آغاز می‌شود که پسرها و دخترها در کودکی به طرزی کاملاً متفاوت آموزش دیده‌اند. به دخترهای کوچک آموزش می‌دهند، در آینده شغلشان این است که اوضاع را بهتر و شرایط را اصلاح، پدرشان را خوشحال تر، خودشان را زیباتر و خانه را مرتب کنند. بنابراین اگر زنی اشتباه کند، این طور فکر می‌کند که چطور می‌توانم جبران کنم؟ چطور اوضاع را بهتر نمایم؟ ممکن است احساس بدی نسبت به اشتباه پیش آمده داشته باشد، اما معمولاً در اسرع وقت شرایط را بهتر می‌کند.

به خاطر داشتن چنین حسی، زن‌ها می‌توانند با فعالیت‌های بھبودی بخش و اصلاحی، خودشان را مشغول کنند و یا کتاب‌هایی از این دست بخوانند، مشاوره بگیرند و یا به سمینار بروند. البته عکس این حالت برای مردها صادق است.

برای کی مرد غالباً خواندن یک کتاب، در زمینه رشد شخصیتی، یا برای مشاوره نزد روانکار رفتن، به این معنی است که اعتراف کرده که کارها را خوب انجام نمی‌دهد. بنابراین پسر بدی است.

آیا تا به حال برایتان پیش آمده به نامزد یا همسرتان پیشنهاد بدھید، برای مشاوره هر دو نزد مشاوره خانواده و یا روانکار و یا به اتفاق هم به یک سمینار درباره روابط بروید و او با عصبانیت و گوشش و کنایه به شما پاسخ داده باشد؟ تا به حال می‌بایست علتش را فهمیده باشید. او احساس نمی‌کند که پیشنهادی کرده اید، بلکه این طور می‌شنود که می‌گویید: یک نقطه ضعفی دارد و می‌بایستی آن را اصلاح کند.

البته منظورم در این جا این نیست که بگوییم مردها به رشد شخصیتی علاقه‌ای ندارند، به طوری که در سمینارهایم شاهد بوده‌اند، ظرف هفت سال گذشته بسیاری از مردها نیز در این گونه سمینارها شرکت فعالی داشته‌اند. حتی در بعضی هفته‌ها تعداد زن‌ها با مردها مساوی بوده، اما به خاطر داشته باشید به مراتب برای مردها سخت تر است که از کسی کمک بخواهند و یا این که بر روی تغییر خودشان کار کنند.

به من اعتماد نداری؟

تصور کنید با نامزد یا همسرتان برای گذراندن تعطیلات آخر هفته به خارج از شهر رفته‌اید، وقت شام است و او مشغول خواندن کتاب راهنمای رستوران مناسبی پیدا کند. نزدیک او شده می‌گویید: «عزیزم اجازه می‌دی منم به کتاب راهنمای نگاهی بکنم؟ با نگاهی خشم آلود به شما نگاه کرده، می‌گوید: «مگه به من اعتماد نداری که بتونم جای مناسبی پیدا کنم؟»

#### فصل ۴- سه راز بزرگ درباره مرضان

دیگر این که همسرتان مشکلات زیادی را در محل کارش داشته است و شما نگران هستید، او استرس زیادی را تحمل می کند. به صمیمی ترین دوستش تلفن می زنید و از او می خواهید راجع به این موضوع با او صحبت و کمی حمایتش کنند. وقتی شوهرتان متوجه می شود به دوستش تلفن زده اید و خواسته اید در این کار مداخله نمایید، بی نهایت از دستتان عصبانی می شود و به شما می گوید: «به من اعتماد نداری که بتوانم به تنهایی این کار را انجام بدم!»

به تازگی متوجه شده اید، یکی از دوستان همسرتان یا نامزدان، هرگاه دور هم جمع می شوید، با او خیلی صمیمی می شود، (لاس می زند)! یک روز بعد از میهمانی موضوع را پیش می کشید و برای نامزدان از سوابق بد آن دختر توضیح می دهد و می گویید که او دائمًا روابطش را با همه بهم می زند. نامزدان با عصبانیت به شما می گوید که این موضوع را از قبل می دانسته و احتیاجی نیست که آن را به من یادآوری کنی. او می گوید: «واقعاً تو به من اعتماد نداری که بتومن از خودم نگهداری کنم؟»

تا به حال چند بار اتفاق افتاده نامزد یا همسرتان نصیحت و یا پس خوراند شما را نشانه ای از بی اعتمادی نسبت به خودش تعییر کرده باشد. مانند اکثر زن های دیگر پیش خودتان فکر می کنید، موردی که من گفتم چه ربطی به اعتماد دارد. رازی که در این جا نهفته است این است:

از آن جایی که مردها احساس می کنند باید بدانند کار درست کدام است، نصیحت و توصیه هایتان را به عنوان نشانه ای بر بی اعتمادی شما نسبت به خودشان تعییر می کنند. هرگز اولین باری که این راز را فهمیدم فراموش نمی کنم. دعواهای لفظی بدی بین من و نامزدم در گرفته بود. او یک گزارش نوشته و نظر مرا درباره ای آن گزارش خواست، پس از خواندن گزارش من نکاتی که فکر می کردم مفید واقع می شوند را برایش نوشت. همین که او یاد داشت ها را خواند، احساس کردم ناراحت و دلخور شد و از من فاصله گرفت. از او پرسیدم، چه شده؟ او گفت: «فکر می کنم باید برای نوشتن آن یادداشت ها از تو تشکر بکنم». در جواب گفتم: «من توقع نداشتم، برای یاد داشت هایی که برات نوشتم هیچ تعریف و تشکری بکنی!» این صحبت ما کم کم به یک مشاجره تبدیل شد و او مرا متهم کرد، خیلی احساسی برخورد می کنم و ایرادگیر هستم شکایت من هم این بود که از لحاظ روحی خیلی بسته است و اصلاً احساسات خودش را بیان نمی کند. ساعت ها گذشت، بدون این که به نتیجه ای برسیم. تا این که بالاخره بعد از گذشت چند ساعت، تصمیم گرفتیم راجع به احساساتمان با هم صحبت بکنیم. او گفت: احساس می کردم که تذکراتی که در یادداشت برایش نوشته بودم به این معنا است که باور ندارم که او بتواند از پس کارها بر بیاید. گرچه این خودش بوده که نظر مرا پرسیده و حتی با نظرات من نیز موافق بود، اما گفته های من دال بر این که او به خوبی و تمام کمال آن کار را انجام نداده، باعث شده بود، احساس کند که نسبت به او بی اعتماد هست.

هر دویمین از این که منشأ مشکل را فهمیدم، احساس آرامش می کردیم، اما من هنوز از این که این مرد همفکری و پیشنهادم را دال بر بی اعتمادی من نسبت به خود تعییر کرده، متغیر مانده بودم. بعد از این که کمی اوضاع آرام شد راجع به موضوع بیشتر صحبت کردیم و من فهمیدم موضوع اعتماد برای مردها بسیار مهم است و این که مردها چقدر بسادگی مستعد این هستند احساس کنند، مورد بی اعتمادی قرار گرفته اند.

راحل هایی برای راز شماره ای یک:

۱- از به کار بردن الفاظ و عباراتی که باعث احساس بی کفایتی در نامزد یا همسرتان مشغول رانندگی می باشد و راه را گم کرده، نگویید: با الفاظ و عباراتی که در حضور آن ها به کار می بردیم، بدتر نکنید، به عنوان مثال اگر همسرتان مشغول رانندگی می باشد و راه را گم کرده، نگویید: هر وقت بیرون می آیم تو راه را گم می کنی، تو خیلی حواس پری، و همیشه هر جا که می رویم گم می شویم، در عوض بگویید: «عزیزم احساس می کنم اگر از کسی بپرسیم، بهتر راه را پیدا خواهیم کرد. اگر همین طوری دور خودمان بچرخیم کمی عصبی می شویم، مطمئنم تو تمام سعی خودت را می کنی، اما شماره ای خیابان ها گیج کننده است. او را سرزنش و محکوم نکنید، با القاب و الفاظ خاص صدایش بزنید. با دیگران مقایسه اش نکنید. راجع به شخصیت، قابلیت و توانایی هایش نظر ندهید. شخصیتش را زیر سؤال نبرید. صرفاً احساسات خود را بیان کنید.

به او نگویید: «تو به خاطر انجام این کار مرد بدی هستی، به جای آن بگویید: «وقتی این کار را می کنی، غمگین می شوم، می ترسم، می رنجم...» البته مواطن هر مرد دیگری که ممکن است نامزد یا همسرتان به این معنا تعییر کند که به او اعتماد ندارید هم باشید. حتی بگویید به او اعتماد دارید. نکته ای مهم: در این جا توصیه ام به شما این نیست که دور و بر مرد تان پاورچین پاورچین راه بروید، یا این که هیچ گاه پس خوراند منفی به او ارائه ندهید یا چنان چه این کار را کردید، آن ها ناز و نوازش کنید، تا میادا احساساتشان جریحه دار شود. در این جا منظور آن است که به احساسات آنان نیز اهمیت بدهید. جنان چه مردی با شما بدرفتاری می کند و شما را می رنجاند، نگران این که چگونه پس خوراند شما را معنا خواهد کرد، نباشید و برای دفاع از حق خودتان مقابلش بایستید.

۲- اطلاعات موجود در این فصل را با نامزد یا همسرتان در میان بگذارید. مردها دوست دارند کسی آن ها در کنده. لذا بنشینید و به همراهش این فصل را با جدیت بخوانید. از او بپرسید با کدام یک از مطالب این فصل ارتباط بیشتری برقرار می کند و فرست دهید، تا احساساتش را در این رابطه بیان کند. بگویید اصلاً قصد ندارید تا همه تقسیرها را به گردش بیاندازید. بلکه می خواهید با او همکاری کنید و پس خوراند خود را بی آن که انتقادی کرده باشید با او در میان بگذارید.

۳- مرد زندگیتان را «تأثیر» و از قابلیت ها و توانایی هایش تعريف کنید. هرگز نمی توانید تصور نمایید مردها تا چه حد به تعريف و تحسین نیازمندند. ممکن است این نیاز خود را فاش نکند یا حتی آن را انکار و یا ممکن است طوری و اندیش کند که حتی از این کار خوش شم نمی آید، اما به این قبیل واکنش او اعتنا نکنید و این را بدانید که مردها واقعاً به تعريف و تمجيد شما احتیاج دارند.

از آن جا که مردها در کودکی شرطی شده اند که می بایست تمامی جواب ها را بدانند و تمامی کارها را به خوبی انجام دهند، به حمایت و تحسین زیادی احتیاج دارند و آن هم نه به خاطر موفقیت هایشان، بلکه صرفاً به خاطر خودشان است.

یکی از بزرگترین شکایت های مردها از زن ها این است که می گویند: «احساس می کنم همسرم مرا قبول ندارد.» اما شما معتقد باشید که خیلی هم او را قبول دارید و توانایی هایش را تحسین می کنید. ممکن است همسرتان در مواردی به تأیید و تحسین احتیاج داشته باشد که شما آن را بسیار بدیهی و عادی می پنداشید. به عنوان مثال: هر روز سر کار رفتن، تلاش برای آموختن، ابرار افکار و احساساتش، ماشین جدید را با قیمت خوبی خریدن و... ممکن است به خاطر تمامی این موارد به ظاهر ساده و ابتدایی به تأیید احتیاج داشته باشد. پس از او بپرسید آیا تأیید و تحسین لازم را از جانب شما دریافت می کند یا خیر. به خاطر داشته باشید هرگز گول اعتماده نفس ظاهری مردان، هنگامی که می گویند به حمایت و تحسین شما احتیاج ندارند را نخویرید. این را از من پذیرید که واقعاً به آن نیاز دارند و سعی کنید همیشه آن ها را لبریز نگه دارید!

راحل شماره ۲: چرا مردها وقتی زن ها ناراحت می شوند و احساساتی برخورد می کنند از این حالت عصبانی می شوند؟

#### فصل ۴- سه راز بزرگ دربارهٔ مردان

لورا از رفتار عجیب و غریب و سرکشی‌های مدام دختر جوانش آلیسا به تنگ آمده بود. آلیسا بتازگی دوستانی پیدا کرده است که زیاد مورد تأیید لورا نیستند. رفتار و حرکاتش روز به روز بدتر می‌شود. لورا و شوهرش لی، هر دو در این باره با او صحبت کرده و به او گفته‌اند که بهتر است دور آن‌ها را خط بکشد و رفتارش را اصلاح کند و گرنه به دردرس خواهد افتاد. هفتاهی پیش لی سخت کار کرده بود. لذا مسئولیت تمام کارها از جمله رسیدگی به کارهای آلیسا بر دوش لورا افتاده بود. امروز صبح دعواهای پر سر و صدایی بین مادر و دختر در گرفت و از آن پس لورا دچار سردرد شدیدی شد. ساعت هفت بعد از ظهر لی هنگامی که به خانه بر می‌گردد، همسرش را مشغول شستن ظرف‌ها می‌بیند. به او می‌گوید: «سلام عزیزم، امروز چه کار کردی؟ لورا بالا فاصله گریه سر می‌دهد ولی متوجه و حیران می‌ماند. لورا هق هق کان می‌گوید: «روز بدی داشتم، دیگه تحملم تمام شده، آلیسا روز به روز بدتر می‌شده، دیگه نمی‌شده اونو کنترل کرد و به هیچ کدوم از حرفهای گوش نمیده. دیگه نمی‌دونم چه کار کنم، مگه ما چه اشتباهی مرتكب شدیم؟»

- «خب عزیزم، بیا بشین و سعی کن خودتو کنترل کنی. گریه کردن مشکلی را حل نمی‌کنه. لی با لحنی کاملاً آرام و منطقی می‌گوید: «بیا بشینیم اینجا، اشک‌ها تو پاک کن تا بتونیم راجع به اون صحبت کنیم. مطمئن که راه حلی پیدا می‌کنیم». لورا در حالی که همچنان گریه می‌کند، می‌گوید: نمی‌تونی چه اتفاقی افتاده، سعی کردم منطقی باشم، اما نتیجه‌ای نگرفتم.»

لی در پاسخ می‌گوید: «عزیزم لورا جان آرام باش، بذار مرحله به مرحله پیش ببریم. قبل از هر چیز به من بگو، مگه آلیسا این هفتاهی چکار کرده که تو تا این حد عصبانی شدی؟»

لورا هق کان می‌گوید: «تو این هفتاهی اصلاً خونه نبودی و نمیدونی آلیسا چقدر بد شده. چطور می‌توانی تا این حد سرد و بی تفاوت باشی؟»

- بی تفاوت؟ من اصلاً بی تفاوت نیستم. فقط سعی می‌کنم منطقی و عملی باشم. احساساتی شدن مشکلی رو حل نمی‌کنه.

لورا ادامه می‌دهد: «من احساساتی نشدم، فقط دارم گریه می‌کنم و احساساتم را می‌گم. چیزی که تو به راحتی نمی‌توانی انجام بدی. در ضمن چیزی که من الان بهش نیاز دارم، منطقی بودن تو نیست! لورا داد می‌زند: « فقط می‌خواهم کمی آرومم کنی! » این رامی‌گوید و هق هق کان از آشپرخانه خارج می‌شود. او احساس طرد شدگی و تنها می‌کند و در این فکر هست که هیچ کس درکش نمی‌کند.

الن و آلن به تازگی از رستوران برگشته‌اند. همین که وارد آپارتمانشان می‌شوند. الن می‌گوید: «آلن، می‌خواهم راجع به موضوعی باهات صحبت کنم.»

آلن می‌پرسد: «آلن؟ کمی دیر وقته عزیزم.»

صدای الن کمی می‌لرزد و جواب می‌دهد: «بله، آلن.» آلن با بی خبری می‌گوید: «باشه، موضوع چیه؟»

الن این طور شروع می‌کند: «خب، موضوع اینه که مدتی هست که تو از لحاظ عاطفی کمی سرد و بسته شدی. می‌دونم این مدت سرت شلوغ بوده و کارت زیاد، اما یک هفتاهی تمومه که همبستر نشیدیم و احساس می‌کنم که بهت نیاز دارم.»

بعد از آن که الن صحبت‌هایش را تمام می‌کند، سرش را بلند کرده و به امید این که با نگاهی آرامش بخش از جانب آلن رو برو خواهد شد، می‌بیند که آلن با نگاهی غضبنایک به او خیره شده و با ناراحتی تو صندلیش وول می‌خورد، بی آلن که چیزی بگوید.

الن می‌پرسد: «راجع به چیزی که گفتم احساسات چیه؟»

آلن پاسخ می‌دهد: «حرف هاتو شنیدم، از این که این احساس را داری، متأسفم.»

الن با لحن اتهام‌آمیزی می‌پرسد: «تمام آن چه که می‌خواستی بگی، همین بود. مورد دیگه ای نداری که بگی؟»

آلن: «متوجه شدم، چی می‌گی، انگار همیشه باید جویی که تو دوست داری جواب بد و وقتی که این کار را نمی‌کنم، از دستم عصبانی می‌شی.»

الن گریه کنان می‌گوید: « فقط می‌خواستم احساس کنم که این جا پیشم هستی.»

آلن با سردی جواب می‌دهد: «خب، من همین جا هستم، مگه منو نمی‌بینی که این جا نشستم.»

الن که حال هق می‌کند، می‌گوید: «به نظرم اصلاً حضورناری. مثل یه آم آهنی فقط این جا نشستی، در حالی که نیاز من اینه که منو دوست داشته باشی.»

آلن داد می‌زند: «ببین، همه اش تقصیر تو بود، تو با پیش کشیدن این موضوع اون هم این موقع شب، روز خوبی را که داشتیم، خراب کردی. تو خیلی حساسی‌هایمیشه زیادی از حد به همه چیز واکنش نشون میدی. اگه این قدر احساساتی نبودی، شاید می‌توانستیم کمی با هم آرامش داشته باشیم. دیگه نمی‌خواهم به این مزخرفات و چرت و پرت ها گوش بدم.»

آلن نیز از این که چگونه با چنین مرد سرد و بی احساسی ازدواج کرده، متوجه می‌ماند.

آیا تا به حال برایتان پیش آمده که فقط نیاز داشته باشید همسرتان کمی دلداریتان بدهد و دوستتان بدارد؟ در عوض او برای شما یک سخنرانی ترتیب داده و به شما امر و نهی کرده؟

آیا تا به حال برایتان پیش آمده، احساساتتان را با نامزد یا همسرتان در میان بگذارید، اما او شما را متهم کرده که بیش از حد احساساتی هستید؟

این الگو را در بین مردان و زنان بسیاری مشاهده کرده ام و از خود پرسیده ام که چه چیزی باعث می‌شود، مردها از برخورد احساسی زن‌ها تا به این حد متزجر شوند؟ بسیاری از متخصصین چنین توضیح می‌دهند که مردها به این دلیل در مواجهه با برخورد احساسی زن‌ها واکنش منفی نشان می‌دهند، چون که با احساسات آسیب پذیر خودشان راحت نیستند. من نیز با این نظریه موافق هستم و معتقدم بخشی از مشکلات میان مردان و زنان از همین ناحیه نشأت می‌گیرد. گرچه احساس می‌کنم ریشه‌های رازی که در این میان نهفته است را می‌بایست در شخصیت مذکور و مردانه جستجو کرد. سه احساس معماگونه در مردها وجود دارد، بی آلن که زن‌ها از وجود آن اطلاعی داشته باشند.

چرا مردها از احساساتی بودن زن‌ها ناراحت می‌شوند؟

دلیل اول:

مردها با این احساس بزرگ می‌شوند که مسئولیت راست و درست کردن همه می‌موارد با آن هاست.

همان گونه که در سر تا سر این کتاب نیز خواندید، مردها در کودکی و هنگامی که پسر بچه‌های کوچکی بیش نبودند، چنین شرطی شده اند که گویی مسئولیت همه می‌موارد با آن هاست.

«خب تیمی، مواطی خواهست باش و خواست باشه، صدمه‌ای نبینه و به خودش آسیبی نزن.»

«پسرم وقتی بزرگ شدی، قراره رئیس یه خانواده باشی.»

#### فصل ۴- سه راز بزرگ درباره می‌مردان

«پسرم، پدرت به کمک احتیاج داره تا اون جعبه های سنتگینو از ماشین به داخل خونه بیاره.»

پسر بچه های کوچکی که این جملات به آنان گفته می شود، با این باور ناخودآگاه بزرگ می شوند که چنان چه می خواهند یک مرد واقعی باشند، می بایست لایق و تووانا باشند و مسئولیت موظبیت از زن زندگیشان با آن ها است.

آیا مردها احمق هستند، یا شوالیه؟

هنگامی که از مردی ناراحت هستید، نزد نامزد یا همسرتان می روید، او عملأ کلمه هایی که شما بر زبان می آورید را نمی شوند. او: «به من کمک کنید!» «مرا نجات دهید!» «کارها را برایم راست و درست کنید!» را می شنود.

به عنوان یک زن، نیاز دارید که:

«به شما اطمینان خاطر داده شود و دلداریتان بدهنند، در آغوشتان بگیرند، به سخنانتان گوش فرا دهند، آرامتان کنند و به شما امید بدهند که همه چیز درست می شود.»

اما آن چه در عمل نصیبتان می گردد:

«نصیحت»، «بازجویی»، «سخنرانی» و «سرزنش به این دلیل که ناراحت هستید.» می باشد.

شما می خواهید دوستتان بدارند، اما آن ها برایتان استدلال بافی می کنند. در حالی که نیاز دارید، مادرانه از شما حمایت کنند، اما آن ها در حقтан پدری می کنند.

در این جا می خواهم ماجرایی را برایتان تعریف کنم که باعث شد مواردی را در راستای این راز بگیرم.

با برخی از کارمندانم در محل کار مشکل داشتم و از رفتار و برخوردشان با شغل و عملکردشان رضایت نداشتم. یک روز هنگامی که از سرکار به خانه برگشتم، یک راست به سراغ همسرم رفتم. آنقدر عصبانی بودم که داشتم منفجر می شدم! این طور شروع کردم: «دارم منفجر می شم.» سعی می کردم احساسات خود را به این طریق تخلیه کنم. او چند دقیقه به صحبت هایم گوش کرد و سپس در همان حال به مدت بیست دقیقه برایم سخنرانی کرد و یک نقشه‌ی حساب شده و مرحله به مرحله را که در حل مشکلاتم به من کمک می کرد، ارائه داد. بعد هم گفت برخوردم در گذشته با آن ها غلط بوده و این که برخی از مشکلات فعلیم نیز به دلیل رفتارهای غلط گذشته ام بوده است. من عصبانی و عصبانی تر می شدم تا آن جا که دیگر گریه ام گرفت.

او از من پرسید: «موضوع چیه، مگه اتفاقی افتاده؟ از مواردی که گفتم خوشت نیامد؟»

پاسخ دادم: «این راه حل های احمقانه کمکی به من نمی کنه. من ناراحتم، فقط به دلداری و نوازشت احتیاج دارم، در عوض تو برام سخنرانی می کنی.»

او فکر می کرد با نصایحی که به من ارائه می دهد، کمک می کند، اما فکر نکرده بود که فقط اگر با مهربانی کنارم می نشست و دلداریم می داد و می گفت که همه می مشکلات حل خواهد شد و این که مرا خیلی دوست دارد، حالم خوب می شد. به همین سادگی احساسم در آن لحظه آن بود که او مرا دوست ندارد و به نیازهایم پاسخ نمی دهد.

تنها چیزی که نصیبم شد، این بود که برای مشکلم راه حل ارائه داد و به عقیده‌ی او ارائه راه حل با ارزش ترین هدیه ای است که می توان به کسی داد.

می بایست همواره به خاطر داشته باشید که:

هیچ عاملی به اندازه‌ی یافتن «راه حل» برای مردان مهم نیست. مردها همواره به راه حل فکر می کنند.

هنگامی که مرد زندگیتان می بیند از مردی ناراحت هستید، ذهنش به طرزی جاری و خودکار می گویید: «راه حل... راه حل... راه حل...» حتی ممکن است به راه حل نیز دست نیابد، اما موضوع این نیست. موضوع آن است که با پرسیدن سؤال هایی در مورد مشکلاتتان سعی می کند تا برای خود وقت بیشتری تدارک ببیند. ممکن است حتی ساکت شده و چنین به نظر بیاید که در خود فروافتنه. ممکن است فکر کنید یک «احمق» می باشد که اهمیت چندانی برای احساساتتان قائل نیست. در حالی که او خود را شوالیه شما می داند که می بایست به کمک و نجاتتان بستاپد.

مطلوب فوق، توضیح دهنده‌ی این حقیقت است که چرا وقتی راجع به مشکلاتتان با همسرتان صحبت می کنید یا آسیب پذیریتان را برایش فاش می گویید، عصبانی می شود. به این دلیل عصبانی است که:

الف- خود را مسئول می داند برای مشکل شما راه حلی بیابد.

ب- هنگامی که در یافتن راه چاره عاجز و ناتوان می ماند، احساس حمact نموده و حس می کند شما را مأیوس کرده است. این موضوع در مورد مشکل من و همکارانم نیز صادق بود. شوهرم آن روز به شکایت هایم گوش داد و فوراً احساس کرد، از او تقاضای کمک کرده ام. بنا بر این شروع کرد به پیشنهاد دادن و نصیحت کردن و هرچه بیشتر اندرز دادن. با این حال من بیشتر از دستش برآشته می شدم. هرچه من عصبانی تر می شدم، او نیز بیشتر عصبانی می شد. سال ها طول کشید تا بفهمم، آن روز چه اتفاقی افتاده بود، اما ارزش آن را داشت، چرا که کلید حل معملاً درباره ای مردان را در اختیارم گذاشت. به مانند اغلب مردها، شوهر من نیز دریافت که تنها با گوش دادن به من، می تواند حالم را خوب کند. بعدها گفت: در آن لحظه تنها کاری که لازم بود تا نو دست از گریه کردن برداری این بود که در آغوشت بگیرم و بگویم خیلی دوست دارم و نگران نباش، همه چیز درست خواهد شد و تو از من نمی خواستی چیزی را حل کنم؟

دلیل دوم:

دلیل این که چرا هنگامی که مردان از احساساتی شدن شما عصبانی می شوند، این است که خود را مسئول درد و رنجتان می دانند و چنان چه نتوانند ناراحتیتان را بر طرف کنند، احساس گناه خواهند کرد.

هنگامی که مردی درد و رنج همسرش را می بیند، خود را سرزنش کرده و مسئول می داند و به این دلیل که باعث شدید، احساس بدی نسبت به خودش پیدا کند، از دستتان عصبانی می شود.

یکی از مردانی که به تازگی با او مصاحبه کرده ام می گفت: «وقتی می بینم همسرم ناراحت است، بسختی می توانم ناراحتیش را تحمل کنم. اگر به خاطر کارهای شخص دیگر ناراحت باشد، از این که او را ناراحت کرده اند، خیلی عصبانی می شوم. بعد، از این که چرا خودم هم عصبانی شده ام، ناراحت می شوم. اگر از دست من ناراحت باشد از دست خودم

#### فصل ۴- سه راز بزرگ درباره می‌مردان

عصبانی می‌شوم که چرا او را ناراحت کرده ام و به طرز مضحکی از دست او هم به این دلیل که ناراحت است، عصبانی می‌شوم. چرا که ناراحتی او برای من بدین معنا است که من آدم احمقی هستم که نتوانسته ام زنم را خوشحال نگه دارم. یک آدم احمق و یک آشغال بدرد تخور.»

آیا تا به حال این سوال برایتان پیش آمده است که چرا وقتی ناراحت هستید و برای دلداری نزد نامزد یا همسرتان می‌روید و خشم را متوجه شما می‌کنند؟ بخشی ممکن است به دلیل باشد که او از دست خودش عصبانی است، چون قادر نبوده به شما کمک کند. بخش دیگر به این دلیل می‌باشد که خودش مسبب ناراحتیتان بوده است. در فعلی که درباره ای ارتباطات اختصاص داده شده، خواهید دید: مرد‌ها عادت دارند، یا این‌ها و سرخوردگی هایشان را به شکل خشم ابراز کنند، به جای این که احساسات دیگری را از خودشان نشان بدند. چرا که احساس خشم از هر احساس دیگری امنیت بیشتری برایشان دارد. بنابراین هنگامی که شوهرتان به خاطر احساساتی بودن‌تان از دستان عصبانی است، احتمالاً احساساتی از قبیل: تحقیر، عجز، ناتوانی، رنجش و احساس گناه را تجربه می‌کند. در واقع هرگونه احساسی به غیر از خشم را تجربه می‌کند.

دلیل سوم:

آیا تا به حال برایتان پیش آمده که خواسته باشید احساسات خود را با همسرتان در میان بگذارید و او سعی کرده که یا با عجله شما را از آن احساس ببرون کشیده و یا این که کاری بکند تا دست از آن بردارید؟ شما فقط می‌خواهید کمی گریه کنید، ولی او طوری برخورد می‌کند، انگار شما دچار یک بیماری عصی و یا روانی شده‌اید.

مرد‌های غالباً احساساتی برخورد کردن زن‌ها را با هیستریک اشتباه می‌گیرند و فرض را بر این می‌گذارند که وضعیت روحیتان خراب تراز آن است که تصویرش را می‌کنید. آنها می‌ترسند، مبادا هرگز دست از گریه کردن برندارید.

به طوری که در سرتاسر این کتاب خواهید دید، برای اغلب مردان نشان دادن احساسات قوی، نظریه: عجز، ناتوانی و یا ترس بسیار مشکل است. تنها هنگامی چنین احساساتی را از خودشان بروز می‌دهند که وضع آن‌ها خیلی خراب باشد. بنابراین وقتی می‌بینند از چیزی ناراحت هستید، این استانداردهای احساسی خودشان را بر روی شما فرافکن کرده و فرض را بر این می‌گذارند که الان باید وضعیت خیلی خراب باشد.

مرد‌ها نمی‌توانند بهفهمند که زن‌ها چطور می‌توانند راجع به یک مورد چنان احساسات قوی را در یک لحظه تجربه بکنند، بدون این که تعادل روانی و احساسی خود را از دست بدهند.

مرد‌ها فکر می‌کنند به محض این که شروع به گله و شکایت کردید، دیگر دست از این کار بر نداشته و تا ابد این کار را ادامه می‌دهید. به همین دلیل است که می‌گوید: «همین طور به این حرف‌هایت می‌خواهی ادامه بدھی! الان حوصله ندارم درگیر یک دعوای بزرگ بشویم، وقتی را نداریم. بفرما دوباره شروع شد، احتمالاً تا صبح باید بیدار باشیم همه‌ی شب خراب شد.»

ممکن است فقط به پنج دقیقه از توجه، محبت و عشق آن‌ها نیاز داشته باشید، آن‌ها به گونه‌ای پاسخ دهنده که گویی از آن‌ها انتظار یک ماراتن دوازده ساعته دارید.

مرد‌ها نمی‌توانند بهفهمند که زن‌ها بیشتر از آن‌ها انعطاف پذیری و الهام پذیری احساسی دارند و این که برگشت پذیری احساسی‌شان بالاتر از مردان است.

این بدان معنا است که یک زن می‌تواند یک لحظه گریه کند و لحظه دیگر آماده عشق بازی باشد. ما زن‌ها می‌توانیم یک لحظه عصبانی باشیم و لحظه دیگر بسیار بخشنده و مهربان. مرد‌ها به سختی می‌توانند از یک حالت احساسی به حالت دیگر تغییر وضعیت بدهند، بنابراین فرض را بر این می‌گذارند که این تغییر حالت برای زنان، نیز غیرممکن است. به همین دلیل هنگامی که ما را خیلی ناراحت می‌بینند، وحشت می‌کنند.

راه حل هایی برای راز شماره ۲:

۱- وقتی ناراحت هستید به همسرتان دقیقاً بگویید که از او چه خواسته ای دارید. این کار، شما را از ساعت‌ها وقت تلف کردن، سؤفاهام، جنگ و جدل، مشاجره، یا اس و سرخوردگی نجات می‌دهد. این صرفاً بدین معناست، هنگامی که رنجیده اید و می‌خواهید با او صحبت کنید، حتی بگویید دقیقاً از او چه می‌خواهید. به عنوان مثال: تصور کنید به تازگی با یکی از همکاران‌تان مشاجره ای داشته‌اید. به خانه می‌آید و نیاز دارید با حرف زدن تنش‌های احساسی خود را راجع به آن چه که پیش آمده، تخلیه کنید. به نامزد یا همسرتان بگویید: «چون از دست همکارم خیلی عصبانیم، دوست دارم فقط به حرف‌هام گوش بدی، من تو آغوشت بگیری و تسلی ام بدی. عزیزم به هیچ نصیحت و راه حلی احتیاج ندارم. اصلاً لزومی نداره موردی را به خودت بگیری و یا احساس سرزنش یا اجبار خاصی بکنی. فقط می‌خواهیم خودم را سیک و عشقت را حس کنم.

حال نامزد یا همسرتان بهتر می‌تواند آن چه که می‌خواهید را به شما بدهد و سعی نخواهد کرد، نصیحت‌تان بکند یا کمک و راه حلی ارائه دهد. در نتیجه شما نیز به خاطر این اقدام از او عصبانی نخواهید شد. هم چنین از این که تلاش‌هایش در جهت حل مشکلات‌تان همگی با شکست مواجه نشده است، احساس‌بی کفایتی نخواهد کرد. شما نیز دیگر شکایتی نخواهید کرد، چرا که تنها چیزی که خواسته بودید، در آقوش گرفته شدن بود که به آن رسیده اید. با این کارتان باعث می‌شوید همسرتان احساس موقفيت بکند. چرا که به او کمک می‌کنید، بتواند آن چه را که می‌خواهید با موقفيت به شما بدهد.

در زیر مثال دیگری آورده ام: نیمه‌شب است، ناگهان احساس می‌کنید که تمام روز نامزد یا همسرتان کوچکترین توجیهی به شما نداشته است. به او که در اطراف دیگر رختخواب مشغول کتاب خواندن است، نگاهی می‌اندازید و می‌دانید خسته است و حوصله‌ای مکالمه‌ای طولانی را ندارد، اما شدیداً نیاز دارد، احساسات خود را بیان کنید. می‌گویید: «عزیزم مسئله‌ای ناراحتم می‌کنه. احساس می‌کنم احتیاج دارم قبل از این که بخوابیم، راجع به اون صحبت کنم. می‌دونم خسته‌ای، اما فقط می‌خواهم پنج دقیقه به حرف‌هام گوش بدی و بعد هم چند دقیقه منو بغل کنی تا به تو احساس نزدیکی کنم. اگه قبول کنی همین امشب صحبت بکنیم، خیلی ازت ممنون می‌شم و گرنه می‌توانی راجع به حرف‌هام فکر کنی تا بتونیم فردا وقتی پیدا کنیم تا بیشتر راجع بهش حرف بزنیم.

حال نامزد یا همسرتان احساس نمی‌کند که در یک مکالمه ماراثون که قرار است ده‌ها ساعت به طول بیان‌جامد، گیر افتاده است و این را نیز می‌داند که چگونه به شما احساس بهتری بدهد، حتی اگر تمامی موضوع همان شب حل و فضل نشود.

مرد‌ها هنگامی که نقشه‌ی مشخصی داشته باشند، راحت‌تر کار می‌کنند. بنابراین مشخص کردن یک برنامه‌ای زمانی برای همسرتان می‌تواند احساس امنیت بیشتری به او بدهد، تا بتواند به شما گوش بدهد.

#### فصل ۴- سه راز بزرگ درباره می‌مردان

البته اوقاتی نیز وجود دارد که همسرتان نمی‌تواند خواسته هایتان را برآورده کند. شاید او خودش نیز به اندازه‌ی شما ناراحت باشد. شاید از دستتان عصبانی است و نمی‌تواند در آغوشتان بگیرد و یا از احساساتش حرف بزند. چنان‌چه این اصول را برایش بیشتر توضیح دهد، او نیز درک خواهد کرد. آن‌چه شما بدان نیاز دارید دوست داشته شدن است، نه نجات یافتن.

۲- هنگامی که ناراحت هستید، اغراق نکنید و ناراحتیان را از آن‌چه که واقعاً هست بزرگتر جلوه ندهید. مردها همواره به معنای لغوی کلماتی که به کار می‌برید، توجه می‌کنند. سالی مشغول شکایت از شغلش به همسرش هارولد می‌باشد. سطح صحبت هایش می‌گوید: «دیگه نمی‌دونم چکار کنم، گیج شدم، احساس می‌کنم می‌خواهیم دیونه بشم؛ اصلاً نباید از همون اول وارد این شغل می‌شدم. دوست دارم همین فردا همه را اخراج کنم، همه‌ی تشكیلات را بفروشم و به ماه تنهایی بذارم، برم.» همین که هارولد به صحبت‌های سالی گوش می‌دهد، احساس خطر می‌کند. سالی بعد از آن که صحبت هایش را تمام می‌کند، احساس بهتری دارد، اما هارولد حالت بد و بدتر می‌شود. بیش خودش فکر می‌کند: «حالا چکار کنم، خیلی حالت بد. مثل این که حسابی بهم ریخته. معلومه این فشار را دیگه نمی‌تونه تحمل کنه. حالا چکار می‌توانم بکنم، ما به درآمد ش احتیاج داریم، شاید دچار بیماری عصبی ای شده باشه.»

پاسخ هارولد به سالی بر اساس آن است که سالی بر زبان آورده، بر اساس آن‌چه واقعاً به آن احتیاج دارد. او شروع به نصیحت کردن سالی خواهد کرد که چرا نباید در این برهه از زمان، شغلش را تعطیل کند؟ و به گونه‌ای با او صحبت خواهد کرد که گویی او دیوانه شده است. سالی نیز احساس یأس و سرخوردگی بیشتری خواهد کرد و این طور نتیجه خواهد گرفت که هیچ کس درکش نمی‌کند و دوستش ندارد. هارولد هم که بیش از بیش گیج شده، فکر می‌کند علیرغم تلاش هایش برای کمک به حل مشکلات همسرش، که او راه حل هایش را همگی رد می‌کند، دست آخر منفجر شده و داد خواهد زد: «هر کاری می‌کنم، نمی‌توانم خوشحالت کنم» سالی نیز به نوبه‌ی خود سرخورد و مأیوس شده و گریه سر داده و فکر خواهد کرد که: «تنها چیزی که از او می‌خواستم این بود که کمی مرا در بغل گرفته و نوازش کنم.»

تعبیر و ترجمه‌ی مردان، از کلمات و جملات مشابه‌ی تعبیر ما زن‌ها نیست، مردها به معنای لغوی و تحت الفظی کلمات و جملات شما، فکر می‌کنند. هنگامی که می‌گویید: «دیگه صیرم تمام شده» همسرتان واقعاً این طور فکر خواهد کرد که: «دیگه همه چیز تمام شده است.» او براستی چنین برداشتی از این گفته‌ی شما خواهد کرد. هنگامی که می‌گویید: «احساس می‌کنم دیگه منو دوست نداری.» او واقعاً فکر خواهد کرد که شما جدی می‌گویید. به هنگام بیان احساسات خود به یک مرد از کلمات و واژه‌ای دقیق تری استفاده کنید. چنان‌چه تنها می‌خواهید خود را تخلیه کرده باشید و کلماتی که به کار می‌برید برایتان اهمیتی ندارد، قبل این موضع را به اطلاعش برسانید، تا او به کلماتتان نچسبد. بهترین تکنیکی که در این رابطه وجود دارد، نوشتن نامه‌های محبت آمیز را در کتاب دیگر م با نام «چگونه در همه حال عشق بورزیم» توضیح داده‌ام. این روشنی فوق العاده است برای هر دوی شما، به منظور تخلیه احساسی و عاطفی و برقاری تماس مجدد با احساسات واقعیتان.

۲- به مرد زندگیتان بگویید که کاملاً احساس بدیختی و درماندگی نمی‌کنید و او مجبور نیست، به کمکتان شتافت و نجاتتان بدهد. به خاطر داشته باشید مردها احساس می‌کنند، مسئولیت درست کردن و رو به راه کردن همه‌ی موارد با آن هاست. بنابراین بهتر است بگویید گرچه حالتان خوب نیست، ولی آنقدرها هم احساس بدیختی و درماندگی نمی‌کنید و این که او مجبور نیست حتماً حالتان را خوب کند. می‌توانید بگویید که تنها می‌خواهید کمی دلداریتان بدهد و به شما عشق بورزد. وقت صرف کنید تا ترس‌ها، نگرانی‌ها و آسیب پذیریتان را با او در میان بگذرانید. سپس هنگامی که این کار را کردید، به او اطمینان بدهید که حالتان خیلی هم اسفناک نیست. به عنوان مثال: بعد از آن که سالی در رابطه‌ی شغلش با شوهرش هارولد صحبت کرد، می‌توانست به او بگویید: «با تمام عواملی که گفتم، اما هنوز بخشی از من باور داره همه چیز را می‌توانه مجدداً به دست بگیره و اصلاح کنه. فقط نیاز داشتم درباره‌ی کارمندام کمی باهات صحبت کنم و کمی سیاستگذاری‌ها و طرز برخوردهای را عرض کنم، تا دوباره اوضاع رو به راه بشه. حقیقت اینه که من اصلاً قصد ندارم شغل را ترک کنم؛ چرا که مدت هاست این شغل یکی از رؤیاهایم بوده و هست، اما گاهی اوقات آنقدر مأیوس می‌شم که احساس می‌کنم کنترل اوضاع از دستم خارج شده.» حالا هارولد می‌داند که سالی صرفاً یأس‌ها و ترس‌هایش را به زبان می‌آورد و این که خیلی هم درمانده نیست. بنابراین می‌تواند همچنان دوستش داشته باشد. به جای آن که مضطرب شود و احساس کند مجبور است، حتماً حال او را خوب کند. در برخی موارد ممکن است حتی راه حلی نیز به نظرتان نرسد، فقط از آن‌چه که با آن روپرورد شده‌اند، بترسید، اما هنگامی که همسرتان می‌بیند مایلید تا به خودتان کمک کنید و تمامی بارها را بر دوش او نگذاشته‌اید، با احساس امنیت بیشتری به شما اعتماد کرده و به احساساتان گوش خواهد داد. مواظب باشید، هنگامی که آسیب پذیریتان را با همسرتان در میان می‌گذارید، بیام پنهانی و زیرین صحبت هایتان این نیاشد که: «کمک، مرا نجات دهید؛ مشکلاتم را برایم حل کنید!»

استوارت از نامزد خود وندی همین شکایت را می‌کرد، موضوع این بود که وندی همیشه مشکلاتش را برای استوارت می‌آورد. این مشکلات گاه فقط مربوط به خودش بود و گاه مربوط به ارتباطشان با هم استوارت نیز طبق معمول تلاش می‌کرد حال او را خوب کند، اما همیشه نتیجه یکی بود. صرف نظر به این که استوارت چه می‌گفت و چه نمی‌گفت، وندی همچنان تسلی ناپذیر می‌نمود. استوارت به تلخی گفت: «ساعت‌ها تلاش می‌کنم به او اطمینان خاطر بدم و حالش را خوب کنم. او یه کم بهتر می‌شم، اما کمی بعد دوباره دچار یأس و سرخوردگی می‌شم. احساس می‌کنم هرچه می‌کنم، تقاضتی نداره.»

بعد از این که راجع به این مشکل با وندی صحبت کرد، موضوع اصلی شدم. حقیقت این بود که وندی همیشه دوست داشت نجاتش بدهند. از استوارت انتظار داشت، عشق خود را پذیرفتن مسئولیت راست و درست کردن زندگیش برای او اثبات کند. واقعیت این بود که پدر وندی هرگز در کودکی در کنارش حضور نداشت. حال وندی زنی بزرگ شده، اما همچنان دوست دارد همان نقش «دختر کوچولو» را بازی کند، به این امید که هرگز در کودکی به دست نیاورده بود را این بار دریافت کند.

نکات مهم: مردهایی که سابقه‌ی رابطه با زن‌های «قربانی» که نیاز به «نجات داده شدن» را دارند، ممکن است اولین علامت دال بر آسیب پذیریتان را به این معنا تعبیر کنند که دارید از هم فرو می‌پاشید. احتمالاً از قبل به این قبیل مردان بگویید قربانی نیستید و نیازی به نجات یافتن ندارید، بلکه می‌خواهید به صحبت هایتان گوش کنند و دوستتان داشته باشند.

راز شماره‌ی ۳: چرا این طور به نظر می‌رسد که مردها در مقایسه با زن‌ها اهمیت کمتری به عشق و روابط می‌دهند.  
«...می‌دونم دوستم داره» اما همیشه این احساس را دارم که رابطه‌ی ما، برای من مهم تره تا برای او. هر وقت که از سر کار به خانه بر می‌گردم برای دیدنش لحظه شماری می‌کنم، اما وقتی اون به خونه‌ی رسه، به نظر نمی‌یاد که اونقدرها هم هیجان زده باشند. نمی‌تونم بفهمم چرا؟  
«همیشه کارهای خاصی برای نامزدم انجام میدم. به مناسبت‌های ویژه برash کارت پستال می‌فرستم. برای بعضی شب‌ها و مناسبت‌های بخصوص از قبل برنامه ریزی می‌کنم و... اگه اون هم به همین اندازه که من دوستش دارم، دوستم داره، چرا همین کارها را اونم برای من انجام نمی‌ده!»

آیا این جملات برایتان آشنا هستند؟

بسیاری از زنان اغلب این جملات ارتباط برقرار می کنند، چرا که خیلی از زن ها با مردهایی هستند که اهمیت کمتری، به رابطه و ازدواجشان می دهند. این واقعیت ندارد که مردها اهمیت کمتری برای عشق و روابط قائل هستند، بلکه حقیقت این است، رازهایی در این باره وجود دارد که ما زن ها می بایست آن را درک کنیم.

مردها هویت خود را، بیشتر از تاریخی شغل و موقوفیت هایشان تعریف می کنند، در حالی که زن ها هویتشان را صرفاً بر اساس روابط خود بیان می کنند.

در فصل یک، راجع به سوابق تاریخی و سنتی نقش های زن و مرد صحبت کردیم، دیدیم که برای مردها موقوفیت از هر مرد دیگری مهم تر است، چرا که بقای جسمانی و فیزیکی خانواده را تضمین می کند. زن های نیز بقای خود را در گرو حفظ روابط احساسی و نیز بچه های خود می بینند. بنابراین چنان چه شما نیز به مانند همسرتان تمام وقت کار می کنید، ممکن است چشم انداز شما از تعادل بین شغل و عشق، خیلی با ذهنیت همسرتان از تعادل میان این دو منطبق نباشد. در تحقیقاتی که در سال ۱۹۷۸ توسعه «ویجن درد و بیلی» انجام شده، استنتاج به دست آمده چنین نشان می دهد که ۷۵ درصد مردانی که با آن ها مصاحبه شده بود، گفته بودند، مهمترین مرد در زندگیشان، شغلشان است. در حالی که ۷۵ درصد از دختران و زنان گفته بودند: مهمترین جنبه از زندگیشان خانواده آن ها می باشند.

ما زن ها این تفاوت در اولویت های مردانه و زنانه را به مثابه می درک و سندی دال بر این که مردها ما را زیاد دوست ندارند، می گیریم. این موضوع واقعیت ندارد. حقیقتی که در این رابطه وجود دارد، این است که:

چنان چه مردی نسبت به شغل و توانایی های حرفة ای خود احساس خوبی نداشته باشد، به سختی خواهد توانست توجه خود را به روابط عشقی و احساسیش معطوف کند. چنان چه مرد زندگیتان در رابطه با شغلش مایوس و سرخورده است و یا نگران پروره ای باشد و یا زیر فشار اقتصادی و یا احساس کند در یکی از مراحل موقوفیتش درمانده و فضایی برای رشد در اختیار ندارد، از لحاظ احساسی و عاطفی، تمام و کمال در دسترس شما نخواهد بود. بخش عمده ای از توجه و انتزاعی ذهنی او مدام در گرو نگرانی ها و درگیری های شغليش خواهد بود. و ممکن است آگاه و یا ناخودآگاه این روش را ادامه بدهد. برای او مشکل خواهد بود، کاملاً احساس آرامش و راحتی کند، بی آنکه در زندگیش احساس موقوفیت داشته باشد. موضوع این نیست که دوستتان ندارد و یا به شما عشق نمی ورزد و یا این که به شما احتیاج ندارد، حتی موضوع این نیست که شغلش را بیش از شما دوست دارد. مطلب تنها این است که شغلش تأثیر در گیرانه تری بر احساس رشد شخصی و اعتمادبه نفس او دارد، تا رابطه اش با شما.

درک این موضوع و پذیرش آن برای ما زن ها اندکی مشکل است. ارزش یابی ما با ارزش یابی های مردها متفاوت هستند. برای ما زن ها صرف نظر از این که تا چه حد در شغل خود موفق هستیم، مادامی که زندگی احساسی ارضاء کننده ای نداشته باشیم، احساس خوبی نسبت به خودمان نخواهیم داشت. برای یک زن صمیمیت و نزدیکی با یک مرد، آرامش و راحتی است. این احساس آرامش در پایان روز به مانند آن است که هدیه ای دریافت کرده ایم و به هیچ وجه به معنای مزاحمت و یا تداخل نخواهد بود. به همین خاطر است که ما از مردها توقع داریم تا نگرانی ها و نراحتی های شغليشان را به مجرد آن که عصرها در پایان کار ما را می بینند، دور بیاندازند، ما را در آغوش گرفته و در پناه عشق خود احساس راحتی و خوشحالی کنند. این صرفاً برای ما زن ها مطلوب است و لزوماً به این معنا نیست که برای مردها نیز خوشایند باشد.

متأسفانه این عادت مردان که خود و هویتشان را با شغل و موقوفیت هایشان تعریف می کنند و اعتمادبه نفس و خودبایوریشان را صرفاً به دستیابی هدف هایشان معطوف می کنند، باعث شده است که تا همین اواخر، آمار بیماری های مربوط به استرس، در میان مردان بیشتر از زنان باشد. بیماری هایی نظیر فشار خون بالا، حملات قلبی، اعتیاد به الکل و مواد مخدور. تمامی این ها نشانگر اضطراب و نگرانی فکری بیشتر مردان است و همین طور عدم قابلیت و توانایی مردها در راحتی و استراحت کردن می باشد.

#### تفاوت های ساختمانی مغز مردها و زن ها

دلیل دوم این که چرا مردها در مقایسه با زن ها، اهمیت کمتری می دهند، در تفاوت های ساختمانی میان مغز مرد و زن نهفته است.

مغز مردها به سختی می تواند از تفکر به سمت احساسات و عواطف تغییر عملکرد بدهد.

می دانم احتمالاً این موضوع را از قبل نیز می دانستید که مغز مردها با مغز ما زن ها تفاوت هایی دارد. مغز مرد تخصصی تر است. این صرفاً به این معناست که تقسیم کار در آن صورت گرفته است. به عبارت دیگر نیم کره ای راست مغز مردها با عملکردهای بینایی و فضایی و هم چنین احجام سرو کار دارد. (فعالیت های نظری کسب مهارت های فیزیکی، تطبیق های چشمی و ماهیچه ای). در حالی که نیم کره ای چپ، به مهارت های گفتاری و شناختی اختصاص یافته است) (مهارت هایی نظیر بیان احساسات و درک مسایل انتزاعی). محققین چنین دریافتنه اند که نیم کره راست در پسر بچه های کوچک رشد و تمایز بیشتری از نیم کره ای چپ دارد. نتیجه ای چنین حالتی آن است که دختر بچه ها در مقایسه با پسر بچه ها، «گفتاری تر» و «کلامی تر» هستند. به همین علت است که اغلب مردها در مقایسه با زن ها از مهارت های گفتاری کمتری برخوردار می باشند.

از طرفی مغز زن ها «عمومی تر» است. به این معنا که هر دو نیم کره ای راست و چپ مغز زن ها با هم روی مشکلات کار کرده و هر دو عملکردهای مشابه دارند و تقسیم کار بین آن ها صورت نگرفته است. دکتر «چین برا» در کتاب خود به نام: «تفاوت های مردها و زن ها» چنین بیان می کند: درست به همین دلیل است که بعضی از مردم احساس می کنند مردها در مقایسه با زن ها از سرعت تضمیم گیری و قابلیت درک بیشتری برخوردار هستند. در واقع چنان چه یکی از نیم کره های مغز زنی آسیب بیند، نیم کره ای دیگر که قادر به کپی کردن تمامی قابلیت های نیم کره ای تخریب شده می باشد، می تواند مسئولیت تمامی کارها و عملکردهای زندگی او را به عهده بگیرد. نظیر این حالت در مردان صادق نیست. چنان چه نیم کره ای چپ مغز مردی به واسطه ای سکته ای مغزی آسیب بیند، این امکان وجود دارد که توانایی تکلم را از دست بدهد. چرا که نیم کره ای راست مغز مردها، تنها می تواند عملکردهای بینایی و فضایی را سازمان دهی کند.

#### چرا جایگاه مردها بیشتر در سرشان هست؟

حال از این تفاوت مغز مردها و زن ها چه نتیجه ای می توان گرفت؟ به عقیده ای من این تفاوت ها، علت این که چرا مردها به سختی می توانند از تعقل و عقلانیت به یک باره به سمت احساسات و عواطف تغییر موضع بدنهند را کاملاً توضیح می دهد. به عبارت دیگر گویی جایگاه مردها بیشتر در سرشان است تا در قلبشان. در رشتہ پژوهشی سنتی به این دو نوع عملکرد، عملکردهای مغز راست و عملکردهای مغز چپ گفته می شود. این بین معناست که مغز یک مرد در مقایسه با مغز یک زن، مدت زمان بیشتری احتیاج دارد تا تغییر وضعیت بدهد. بنابراین هنگامی که شما و نامزد یا همسرتان مشغول گفتگو درباره مسایل مادی و اقتصادی هستید، یا در گیرمکالمه ای روشنفکرانه می باشید و به ناگهان شما

#### فصل ۴- سه راز بزرگ دربارهٔ مردان

دوسť دارید به همسرتان عشق بورزید، در آغوشش بگیرید و از احساساتتان صحبت کنید، احتمالاً خواهید دید، همسرتان حوصلهٔ این کار را ندارد، چرا که به همان سرعت شما نمی‌تواند از وضعیتی به وضعیت دیگر تغییر جهت بدهد.

آیا تا به حال اندیشه‌یده اید که چرا نامزد یا همسرتان در پایان روز به وقت بیشتری احتیاج دارد، تا پس از کار خودش را برهاند و همه چیز را خاموش کند. چنانچه مغز او به مدت هشت ساعت روی فعالیت‌های مغز راست تمکن کرده باشد، به راحتی قادر نخواهد بود حتی درب خانه را باز کند و فوراً به وضعیتی احساسی، آسیب پذیر و «ابراز گر» برسد. آیا تا به حال مشاهده کرده اید چرا هنگامی که با نامزد یا همسرتان به تعطیلات رفته اید از جانب او توجه، محبت و عشق بیشتری دریافت می‌کنید؟ آیا متوجه شده اید در این گونه موقع گراش او به روابط جنسی بیشتر می‌شود؟ در این جایی همان توضیح قبل صادق است. هنگامی که مردی را از شغل و کارش دور می‌کنید، نه تنها فشارها و اضطراب‌های محیط کاری را از رویش بر می‌دارید، بلکه به مغزش استراحت می‌دهید، تا از آن عادت همیشگی، تمکن هشت ساعته بر روی فعالیت‌های مغز راست و تحلیلی، دست برداشته و کمی آرام بگیرد. این باعث می‌شود همسرتان از لحظ احساسی امنیت بیشتری داشته و بیشتر و بهتر در کتان کند و در نزدیکتان باشد، چرا که دیگر مجبور نیستید مرتباً از یک عملکرد به عملکرد دیگر تغییر وضعیت بددهد. دربارهٔ این شکایت با تعداد زیادی از زن‌ها صحبت کرده‌اند. آن‌ها می‌گویند، «رفتار شوهرانشان هنگامی که به تعطیلات رفته اند، کاملاً با زمانی که در خانه هستند، متفاوت است.» شکایت دیگر زن‌ها این است که می‌گویند: همیشه در پایان تعطیلات و به هنگام بازگشت به خانه، وحشت دارند، چرا که همسرشان به تدریج از لحظ احساسی و عاطفی بسته تر شده و از دسترس آن‌ها خارج می‌گردد.

راه حل‌هایی برای راز شمارهٔ ۳:

۱- اطلاعات داده شده در این کتاب را با نامزد یا همسرتان در میان بگذارید. وقت صرف کنید و دربارهٔ این مفاهیم با او به گفتگو بنشینید و نظرش را جویا شویید. به او بگویید: از این فصل چه مطابی آموخته اید. در این جایی منظور این نیست که هرگاه نامزد یا همسرتان رمانیک و احساسی بود، می‌بایست به او بگویید: «آه عزیزم، مسئله‌ای نیست، چنان‌چه از لحظ احساسی شل و «وارفته» باشی، این تنها به این دلیل است که در حال حاضر در نیم کرهٔ راست مغز خود گیر کرده‌ای» در اینگونه موارد می‌بایست به گونه‌ای نشان دهید که این موضوع را درک می‌کنید.

به خاطر داشته باشید مردها از این که بفهمند شما آن‌ها را درک می‌کنید، خیلی خوشحال می‌شوند. بر عکس از این که از آن‌ها انتقاد کنید، متنفر هستند. ممکن است نامزد یا همسرتان این موضوع را تأیید کند که در مقایسه با شما به عشق و روابط علاقهٔ کمتری نشان می‌دهد، اما دلیل آن را نداند. در رازهایی که در این مقاله به آن‌ها پرداختیم، ممکن است باعث احساس بهتری در مردان بشود. مردان گاهی اوقات خود نیز عمق احساساتشان را نسبت به همسرشان مورد تردید قرار می‌دهند. چرا که آنان نیز ممکن است از خود پرسند: «اگر واقعاً نامزد یا همسر خود را دوست داشتم، آیا من نیز به همان اندازهٔ او به ارتباط، عشق و احساسات علاقهٔ نشان می‌دادم؟

۲- با نامزد یا همسرتان دربارهٔ روش‌های دیگر افزایش احساس عزت نفس و ارزشمند بودن (روش‌هایی به غیر از موقفيت‌های شغلی و حرفة‌ای بلکه پیشرفت‌های ارتباطی) به گفتگو بنشینید. به عقیده‌ی من به منظور داشتن روابط و زندگی سالمتر، مردها می‌بایست اولویت‌های خود را بازبینی کنند و این اولویت‌ها را نه براساس پیشرفت‌های مادی و اقتصادی، بلکه کمی نیز بر اساس موقفيت‌های روحی، احساسی و عاطفی نیز بنا گذارند. برای یک مرد، حائز کمال اهمیت است که درک کند، اختصاص دادن یک بعداز ظهر کامل جهت رسیدگی به تکالیف مدرسه‌پسرش، یا قدم زدن به همراه همسرش قبل از شام و یا تلفن زدن به همسرش از محل کار، صرف‌باشد. این خاطر که به او بگوید تا چه حد دوستش دارد؛ می‌تواند بی‌نهایت با ارزش باشد. در این باره با نامزد یا همسرتان صحبت کنید. از او بپرسید: آیا می‌توانید کمکش کنید تا بتواند، از صمیمیت و نزدیکی بیشتر لذت ببرد؟

۳- می‌توانید کمک کنید تا کمتری داشته باشد و با صحبت کردن دربارهٔ راه‌هایی که در انتقال او از محیط کاری به کانون گرم خانواده می‌تواند کمک کند، حامی او باشید. در زیر توصیه‌هایی آورده شده است:

- روش‌هایی بیاید تا نامزد یا همسرتان بتواند به وسیلهٔ آن تنشی‌های کاری و شغلیش را در پایان روز کاهش دهد مثلاً با ورزش کردن، قدم زدن، دراز کشیدن و گوش دادن به سکوت و یا موسیقی آرام بخش، مدیتیشن، ماساژ گرفتن از شما. (ماساژشانه‌ها و یا پاها). گوش دادن به اخبار و یا روزنامه خواندن. لزوماً بهترین روش برای کسب آرامش و استراحت نیستند، چرا که هر دو، تفکر و تمکن ذهنی می‌طلبند.

- به مجرد ورود همسرتان با سایر و مشکلات احساسی و عاطفی تان به او هجوم نباید. به او وقت بدهد تا آرام بگیرد.

- به خاطر داشته باشید که نظریه‌های توسعه‌ها را نیز در مورد خودتان به کار بیندید. گرچه ممکن است شما نیز به مانند همسرتان تمام وقت کار کنید (چه در خانه یا بیرون)، اما این را بدانید که آرام گرفتن به مراتب برای شما ساده‌تر است تا به وضعیت احساسی، تغییر حالت دهید.

با همسرتان در این باره که چگونه می‌توانید به رشد و عمق رابطهٔ تان کمک کنید صحبت کرده و به توافق‌هایی برسید. بسیاری از زنان این اشتباه را مرتکب می‌شوند که به طرزی پنهان و غیرآشکار از مرد زندگی‌شان انتظار دارند، تا وقت و انرژی بیشتری به رشد رابطهٔ شان اختصاص دهند و اکثر آن‌ها از این موضوع که همسرشان علاقه‌ای به این بحث از خود نشان نمی‌دهند، سرخورده و ناراحت می‌شوند. به جای آن که تنها آرزو نمایید همسرتان بیشتر خود را صرف رابطهٔ با شما بکند، از او بخواهید احساساتش را در رابطهٔ با موضوع‌های زیر با شما در میان بگذارد.

- تصویر ذهنی او از یک رابطهٔ ایده‌آل چیست؟

- مایل است چه مقدار از وقت و انرژی خود را به بهبود رابطهٔ اش با شما اختصاص دهد.

- به منظور ایجاد رابطه‌ای مستحکم و نیرومند، مایل به استفاده از چه روش‌ها و تکنیک‌هایی است (کتاب خواندن، مشاوره، سeminar، میز گرد هفتگی و...).

- برخوردها و مشکلات پیش آمده را چگونه و به چه روشی می‌خواهد حل کند؟ (دوست دارد فوراً دربارهٔ آن‌ها صحبت کند، یا منتظر شود اول بجهه‌ها بخوابند، یا احساساتش را روی کاغذ بنویسد یا...؟)

صحبت در خصوص موضوع‌های فوق با همسرتان، نه تنها به شما اطمینان خاطر می‌دهد که همسرتان نیز به همان اندازهٔ شما به این قبيل مسائل اهمیت می‌دهد و حتی مایل است در جهت رشد و موقفيت رابطهٔ اش تلاش کند، بلکه به او کمک می‌کند احساسات خوب ناشی از صحبت دربارهٔ این قبيل مسائل با شما را تجربه کند. تعهد همسرتان مبنی بر مشارکت و همکاریش در رابطهٔ با شما، باعث می‌شود، احساس کنید، هر دو اعضای یک تیم و به دنبال هدفی واحد هستید، دو انسان متعهد به موقفيت رابطه‌ای واحد.

#### فصل ۴-سه راز بزرگ درباره می مردان

امیدوارم پس از مطالعه این فصل به هیجان آمده باشید. هیجان به خاطر درک امکان تجربه ای عشق بیشتر و مشکلات کمتر با مرد زندگیتان. توصیه های این فصل نه تنها در مورد نامزد یا همسرتان مؤثر واقع می شوند، بلکه در رابطه با همکاران مرد، پدر، برادر و نیز پسرتان مؤثر خواهد شد. البته ممکن است با رازها و معماهای بیشتری در رابطه با همسرتان روبرو باشید. این کاملاً طبیعی است. یک روش خوب جهت دریافت پاسخ این معماها همان کاری است که من انجام دادم. از خود مردها بپرسید! از این که مردها تا چه حد علاقمند هستند حالاتشان را برای شما توضیح دهند، تعجب خواهید کرد. چنان چه پرسش های درستی طرح کنید به پاسخ هایی صحیح نیز دست خواهید یافت که رازهایی را درباره می مردان زندگیتان فاش خواهید کرد و به شما اعتماد به نفس بیشتری خواهند بخشید.

این فصل از کتاب را به این دلیل به رشتہ تحریرم در آوردم که درک این «رازهای ارتباطی با مردان» زندگی و روابط خودم را با مردها به کلی متحول کرد. به طوری که حال به جای آن که از زن ها انتقاد کنم، کاملاً درکشان کرده و با آن ها احساس همدردی می کنم حال بسیار صبور هستم، در حالی که در گذشته بسیار انتقاد گر و داور مآب بودم. و هرچه بیشتر به مردان زندگیم ابراز می کنم که تا چه حد احساساتشان را درک می نمایم آن ها نیز تمایل بیشتری پیدا می کنند تا به منظور تحول و تغییر خودشان تلاش کنند و سعی کنند که مهربان تر، پاسخگو تر و با محبت تر باشند.

## رازهایی دربارهٔ مردان و روابط جنسی

راجع به مردان و روابط جنسی چه می‌دانید؟

به پرسش‌های آزمون زیر پاسخ دهید، کدامیک از جملات زیر درست و کدامیک نادرست می‌باشد:

- ۱- مردها، زن‌هایی را بیشتر دارند که در رختخواب مرموز و اسرار آمیز باشند.
- ۲- زنهایی که علاقه‌ی زیادی به معاشره و روابط جنسی نشان می‌دهند، جذابیت خود را از دست داده و برای مردها زیاد تحریک کننده نیستند.
- ۳- هنگامی که زن‌ها در رختخواب می‌خنندند و یا بازیگوشی می‌کنند، باعث عذاب مردشان می‌شوند.
- ۴- زن‌ها در مقایسه با مردها، اهمیت بیشتری به بهداشت شخصی خود می‌دهند.
- ۵- چنان‌چه خواسته‌های جنسی خود را به مرد زندگی‌تان بگویید او به طرزی پنهان از شما منزجر خواهد شد.
- ۶- مدامیک که به خواسته‌های جنسی مرد زندگی‌تان رسیدگی می‌کنید، اشکالی ندارد خواسته‌های جنسی خود را نیز از این‌جا می‌خواهید.
- ۷- نعوظ مرد، به این معنی است که او تحریک شده و آماده‌ی اجرای عمل جنسی است.
- ۸- دلیل اصلی آن که مردها به هنگام روابط جنسی در مقایسه با زن‌ها کمتر صحبت می‌کنند، آن است که مردها از این که احساساتی و رمانیک تر باشند، می‌ترسند.
- ۹- مردها به طرزی پنهان از این که همسرشان به کرات به روابط جنسی احساس نیاز کند و شروع کننده باشد، می‌ترسند و احساس می‌کنند، چنین زن‌هایی «زمخت» بوده و به مردشان اجازه نمی‌دهند احساس مردانگی کنند.
- ۱۰- بهترین زمان برای صحبت دربارهٔ روابط جنسی با مسائل جنسی با همسران در رختخواب است.

چنان‌چه فکر می‌کنید که حتی یکی از جملات زیر درست هستند، پس در زمینهٔ روابط جنسی دانش کافی ندارید. چنان‌چه فکر می‌کنید، اغلب یا تمامی این جملات درست هستند، از این که این فصل را شروع کرده‌اید، خوشحال باشید! حقیقت این است که تمامی این جملات نادرست می‌باشند. دلیل آن را در حین مطالعه‌ی این فصل خواهید آموخت.

راز شماره‌ی ۱- مردها هنگامی که قادر به بیان احساسات و عواطفشان نیستند، خود را با برقراری رابطه‌ی جنسی ابراز می‌کنند. آیا تا به حال برایتان پیش آمده، همسرتان به شما نزدیک شود، اما عشق و صمیمیت زیادی از خود نشان ندهد؟ در این گونه موقع دوست دارید قبل از هرچیز با او صحبت کنید، اما او به جز عمل جنسی به هیچ چیز دیگری علاقه نشان نمی‌دهد. احساس می‌کند حق با شماست و این که حتماً مشکلی وجود دارد. فکر می‌کنید دوست ندارد، عشقباری کند و حتی عمل جنسی هم نمی‌خواهد، بلکه تنها می‌خواهد از شدت احساسات و تنشی که تجربه می‌کند خلاص شود.

موضوع از این قرار است: اغلب هنگامی که مردها احساسات و عواطف ناراحت کننده‌ای را در خود احساس می‌نمایند، برای رهایی از این تنش، به روابط جنسی روی می‌آورند. شاید نگران پروژه‌ای در محل کارشان می‌باشد، یا مکالمه‌ی ناراحت کننده‌ای بین آن‌ها و رئیس و یا والدینشان در گرفته باشد. شاید از پیرشدن و ضعف جسمانی پدر و مادرشان ناراحت و غمگین هستند. شاید به خاطر برخوردی که چند وقت پیش با خود شما نیاز نداشتند. همان‌گونه که در سراسر این کتاب نیز دیده‌ایم، به مردها چنین آموزش داده نشده که نشان دادن احساساتی نظری: آسیب‌پذیری، ترس، رنجش، عجز، ناتوانی، سردرگمی و سرخوردگی بالا مانع است. بنابراین نامزد یا همسرتان از ابراز این قبیل احساسات به گونه‌ای گفتاری (کلامی) سرباز خواهد زد و یا این که به درستی از پس آن برخواهد آمد و به ناگهان میل زیادی برای رابطه‌ی جنسی از خود نشان می‌دهد.

مردها اغلب انرژی جسمانی‌شان را به عنوان یک خروجی امن برای تخلیه و ابراز احساسات سرکوب شده‌ی خود به کار می‌برند. ممکن است این حالت برای زن‌ها زیاد قابل درک نباشد؛ چرا که زن‌ها به گونه‌ای کاملاً متفاوت احساس نیاز جنسی می‌کنند. آن‌ها وقتی از لحاظ احساسی و عاطفی امنیت نداشته باشند، براحتی نمی‌توانند احساسات جنسی را تجربه کنند. حائز اهمیت است زن‌ها این موضوع را درک کنند که مردها از قوای جنسی خود به عنوان زبانی برای بروز بیان احساسات ابراز نشده و انکار شده‌ی خود استفاده می‌کنند. برای بسیاری از مردها این شاید تنها احساسی باشد که مجاز به حس کردن آن می‌باشد. این الگو در مردها مشکلاتی چند را سبب می‌شود:

- ۱- همسرتان در حین اجرای عمل جنسی، احساس تخلیه‌ی جسمانی می‌کند، اما تنش احساسی ای را که از درون تجربه می‌کند، لزوماً حل و فصل نماید.
- ۲- ممکن است از همسرتان به این خاطر که از بدنتان تنها به عنوان وسیله‌ای برای تخلیه تنشهای، یاس‌ها و سرخوردگی‌هایش استفاده می‌کند، عصبانی و منزجر شوید.

چگونه گری از روابط جنسی برای بیان یأس‌ها و نگرانی‌های شغلی خود استفاده می‌کرد؟ گری چهل و شش سال داشت و رئیس یک شرکت ساختمانی بود. او همسرش فرن به علت عدم تفاهم جنسی برای مشاوره نزد من آمدند. فرن گفت: «گاهی اوقات احساس می‌کنم که گری تنها به خاطر تخلیه‌ی جسمانی خودش به طرف من می‌آید. در این گونه موقع احساس می‌کنم از مردمی ناراحته، اما اصلاً راجع به اون حرفری نمی‌زنم. در عوض با شدت تمام به من نزدیک شده و با خشونت جنسی زیادی، خودش را تخلیه می‌کنم. فکر می‌کنم حتی خودش از این کار زیاد لذت نمی‌بره. این حالت هیچ کدام از ما را ارضاء نمی‌کند.» از گری پرسیدم: «آخرین باری که این نوع تخلیه جنسی را تجربه کردی، به خاطر داری؟»

جواب داد: «فکر می‌کنم پنج شنبه گذشته بود. گفتتم: «می‌خواهم چشمانت را بیندی و وقایعی را که پنج شنبه شب برایت ناراحت کننده بودند به خاطر بیاوری. او این طور شروع کرد: «آن روز صبح ملاقاتی با مدیر واحد عملیاتی مان داشتم. او چند وقتی است که گزارش هایش را خوب نمی‌نویسد. من از این بابت ناراحت بودم. این موضوع باعث شده بود که روز نسبتاً بدی را شروع کنم. بعد از ظهر اون روز مطلع شدم مهلت یکی از پروژه‌هایمان را به اتمام است و هنوز هیچ کاری صورت نداده بودیم و این اصلاً خوبی نبود. دو ماه سخت تلاش کرده بودم که این قرار داد را به پایان برسانم.»

پاسخ دادم: «خوب، می‌خواهم تصور کنی که با فرن در اتاق خوابتان هستید و همان‌گونه که فرن توضیح داد، داری به او نزدیک می‌شوی. سعی کن احساساتی را که آن شب داشتی، همین حالا نیز احساسات کنی می‌خواهم تمامی احساسات خودت را در آن لحظه برایم توضیح بدهی.»

گری اندکی فکر کرد و سپس گفت: «خوب خیلی خسته، عصبانی و مایوس بودم فکر می‌کردم به خاطر آن که اون قرارداد را از دست داده بودم، احساس شکست می‌کردم. دلم می‌خواست این شغل را برای همیشه کنار بگذارم و دیگه مجبور نشم سرکار برم. دوست داشتم سر به بیاون بگذارم و یا این که برم تو به جزیره تک و تنها زندگی کنم. جایی که هیچ مسئولیتی نداشته باشم.»

## فصل ۵- رازهایی دربارهٔ مردان و روابط جنسی

از او پرسیدم: «آیا در این لحظه که می‌خواستی با فرن همبستر شوی، هیچ گونه احساس رمانیک و یا عاشقانه‌ای داشتی؟ آیا اصلاً از قبل تحریک شده بودی؟»

گری اعتراف کرد: «حال که این نکته را به رحم کشیدی، احساس می‌کنم که راستش نه، فکر نمی‌کنم اصلاً تحریک هم شده بودم.»

-چنان‌چه چیزی که می‌خواستی و بدان نیاز داشتی رابطهٔ جنسی نبود، پس چه بود؟»

-«خب، فکر می‌کنم، شاید فقط می‌خواستم به فرن احساس نزدیکی بکنم و احساس کنم که اون هنوز دوستم داره و منو قبول داره. این که کسی با منه و از من حمایت می‌کنه.»

-«فکر می‌کنم اگر فرن فقط کنار تو دراز می‌کشید و تو را در آغوش می‌گرفت. همان احساساتی که الان به من گفتی) چه احساسی پیدا می‌کردی؟»

گری با ملاجمت جواب داد: «فکر می‌کنم احساس خیلی خوبی پیدا می‌کرم. احتمالاً حالم بهتر می‌شد، حتی بهتر از حالی که پس از پایان رابطهٔ جنسی داشتم.»

گاهی اوقات مردها تنها به این دلیل به زن‌ها نزدیک می‌شوند، تا بدین وسیله تضمین و اطمینان خاطر مجدد بگیرند، به جای آن که عملاً با گفتار و کلماتشان همین مورد را از شما بخواهند.

همان گونه که مشاهده کردید، گری اصلاً طالب رابطهٔ جنسی نبود، او فقط می‌خواست احساس کند دوستش دارند. آن لحظه با این نیاز خود در تماس نبوده و نمی‌دانسته که چگونه آن را مطالبه کند. فرن با شنیدن حرف‌های گری احساس راحتی و خلاصی کرد و گفت: «عزیزم کاش می‌دونستم اون روز چقدر ناراحتی.» این را گفت و به طرف گری رفت و او را در آغوش گرفت و ادامه داد: «می‌دونستم از یه موردي ناراحتی، اما فکر می‌کدم از دست من ناراحتی.»

گری و فرن موافقت کردند که با همکاری یکدیگر توصیه‌های زیر را به کار گیرند. یک ماه بعد برای اعلام نتایج نزد من آمدند.

فرن این طور شروع کرد: «وضع خیلی بهتر شده. هر وقت گری احساس نتش می‌کنه قبل از اون که همبستر بشیم، کمی به خودمون وقت میدیم و در آرامش کنارهم دراز می‌کشیم و من بهش کمک می‌کنم تا یأس‌ها و نگرانی‌هاش را خالی کنه. چند بار اتفاق افتاد که می‌خواست با من همبستر بشه و من احساس کرم، با تمام وجودش کنار من حضور نداره. مواردی که یاد گرفته بودیم را بهش یادآوری کرم و اون هم سریعاً همه‌ی موارد را متوقف کرد و فقط منو تو بغلش گرفت و سعی کرد که احساساتش را بیان کند. این کار همیشه ساده نبود، اما نکته‌ی عجیبی که وجود داشت، این بود که بعد از این که گری احساساتش را با من در میان می‌گذاره، احساس راحتی بیشتری داره. من به نوبه‌ی خودم احساس محبت بیشتری می‌کنم. در این موقع است که هر دو با هم میل به رابطهٔ جنسی داریم، اون هم از سر عشق و مهربانی، نه فقط به خاطر تخلیه جنسی.»

گری با خنده گفت: «اعتراف می‌کنم که در مقایسه با قبل، روابط جنسی بیشتری هم داریم. حق با فرن بود، بسیاری از اوقات مشکل بود احساسات واقعی ام را در آن لحظه بفهمم. اما هر بار که این کار را کرم، احساس بهتری داشتم و فرن هم بهتر به نیاز هایم پاسخ می‌داد.»

راه حل ۱- با همسرتان دربارهٔ این الگو صحبت کنید، آن هم نه در رختخواب‌ها و بخواهید، این فصل از کتاب را بخواند و سپس نظرش را جویا شوید.

به او بگویید: می‌دانستم از موردي ناراحت بودی و فقط می‌خواستی از خود خوشی از تخلیه کنی. به او بگویید: دوست دارم روابط جنسی مان از همین هم که هست بهتر باشد. بهتر نیست توصیه‌های ارائه شده در این کتاب را عمل کنیم و بعد ببینیم که نتیجه چه خواهد شد؟»

۳- هر گاه احتمال می‌دهید، نزدیک شدن جسمانی همسرتان به شما تنها به دلیل لاپوشانی احساسات و عواطف سرکوب کننده یا انکار شده است، محیط امنی را فراهم کنید تا بتواند احساساتش را با شما در میان بگذارد. فرض کنید به یک باره میل جنسی دارد و شما حدس می‌زنید که تنها به دنبال تخلیه‌ای سریع است. در حالی که واقعیت آن است که عامل دیگری او را رنج می‌دهد.

به او نگویید: «به من دست نزن، من می‌دانم تو از عامل دیگری ناراحت هستی، تا زمانی که نگویی از چه موردي ناراحتی، اجازه نداری به من نزدیک شوی.»

به او بگویید: «عزیزم، خیلی دوست دارم قبل از هر اقدامی کمی کنار هم دراز بکشیم و مرا بغل کنی تا این جوی احساس نزدیکی کنیم.»

سپس احساساتی که احتمال می‌دهید همسرتان در آن لحظه تجربه می‌کند را به عنوان دعوی از او برای بیان احساسات و عواطفش پیش بکشید و بگویید.

۱- عزیزم مطمئناً هفته‌ی پر کار و خسته کننده‌ای را پشت سر گذاشته‌ای، این طور نیست؟ می‌خواهم بدونی، از داشتن احساس غرور و به تو افتخار می‌کنم و ازت ممنونم که آن پروژه‌ی اضافی را هم قبول کردی. گرچه می‌دانم که خیلی برات مشکل بود.»

۲- «فکر می‌کنم حرف زدن با مادرت خیلی ناراحت کننده بود.»

۳- «میدانم از این که پدرت شنواهی اش را به تدریج از دست میده، غمگینی.»

۴- «میدانم از پرداخت این همه صور تحساب‌های اضافی این ماه خیلی ناراحتی، این همه هزینه‌های اضافی کمی ترسناک شدن.»

می‌توانید به تمرين بیاموزید، چگونه این احساس امنیت را به همسرتان بدهید تا بتواند با احساساتش تماس برقرار کند، می‌توانید منطقه‌ی امن را به روش‌های زیر برایش خلق کنید:

با درک احساسات او.

- نشان دهید که او را به خاطر آسیب پذیریش محکوم نمی‌کنید. هرگز او را ضعیف خطاب نکنید.

به مانند بسیاری از زن‌هایی که به منظور مشاوره نزد من آمده‌اند، شما نیز خواهید دید که درک این راز دربارهٔ مردها، در خلق روابط جنسی به مراتب ارضاء کننده تر به شما کم خواهد کرد.

هنگامی که محیط امنی فراهم می‌کنید تا همسرتان نتش احساسیش را به طرزی کلامی و در قالب الفاظ ابراز و تخلیه کند، صمیمیت میان خودتان را افزایش می‌دهید و روابط جنسی متعاقب این حالت بسیار پر شور و حرارت و ارضاء کننده تر خواهد بود.

راز شماره ۲: هنگامی که مردها را در راستای میل جنسی پس می‌زنید و از خود دفع می‌کنید، آن‌ها از لحظه عاطفی احساس ترد شدن خواهند کرد.

شهرهای شما را می‌بوسد و لمس می‌کند. می‌دانید سعی می‌کند به شما بفهماند نیاز جنسی دارد، اما شما نمی‌خواهید. در این گونه موقع می‌باشد چکار کنید؟

- می‌توانید با ناراحتی از خود عکس العمل نشان دهید و امیدوار باشید، بفهمد حوصله‌اش را ندارید.

- می‌توانید با خستگی و بهانه تراشی از خودتان واکنش نشان دهید و امیدوار باشید که او نیز منصرف شود.

- می‌توانید، بگویید که: «عزیزم، الان نه، اصلاً حوصله‌اش را ندارم.»

## فصل ۵- رازهایی درباره مودان و روابط جنسی

- می توانید با اکراه و بی میلی به عشق بازی با او تن دهید، در حالی که همان طور آن جا دراز کشیده اید و ذهنتان جای دیگری است. مثلاً به برنامه های فردای خود فکر می کنید یا ذهنتان به این مشغول است که کدام یک از لباس ها را می بایست به لباسشویی ببرید.

پاسخ صحیح، هیچ یک از موارد فوق نیست: به این دلیل که روابط جنسی یکی از اصلی ترین و اساسی ترین راه های بخش و عشق ورزیدن برای مودان است. مردها به هنگام عشق ورزی احساس می کنند موردی بخشیده اند. هم می خواهند وجود خودشان را ابراز کنند و هم این که از نظر جسمانی و هم از نظر روحی به همسرشان نزدیک شوند. هنگامی که همسرتان به شما نزدیک می شود، صرف تقاضای معاشه نکرده است، با این کار به شما می گوید: «لطفاً مرا پیذیر، مرا دوست داشته باش.»

ممکن است همسرتان کاملاً از انگیزه های پنهان خود بی اطلاع باشد. چنان چه این مطلب را قبول ندارد، کافی است او را پس بزنید و سپس عکس العملش را نظاره کنید. پاسخ به گونه ای خواهد بود که گویی کل موجودیت و یا شخصیت او را دفع کرده اید. اکثر مردانی که با آن ها مصاحبه کرده ام از این موضوع شکایت داشتند و می گفتند: «هنگامی که همسرشان آن را پس می زند به طرزی پنهان احساس می کنند، تحقیر شده اند.» او این گفته‌ی شما که: «الآن خسته ام یا...» را نمی شنود. این را می شنود که: «تو را نمی خواهم، تو خواستنی نیستی، برو، تو خوب نیستی.» ممکن است همسرتان حتی نتواند این احساس تردشگی را حس کرده و یا آن را ابراز کند. این حالت به کرات برای مردها اتفاق می افتد. ممکن است او با از دست دادن هر گونه جاذبه‌ی جنسی اش نسبت به شما به دنبال روابط جنسی در جاهای نامناسب و خارج از ازدواجتان باشد، تا از این راه از شما انتقام بگیرد. دلیل آن این است که:

مردها زن هایی را دوست دارند که نرسند: بگویند: «ما هم از روابط جنسی لذت می بریم.»

بسیاری از زن ها از فاش کردن نیازهای جنسی خود و یا تقاضا برای روابط جنسی و شروع کردن آن قبل از شوهرشان می ترسند. وقتی با ابراز تمایلات جنسی خود به شوهرتان راحت هستید، به شوهرتان احساس امنیت می دهید، تا او نیز بتواند نشان دهد که چقدر دوستستان دارد. به خاطر داشته باشید مردها از این که نه بشنوند و دفع شوند، متنفرند. این موضوع که مردها همواره شروع کننده باشند، آن ها به طرزی طبیعی در موضع آسیب پذیری قرار می دهد. مطمئن باشید همسرتان از این که بعضی اوقات شما نیز شروع کننده باشید متشرک و منوع خواهد بود.

راه حل: این جا منظوم این نیست هر بار که همسرتان میل جنسی

دارد می بایست پاسخ مثبت بدھید، بهله توصیه ام به شما این است که به دلیل آسیب پذیری مردان در این ناحیه سعی کنید به گونه ای پذیرای آن ها باشید.

به او بگویید: «الآن کمی خسته ام، اما دوست دارم تو را در آوش خود بگیرم. بهتر نیست کمی کنار هم دراز بکشیم و ببینم که احساس بعدیمان چیست؟»

به او بگویید: «دوست دارم و مایل که بعداً با هم همبستر شویم، اما حالا به خاطر کارهای زیاد احساس تنش می کنم. می ترسم آن جور که دوست دارم نتوانم به تو عشق بورزم. بیا فقط یکدیگر را در آغوش بگیریم و منتظر شویم تا بچه ها بخوابند.»

واقعیت امر آن است که هرگاه همسرتان به شما نزدیک می شود، تقاضای عشق ورزی می کند، پس آن چه که به راستی از شما تقاضا کرده است را حتماً به او بدھید: «عشق» و «محبت». می توانید این کار را تهها با بغل کردن او و گفتن این که تا چه حد دوستش دارید، انجام دهید.

چنان چه در موقعی حوصله‌ی روابط جنسی را ندارید، به رابطه‌ی جنسی «نه» بگویید، نه به دوست داشتن و عشق ورزیدن به همسرتان.

در این حالت احساس همسرتان به مراتب بهتر خواهد بود. چرا که می داند بعد از کمی نوازش این امکان وجود دارد که به خواسته‌ی خود برسد. راز شماره ۳: تحریک شدن همسرتان به لحاظ جسمانی و فیزیکی لزوماً به این معنا نیست که نیاز جنسی دارد.

مطمئناً این تیتر توجه شما را به خود جلب کرده است. بسیاری از زن ها این واقعیت را هنوز نمی دانند.

نحوظ همواره به این معنا نیست که همسرتان دوست دارد با شما همبستر شود. ممکن است از لحاظ جنسی حتی تحریک هم نشده باشد.

این راز را تو هم نحوظ می نامم. در این مورد رازهای بسیاری وجود دارد، اما معنای آن را زن ها درک نمی کنند. زن ها فکر می کنند نحوظ همواره به این معنا نیست که همسرتان تحریک شده و آماده‌ی اجرای عمل جنسی است.

ممکن است بسیاری از اوقات این موضوع واقعیت داشته باشد، اما همیشه این طور نیست. در زیر اطلاعاتی است که بهتر است کمی به آن ها بیاندیشید.

نحوظ به وسیله افزایش جریان خون در آلت تناسلی مردانه اتفاق می افتد و می تواند برخی دلائل و منشا های غیر جنسی نیز داشته باشد:

۱- کاملاً طبیعی است که مثانه‌ی پر، صبح ها قبیل باعث افزایش فشار خون در آلت مردانه شده و موجب نحوظ می گردد.

۲- اصطحکاک یا فشار از طرف لبایس تنگ و یا نشستن های طولانی در موقعیتی نه چندان راحت، می تواند سبب نحوظ در مردان گردد. آلت مردانه واجد پایانه‌ی عصبی حسی (لامسه‌ای) است که اصطحکاک به طرزی خودکار سبب بالا رفتن جریان خون در آن شده و نهایتاً نحوظ را سبب می شود.

۳- مقادیر اضافی تنفس، استرس و اضطراب می تواند باعث نحوظ در مرد شود. وقتی مردی نگران است، رگ های خونی او منقبض شده و فشار خونش افزایش می باید و این نیز به نوبه‌ی خود موجب نحوظ می گردد.

چگونه توهمند نحوظ باعث بروز مشکلاتی در روابط ما با مردان می گردد؟

گاهی اوقات ما زن ها منشأ و دلیل اصلی نحوظ همسرمان را اشتباه تعبیر می کنیم.

- فرض را بر این می گذاریم که از لحاظ جنسی تحریک شده و بنابراین احساس الزام و اجراء می کنیم که حتماً همسرمان را ارضا کنیم. این حالت ممکن است باعث انزجار و نیز سوءتفاهم زیادی بین شما و همسرتان شود. یکی از مراجعین می گفت: «همسر همیشه شلوار جین تنگ می پوشد و هر وقت پس از یک رانندگی طولانی به خانه می رسید، دچار این مشکل می شدیم. او از این که یک روز تمام مرا ندیده بود با محبت تمام نزدیک من می شد و مرا در آغوش می گرفت و من اشتباه فرض را بر این می گذاشتیم که حتماً تحریک شده و می خواهد همبستر شویم. خیلی وقت ها با این که تمایلی نداشتم، اما با او همبستر می شدم و همیشه او در پایان می گفت که اصلاً انتظار نداشته و به خاطر این که غافلگیرش کرده بودم، از من تشکر می کرد.»

## فصل ۵- رازهای درباره می‌مردان و روابط جنسی

- فرض را بر این می‌گذاریم که چیز دیگری همسرمان را تحریک کرده و به این خاطر از او ناراحت می‌شویم. همسرمان صحیح در حالی که نعروظ دارد از جا بر می‌خیزد. ممکن است با دوست شما مشغول صحبت باشد و در بازگشت شما مشاهده می‌کنید که نعروظ کوچکی به او دست داده است. آیا معنایش این است که دوستتان او را تحریک کرده است؟ لزوماً نه، تنها به دلیل توهم نعروظ، ممکن است به اشتباه، فرض را بر این بگذارید که کسی یا مردی به غیر از شما موجب تحریک جنسی همسرمان شده است.

راه حل: ۱- در این گونه موقعی که مطمئن نیستید، می‌توانید قبل از هرگونه پیش فرضی مستقیماً از خودش بپرسید. فرض کنید همسرمان صحیح در حالی که نعروظ دارد از خواب بر می‌خیزد. مطمئن نیستید که آیا واقعاً میل جنسی دارد یا نه. در این جا دو حق انتخاب بیشتر ندارید:

انتخاب ۱: از او بپرسید که آیا تحریک شده است یا خیر.

انتخاب ۲: فرض را بر این بگذارید که نعروظ او واقعی است و با او همبستر شوید (به من اعتماد کنید! حتی چنان‌چه اشتباه کرده باشد، همسرمان هرگز از شما ناراحت نخواهد شد). مردها به گونه‌ای هستند که چنان‌چه نیازی در خود احساس نکنند به زودی با نواش شما از خود تمایل نشان خواهند داد.

۲- در این باره با همسرمان صحبت کنید. به خاطر داشته باشید، شوهرتان بدن خود را بهتر از هر کس دیگری می‌شناسد. از او بخواهد نظرش را در مورد این راز بگوید. شاید این موضوع را رد کند و از شما بخواهد که هرگاه متوجه نعروظ او شدید، فرض را بر این بگذارید که تحریک شده است. به شما قول می‌دهم موارد زیادی از گفته‌های همسرمان در این باره، خواهید آموخت.

راز شماره ۴: هرچه بیشتر با همسرمان همبستر شوید، کمتر به فکر ارضای خوبیش بوده و بیشتر با شما معاشقه خواهد کرد. گاهی اوقات ممکن است احساس کنید شوهرتان از «پیش نواش» لذت چندانی نمی‌برد و تنها به طرزی خودکار و مصنوعی آن را انجام می‌دهد، تا این که هرچه زودتر به مرحله‌ی دخول برسد. چنین احساس می‌کنید که اعمال و حرکات برخاسته از عشق و محبتش به شما نیست.

«ای کاش شوهرم کمی رمانیک تر بود. می‌دونم دوستم داره، اما همیشه خیلی عجول به نظر میرسه. دوست دارم روابط جنسی طولانی تر باشه و پیش نواش بیشتری به من بده، اما اون بیشتر می‌خواهد تمامش کنه.»

تفاوت زیادی بین «معاشقه» و «مهرورزی» وجود دارد. تنها اجرای عمل جنسی و سهیم شدن لذت آن با همسرمان است. در حالی که معاشقه احساسی تر و عاطفی تر بوده و به معنای عشق ورزیدن به همسرمان است.

این امکان وجود دارد که با شوهرتان عمل جنسی داشته، بدون این که معاشقه کنید. می‌توانید معاشقه کرده، بدون آن که حتی دخولی صورت گرفته باشد. این امکان نیز وجود دارد که معاشقه‌تان بسیار جنسی و تحریک‌آمیز و نیز ارضاء کننده باشد که این ترکیبی است فوق العاده.

در مصاحبه‌هایی که با صدھا زن و شوهر انجام داده ام، نتایج همواره بسیار واضح بودند. به این معنی که زن‌ها معمولاً معاشقه و مردها بیشتر عمل جنسی را ترجیح می‌دهند. زن‌ها موارد زیر را ترجیح می‌دهند.

- در آغوش کشیدن.

- بوسیدن.

- پیش نواش آرام و رمانیک.

- رد و بدل احساسات حین معاشقه.

- رمانیک بودن.

- خودانگیختگی.

- شور و حرارت جسمانی.

- بازیگوشی و شهوت.

این دانقه‌های مختلف ریشه در تفاوت‌های مردان و زنان دارد که در سرتاسر کتاب نیز موضوع مورد بحث ما بوده است. مردها بیشتر «موفقیت مدار» هستند. در حالی که زن‌ها بیشتر «صمیمیت مدار» هستند. در نتیجه برای مردها ساده‌تر آن است که بی‌آنکه مجبور به عشق بازی باشند، تنها به رابطه‌ی جنسی مبادرت ورزند، در حالی که برای زن‌ها ساده‌تر آن است که معاشقه کنند تا این عمل جنسی داشته باشند.

این بدین معنی نیست که زن‌ها از عمل جنسی خوششان نمی‌آید. آیا مردها نیز اصلاً مایل به معاشقه نیستند؟ اما این اولویت‌ها اغلب به چشم می‌خورند. در زیر رازی راجع به مردان در روابط جنسی آورده شده که می‌باشد حتماً بدانید:

غالباً این طور به نظر می‌رسد که مردها تمام و کمال و با تمام وحود به معاشقه تن نمیدهند و آن را «تیمه کاره» رها می‌کنند. چرا که به عمل جنسی تمایل بیشتری دارند، اما می‌ترسند این خواسته‌ی خود را مستقیماً بازگو و آن را از شما مطالبه کنند.

راه حل: یکی از مراجعینم می‌گفت: «در ک این معمماً درباره می‌مردان و روابط جنسی، برایم کشف بزرگی بود. در واقع در ک این معنا را مدیون شوهرم هستم. یک شب از پیش نواش های او لذت نمی‌بردم و این اتفاق کمی گیجم کرد، چرا که رابطه‌ی جنسی ما خیلی پر شور و حرارت بود. به دلایلی نواش هایش تأثیر زیادی بر من نداشتند. متوجه شدم که همسرم هم مثل همیشه دل به نواش من نداده. هر لحظه احساسم بد و بدتر می‌شد تا جایی که دیگر تحمل تمام شد و گفتم: «مطمئنی که می‌خوای معاشقه کنیم؟»؟

جوab داد: «بله». «اما واقعاً این طور به نظر نمی‌رسه. انگار مثل همیشه لذت نمی‌بری. اتفاقی افتد؟»

«شوهرم لحظه‌ای، ساكت شد و بعد با خنده ای گفت: «خب، راستش امشب حوصله‌ی معاشقه را ندارم، فقط خیلی تحریک شدم.» در حالی که تعجب کرده بودم، گفتم: «خب چرا اینو از همون اول نگفتی؟»

راستش خجالت می‌کشیدم یه همچین در خواستی بکنم. فکر کردم ممکنه باعث بشه، فکر کنی من یک مرد آشغالم که به احساسات اهمیتی نمی‌دم و فقط فکر لذت خودم هستم. می‌دونم که زن‌ها تا چه حد از دست این جور مردها عصبانی می‌شوند و این که دوست داشتم تو هم لذت ببری. موضوع اینه که فقط امشب خیلی رمانیک نیستم.»

## فصل ۵- رازهایی درباره مودان و روابط جنسی

اکثر مردهای ده ۱۹۹۰ از تغییر و تحول جنسی که به نوعی نیز کلیشه ای شده است، آگاهی دارند. تحول جنسی که پیش نوازش را مطرح کرده و آن را بسیار توصیه می کند. مردهای «خود شیفته ای» که تنها دو دقیقه را به پیش نوازش اختصاص داده و به یک باره به اجرای عمل جنسی می پردازند، غالباً از این که چرا همسرشان به اوج لذت جنسی نمی رسد، تعجب می کنند. هر مردی که برای خود احترام قائل است و خود را روشنگر می دارد، دوست ندارد تنها به بعد شهوانی و حیوانی قضیه بپردازد. در این گونه موارد ما زن ها ناراحت می شویم و فرض را بر این می گذاریم که همسرمان مردی خودخواه و بی احساس است، در حالی که چنین نیست.

هنگامی که مردها بدون پیش نوازش فوراً به اجرای عمل جنسی با همسرشان می پردازند، چندان نیز بی احساس نیستند در این کارشان مقادیری خود انگیختگی، تسلیم شدن و عشق و شور و حرارت نهفته است که اغلب در یک معاشره هشیاره بروانه ریزی شده و قدم به قدم چنین عواملی حضور ندارند.

مردها نیز درست به همان اندازه به این گونه شهوانیت نیاز دارند که ما زن ها به امنیت و ملایمت در پیش نوازش احتیاج داریم. استیاهی که ما زن ها مرتکب می شویم آن است که در این گونه موقع فکر می کنیم، همسرمان دوستمان ندارد. حقیقت آن است که مردها می توانستند مشعوقهای به مراتب بهتر و ماننتیک تری باشند، تنها اگر به آن ها اجازه می دادیم که گاهی اوقات نیز فقط شهوانی باشند.

نکته ای مهم: در اینجا منظور این نیست که مردها همیشه می توانند غیر احساسی، آزار دهنده و فاقد ملایمت باشند. منظورم حتی این نیست که چنان چه همسرمان مایل به اجرای عمل جنسی است و شما به آن علاقه ای ندارید، می باشیست دندان هایتان را به هم بشارید و به این کار تن دهید.

چنان چه همسرمان هیچ وقت به این کار علاقه ای نشان نمی دهد و تنها به اجرای عمل جنسی فکر می کند، با او در این باره صحبت کنید و نزد مشاور بروید و ازدواجتان را مجدداً ارزیابی کنید. زیرا آن گونه که استحقاقش را دارید با شما رفتار نشده، پس نمی بایست آن را تحمل کنید.

چگونه کارن و تیمی عشق و حرارت از دست رفته را به ازدواج خود باز گردانند.

کارن سی و شش ساله و شوهرش تیمی سی و نه ساله بودند. روزی آن ها جهت مشاوره درباره می مشکلاتی که در روابط جنسیشان وجود داشت به دفتر کار من آمدند. کارن گفت: «ما به لحاظ تکرار و دفعات روابط جنسی هیچ گونه تفاهمی با هم نداریم. بسیاری از اوقات احساس می کنم که تیمی خیلی عجله داره. این حالت منو نسبت به او سردمی کنه.» تیمی گفت: «من سعی خودم را می کنم و دوست ندارم که خیلی خشن باشم و نمی دونم که چرا کارن چنین احساسی داره.»

احتمال داد ممکن است مسئله ای این جا نشأت گرفته باشد که این زوج هرگز به خود اجازه نمی دهد که گاهی اوقات فقط شهوانی باشند و همیشه خود را ملزم می دانند که روابط شان طولانی و رمانیک باشد. از تیمی پرسیدم: «می توانی زمانی را به خاطر بیاوری که فقط شهوانی بودی؟»

تیمی جواب داد: «بله، هفته گذشته که از یک میهمانی برگشته بودیم.»  
«توضیح بد چه اتفاقی افتاد.»  
«آیا به همسرت گفتی که فقط شهوانی هستی؟»

«نه، با این کلمات، نمی خواستم احساس اجبار کنه. میدونم اون همیشه دوست داره همه چیز رمانیک و طولانی باشه. بنابراین صبر کردم تا موقع خواب برسه.»

کارن گفت: «آن شب تیمی خیلی غیر احساسی به نظر می رسید، دلیلش را هم نمی دونم. پیش نوازش را خیلی مکانیکی و مصنوعی انجام می داد.»

از تیمی پرسیدم: «متوجه بودی که خیلی مصنوعی این کار را می کنی؟»

تیمی پاسخ داد: «بله، حالا که به اون فکر می کنم، می بینم که اصلاً حوصله ای به فرآیند طولانی و وقت گیر را نداشت. به همین دلیل احساس گناه می کردم. کارن همیشه می خواهد رمانیک باشم، اما من همیشه آمادگی این نوع معاشره هی طولانی را ندارم.»

از کارن پرسیدم: «از این که گاهی اوقات روابطتان کوتاه و شهوانی باشه چه احساسی داری؟»

کارن پاسخ داد: «هرگز، قبل از این که فکر نکرده بودم، عادت دارم، همیشه «مراسمی» داشته باشیم. می ترسم عمل جنسی محض، کثیف و آلوده به گناه به نظر برسه. نگرانم اگه تیمی فقط عمل جنسی بخواهد به این معنا باشه که منو دوست نداره.»

به تیمی گفتتم: «می توانی احساس واقعیت را در این گونه موقع برای کارن توضیح دهی.»

او با لبخندی گفت: «خیلی ساده است. من کارن را خیلی دوست دارم. او خیلی زیبا، جذاب و دلرباست. گاهی اوقات موضوع اینه که نمی تونم خیلی صبر کنم و این اصلاً به این معنا نیست که برash از ارش قائل نیستم.»

به مانند بسیاری از زن ها، کارن فرض را بر این گذاشته بود که وقتی شوهرش شهوانی است و او را دوست ندارد و یا این که می خواهد از او سوءاستفاده کند و برايش احترامی قائل نیست. در حالی که دقیقاً برعکس. تیمی به این دلیل جاذبه ای شدیدی که کارن برايش داشت، او را بسیار دوست داشتنی و جذاب می دید.»

تیمی پذیرفت، هرگاه حوصله ای پیش نوازش را ندارد به کارن بگوید و کارن نیز پذیرفت وقت هایی که او نیز فقط شهوانیت را دارد خود را کنترل نکند و خواسته اش را مطالبه نمایند. از آن جا که تیمی همواره مطابق میل کارن بود، کارن نیز احساس می کرد غیر منصفانه نخواهد بود، چنان چه گاهی اوقات نیز همه چیز به میل تیمی باشد.

در ملاقات بعدی سریعاً متوجه تغییرات رابطه ای آن ها شدم. بسیار با یکدیگر مهربانتر شده و احساس آرامش بیشتری یافته بودند. کارن این طور شروع به صحبت کرد: «باید اعتراف کنم که در ابتدا از توصیه ای شما اصلًا خوش نیامد، اما صحبت هایتان بر طبق تصوری درست به نظر می رسید و من آن ها را درک کردم. قبول دارم که در گذشته اصرار داشتم همیشه همه ای موارد بر طبق میل من باشد، اما حال می تونم بپذیرم که خواسته ای تیمی هم مهمه. نمی تونید باور گنید که چقدر اوضاع بهتر شده. حقیقت اینه که تیمی به نیازهای جنسی من هم خیلی توجه داره. قبل از این رضایت، تنها از طریق معاشره های طولانی امکان پذیره، اما حال که گاهی اوقات فقط عمل جنسی انجام می دهیم، به همان اندازه رضایت دارم و احساس دوست داشتنی بودن می کنم.»

تیمی با لبخندی اضافه کرد، «موضوع جالب این است که چند شب بعد، کاملاً مایل بودم که معاشره ای طولانی داشته باشم؛ حالا کمتر در مقابل این موضوع از خود مقاومت نشان می دهم.»

۱- درباره روابط با شوهرتان به صحبت بنشینید. شاید در باید که همسرتان شما نیز به مانند همسر صدھا زن دیگر که به آن‌ها مشاوره داده‌ام، از این که تمایلات جنسی و شهوانیش را ابراز کند، می‌ترسید. از او بخواهید هرگاه چنین تمایلاتی دارد، حتماً آنرا ابراز کند. بسیاری از اوقات پیش نوازش‌های سرسری و عجولانه حاکی از همین واقعیت است. شاید علیرغم آن‌چه شما فکر می‌کنید، این حالت ناشی از غیرماناتیک بودن شوهرتان نباشد.

۲- به همسرتان اجازه دهد، گاهی اوقات شهوانی باشد. قضاوتهای خود دربارهٔ عمل و روابط جنسی را با جدیت ارزیابی کنید. از آن‌جا که زن‌ها در کودکی این طور آموزش دیده اند که اگر به رابطهٔ جنسی علاقه داشته باشند (حتی به طرزی مشروع) بد و کثیف هستند. در نتیجه ما زن‌ها شهوانیت خود را سرکوب کرده و یا آن را انکار می‌کنیم. تنها به این دلیل که بر چسب «بد» و «کثیف» نخوریم، زن‌ها اغلب سعی می‌کنند، عمل جنسی را از رابطهٔ عشقی حذف کنند. اتاً بتوانند به خود اجازه دهنند در آن شرکت نمایند. سعی کنید گاهی اوقات تنها با شوهرتان عمل جنسی داشته باشید، بی‌آن که انتظار پیش نوازش و معاشقه‌ای طولانی را داشته باشید. پس خواهید دید که به مانند کارن، صرف اجرای عمل جنسی چندان هم برایتان نامطلوب و تاخوشایند نخواهد بود. حتماً راجع به احساسات خود با شوهرتان صحبت کنید.

۳- چنان‌چه این طور به نظر می‌رسد که همسرتان تمایل چندانی به پیش نوازش ندارد، از او بپرسید، آیا دلیل آن این است که می‌خواهد به ارضاء برسد. همان‌جا دراز نکشید و از او انتقاد کنید، در عوض دلیل این کارش را بپرسید. شاید حوصلهٔ پیش نوازش ندارد، شاید خودتان هم چندان به ارضاء بدون پیش نوازش بی‌علاقه نباشد. چنان‌چه مایل نبودید، می‌توانید تنها کمی یکدیگر را بغل کنید و نوازش بدھید. (در این‌جا فرض بر این است که شما شوهرتان را خوب می‌شناسید و می‌دانید او برای شما احترام و ارزش قائل است و معمولاً به پیش نوازش نیز اهمیت می‌دهد). چنان‌چه مایل‌ید تکنیک‌هایی بیاموزید تا به معاشقه‌های هرچه رضایت‌بخش تر و طولانی تر شما کمک کند، می‌توانید کتاب دیگر من با نام «رازهایی درباره عشق» را مطالعه کنید.

راز شمارهٔ ۵: مرد‌ها معاشقه را دوست دارند.

می‌دانم چه فکر می‌کنید! احتمالاً می‌گویید، این که راز نیست!

البته راز گونه بودن آن در این نیست که زن‌ها این را نمی‌دانند، بلکه در ک دلایل آن و نگرش به آن از زاویهٔ دیدگاهی نو و متفاوت است. در زیر نگرشی کاملاً متفاوت نسبت به معاشقه از نقطه نظر روانشنختی ارائه شده است. عضو تناسلی مردان نه تنها حساس ترین و پر عصب ناحیه از بدن یک مرد می‌باشد، بلکه به لحاظ روحی و روانی آسیب پذیر ترین ناحیه از بدنش نیز محسوب می‌شود. این قسمت از بدن مردّها نه تنها مردانگی و مذکر بودن، بلکه قدرت و هویت آنها را تداعی می‌کند. مردّها به دلایلی کاملاً متفاوت از زن‌ها، به واسطهٔ داشتن عضو تناسلی مذکر احساس آسیب پذیری بیشتری دارند. آلت جنسی زنانه کاملاً پوشیده و پنهان است. در جای که عضو تناسلی مردانه کاملاً بیرون و آشکار است، تحریک شدن یک مرد به لحاظ جنسی او را بسیار آسیب پذیر می‌سازد. این در حالی است که تحریک شدن زن‌ها از لحاظ جنسی به سادگی قابل تشخیص نیست.

دلیل این که مردّها از معاشقه خوشناس می‌آید، تنها این نیست که این کار برایشان بسیار لذت‌بخش است، بلکه دلیل این امر به لحاظ روانی آن است که بدين وسیله آن‌ها احساس پذیرفته شدن و همچنین احساس خواستنی بودن از جانب همسرشان می‌کنند. چه رفتارهایی به هنگام معاشقه مردّها را رنج می‌دهد.

در زیر برخی از معمول ترین شکایت‌های مردّها دربارهٔ معاشقه به طریق مذکور آورده شده است.

۱- خشونت و عدم ملایمت: مردّهای مختلف ممکن است سلیقه‌های مختلفی داشته باشند، اما اغلب مردّها دوست دارند نوازش شده و احاطه شوند.

۲- عدم توجه به دیگر نواحی و قسمت‌های بدن: مردّها دوست دارند به تمامی بدن آن‌ها عشق بورزید. با این کار احساس عشق، محبت و پذیرش بیشتری از طرف شما می‌کنند.

۳- سکوت کامل به هنگام معاشقه: در این گونه موقع مردّها احساس بدی دارند، فکر می‌کنند از انجام این فعل لذت نمی‌برید. لحظه‌ای پایستید و به شوهرتان بگویید: این کار برایتان به چه معناست و این که تا چه حد او را دوست دارد.

در رابطه با معاشقه هیچ گونه تجویز یا توصیه‌ی خاصی به شما نمی‌کنم. در این باره پیرو احساسات و اعتقادات خود پاشید. امیدوارم اطلاعات ارائه شده در این بخش باعث بازنگری و تجدید نظرتان دربارهٔ این نوع از معاشقه شده باشد. ممکن است، برخی اوقات مایل باشید، این کار را برای همسرتان انجام دهید و گاهی اوقات نیز مایل نباشید. چنان‌چه بتأثیر ازدواج کرده‌اید، ممکن است با آن زیاد راحت نباشد. احتمالاً با گذشت زمان و پدید آمدن صمیمیت و نزدیکی بیشتر میان شما و همسرتان علاقه‌ی بیشتری به آن نشان بدھید. در این‌جا توصیه‌ایم به شما این است که راجع به این موضوع به عنوان راهی جهت آموختن هرچه بیشتر دربارهٔ خواسته‌های یکدیگر با همسرتان صحبت کنید، تا این که صمیمیت جنسی بیشتری در میان خودتان خلق کنید:

چنان‌چه معاشقه را برای خود نیز می‌پسندید، حتماً به شوهرتان بگویید.

راز شمارهٔ ۶: مردّها صحبت کردن به هنگام معاشقه و روابط جنسی را دوست ندارند.

آیا تا به حال سعی کرده‌اید با یک مرد هنگامی که مشغول راست و درست کردن صورت حساب‌هایش می‌باشد و یا مشغول صحبت کردن با تلفن است، حرف بزنید؟ احتمالاً فریاد زده است: «لان نمی‌تونم صحبت کنم، نمی‌تونم روی کاری که می‌کنم تمرکز نمایم». آیا توجه کرده‌اید که انجام دو کار در آن واحد برای مردّها تا چه اندازه دشوار است؟ شما چون یک زن هستید، خیلی خوب میدانید که به راحتی میتوانید در آن واحد، چند کار را هم زمان با هم انجام بدھید. در حالیکه با تلفن صحبت میکنید، می‌توانید تلویزیون هم تماشا کرده و در همان حال ناخن هایتان را سوهان بکشید.

آیا تا به حال شده، به هنگام معاشقه با شوهرتان صحبت کنید و بعد متوجه شوید که او به شدت در مقابل صحبت کردن با شما، از خود مقاومت نشان می‌دهد؟ پاسخ این دو معا

در این راجع به مردّها نهفته است:

مردّها به راحتی زن‌ها نمی‌توانند در آن واحد خود را عرضه کنند و در همان حال به کار دیگر نیز بپردازند.

در فصل چهار دربارهٔ ویژگی‌های مغز مردّها صحبت کردیم. نیم کرهٔ راست مغز مذکور، مسئول فعالیتهای نظری: تطابق هاوهماهنگی‌های بینایی- حرکتی و نیز فضایی می‌باشد. در حالی که نیم کرهٔ سمت چپ فعالیت‌های گفتاری و کلامی را در کنترل خود دارد. تحقیقات نشان داده است، مغز مردّها به هنگام تغییر تمرکز از فعالیتی به فعالیت دیگر، می-

## فصل ۵- رازهایی دربارهٔ مردان و روابط جنسی

بایست از یک روش به سبک متفاوتی تغییر وضعیت بدهد. به عنوان مثال به هنگام معاشقه، وقتی همسرتان به شما نگاه می‌کند و یا شما را لمس می‌نماید، مشغول استفاده از نیم کرهٔ راست مغز خود می‌باشد. هنگامی که از او می‌خواهید تا با شما صحبت کرده و احساساتش را ابراز کند، می‌بایست از نیم کرهٔ چپ مغز خود استفاده نماید. این تغییر وضعیت از نیم کرهٔ راست به نیم کرهٔ چپ، مستلزم سعی و تلاش از جانب مرد است. در حالی که در زن‌ها هر دو نیم کرهٔ راست و چپ واحد مراکزی جهت انجام دو نوع از این فعالیت‌ها می‌باشند. برای زن‌ها صحبت کردن و رابطهٔ جنسی داشتن یا موازنی کردن دستهٔ چک‌ها و تماس‌ای تلویزیون هر دو در آن واحد، امری کاملاً طبیعی به نظر می‌رسد. تفاوت‌های ساختمانی مغز زن‌ها با مردها به خوبی توضیح دهندهٔ این حالت است که چرا مردها به سختی می‌توانند در حین روابط جنسی، خود را نیز به لحاظ گفتاری و کلامی عرضه کنند. همان‌گونه که می‌دانید بیان احساسات و عواطف به واسطهٔ شرطی شدن فرهنگی و اجتماعی خاص، به خودی خود برای مردها دشوار می‌باشد. حال است از شوهرتان بخواهید در حین روابط جنسی، احساسات و عواطفش را ابراز کند و با مشکلی روپردازید.

موضوع این نیست که مردها دوست ندارند در رختخواب احساساتشان را ابراز کنند، بلکه واقعیت این است که این کار برایشان راحت و طبیعی نیست. هنگامی که شوهرتان در رختخواب اهل گفتار و کلام نیست، احساس می‌کنید دوستتان ندارد و به شما عشق نمی‌ورزد و یا به همان میزان شما، احساس نزدیکی و صمیمیت نمی‌کند. در حالی که در اغلب موارد این موضوع حقیقت ندارد، واقعیت آن است که او نیز به همان میزان احساسات خوبی را در نیم کرهٔ سمت راست خود که فاقد مرکز گفتاری است، تجربه می‌کند. گرچه آگاه است که با او صحبت می‌کنید، اما نمی‌تواند بدون استفاده از نیم کرهٔ سمت چپ مغز خود به شما پاسخ بدهد و چنان‌چه جوابتان را بددهد به این معناست که می‌بایست نیم کرهٔ سمت راست را خاموش کرده و لذت بردن را متوقف سازد.

### چرا مردها هنگامی که همسرشان در رختخواب صحبت می‌کنند، ناراحت می‌شوند؟

قبل‌آجع به این موضوع با هم صحبت کردیم که چرا مردها اغلب به این دلیل که مسئولند تمامی کارها را به درستی انجام دهنند، احساس فشار و اجبار می‌کنند. هنگامی که در حین معاشقه با شوهرتان وارد گفتگو می‌شوید، او احساس می‌کند، مجبور است حتماً به شما پاسخ بدهد و این کار تمرکزش را بر روی معاشقه مختل می‌سازد. ممکن است، باور نکنید، اما بسیاری از مردها از این موضوع گله دارند. لئن مهندس ساختمان، بیست و نه ساله چنین بیان کرد: «وقتی با همسرم عشق بازی می‌کنم و غرق معاشقه با او می‌شم، تصور صحبت کردن با هم را نمی‌تونم بکنم. وقتی زیاد با من صحبت می‌کنم، مجبورم برای این که ناراحت شدم، تکنم، بهش جواب بدم و دنبال یه جمله‌ی مناسب بگردم. این وضعیت همه رابطه را خراب و معاشقه را متوقف می‌کند». در اینجا منظور این نیست که هرگز نباید از همسرتان بخواهید احساساتش را در حین معاشقه ابراز کنند. زن‌ها دوست دارند به هنگام معاشقه احساس امنیت کنند. دوست دارند همسرشان به آن‌ها بگویید، چقدر دوستشان دارند و به آن‌ها عشق می‌ورزند، اما چنان‌چه همسرتان بیش از حد در رختخواب ساكت است و این شما را رنج می‌دهد، آن‌گاه درک این راز دربارهٔ مردان به شما کمک می‌کند، به احساسات منفی خود در این باره غلبه نمایید.

راه حل:

۱- این اطلاعات را با همسرتان در میان بگذارید و از او بپرسید به هنگام صحبت کردن در رختخواب چه احساسی دارد. ممکن است از این که جملات نظیر جملات لبی را از شوهر خودتان نیز بشنوید متعجب شوید! نیازها و خواسته‌هایتان، در خصوص صمیمیت گفتاری در رختخواب و احساس امنیتی که به شما می‌دهد را با او در میان بگذارید و سعی کنید نیازهای او را نیز درک کنید.

۲- می‌توانید تا آن‌جا که دوست دارید به هنگام معاشقه با شوهرتان صحبت کنید، اما هنگامی که جوابی نمی‌شنوید، نالمید نشود. چنان‌چه دوست دارید لذت خود را ابراز کنید، این نیازتان را سرکوب نکنید، ولی به او نیز بگویید، مجبور نیست حتماً به شما جواب بدهد. این حالت به او احساس آزادی و راحتی بیشتری می‌دهد، تا به هنگام صحبت هایتان احساس اجبار و الزام نکند.

۳- معاشقه‌ی بعد از معاشقه و رابطهٔ جنسی بسیار خسته و بی‌رمق شده و از لحاظ عاطفی از شما دور می‌شوند. راز شمارهٔ ۷: مردها بعد از رخدش فرو می‌رده‌اند، بتوانند باهش حرف بزنم و احساس نزدیکی بکنم، اما اون دوست داره بخوابه، می‌دونم دوستم داره!

جری همیشه بعد از معاشقه تو خودش فرو می‌رده. در حالی که من دوست دارم، بیشتر باهش حرف بزنم و احساس نزدیکی بکنم، اما این کارش به من احساس ترک شدگی و نامنی می‌دهد.

اما این کارش به من احساس را بگرانه نماید.«

یکی از مراجعینم می‌گفت: «من همسرم را بگرانه نماید.»

تعجب نکنید، به این خاطره که همیشه اون بعد از معاشقه فوراً رختخوابش بپرون میپرده. میگه، نمی‌خواه چیزی بنوشه یا به دستشویی بره، اما من می‌دونم که می‌خواه کمی از من دور بشه تا در فضای روانی ای که بدین وسیله برای خودش تولید کرده، بتوانه دوباره خودش را پیدا کنه.« به این خاطر می‌خنده و میدونه که این کارش منو ناراحت می‌کنه.« مطمئناً در برخی از مقاطع زندگی خود این را تجربه کرده اید: چنین احساس می‌کنید، پس از تمام شدن رابطهٔ جنسی شوهرتان به لحاظ احساسی و عاطفی نسبت به شما سرد شده است.

مردها پس از معاشقه از نظر عاطفی سرد می‌شوند. به این دلیل که پس از رهایی و رسیدن به اوج لذت جنسی که معادل از دست دادن کنترل خویشتن است، دوباره خود را باز یابند و کنترل خودشان را به دست آورند.

همان‌گونه که قبل‌آجع نیز دیدیم، برای مردها حائز کمال اهمیت است، تا کنترل امور و اوضاع را همواره بدست داشته باشند، تا بدین وسیله احساس قدرت کنند.

مایکل مک‌گیل در گزارشی که اخیراً دربارهٔ صمیمیت مردانه (مذکور) منتشر کرده، چنین بیان داشته است که: «...دلیل آن که مردها در مقایسه با زن‌ها کمتر عاطفی و احساسی بوده و میل کمتری به عشق ورزی و معاشقه دارند، آن است که می‌خواهند روی خود و دیگران تسلط داشته باشند. این مورد مردها را کمی مرموز و اسرار آمیز جلوه می‌دهد. کاملاً واضح است، این انگیزه به سبب برتری طلبی و سلطه جویی آنان است. این رفتار کنترل گرانه که فاقد هرگونه صمیمیت و نزدیکی است، از طرفی دو منظور عده را برای یک مرد برآورده می‌سازد: به او قدرت می‌دهد که موقوفیت در زندگی را برایش تداعی کند و از طرفی او را در مقابل «پس خوراندی» که ممکن است او را با کاستی‌ها و نقایقش روپردازد، محافظت کند.»

## فصل ۵- رازهایی دربارهٔ مردان و روابط جنسی

دکتر مک گیل چنین ادامه می‌دهد: «قدرت، تسلط و یک تصویر ذهنی مثبت از خویشتن برای یک مرد تا بدین حد اهمیت دارد که حتی فکر فاش کردن افکار و احساسات و نیز از دست دادن کنترل برای او تهدید آمیز است.»

نیاز جنسی یک مرد، او را در موقعیت آسیب‌پذیری قرار می‌دهد، به طوری که در اوج لذت جنسی این «از دست دادن کنترل» به نهایت خود می‌رسد و در این نقطه نظر روان شناختی این رها شدگی و به آرامش رسیدن (از دست دادن کنترل) تجربه ای بسیار شیرین، لذتبخش، خوشایند و در عین حال ترسناک خواهد بود. بدین ترتیب تسلیم شدن از لحاظ جنسی برای مردان تجربه ای به مراتب نیرومند تر محسوب می‌شود، چرا که با تمامی تلاش‌های معمول او برای در کنترل گرفتن اوضاع، مغایرت دارد.

شاید تا به حال درک کرده باشید که چرا بسیاری از مردها بعد از رابطهٔ جنسی در خود فرومی‌روند.

جیم دندانپزشک چهل و یک ساله که به تازگی از همسرش جدا شده، این موضوع را با دید تیزبینانه ای چنین توصیف می‌کند:

«مجبور بیشتر عمر خود را یک «مقام ذی الصلاح» باشم، کسی که «مسئول» است و کنترل اوضاع را می‌باشد، در دست داشته باشد. به ندرت اتفاق می‌افتد «تسلیم شدن» روابط جنسی تنها موقعی از زندگانی من است که من خود را مردی با عاطفه و با احساس می‌دانم. به هنگام معاشقه، همسرم سرو صدای زیادی از خود تولید می‌کرد و به راستی ارضاء می‌شدم. رسیدن به اوج لذت جنسی در من بسیار قدرتمند است، اما بعد از آن به ناگهان احساس بدی از ناراحتی و شرمندگی به من دست می‌داد و از این که خیلی نیازمند، محتاج و احساساتی جلوه کرده ام، ناراحت و پشیمان می‌شدم. گویی که در حین معاشقه بیشتر بک زن هستم. بدین معنا که خود را رها کرده و تسلیم شده ام. به همین دلیل هنگامی که کار تمام می‌شد، تازه به خودم می‌آمدم و در این موقع می‌بايست خود را دوباره جمع و جور کرده و کنترل اوضاع را به دست بگیرم و مردانه تر می‌شدم.

راه حل:

۱- نظر همسرتان را در مورد این اطلاعات و داده‌ها جویا شوید. چنان‌چه همیشه از رفتارش پس از معاشقه راضی نیستید، در این باره با او صحبت کنید. ممکن است متوجه نباشد چنین حالتی را از خود نشان می‌داهد است. برخی از مردها چنین بیان داشته‌اند که بعد از آن که دلیل آن را فهمیده اند، احساس خلاصی کرده‌اند. آن‌ها اظهار نگرانی می‌کرند که مبادا این حالت‌شان به معنای آن باشد که همسر خود را دوست ندارند.

۲- طرحی بیاندیشید و توافق کنید که در پایان معاشقه بازی‌های کودکانه ای ترتیب دهید تا هر دوی شما را راضی کنید. از همسرتان بپرسید، بعد از معاشقه بیشتر از همه به چه انگیزه‌ای احتیاج دارد و نیازهای خود را نیز به او بگویید و به توافق هایی برسید. برخی از زن‌ها به این نتیجه می‌رسند که شوهرشان به دست کم چند دقیقه زمان نیاز دارد تا بتوانند از آن حالت خارج شود و شروع به صحبت کند و توجه بیشتری به او نشان دهد. سعی کنید به راه حلی دست یابید تا برای هر دوی شما مؤثر باشد.

راز شمارهٔ ۸: مردها بیشتر به وسیلهٔ مدل‌های بینایی و تصویری تحریک می‌شوند.

پرسش: مردی برای آزمایش اسپرم به بیمارستان مراجعه می‌کند. پرستار به او طرفی می‌دهد و او را در اتفاقی تنها می‌گذرد. فکر می‌کنید که این مرد به محرك‌های تصویری علاقه‌ی بیشتری نشان خواهد داد یا به رمان‌های عشقی و رمان‌تیک به نظر شما مردها به کدام یک از این دو سه محرك‌ها علاقه‌ی بیشتری نشان می‌دهند؟

چنان‌چه پاسخ شما «تصاویر» بوده، درست پاسخ داده‌اید. همه‌ی مردها، بلکه اکثر آن‌ها تصاویر را ترجیح می‌دهند. به این دلیل که:

مردها «راست مغز» یا به عبارتی بینایی هستند. در حالی که زن‌ها «چپ مغز» یا به عبارتی گفتاری (کلامی) هستند. به عبارت دیگر، مردها اغلب توسط آن چه دیده‌اند، تحریک می‌شوند. به همین دلیل است که پسرها بیشتر تصاویر را دوست دارند و دخترها بیشتر داستان‌های رمان‌تیک را درک این موضوع به دلایلی چند، از اهمیتی فوق العاده برخوردار است:

۱- ظاهر و قیافه شما در تحریک همسرتان از لحاظ جنسی بسیار مهم و مؤثر است. می‌دانم زن‌ها از شنیدن این موضوع حقیقت دارد و شما می‌باشت آن را پژوهشید. این‌تایی ترین و عمده ترین منبع تحریک جنسی برای همسر شما قیافه، اندام و ظاهر شماست. این توضیح نشان دهندهٔ واقعیتی است که چرا مردها تا بدین حد به زیبایی زن‌ها و اندام زن‌ها اهمیت می‌دهند. (وزن، لباس زیر...) هنگامی که به منظور نگاشتن این کتاب با مردها مصاحبه کردم، از این که اکثر آن‌ها از مواردی نظیر لباس خواب‌های گشاد، کهنه و زشت و یا لباس‌های زیر کتانی شل و وارفته و آرایش غلیظ، به عنوان سرد کننده‌های جنسی نام می‌برند و شکایت می‌کنند. تعجب کردم. (برای اطلاعات بیشتر در این مورد به فصل ششم رجوع کنید).

۲- مردها به زن‌ها نگاه می‌کنند که بینایی هستند؛ نه به این دلیل که شما را دوست ندارند. آیا تا به حال برایتان پیش آمد که با نامزد یا همسرتان به رستوران رفته باشید و ببینید که او به زن‌های دیگر توجه نشان می‌دهد؟ این کار آن‌ها لزوماً چشم چرانی نیست، بلکه به نوعی توجه به تحسین زیبایی‌های آنان است. ممکن است این طور فکر کنید که چنان‌چه شوهرتان دوستیان دارد، هرگز نباید به زن دیگر نگاه کند، اما او احساس می‌کند این توقع شما غیر منطقی و از روی احساس مالکیت، کنترل گری و حساسیت شماست.

این موضوع، بسیار بحث انگیز است. هرچه به مردهای بیشتر مشاوره می‌دهم، کمتر به این قبیل رفتارهای آن‌ها واکنش نشان می‌دهم. واقعیت آن است که مردها به مراتب بینایی تراز زن‌ها هستند، همان‌گونه که زن‌ها بیشتر گفتاری هستند. موضوع این نیست که حق با کیست یا چه کسی درست می‌گوید، موضوع این است که شما با یکدیگر متفاوت هستید. مشکلی که وجود دارد، آن است که وقتی نامزد یا همسرتان به زن‌های دیگر نگاه می‌کند، احساس می‌کنیم نسبت به آن زن‌ها، در خود جاذبهٔ عاطفی احساس می‌کند، در حالی که این طور نیست.

نکته‌ی مهم‌در این جا منظور این نیست که چنان‌چه شوهرتان به زن‌های دیگر خیره شود مسئله‌ای نیست، یا با آن‌ها لاس بزنند. این رفتار نشان‌گری احترامی او نسبت به شماست و می‌تواند برای رابطه‌تان بسیار مخرب باشد. خیره شدن به زن‌ها هنگامی که شما در کنار شوهرتان حضور دارید، به هیچ وجه مؤبدانه نیست، اما توجه و تحسین زیبایی‌ها کاملاً برای مردها طبیعی است، البته مدامی که زیبایی و صورت و اندام مناسب شما را نیز تحسین کنند.

راه حل:

۱- چنان‌چه مایلید برای شوهرتان تهییج کننده‌تر باشید، به زیبایی‌های ظاهری خود توجه نمایید. خانم‌ها می‌باشد با این حقیقت روبرو شوند که مردها همیشه از راه بینایی تحریک می‌شوند. پس وقتی شما در مقابل این حقیقت لجیازی کنید و از سر و وضع و زیبایی خود غافل شوید، نمی‌توانید انتظار داشته باشید شوهرتان علیرغم سر و وضع درهم و بهم ریخته تان، همچنان ثابت کند که برایش جذاب هستیداً قبول کنید هنگامی که به سر و وضع و قیافهٔ خود می‌رسید، برای شوهرتان جذاب تر و دوست داشتنی تر خواهد

## فصل ۵- رازهای دربارهٔ مردان و روابط جنسی

بود. توجه داشته باشید، گاهی حتماً مطابق میل شوهرتان لباس بپوشید، نه مطابق میل و سلیقهٔ خودتان او را با خود به خرید ببرید و لباس‌هایی را که او می‌پسندد، بخرید. این هرگز بدان معنا نیست که شما یک عروسک هستید و می‌باشد همواره خود را به رنگ و خواسته‌های دیگران در آورید و یا به این معنا هم نیست که می‌باشد خود را با خیال بردازی شوهرتان مطابقت دهید و بند جوراب و یا جوراب‌های کشی کمربندار فرمز رنگ و لباس‌های زیر آن چنان‌چه در گذشته به این قبیل مسایل بی‌توجه بوده اید، بد نیست لباس‌های زیر خود را عوض کنید و به نتایج آن توجه داشته باشید.

۲- چنان‌چه عادت دارید به هنگام معاشقه چراخ‌ها را خاموش کنید، دست از این کار بردارید و چراخ‌ها را روشن نگاه دارید. چنان‌چه دوست دارید از همسرتان بشنوید که چقدر شما را دوست دارد، کمی به او نور بدھید تا بتواند شما را ببیند.

۳- در خصوص نگاه کردن به زن‌های دیگر با همسرتان صحبت کنید. به استثناء آن دسته از مردهایی که بی‌توجه به احساسات همسرشان هستند و چشم چرانی به صورت عادت همیشگی آن‌ها درآمده است. (که در این صورت ازدواجتان واقعاً مسئله دار شده است). همسرتان احتمالاً به مانند اکثر مردان طبیعی دیگر است، بدین معنی که قصد یا غرض دیگری ندارد از او پرسید به هنگام نگاه کردن به یک زن دیگر، احساس واقعیش چیست؟ اگر امنیت درونی و اعتماد به نفس و خودبادی کافی دارید، چنان‌چه زن زیبایی را دیدید، شما نیز زیباییش را تحسین کنید. شوهرتان از این عکس العمل شما تعجب خواهد کرد، حتی ممکن است از این که متوجه نگاه کردن او شده اید، کمی احساس شرمندگی کندا! این کارتن باعث خواهد شد، احساس نزدیکی و صمیمیت بیشتری با شما پیدا کند و مهمتر از همه، از این که به خاطر این کار سرزنشش نکرده اید و نسبت به او بدین هم نبوده اید، مطمئناً از شما تشرک و قدردانی خواهد کرد.

من و همسرم به تفاهی رسیده ایم که برای هر دوی ما مؤثر واقع شده است. به او گفتم دلیل این که مردها گاهی اوقات به زن‌های دیگر نگاه می‌کنند را درک کرده و هرگز در این گونه مواقع وحشت نمی‌کنم، مدامی که او زیبایی‌های مرا نیز به همان اندازه ببیند و تحسین کند، این کارش برایم پذیرفتی است. گویی مردها زن‌های زیبا را می‌بینند و پیش خودشان می‌گویند: «آیا زن‌ها براستی موجودات لطیف و زیبایی نیستند؟» چقدر خوشبخت هستم که یکی از زن‌های زیبا در کنار خود دارم، زن زیبایی که تمام و کمال مال من است، مرا دوست دارد و به من پاییند می‌باشد.»

می‌دانم درک این راز‌ها در خصوص مردان و روابط جنسی، در خلق روابط هرچه ارضاء کننده‌تر، با مرد زندگی‌تان به شما کمک خواهد کرد. صحبت‌های ما در ارتباط با روابط جنسی هنوز به پایان نرسیده است. بنابراین یک نفس عمیق بکشید و آماده‌ی فصل بعدی بشوید؛ فصل شش «بیست سرد کننده‌ی جنسی» از مواردی است که مردها را از لحاظ جنسی نسبت به شما سرد می‌کند.

این فصل به شکایت های مرد ها از زن ها در راستای روابط جنسی اختصاص داده شده است. این شکوه های لیست گونه را بر اساس صدها مصاحبه ای که ظرف پنج سال گذشته، با مرد ها انجام داده ام، ارائه نموده ام، و براساس فهرست خاصی ترتیب نشده است. این کنکاش صرفاً حاوی بیست نمونه از رایج ترین شکایت هایی می باشد که از مرد ها شنیده ام. کاملاً طبیعی است، چنان چه هر مردی شکایت شخصی و منحصر به فرد خود را نیز داشته باشد. مطمئنم چنان چه این بررسی را به مرد زندگیتان نشان دهید، با موارد بسیاری از این موافقت خواهد کرد یا ممکن است با برخی موارد مختلف بوده و با بعضی دیگر نیز قویاً موافق باشد که آن گونه ها در این لیست نیامده باشد.

این نمونه ها را به ترتیب اهمیت موضوع هایی ارائه داده ام که زن ها می باشند راجع به آن بدانند. خواهید دید برخی از موارد این بررسی هیچ گونه ارتباطی با روابط جنسی ندارد، بلکه صرفاً مواردی هستند که زن ها به اشتباہ رفته اند، اما شوهرانشان را از لحاظ جنسی نسبت به آن ها سرد می کنند. لذا دانستن این موارد نیز به همان اندازه دیگر شکایت های جنسی اهمیت خواهد داشت.

سرد کننده ای شماره ۱: زن هایی که به گونه ای رفتار می کنند که گویی از معاشرقه و روابط جنسی خوششان نمی آید.

«همسرم طوری رفتار می کنه، انگار مشکلی دارم که از روابط جنسی لذت می برم. انگار حیوانی هستم که کمتر تکامل یافته و این که او خیلی متعالی و بی نیاز است.»

«همسرم طوری رفتار می کنه انگار در حقم لطف می کنه. من از این رفتارش متغیرم، البته هیچ وقت چیزی نمی گم، اما مطمئنم پیش خودش فکر می کنه: «آه، اشکالی نداره، این بار هم آن چه را که می خواهی بپهت می دم تا یکی دو هفته از دست خلاص بشم و بتونم راحت باشم.»

«همسرم قبلیم می ترسید به من نشون بده چقدر از عمل جنسی خوشش می بدم. می ترسید کثیف جلوه کنه. نگران بود، فکر کنم یه «بد کاره» است که از روابط جنسی لذت می بیناریم همیشه با معاشرقه کردن مختلف بود و یا وانمود می کرد، او نو تتحمل می کنه و این که هیچ لذتی هم از آن نمی برد. این کارش باعث می شد احساس کنم یک آشغال به تمام معنی هستم که مدام اوно با تمایلاتم آزار می دم، تمایلاتی که به نوعی انحراف و نابهنجار هستند.»

موارد فوق شکایت هایی هستند از طرف مردان.

سرد کننده ای شماره ۱

توصیف کننده زن هایی است که:

- درباره روابط جنسی با کلمات و عبارات تحقیر آمیز صحبت می کنند.
- به هنگام صحبت درباره معاشرقه و روابط جنسی معذب شده و احساس ناراحتی می کنند.
- به کرات از روابط جنسی و معاشرقه امتناع می کنند.
- از شوهرشان به خاطر شهوانیتش انتقاد می کنند.
- به گونه ای رفتار می کنند، گویی می گویند: «باشه، بیا انجامش بدیم تا زودتر خلاص بشم و بتونم چند وقتی از شرت راحت باشم.»
- از معاشرقه هیچ گونه لذتی نمی بزند و فقط از سر وظیفه آن را تحمل می کنند.
- چرا این رفتار، مرد ها را سرد می کند؟

همان گونه که قبل از دیدیم، معاشرقه و روابط جنسی یکی از معدود روش هایی است که بسیاری از مرد ها به وسیله آن می توانند احساسات، عواطف و آسیب پذیری خود را به همسرشان ابراز کنند. هنگامی که زن به گونه ای رفتار می کند که گویی از عمل جنسی متغیر است و یا علاقه ای چندانی به آن ندارد، مرد چنین احساس می کند که بد و کنیف است و آن چه که ارائه کرده را پس زده اند. گویی او را محاکمه و محکوم کرده اند که خویشتن دار نیست. همان گونه که در فصل چهارم دیدیم، مرد ها از این که چنین معرفی شوند که اشتباہ کرده اند و حق با آن ها نیست، متغیرند. این موضوع همچنین باعث می شود احساس کند: «خوب» نیست و یا مردی مقندر نمی باشد، چرا که اگر قوی بود می توانست کاری کند، نش او را بخواهد. این گونه زن ها شاید از عمل جنسی خیلی هم خوششان بباید، اما براحتی نمی توانند تمایلاتشان را نشان بدهند. بدین ترتیب مرد احساس می کند می بایست در مقابل قضاوته های غیر منصفانه همسرش از خود دفاع نماید. بدین ترتیب که خود را از نظر جنسی نسبت به او سرد نشان دهد، تا دیگر به او نیازی نداشته باشد.

مرد ها احساسات، عواطف و آسیب پذیری خود را به زن هایی که نیازهایشان را بد، کثیف و یا غلط جلوه می دهند، فاش نمی سازند.

چرا زن ها چنین می کنند؟

در زیر برخی از دلایل این که چرا زن ها چنین رفتار می کنند که انگار نسبت به عمل جنسی بی تفاوت یا نسبت به آن بی نیاز هستند، آورده شده است:

۱- باورهای نادرست: مرد ها برای زن هایی که به عمل جنسی علاقه نشان می دهند، احترام قائل نیستند و روی آن ها حساب نمی کنند. در کودکی به بسیاری از ما زن ها گفته شده است: «به پسرها نشان ندهید از این کار خوشتان می آید و گرنه با شما ازدواج نخواهند کرد.» بنابراین آموختیم که شهوانیت و تمایلات جنسی خود را از ترس این که جلف، شهواتی، بی بندوبار و ... جلوه نکنیم، سر کوب نماییم.

این باور نادرست کوچکترین ارتباطی با آن چه هست ندارد. اغلب مرد هایی که به لحاظ فکری و روانی و احساسی سالم هستند، همسری می خواهند که او نیز از عمل جنسی لذت ببرد، چرا که این حالت به مرد ها کمک می کند تا خود و غریزه جنسی خود را نیز راحت تر بپذیرند و با آن راحت باشند. بنابراین اگر همچنان سعی می کنید همان نقش «دختر خوب» را برای همسرتان بازی بکنید، بهتر است از آن دست بردارید و این حق را برای خودتان قائل شوید که از تمایلات مشروع و طبیعی خود را لذت ببرید.»

۲- ممکن است از معاشرقه و روابط جنسی خوشتان می آید، اما روش های شوهرتان را زیاد نمی پسندید.

اخیراً زوجی جهت مشاوره ای ازدواج نزد من آمدند. مرد شکایت داشت همسرش از روابط جنسی بدش می آید. من از او خواستم از اتاق خارج شود تا من و همسرش بتوانیم خصوصی صحبت کنیم. از زن پرسیدم: «مشکل چیست؟» او گفت: «شوهرم راست می گوید، «من از عشق بازی با او سر باز می زنم، اما موضوع این نیست که از این کار بد می آید، بلکه معاشرقه با او نو دوست ندارم.»

چنان چه رفتار شان نشانگر آن است که از روابط جنسی خوشتان نمی آید، از خودتان بپرسید: «چنان چه همسرش به گونه ای دیگر با من معاشرقه می کرد، آیا خوشم می آمد؟»

## فصل ۶- سردکننده های جنسی

در صورتی که پاسخ مثبت بود، با همسرتان درباره ای روابط جنسیتان صحبت کنید و نیازها و تمایلات شخصیتان را با او در میان بگذارید. ممکن است چند جلسه مشاوره به شما کمک کند تا روابط خود را بهبود بخشید.

یکی دیگر از دلائل کم شدن میل جنسی، تنفس احساسی و عاطفی انباشته شده ای است که در روابط شما وجود دارد. همان گونه که در کتابم با نام: «چگونه در همه حال عشق بورزیم؟» نیز گفتم، خشم سرکوب شده، اتزجار و بی اعتمادی می تواند عشق، شهوت و شور و حرارت میان شما و همسرتان را بکشد. چنان چه احساسات و عواطفتان التیام یابند، و روابط جنسیتان نیز مجدداً شکوفاً خواهند شد.

۳- ممکن است واقعاً از روابط جنسی خوشتان نیاید. چنان چه حدس می زنید مشکل شما جدی تر از مواردی است که در بالا ذکر شد، (بدین معنی که از عمل جنسی اتزجار دارید) توصیه می کنم، نزد روانکاو یا مشاور متخصص در روابط جنسی بروید، تا دلیل سرکوب شدن غرایز و نیازهای جنسی خود را دریابید. این ناهنجاری اغلب در مورد زنانی صدق می کند که در کودکی مورد اذیت و آزار جنسی قرار گرفته اند. مشاوره بگیرید تا این که آزاد باشید و روش دیگر عشق ورزیدن را نیز تجربه کنید.

راه حل: آن بخش غریزی و جنسی از وجود خویشن را به همسرتان ابراز کنید. اجازه دهید از روابط جنسی مشروع با همسرتان لذت ببرید. به شوهرتان بگویید و نشان دهید که او را می خواهید.

سردکننده شماره ۲:

زن هایی که هیچ وقت شروع کننده نیستند.

«از این که همیشه شروع کننده هستم، خسته شدم. چون این حالت منو در وضعیتی قرار میده که ریسک کنم و ممکنه از جانب زنم دفع بشم و احساس ترک شدگی بکنم.» «احساس می کنم همسرم از این راه منو تحت کنترل خودش گرفته و از روابط جنسی به عنوان یک اهرم به منظور قرار دادن من در موضع ضعف و نیازمند بودن استفاده می کند. چرا که اون هیچ وقت نیازی از خودش نشان نمیده و هرگز شروع کننده نیست. می دونم اون هم خوشش میاد، اما همیشه منتظر می مونه تا من شروع کنم و این منو عصبانی می کنم.»

مردها به تدریج هر گونه جاذبه ای جنسی را نسبت به زن هایی که همواره منفعل هستند، از دست می دهند و نسبت به آن ها سرد می شوند. چرا که این کار باعث می شود مرد احساس کند او را بازی داده اند و این به نوبه ای خود باعث برآشتنگی و خشم او می شود.

چرا زن ها منفعل هستند؟

چنان چه به ندرت شروع کننده هستید، باعث خواهید شد مردان احساس کند، این تنها اوست که ریسک می کند. نزدیک شدن و ابراز کردن نیاز جنسی و احتمال جواب نشینید و تحقیر شدن، واقعاً یک ریسک محسوب می شود. شاید آن ها حوصله ای شما را نداشته باشند، شاید از جانب شما زیاد تحریک نشده باشند. هنگامی که به ندرت شروع کننده هستید، شوهرتان احساس می کند، مسئولیت زندگی جنسیتان تها به عهده ای اوست و این که او تنها در حقیق است و به تنهایی پارو می زند. به خاطر داشته باشید، مردها به خودی خود این احساس را دارند که مسئولیت همه ای مسائل با آن هاست. بنابراین چنان چه ببینند شما به اندازه ای سهم خود، اندکی از این گونه ریسک های جنسی را به عهده نمی گیرید، احساس احیاف خواهد کرد و بخشی از وجودشان چنین نتیجه خواهد گرفت که به آن ها خیانت شده است بنابراین از شما منزجر و عصبانی شده و نسبت به شما سرد خواهد شد.

چرا زن ها چنین می کنند؟

زن ها به این دلیل شروع کننده نشان دهند که از عمل جنسی زیاد خوشناس می آید. ما زن ها فکر می کنیم اگر شروع کننده باشیم، همسرمان خواهد فهمید که معاشقه و روابط جنسی را دوست داریم (البته به همین معنا نیز هست). ممکن است از عمل جنسی با همسرمان امتناع کنیم. این امکان نیز وجود دارد که از دریغ کردن عمل جنسی از شوهرمان به عنوان ابزاری برای کنترل او استفاده نماییم. این حالت بالاخص حقیقت خواهد داشت. چنان چه در موارد دیگر روابط، در خود احساس ضعف کنید، این تنها باعث خواهد شد شوهرتان عصبانی و سرخورده شود.

راه حل :

به دنبال مرد زندگیتان بروید و نشان دهید که او را می خواهید. ممکن است گاهی اوقات شما را پس بزند، اما از این که شما شروع کننده بودید، خوشحال خواهد شد و برای او خواستنی تر خواهید شد.

سردکننده شماره ۳: زن هایی که نسبت به بدن مردها شناخت کافی ندارند.

«همسرم با خجالت، شرمندگی و کنجکاوی تمام طوری به من دست می زنه انگار یک شیء باستانی را وارسی می کنه. انگار هرگز چنین موردی ندیده با راجع به اون چیزی نشینید؛ در حالی که من می دونم شنیده. هیچ وقت معاشقه ای ما حتی به پایان هم نمیرسه. او طوری منو سرد می کنه که دیگر نمی تونم ادامه بدم.» «یکی از مواردی که منو متنفر می کنه، اینه که زن ها همیشه شکایت دارند که پیش نوازش کافی دریافت نمی کنند. خوب، زن ها همین شکوه را می کنند. اون ها فکر می کنند، اگر شوهرشان را بوسند و یا به او دست بزنند، این کارشان خیلی اون ها را ارضاء می کنه، ولی خیلی از اوقات آدم احساس می کنه که اون ها خیلی تو معاشقه با او دل ندادند.»

ممکن است از این که بشنوید مردها نیز شکایت های مشابهی از ما زن ها دارند، تعجب کنید. هنگامی که شما نیز به منظور پیش نوازش، تنها به دست زدن به او اکتفا می کنید، همسرتان نسبت به شما سرد می شود. هنگامی که زن ها به گونه ای با آلت آن ها رفتار می کنند، گویی آن یک تفکر «پرشده» است که ممکن است به آن ها آسیب بزند، مردان را دلسرد می کنند.

چرا این رفتار مردها را سرد می کند؟

- با این رفتار باعث می شوید مردان احساس کند تنها یک وسیله ای ارضاء است، نه انسانی که او را دوست دارد و به او عشق می ورزید و می خواهید با او عشق بازی کنید. - باعث می شوید، مردان احساس کند، دوستش ندارید و در این رابطه که چگونه او را تحریک کنید شناخت و آگاهی کافی ندارید و یا آموزش لازم را ندیده اید. - هنگامی که بی احساس یا به دور از هر گونه اعتمادبه نفس به او دست می زنید، باعث می شوید احساس کند، آتش را دوست ندارید. بنابراین خودش را هم دوست ندارید. همان گونه که در فصل قبل توضیح دادم، مردها به واسطه ای این که آلت جنسی شان پنهان نبوده و کاملاً عیان است، احساس آسیب پذیری زیادی دارند.

## فصل ۶- سردکننده های جنسی

مردها برای آلت و نرینگی جنسی خود هویت قائلند. آن ها هرگونه رفتار شما را با آن به منزله رفتار با خودشان تعبیر می کنند.

به یاد دارم مردی می گفت: «هنگامی که همسرم آلت را به گونه ای لمس میکنه که انگار یک حیوان کوچک و موذیه که میتوشه گاز بگیره یاکسی را نیش بزنه، به من «برمی خوره» و

احساس می کنم که به بدترین وجه ممکن به من بی احترامی شده. در این گونه موقع سریعاً هرگونه جاذبیه که جنسیم را نسبت به اون از دست می دم»

در این گونه موقع هم که یک راست، به سراغ آلت مردانه می روید، مردها احساس می کنند که عجله دارید زودتر آن را به هیجان بیاورید تا این که همه چیز به پایان برسد و از شر

معاشقه خلاص شوید. به خاطر داشته باشید، مردها چنین بار آمده اند که فکر کنند زن ها واقعاً عمل جنسی و روابط آن خوششان نمی آید. کوچکترین نشانه ای در شما که دال بر

آن باشد، از معاشقه لذت می برد، ممکن است باعث احساس ترک شدگی و «غیرمطلوب» بودن در آن ها شده و متعاقباً باعث می شود که نسبت به شما سرد شوند.»

چرا زن ها چنین می کنند؟

۱- ترس از آلت جنسی مرد: به عقیده ی من در این مورد فروید مرتکب اشتباہ شده بود. فروید معتقد بود که زن ها به آلت مردانه حسادت می کنند. زن های به مراتب بیشتری را می شناسیم که از آلت مردانه می ترسند. در کودکی همواره ما زن ها را از آلت جنسی مردناه ترسانده اند. به ما گفته اند که می تواند به ما صدمه بزند. بنابراین چنین آموخته ایم که به آن اعتماد نکنیم. بسیاری از زن ها هرگز برای شناخت این قسمت از بدن شوهرشان، کوچکترین وقتی صرف نکرده اند. لذا با آن احساس راحتی نمی کنند، چون که آگاهی کافی از آن ندارن. به علاوه گاهی اوقاف ما زن ها خشم و انجار ناخودآگاه و سرکوب شده ای خود را به طرزی سمبولیک روی آلت مردانه ای آن ها انتقال می دهیم. مخصوصاً اگر در کتاب همسرمان احساس امنیت یا دوست داشته شدن، نداشته باشیم.

۲- چنان چه از معاشقه با همسرتان لذت نمی برد، ممکن است سعی کنید هر چه سریعتر آن ها را تحریک کنید تا این که معاشقه زیاد به درازا نکشد.

۳- زن ها اغلب از این که از شوهرشان بپرسند، از لمس شدن کدام قسمت یا ناحیه از بدن خود لذت بیشتری می بزند، خجالت می کنند. گاهی اوقات دوست نداریم شوهرمان متوجه شود اطلاعات کافی در این زمینه نداریم و شناخت و آگاهی ما نسبت به بدن مرد ناقص است. بنابراین طوری رفتار می کنیم که گویی همه ای مسایل را به خوبی می دانیم.

به یاد دارم مردی می گفت: «میدونم همسرم کوچکترین اطلاعی از این که چه واکنشی به یک مرد احساس خوبی میده و چه حرکتی نه، ندارد.

طوری به من دست میزنه انگار این آموزش ها را از یک فیلم پرونگرافی بد و کثیف گرفته این جور زن ها نمی دونند که این فیلم ها واقعی نیستند. بنابراین وقتی موفق نمیشه تحریک کنه تعجب می کنه. گاهی اوقات چنین احساس می کنم که زن ها فکر می کنند آلت مردانه چنان تحریک پذیره که تنها با نگاه کردن به اون میشه تحریکش کرد. پس بچه های ۱۷ و ۱۸ ساله ممکنه این طور باشند، اما من یک مرد چهل و سه ساله ام، به توجه بیشتری از جانب همسرم نیاز دارم.»

راه حل:

۱- اطلاعات جنسی خود را بالا ببرید. چنان چه می خواهید خوشبخت تر باشید، بدن شوهرتان را بشناسید و بپرسید: دوست دارد چگونه نوازشش کنید، او را ببوسید و یا... همچنین بپرسید، کدام یک از رفتارها و کنش های شما را نمی پسندد. شوهرتان از این توجه های شما خوشحال شده و در عین حال خودباری و اعتماد به نفس شما نیز افزایش خواهد یافت. چرا که می دانید می توانید شوهرتان را خوشحال و راضی نگه دارید.

۲- با تمام بدن شوهرتان معاشقه کنید. همان گونه که دوست دارید او نیز به تمام بدن شما عشق بورزد. به خاطر داشته باشید، نعوظ به تنها یی به این معنا نیست که همسرتان تحریک شده و آمده ای اجرای عمل جنسی باشد. بیاموزید معاشقه کنید و به تمامی بدنش توجه کامل مبذول دارید. این حالت به شما نیز وقت کافی می دهد تا تحریک شوید.

سرد کننده ای شماره ۴:

زن هایی که بار مسئولیت رسیدن به اوج لذت جنسی را تماماً به عهده ای شوهرشان می گذرانند.»

«همسرم منو دیوانه کرده. همیشه احساس می کنم، دارم امتحان رانددگی می دم و همیشه هم مردود می شم. همیشه نگرانم که نتونم اونو به اوج لذت جنسی برسونم. به من می گه که تجربه ی چنین حالتی همیشه به سادگی برash مقدور نیست. هیچ وقت به من نمی گه که از چه چیزی بیشتر لذت می بره. انتظار داره که خودم به تنها یی این موضوع را کشف کنم. اگه خودم به تنها یی کشف کنم، احساس خواهد کرد که همسر ایده آlesh را پیدا کرده. هر وقت شکست می خوردم مأیوس و سرخورده می شم و احساس ضعف می کنم. البته بعد از موفقیتم، هیچ نشانه ای دال بر این که از من رضایت داره از خودش نشون نمی ده آخر هم نمی فهم که خوشش اومده یا نه. گاهی اوقات نیم ساعت یا بیشتر بی وقfe صرف پیش نوازش او می کنم، اما نتیجه ای دستگیرم نمی شه. احساس می کنم می بایست ازش جدا بشم، چون این وضع برام مثل یک کار سخت شده.»

«هر وقت همسرم از این که به اوج لذت جنسی نرسیده، منو سرزنش می کنه، من خیلی از دستش ناراحت می شم و این منو نسبت بهش سرد می کنه. چنان چه برای احساساتش اهمیتی قائل نبودم، حق داشت که از دستم عصبانی باشه، اما این حقیقت نداره. گاهی اوقات بعد از یک پیش نوازش طولانی، معاشقه ای طولانی را هم ارائه می دم، اما بازم ارضاء نمیشه. این باعث میشه احساس شکست و ضعف بکنم.»

مردها واقعاً دوست دارند همسرشان را ارضاء کنند، اما دوست ندارند، چنان چه همسرشان در این رابطه مشکل دارد، تقصیر به گردن آن ها بیفتند. زن هایی که این فشار را به عهده ی همسرشان می گذارند، باعث می شوند که همسرشان از لحاظ جنسی نسبت به آن ها سرد شود.

چرا این رفتار زن ها، مردها را سرد می کند؟

- این رفتار باعث می شود مردها احساس فشار و اجبار کنند که مسئولند همسرشان را حتماً ارضاء کنند. بدین معنی که چنان چه در این کار شکست بخورند، پس «خوب» نیستند و ضعیف می باشند.

- هنگامی که خواسته هایتان را به همسرتان در میان نمی گذارید، شوهرتان احساس خواهد کرد، می خواهید امتحانش کنید، تا بینید چقدر مهارت دارد. این رفتار باعث می شود احساس کند او را بازی داده اید. بنابراین به طرزی پنهان منزجر شده و از لحاظ جنسی نسبت به شما سرد می شود.

چرا زن ها چنین می کنند؟

۱- بسیاری از زن ها از بیان خواسته ها و تمایلات جنسی خود به همسرشان خجالت می کشنند. چرا که این کار فاش کننده ای این حقیقت است که آن ها نیز از معاشقه کردن لذت می بزند و دوست دارند که حتماً به اوج لذت جنسی نیز برسند.

## فصل ۶- سردکننده های جنسی

۲- راهنمایی کردن شوهرتان برای رساندن شما به اوج لذت جنسی به این معناست که اعتراف کرده اید، آن موجود متعالی به دور از هرگونه نیاز و تمایلات جنسی که هستید، نمی باشید. بسیاری از زن ها ترجیح می دهند به گونه ای کاملاً منفعل فقط همان جا دراز بکشند و در نهایت هم سرخورده و مأیوس شوند، بی آن که تلاشی بکنند. چرا که نمی توانند اعتراف کنند که به سختی ارضاء می شوند.

راه حل:

خودتان را دوست داشته باشید و به شوهرتان بگویید چه می خواهید و به چه احتیاج دارید. به خاطر داشته باشید او مسئول رساندن شما به اوج لذت جنسی نیست. گرچه می تواند، شریکی مهریان باشد که به شما در رسیدن به اوج لذت جنسی کمک کند. راجع به این موضوع در خارج از رختخواب صحبت کنید. می توانید هر یک از خواسته های خود و همچنین مواردی که نمی پسندید را به یکدیگر بگویید. چنان چه می توانید خود را به اوج لذت جنسی برسانید، اما با شوهرتان ارضاء نمی شوید، پس روش های خاص خودتان که روی شما تأثیر گذار هستند را حتماً به شوهرتان بگویید. مطمئن باشید شوهرتان از این که این اطلاعات مربوطه را در اختیارش می گذارید، نه تنها ناراحت نخواهد شد، بلکه به طرزی گفتاری و کلامی نیز تحریک خواهد شد.

سردکننده ای شماره ۵:

زن هایی که در رختخواب مثل پلیس رفتار می کنند:

«همسرم مدام به من دستور میده چه جوری لباس هاشو در بیارم می گه این جوری نه، اول این، آرومتر، اول جواهراتم و با دقت اون ها را روی میز بدارم همین جاست که نسبت بهش سرد میشم. اون واقعاً معتماد به کنترل دیگرانه. حتماً باید به من بگه که می بایست چه جوری این کارها رو انجام بد: آرومتر، تندتر، نه آرومتر، حالا خوب شد، حالا یه خورده برو اون طرف. احساس می کنم با یه افسر راهنمایی ازدواج کرد هم. چه ضد حالی!»

«همسرم قبلاً یک بار ازدواج کرده و زندگی جنسی غیرارضاء کننده ای داشته. حدس می زنم شوهرش اصلاً به احساساتش اهمیت نمی داده و تو رختخواب خیلی خودخواه بوده. برای همین هیچ وقت احساس امنیت نمی کرده. مشکل اینه که حالا تو ازدواجش با من «از طرف دیگه ای با افتداه». تو رختخواب همیشه بهم دستور میده که چکار بکنم و چکار نکنم، احساس می کنم در حین معاشقه در حال شرکت در یک امتحان هستم. کافیه از یک حرکت من خوش نیاد، فوراً عصبانی میشه و دستور می ده که چه جوری اصلاحش کنم. این منو نسبت به اون سرد می کنه. فکر می کنم باه بدون کمکش نمی تونم شوهر و معشوق خوبی براش بشم.»

در کتاب «رازهایی درباره ای عشق» به این سرد کننده ای جنسی اشاره ای کرده بودم. این زن ها، زن های هستند که دوست دارند در حین معاشقه همه چیز را تحت کنترل خود داشته باشند و راه کارهای زیادی از ارائه می دهند. هنگامی که از شوهرشان اشتباہی سر می زند، آن را اصلاح می کنند و اساساً مثل یک افسر راهنمایی یا پلیس هستند. گویی از عمل جنسی تصویری در ذهن خود دارند که می گوید: «عمل جنسی این جوری است.» و سپس سعی می کنند شوهرشان را بر آن تصویر ایده آل منطبق کنند.

چرا این رفتار مردها را سرد می کند؟

به خاطر دارید که تا چه حد برای مردها مهم است که به آن ها اعتماد کنید. وقتی مدام به همسرتان در رختخواب دستور می دهید، باعث می شوید احساس کند به او اعتماد ندارید و این نیز به خود آن ها از لحاظ جنسی نسبت به شما سرد می کند.

هنگامی که دستورهای زیادی به آن ها می دهید، احساس می کنند آن ها را کنترل می کنید و به بازی گرفته اید. گویی می خواهید کنترل معاشقه را در دست خودتان بگیرید، بنابراین به صورت کسی در می آید که به نبرد قدرت با آن ها می پردازد، نه کسی که با او معاشقه می کنید.

چرا زن ها چنین می کنند؟

۱- به این خاطر به مردها اعتماد ندارند، زیرا که ممکن است از پس آن ها بر بیایند. شاید در گذشته تجارب جنسی ناخوشایند و تلخی داشته اید که در آن همسرتان نمی دانسته است چگونه شما را ارضاء کند. این حالت می تواند شما را در رختخواب به یک پلیس تبدیل کند. ممکن است به جایی رسیده باشید که احساس کنید مجبورید تک تک جزئیات را برای او تشریح نمایید، تا او بداند چه چیزی شما را تحریک می کند و چه چیزی نه، تا این که سرخورده گی های گذشته را مجدد تکرار نکنید.

۲- در موارد دیگر رابطه تان احساس ضعف می کنید. بنابراین به طرزی ناخودآگاه دستور العمل های جنسی را به منظور کسب احساس موقتی و قلابی از کنترل و تسلط در رابطه خود به کار می برد.

۳- عادت دارید در محل کارتان رئیس باشید و مسئولیت همه با شما باشد. لذا به روابط جنسی به مانند یک پروژه نگاه می کنید که مسئولیت موفقیت آن با شماست. با تعداد زیادی از زن هایی که در شغل هایشان موفق بوده اند، مصاحبی کرده ام، همگی آن ها چنان به دستور دادن و رئیس بودن عادت کرده بودند که این عادت را ناخودآگاه و بی آن که متوجه باشند، با خود به رختخواب نیز کشانده بودند.

راه حل:

راجع به خواسته های جنسی خود با همسرتان صحبت کنید، آن هم در خارج از رختخواب. هنگامی که وقت معاشقه فرا می رسد، به او اعتماد کنید. از اطلاعاتی که در اختیارش قرار داده اید، استفاده خواهد کرد و این فرصت را بدھید تا بدنستان را بشناسد و بیاموزد آن گونه که شما دوست دارید، عشق بورزد. چنان چه شوهرتان به احساسات شما بی تفاوت است، شاید مجبور باشید که تفاهم خود را باز دیگر ارزیابی کنید تا در بایدید، آیا برای یکدیگر مناسب هستید یا نه.

سردکننده ای شماره ۶:

زن هایی که در رختخواب مثل یک جسد سرد و بی حرکت بوده و پاسخ گو نیستند.

«می دونید از چه چیزی بیشتر از هر مورد دیگه ای متغیر؟ از زنی که بی حرکت دراز می کشند، نه صدایی از آن می شنoid و نه به شما عکس العملی نشان میدن. آن ها باعث می شن، آدم احساس کند کاری که می کنی، تأثیری روی آن ها نمی ذاره. گاهی اوقات آدم احساس می کنه که خوابشان برده یا مشغول خیال بافیند. شاید هم تنها منتظرند که تمام بشه. این چیز منو نسبت به همسرم سرد می کنه.»

## فصل ۶- سرد کننده های جنسی

«ای کاش تو رختخواب تا این حد تو خودش نمی رفت. می دونم دوستم داره، اما موقع معاشه خیلی سرد و بی روحه. ازش می پرسم آیا از این کار لذت می بربی؟ او میگه: بدبند نمیست، اما من می دونم که اصلاً هیچی حس نمی کنه. چون که تمام مدت همون جا دراز کشیده. گاهی اوقات با این کارش باعث می شه، احساس کنم که دارم بهش تجاوز می کنم! این اواخر دیگه علاقه ای به عشقباری باهاش ندارم»

«اجساد جنسی» یکی از سرد کننده های اصلی به شمار می روند! زن هایی که فقط دراز می کشنند و هیچ حرکتی ندارند، اکثر مردهایی که با آن ها مصاحبه کرده ام، از این موضوع خیلی شکایت داشته اند. آن ها از زن هایی که ظاهراً روابط جنسی را دوست ندارند و در رختخواب طوری رفتار می کنند که انگار خوابشان برد، خوششان نمی آید. چرا این رفتار مردها را سرد می کند؟

یکی از رازهایی که درباره مردان آموختیم این بود که موفقیت و تأثیر گذاری برایشان از اساسی ترین و مهم ترین احساسات می باشد.

هنگامی که در رختخواب به هیچ رفتاری پاسخ نمی گویید و عکس العملی از خود نشان نمی دهد (جسمانی یا گفتاری) باعث می شوید شوهرتان احساس شکست و ضعف کند. مطالعات روانشناختی نشان داده است که انسان ها هنگامی بیش از هر زمان دیگر ناراحت می شوند که هیچ گونه توجهی به آن ها نشوند؛ حتی ناراحت تراز زمانی که توجه منفی به آن ها داده شده است. بی حرکت و بی صدا بودن در رختخواب و کوچکترین تأییدی ندادن، باعث عصبانیت مرد شده و او را از لحاظ جنسی نسبت به شما سرد می کند.

چرا زن ها چنین می کنند؟

۱- زیرا که نمی خواهند به مانند یک «فاحشه» یا «بدکاره» جلوه کنند. بعضی از زن ها تنها هنگامی به خود اجازه می دهند رابطه ای جنسی داشته باشند که معلوم نباشد از آن لذت برده اند. نفس زدن و سر و صدای جنسی حاکی از لذت، همه و همه به نحوی فاش کننده این حقیقت است که زن ها نیز از عمل جنسی لذت می بزنند و حتی آن را خیلی دوست دارند!

۲- برای برحی از زن ها این بازی، روشنی است جهت ابراز خشم و انزعاج سرکوب شده آن ها نسبت به همسرشان. گویی به او می گویند: «بین، من هیچ تعییری احساس نمی کنم؛ تو حتی نمی توانی مرا تحریک کنی؛ تو یک احمدی و هیچ گونه کنترل و نفوذی روی من نداری» به زبان علم روانشناسی، این پاسخ «خصوصانه ای انفعالي» نامیده می شود. زن هایی که به نظر می رسد منفعل هستند و هیچ کاری نکرده اند، این عدم واکنش و عکس العمل آن ها، در واقع ایزاری کاملاً تهاجمی و خصمانه است.

راه حل:

جفت طلبی و ابراز تمایلات جنسی به هنگام معاشه با شوهرتان را حق مشروع و طبیعی خود بدانید. تمرین کنید و به همسرتان بگویید که چقدر از کارهایی که می کند، لذت می بریده او بگویید که چه شیوه ای را بیشتر دوست دارد و چقدر برایتان زیبا، جذاب و خواستنی است، و به او بگویید چرا.

تمایل نشان دادن به عشقباری با همسرتان راه دیگری است برای صمیمیت و نزدیکی بیشتر به او. به این طریق یگانگی و بیوند میان شما مستحکم تر می گردد. در عین حال مراقب باشید که مرتکب سرد کننده ای شماره ۷ نشوید!

سرد کننده شماره ۷:

زن هایی که در رختخواب زیاد حرف می زنند:

«همسرم یک لحظه هم ساكت نمیشه. از همان لحظه شروع، مثل یه نوار ضبط شده که تمامی نداره، شروع به حرف زدن میکنه. یک یک احساساتی را که در هر لحظه تجربه می کنه به تفصیل توصیف می کنه: «آه، تو چقدر خوبی، خیلی دوست دارم. وقتی که تا این حد به هم نزدیکیم، خیلی خوبیه... می دونم سعی می کنه منو تحریک کنه، اما هرچه بیشتر حرف میزنه، منو سردرت می کنه. خیلی وقت ها سردرد می گیرم، به طوری که لحظه شماری می کنم موقع خواب فرا برسه. بلکه کمی آرامش داشته باشم».

«گاهی اوقات احساس می کنم همسرم فکر می کنه روی صحنه تناول است. میگه چقدر دوستم داره، چقدر بهم احتیاج داره و این که نمی تونه بدون من زندگی کنه. این نوار را همیشه تکرار می کنه. خیلی دوستش دارم، اما احساس می کنم، ابراز احساسات من با احساسات او برابری نمی کنه. مطمئنم او عقیده دارد تو رختخواب زیاد احساساتی نیستم، اما موضوع اینه که فرست این کار را به من نمیده.»

نقطه ای مقابل «اجساد جنسی» «رواجی های جنسی» است. زن هایی که بیش از حد به هنگام معاشه صحبت می کنند و شوهرشان را سرد می کنند.

چرا این رفتار مردها را سرد می کند؟

چرا که با لذت بردن آن ها تداخل می کند. به خاطر دارید که گفتیم، برای مردها مشکل است که در آن واحد، هم عشقباری کنند و هم حرف بزنند. از آن جا که این کار مستلزم کاربری از هر دو نیمکره ای راست و چپ مغز می باشد، لذا تجاهم این کاربرایشان سپیار مشکل است. نظریه‌هایی مبنی بر این که در رختخواب با گوش دادن در رختخواب نیز صدق می کند. هنگامی که مدام در رختخواب حرف می زنید، ذهن شوهرتان شروع به کار می کند تا گفته هایتان را درک کند و بفهمد. هرچه بیشتر حرف می زنید، ذهنش را بیشتر درگیر می کنید و این باعث می شود که دیگر نتواند لذت را احساس کند. گرچه ممکن است آن چه که می گویید برایش مهیج نیز باشند، اما تمرکز بر روی گفته های شما، باعث می شود، توجهش از احساس کردن و لذت بردن به سمت گوش دادن تغییر وضعیت داده و لذا از لحاظ جنسی خاموش شود.

- هنگامی که زیاد صحبت می کنید، شوهرتان احساس اجبار کرده که او نیز صحبت کند.

هنگامی که احساسات خود را در رختخواب ابراز می کنید، شوهرتان احساس کرده او نیز مجبور است، حتماً به شما پاسخ گوید.

مردها این پیش فرض را دارند که هنگامی که شما صحبت می کنید، انتظار دارید پاسخی نیز دریافت نمایید. راجع به این موضوع بیشتر در فصل هفت صحبت خواهیم کرد. هنگامی که مردی تحت فشار باشد، احساس می کند کنترلش می کنند، لذا عصبانی شده و نسبت به شما سرد خواهد شد. صرف نظر از این که شما انتظار پاسخ دارید یا نه، او همچنان احساس می کند که می بایست در پاسخ به شما چیزی بگویید.

چرا زن ها چنین می کنند؟

۱- هنگامی که زن ها نگران، عصبانی با دستپاچه هستند، سعی می کنند با حرف زدن تنفس خود را بر طرف نمایند. چنان چه نگران باشید که معاشه خوبی خواهید داشت یا نه؟ و یا نگران نظر شوهرتان نسبت به زیبایی و جاذبیت خود در رختخواب باشید و یا احساسات پنهان دیگری داری که هنوز حل و فصل نکرده ایداممکن است در رختخواب زیاد صحبت کنید. چرا که صحبت کردن باعث می شود تماس خودتان را با احساسات و عواطف ناخوشایندی که در درونتان جریان دارد کمتر کنید.

## فصل ۶- سرد کننده های جنسی

۲- زن ها گفتاری تر از مرد ها هستند و هویت خود را بیشتر از احساسات و عواطفشان می گیرند، تا از جسم خود. بنابراین در حین معاشره که معمولاً احساسات نیرومندتری را شما در بدن خود حس می کنید، ممکن است ندانید و نیاموخته باشید که چگونه با این احساسات خوشایند یکی شوید و به سادگی آن ها را احساس کنید و از آن ها لذت ببرید. حرف زدن زیاد شما را به همان الگوی آشنای همیشگی بر می گرداند و به شما احساس امنیت می دهد، اما سبب می شود که شوهرتان نیز نسبت به شما سرد شود.

راه حل:

چنان چه فکر می کنید که بیش از حد حرف می زنید، این راه حل را امتحان کنید: «دفعه بعد که شروع به حرف زدن کردید، به صحبت های خودتان توجه کنید و ببینید که واقعاً دارید زیاد حرف می زنی؟ به گفته هایتان تمتع نمایید و دقت کنید، ببینید احساس درونی تان چیست؟ چنان چه دیدی بیش از حد حرف می زنید بیشتر به معاشره و احساسات خوشایند آن تمرکز کنید و در همین حال نفس بکشد. سعی کنید احساساتی که مدام از آنها حرف می زنید را بیشتر دریابید، تا این که توصیف کنید. به عنوان یک تمرین، سعی کنید گاهی اوقات بی آن که چیزی بگویید، معاشره نمایید. متوجه خواهید شد که چقدر مشکل است. (این را از من پذیرید) زن هایی که در رختخواب ساکت و بی حرکت هستند، این توصیه را فراموش و سعی کنند تا آن جا که می توانند حرف بزنند.

سرد کننده های شماره ۸:

زن هایی که زیاد مراقب بهداشت، سلامت و زیبایی خود نیستند.

«از زن هایی که مدام «تنقلات» می خورند و شکایت می کنند که چقدر چاق شده اند و پوستشان ترک خورده است، متنفرم.»

«می دونید چه چیزی منو سرد می کنه؟» زن هایی که بد بو هستند. این جور زن ها خودشون نمی دونند که بوی بدشون تا چه حد مشمئز کننده است.

«انتظار ندارم همسرم مثل یک مانکن باشه: اما زنی که خیلی «درهم و برهم باشه و اصلاً به خودش نرسه هم منو سرد می کنه. لباس های درب و داغون، موهای به هم ریخته و... احساس می کنم اصلاً توجهی به من نمی کنه و وقتی برای خودش در نظر نمی گیره تا یه کمی به سرو وضعش برسه.»

بگذارید این واقعیت را به شما خانم ها بگوییم: مرد ها از ظاهر بد ما زن ها به همان اندازه ناراحت می شونند که ما زن ها از مرد های بد بو و نامرتب مشمئز می شویم. ممکن است این حقیقت را به شما نگویند. یا حتی آن را انکار کنند، اما باور کنید که واقعیت دارد. در تحقیقاتی که پیش از نگاشتن این کتاب انجام دادم، لیست های بلند بالایی از گله و شکایت های مختلف این مردان ترتیب دادم که باور نکردند بودند. مواردی نظری:

-موهای زهار بلند

-پاهای پشممالو

-دهان بدبو

-سبیل

-بوی عرق

-لباس های نامرتب

-رژیم غذایی ناسالم

-موهای بیش از حد آرایش شده، «پیچیده» و بیش از حد «تافت خورده»

-فرج های بدبو

-پیه شکم

-پوست های بد و ترک خورده

-صورت های پوشیده از خروارها کرم پودر و لوازم آرایش

-ناخن های شکسته و پوسته پوسته شده

-لاک ناخن ورقه ورقه شده

در اینجا باید یادآوری کنیم که یکی از معمول ترین شکایات، بوی بد و زننده های واژن بود.

چرا این موضوع مرد ها را سرد می کند؟

همان گونه که قبلانیز دیدیم مرد ها اهل «بینایی» هستند، به طوری که به سادگی با دیدن یک چیز ناخوشایند سرد می شوند و به طرزی مشابه و به سادگی تنها با دیدن صحنه ای اروتیک تحریک می گردند. گرچه ما زن ها نیز ممکن است شکایت های مشابه ای از مردان زندگی خود داشته باشیم، اما معمولاً بین گونه است که متر از ناحیه ی این قبیل احساسات و شکایات سرد می شویم، زیرا این توانایی را نیز داریم که سریعاً به «مد» احساسی و عاطفی تغییر وضعیت دهیم و همان گونه که می دانید این کار برای مرد ها به سادگی امکان پذیر نیست. مرد ها بیشتر تحت تأثیر پارامترهای جسمانی هستند، لذا عدم قابلیت های احساسی آن ها را آسیب پذیر می سازد.

چرا زن های نینی رفتاری می کنند؟

دلایل روانی خاصی در این رابطه شناخته نشده اند. دلایل گوناگونی ممکن است در این موضوع دخالت داشته باشند. از قبیل: تنبیلی، انکار، عدم توجه به خویشتن، مشغله های زیاد با امور خانه و بچه ها، تحصیلات پایین و عدم وجود آموزش های لازم در رابطه با رعایت بهداشت... اما موضوع اصلی این است که مرد ها نیز به همان اندازه نسبت به زن هایی که به خود نمی رستند، سرد می شوند که ما زن های از مرد های نامرتب و بدبو سرد می شویم.

راه حل:

۱- از خود پرسید اگر مرد بودید، به زنی نظیر خود جذب می شدید؟ بدانید هیچ زنی به لحاظ زیبایی، اندام و هیکل متناسب، زیبا و ایده آل نیست. اما کاملاً امکان پذیر است که تماس ها و بوهای دلپذیر و خوشایندتری خلق کنید. چرا که عمل جنسی تنها با همین موارد سروکار دارد. شما می توانید از لوسیون های مختلف مخصوص پوست های خشک استفاده کنید. استعمال عطرهای خوشبو و آرایش موهایتان را هم فراموش نکنید.

## فصل ۶- سردکننده های جنسی

- ۲- به تغذیه و سلامت خود نیز رسیدگی نمایید. چنان‌چه تنقلات زیادی می‌خوردید، بدانید که تناسب اندامات را از دست خواهید داد. به علاوه بُوی بد دهان و بدن می‌تواند نشانه‌هایی از رژیم غذایی نادرست باشند. به خودتان قول بدهید که رژیم غذایی جدید و سالم تر را را رعایت خواهید کرد. به بُوی بدن خود نیز توجه کنید.
- ۳- وزرش سبب می‌شود تا خوش‌بیکل شده و از تناسب اندام بهتری برخوردار باشید. مطالعات چنین نشان داده است، زن‌هایی که به طور مرتب ورزش می‌کنند احساسات و تمایلات جنسی بیشتری دارند و از معاشره نیز لذت می‌برند. ممکن است هرگز به وزرش به عنوان یک محرک جنسی نگاه نگرفته باشد، اما این موضوع واقعیت دارد. سعی کنید، برخی فعالیت‌های جسمانی را در برنامه‌ی روزمره‌ی خود بگنجانید. فعالیت‌هایی نظیر قدم زدن، به سالن‌های ورزشی رفتن، دوچرخه سواری، یا انجام برخی از حرکات و نرم‌شدن ها هنگامی که در خانه تها هستید.
- ۴- بو و طعم واژن خود را مرتب چک کنید. این توصیه‌ای است بسیار عملی که به شما در آگاهی از وضعیت جسمانی خود کمک می‌کند. مطمئناً شما نیز از این حقیقت که بو و طعم ترشحات شما در روزهای مختلف طول دوره‌ی ماهیانه تغییر می‌کند، آگاهی دارید. چنان‌چه از لحاظ جنسی فعال هستید، به شما توصیه‌ی می‌کنم ترشحات خود را هر روز چک کنید. چنان‌چه عکس العمل شما در مقابل این پیشنهاد این بود که: «آه، این خیلی احتمانه است!» پس به این سؤال پاسخ دهید:
- چرا می‌باشد از شوهرتان انتظار داشته باشید از وضعیتی لذت ببرد که برای خودتان مشمنز کننده است؟
- چنان‌چه بو و طعم خودتان برای خودتان خوشایند نیست، احتمالاً برای شوهرتان نیز ناخوشایند خواهد بود! بایدید به جای آن که مسامحه کاری کنید، از شرایط بدny خود را باشید. چنان‌چه احساس می‌کنید بو و طعم طبیعی ندارید، می‌توانید با محلول آب و سرکه خود را شستشو دهید، (از مصرف دوش‌های واژن عطر دار خودداری کنید)، چرا که حاوی مقادیر زیادی مواد شیمیایی تحریک کننده می‌باشند).
- توجه مهم: چنان‌چه بُوی بد واژن برای شما به صورت یک مشکل مزمن و همیشگی درآمده است، نزد دکتر متخصص زبان بروید. ممکن است عفونتی داشته باشید که از آن آگاهی ندارید.
- سردکننده‌ی شماره‌ی ۹:
- زن‌هایی که خود نیز از ظاهر و قیافه و سر و وضع خودشان خوششان نمی‌آید، مرتب‌آخود را پایین می‌آورند و تحقیر می‌کنند:
- «همسرم، همیشه از این شکایت داره که چقدر قیافه‌اش زشت است، به طور مثال وقتی می‌خواهیم از خونه ببروں بروم و من از خوشگلیش و یا لباسش تعريف می‌کنم، او یک دفعه می‌گه: من خیلی زشتم، قیافه‌ام افتضاحه و وقتی من اصرار می‌کنم که نه واقعاً خیلی خوشگل شده‌ای... شروع به بحث کردن با من می‌کنه که «موهان خیلی بلند شده، این لباس به من نمی‌داند، باعث می‌شده خیلی چاق به نظر بیام...» معمولاً موفق می‌شده که منو متقاعد کنه که چقدر زشت. متعاقب آن از لحاظ جنسی نسبت بهش سرد می‌شم.»
- «زن‌هایی که از بدن و اندام خود شرمنده اند و مدام از آن شکایت می‌کنند، برام تحریک کننده نیستند. همسرم معمولاً دوست داره موقع معاشره تمام چراغ‌ها خاموش باشند تا خودش هم نتونه، چیزی ببینه. موقعی لباس‌هاشو در میاره که من بهش نگاه نکنم و بعدش هم خودشو فوراً زیر لحاف قایم می‌کنه. دلسرب کننده است با کسی همبستر بشی که خودش هم فکر نمی‌کنه جذابه.»
- مردها تصویر ذهنی خود از زیبایی زنشان را تا حد زیادی از خود او می‌گیرند. چنان‌چه مدام خود را تحقیر می‌کنید و از قیافه و هیکل تان ایراد می‌گیرید، باعث می‌شود شوهرتان نیز دیر یا زود با شما هم عقیده شود.
- چرا این رفتار مردها را سرد می‌کند؟
- اعتماد به نفس و خودباری، باعث تحریک شدن مردها به لحاظ جنسی می‌گردد. این موضوع به شرطی شدن‌های اجتماعی مردها بر می‌گردد. آن‌ها چنین بار آمده اند که باور کنند «اعتماد به نفس مساوی خوبی و ضعف مساوی بدی است». بنابراین هنگامی که مدام خودتان را پایین می‌آورید و اعتماد به نفس ندارید، شوهرتان را نسبت به خود دلزده و سرد می‌کنید. هرچه نقائص و کاستی‌های بدن و اندامات را برای مرد زندگی‌تان بیشتر توضیح دهید، او نیز بیشتر آن‌ها را ملاحظه خواهد کرد.
- هنگامی که به گونه‌ای رفتار می‌کنید که گویی از بدن خود شرمنده اید و مدام «شکسته نفسی» می‌کنید، این باعث می‌شود شوهرتان احساس کند که به نظر شما عمل جنسی و معاشره بد و کشف است و او در نقش متخاصل و مهاجم قرار می‌دهید. کسی که می‌خواهد با شما رفتاری بکند که خودتان نیز احساس خوبی نسبت به آن رفتار ندارید (چرا که احساس خوبی نسبت به خودتان هم ندارید) و فکر می‌کنید آن رفتار بد، کثیف، مشمنز کننده و آلوده به گناه است، متعاقب این حالت مردتان نسبت به شما سرد می‌شود.
- چرا زن‌ها چنین رفتار می‌کنند؟
- ۱- ما زن‌ها این طور آموزش دیده ایم که از بدن خودمان خوشمان نیاید. به عنوان یک زن خود را مدام با تصاویر زن‌های زیبایی (مانکن‌ها، هنرپیشه‌های باریک اندام و قد بلند و کشیده که بیست تا بیست و پنج ساله هستند و حتی یک اونس چربی اضافی هم روی شکم خود ندارند...) بمباران می‌کنیم. بسیاری از ما تنها خود را به این دلیل زیبا و از نظر جنسی مطلوب نمی‌دانیم، چون خود را با این گونه «ایده‌آل‌ها» مقایسه می‌کنیم. لذات هرگونه اندام یا هیکلی که به زیبایی این تصاویر ایده‌آل نباشد، در نظرمان زشت جلوه می‌کند. در نتیجه هنگامی که شوهرمان به ما نگاه می‌کند، به یک باره می‌ترسیم و اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهیم.
- ۲- زن‌ها چنین آموزش دیده اند که مرتب‌آخود شکسته نفسی کنند و متعاضع باشند، جذابیت خود را پنهان کنند و «دختر خوب» جلوه نمایند. بسیاری از ما زن‌ها احساس می‌کنیم اگر بگوییم، اندام و زیبایی خود را می‌پسندیم و آن را دوست نداریم و از آن لذت می‌بریم، پس بد و کشف هستیم. هنگامی که در مقابل شوهرمان لخت می‌شویم، احساس کشف بودن می‌کنیم، گویی می‌گوییم: «دخترهای خوب دست به این کارها که نمی‌زنند؟»
- راه حل:
- ۱- بیاموزید بدن خود را دوست داشته باشید و زیبایی‌های زنانه‌ی آن را تحسین کنید. از بیست مورد از زیبایی‌های خود لیستی تهیه نمایید. در آینه خود را نگاه کنید و اندام زیبای خود را ببینید. از شوهرتان بپرسید چه چیز یا چه قسمت‌هایی از صورت، بدن و اندام شما را زیبا می‌داند و می‌پسندد و سپس گفته‌هایش را باور کنید. این موارد را نیز به لیست خود بیافرایید.
- از این که شوهرتان بفهمد که شما خیلی هم ایده‌آل نیستید، نهارسید، او قبلًاً این موضوع را می‌داند و همین گونه هم شما را دوست دارد و با شما ازدواج کرده است.
- ۲- مقابل همسرتان خود را پایین نیاورید و به هیچ وجه خود را تحقیر نکنید.

-نگویید خیلی چاق هستم.

-سعی نکنید هنگامی که از شما تعريف می کند، نظرش را عوض کرده یا خلاف آن را ثابت کنید.  
-از قیافه و سرو وضع خودتان شاکی نباشید.

چنان چه در رابطه با قیافه و اندام خود از برخی موارد راضی نیستید، آن را تغییر دهید، در غیر این صورت دیگر راجع به آن حرف نزنید. چنان چه فکر می کنید چاق هستید، پس خود را لاغر نمایید. هرگاه شوهرتان از شما تعريف می کند، بیاموزید که به گفتن: «متشرکم» اکتفا کنید.

سردکننده ای شماره ۱۰:

زن هایی که بیش از حد نسبت به قیافه و ظاهر خود حساس هستند.

«زن هایی که احساس می کنند مجبورند همیشه ایده آل و آرایش کرده باشند را نمی تونم تحمل کنم. هر روز ساعت ها صرف آرایش صورت و موهایشان می کنند. اگر کوچک ترین خدشه ای به آرایششان وارد بشو بدو به دستشویی می روند تا مقابل آینه اصلاحشان کنند. دوست دارم با زنی ازدواج کنم که بتونه سریع یک لباس ساده بپوشه تا بتونیم برای صحابه بالاصله از خونه بزینیم بیرون، یا کسی که بتونه روی چمن ها غلت بزنه، بدون این که نگران این باشه که وای، موهام به هم خورد.»

«همسر قبلی خیلی نگران سر و وضعش بود. اون کاملاً منو نسبت به خودش سرد کرد. می بايست قبل از معاشه یک آرایش کامل، حسابی و وقت گیر می کرد. یک عالم طلا جواهرت و ... حدود چهار زنجیر طلا، گردنبند، گوشواره به خود می آویخت و نصف تمامی انگشتها یش انگشترا داشتند. ناخن های دراز و تیز، مثل پنجه ی حیوانات داشت. موقع لمس کردن خیلی مواظب بود، مبادا ناخن هایش بشکند. تمام وقت مواظب بود چیزی به هم نریزه. یه دفعه می ایستاد تا گردنبندش را تنظیم کنه و ناخن هاش تو موهاش فرو کنه. دیگه تحملم تمام شد.»

سردکننده ای شماره ۹ به زن هایی اشاره داشت که در رسیدگی به ظاهر، قیافه و سرو وضع خود غفلت می کردن. در حالی که سردکننده ای شماره ۱۰ درست نقطه ای مقابل این سردکننده است. زن هایی که به حد وسوسی به این موضوع اهمیت می دهند و مردهای بسیاری که از این مورد شکایت داشتند، آن ها حتی به مردمی با دقت خاص اشاره داشتند. مواردی نظری:

۱- زن هایی که آرایش سنگین و غلیظ می کنند: صدھا بار این شکایت را از مردها شنیده ام. حقیقت آن است که مردها از آرایش غلیظ بدشان می آید. مردها آرایش سبک کم رنگ، به خصوص آرایش چشم ها را خیلی هم می پسندند و دوست دارند. درحقیقاتی که انجام دادم، چنین متوجه شدم که مردها بیش از هر موردی از کرم پودر و روزگونه بدشان می آید. هنگامی که مردها به صورت شما نگاه می کنند و به جای آن که پوستان را بینند با لایه ای از کرم پودر ... روپوش می شوند.

از آن جا که ما زن ها سال های سال مجلات مختلف مخصوص زن ها و مد را خوانده ایم، به صورت های پوشیده از لوازم آرایش عادت داریم. اما برای اغلب مردها، آرایش سنگین و غلیظ بسیار «سطح پایین» به نظر آمده و چنین صورت هایی اغلب برایشان به مراتب نیز زشت تر هستند. یک سردکننده ای تمام عیار، زن هایی هستند که سر میز شام به ناگهان کنار می کشند تا روژاب یا برق لب خود را تجدید کنند، آن هم همان جا سر میز و در حالی که شوهرشان نیز تماساً می کنند.

۲- زن هایی که لباس های آن چنانی بر تن داشته، یا لباس روی لباس می پوشند: گرچه مردها از زن های خوش لباس خوششان می آید، اما چنان چه زنی به طرزی وسوسی لباس پوشیده باشد، برای مردها به هیچ وجه خوشایند نخواهد بود. مخصوصاً زن هایی که لباس پوشیدنشان ساعت ها طول می کشد و دست آخر هم از آن چه که پوشیده اند احساس خوبی ندارند. به یاد دارم مردی می گفت: «هنگامی که از همسر خواستم تا به تماسای بازی بیسیال پسر نه ساله مان برویم، او یک شلوار چرمی مشگی پوشیده با یک جفت کفش پاشنه بلند و یک عالم آرایش. خیلی جذاب شده بود، اما این لباس ها مناسب یک میهمانی بود، نه تماسای یک مسابقه ی بیسیال، آن هم با یک عده پسر بچه ی نه ساله.

۳- زن هایی که نمی گذرانند کسی به موهایشان دست بزنند: مردها از زن هایی که مدل و آرایش موهایشان به مردانشان می گوید، «لطفاً دست نزنید!» بدشان می آید آن ها از موهای خشک، تافت خوده و چرب شده که محتوى تعدادی زیادی سوزن، سنجاق و شانه و ... می باشد، و حشمت دارند.

۴- زن هایی که مقادیر زیادی طلا و جواهرات به خود آویخته اند. به یاد دارم مردی به شوخی از من پرسید: «چرا زن ها احساس می کنند مجبورند یک عالم طلا و جواهرات به خود آویزان کنند؟ این موارد ما مردها را سرد می کنند.» ما زن ها فکر می کنیم که بدین ترتیب «مد روز» هستیم، اما مردها طور دیگری فکر می کنند. از نظر آن ها این همه زیور و زینت آلات، اضافی و غیرضروری است و آن ها را سرد می کنند. آیا تا به حال شده، نامزد یا شوهرتان به شما بگوید که بدون آرایش خوشگل تر هستید و شما فکر کنید که او می بايست دیوانه شده باشد که چنین چیزی بگوید؟

خیلی از کارهایی که ما زن ها با خودمان می کنیم تا خوشگل تر جلوه کنیم، برای مردها عجیب و غریب و غیرطبیعی به نظر می رسد. آن ها با لوازم آرایش و کمدهای پر از لباس و انواع محصولات پوستی نظیر کرم و لوسيون و ... بزرگ نشده اند. (مگر این که خواههای زیادی داشته باشند). گرچه مردها زن هایی که به سلامت و زیبایی خود اهمیت می دهند را خیلی هم دوست دارند، اما زیبایی های طبیعی بیشتر آن ها را تحریک می کند.

۵- زن هایی که به طرزی وسوسی نگران قیافه خود هستند، مردها را نسبت به خود سرد می کنند. چرا که این حالت نشان دهنده ای عدم اعتماد به نفس و احساس نامنی درونی آن ها است. به خاطر داشته باشید، اعتماد به نفس باعث تحریک مردها می شود. زنی که اجازه نمی دهد بدون آرایش دیده شود، به اندازه زنی که بدون آرایش نیز احساس خوبی نسبت به خود دارد و زیبایی طبیعی و واقعی خود را نشان می دهد، از حس احترام همسر خود برخوردار نخواهد بود.

چرا زن های این کار را می کنند؟

متاسفانه زن ها توسط آگهی های تجاری و وسائل ارتباط جمعی، چنین شستشوی مغزی داده شده اند که می بايست خود را با تصویر ذهنی ایده آلی که این آگهی ها ارائه می دهند تطبیق بدهند. البته این گونه است که زن ها به منظور آن که زیباتر و مطلوب تر باشند مجبورند محصولاتی که این قبیل شرکت های تجاری عرضه می شود خریداری کنند. مانند: لوازم آرایش، لباس و غیره از طرف دیگر مردها نیز این تصاویر ارائه داده شده، بی بهره نیستند و این استانداردها به طرزی دو جانبی خود را تحکیم کرده و جا انداخته اند. مردها می گویند خواهان زنی هستند که طبیعی تر باشد و قبل از بیرون رفتن آرایش و لباس پوشیدنش دو ساعت به طول نیانجامد. ولی با این وجود چنان چه مطابق میل آن ها رفتار کنید و قبل از بیرون فقط یک تی شرت و شلوار جین بپوشید، خواهید دید که نامزد یا همسرتان به زن میز مقابل که معلوم است دو ساعت تمام وقت صرف آرایش و رسیدگی به خودش کرده است خیره می شود.

## فصل ۶- سردکننده های جنسی

شخصاً به عنوان یک زن از رسیدگی به سر و وضع و آرایشم لذت می برم. اما این را نیز آموخته ام که در پاره ای از اوقات مناسب ترین حالت آن است که به طرزی خود انگیخته و نه چندان جدی لباس پوشم.

مردها از زن هایی که به زیبایی شان اهمیت می دهند، خوشنان می آید، اما در عین حال دوست دارند ببینند، شما بدون آرایش مذهب نیستید و این که زیبایی طبیعی تان نمود بیشتری داشته باشد.

راه حل:

۱- نظر نامزد یا همسرتان را در رابطه با آرایش، لباس و مد پرسید. لزوماً نمی بایست خود را با علاقه شخصی او منطبق کنید، اما بسیاری از زن ها هرگز در این باره با همسرشان صحبت نمی کنند. صحبت در این باره باعث می شود هر دوی شما موارد جدیدی بیاموزید که به نفع رابطه تان باشد.

۲- سعی کنید زیبایی را از درون خود بجویید. صرف نظر از این که چقدر تلاش می کنید تا زیباتر به نظر آید، همواره این را به خاطر داشته باشید که زیبایی از درون شما نورافشانی می کند. هنگامی که از درون احساس خوبی نسبت به خود دارید، خوب از خودتان مواظبت می کنید و عزت نفس زنانه تان را محترم می شمارید و این زیبایی حتماً از بیرون نیز خود را نشان خواهد داد.

سردکننده ی شماره ۱۱:

زن هایی که دوست ندارند معاشقه... دریافت کنند:

«همسر قبلیم بسیار زیبا و جذاب بود و من از همبستر شدن با او خیلی لذت می بردم. شور و حرارت من خیلی زیاد بود، اما او از این که معاشقه ی دریافت کند و بیشتر لذت ببرد متغیر بود. این طور موقع ها یک دفعه سرم داد می زد: «اونجا نه!» اما من دوست داشتم، لذت بیشتری به همسرم بدم. اما او می گفت: «مشمنز کننده است» این پس زدن های او به تدریج منو سردرتر و سردرتر می کرد. وقتی که خود او فکر می کرد آلت جنسی زنان مشمنز کننده است، نمی تونستم احساس دیگه ای نسبت به او داشته باشم. باید بهش می گفتم: «از هشداری که بهم دادی منتظرم.»

«از روابط جنسی با همسرم خیلی لذت می برم. اما وقتی که اون از معاشقه ... لذت نمی برد، نسبت بهش سرد می شم. اون این کار را برای من انجام میده. اما اجازه نمی ده، همین کار را منم برآش بکنم. این باعث می شه، احساس کنم خودخواه هستم و این که اون همیشه بخشی از بدنش را از من دریغ می کنه. این اواخر خیالپردازی های جنسی درباره ی زن های دیگه بسرم هجوم آوردند، چکار کنم؟»

از این که قبلاً هم نظری همین شکایت را از بسیاری از مردهای دیگر شنیده بودم تعجب کردم. این شکایت افسانه ی رایج درباره ی مردان و روابط جنسی را بی پروا نقض می کند. افسانه: مردها در رختخواب خودخواه هستند و تنها به فکر لذت خودشان هستند.

حقیقت: مردها دوست دارند لذت بیشتری به همسرشان بدهند و این موضوع برای مردها محرك جنسی نیرومندی محسوب می شود.

چرا این حالت موجب سرد شدن مردان می گردد؟

- این حالت باعث می شود مردها احساس کنند خودخواه هستند. احتمالاً می دانید که چرا مردها از این که معاشقه ی... دریافت کنند بسیار لذت می بردند. هنگامی که اجازه نمی دهید این کار را نیز برای شما انجام دهند، احساس می کنند خودخواه و کثیف هستند و این که افسانه ی فوق در مورداشان صدق می کند. گویی به آن ها می گویید: «از آن جا که خیلی به آن نیاز داری که این کار را برای تو انجام می دهم. اما هرگز نمی گذارم همین کار را تو برای من انجام بدھی، چون که من خوبتر از آنم که این قدر خودخواه باشم». نتیجه این که مردان اکثر روزتر و بیشتر از ما تحریک می شوند، چون که آن ها این لذت را دریافت کرده اند نه ما.

- باعث می شوید مردها احساس نامطلوبی نمایند و احساس کنند ما آن ها را از خود رانده ایم. برای بسیاری از مردها ارائه معاشقه ی ... به زن ها فعلی به مراتب صمیمانه تر از دخول محسوب می شود. بدین ترتیب عشق و علاقه ی خود را به شما ارائه می دهند و نشان می دهند که تا چه حد موجودیت مؤنث و زنانه شما را می پرستند. چرا که این بخش از بدن شما مؤنث ترین و آسیب پذیرترین بخش از بدنتان محسوب می شود. هنگامی که به آنان اجازه نمی دهید بدین روش به شما عشق بورزنده، ممکن است احساس ترد شدگی بکنند. گویی نمی خواهید این بخش از بدن خود که آخرین و صمیمه ترین بخش از بدنتان می باشد را به او بدهید.

به خاطر دارم مردی می گفت: «همسرم تنها آن اندازه مرا دوست دارد که می گذارد با او همبستر شوم، ولی نه آن قدر که اجازه دهد زنانه ترین بخش بدن او را ببوسم.»

- باعث می شوید احساس کنند آن ها را کنترل می کنید. هنگامی که مرد خواهان آن است تا عشق خود را به طرزی خاص به شما ابراز کند و شما به او این اجازه را نمی دهید، احساس می کند او را کنترل می کنید. گویی که از لحاظ جنسی روی او سلطه و نفوذ دارید و همیشه به این امید است که چنان چه لذت کافی به شما بدهد به او اجازه خواهید داد آن فعل ممنوعه را روی شما اجرا کند. چنان چه مردی احساس کند، کنترلش می کنید به تدریج از لحاظ جنسی نسبت به شما سرد خواهد شد.

چرا زن ها این کار را می کنند؟

۱- زن ها احساس می کنند این کار، کار کثیفی است: به بسیاری از ما زن ها چنین آموزش داده شده است که «آل特 زنانه» کثیف است. چرا که همان راه دفع ادرار است که مردها را وسوسه می کند، تا کارهای بد با مکنند و باعث شوند که دخترهای بدی بشویم. حتی فکر این کار باعث می شود احساس اشمئزاز کنیم. از خود می پرسیم، چرا او می خواهد چنین کاری بکند؟ هنگامی که به این قسمت از بدن خود فکر می کنیم، در می یابیم این فعل موردي نیست جز عشق ورزیدن همسرمان با این ظرفیت ترین و زنانه ترین بخش از بدنمان. مردانی که از این کار لذت می بزند کثیف نیستند، بلکه می خواهند به همسرشان عشق بورزنده.

۲- پاره ای از اوقات نگرانیم که مبادا «بدبو» باشیم. بسیاری از زنان از اعتراض به این کار آن است که نگرانند بدبو باشند، خودداری می کنند، راه حل این مسئله بسیار ساده است. می توانید از عدم بدبو بودن خود اطمینان حاصل کنید.

۳- ممکن است خاطره ها و تجربه های خوش آیندی در این رابطه نداشته باشید. در این صورت ممکن است از مبادرت دوباره به آن اکراه داشته باشید. مردانی که در این رابطه زیاده روی می نمایند یا خشونت به خرج می دهند، یا خود لذتی نمی بزند و به زور خود را وادار به آن نموده اند می توانند باعث شوند که علاقه ی خود را به این کار از دست بدهید.

## فصل ۶- سرد کننده های جنسی

۴- احساسات تولید شده ای ناشی از آن، بیش از حد شدید و قوی است. شاید عدم تمایل شما این باشد که شدت و عمق احساسات ناشی از آن، شما را مذهب می کند. عضو جنسی زنانه واجد حساس ترین پایانه های عصبی در سرتاسر بدن می باشد. لذا این امکان وجود دارد که به چنین تحريك های قوی عادت نداشته باشید. این هیجان ها صرفاً به خاطر قوی بودنشان، بسیاری از زن ها را می ترساند، ترس از این که کنترل خود را از دست بدھند.

۵- احساس می کنید که این فعل، فعلی بسیار صمیمانه است. اجازه به مردان که بدین طریق به شما عشق بورزنده، می تواند صمیمی ترین تجربه ای جنسی موجود باشد. لذا ممکن است، به لحاظ احساسی و عاطفی احساس آسیب پذیری کنید، این آسیب پذیری برخی از زن ها را می ترساند. این اجازه به همسرتان به معنای تسلیم شدن واقعی و تمام و کمال و «ول دادن» به اوست و چنان چه «ول دادن» برای شما ترسناک باشد، ممکن است به طرزی ناخودآگاه، از تن دادن به این درجه از نزدیکی و صمیمیت با همسرتان، امتناع کنید.

راه حل:

۱- درباره ای اطلاعات ارائه شده در این کتاب، با مرد زندگیتان به صحبت و گفتگو بشنیدن. ترس ها، نگرانی ها و تجارب تلخ گذشته تان را با او در میان بگذارید، تا دلایل پرهیز و عدم تمایلات را درک کند. صرف صحبت درباره ای احساساتتان به شما کمک می کند احساس امنیت بیشتری بکنید.

۲- از همسرتان بخواهید به شما توضیح دهد، چرا از این نوع ارتباط جنسی لذت می برد. ممکن است، گوش دادن به احساسات همسرتان در این باره به شما کمک کند، دلیل تمایلش را درک کنید و مکتر آن را به چشم یک فعل جنسی «بد و کثیف» نگاه کنید و در عوض آن را شیوه ای از عشق ورزیدن ببینید.

۳- چنان چه احساسات تولید شده از این نوع تحریک ها، بیش از حد برایتان شدید باشد، سعی کنید در زمان های کوتاه تری خود را به آن عادت دهید. برخی از مراجعین من چنین گزارش داده اند که تجربه ای این نوع از لذت، در مقادیر کم از طرف همسرتان به آن ها کمک کرده تا خود را به آن عادت دهند؛ چه از لحاظ جسمانی و چه از لحاظ احساسی و روحی به همسرتان بگویید: می خواهید آن را امتحان کنید و به خود اجازه دهید بی آن که در مقابل تلاشی بکنید، آرامش داشته باشید و نفس عمیقی بکشید و با احساساتی که تجربه می کنید، «یکی» شوید. چنان چه تحریک های جنسی ناشی از آن بیش از تحمل شما بود، از همسرتان بخواهید آن را قطع کرده و فقط شما را نوازش کند. سپس می توانید مجددآ آن را از سر بگیرید. این به شما کمک می کند به تدریج به احساسات قوی نیز عادت کنید.

۴- چنان چه تگراندید مبادا «دبیو» باشید؛ از عدم بدبوی خود قبلاً اطمینان حاصل کنید. می توانید بدین منظور به روش های ارائه شده در راه حل سرد کننده ی هشت رجوع کنید. نکته ای مهم: هرگز تحت فشار و علیرغم میل باطنی خود به این کار تن در ندهید. چنان چه احساس خوبی ندارید، هرگز مجبور به این کار نیستید.

سرد کننده ی شماره ۱۲:

زن هایی که به هنگام بوسیدن، زیاد از زبان خود استفاده می کنند:

«هرگز همسر اولم را فراموش نمی کنم او فوق العاده برایم جذاب بود. ما قبل از ازدواجمان یک یا دو بار بیشتر با هم بیرون نرفته بودیم. شب عروسیمان تو آپارتمان نشسته بودیم و من می دونستم که اون لحظه فرا رسیده. می خواستم اونو ببوسم، به طرفم آمد و نفهمیدم چی شد که مردها از این موضع که موجودات یا کالایی صرفاً جنسی تلقی ثانیه کاملاً نسبت بهش سرد شدم.»

«دوست ندارم به این حقیقت اعتراف کنم، اما اصلاً نحوه ای بوسیدن همسرم را نمی تونم تحمل کنم. دهانش را طوری باز می کنه که... احتمالاً فکر می کنه این کارش منو خیلی تحریک می کنه. اما اصلاً این طور نیست. من بوشهای ملايم و لطیف تری را دوست دارم. این درسته که من یک مرد هستم اما حیوان که نیستم.»

به منظور نگاشتن این کتاب با مردهای بسیاری مصاحبه کرده ام. آن ها بارها و بارها به این نکته اشاره می کردن که مردها از این موضع که موجودات یا کالایی صرفاً جنسی تلقی شوند، متغرند؛ موجوداتی که اهمیت چندانی به کیفیت روابط جنسی خود نمی دهند و فقط می خواهند که «عمل جنسی» داشته باشند.

بسیاری از زن ها نیز شکایت هایی نظری شکایت مردان بالا را داشتند. آن ها آرزو داشتند که همسرتان آن ها را ملايم تر می بوسید. تمام مردهای فوق، زن هایی را که این گونه می بوسند، تحریک آمیز نمی دانند.

چرا این مورد مردها را سرد می کند؟

به همان دلیل که زن ها را سرد می کنند! چون لطفاتی در آن نیست و احساسات در آن هیچ راهی ندارد و با این که خیس شدن ناشی از آن نیز چندان مطلوب و خوشابند نیست.

چرا زن ها این کار را می کنند؟

شاید فکر می کنند که «اوج عمل جنسی» و جذاب است. هرگز به ما آموزش داده نشده که چگونه ببوسیم. ما در رختخواب نگران عملکرد خود هستیم و سعی می کنیم با غرق کردن خدمان به حد افزایی این ضعف را بپوشانیم.

راه حل:

چنان چه حدس می زنید، احتمالاً با این کار مرتکب اشتباه می شوید، نظر همسرتان را در این باره بپرسید: «نحوه ای بوسیدن را دوست داری؟» ضمناً بپرسید: «تا به حال شده آرزو کنی که ای کاش تو را طور دیگری می بوسیدم؟» سپس سبک های مختلف این کار را با همسرتان تمرین کنید. این به شما کمک می کند که به بوسیدن به عنوان یک «غذا» نگاه کنید. سعی کنید به جای آن که یک دفعه تمام غذایتان را «هورت» بکشید، کمی با آن بازی کنید و از جویدن لقمه های کوچکتر لذت ببرید. بدین طریق هر دوی شما احساس رضایت بیشتری خواهید کرد. مگر این که هر دوی شما این کار را دوست داشته و از آن شکایتی نداشته باشید.

سرد کننده شماره ۱۳:

زن هایی که بیش از حد جدی هستند:

«سه سال است که با همسرم ازدواج کرده ام خیلی دوستش دارم. فقط یک مشکل دارم و این که او خیلی خشک و جدیه، مخصوصاً تو رختخواب. اما در رابطه با خودم. شخصاً نیز چندان شوخ و بدله گو نیستم، اما بعضی اوقات از کمی شوخی و خندهای خوشم میاد. هر وقتی که این کار را می کنم به او بر می خوره و عصبانی می شه، مخصوصاً تو رختخواب. بعضی اوقات که با صدای خنده دار با او صحبت می کنم، میگه: «هنوز از این کارهات دست برنداشتی؟» این جدی بودنش بعضی اوقات کمی منو میترسونه. انگار دارم امتحان می دم و اون قراره بهم نمره بدھا! ایکاش کمی راحتر می گرفت.»

## فصل ۶- سرد کننده های جنسی

«چرا زن ها فکر می کنند، خنده دین «خانمانه» نیست؟ من از زن هایی که کمی حس شوخ طبیعی دارند، خوش میاد. مخصوصاً وقتی که باعث می شوند به خودم و بعضی اوقات به کارهای پختنده،»

حس شوخ طبیعی یک زن، بخشی از زیبایی او محسوب می شود. همان گونه که قبلاً نیز دید یم مردها با خود بسیار سخت گیرند. مدام احساس مسئولیت می کنند که کارها را به درستی انجام دهنند و موفق باشند. لذا بعضی اوقات به خنده احتیاج دارند تا بتوانند کمی احساس سبکی کنند و بار مسئولیت بر روی دوش هایشان کمتر سنگینی کنند. توانایی شما در خنداندن مرد زندگیتان روشی است برای تخلیه ای تنش احساسی و عاطفی او مردها نسبت به زن هایی که زیاده از حد جدی هستند و به همراه آن ها نمی خندند، سرد می شوند.

چرا این موارد مردها را سرد می کنند؟

هنگامی که مردی سعی می کند شوخ طبع باشد و همسرش از این که در خنده های او شرکت کند، امتناع می ورزد، او احساس می کند تأییدش نمی کنید و یا این که او را پس زده اید، چون شما از او بهترید. ممکن است بترسد که به طرزی پنهانی او را قبول ندارید (به خصوص در رختخواب) او و کارهایش را زیر ذره بین دارید.

زن های بیش از حد جدی، معلم های مدرسه، مادرها و دیگر شخصیت های مؤنث، زن های ترسناک زندگی مردها را برای آن ها تداعی می کنند، نه معشوقشان را. مردها از شوخ طبیعیشان به منظور خوشحال کردن درون خود استفاده می کنند. آن ها بدین طریق اجازه می دهند که پسر بچه کوچولوی درون آن ها کمی بازیگوشی کند. بنابراین هنگامی که در این کار با آن ها شرکت نمی کنید و دختر کوچولوی درون خود را با آن ها بازی نمی دهد، کودک آسیب پذیر درون مردها را می ترسانید و سطح امنیت آن ها کاهش پیدا می کند.

چرا زن ها این کار را می کنند؟

به دختر بچه ها معمولاً این طور آموزش داده شده است، که خنده دین زیاد «خانمانه» نیست. ما زن ها می ترسیم اگر زیاد جدی نباشیم، ممکن است مردها ما را جدی نگیرند. راه حل:

به یاد دارم مردی می گفت: «به زن ها بگویید، هرگز کاری نکنید که شوهرتان احساس کند، در رختخواب مرتبک اشتباه احتمانه ای شده است. چنان چه شما را خشن لمس می کند، یا تصادفاً به اشتباه موهایتان را می کشد، یا مثل دخترها شما را لمس کرد و...، به گونه ای از خود واکنش نشان ندهید که گویی مرتبک یک جنایت شده است. اینکار باعث می شود، احساس کند تحقیر شده و یا این که شما او را تأیید نمی کنید و مرتباً اشتباهاتش را به رخش می کشید، در نتیجه نسبت به شما سرد خواهد شد.» مواقعي سعی کنید توجهش را به نکته ای خنده دار جلب کنید و در رابطه با کاری که کرده است شوخ طبیعی به خروج بدھید. کمی آسان بگیرید و یاد بگیرید کمی با او بخندید. چه در رختخواب چه در خارج از رختخواب. به کودک درون خود اجازه دهید، بیرون آمده و کمی بازی کند.

سرد کننده ای شماره ۱۴:

زن هایی که بیش از حد وابسته به مردها می باشند:

«زن هایی که بیش از حد به مردها متکی اند، منو سرد می کنند. منظورم زن هایی اند که شخصیتی وابسته دارند و هیچ وقت نمی توانند تصمیم جدی بگیرند. زن هایی که با کوچکترین نگاه شوهرشان به زنی دیگر، امنیت درونیشان مختل میشه و همه جا اونو تعقیب می کنند و باعث می شوند مردانش احساس خفگی بکنه. چنین زن هایی هر چقدر هم که خوشگل باشند، خیلی زود جذابیت خودشان را برای مردها از دست میدن.»

یکی از غیر جذاب ترین زن ها، زن هایی با روحیه ای قربانی هستند. زن هایی که مدام دیگران را به خاطر مشکلات زندگیشان سرزنش می کنند و همیشه این طور به نظر می رسد که در آستانه ای سقوط و فروپاشی احساسی و روانی هستند.

نامزدی داشتم که هر بار دعوا یمان می شد تهدید می کرد «خودکشی» خواهد کرد. می دانستم که این را جدی نمی گوید، اما آن قدر عاجز و درمانده شده بودم که تنها به خاطر مخالفتی جزئی با او احساس گناه می کرم. بعد از شش ماه کوچکترین جاذبه ای جنسی ای نسبت به او نداشتم.»

«زن های ضعیف نو و نقو برایم جذاب نیستند.» این قبیل گله و شکایت ها را از اکثر مردهایی که با آن ها مصاحبه کرده ام، شنیده ام. در این گونه موقع مردها از حساس بودن یا آسیب پذیر بودن صحبت نمی کنند، بلکه منظورشان زن هایی است که به خاطر هر موردی به مرد زندگیشان چشم دوخته اند، به عوض آن که خود کفا باشند و خود را از درون اغنا کنند.

چرا این موارد مردها را سرد می کنند؟

هرچه مستاصل تر باشید، نامزد یا همسرتان بیشتر احساس مسئولیت می کند که باید نجاتتان بدهد. این حالت او را در نقش «والد» و شما را در نقش «کودک» قرار می دهد. بنابراین جاذبه ای جنسی میان شما از بین خواهد رفت.

چرا زن ها این کار را می کنند؟

۱- بعضی اوقات ما زن ها در مقابل مردها احساس ضعف می کنیم. در فصل دوم به مواردی که در آن زن ها به مانند دختر کوچولوها رفتار کرده و از موضع ضعف برخورد می کنند، صحبت کردیم. تمام این الگوهای رفتاری «خودتخریبی» باعث می شوند، زن ها احساس محتاج، ضعیف و «آویزان بودن» میکنند. هنگامیکه شما اعتماد به نفستان را ازدست می دهید، خودباوریتان کاهش پیدا می کند و بیشتر احساس ناامنی کرده و متعاقب آن بیشتر به دیگران وابسته خواهد شد.

۲- می ترسیم که مبادا موردی را از دست بدھیم. چنان چه در کودکی کسانی را که دوستشان داشتید به واسطه ای طلاق یا مرگ والدینتان و یا در بزرگسالی به دلیل بر هم خوردن روابطتان از دست داده اید، مستعد احساس از دست دادن و «ترک شدگی» هستید. حائز کمال اهمیت است که این احساسات خود را تحلیل دهید تا که بتوانید آن ها را حل و فصل کرده و از آن ها رهایی یابید.

هرچه ترس و نگرانیتان از «ترک شدن» بیشتر باشد به نامزد یا همسرتان محتاج تر و وابسته تر خواهد شد.

## فصل ۶- سرد کننده های جنسی

۳- برخی اوقات ممکن است، ترس شما از ترک شدگی کاملاً موجه باشد. بدین معنی که نامزد یا همسرتان عشق کافی به شما نمی ورزد. پاره ای از اوقات ترس از فقدان و از دست دادن شما به این علت است که رفتار همسرتان با شما چندان خوب نیست، یا نشان نمی دهد که دوستتان دارد؛ این باعث می شود، بیش از حد به او احساس وابستگی و نیاز کنید. هنگامیکه او از تعهد دادن به شما امتناع می کند، بیش از حد وابسته شده و از موضع ضعف و نیاز، با او برخورد خواهید کرد.

راه حل:

۱- سعی کنید به اندازه‌ی سهم خود در رابطه‌تان قدرت داشته باشید و عزت نفسستان را حفظ کنید. چنانچه حدس می‌زنید که در گذشته بیش از حد به مرده‌های زندگی‌تان محتاج و وابسته بوده اید، مجدداً فصل‌های دوم و سوم را مور کنید، تا که بیاموزید، چگونه به مانند زنی قادرتمند و قوی زندگی کنید.

۲- سعی کنید تا این قبیل احساسات خود، نظریه‌ترس از دست دادن و ترک شدن را التیام بخشید. از یک تراپیست، مشاور یا روانکار خوب مشاوره بگیرید، یا در گروه درمانی ها شرکت کنید. هر کاری که لازم است انجام دهید تاکله بار احساسات قدیم حل و فضل نشده‌ی خود را که مدام از رابطه‌ای به رابطه‌ی دیگر، با خودتان یدک می‌کشید را التیام بخشید.

۳- اطمینان حاصل کنید، این شما نیستید که یک تنه جاهای خالی رابطه‌تان را پر می‌کنید. همان گونه که در فصل سوم نیز دیدیم، چنان‌چه در رابطه‌تان بیش از آن‌چه که از نامزد یا همسرتان دریافت می‌کنید از خودمایه می‌گذارید، کاملاً طبیعی است که احساس دوست داشتنی بودن نخواهید کرد و در نتیجه این خواهد شد که بیش از حد محتاج و وابسته خواهید شد. صادقانه رابطه‌تان را مجدداً ارزیابی کنید.

سرد کننده‌ی شماره‌ی ۱۵:

زن‌های احمق و سطحی.

«بگذرید به شما بگویم کدام زن‌ها موابیستر از بقیه‌ی زن‌ها سرد می‌کنند: زن‌هایی که نمی‌دونند تو دنیا چه خبره و تمام‌هم و غمتشان ناخن‌ها، آخرین مدد و تماسای تلویزیونه. زن‌های جذاب زیادی وجود دارند که به محض این که لب به سخن باز می‌کنند، هرگونه جاذبه‌ای را نسبت بهشون از دست می‌دم. به نظر من اولویت‌های این چنین زن‌هایی در زندگی واقعاً اهم‌مانه است.»

«به عنوان یک مرد، خلبی برای مهمنه که بتونم به نامزد یا همسرتان افتخار کنم، دوست دارم هر جا که میرم، بتونم با سربلندی تمام‌آونو به همه معرفی کنم و اون بتونه خودشو به خوبی نشون بده. مطمئناً از قیافه و اندام زیبا هم خیلی لذت می‌برم. اما برای من مهمتر از همه‌ی ذهن و فکر خلاق زن‌هه که اونو برای جذابت‌می‌کنند.»

تمامی مردهایی که با آن‌ها مصاحبه کرده‌اند، عقیده داشتنند زن‌های سطحی که ارزش‌های سطحی دارند، جذاب و تحریک کننده نیستند. این بدان معنا نیست که مرده‌ها همگی زن‌هایی می‌خواهند که از ضریب هوشی فوق العاده بالایی برخوردار باشند و روشنفکر و صاحب نظر محسوب شوند. چرا که مرده‌های مختلف نیز خود از ضریب هوشی‌های مختلف برخوردار هستند، اما مرده‌ها نیاز دارند احساس کنند نامزد یا همسرشان زنی سطحی، خودخواه، خودشی و ظاهر بین نیست. مرده‌ها بیشتر از موارد زیر شکایت دارند:

- زن‌هایی که مدام مجله‌های مدد را ورق می‌زنند، هیچ گاه «نیوزویک» یا «تایمز» مطالعه نمی‌کنند.

- زن‌هایی که مکالماتشان محدود به یک سری حرف‌های «خاله زنکی» راجع به زن‌های دیگر، شوهای تلویزیونی و اطلاعات درج شده در روزنامه‌های غیر معتبر می‌باشد.

- زن‌هایی که حرکات و سکنات سبک و احمقانه دارند و یا به اصطلاح «سبک مغز» هستند.

- زن‌هایی که هیچ گونه تلاشی جهت ارتقاء دانش شخصی و معلومات خود نمی‌کنند.

می‌دانم چه مردی در سرتان می‌گذرد! مردهای بسیاری نیز وجود دارند که ممکن است، اصلاً برای شما جذاب نیاشند. خوب، این یک واقعیت است، اما مردی که شما به دنبال او هستید، نیاز دارد احساس کنند نامزد یا همسرش برابر و همسنگ با او باشد، نه پایین تراز او.

چرا این موارد مردها را سرد می‌کنند؟

ممکن است مردها به این موضوع اعتراف نکنند، اما واقعیت این است که ملاک اصلی سنجش و ارزیابی رشد شخصی خود را بر اساس زن زندگی خود قرار می‌دهند. برای یک مرد این که مردهای دیگر راجع به نامزد یا همسرشان چه فکر می‌کنند، بسیار اهمیت دارد.

مردها احتیاج دارند به زن زندگی‌شان افتخار کنند.

از آن‌جا که تفکر کردن از احساس کردن برای مرده ساده‌تر است، لذا مهم است بتوانید نه تنها با بدی مردها، بلکه از لحاظ فکری نیز با آن‌ها ارتباط برقرار کنید. مکالمات روشنفکرانه نه تنها فکر و ذهن مردها را نوازش می‌دهد، بلکه آن‌ها را از لحاظ جسمانی نیز بر می‌انگیزد.

چرا زن‌ها این کار را می‌کنند؟

به عنوان یک زن، هیچ مردی برای تحقیر آمیز تر و ناراحت کننده‌تر از این نیست که زنی رفتارهای احمقانه و اغواگری‌های جنسی را برای جلب نظر مردها انتخاب کند و از فکر و ذهن خود و سایر پتانسیل‌های شخصی خود غافل بماند. متأسفانه شرایط اجتماعی که در آن بزرگ شدیم، حتی تا همین اواخر نیز ایجاب می‌کرد، زن‌ها باور کنند که روشنفکر بودن تنها مختص مردها است. یعنی زن‌ها تنها وظیفه دارند که «خوشگل» باشند و مردها را خوشحال و راضی نگه دارند. زن‌ها می‌بایست چشم خود را به روی این واقعیت بگشایند که زمانه خوشبختانه بسیار تغییر کرده و آن‌ها نیز به همان اندازه‌ی مردها از هوش، استعداد و توانایی‌های دیگر برخوردار هستند. از آن‌جا که مردها در این زمینه‌ها سرآمدتر از زنان بوده‌اند، ما زن‌ها در رابطه با رشد فکر خود کمی سرخورده هستیم و این باعث می‌شود که نهایتاً در همان نقش کلیشه‌ای و همیشگی «زن معمولی» و حتی اندکی سطحی و چشم و گوش بسته تر ظاهر شویم.

راه حل:

۱- دانش و آگاهی شخصیت خود را افزایش دهید. چنان‌چه می‌دانید قوه‌ی تفکر و استعدادهای ذهنی خود را آن‌چنان که باید مورد استفاده و بهره برداری قرار نداده‌اید، تصمیم بگیرید، این الگو را همین حالا تغییر دهید. با مطالعه‌ی روزنامه، مجله‌ها و کتاب‌های خوب، شروع کنید. محقق، صاحب نظر و یا استاد دانشگاه بشوید. تنها با اطلاع از وقایع و اطلاعات روز، می‌توانید احساس قابلیت و لیاقت شخصی خود را افزایش دهید. در کلاس‌های مختلف ثبت نام، در سینماهارها شرکت کنید تا این که خلاصهای تحصیل شما را پر کنند. راجع به آن‌چه که نسبت به آن‌ها کنچکاو هستید، سؤال کنید. هرچه احساس باهوش بودن بنمایید، اعتماد به نفس و خودباوری بیشتری از خود ساطع خواهید کرد و این باعث می‌شود که به لحاظ جنسی نیز برای همسرتان جذاب تر و خواستنی تر باشید.

## فصل ۶- سردکننده های جنسی

۲- از مواردی که در آن عملکرد مطلوبی ندارید، لیستی تهیه نمایید.

۳- به خاطر داشته باشید، مردها زن های باهوش را ترجیح می دهند.

سردکننده ای شماره ۱۶:

زن هایی که فقط به وضع مالی و اقتصادی مرد اهمیت می دهند.

«بعضی زن ها در همان اولین ملاقات می خواهند از وضعیت داشتن ماشین، شغل و پول و موقعیت اقتصادی مرد مطلع بشوند، یا مثلاً بفهمند که و شلوارشان دوخت کدام طراح لباسه و یا تعطیلاتشان را کجا می گذارند. این کارشان حالم را بد می کنه و احساس می کنم برای این حور زن ها اصلًا اهمیت نداره که من اصولاً چه جور آدمی هستم، تنها مردی که برآشان مهمم، اینه که جلوی فلان دوستشان پز بدنه که تو رستوران های «آن چنانی» غذاهای «آن چنانی» را با سرویس آن چنانی می خورند.»

«زن ها ادعا می کنند که شوهری مهربان و با احساس می خواهند مردی که مایل باشد روی رابطه اش کار کند، اما تنها مردی که برآشان اهمیت دارد پول مردشان است. چنان چه مردشان شغل حسابی نداشته باشد و یک فروشنده می ساده باشد، یا به تازگی «کسب و کار» شخصی خودش را راه انداخته باشد، دیگر مهربان بودن یا احساساتی بودن اهمیت چندانی ندارد. این طور موقع ها اون ها مردهایی را ترجیح می دهند که مثل آشغال با اون ها رفتار کند، اما ماشین «پورشه» داشته باشد و کیف پولش پر از کارت های اعتباری رنگارنگ باشد تا بتواند آن ها را برای تعطیلات به جامائیکا ببرد.»

چنان چه می خواهید مردی را عصیانی کنید، سردکننده ای شماره ۱۶ را پیش بکشید. فکر نمی کنم هیچ موضوع دیگری بتواند تا بدین حد، عصیانیت و خشم مردی را برانگیزاند.

مردها از این که از آن ها سوء استفاده کنند، یا برآسas پول و موقعیتی که دارند، آن ها را ارزیابی کنند، متنفرند.

این حالت درست به مانند این است که مردها، ما زن ها را تنها بر اساس بزرگی یا کوچکی سینه هایمان و یا زیبایی انداممان ارزیابی کنند. چرا این موارد مردها را سرد می کند؟

مردها به خودی خود، به خاطر این موضوع که می بايست همیشه درست رفتار کنند، به اندازه ای کافی تحت فشار هستند. هنگامی که زنی تمامی ملاک و معیار ارزیابی ها خود را بر اساس قابلیت پولسازی و موقوفیت های اقتصادی مردی بنا می گذارد، آن مرد احساس می کند، قدر واقعی او را نمی دانند و ماهیت واقعیش، نادیده گرفته شده است. این عدم امنیت عاطفی و روحی مرد را سرد می کند.

چرا زن ها این کار را می کنند؟

زن ها هنگامی به مردشان به چشم یک حساب بانکی سیار نگاه می کنند که:

- مردشان یک طعمه یا لقمه ای چرب و نرم به چشم بیاید، تا یک انسان.

چون احساس می کنند که به تنها بی قدر نیستند از خودشان حمایت کنند، می بايست حتماً به مردی متکی باشند.

- هویت خودشان را بر این اساس که دیگران راجع به شوهرشان چه فکر می کنند، معنا کرده به جای آن که هویت خود را بر اساس ماهیت واقعی و درونی خودشان به عنوان یک زن و یک انسان بنا نهاده باشند.

راه حل:

چنان چه می خواهید، مردها شما را تنها به خاطر ماهیت واقعی و درونی خودتان دوست داشته باشند نه به خاطر بدنتان، شما نیز می بايست آن ها را به همین چشم بینید. هرگز مردها را بر اساس موقوفیت های شغلی یا پولی ارزیابی نکنید. به انسان واقعی درون آن ها بینگردید. میلیون ها مرد مجرد، مهربان و با عاطفه وجود دارند که تنها به این دلیل که ماشین، شغل و یا لباس های آن چنانی ندارند از طرف زن ها نادیده گرفته شده اند.

جالب این جاست که آن چه این مردان برای ارائه به شما دارند مانند: احساسات، تعهد، دوستی و عشق واقعی به مراتب با ارزش تراز هر مردی است.

سردکننده ای شماره ۱۷:

زن هایی که با استفاده از بدن و جنسیت خود مردرا بازی می دهند.

«هنگامی که زن ها به گونه ای رفتار می کنند که گویی می گویند: «من خیلی داغم، اگه منو خواهی باید دنبالم بدوی، مشمیز می شم. این نوع زن ها را توی کاباره هاو جاهایی نظری اون جا میشه پیدا کرد. آن ها همه اش اغواگری می کنند، این ور و آن ور را طوری نگاه می کنند که گویی بدنشان طعمه است و ما مردها ماهی هستیم که قراره صید بشیم. می دونم خیلی از مردها پاسخ مطلوب این زن ها را به اون ها می دن، اما احترام واقعی برآشون قائل نیستند.»

«در محل کارم زنی هست که با مردها مثل کالای جنسی رفتار می کنه. اغوا گری می کنه و... وقتی هیچ کس اونو جدی نمی گیره و اهمیتی بهش نمی ده، تعجب می کنه.» خانم ها، بگذارید حقیقت را به شما بگوییم: مردها احمق نیستند. آن ها همیشه خیلی زود می فهمند که کدام زن می خواهد با بدن خود آن ها فریب دهد. گرچه ظاهرآ ممکن است از این گونه رفتارهای شما خوششان هم بیاید، یا توجه ای که می خواهید را به شما بدنه، اما واقعیت این است که احترام چندانی برایتان قائل نخواهند بود و هرگز روی شما حساب نمی کنند و پشت سرتان می خندند.

یکی از معمول ترین روش های زنان در این رابطه، اندکی پنهان تر و پوشیده تر از مثال های بالاست. بدین معنی که در حضور مردان رفتار متفاوتی دارند.

بعضی اوقات موقعیت بدنی خود را در حضور مردها تغییر می دهیم. به عنوان مثال: نزدیکتر از حد معمول به آن ها می ایستیم، حرکات متفاوت بروز می دهیم، بیشتر لبخند می زنیم و محوزه های جنسی بیشتری صادر می کنیم تا به مقاصد خود را در رابطه با مردها برسیم. در این جا منظورم این نیست که زن ها همیشه اینکارها را عمدآ می کنند. ما زن ها آن قدر نظیر این گونه رفتار ها و ژست ها را در تلویزیون، فیلم ها و زن های دیگر دیده ایم که برایمان طبیعی شده اند، اما این گونه عادات روى قضاوت مردها نسبت به ما تأثیر می گذارند و باعث می شوند که کیفیت روابط ما با مردها افت کند و تحکیر شویم.

چرا این موارد مردها را سرد می کند؟

## فصل ۶- سردکننده های جنسی

اغلب مردها در مصاحبه هایی که بدین منظور انجام داده ام، چنین گزارش دادند که این چنین رفتارها باعث تحریک جنسی آن ها شده، اما از لحاظ احساسی و عاطفی آن ها سرده کرده است. به یاد دارم مردی می گفت: «هنگامی که متوجه می شوم زنی می خواهد اغواگری کند، واکنش بدنی خود را کاملاً حسی می کنم، اما از درون و به لحاظ احساسی از او بیزار می شوم و شخصیت آن زن به دلیل روشنی که به کار برده است در نظرم تحقیر می شود.»

مردها خوب می دانند که ما زن ها این نقطه ضعف های آن ها را خوب می دانیم و می توانیم به لحاظ جنسی به سادگی آن ها را تحریک کنیم و از این موضوع متنفرند. بنابراین هنگامی که به این ابراز متول می شویم، از ما و از بدنشان به این خاطر که بدون رضایت واقعی خودشان واکنش نشان داده اند، منزجر می شوندو در این گونه موقع مردها احساس می کنند، زن ها آن ها را کنترل می کنند و یا بازی می دهند و در نتیجه نسبت به شما سرد خواهند شد.

چرا زن ها این کار را می کنند؟

زن ها به این دلیل از جنسیت و بدن خود به منظور بازی دادن مردها استفاده می کنند که احساس ضعف دارند. همواره در طول تاریخ زن ها از راه جذبه و روابط جنسی بر روی مردها کنترل و نفوذ داشته اند.

زن ها هرگز از هیچ گونه قدرت سیاسی و اقتصادی بر خودار نبوده اند و این طور یاد گرفته اند که از روابط جنسی به عنوان ابزاری برای رسیدن به خواسته هایشان در رابطه با مردان استفاده کنند. ما از این ابزار استفاده می کنیم تا مردی را به سمت خود جذب کرده با او را از دست زن های دیگر در آوریم، و ادارش کنیم تا از ما حمایت و موافقت کند و در این میان امیدواریم مردهایی که به این طریق به دست آورده ایم همواره از آن ما باشند. به عنوان یک زن از این که شاهدم هنوز بسیاری از زن ها چنین رفتار می کنند، گویی تنها حق انتخابی که دارند جنسیت و بدنشان است، ناراحت و سرافکنده می شون.

مشکلی که در رابطه با این نوع رفتارهای فریبکارانه و حیله گرانه وجود دارد، این است که متأسفانه مؤثر واقع می شوند و برخی زن ها را تا ابد در همین نقش بدام می اندازند. به طوری که هرگز یارای خروج از آن روش را ندارند و نتیجه هم آن است که مردها احترام زیادی برای آن ها قائل نخواهند بود و این که خودشان نیز احترام چندانی برای خودشان قائل نخواهند بود.

راه حل

چنان چه دوست ندارید، مانند یک شیء جنسی با شما رفتار شود، پس به مانند یک شیء جنسی رفتار نکنید. نه با خودتان ونه با مردها.

به رفتارتان در حضور مردها نگاهی صادقانه بیاندازید و ببینید، آیا خود را پشت بدن و جنسیتتان پنهان نکرده اید؟ سعی کنید در حضور مردان مثل یک «شخص» رفتار کنید، نه یک «زن» شاید ندانید که این به چه مناسبست، مگر آن که آن را تمرین کنید.

یکی از بزرگترین شکایت هایی که تا به حال شنیده ام، از یک تهیه کننده ای مشهور تلویزیونی بود که در چندین پروژه با او همکاری داشتم. او می گفت: «باربارا، می دانی از چه رفتار تو بیش از هر مورد دیگری خوش می آید؟ هنگامی که با من هستی مثل یک زن رفتار نمی کنی؛ بلکه مثل یک «شخص» با من برخورد می کنی. دقیقاً همان گونه که مردهای دیگر با من رفتار می کنند و این باعث می شود که در حضور تو احساس راحتی داشته باشم و احترام زیادی برایت قائل باشم.»

سرد کننده ای شماره ۱۸:

زن هایی که مدام از نامزد یا همسر قبلی خود صحبت می کنند.

«یک ساله که با سوزان نامزد شدم. او هنوز از نامزد قبلیش صحبت می کنه و ما دو تا و کارهایمان را با هم مقایسه می کنه. اگه از او بهتر باشم، میگه بهتری، اگه مثل او باشم میگه، تو هم که مثل اونی. از دست هر دوتامون عصبانی می شه. احساس می کنم در این رابطه سه نفر وجود دارند. ایکاش او از رابطه ای قبلیش قبل از آشنازی با من، التیام یافته بود. این وضع منو دیوانه کرد.»

وقتی که زن ها از تجارب جنسی گذشته خودشون با من صحبت می کنند، از اونا متنفر می شم. منظورم این نیست که می خواهم رو فریب بدم و تصور کنم، همسرم که قبلاً نیز ازدواج کرده، یک با کره است. اما مسلماً این رو هم دوست ندارم که از تجربیات جنسی گذشته اش چیزی بشنوم. این حالت منو نسبت بهش سرد می کنه.

وقت آن رسیده است که با حقیقتی روپرتو شوید: نامزد یا همسر شما دوست ندارد از نامزد یا همسر قبلی تان موردی بشنود. ممکن است صحبت هایتان را تحمل کند و یا حتی خود را کنگاکو نیز نشان دهد، اما حقیقت آن است که از درون نسبت به شما سرد خواهد شد. چرا که مسلماً دوست ندارد، بشنود طرف قبلی تا چه حد در رختخواب مهارت داشته. آیا «بدگفتن» از مردهای قبلی زندگیتان باعث می شود نامزد یا همسرتان خوشحال شود؟ پاسخ این پرسش نیز منفی است!

چرا این موارد مردها را سرد می کند؟

نامزد یا همسرتان به این نتیجه می رسد که انتخاب های شما انتخاب های خوبی نبوده اند. هنگامی که از آن ها بدگویی می کنید، نامزد یا همسرتان به این که انتخاب هایتان تا به این حد افتراض کرده، فکر خواهد کرد و به این نتیجه خواهد رسید که احتمالاً در آینده راجع به خود او نیز چنین خواهید گفت:

او آن بخش عصبانی و انتقام جو از وجود و شخصیت شما را خواهد دید و پیش خود چنین فکر خواهد کرد که مبادا قربانی بعدی نیز خود او باشد. ممکن است چنین بپندازید که شکایت شما از همسر قبلی تان، او را خوشحال می کند، اما واقعیت امر چنین است که او مستقیماً با خشم و از جار درونیتان روپرتو شده و از شما می ترسد. به خاطر داشته باشید، که مردها در مقابل انتقاد خیلی حساس هستند. بنابراین وقتی انتقادهای پی در پی شما، گرچه متوجه همسر قبلی تان باشد را می بیند، ناخودآگاه به این فکر خواهد افتاد که چگونه می توانید تا بدین حد از کسی که روزی کسی که روزی دوستش داشتید، عصبانی باشید؟ پون احتمال دارد روی نیز همین بلا را بر سر او بیاورید، اعتماد چندانی به عشق شما نخواهد کرد.

به یاد دارم مردی می گفت: «هر بار که نامزدم به شوهر قبلیش بد و بیبراه می گه، احساس می کنم که از درون نسبت به او سرد می شوم و احساس می کنم که می بايست از آن مرد بیچاره دفاع کنم. گرچه ممکن است خشم او نسبت به شوهرش موجه باشد، اما از این می ترسم که روزی آن را روی من خالی کنه.»

از دست شما به این خاطر که اجازه می دادید تا بدین حد تحقیر شوید، عصبانی می شوند. مردی می گفت: «چگونه نامزدم می توانسته این قدر احمق باشد و اجازه بدهد تا شوهر قبلیش با او چنین بدرفتاری بکند؟» هنگامی که نامزد یا همسر قبلی تان را یک هیولا جلوه می دهید، باعث می شوید او از خودش بپرسد، شما چگونه زنی هستید که چنین رفتاری را تحمل می کردید.

چگونه زن ها این کار را می کنند؟

## فصل ۶- سرد کننده های جنسی

۱- ما از روابط قبلی مان احساسات و عواطف حل و فصل نشده ای داریم که به هنگام احساس امنیت با همسر جدیدمان آن ها را تخلیه می کنیم. حائز کمال اهمیت است که خشم و از جار ناشی از روابط گذشته را قبل از ورود به یک ازدواج جدید، حل و فصل نمایید، اما بهترین شخص جهت اجرای این مهم لزوماً خود همسرتان نیست. در ابتدای روابط چون که احساس دوست داشتنی بودن و امنیت می کنیم، مرتکب شدن به این اشتباہ بسیار ساده است، ممکن است، حتی پس از این کار احساس سبکی کنید، اما ریسکی که در این میان وجود دارد، آن است که ممکن است نامزد یا همسرتان نسبت به شما سرد شود.

۲- گاهی اوقات با انتقاد و شکایت از نامزد یا همسر قبلی تان به عنوان راهی غیر مستقیم و موزیانه جهت هشدار و تعیین خط مشی برای نامزد یا همسر جدیدمان استفاده می کنیم: هنگامی که زنی به نامزدش می گوید: «شهر قبلي خيلی بي احساس بود و هيچ وقت هديه اي برایم نمي خريد، مگر روز تولد» در واقع ترجمه اي آن این است که: «چنان چه می خواهی با تو ازدواج کنم، می بايست هدایای زیادی برایم بخری.»

زن ها معمولاً به جای گفتگوی صادقانه در مورد خواسته ها و نیازهایشان از روش های غیر مستقیم استفاده می کنند.  
راه حل:

۱- چنان چه خشم و از جار حل و فصل نشده ای زیادی را نسبت به نامزد یا همسر قبلی خود دارید، نزد مشاور یا روانکاو بروید و یا در گروه درمانی ها شرکت کنید، تا در همین این عواطف حل و فصل نشده، به شما کمک کنند. این بدان معنی نیست که هرگز نمی توانید درباره ای این قبیل احساسات خود با همسر جدیدتان صحبت کنید، بلکه فقط بدین معنی است که نباید از او به عنوان یک «زیاله دانی احساسی» استفاده کنید.  
به خاطر داشته باشید:

مادامی که خشم و از جار زیادی را نسبت به نامزد یا همسر قبلی خود احساس می کنید، به رابطه ای با او هنوز پایان نداده اید و عملأ هنوز از لحاظ احساسی درگیر آن رابطه هستید و آمادگی رابطه ای جدیدی را ندارد.

همسر فعلی تان به این دلیل که احساسات منفی ناشی از روابط گذشته تان را حل و فصل کرده و همین بخشیده اید، برای شما احترام زیادی قائل خواهد بود و به مراتب بیش از گذشته به شما اعتماد خواهد داشت.

۲- راجع به خواسته ها و توقعات خود از رابطه ای جدیدتان با نامزد یا همسرتان به صحبت و گفتگو بشنیدن. به روش های ارتباطی غیر مستقیم و غیر صادقانه اعتماد نکنید. صادق باشید و خواسته هایتان را مطالبه کرده و از همسرتان بخواهید او نیز چنین باشد. در فصل نه توصیه هایی جهت خلق رابطه ای جدید و ارضاء کننده با مرد زندگیتان آورده شده است.

سرد کننده شماره ۱۹:

زن هایی که به لحاظ جنسی خود انگیخته نیستند:

«بزرگترین شکایتی که زندگی جنسی قبلی خود دارم این است که همسرم اصلاً خود انگیخته نبود و می بايست تدارکات زیادی می دید. قبل از هر واکنشی می بايست نیم ساعت تمام توانی حمام می ماند تا بتونه از انواع لوسيون هاستفاده کنه. بعد می بايست تمام اتاق خواب را با شمع روش می کرد و موزیک مناسب پخش می شد. دست آخر هم دیگه حوصله ای برای من باقی نمانده بود. هر وقت که این جوری می کرد، احساس می کردم می خواست برنامه اجرا کنم. ممکنه این کار بعضی اوقات جالب باشه، اما موضوع اینه که برای او، یا همه ای موارد باید آید آل باشه یا این که همه ای برنامه ها تعطیل خواهد شد.»

«خود انگیختگی تو روابط جنسی را خیلی دوست دارم. با همسر قبلی همیشه سر همین موضوع دعوا داشتم. به عنوان مثال: هرگز وقتی از بیرون به خانه می رسیدم، برای این کار آمادگی نداشت، حتی باشد مراسمی مانند: دوش گرفتن، آرایش کردن، گرفتن لباس ها از خشک شویی یا هر چیز دیگر را انجام می دادم، همیشه عذر و بهانه ای داشت که چرا الان وقت مناسبی نیست: یا موهاش به خاطر دوش گرفتن خیس بود، یا هنوز دوش نگرفته، یا منتظر تلفن بود و اصلاً وقت نداشت.»

قابلً به دلائل این که چرا مردها از خودانگیختگی در روابط جنسی لذت می برند، پرداختیم و گفتیم: ممکن است بخواهند از تنشی که دارند خلاص شوند و وقت و انرژی کافی برای مراسم و طولانی قبیل از آن را نداشته باشند. در این باره شکایت های زیادی از مردها شنیده ام، لذا احساس کردم می بايست این را حتماً در لیست خود وارد کنم.

موارد زیر در بین این شکایت ها به کرات دیده می شد:

- زن هایی که می بايست سه ساعت به کرات دیده می شد:

- زن هایی که می باشد نورپردازی، موزیک و یا تدارکات ایده ال خود را حتماً ترتیب دهند.

- زن هایی که مدام نگران قیافه، مو، آرایش و... خود هستند.

چرا این موارد مردها را سرد می کند؟

۱- این حالت روابط جنسی را به یک پروژه تبدیل کرده و فشار اجرایی زیادی به مرد میگذارد. گویی می بايست در تعامل بازی کند. هنگامی که زن ها به گونه ای با آن برخوردمی کنند که گویی وظیفه ای مهم و خطیر را به عهده دارند، مردها احساس فشار می کنند.

می بايست تا بدین جای کتاب به قدر کافی راجع به مردان آموخته باشید و در کنید، چرا این گونه فشارهای اجرایی مردها را سرد می کند. به یاد دارم مردی می گفت: «هنگامی که همسرم خود انگیخته نیست، روابط جنسی را به یک وظیفه تبدیل می کنه، تا فعلی خود انگیخته و برخاسته از شور و حرارت.»

۲- باعث می شود مرد احساس کند او را کنترل می نمایند. تصور کنید همسرتان می خواهد به شما نزدیک شود و شما موافقت می کنید، اما فوراً به طرف حمام می روید و او را نیم ساعت منتظر می گذارید، چه احساسی به او دست می دهد؟ پاسخ: احساس خواهد کرد که او را کنترل می کنید، قبلًا دیدیم که چرا این حالت مردها را نسبت به شما سرد می کند و این مورد نیز مستثنی نیست.

۳- باعث می شود مرد احساس کند از روابط جنسی لذت نمی برد. هنگامی که هرگز اجازه نمی دهد شوهرتان خودانگیخته باشد، پس باعث می شوید او فکر کند که از آن لذت نمی برد و یا انگیزه و تمایلات جنسی چندانی ندارید، چرا که خویشن داری می کنید و جسور نیستید. باید دارم مردی می گفت: «همسرم تنها هنگامی می تواند روابط جنسی

## فصل ۶- سردکننده های جنسی

داشته باشد که آن چه می کند رابطه‌ی جنسی نباشد، بدین معنی که حتماً می بایست آن را خیلی رماناتیک کند، یا آن را سانسور کند و یا کمال گرایی به خروج بدهد تا آن جا که دیگر هیچ گونه میل جنسی برایم باقی نمی ماند.

چرا زن ها این رفتار را می کنند؟

ما زن ها می ترسیم کنترل خود را به لحاظ جنسی از دست بدهیم. همان گونه که قبل‌اً نیز گفتم، زن ها دوست ندارند اعتراف کنند که برخی اوقات از شهوات خود لذت می بردند. این موضوع باعث می شود احساس خجالت یا شرم‌مندگی کنند. به عبارت دیگر با نیازها و تمایلات جنسی خود راحت نیستند و از این که از شوهر خود لذت ببرند، مذهب می شوند. به تعویق اندختن این موضوع به زن ها وقت می دهد، کنترل خود را مجدداً به دست گیرند. گرچه فرست تجربه‌ی شور و حرارت واقعی و معقول را با شوهر خود از دست می دهنند. چنان چه از لحاظ احساسی و عاطفی همسرتان به شما توجه و رسیدگی چندانی نمی کند، خود انگیخته بودن با او در این رابطه بسیار مشکل خواهد بود. اگر زن ها از لحاظ عاطفی و احساسی سیراب باشند، به پیش نوازش کمتری نیاز داشته و تماس بیشتری با تمایلات خود خواهند داشت. چنان چه به مدت یک هفته از همسر خود و نوازش های او دور بوده باشید، نمی توانید به سرعت او تحریک شوید و آمادگی داشته باشید. توقف طولانی در حمام، آرایش، تغییر دکوراسیون اتاق خواب، نورپردازی و دیگر فعالیت های غیر خود انگیخته، می تواند همگی، روش هایی باشند برای آماده سازی شما به لحاظ روحی.

راه حل: فصل پنج را مجدداً مرور کنید. توصیه های ارائه شده درباره‌ی خودانگیختگی در روابط جنسی را به کار بیندید.

سردکننده‌ی شماره‌ی ۲۰:

زن هایی که لباس زیر کهنه و زشت می پوشند.

«بدترین مورد اینه که همسرم لباس زیرهایی پوشید. لباس زیرهای کتانی شل و ول، گشاد ورنگ و ورو رفته. همین که چنین موردی ببینم، به کلی سرد میشم.» «هیچ چیز بدتر از این نیست که همسرم لباس زیرهای پاره یا سوراخ سوراخ پوشیده باشه. لباس زیرهای کهنه و گشاد، هرگونه حرارتی را در من می کشه.» این موارد را برای آخر نگه داشتم. چون تعداد زیادی از مردها، شکایت زیر را از زنان داشتند، تصمیم گرفتم که حتی آن ها را در لیستی جداگانه قرار بدهم:

-لباس زیر هایی که مادرم می پوشید.

-لباس زیر هایی گشاد، شل و ول و آویزان.

-لباس زیر هایی که پر از قلاب و میخ و سوزن هستند.

-لباس زیر هایی که بیش از حد بزرگ، گشاد یا تنگ هستند.

آیا هرگز فکر می کردید مردها به چنین مواردی توجه داشته باشند؟ خوب می بینید که دارند! هنگامی که لباس زیر ما مطابق سلیقه‌ی آن ها نیست نسبت به ما سرد می شوند. چرا این موارد مردها را سرد می کند؟

برای یک مرد هرچه از مادرش را برای او تداعی کند، مانند: لباس زیرهای سفید رنگ، گشاد، خشک، سفت و از مد افتاده، به دلائل کاملاً واضحی برای او سردکننده محسوب می شوند. این حالت همان عشق های منوع همیشگی و قدیمی را برای او زنده می کند (زنای با محارم و...). چرا که ضمیر نا خودآگاه او می گوید: چنان چه خیلی شبیه مادرم باشد، نمی توانم نسبت به او جاذبه‌ی جنسی داشته باشم. بهترین توضیح این حالت توسط نویسنده ای چهل و یک ساله آمده است که:

«هنگامی که همسرم لباس زیرهای زشت می پوشد، سه احساس به من دست می دهد: اول این که حتماً احترام و اهمیت زیادی برای خود قائل نیست که چنین لباس های کهنه و زشتی می پوشد. دوم این که حتماً احترام و اهمیت زیادی نیز برای من قائل نیست که اجازه می دهد. چنین لباس هایی را بر تن او ببینم. سوم این که حتماً اهمیت و احترام زیادی برای روابط جنسی قائل نیست که چنین لباس هایی را می پوشد.»

چرا زن ها این کار را می کنند؟

خانم ها؟ چه بگوییم؟ آیا به خاطر تبلی مانند: لباس زیرهای کتانی و شیک و خوش دوخت بسیاری امروز در بازار موجود است. به علاوه چنان چه همسرتان نیز لباس زیرهای کهنه و زشت می پوشد که شما را مسلم‌اً این طور نیست. پس دلیل این که چنین لباس زیرهای کهنه و پاره ای می پوشیم، چیست؟ راه حل:

لباس زیرهای رنگ و رو رفته، پاره و کهنه تان را همین الان دور بریزید. چندلیباس زیر نو و زیبا برای خودتان بخرید. لزوماً نمی بایست لباس زیرهای آن چنانی و بنددار و بی کی نی مانند را بپوشید. لباس زیرهای کتانی و شیک و خوش دوخت بسیاری امروز در بازار موجود است. به علاوه چنان چه همسرتان نیز لباس زیرهای کهنه و زشت می پوشد که شما را نسبت به او سرد می کند، او را وادار کنید لباس زیرهای کهنه اش را دور بیاندازد.

چنان چه مجرد هستید، باز هم نسبت به این موضوع بی توجه نباشید. از کجا می دانید تا یک ماه دیگر ازدواج نکرده و همسر ایده آل خود را نیافته باشید؟ منظورم آن است که همیشه آماده‌ی آن باشید. چرا که مسلم‌اً هر آن چه را که خریداری می کنید چند ماه خواهید پوشید.

امیدوارم به همان اندازه که من از نوشتن این فصل لذت بردم، شما نیز از خواندن آن لذت برده باشید. توصیه ام به شما این است که از همسرتان بخواهید، به این لیست نگاهی بیاندازد و نظر خود را اعلام کند. سپس لیستی جداگانه از سرد کننده های شخصی ترتیب دهید و آن را به شوهرتان نشان دهید. مطمئناً از ترتیب دادن این لیست، لذت خواهید برد و همسرتان نیز موارد زیادی را درباره‌ی شما خواهد آموخت؛ همان گونه که شما نیز راجع به مردان موارد زیادی آموختید.

## رازهایی دربارهٔ برقاری ارتباط با مردان

تصور کنید به تازگی وارد یک کشور بیگانه شده‌اید. هیچ کس در آن جا به زبان شما صحبت نمی‌کند، اما شما نگران نیستید، زیرا مجهز و مهیا هستید. کتابچه‌ی راهنمایی دارید که به شما می‌گوید، چگونه با آن‌ها صحبت کنید. به محض این که از هواپیما پیاده می‌شوید، با توجه به اطلاعات داده شده در کتابچه‌ی راهنمایی، شروع به برقاری ارتباط می‌نمایید، اما کسی که با او حرف می‌زنید، طوری به شما نگاه میکند که گویی دیوانه اید! به شخص دیگری نگاه می‌اندازید و یک بار دیگر امتحان میکنید. این بار عبارت دیگری را برمی‌گزینید، عبارتی که کتاب ادعا می‌کند معنای دوستانه‌ای دارد. این بار آن شخص عصبانی شده، پر واضح است که بسیار به او برخورده و احساس می‌کند و او بی احترامی کرده‌اید و سر شما داد می‌زند. این جاست که وحشت می‌کنید و دیوانه وار به دنبال جمله‌ای می‌گردید تا تقاضای کمک کنید. جمله‌ی دیگری پیدا می‌کنید و به مردی که کنار خیابان ایستاده است می‌گویید. او از خنده منفجر می‌شود.

در حالی که سرش را تکان می‌دهد، به شما پشت کرده و دور می‌شود. این جاست که متوجه این حقیقت دردنگ می‌شوید که کتابتان به درد نمی‌خورد. پر واضح است که برای این کشور نوشته نشده، چرا که هیچ یک از مردم آن جا حتی یک کلمه از آن را درست نمی‌فهمند.

این داستان، یا سرخرودگی ای را به تصویر می‌کشد که ما زن‌ها در طول اعصار و در تلاش برای برقاری ارتباط با مردها زندگیمان، همواره با آن روپرور بوده‌ایم. ما به زبانی با مردها صحبت می‌کنیم که یک کلمه از آن را هم نمی‌فهمند. آیا برای شما پیش آمده با یک زن، مکالمه‌ای کاملاً لذت بخش و ارضاء کننده داشته باشید و آرزو کرده باشید که ای کاش مردان نیز صحبت‌های شما را به همین خوبی می‌فهمید، تا می‌توانستید با او احساس خوشبختی کنید؟

این فصل از کتاب را به این منظور نوشته‌ام که مانند کتابچه‌ی راهنمایی باشد، زیرا که شما در برقاری ارتباط با مردها به آن نیاز دارید. این فصل محتوی رازهایی است درباره‌ی نحوه‌ی تفکر، گوش دادن، ابزار افکار و احساسات مردها که اتفاقاً در زندگی خودم بسیار با ارزش و مفید بوده است و می‌دانم که در زندگی شما نیز تأثیر خوبی خواهد داشت.

## سه راز دربارهٔ برقاری ارتباط با مردها:

در صفحات بعد، از سه راز درباره‌ی عادت‌های ارتباطی مردها با شما صحبت خواهیم کرد. هر یک از این سه راز به سه دسته از اطلاعات طبقه‌بندی شده‌اند:

۱-اشتباه‌هایی که زن‌ها به واسطهٔ عدم درک و برداشت صحیح از این عادت‌های ارتباطی مرتكب می‌شوند.

۲-واکنش مردها در قبال این اشتباه‌های زن‌ها.

۳-راه حل‌هایی برای گشودن راز‌ها و روش‌های جدیدی از ارتباط.

مطالعه‌ی این سه راز و به کار بردن این راه حل‌ها در ارتقاء و بهبود سطح روابط شما با مردها اثراتی فوری خواهد داشت.

## راز ارتباطی شماره‌ی ۱:

مردها هنگامی بهتر ارتباط برقار می‌کنند که بتوانند روی مکالمه خود با شما تمکز کنند.

در سرتاسر این کتاب شاهد آن بوده‌ایم که چگونه مردها هدف دارتر هستند دیدیم مردها هنگامی احساس و عملکرد بهتری دارند که از قبل حدود و ثغور مکالمه را بشناسند و اطلاعات کافی را در دست داشته باشند. بدین ترتیب، احساس می‌کنند روى هر مورد رفتاری کنترل کافی دارند. به همین دلیل نیازمندند به هنگام صحبت و گفتگو با شما تمرکز کافی داشته باشند. آنان دوست دارند، بدانند هدف از این صحبت چیست و این که از آن چه می‌خواهید این باعث میشود هنگامی که با شما صحبت می‌کنند، بدانند چکارمی کنند.

اشتباه‌هایی که زن‌ها مرتكب می‌شوند

در خواست‌های ما زن‌ها به کرات واضح نیست، نبوده و گنج و میهم هستند. به عنوان مثال می‌گوییم:

«بیا با هم صحبت کنیم.»

«عزیزم، فکر می‌کنم ما باید راجع به رابطه مان صحبت کنیم.»

«بیا کمک کن، ببین شغل را باید چکار کنم.»

چنین در خواست‌هایی بسیار گنج و میهم هستند و حالت‌های متفاوتی را می‌توان برای مفهوم آنها در نظر گرفت. این در خواست هیچ جهت خاصی را به همسرشما ارائه نمی‌دهند و حدود خاصی که گفتگو، باید در چهار چوب آن صورت بگیرد را نیز نمی‌رسانند. این حالت مردها را معدب می‌کند. گویی که می‌باشد حتماً آن چه را که از آن‌ها می‌خواهید (و نمی‌دانند که چیست) به شما بدهند و باید هم درک نمایند خواسته‌ی واقعی شما چیست و آن را نیز برآورده کنند!

در این گونه موارد، مرد احساس می‌کند، روى هیچ موردى کنترل ندارد و احساس اجرار و فشار می‌داند، اما قولانی بازی را هم نمی‌داند و این برایش نامنی و عدم اطمینان به همراه می‌آورد؛ اما زن‌ها این مشکل را ندارند. این بدان علت است که زن‌ها «فرآیند مدار» هستند و می‌باشد حتماً به نتیجه‌ای برستند.

دو زن می‌توانند به راحتی بنشینند و بگویند: «بیا با هم حرف بزنیم.» اصلًا ناراحت نمی‌شوند، اگر ندانند راجع به چه موضوعی می‌خواهند صحبت کنند یا که هدف از صحبت چیست آن‌ها از فرآیند ابراز کردن خودشان لذت می‌برند، اما از نظر بسیاری از مردها، این فقدان ساختار، بسیار نگران کننده و آزار دهنده می‌باشد. واکنش مردها

ممکن است همسرتان علاقه‌ای به تعقیب این نوع گفتگو‌ها از خود نشان ندهد؛ ممکن است در مقابل صحبت کردن با شما، از خود مقاومت نشان دهد؛ ممکن است در تلاش برای منصرف کردن شما از ادامه‌ی مکالمه، با شما مشاجره کند؛ این امکان وجود دارد که صحبت کردن با شما را مرتباً به تعویق بیاندازد، ممکن است چنین فکر کند که «حوالی پرت» هستید و نمی‌دانید چه می‌خواهید بگویید و زیاد جدی به صحبت هایتان گوش ندهد.

## راه حل:

۱-هنگامی که می‌خواهید با نامزد یا همسر خود به صحبت بنشینید، به او «خط» بدھید و بگویید: می‌خواهید راجع به چه موضوعی با او صحبت کنید، به چه نتیجه‌ای برسید و این که چه انتظاری از او دارید. به عنوان نمونه:

## فصل ۷- رازهایی دربارهٔ ارتباط با مردان

-«عزیزم، بیا امشب کمی با هم صحبت کنیم. از هفته‌ی پیش که مادرت به دیدن آمد، اصلاً با هم صحبت نکردیم. چرا به من نمی‌گی نظرت راجع به آمدن مادرت چی بود؟ بعداً من هم نظرم را بهت می‌گم. با این کار یک بار دیگه که به دیدن مان بیاد، می‌تونیم رفتار بهتری داشته باشیم.»

-«جیم، می‌خواهم راجع به رابطهٔ خودمان باهات صحبت کنم. شش ماهه که ما نامزد شدیم و فکر می‌کنم وقتی رسیده که نکات قوت و ضعف رابطهٔ مون را ارزیابی کنیم، فکرمی کم از این راه می‌تونم، احساس امنیت بیشتری داشته باشم و بهفهمم که توی کدام یک از زمینه‌ها نیاز به تلاش بیشتری داریم.»

-«هری، می‌خواهم به من کمک کنی، بهفهمم چه طوری می‌تونم تصمیم بهتر و عاقلانه تری بگیرم.»

در هر یک از نمونه‌های فوق، زن‌ها به شوهران خود نقطه‌ی تمرکز مشخص و واضحی را ارائه داده اند. به جای آن که بگویید: «بیا راجع به آمدن مادرت صحبت کنیم.» یا «بیا راجع به رابطهٔ مان صحبت کنیم.» یا «در رابطهٔ با شغلم به کمک احتیاج دارم.»

در اینجا مرد، هدف از مکالمه را می‌داند و احساس آرامش بیشتری خواهد کرد.

۲- از شوهر خود بپرسید. سؤال کردن از همسرتان به مکالمه شکل داده و به او کمک می‌کند، تا ساختار واضحی را برای آن در ذهن خود ترسیم کند. هرچه پرسش‌های شما خصوصی تر باشند، بهتر است.

روش اشتباه: کار چطور پیش رفت؟

نامزد یا همسرتان در مقابل این سؤال، خلاصه ترین پاسخ ممکن را انتخاب می‌کند:

نظیر: «بد نبود.»

روش درست: «عزیزم، پروره‌ی جدید که داری چطوری پیش می‌رده؟ به همون سختی که فکر می‌کردی؟»

روش اشتباه: «جیم، فکر می‌کنم باید راجع به رابطهٔ مون باهات صحبت کنم.»

در اینجا جیم احساس خواهد کرد که او را زیر «ذره بین» گذاشته اید و احتمالاً جواب خواهد داد: «چرا؟ مگه اتفاق خاصی افتاد؟» احساس خواهد کرد که می‌خواهید از او بازجویی کنید و سپس او را محکوم نمایید.

روش درست: «جیم؛ فکر می‌کنم می‌بایست راجع به رابطهٔ مون صحبت کنیم. شش ماهه که نامزد شدیم. فکر می‌کنم نقاط قوت و ضعف رابطهٔ ای ما چیه؟ دوست داری رابطهٔ مون به چه سمتی ادامه پیدا کنه؟»

روش نادرست: «هری، در رابطه با رئیسم به کمک احتیاج دارم.» هری احساس خواهد کرد از او می‌خواهید تا مشکلتان را حل کند و سریعاً احساس بدی خواهد کرد.

روش درست: «هری، بارئیسم مشکلی پیدا کردم (مشکل را برای او توضیح دهیم). فکرمیکنی می‌بایست مقابله باشیم یا با ارشدم صحبت کنم؟! اگه توجای من بودی چکارمیکردم؟»

۳- از خط دادن به او، به عنوان روشنی برای مطالبهٔ خواسته‌های خود استفاده نکرده، رک و راست صحبت کنید. یکی از بدترین عادت‌هایی که زن‌ها دارند، این است که در روابط خود با مردها رک و راست نیستند. در پرده‌ی ابهام وارد گفتگو شدن و امتحان کردن او، با پرسیدن نظراتش دربارهٔ مسائل دیگر، همگی از جمله این روش‌ها هستند. زن‌ها به این دلیل این طور صحبت می‌کنند، زیرا که نمی‌خواهند ریسک کرده و نظر خودشان را مستقیم بیان نمایند.

صحبت‌های مبهم، نامفهوم و سربسته دربارهٔ علت ناراحتیمان، یکی دیگر از این روش‌ها است. به جای آن که رک باشیم و بگویی: از چه مردی ناراحت هستیم؛ تمامی این راه کارها بسیار فربیکارانه بوده و باعث خواهد شد، مردها احساس کنند زن‌ها آن‌ها را بازی می‌دهند. این موضوع بسیار آن‌ها را عصبانی می‌کند. یک بار مردی می‌گفت: «هنگامی که همسرم مستقیماً نمی‌گوید که از چه مردی ناراحت است و همه اش «به در می‌گوید تا دیوار بشنود» خیلی عصبانی می‌شوم. می‌دانم چه مردی را می‌خواهد بگوید، اما روشنی که بر می‌گزینند، باعث می‌شود، احساس کنم مرا احمق می‌پندارد، یا این قدر ساده‌ام که می‌تواند مرا بازی بدهد. ای کاش مستقیماً می‌گفت: چه در سرش می‌گذرد.» توصیه‌ی این مرد را بپذیرید. با مرد زندگیتان رک و راست باشید. بدین روش آن‌ها هدف از مکالمه را خواهند فهمید و با احساس امنیت بیشتری با شما صحبت خواهند کرد.

راز ارتباطی شماره ۲:

مردها فرآیند تفکر را درونی کرده و فقط نتیجه‌ی پایانی را با شما در میان می‌گذارند.

می‌بایست تا به حال دریافته باشید که مردها چنین آموزش دیده اند که باید تمامی جواب‌ها را بدانند و ترس، عدم اطمینان و یا تردید خود را به شما نشان ندهند. نتیجه‌ی چنین حالاتی آن است که مردها مراحل مختلف فرآیند تفکر را درونی کرده و تا موقعی که به نتیجه، یا راه حلی نرسیده اند، پاسخی به شما نمی‌دهند. به یاد دارم مردی می‌گفت: «اما مردها احتیاج داریم روی مسائل را بیشتر تأمل کنیم. در ضمن مردها این کار را نیز در سکوت انجام می‌دهند.» فراموش نکنید: مردها راه حل مدار هستند.

مردها ترجیح می‌دهند، فقط هنگامی خود را ابراز کنند که پاسخ و یا راه حل را از قبل بدانند. از آن‌جا که این کار را نیز در سکوت انجام میدهند، هنگامیکه نظری از او می‌خواهید یا راجع به رابطهٔ تان سؤالی از او می‌کنید، این طور جواب می‌دهد: «بگذار راجع به آن فکر کنم.» او دوست ندارد جوابی به شما بدهد که اشتباه باشد. هنگامی که برای نوشتن این کتاب با مردها مصاحبه می‌کردم، همیشه در مقابل پرسش‌هایم کمی وقت می‌خواستند، انگار که باید حتماً پاسخ درستی بدهند. این بود که سریعاً می‌گفتند: «اجازه بدهید کمی راجع به آن فکر کنم.»

اشتباه‌هایی که زن‌ها مرتكب می‌شوند  
(ما با صدای بلند فکر می‌کنیم)

«از این که همسرم دهانش را باز می‌کنه و هرچی تو سرش می‌گذره را با صدای بلند بپرون می‌ریزه، بدم میاد.»

«می‌دونید چه چیزی منو خیلی عصبانی می‌کنه؟ وقتی زن‌ها از یک مراحل حل مشکل، با صدای بلند می‌گذرند. تمامی کارهایی که می‌بایست اون روز انجام بدهند را لیست می‌کنند. این باعث می‌شود، از اتفاق فرار کنم.»

## فصل ۷- رازهایی دربارهٔ برقراری ارتباط با مردان

نظیر این گفته را بارها در مصاحبه هایم با مردها شنیده ام. مشکل تفاوت هایی است که بین مردها و زن ها وجود دارد. مردها «راه حل مدار» و زن ها «فرایند مدار» هستند. در زیر تفاوت های نحوهٔ گزارش اطلاعات واحد، توسط یک مرد و یک زن آورده شده است. بینید که چگونه اطلاعات به دو طرز کاملاً متفاوت ارائه داده می شوند:

جودی مشغول صحبت با همسرش باب می باشد: «بذر بیننم، می خواست کوت و شلوارت را به خشک شویی ببرم البته می خواستم دیروز این کار را بکنم، اما جلسه خیلی طول کشید. چون که فروشگاه نزدیک خشک شویی، از اون جا سری به فروشگاه می تونم، تا بیننم می تونم شلواری را که هفتنه بپیش برات خردیده بودم، پس بدم. همون شلواری که کمی پارگی داشت. بذار بیننم شاید هم اول بتونم به فروشگاه برم، چون که این موقع روز خلوت تره و بعد از اون به خشک شویی برم. چون این موقع روز جای پارک پیدا کردن توی پارکینگ، خیلی مشکل تر می شده. آه، داشت یادم می رفت، به سینه قول دادم که شماره تلفن دکتر مو بهش بدم، بهتره اون را جایی بنویسم. راستی دفترچه تلفن را کجا گذاشت؟ عزیزم دفترچه ئ منو جایی ندیدی؟ بذار بیننم؛ آخرین باری که اونو دیدم، موقعی بود که توی آشپرخانه داشتم با تلفن حرف می زدم.»

باب مشغول صحبت با همسرش جودی است: «عزیزم امروز کمی کار دارم، بنابراین کمی دیرتر به خونه می رسم.»

آیا شما نیز از خواندن صحبت های باب ناراحت شدید؟ اتفاقی که در این جا می افتاد این است که:

زن ها یک مراحل فرآیند تفکر خود را با صدای بلند طی می کنند.

ممکن است زن ها حتی متوجه نیاشند که چنین رفتار می کنند. واقعیت امر آن است که جودی حتی نمی خواست تمامی این اطلاعات را با شوهرش در میان بگذارد، اما برای او خیلی ساده بود که برنامه روزانه اش را هنگامی که مرحله به مرحله راجع به آن فکر می کند (با صدای بلند) را به باب بگوید. به طوری که صدای فکر کردن خودش را هم می شنود و این در حالی است که در تمام این مدت، باب آن جا نشسته و به این فکر می کند که مردهای بیچاره در این گونه موقع باید چکار کنند؟

واکنش مردها

واکنش اغلب مردها درست به مانند واکنش باب می باشد. او در حالی که آن جا نشسته پیش خود فکر می کند:

«زن ها به راستی زیاد حرف می زنند!»

منظور واقعی مردها از این گفته، آن است که زن ها بیش از آن چه که مردها دوست دارند و مایل هستند بشوند، افکار و احساسات خود را بر زبان می آورند. برای ما زن ها این حالت کاملاً طبیعی است، در حالیکه برای مردها کمی زیادی به نظر می رسد.

برو سر اصل مطلب!

آیا تا به حال برایتان پیش آمده هنگامی که دارید افکار و احساسات خود را ابراز می کنید، شوهرتان در صندلی خود «وول» بخورد و در حالی که بی صبر و کم طاقت شده به شما بگوید: «عزیزم، میشه زودتر بری سر اصل مطلب؟»

احساس می کنید نمی خواهد به صحبت های شما گوش کند و برای احساساتتان اهمیتی قائل نیست، اما احساس واقعی او این است که شما او را با این صحبت های طولانی شکنجه می کنید.

شاید حال که می دانید مردها راه حل مدار هستند، بتوانید این موضوع را بهتر درک کنید. مردها در هر مورد به دنبال «اصل مطلب» و «لب کلام» هستند. آن ها دوست دارند احساس واقعی شما را ظرف تنها بیست و پنج کلمه یا حتی کمتر بشنوند. آن چه که مردها نمی توانند درک کنند، این است که صرف صحبت دربارهٔ احساسات برای ما زن ها بخشی از فرآیند حل و فصل آن احساسات است و این که خود صحبت کردن به ما کمک می کند، تماس و درک بهتری از احساساتمان داشته باشیم. مردها می خواهند این فرآیند را اول در سرشار طی کنند و بعد به نتیجه و راه حل برسند، اما زن ها فرآیند مدارتر بوده و در حین همان صحبت کردن به راه حل می رسد.

اشتباه هایی که زن ها مرتكب می شوند

زن ها با صدای بلند از مشکلاتشان شکایت می کنند و فراموش می نمایند، بگویند: برای یافتن راه حل چندان هم عاجز و درمانده نیستند. به همین خاطر مردها زن ها را متهمن می کنند که نق نقو هستند و زیاد از حد گله و شکایت دارند. برخی زن ها در پاره ای از اوقات، بازی «قربانی» را انجام می دهند. مدام نق می زندند و برای تغییر شرایط زندگی، یا حل مشکلاتشان تلاش نمی کنند و برخی دیگر مسئولیت مشکلات خود را به عهده می گیرند. گرچه ممکن است با صدای بلند نیز از آن شکایت کنند، در حالی که مردها گله و شکایت خود را «درون ریز» می کنند.

واکنش مردها

هنگامی که مردی شاهد است زنی افکار و احساسات منفی خود را با صدای بلند بیرون می ریزد، نمی داند این روشنی است برای تخلیهٔ روحی و احساسی او. مرد حتی نمی تواند بفهمد چگونه همسرش با همین حرف زدن در جهت حل و فصل مشکل خودش، قدم بر می دارد.

این حالت مرد را سرد و باعث شود فرض را بر این بگذارد که همسرش تا ابد به صحبت کردن ادامه خواهد داد. چون که نمی تواند راه حلی برای مشکل خود بیابد، احساس می کند، مسئول است مشکلش را برایش حل کند و به کمک او بستابد.

راه حل:

۱- این راز را با همسرتان در میان بگذارید و نحوهٔ تفکر با صدای بلند را که خصیصهٔ زنان است، برایش توضیح دهید و به او بگویید: او و نحوهٔ تفکرش دربارهٔ مسائل را نیز درک می کنید. من خود نیز این کار را کرده ام. هر بار که می خواهم با صدای بلند فکر کنم، همسرم به من نگاه می کند و هر دو شروع به خنده‌دن می کنیم. منظورم این نیست که زن ها نباید با صدای بلند فکر نمایند، اما صحبت با همسرتان در این باره می تواند شرایط را برای هر دوی شما راحت تر کند.

۲- هنگامی که راجع به مشکلی با همسرتان صحبت می کنید، به او وقت بدھید به راه حلی برسد. به عنوان مثال: تصور کنید با همسر خود مشغول برنامه ریزی برای تعطیلاتتان هستید و می خواهید به این نتیجه برسید که آیا پنچشیبه شب حرکت کنید یا جمیعه صبح؟

روشن نادرست: «ragع به تمامی حالت های ممکن با صدای بلند فکر می کنید و مزايا و مضرات هر یک را به تفصیل بر می شمارید و این فشار را بر روی همسرتان اعمال می کنید که فوراً به شما جواب دهد.

## فصل ۷- رازهایی دربارهٔ برقراری ارتباط با مردان

روش درست: اطلاعات را با همسرتان در میان می‌گذارید و از او می‌پرسید که: «آیا دوست داری الان راجع به آن صحبت کنیم، یا ترجیح می‌دهی کمی فکر کنی و جواب را بعداً به من بدهی؟»

این حالت به همسرتان فرصت می‌دهد، بدون احساس جبر و ترس از این که مبادا پاسخ غلطی بدهد، با وقت کافی، راجع به اطلاعات داده شده تأمل کند. دادن این حق انتخاب به همسرتان که چه وقت پاسخ دهد، در او این احساس را به وجود می‌آورد که آزاد است، به علاوه از طرف شما نیز احساس کنترل و تحت فشار بودن نیز خواهد داشت و از دستتان عصبانی نبوده و لجیازی خواهد کرد.

۳- وقتی می‌خواهید به منظور حل مشکل و یا مستله‌ای از مردمی شکایت کنید، از قبل به نامزد یا همسرتان اطلاع بدهید، تا که از قبل بداند.  
راز ارتباطی شمارهٔ ۳:

مردها به همان راحتی و سادگی ما زن‌ها با احساسات خود در تماس نیستند. این عادت همسرم مرا دیوانه کرده است. مثلاً می‌دانم از موضوعی ناراحت است اما وقته‌ی از او می‌پرسم که موضوع چیست، جواب می‌دهد، «هیچی» چرا برقراری تماس با احساساتش برای او تا بدین اندازه مشکل است؟»

«من و نامزدم همیشه سر یک موضوع دعوا می‌کنیم: می‌خواهم راجع به رابطه مان با او صحبت کنم اما او همواره سریاز می‌زند. تمام درونیات خود را برای او بیرون می‌ریزم اما او فقط آنجا می‌نشینید و پاسخی نمی‌دهد. دست آخر سر او داد می‌زنم که مردی سرد و بی احساس است و آنگاه دعوا شروع می‌شود.»

راز مهمی دربارهٔ مردها وجود دارد که می‌بایست بدانید: برای اغلب مردان دنیای درونی احساسات جای عجیب و غریب و وحشتناکی است. دنیای احساسات برای مردان ناشناخته و ناآشنا است. اغلب مردها چنین شرطی شده‌اند که در سر خود باشند، نه در قلبشان. بنابراین عادت ندارند وقت زیادی را صرف غور کردن در احساساتشان بگذرانند.

به یاد داشته باشید:

انسان‌ها با چیزی راحت تر هستند که برایشان آشنا باشد.

همان گونه که می‌دانیم فرآیند اجتماعی شدن باعث شده است ما زن‌ها با احساسات و عواطف آشناتر و مأنسوس‌تر باشیم. هیچ کس دوست ندارد با کاری ناآشنا سروکله بزند. هیچ کس دوست ندارد دست به کاری بزند که در آن مهارتی ندارد.

به عنوان مثال چنان‌چه شما اعتماد به نفس و داشش و اطلاعات کافی دربارهٔ هنرهای مدرن داشته باشید احتمالاً از صحبت کردن دربارهٔ آن با دیگران لذت خواهید برد. چنان‌چه از مالیات و این طور صحبت‌ها سر در نمی‌آورید، در این رابطه اعتمادبه نفوس چندانی نداشته و از صحبت دربارهٔ آن نیز لذت خواهید برد.

از آن جا که مردان در رابطه با عواطف، اعتماد به نفس چندانی در خود احساس نمی‌کنند، تعجبی نیز نیست، چنان‌چه از کندوکاو و غور کردن در احساساتشان آنگونه که ما زن‌ها توقع داریم لذت نبرند.

-وارد شدن به دنیای احساسات و عواطف، مردها را از احساس تسلط و کنترل خارج می‌کند. چنان‌چه مردی در کاری احساس توانایی نکند، احساس می‌کند از ناحیهٔ آن تحت کنترل قرار گرفته است این به آن معناست که نه تنها کنترل اوضاع را در دست ندارد بلکه خود تحت کنترل قرار گرفته است. این احساس مردان را می‌ترساند و فراری می‌دهد. لذا مردها گرایش چندانی به این قبیل صحبت‌ها نشان نمی‌دهند، زیرا در آن مهارت چندانی ندارند.

تا به حال اتفاق افتاده احساس کنید چاق شده اید و بخواهید که به پیاده روی بروید یا در یک دورهٔ ورزشی اروپیک ثبت نام کنید؟ ایده جالبی به نظر نمی‌آید، نه؟ این به آن دلیل است که در آن مهارت چندانی در خود احساس نمی‌کنید. لذا احساس می‌کنید برایتان یک بار اضافی شده است. خب، به طرز مشابهی نیز مردها به هنگام صحبت دربارهٔ احساسات و عواطفشان از خود مقاومت نشان می‌دهند. حقیقت آن است که:

مردها مهارت چندانی در این زمینه ندارند.

بنابراین تمرینات احساسی و عاطفی نظری صحبت کردن راجع به احساسات، بیان تردیدها و نگرانی‌ها و یا حتی مطالبهٔ نیازها و خواسته‌ها برای بسیاری از مردها درست همان گونه که یک کوهنوردی ۵ مایلی چنان‌چه آمادگی لازم را نداشته باشید برای شما نیز تنشی سنگین محسوب خواهد شد.

### اشتباهات زن‌ها

۱- ما نا آشنای مردها به احساسات و عواطف را به غلط به حساب لجیازی و مقاومت آن‌ها می‌گذاریم. و آن را به خاطر بی احساس بودنشان سرزنش می‌کنیم.

اکثر مردهایی که با آن‌ها مصاحبه کرده ام از این که زن‌ها را به کرات بی احساس، سرد و غیر منطقی بر چسب زده‌اند، عصبانی و رنجیده‌اند. حائز کمال اهمیت است درک کنید، بی احساسی مردها، افسانه‌ای بیش نیست.

مردها درست به اندازه‌ی ما زن‌ها و حتی در برخی از موارد بسیار نیز، احساسی تر هستند.

مردها همیشه به سادگی ما زن‌ها به احساساتشان دسترسی ندارند. بنابراین چنین به نظر می‌رسد احساس ندارند. در حالی که حقیقت تنها این است که با احساساتشان در تماس نیستند. بنابراین هنگامی که از نامزد یا همسرتان می‌پرسید: «چه احساسی داری؟» از ترس احمق جلوه کردن یا اعتراض به این که پاسخ این سؤال را نمی‌داند (یا به یاد داشته گفتن نمی‌دانم برای مردها بسیار مشکل است) ممکن است پاسخ گوید: «هیچی»

۲- ما انتظار داریم مردها با همان سرعت ما زن‌ها با احساساتشان تماس برقرار کنند. همه، اما اکثر زن‌ها در رابطه با احساساتشان روان‌تر و ناطق‌تر از اغلب مردها هستند. چرا که در این رابطه تمرين بیشتری داشتند. اشتباه است از نامزد یا همسرتان انتظار داشته باشید ظرف تنها چند دقیقه از احساسات خودش سردرآورده و عواطف مدفون شده را درک کرده و به همان راحتی شما نیز ترس‌ها و آسیب‌پذیریش را با شما در میان بگذارد. در این جا منظورم هرگز آن نیست که مردها توانایی مهارت در بیان احساسات را ندارند. ظرف ده سال گذشته از طریق سمینارهای مختلف با مردهای بسیاری کار کرده ام که به موفقیت‌های چشمگیری در این زمینه رسیده‌اند. مهارت در این زمینه برای مردها مستلزم تمرين می‌باشد تا بتدریج از قید عادات بد گذشته رها شده و آن‌ها را با عادات جدیدتر و سالم تری جایگزین نمایند.

۳- ما زن‌ها چنین فرض می‌کنیم که چون مردها از لحاظ فکری ناطق و گویا هستند، پس به لحاظ احساسی نیز همین گونه خواهند بود. آیا تا به حال شده مردی موفق، تحصیل کرده، روش‌نگر و خوش صحبت را دیده باشید و فرض را بر این بگذارید که از لحاظ احساسی و عاطفی نیز ناطق و گویا خواهد بود؟

## فصل ۷- رازهایی دربارهٔ برقراری ارتباط با مردان

در یک سمینار با مردی آشنا شدم که یکی از سخنرانان بود. او بسیار خوش صحبت می‌نمود و با حساسیتی فوق العاده سخن وری می‌کرد. در ضمن بسیار نیز با سواد و در زمینه‌های فلسفه و روانشناسی کاملاً مطلع به نظر می‌رسید. چنین مردی برای بسیاری از زن‌ها جذاب و خواستنی محسوب می‌شود. بعد از مدتی با یکدیگر بیشتر آشنا شدیم و چشم انداز ازدواج با این مرد برایم بسیار جالب می‌نمود. هر بار که با هم بیرون می‌رفتیم، صحبت‌های فوق العاده‌ای دربارهٔ زندگانی، بین ما ردو بدل می‌شد. او اشعار نغز و زیبایی زیادی می‌دانست، اما بعد از گذشت مدتی از آشنازی ما متوجه موضوع عجیب و غریبی شدم. او هرگز راجع به احساساتش با من صحبت نمی‌کرد. عقاید و نظریات خود را راجع به تحلیل‌های متفکرانه خود به من ارائه می‌داد، اما هرگز احساساتش را به من ابراز نمی‌کرد. طولی نکشید که دریافتم برای او صحبت کردن از زبان «سرش» بسیار راحت است، اما نمی‌تواند براحتی از «دل» و «قلب» خود صحبت کند. در واقع بعداً اعتراف کرد: یکی از دلایلی که باعث شده خیلی متفکر جلوه نماید، این است که نمی‌خواسته با احساساتش روبرو شود. او از دانسته‌هایش، به منظور سرباز زدن از احساسات و عواطفش استفاده می‌کرد.

هرگز نگذارید مردهای سخنور، گویا و خوش صحبت شما را به اشتباہ بیاندازند. ممکن است در درون این قبیل مردها پسر چه‌هایی بسیار ترسیده و وحشتزده وجود داشته باشند که به سختی می‌توانند کوچک ترین احساسات و عواطف خود را نشان دهند.

### عکس العمل مردها

هنگامی که مردها را محکوم می‌کنید احساساتی نیستند، آن‌ها احساس می‌نمایند، مورد انتقاد واقع شده‌اند و این که زن‌ها نمی‌توانند خوب درکشان کنند و با سردشدن به لحاظ عاطفی، از شما انتقام می‌گیرند و در مقابل برخورد احساسی که مطلوب شمامست، مقاومت می‌ورزند. نتیجه آن می‌شود که:

در مقابل شما شورش می‌کنند.

در مکالمه و گفتگو با شما شرکت نمی‌نمایند.

از دستتان عصبانی شده و با متهمن کردن‌تان به این که بیش از حد احساساتی هستید، به شما حمله می‌کنند.

هنگامی که مردی نسبت به احساسات واقعی خود آگاهی و اطلاع چندانی ندارد، از طرف شما تحت فشار قرار می‌گیرد و سعی می‌کند موضوع را عوض کرده، یا با گفته‌هایش به شما بتارد، تا بدین وسیله برای در تماس گرفتن با احساسات خودش کمی برای خود وقت خریداری کرده باشد.

### داستان کلی و مایکل

کلی و مایکل زوج جوانی بودند که به دلیل آن که این اواخر زیاد با هم دعوا می‌کردند، برای مشاوره نزد من آمدند. کلی چنین شکایت کرد: «همیشه سر یک مورد دعوا می‌کنیم. مثلاً من از موردی ناراحتم و یا احساس می‌کنم مایکل محبت و توجه کافی به من نمی‌کنه، در نتیجه بهش می‌خوام راجع به رابطه مون باهات صحبت کنم؛ مایکل صرف نظر از این که راجع به چه موردی می‌خوام صحبت کنم، سعی می‌کنه از زیر صحبت کردن با من طفره بره و سعی می‌کنه متقاعد کنه که ناراحتیم بی مورده. در این گونه موقع سوال‌های زیادی راجع به خودم از من می‌پرسه و منو تحت فشار قرار می‌ده که به او جواب‌های درستی بدم. بعضی اوقات هم با این اتهام که زیادی احساساتیم، بهم حمله می‌کنه.

دست آخر هم همیشه احساس می‌کنم، او نمی‌خواهد روی رابطه مون کار کنه و از این که با او ازدواج کردم، پشیمان می‌شم.»

از کلی خواستم اجازه بدهد با مایکل به تنها بی صحبت کنم. او از اتفاق خارج شد و من از مایکل پرسیدم: «هنگامی که کلی سعی می‌کند تورا به صحبت دربارهٔ مسائل و موضوع های احساسی و عاطفی بکشاند، چه اتفاقی در سرت می‌افتد؟»

مایکل به آرامی پاسخ داد: «جواب این سوال را به درستی می‌دونم. احساس معدن بودن می‌کنم، نمی‌دونم از من چی می‌خواهد. حقیقت اینه که هر وقت می‌گه می‌خواه راجع به چیزی باهام صحبت کنه، می‌ترسم. احساس می‌کنم که حتماً اشتباهی مرتکب شدم. کلی آنقدر تند صحبت می‌کنه و انبوهی از اطلاعات رو روی سرم می‌ریزه که نمی‌تونم همه شو هضم کنم. احساس می‌کنم بار زیادی روی سرم خراب شده و این که ای کاش می‌تونست کمی آرامت باشه». از او پرسیدم:

«در این گونه موقع چه احساسی داری؟» مایکل لحظه‌ای درنگ کرد و سپس گفت: «احساس می‌کنم، تحت فشار هستم، گیج می‌شم و فکر می‌کنم ممکنه اشتباهی بکنم، از این که می‌باشد پاسخ درست را هیمن

الان بدونم. در این گونه موقع همیشه پاسخ درست را نمی‌دونم. انگار یکی از من می‌خواهد جواب درست را بدونم و وقتی هم که نمی‌دونم احساس می‌کنم به دام افتادم.»

«در این موقع چه خواسته ای از کلی داری؟ مایکل پاسخ داد: «خب، فکر می‌کنم به وقت بیشتری احتیاج دارم تا گفته هاشو بفهمم و بعد احساس خودم را هم بفهمم.»

«آیا از او می‌خواهی که این وقت را به تو بدهد؟ آیا به او گویی که از جانب او احساس فشار می‌کنی؟»

مایکل سرش را به علامت مخالفت تکان داد و گفت: «خب، راستش نه. قیلاً هیچ وقت با احساساتم تا بدین حد در تماس نبودم. همیشه دست آخر با او بد رفتاری می‌کنم، عصبانی می‌شم و صحبت هام نیشدارمی‌شده و کاری می‌کنم که احساس کنه مشکل از خودشه. فکر می‌کنم، گاهی اوقات سعی می‌کنم اونو بترسونم تا بتونم همه‌ی موردها را تمام کنم و خودم را جمع و جور کرده و اوضاع را تحت کنترل بگیرم و در نهایت بتونم جوابی پیدا کنم.»

مایکل نمونه‌ی ایده آل مردی است که به لحاظ احساسی و عاطفی، ناطق و گویا نیست. او همیشه از صحبت خود با همسرش، سرباز می‌زند و از رؤیارویی با احساساتش سرباز زده و ناتوانی خود را در بیان احساساتش لاپوشانی می‌نماید.

بعد از آن که کلی به اتفاق برگشت رفتار مایکل را برایش توضیح دادم و او نیز احساس رهایی و راحتی نمود. کلی اعتراض کرد: «فکر می‌کردم مایکل دوستم نداره، اما الان من می‌فهمم که این موضوع واقعیت نداشته. او به این دلیل از صحبت با من امتناع می‌کرده که از اجرای برای سریع پاسخ دادن، معذب می‌شده.» کلی قبول کرد تا توصیه‌هایی که در زیر آورده‌ام را به کار بینند و مایکل نیز موافقت کرد، هر گاه به وقت بیشتری احتیاج داشت تا روی احساساتش تأمل کند، با کلی صادق باشد و این وقت را از او بخواهد. آخرین بار که به آن‌ها مشاوره می‌دادم، گزارش دادند سبک ارتباطی آن‌ها تا حد زیادی رو به بهبودی گذاشته است.

راه حل:

۱- احساسات و عواطف خود را به یک باره بر سر نامزد یا همسرتان نریزید و او را تحت فشار قرار ندهید، تا سریعاً به شما پاسخ بدهد. اندکی زمان بدھید، صبورتر باشید و واضح تر صحبت کنید. هنگامی که با یک خارجی که زبان شما را نمی‌داند، صحبت می‌نمایید، سعی می‌کنید آرام تر و شمرده تر حرف بزنید، این طور نیست؟ در این جا منظورم این نیست که می‌باشد به گونه‌ای با نامزد یا همسرتان صحبت کنید که گویی بی سواد است، بلکه منظورم این است که کمتر عجله کرده و گفته‌هایتان را واضح تر بیان کنید. بدین ترتیب

## فصل ۷- رازهایی دربارهٔ برقراری ارتباط با مردان

همسرتان کمتر ناراحت شده و این وقت را می‌یابد تا با احساسات خود تماس برقرار کند. مسئله‌ای زمانی به سکوت بگذرد، پس سعی نکنید این سکوت را با کلمات پر کنید.

هنگامی که نامزد یا همسرتان ساكت است، به اين معني نیست که به شما بى توجه می باشد، بلکه به اين معناست که ذهنش مشغول پردازش اطلاعاتی شده که به او داده ايد و يا اين که سعی می کند، با احساسات خود تماس برقرار کند.

روش نادرست: او را متهم نمایید که از لحاظ عاطفی و احساسی بسته و ناتوان است و این که اصرار بورزید، مکالمه را همان جا و همان لحظه تمام کرده و به شما پاسخ بگويد. او را تعقیب کنید، سرش داد بزنید، گریه کنید و به این خاطر که پذیرای شما نبوده و شما را پس زده، سرزنشش کنید.

روش درست: به او بگویید، «فکر می کنم کمی زیاد صحبت کرده و تو را خسته کردم. بنابراین بهتر است کمی به یکدیگر وقت بدھیم، تا بتوانیم راجع به احساسات خود بیندیشیم و بعداً دویاره صحبت کنیم. دوست دارم و مطمئن که حتماً می توانیم این موضوع را حل و فصل نماییم.»

۲- سعی کنید همسرتان را نوازش کرده، دست هایش را بگیرید، یا وی را در آغوش گرفته، سرتان را روی بازو هایش بگذارید تا بتواند از «سر» خود بیرون آمده و به دل و احساسات خود رجوع کند. این سریع ترین و در عین حال ساده ترین روشی است که شما می توانید با استفاده از آن به مرد زندگیتان کمک کنید، تا با احساسات خود تماس برقرار کنند. مرد ها هویتش را بیشتر از بدن خود می گیرند، پس تماس جسمانی می تواند او را از این که تماماً منطقی، تحلیلی و استدلال گر باشد بیرون کشیده و به الگوهای احساسی تر و آسیب پذیری سوق دهد.

هنگامی که نامزد یا همسرتان به سختی احساساتش را ابراز کرده یا به سختی به احساسات شما گوش فرا می دهد، او را در سکوت در آغوش بگیرید. این روش، ظرف تنها چند لحظه می تواند مکالمه‌ی شما را از یک نبرد قدرت به داد و ستدي دوستانه و عاشقانه بدل سازد.

چگونه شنونده‌ی بهتری باشیم؟

آیا تا به حال برایتان اتفاق افتاده که به حرف‌های نامزد یا همسرتان گوش فرار داده باشید و احساس کنید که شنونده‌ی خوبی هستید؟ و او با عصانیت سرتان داد زده باشد که: «تو هیچ وقت به من گوش نمیدی». آیا تا به حال برایتان اتفاق افتاده که نامزد یا همسرتان مشغول ابراز احساساتش باشد و شما صیرتان تمام شده و احساس کنید که این کار را به کندی انجام می‌دهد؟

یکی از بزرگترین شکایت‌های مرد‌ها از ما زن‌ها، این است که ما شنونده‌ی خوبی برای آن‌ها نیستیم.

هر وقت همسر قبليم اين شکایت را از من می‌کرد، خيلي عصباني می شدم. در حالی که حالت تدافعی به خودم می‌گرفتم، به او می‌گفتم: «منظورت چیه که به تو گوش نمیدم؟ نمی‌بینی که همینجا خلوت نشستم و دارم بہت گوش میدم؟»

سال‌ها طول کشید تا یفهم مرد‌ها دوست دارند، چگونه به آن‌ها گوش بدھیم تا احساس کنند شنونده‌ی خوبی هستیم. در زیر توصیه‌های مفیدی در این باره آمده است که می‌توانید آن‌ها را به کار ببرید:

### جدول ارتباطی

در زیر جدولی است که به شما در مطالعه‌ی هر چه بهتر این سه راز ارتباطی، درباره‌ی مردان کمک می‌کند:

راز: ۱- مرد‌ها هنگامی به بهترین وجه ارتباط برقرار می‌کنند که در مکالمه نقطه تمرکزی داشته باشند. چرا که هدف مدار هستند.

اشتباه‌هایی که زن‌ها مرتكب می‌شوند: صحبت‌هایمان اغلب گنگ و مبهم و سرسیسته است. ما فرآیند مدار هستیم. شما را جدی نمی‌گیرند.

عكس العمل مرد‌ها: مرد‌ها علاقه‌ای از خود نشان نمی‌دهند؛ در مقابل احساسات شما مقاومت می‌ورزند.

راه حل: برای نامزد یا همسرتان دستور جلسه‌ی مکالمه را روشن کرده و از او سؤال کنید.

راز: ۲- مرد‌ها فرآیند تفکر خود را درونی کرده و تنها نتیجه‌ی پایان را با شما در میان می‌گذارند. چرا که راه حل مدار هستند.

اشتباه‌هایی که زن‌ها مرتكب می‌شوند: ما با صدای بلند فکر می‌کنیم و به هنگام شکایت کردن از امیدها یمان هیچ گونه صحبتی نمی‌کنیم.

عكس العمل مرد‌ها: فکر می‌کنند زن‌ها زیاد صحبت می‌کنند. کم طاقت شده و کاری می‌کنند که زودتر صحبت‌های خود را تمام کنند.

راه حل: راجع به سبک ارتباطی خودتان با او صحبت کنید و وقت بدھید تا به جواب برسد. هنگامی که می‌خواهید از موردی شکایت کنید از قبل به او بگویید.

راز: ۳- مرد‌ها به راحتی زن‌ها به احساسات و عواطف خود دسترسی ندارند. احساسات و عواطف برای مرد‌ها قلمرویی نااشنا است.

اشتباه‌هایی که زن‌ها مرتكب می‌شوند: ما مرد‌ها را به این خاطر که غیراحساسی هستند سرزنش می‌کنیم و از آن‌ها انتظار داریم که به همان سرعت ما، به احساسات خود دسترسی داشته باشند و فرض را بر این می‌گذاریم که می‌بایست از لحاظ احساسی نیز ناطق و گویا باشند، همان گونه که از لحاظ تفکری چنین هستند.

عكس العمل مرد‌ها: همه‌ی موارد را به خود می‌گیرند. احساس می‌کنند آن‌ها را سرزنش کرده اید و این که زن‌ها آن‌ها را درک نمی‌کنند. در مقابلتان شورش کرده و با کلمات به شما حمله می‌کنند.

راه حل: به هنگام ابراز احساسات، آهسته پیش بروید. به همسرتان احساس امنیت بدھید و بگویید مجبور نیست کامل و بی عیب و نقش باشد. پیشرفت‌ش را تحسین کرده و به او وقت بدھید تا با احساسات خود تماس پیدا کنند.

توصیه‌ی ۱: هنگامی که مردی مشغول ابراز افکار و احساسات خود می‌باشد، صحبت‌هایش را قطع نکنید.

چند بار نامزد یا همسرتان گفته است: «باز هم صحبت‌های مرا قطع کردی؟» در این گونه موقع معمولاً چنین جواب می‌دادم: «من صحبت‌هایت را قطع نکردم، فقط دارم احساس را بیان می‌کنم، می‌خواهی چکار کنم، فقط بشنینم و هیچ چی نگم؟ در این گونه موقع چنان‌چه نامزد یا همسرتان صادق باشد، می‌بایست چنین جواب دهد: «بله این دقیقاً همان موردی است که از تو انتظار دارم.» ما زن‌ها فکر می‌کنیم، آن‌ها نمی‌خواهند حرف‌هایمان را بشنوند، اما این واقعیت ندارد. در زیر برخی از دلایل این حالت، توضیح داده شده است.

## فصل ۷- رازهایی دربارهٔ برقراری ارتباط با مردان

-مردها نیاز دارند به هنگام صحبت تمکز داشته باشند، تا به احساسات خود دسترسی پیدا کنند. تا به حال باید درک کرده باشید صحبت کردن از احساسات تا چه اندازه‌ای برای مردها سخت است. به خاطر دارید که برای مردها انجام دو کار در آن واحد بسیار مشکل است. چنان‌چه این حقایق را کنار یکدیگر بگذارید، می‌توانید درک کرده که چرا مردها از این که کسی صحبت هایشان را قطع کنند، ناراحت می‌شوند.

-هنگامی که صحبت های مردی را قطع می‌کنید، موقعاً تمکز او را بر احساسات و افکارش مختل می‌نماید.

-هنگامی که همسرتان سعی دارد به احساسات خود نظم بدهد) در مورد مردها این مهارتی است که هنوز خوب آن را کسب نکرده‌اند) و شما شروع به صحبت می‌کنید، تمکزش را بهم می‌زنید. ممکن است تنها بخواهید اشاره‌ای ساده‌ای بکنید، اما این کار با فرآیند تفکر او تداخل کرده و او را تحت فشار می‌گذارد تا به شما گوش دهد، لذا از دستان ناراحت خواهد شد.

-مردها هدف مدار هستند. بنابراین هنگامی که فکری در سر آن‌ها شکل می‌گیرد، می‌خواهند آن را کامل کنند. می‌دانم برای ما زن‌ها مسئله‌ای نیست، چنان‌چه مشغول صحبت درباره‌ی موضوعی باشیم و به ناگهان به موضوع دیگری پیروزیم و هر دو را نا تمام بگذاریم و در این میان موضوع سومی را از سر بگیریم و دست آخر به موضوع اول باز گردیم. اما این کار مردها را دیوانه می‌کند! به خاطر داشته باشید مردها هدف مدارتر از زن‌ها هستند و به خط مستقیم فکر می‌کنند و نمی‌توانند به مانند ما زن‌ها «دایره وار» فکر کنند. بنابراین هنگامی که همسرتان در حین مکالمه می‌خواهند از نقطه‌ای A به نقطه‌ای B برسد و شما با پیش‌کشیدن نقاط C، D، E، F مراحم تنظیم افکارش می‌شوید، او را از هدف دور کرده و نمی‌تواند این نکته را دریابد که شما تنها سعی می‌کنید کمکش کنید، بلکه این کارتان را مانع بر سر راه رسیدن به هدف خود می‌بیند.

-مردها نیاز دارند احساس کنند کارهای را بدرستی انجام می‌دهند. بنابراین قطع شدن صحبت هایشان توسط شما را به این صورت تعییر می‌کنند که گویی به آن‌ها گفته‌اید: «نه، باز هم اشتباه کردی.» هنگامی که مردی احساساتش را بیان می‌کند، نه تنها علاقمند است نیات درونیش را بیرون ببریزد، بلکه می‌خواهد این کار را درست انجام دهد. باور کنید مردها به هنگام صحبت کردن دقت بیشتری به خرج می‌دهند و اگرچه ممکن است گفته‌های آن‌ها معنای چندانی برای ما زن‌ها نداشته باشد، اما تلاش زیادی را در این راه به کار گرفته‌اند. بنابراین هنگامی که صحبت هایش را قطع می‌کنید، احساس می‌کند به او می‌گویید: «از آن جا که بلد نیستی چطوری آن را انجام بدھی، تو را متوقف می‌کنم، قبل از آن که اشتباه‌های بیشتری بکنی.» این کار به نوعی شبیه مسابقاتی است که به محض آن که یکی از شرکت کنندگان مرتکب اشتباهی می‌شود، صدایی که به زنگ چکش شباخت دارد، خاطری را از صحنۀ اخراج می‌کند.

راه حل:

بدون آن که صحبت‌های او را قطع کنید، فقط گوش بدھید.

این بدین معنی است که به او اجازه دهید صحبت هایش را به پایان ببرد و قبل از آن که صحبتی بکنید، مطمئن شوید، حتماً صحبت هایش را تمام کرده است.

نکته‌ی مهم: از فواصل و توقف‌هایی که در بین صحبت‌های خود دارد با این بهانه که: «آ، فکر کردم صحبت هایت تمام شده.» استفاده نکنید.

اطمینان حاصل کنید تمامی آن‌چه را که می‌خواسته بگوید را گفته باشد، حتی از او بپرسید: «آیا مورد دیگری هست که بخواهی بگویی؟»

سپس هنگامی که احساس کردید صحبت هایش کامل شده‌اند، شما نیز فرصت دارید تا احساسات خود را بیان کنید. البته از او نیز بخواهید تا صحبت‌های شما را قطع نکند. البته این بدان معنا نیست که هر بار صحبت می‌کنید، باید «توبتی» این کار را بکنید. این موضوع به ویژه در شروع مکالمه که می‌خواهید تازه با احساسات خود تماس برقرار کنید، از اهمیت بسزایی برخوردار است.

توصیه‌ی ۲: هنگامی که نامزد یا همسرتان می‌خواهد با احساساتش تماس برقرار کند، صبور باشید.

در کتاب «رازهایی دربارهٔ عشق» راجع به «الگوی احساسات» که از لایه لایه بودن آن‌ها و عواطف مختلف سخن می‌گوید، صحبت کردیم این الگو به درک هر چه بیشتر شما نسبت به احساسات خود و نیز دیگران کمک بسیاری می‌کند. این الگو همچنین به شما کمک می‌کند تا از احساسات ناخوشایندی نظری خشم، رنجش و ترس بیرون آمده و مجدد احساس عشق کنید. بر طبق این الگو، هرگاه احساس می‌کنید ناراحت هستید، یا توازن و تعادل احساسی خود را از دست داده اید، به این دلیل است که در آن واحد شش لایه احساسی مختلف را تجربه می‌کنید، این سطوح عبارتند از:

۱- خشم، سرزنش و انزجار.

۲- رنجش، غم و یأس.

۳- ترس، نگرانی و نامنی.

۴- تأسف، درک و مسئولیت.

۵- هدف، راه حل و آرزوها.

۶- عشق، تحسین و پخشش.

هنگامی که موردي شما را ناراحت می‌کند، با احساسات نزدیک به سطح، تماس بیشتری دارید.(خشم، رنجش) درست به مانند طبقات مختلف یک ساختمان احساسات شما از بافتی لایه لایه که یکی پس از دیگری روی یکدیگر کشیده شده است، ساخته شده اند.

خشم، سرزنش و انزجار اولین لایه را تشکیل می‌دهند. این احساسات اولین واکنش‌های حفاظتی به منظور حمایت از ماست، هنگامی که احساس می‌کنیم مورد حمله قرار گرفته ایم یا دوستمان ندارند. زیرا این لایه، احساسات رنجش، غم و یأس خوابیده اند که آن‌ها احساساتی آسیب پذیر محسوب می‌شوند. در زیر، احساسات آسیب پذیرتری وجود دارند که عبارتند از ترس، نگرانی و نامنی. همین که از این احساسات شدید عبور می‌کنید و به لایه‌های زیرین نزدیک می‌شوید، بهتر می‌توانید با تأسف خود تماس برقرار کرده و مسئولیت درک «حقیقت محض» را در رابطه با اتفاقی که افتاده است به عهده بگیرید. در این جاست که با نیات و خواسته‌های خود، به منظور تغییر واقعی، تماس برقرار می‌کنید. در زیر خشم، رنجش، ترس، پشیمانی، ندامت و عشق خوابیده است. احساسات دیگر معمولاً عکس العمل‌هایی هستند که وقتی موضوعی با توانایی‌های ما در دوست داشتن و دوست داشته شدن تداخل می‌کند، تجربه می‌کنیم.

از مغز به قلب خود بروید

## فصل ۷- رازهایی دربارهٔ برقراری ارتباط با مردان

در سینه‌هایم تمثیلی به کار می‌برم که مضمون آن چنین است: «با آسانسور از مغزانه به دلتان بروید». از بالاترین طبقهٔ احساسات که عبارت است از خشم و سرزنش، به پایین ترین طبقهٔ که عشق و درک می‌باشد، بروید. هر بار که انتخاب می‌کنید، احساسات واقعی خود را درک کنید و به «حقیقت محض» (تمامی سطوح شش گانه) نگاه کنید؛ باید از طبقهٔ اول شروع کرده و یکی یکی طبقات را بر طبق الگوی احساسات پایین بروید. ابتدا احساس خشم خود را ابراز کنید و سپس آسانسور را در طبقهٔ کمپی متوقف کرده و احساس مربوط به آن طبقه را ابراز کنید، تا این که به طبقهٔ زیرین (عشق) برسید.

کسب مهارت در ابراز احساسات، به این معناست که بدانید چگونه وارد آسانسور شوید و طبقات را یکی پس از دیگری طی کنید و حقیقت محض را در هر طبقه با خود و همسرتان در میان بگذارید.

طی سال‌ها تجربه در امر مشاوره، چنین دریافته ام که آسانسور اغلب مردها از آسانسور زن‌ها کندتر است. بدین معنی که حس کردن احساسات لایه‌لایه برای آن‌ها زمان بیشتری می‌برد. معمولاً ابتدای ترین لایه‌ای که مردها با آن تماس دارند خشم، معدب بودن و ناراحتی می‌باشد. به همین دلیل زن‌ها در این موقع بی صبری می‌کنند. این حالت مردها به این دلیل نیست که می‌خواهند شما را ناراحت کنند، یا این که لجیاز هستند، بلکه به این خاطر است که در این کار مهارت ندارند. پی‌بردن به احساسات مردها زمان بیشتری می‌برد، چرا که تماس و آشنایی کمتری در مقایسه با زن‌ها از دنیای درونی خود دارند.

چگونه شنونده‌ی بهتری شدم

بزرگترین اشتیاه زنان به هنگام شنونده‌ی بودن، بی‌صبری آن‌هاست. این عادت بد را خود نیز داشتم و از آن‌جا که یک تراپیست بودم، بسیار به ضرر تمام می‌شد. یک روز کنار همسرم نشسته بودم و به صحبت هایش راجع به موردی که ناراحت‌شده بود، گوش می‌دادم. بعد از گفتن چهار یا پنج جمله از او جلو زدم و تمام احساساتش را زودتر از خودش دریافتم. او مشغول صحبت بود و من هم در صندلی با بی‌صبری «وول» می‌خوردم و از آن‌که چقدر این وضعیت طول می‌کشد، متعجب شده بودم. بعد از چند دقیقه صبرم تمام شد و ناگهان وسط صحبت هایش پریدم و گفتمن: «عزیزم، به نظر من اتفاقی که افتاده این است، و تمایم داده‌ها را در این باره برایش بازگو کردم.» اغلب اوقات از یاری‌هایم درست از آب در می‌آمدند، اما اعتراف می‌کنم که با «حروف گذاشتن در دهانش» او را از این فرصت که خود به احساساتش پی‌برد، محروم کردم. در نهایت او عصبانی شد و احساس احتجاج کرد. احساس می‌کرد در حقش «مادری» کرده و او را تحقیر نموده‌است.

یک روز پس از آن که تحلیل جامع و مانعی از احساساتش را به او تحویل دادم، یک دفعه از عصبانیت منفجر شد و آن‌چه می‌باشد بشنو را به من گفت: «ببین باریارا، شاید من نتونم به سرعت تو فکر کنم، یا به سرعت تو احساساتم را بفهمم، چون که این چیزها هنوز برایم خیلی تازگی دارند. می‌دونم، می‌خواهی به من کمک کنی، اما لطفاً اجازه بده خودم تنهایی این کار را بکنم.» از گفته‌های او ناراحت شده بودم، اما می‌دانستم که حق با اوست. هدف از صحبت‌های ما این نبود که من زودتر بفهمم او چه می‌خواهد بگویم، بلکه این بود که خود او احساساتش را بفهمد. بی‌صبری من او را از این که صدرصد این تمرين را تنها با تکیه به خودش انجام دهد، محروم می‌کرد. چنان‌چه این کار را همیشه من برای او بکنم، پس چگونه می‌تواند شیوه‌ی ابراز احساسات را بیاموزد؟ این به مانند آن می‌باشد که شما یک تنه مسایل ریاضی بچه‌ی خود را حل کنید. پس بدین روش او هرگز نمی‌آموزد چگونه مسئله‌ها را خودش حل کند.

راه حل:

۱- به این خاطر که نامزد یا همسرتان به لحاظ احساسی زیاد ناطق و گویا نیست، سرزنشش نکنید. به او حق بدھید؛ زبان احساسات و عواطف برای مردها به مانند یک زبان دوم می‌ماند، در حالی که برای زن‌ها به مانند زبان اولشان است. انتظار نداشته باشید در ابراز احساساتش به روانی و سلیسی شما صحبت کند. وقت بدھید تا با احساساتش تماس برقرار نماید. ممکن است حتی بدانید مشکل اصلی چیست و این که او از چه موردی ناراحت است. تمایل او را به تمرين ابراز احساسات و تخلیه‌ی عاطفیش تحسین کنید، حتی اگر در این اقدام کند باشد.

۲- الگوی احساسات لایه‌ای را برایش توضیح دهید و به او در رد شدن از یک یک این لایه‌های احساسی کمک کنید. چنان‌چه بهبود و ارتقاء سطح رابطه با همسرتان مهم است، حتیماً کتاب «رازهای دربارهٔ عشق» را به اتفاق همسرتان مطالعه کنید و تکنیک‌های ارائه شده در آن را به کار بیندید، تا به شما در کسب مهارت‌های ارتباطی مؤثرتر، کمک کند. می‌توانید این مهارت‌ها را حتی در حرفه‌ی شخصی یا شغلی خود نیز به کار بیندید. می‌توانید هرگاه همسرتان در ابراز احساساتش با مشکل مواجهه شد، با پرسیدن سوال‌هایی که در زیر می‌آید و او را از یک لایه‌ی احساسی به لایه‌ی بعدی هدایت می‌کند، کمک کنید.

چرا از من (یا دیگری) ناراحت هستی؟

من و دیگری چکار کرده‌ایم که تو را ناراحت کرده است؟

همین حالا از چه موردی ناراحت هستی؟

چه موضوعی تو را سرد و سرخورده کرده است؟

می‌ترسی چه اتفاقی بیافتد؟

از چه چیزی نگران هستی؟

بگذارید خودش احساساتش را بیان کند. به او وقت کافی بدھید و از او بازجویی نکنید. چنان‌چه کمی گیج به نظر می‌رسد، در جهت درست هدایتش کرده بگذارید خودش به جواب ها برسد.

۳- به هنگام ابراز احساسات خودتان نیز از الگوی آن تبعیت کنید. عادلانه نیست از نامزد یا همسرتان انتظار داشته باشید، از قوانینی تبعیت کند که خود زیر پا می‌گذارد. موقعه‌های خود را به کار بیندید و برای همسرتان الگو باشید.

توصیه‌ی ۳: به نامزد یا همسرتان بگویید که او را درک می‌کنید.

برای مردها هیچ موردی ناراحت کننده تر از این نیست که احساس کنند، خوب درکشان نمی‌کنید. اغلب اوقات برداشت آن‌ها به این دلیل است که ما به احساسات آن‌ها صحه نمی‌گذاریم.

چنانچه نشان دهید احساسات نامزد یا همسرتان را درک می‌کنید، آن‌ها نیز احترام بیشتری برای احساسات شما قائل می‌شوند.

## فصل ۷- رازهایی دربارهٔ برقراری ارتباط با مردان

در زیر روش‌هایی جهت ارائه پس خوراند مثبت به مردها آمده است:

۱- سعی کنید فعالانه به آن‌ها گوش دهید و برخی اوقات گفته‌هایشان را تکرار کنید. این یک روش ارتباطی بسیار ساده است که تراپیست‌ها مشاورین خانواده به زوج‌ها می‌آموزند. نام دیگر این روش، «تعکیس» است. تعکیس به زوج‌ها کمک می‌کند تا به گونه‌ای مؤثرتر به احساسات یکدیگر گوش کنند. بعد از شنیدن صحبت‌های نامزد یا همسرتان گفته‌هایش را با جملات و عبارات دیگری به خود او برگردانید و پرسید که آیا درست متوجه منظوش شده اید یا نه.

تد می‌گوید: «مری، این اواخر از روابط جنسیمان اصلاً راضی نیستم به نظر میرسه که تو هیچ وقت حوصله نداری. نمی‌دونم آیا از دست من ناراحتی یا از مورد دیگه‌ای؟ احساس می‌کنم خیلی از تو دور شدم. مدام عذر و بهانه می‌باری که «بچه‌ها نمی‌گذارند، یا خیلی خسته‌ای، یا سردد داری یا...»، اما میدونم دلیل آن چیز دیگه‌ای، میدونم که این اواخر وقت زیادی با تو نگذراند؛ شاید به همین دلیل احساس صمیمیت و نزدیکی زیادی به من نمی‌کنم.»

ماری جواب می‌دهد: (شنونده‌ی بد) «چطور می‌تونی، چنین چیزی بگی؟ یک ماهه، اصلاً تو را ندیدم، همه اش مشغول کارت هستی. این تویی که شب‌ها خیلی خسته به خانه می‌ایم. فکر می‌کنم من این جوری تحریک می‌شم؟ نه. تو نمیدونی یه بچه‌ی کوچیک و دو تا بچه‌ی بزرگ‌تر را اداره کردن یعنی چه؟»

ماری (شنونده‌ی خوب) «احساس می‌کنم تو را پس می‌زنم؟ فکر می‌کنم از نزدیکی با تو خوشم نمی‌آید؟ این احساس خیلی بدیه، به نوعی ترسناکه، با علم بر این که تو خیلی هم پر حرارت هستی.»

تد گفت: «آره، همین طوریه، من از این وضع خیلی ناراحتم.» هنگامی که مری بر احساسات تد صحنه می‌گذارد، تد احساس امنیت کرده و با احساس‌های آسیب‌پذیری، نظری رنجش و ترس تماس برقرار کند.

۲- به مرد خود نشانه‌های بینایی و گفتاری ای رائمه دهید که نشان دهنده‌ی شنونده بودن و درک کردن شما باشد. به عنوان مثال: چنان‌چه به هنگام گوش دادن به سخنان نامزد یا همسرتان تنها فقط آن جا می‌نشینید و به او خیره می‌شود؛ او احساس خواهد کرد که به وی گوش نداده اید. مردها نیاز دارند هنگامی که به قلمرو احساسات خود وارد می‌شوند، تحسین و تشویق شوند. به چندین روش می‌توانید در این رابطه به همسرتان کمک کنید:

- به یاد داشته باشید که مردها «بینایی» هستند. بنابراین هنگامی که نامزد یا همسرتان صحبت می‌کند، سر خود را به علامت تأیید گفته‌های او تکان دهید. بدین ترتیب احساس پذیرفتی بودن کرده و حس خواهد کرد خوب به او گوش داده اید.

- اصواتی نظری «آها» و «هوم هوم» کردن به همسرتان کمک می‌نماید، احساس کند در کش می‌کنید، البته این به این معنی نیست که می‌باشد همواره با تمام گفته‌های خیش موافقت کرده، بلکه به این معناست که شما گفته‌های او را درک می‌کنید.

توصیه‌ی ۴: همسرتان را لمس کرده و نوازش کنید. نوازش جسمانی باعث می‌شود همسرتان احساس صمیمیت و نزدیکی بیشتری با شما کرده و به خود اجازه دهد، احساسات بیشتری را حس کند. البته این رفتار را بیش از حد انجام ندهید. همان‌گونه که در ابتدای فصل گفتم دست او را گرفتن، نزدیک او نشستن و احساس نزدیکی؛ صمیمیت بین شما را افزایش داده و مکالمه‌ی احساسی ارضاء کننده تری را بین شما برقرار می‌کند.

من این توصیه‌ها را در زندگی شخصی خود نیز به کار برده و به نتیجه رسیده‌ام. امیدوارم شما نیز با استفاده از آن به روابط ارضاء کننده تری دست یابید. این اطلاعات را با نامزد یا همسر خود در میان بگذارید تا او نیز برای شما شنونده‌ی بهتری بشود.

پرسش‌هایی دربارهٔ روش‌های ارتباطی مردها در زیر پنج سؤال مهم آمده که به کرات از من پرسیده شده و نیز پاسخ هر یک آورده شده است. ضمناً درک این پاسخ‌ها در خلق روابط ارضاء کننده تر با مرد زندگیتان به شما کمک خواهد کرد:

۱- چر همسرم به هنگام دعوا سعی می‌کند مرا از احساساتم دور کند؟ آیا تا به حال اتفاق افتاده به هنگام ابراز ناراحتی یا رنجش خود به همسرتان، ناگهان ببینید در مجادله‌ای متکرانه و منطقی گیر افتاده اید که نهایتاً در آن بازنده شمایید؟ در حالیکه نمی‌توانید بفهمید چه اتفاقی افتاده است و تنها احساساتتان را بیان می‌کردید؛ اما به شما حمله شد و با سخنانی نیشدار به شما جواب دادند!

در این گونه موقع شما یک قربانی هستید که بی خبر از همه جا در دام این تاکتیک ارتباطی مردها افتاده اید. هنگامی که مردها احساس می‌کنند مورد تهدید واقع شده اند، می‌ترسند و احساس آسیب‌پذیری کرده و سعی می‌کنند شما را از احساساتتان بیرون بکشند. در این گونه موقع آن‌ها سعی دارند شما را از قلبتان به سرتان بکشند، جایی که شانس بیشتری برای برند بودن دارند.

مردها به هنگام کاربری از مغز و قوهٔ تفکر خود، در مقایسه با هنگامی که از قلب و احساسات خود صحبت می‌کنند، احساس تسلط بیشتری می‌نمایند، چرا که تمرین بیشتری در این زمینه داشته‌اند. آن‌ها هنگامی که شما به ابراز احساسات می‌پردازید، احساس ضعف کرده و لذا به منظور موازنی می‌معادله کی قدرت، سعی می‌کنند مکالمه را از «احساسات» به سمت «داده‌ها» سوق دهند و در این راه سؤال‌های زیادی از شما می‌پرسند. به جای این که احساسات خود را در این باره ابراز کنند، مشاهدات علمی انجام میدهند و سعی می‌کنند با گفتن جملاتی نظری جملات زیر، احساسات شما را زیر سؤال ببرند.

- «کمی عصبی به نظر می‌آیی؟ خیلی احساساتی برخورد می‌کنی.»  
- «نمی‌فهمم، چرا این جوری بهم ریختی؟»  
- «آرام باش، خیلی عصبی شده ای!»  
- «بیش از حد احساساتی هستی و نق می‌زنی!»

## فصل ۷- رازهایی درباره‌ی برقراری ارتباط با مردان

این تاکتیک در مورد اغلب زن‌ها مؤثر واقع می‌شود، به طوری که توان خود را از دست داده و به یک نبرد فکری کشیده می‌شوند. در این گونه موقع مردها از شانس بیشتری برخوردار هستند. (مخصوصاً اگر وکیل باشند) در این موقع مشکل اصلی هم چنان حل و فصل نشده باقی می‌ماند و شما سرخورده و گیج و او از این که با کاستی‌ها و ناتوانی‌های احساسی و عاطفی خود روبرو نگشته، احساس رهایی خواهد کرد. گرچه برخی از مردها نسبت به این عادت خود، آگاهی چندانی ندارند، اما اغلب مواردی که من با آن‌ها مصاحبه کرده‌ام، چنین ابراز داشتند که در این گونه موقع کاملاً آگاهانه دست به این کار می‌زنند.

راه حل: اجازه ندهید نامزد یا همسرتان با شما چنین برخورد کند. تماس خود را با احساساتتان از دست ندهید و به خاطر داشته باشید، نقطه‌ی قدرت زن‌ها در همین است. به نامزد یا همسرتان بگویید که از نیاتش با خبرید و این که چنین روش‌هایی دیگر در مورد شما کار ساز نمی‌باشد. به خاطر داشته باشید، سرباز زدن از مسایل اصلی و ریشه‌ای به همان اندازه که برای شما ناخواهی‌اند و غیرارضاء‌کننده است، برای نامزد یا همسرتان نیز نامطلوب می‌باشد. هرچه مردی در ابراز احساساتش احساس امنیت بیشتری داشته باشد، با احساسات شما نیز راحت تر برخورد کرده و سعی نخواهد کرد این احساسات را در شما سرکوب کند.

۲- چرا مردها از صحبت راجع به مسایل احساسی، در دیر وقت متنفرند؟

ساعت یازده شب است، شما و همسرتان در رختخواب مشغول مطالعه هستید. تمام روز منتظر فرصتی بودید تا مردی را با او در میان بگذارید. بنابراین رو به او کرده می‌گویید: «عزیزم، می‌تونم راجع به مردی با تو صحبت کنم؟» در این هنگام او با بی میلی و اکراه به شما پاسخ می‌دهد که: «خیلی دیر شده، نمی‌تونیم فردا راجع بهش صحبت کنیم؟» هنگامی که شما اصرار می‌کنید، او عصبانی شده و به شما جملاتی نظری این‌ها می‌گوید:

- چرا همیشه نصف شب، یاد صحبت کردن می‌افتد؟

- می‌دونی خیلی طول می‌کشه؟ ممکن است تا نزدیک صبح من را بیدار نگه داری؟

- نمی‌تونم، بعد از این همه کار کمی با خودم آرامش داشته باشم؟

- چرا همیشه می‌بایست موقعی که تو می‌خواهی صحبت کنیم؟

این احتمال وجود دارد که با گفتگوی شما موافقت کند، اما در بین صحبت‌هایتان خوابش ببرد، یا به احساساتتان اهمیت چندانی ندهد و با هوم هوم کردن یا آه و اوه‌های تک سیلابی به شما پاسخ بدهد.

چرا صحبت درباره‌ی مسایل احساسی شب‌ها دیر وقت تا بدین حد مردها را آزار می‌دهد؟

الف- مردها شب‌ها هنگامی که خسته هستند، احساس تسلط کمتری می‌کنند. آن‌ها اغلب به مکالمه، به چشم یک «تبرد قدرت» کوچک می‌نگند. هنگامی که مکالمه حول موضوع های احساسی و عاطفی دور بزند، به مراتب احساس توانایی کمتری در خود می‌کنند. بنابراین سعی خواهند کرد مکالمه را به وقت بعدی موكول نمایند تا شانس بیشتری داشته باشند. البته عکس این حالت در مورد زن‌ها صدق می‌کند. ما به طرزی غریزی دوست داریم هنگامی که مردها خسته هستند، راجع به چنین مسائلی صحبت کنیم، چرا که می‌دانیم مقاومتشان پایین تر بوده و ذهن و فکرشنان خیلی شفاف نیست.

ب- مردها می‌ترسند مباداً تا صبح ادامه دهید و آن‌ها از خوابشان محروم شوند. این مربوط می‌شود به این راز ارتباطی درباره‌ی مردی که می‌گفت: «مردها برای صحبت کردن به یک دستور جلسه احتیاج دارند». آن‌ها می‌ترسند تا صبح بیدار بمانند و صبح نتوانند از فرط خستگی به سر کار بروند، پس بنابراین شغل خود را از دست بدهند. این است که به شما پاسخ منفی خواهند داد.

راه حل: در این باره با همسرتان صحبت کنید و سعی نمایید راجع به این قبیل صحبت‌های دیر هنگام به توافق برسید. شاید لازم باشد برخی اوقات با او همکاری کرده و تا فردا صبر کنید. می‌توانید برای خود یک محدودیت زمانی در نظر بگیرید و مثلًاً به او بگویید: «عزیزم، می‌بایست راجع به مردی با تو صحبت کنم. می‌تونی فقط پانزده دقیقه به من وقت بدھی؟ می‌دونم، خیلی خسته‌ای. اما این به من کمک می‌کنه احساس بهتری داشته باشم. می‌تونیم بعداً راجع به ادامه‌ی آن صحبت کنیم.»

هرگز احساسات منفی را روز‌ها و هفته‌ها در خود نگه ندارید، تا به یک باره همگی آن‌ها را روی سر همسرتان خالی کنید. سعی نمایید همواره راجع به احساسات منفی خود با همسرتان صحبت نموده تا در شما «تلنبار» نشود و به هیولایی که حل و فصل شان بسیار وقت گیر هستند، تبدیل نگردد.

۳- چرا هنگامی که به نامزد یا همسرم توصیه یا نصیحتی ارائه می‌دهم، مخالفت می‌کند، اما چند روز بعد با همان راه حل بر می‌گردد و طوری رفتار می‌کند که گویی خودش به آن راه حل رسیده است؟

آیاشما و همسرتان می‌خواهید تصمیم‌بگیرید، برای تعطیلات به کنار دریا بروید یا به به دریاچه‌ای که در نزدیک شهرستان است؟ پس سعی می‌کنید او را مقاعده سازید که به کنار دریا رفتن اشتباهی بزرگ خواهد بود، چرا که این موقع سال بسیار شلوغ بوده و شنیده اید که نوجوان‌ها آن جا سرو صدای زیادی می‌کنند. از طرفی دریاچه بسیار آرام و رمانتیک بوده و سفر به آن جا ارزان تر تمام می‌شود، اما همسرتان ظاهراً صحبت‌هایتان را نشنیده می‌گیرد و اصرار می‌ورزد که کنار دریا ایده‌ی بهتری است. شما خوب می‌دانید که خود او نیز براستی دریا را ترجیح نمی‌دهد و با شما موافق است اما گفته‌هایتان را تأیید نمی‌کند.

چند روز بعد به هنگام شام او ره شما کرده و می‌گوید: «راجع به سفرمون فکر کردم، به نظر من این موقع از سال کنار دریا خیلی شلوغه و دیگر این که بچه مدرسه‌ای‌ها اونجا خیلی شلوغ می‌کنند. دریاچه آرام بخش تره، بنابراین بهتره به اونجا بروم.» در حالی که دهانتان از تعجب باز مانده، نمی‌توانید بفهمید، چگونه به خاطر نمی‌آورد که همین نظر را چند روز پیش شما داده بودید.

به خاطر دارید که:

مردها نیاز دارند، احساس کنند که قادرند کارها را به تنهایی و به خوبی انجام داده و این که همیشه حق با آن‌ها است. همان طور که می‌دانید مردها خیلی رقابتی فکر می‌کنند، حتی با همسرشان. برخی اوقات هنگامی که ایده‌ای به ذهنتان می‌رسد با این که ممکن است با شما موافق باشند، اما از این که نظرتان را بپذیرند، امتناع می‌کنند. تسلیم شدن و اعتراف به این که نظرات شما نیز صحیح هستند، باعث می‌شود که احساس نمایند، شما باهوش تر از آن‌ها هستید و این چیزی است که اصلاً دوست ندارند بپذیرند.

## فصل ۷- رازهایی دربارهٔ برقراری ارتباط با مردان

- مردها نیاز دارند احساس کنند همه جا رئیس هستند و مسئولیت کارها و تصمیم‌گیری ها با آن‌ها است. هنگامی که راه حلی برای مشکلی پیشنهاد می‌کنید که ممکن است با آن نیز موافق باشند، بخشی از آن‌ها احساس می‌نماید، شما رئیس هستید و این که قدرت و تسلط بیشتر در رابطه با شماست. این یکی از غرایز عمدۀ در مردان محسوب می‌شود، اما در عین حال آن را با اصرار تمام انکار می‌کنند!

- مردها دوست دارند احساس استقلال کرده و این که خودشان کارها را انجام دهند. این به آن نیاز غریزی پسر بچه‌ها که استقلال خویش را جدا از مادرشان تعریف می‌کنند، بر می‌گردد. پسر بچه‌ها عموماً می‌گویند: «نه مامان، بذار خودم بند کفش‌هایم را بیندم، خودم می‌تونم این کار را بکنم». هنگامی که مردی احساس کند به او کمک کرده‌اید تا مسئله ای را حل کند، به طرزی پنهان احساس ضعف می‌کند.

راه حل: حائز اهمیت است که در کنید مردها عمداً چنین رفتار نمی‌کنند. این طور نیست که خودآگاه صحبت‌هایتان را نادیده بگیرند و سپس بگویند: «آه چرا زودتر به فکر خودم نرسید؟ حالا که این طور شد تا پنجه‌شنبه صبر می‌کنم تا آب‌ها از آسیاب بیافتد و بعد وانمود می‌کنم که خودم به جواب رسیده‌ام» نه این طور نیست. چنان‌چه از او بپرسید، او می‌تواند قسم بخورد چنین چیزی را قبل‌هرگز از شما نشینیده است! بهترین توصیه‌ای که در این مورد وجود دارد، این است که با او در این باره صحبت کنید و بخواهید این مطالب را با او نیز بخواند. به خاطر داشته باشید که این عادت برای رابطه‌تان زیاد تهدید آمیز نیست، بلکه تنها کمی آزار دهنده است.

۴- چرا همسر به اندازه‌ی من در رابطه با احساسات و عواطفش ابراز گر نیست و به آن‌اندازه که من پذیرای احساسات او هستم، او پذیرای احساسات من نیست؟

تصور کنید شما و همسرتان برنامه‌ریزی کرده‌اید که به میهمانی بروید. یک ساعت و نیم طول می‌کشد تا آماده شوید. بعد از لباس پوشیدن پیش همسرتان می‌روید و می‌گویید: «عزیزم، آرایش چطوره؟» شوهرتان نگاهی می‌اندازد و می‌گوید: «خیلی خوبه». سپس می‌رود تا کلید ماشین را بردارد. همانجا خشکتان می‌زند، پیش خودتان فکر می‌کنید: «خوب فقط همین؟» هنگامی که شوهرتان بر می‌گردد و به او می‌گویید از او رنجیده‌اید، با تعجب جواب می‌دهد: «من که گفتم خیلی خوب شده‌ای! مگه دیگه می‌بایست چی بگم؟» «تو ندیدی که لباس‌های نو پوشیدم و موهامو پیچیدم؟»

او در حالی که صدای خود را کمی بالا برد، می‌گوید: «میدونی مشکل چیه؟ هیچ وقت سیری نداری. هر کاری می‌کنم، تو راضی نمی‌شی.

همه اش از من ابراد می‌گیری؟»

در حالی که همین طور مشغول دعوا هستید، احساس گیجی و سردر گمی می‌کنید و نمی‌توانید بفهمید که چرا این اتفاق افتاده است.

واقعیت از این قرار است: به آن‌اندازه که زن‌ها به جزیيات دقت دارند، مردها دقت ندارند. به خاطر دارید که در فصل یک راجع به حافظه‌ی ژنتیکی صحبت کردیم؟ مردها چنین آموزش دیده‌اند که بسیار هوشیار باشند و زن‌ها چنین آموزش دیده‌اند که به جزیيات وقف بیشتری داشته باشند. مردها در دست ها را زیر نظر می‌گیرند تا نشانی از قبیل دشمن بیابند، در حالی که زن‌ها به آتش خیره می‌شوند و حواسشان به بچه هاست. مردها به این فکر می‌کنند روزی چند جریب زمین را می‌توانند سخنم بزنند، یا این که سال بعد چه به کارند. در حالی که زن‌ها هوش و حواسشان به این است که امشب برای شام چه درست کنند. مردها ناراحت این هستند که چگونه پول بیشتری در بیاورند تا بچه‌ها را به دانشگاه بفرستند و قسط خانه را تمام کنند. در حالی که زن‌ها نگران این هستند، بچه‌ها برای فردا لباس زیر تمیز دارند یا نه. هیچ یک از این نوع آگاهی‌ها لزوماً بهتر یا بدتر از دیگری نیست، بلکه تنها متفاوت هستند و هردو لازم. مردها و زنها به دو طریق متفاوت دنیای اطراف خود را می‌بینند و ادراک می‌کنند. احتمالاً می‌توانید با موارد زیر ارتباط برقرار کنید.

تا به حال شده است در راه برگشت از خانه‌ی راه دوستی از مبلمان آن‌ها تعریف کنید و شوهرتان جواب دهد: «جدی؟ کانایه شان آبی رنگ بود؟ اصلاً متوجه نشدم!»

آیا شده است از همسرتان بپرسید: «لباس کتانی سبز رنگ منو دیدی؛ اونی که پایپون سفید داره؟ فکر می‌کند بهتر نیست برای عروسی پسر خاله‌ات اونوپوشم، تا آن لباس محمل

سیاه را؟» اما او طوری با دهان باز به شما نگاه می‌کند، گویی اصلاً نمی‌داند چنین لباس‌هایی دارید؟

اغلب مردها (نه همه‌ی آن‌ها) به اندازه‌ی مازن‌ها رنگ، شکل، بافت، جنس و جزئیات دیگر را مشاهده نمی‌کنند.

زن‌ها این طور آموزش دیده‌اند که تمامی جزئیات را ببینند. مشکل در این جاست که زنها ناخودآگاه انتظار دارند مردها نیز از همان نوع ادارک بهره مند باشند که زن‌ها بهره دارند. بنابراین هنگامی که از همسرتان می‌پرسید: «آرایش چطور به نظر میرسه؟» انتظار دارید با ذکر جزئیات به این سؤال شما جواب بدهد، در حالی که چنین نیست. ما زن‌ها عادت داریم هنگامی که لباس جدیدی را بر تن یکی از دوستانمان می‌بینیم، بگوییم: «آه باریار، لیاست جدیده؟» چقدر زیبا است، بر گرد پشت را هم ببینم، چقدر بہت می‌باشد، چه رنگ زیبایی، واقعاً اندامت تو این لباس خیلی زیباتر به نظر میرسه. وای، چه گوشواره‌هایی، چقدر به هم میان، اون را از کجا خریدی؟»

این چنین نیست که مردها دوست ندارند از شما تعریف کنند، بلکه موضوع این است که آن‌ها زیاد به این چیزها دقیق نمی‌شوند، اصولاً عادت ندارند به این قبیل جزئیات آن‌هم طرزی خاص و ویژه توجه نشان دهند. در واقع اغلب مردها حتی ممکن است از این مشکل بی خبر باشند و نتوانند این قبیل موارد را درک کنند. مگر آن که به سمع و نظرشان برسد و برایشان توضیح داده شود.

راه حل: می‌توانید به نامزد یا همسرتان آموزش دهید به جزئیات توجه بیشتری نشان دهید. راجع به قیافه و لباس‌هایی که می‌پوشید جزئیاتی را برایش ذکر کنید، یا مثلاً هنگامی که خانه‌ی زیبایی را می‌بینید، جزئیات بیشتری از زیبایی‌های آن را به رویت همسرتان برسانید. تا او نیز این قبیل چیزها را ببیند. می‌توانید زیبایی‌های منظره‌ای را که در پارک دیده‌اید، برایش توصیف کنید.

روش مردانه: «لباس زیبایی است.»

روش زنانه: «عزیزم، چه لباس قشنگی پوشیدی، چه بافت زیبایی دارد، تار و پودش چه رنگ زیبایی دارد. آه کمی قرمز و آبی هم به چشم می‌خورد. هرچه رو به پایین می‌رود به طرز زیبایی تنگ تر و تنگ تر می‌شود. هیکلت در این لباس خیلی زیبا شده چقدر خوش دوخت است؟»

روش مردانه: «آن خانه زیبا به نظر می‌رسد.»

روش زنانه: «آه، چه خانه زیبایی. حیاطش را ببین، آیا زیبا نیست؟ چه درب و پنجره‌های فرانسوی زیبایی؟ چه زیبا رنگ شده‌اند، چقدر نو به نظر می‌رسد.»

روش مردانه: «امروز پارک خیلی زیبا بود.»

## فصل ۷- رازهایی دربارهٔ برقراری ارتباط با مردان

روش زنانه: «خیلی دوست دارم الان نوی پارک باشم و زیر آفتاب روی صندلی ها بشنیم، این وقت از روز همه چیز زیر آفتاب خیلی قشنگ تر به نظر می رسد. نمیدونی چه سایه های تیره و روشنی از رنگ سبز آن جا به چشم می خورند. ابرها چقدر «پف کرده اند» این طور به نظر می رسد که می خواهند منفجر شوند. هر وقت که این جا هستم خیلی احساس آرامش دارم.

این به همسرتان آموزش می دهد که او نیز جزئیات بیشتری را مشاهده کرده و راجع به آن ها صحبت کند.

هنگامی که نامزد یا همسرتان از شما تعریف می کند، یا به موردی اعتراف می کند، از او بخواهید دقیق تر صحبت کند. به طور مثال، تصور نمایید همسرتان می گوید: «عزیزم از این لباست خیلی خوش میاد.» در این موقع به گفتن «مشکرم» قناعت نکنید و بخواهید توضیح دهد، از چه ویژگی آن خوشش می آید. چنان چه پاسخ داد: «از رنگش خوش می آید.»

پرسید از این رنگ بیشتر خوشش می آید یا از رنگ لباس دیگر تان که آبی است؟ به عبارت دیگر به او آموزش دهید، احساساتش را با جزئیات بیان کند. چنان چه به تاریخ ادبیات نگاه کنید، در می یابید که مردها نیز به همان اندازه زن ها از احساسات و ذوق شاعرانه بهره مند هستند، اما بسیاری از مردان قرن بیستم به تمرين بیشتری در این زمینه احتیاج دارند.

۵- چرا همسرم هنگامی که از موردی ناراحت است عصبانی می شود و حالت تدافعی به خود می گیرد، به جای آن که بگوید چه عاملی او را ناراحت کرده است؟ شما و همسرتان پس از صرف شام توی اتفاق نشسته اید و می بینید او از موردی ناراحت است، می پرسید: «از موردی ناراحتی؟» و او می گوید: «نه»

اصرار می ورزید: «عزیزم میدونم از موردی ناراحتی. میتوانی راجع به اون با من صحبت کنی.» با لحن سردی می گوید: «هیچ موردی، اینقدر به من پیله نکن.» شما می گویید: «به نظر نمیرسه وضع خوب باشه، صدات هم عصبانی.»

سرتان داد می زند: «دست از سرم بردار، حوصله ندارم. چرا اینقدر منو زیر نظر گرفتی؟ آره درست میگی، من عصبانی ام، اما الان از این که اینقدر مرا حمام شدم، عصبانی ترم.» چرا مردها فقط عصبانیت خود را ابراز می کنند؟ هنگامی که ترسیده اند یا نگران هستند، با عصبانیت واکنش نشان می دهند. وقتی که رنجیده اند، عصبانی تر می شوند؛ وقتی که احساس گناه می کنند، باز هم عصبانی می شوند؛ گاهی اوقات حتی از این که این قدر شما را دوست دارند و تا بدین حد به شما محتاجند، باز هم با عصبانیت واکنش نشان می دهند؟

به منظور یافتن پاسخ این معملا، می بایست به کودکی مردها نگاهی بیاندازیم. تا همین اواخر به پسر بچه ها چنین آموزش داده می شد که نباید احساسات آسیب پذیری نظری رنجش، ترس یا نیازمند بودن را از خود بروز دهند. چرا که این احساسات، واکنش ضعیف ها به شما می روند و فقط به درد دخترها می خورند نه پسرها. پسرهایی که می رنجند، گریه می کنند، می ترسند، مسخره جلوه می کنند یا «بچه سوسول» نامیده می شوند. به پسرها برای قوی بودن، خشن بودن و رفتار مردانه داشتن جایزه داده می شود. از آن ها چنان چه عصبانی شوند یا دعوا کنند پذیرفتندی است، چنان چه جا بزنند، بترسند و گریه کنند پذیرفتندی نیست.

هنگامی که حدس می زنید، شوهرتان احساسات دیگری (به غیر از خشم) را تجربه می کند، به این روش می توانید کمک کنید: برای او منطقه‌ی امنی فراهم کنید تا از خشم خود دور شود و احساسات آسیب پذیر را نیز حس کرده و متعاقباً آن ها را ابراز کند.

«عزیزم میدونم چقدر از حمله‌ی قلبی تر ناراحتی. او هم سن تو و بهترین دوست توست و بهت خیلی نزدیکه. همیشه وقتی یکی از نزدیکان ما سکته قلبی می کنه، خیلی می ترسیم. ترس از این که اون هایی که دوستشان داریم را از دست بدیم، می بایست خیلی درمانده و ناراحت باشی. نمی دونی چکار کنی تا اون بهتر بشه و فقط مجبوری که منتظر بمونی.» هنگامی که همسرتان احساسات آسیب پذیری خود را به شما نشان می دهد، پس خوارند مثبت زیادی به او رائه دهید. به خاطر داشته باشید، مردها همواره به خاطر آسیب پذیر بودنشان مورد انتقاد زیادی قرار گرفته اند. هیچ وقت به خاطر این مورد کسی آن ها را تأیید نکرده است. هنوز نیز در بسیاری از بخش های جامعه، وضع هم چنان به همین منوال است. پس بدانید آن ها به تمامی تأیید و تشویق و حمایتی که شما می توانید به آن ها بدهید، نیاز دارند. هنگامی که همسرتان کمی خودش را رها کرده و احساساتش را ابراز می کند، به او بگویید که چقدر دوستش دارید و به او افتخار می کنید. منظورم این نیست که رفتار زیردستانه ای پیش بگیرید، بلکه منظورم این است که از مردان اینجا به خاطر انجام آن چه که براستی برایش ترسناک است، حمایت کنید.

هرچه مردی عصبانی تر است، پسر بچه هی کوچک درون (کودکی) او بیشتر ترسیده است. نکته‌ی مهم: چنان چه نامزد یا همسرتان خشم مزمن و همیشگی دارد که برایتان آزار دهنده و غیرقابل کنترل است، توصیه های این بخش را تماماً فراموش کنید و فوراً نزد مشاور یا روانکاو بروید.

### فرهنگ مردانه و زنانه

طمثئن بعد از خواندن این فصل، می توانید درک کنید که چرا مطلب را با این جمله آغاز کردم که مردها به زبان های مختلفی صحبت می کنند. به منظور جمع بندی هر آن چه را که تا به این جا گفته ایم، در زیر یک فرهنگ لغت مردانه و زنانه آورده ام. درست به مانند یک فرهنگ واژگان فرانسه به انگلیسی که ترجمه‌ی لغات فرانسوی به انگلیسی مقابله هر واژه آمده است. یعنی عبارت های مذکور (مردانه) را گرفته و ترجمه های مونث (زنانه) آن را در مقابل آورده ام. تنها موارد معدهودی را در این لیست گنجانده ام. می توانید از این مثال ها استفاده کرده و ترجمه های شخصی خود را از گفته ها یا تکیه کلام های همسرتان که شما را عصبانی می کند، ترتیب دهید.

حتی ممکن است لازم باشد از همسرتان نیز در این رابطه کمک بگیرید. چنان چه او گفت این کار تنها و به شرطی انجام می دهد که شما نیز در درست کردن یک فرهنگ واژگان زنانه و مردانه به او کمک کنید، تعجب نکنید!

رازهایی دربارهٔ برقراری ارتباط با مردان

عبارت ها : نمی خواه الان راجع به آن صحبت کنم

ترجمه: به کمی وقت احتیاج دارم، تا بفهمم چه احساسی دارم. می ترسم چنان چه الان جواب بدhem اشتباه کنم. در ابراز احساسات به خوبی و مهارت شما زن ها نیستیم.

عبارت ها : آرام باش، خیلی احساساتی شدی.

ترجمه: احساس می کنم، مجبور حال تو را خراب کنم. اما نمی دانم چطور؟ من خود را مسئول درد و رنج تو می دانم. اما نمی دانم که چگونه به تو کمک کنم.

عبارت ها : ببین، من همین طوری هستم، مردها این جوری بار آمدند.

## فصل ۷- رازهایی دربارهٔ برقراری ارتباط با مردان

ترجمه: می ترسم عیبی داشته باشم و نتوانم تغییر کنم. خودم هم همیشه دلیل رفتارهایم را نمی فهمم.

عبارت‌ها: گفتم متأسفم، می بایست دیگر چکار کنم؟

ترجمه: می ترسم مرا نبخشی. احساسی می کنم که یک آشغال هستم که تو را ناراحت کرده‌ام. هر وقت اشتباهی می کنم، احساس شرمندگی می کنم.

عبارت‌ها: عزیزم فردا صبح باید زود بیدار بشم. فکر می کنمی الان وقت مناسبی است. (شب در رختخواب در حین پیش نوازش)

ترجمه: الان فقط می خواهم با تو همبستر شوم و حوصله‌ی پیش نوازش را ندارم. می ترسم، چنان‌چه این خواسته خود را بگویم فکر کنمی خودخواه هستم.

عبارت‌ها: چرا همیشه می خواهی، موقعیت را طوری جلوه بدھی که همه‌ی تصمیرها با من است، پس اشتباهاتی که تو می کنمی چه می شود؟

ترجمه: هیچ وقت دوست ندارم بگویم حق با توانست. از این که گاهی اوقات تصمیم‌هایم به خوبی تو نیست، یا به سرعت تو نمی توانم تصمیم بگیرم، از دست خودم عصبانی می شوم.

امیدوارم مطالب این فصل درباره‌ی نحوه‌ی ارتباط با مردها، برایتان مفید و روشنگر بوده باشد. می بایست این فصل را بارها بخوانید، تا اطلاعات آمده در آن، ملکه‌ی ذهننتان بشود

لطفاً آموخته‌های خود را با نامزد یا همسرتان در میان بگذارید. بدین طریق آن‌ها احساس خواهند کرد شما درکشان می نمایید و آن گاه می توانند در جهت خلق ارتباطی مؤثر و

عاشقانه با شما همکاری کنند.

## چگونه در ابراز احساسات و عواطف، به همسر خود کمک کنیم

«نامزد از لحاظ احساسی بسیار بسته است، اعتماد چندانی به عشق ندارد، چون در گذشته چندین بار از لحاظ احساسی به سختی آسیب دیده است. او وانمود می کند به ابراز احساسات و عواطف، علاقه‌ی چندانی ندارد و می گوید: به این قبیل مزخرفات احتیاجی نیست. هرگاه میخواهم راجع به احساساتش با او صحبت کنم، همه چیز را به مسخره می گیرد، اما می دانم که عشق نسبت به او باعث می شود تا تصمیم بگیرد، تغییر کند. هرگز کسی در گذشته او را واقعاً دوست نداشته، بنابراین چنان‌چه به قدر کافی به او عشق بورزم، بالاخره از لحاظ احساسی و عاطفی باز خواهد شد.»

ای کاش می توانستم به شما بگویم که این نوع رؤیاها می توانند به واقعیت پیووندند، اما واقعاً تحقق چنین رؤیاهايی امکان پذیر نیستند و آرزو داشتم، می توانستم بگویم که اگر به نامزد یا همسرتان عشق کافی بورزیزد، حتماً او تغییر خواهد کرد، اما نمی توانم چنین توصیه‌هایی به شما بکنم. چرا که واقعیت ندارند و خود نیز بارها آن را امتحان کرده ام و می دانم که چنین توصیه‌هایی هرگز مؤثر واقع نخواهد شد. البته این طور نیست که عشق شما کوچکترین تأثیری نخواهد داشت. برخی اوقات مردها کمی از لحاظ عاطفی بازتر و پذیرافر امی شوند، اما نه به اندازه ای که برای موفقیت در رابطه کافی باشد. گاهی اوقات این فرآیند بسیار طول می کشد و در آن موقع شما چنان عصبانی هستید که عشق آن‌ها دیگر به دردتان نمی خورد. گاهی اوقات وقتی آن‌ها را ترک می کنید، به ناگهان عشقتان مؤثر واقع شده و باعث می شود، تا بالاخره تغییر نمایند، اما شاید خیلی دیر شده باشد. صرف نظر از این که اتفاقی می افتند، احساس شما همان احساسی خواهد بود که من نیز آن را داشتم. احساس عجز، درماندگی و گیجی خواهید کرد و با خودتان می گویید: اگر کمی طولایی تر به او عشق ورزیده بودم، شاید می توانستم رابطه مان را ز شکست حتمی نجات بدهم! و در نهایت این طور با قلبی شکسته تنها نمی ماندم.

تنها به یک شرط می توان به مردی کمک کرد، تا لحاظ احساسی بازتر شود که او نیز مایل باشد به خودش کمک کند.

البته که عشق شما می تواند روی زندگی یک مرد تأثیر بگذارد. عشق شما می تواند حمایت، امنیت، شوق و جرأتی را که به آن نیاز دارد تا به دنیای درونی احساساتش روپرورد شود را به او بدهد. اما تمامی تلاش‌ها، صحبت‌ها، اشک‌ها و گریه‌هایتان هرگز مؤثر واقع نخواهد شد، مگر آن که او نیز نسبت به رشد شخصی و پیشرفت و موفقیت خودش متعهد باشد و می بایست که خودش هم بخواهد، تنها در این موقع است که می توانید کمکش کنید.

«همکاری و به عهده گرفتن رشد احساسی» یک مرد در جهت کمک به رشد احساسی و عاطفی او، موضوع‌ها و مقولاتی جداگانه و متفاوت هستند.

بسیاری از اوقات که ما زن‌ها ادعا می کنیم به مردها کمک نموده ایم تا از لحاظ احساسی باز شوند، در واقع با خود چندان صادق نبوده ایم. در چنین موقعی بهتر است بگوییم، سعی می کنیم تا «به زور» او را از لحاظ احساسی باز کنیم، اما او سخت درب احساس خود را چسبیده است که مبادا باز شود. همان‌گونه که در فصل سوم دیدیم؛ اغلب زن‌ها با پر کردن جاهای خالی رابطه، در واقع پارو زدن را به تنها یابنده می گیرند. بخشی از یک رابطه سالم، دانستن این موضوع است که کدام مرد می خواهد و مایل است که به او کمک کنید و کدام مرد نمی خواهد که به او کمک شود.

آیا نامزد یا همسرتان می خواهد از لحاظ احساسی بازتر باشد؟

یک بار زوج جوانی که در چند قدمی طلاق بودند، به منظور مشاوره به دفتر کار من آمدند. زن شکایت می کرد که علی رغم تلاش‌هایش، همسرش هم چنان از این که از لحاظ احساسی کمی بازتر باشد و بیشتر احساساتش را ابراز کند، امتناع می کند. وقتی از آن مرد خواستم تا نظراتش را در این باره بگویید پاسخ داد: «من هیچ وقت از او نخواستم که منو اصلاح کنم!»

یکی از بزرگترین اشتباه‌های زن‌ها این است که به اطلاع نامزد یا همسرشان برسانند، برای رابطه‌ی خودشان دستور جلسه‌ای صادر می کنند و یک تنه برای اجرای آن دست و پا می‌زنند.

ممکن است فکر کنید، همسرتان نیاز دارد، بیاموزد که چگونه باید ارتباط خوبی برقرار کند و یا آسیب پذیر تر باشد و با احساسات و عواطف خود تماس بیشتری داشته باشد، اما آن چه او فکر می کند، مهم تر است. وقتی بدون آن که به همسرتان بگویید، تصمیم می گیرید که رابطه‌تان می بایست در چه سمت و سوی حرکت کند، نه تنها برای او احترامی قائل نبوده اید، بلکه خود را آبستن پاس، سرخوردگی و دلشکستگی بزرگی کرده اید.

بنابراین قبل از آن که به این موضوع پیردادزید که چگونه به همسرتان در این رابطه کمک نمایید، می بایست از خودتان پرسید که آیا همسرم می خواهد و مایل است یا نه؟ بهترین راه رسیدن به این پاسخ چیست؟ جواب بسیار ساده است: ازاو بپرسید. در اینجا توصیه‌ام این نیست که در همان اولین ملاقات خود بگویید: «سلام، اسم من باربارا است، میخواستم موردی را بدانم. آیا شما مایل هستید از لحاظ احساسی بازتر باشید یا نه؟» بلکه می بایست مراحل زیر را حتماً طی کرده باشید.

چگونه بفهمیم که مرد می خواهد تا از لحاظ عاطفی و احساسی باز شود؟

۱- با وضوح تمام بدانید که به دنبال چه خصوصیات و ویژگی‌هایی در همسر آینده تان هستید. یک لیست تفاهم درست کنید. (روش این کار، در کتاب «آیا تو آن گمشده‌ام هستی؟» کاملاً توضیح داده شده است).

در زیر مواردی از این لیست آورده شده است.

- دوست داشته باشد از احساسات و عواطف خود صحبت کند.

- روح رشد شخصی خود قبلاً کار کرده باشد.

- از عشق ورزیدن و مهربان بودن لذت ببرد.

- تفکری انعطاف‌پذیر داشته باشد.

۲- به نامزد یا همسرتان توضیح دهید که تصویر ذهنیتان از همسر و رابطه‌ی ایده‌آل چیست. در این رابطه دقیق باشید و با روشنی و وضوح کامل صحبت کنید و بپرسید که آیا خود او فکر می کند، همسر ایده‌آلی برای شما هست یا نه؟

۳- از نامزد یا همسرتان بخواهید خواسته‌ها و ایده‌آل‌های خود را از یک رابطه‌ی ایده‌آل برایتان توضیح دهد. مراقب باشید از جانب او صحبت نکنید و بگذارید که خودش نقطه نظراتش را توضیح دهد.

## فصل ۸-چگونه در ابراز احساسات و عواطف، به همسر خود کمک کنیم

- ۴- درباره‌ی اطلاعاتی که در اختیارات قرار می‌دهد، بیندیشید و به رفتارش دقت کنید تا ببینید که آیا فقط صحبت می‌کند یا براستی نیز ویژگی‌هایی که شما به دنبالش هستید را از خود نشان می‌دهد؟ چنان‌چه پاسخ این سؤال مثبت بود، به رابطه با او ادامه دهید.
- ۵- همین که رابطه‌تان جدی تر شد، طوری که عرف‌ایک زوج محسوب شدید، از او بخواهید که از اهداف روحی خود لیستی تمهیه کند. به عنوان مثال: دوست دارم یاد بگیرم هر وقت احساس فشار می‌کنم، تقاضای کمک کنم به جای آن که تمامی بارها را تنها‌یی به دوش بکشم.
- دوست دارم بیاموزم وقتی مستأصلم از دیگران کمک کنم به جای این که همه‌ی کارها را خودم به تنها‌یی انجام بدهم.
- دوست دارم به هنگام ابراز احساسات منفی خود نیز احساس امنیت کنم.
- دوست دارم بیاموزم چگونه راجع به مشکلاتمان هنگامی که هنوز کوچک هستند، صحبت کنم و از رؤیارویی و صحبت درباره‌ی آن‌ها رویگردان نباشم تا این‌که به هیولا‌های غیرقابل حل و فعل تبدیل نشوند.
- دوست دارم بیاموزم چگونه حساس‌تر باشم و به نیازها و خواسته‌های نامزد یا همسرم اهمیت بدهم و زیاد غرق خود و شغل نباشم تا همسرم احساس فراموش شدگی نکند.
- طبعیتاً لازم است که لیستی از اهداف روحی خودتان را نیز ترتیب دهید.
- هدف از این تمرین، آن است که ببینید نامزد یا همسرتان انگیزه دارد تا از لحاظ احساسی و روحی باز شود یا نه. تعیین این اهداف روحی می‌تواند به او کمک کند تا به رشد شخصی خود پایبند باشد.
- ۶- لیست هایتان را با یکدیگر معاوضه نمایید و برنامه ریزی و توافق‌های لازم جهت رسیدن به این اهداف را پایه ریزی کنید. این توافق‌ها به منزله‌ی قوانینی هستند که ملزم به رعایت آن‌ها هستید، تا به اهداف خود برسد. این کار هارمونی و هماهنگی رابطه‌تان را تضمین می‌کند. در فصل بعد به شما آموزش خواهیم داد که چگونه یک کتابچه‌ی قوانین ارتباطی برای خودتان درست کنید. وقتی نامزد یا همسرتان برای خود قوانینی وضع می‌کند، به این معناست که مسئولیت فرآیند باز شدن روحی و احساسیش را پذیرفته است.
- چنان‌چه با کسی نامزد هستید، می‌توانید با این فرمول به او کمک کنید، تا هم روی اهداف روحی خودش و همچنین روحی شما نیز متمن کر شود. اینکار به شما نیز کمک می‌نماید تا در رابطه با خواسته‌هایتان گویاگر باشید.
- همین‌که نامزد یا همسرتان متعدد شد تا روی باز بودن احساسی خود کار کند، می‌توانید با اعتماد به نفس کامل به او کمک نمایید. چرا که می‌دانید او نیز مایل است به مانند یک تیم با شما همکاری کند.
- اطلاعات فوق بسیار مهم هستند، این را از تجربه‌ی شخصی خود می‌دانم. ممکن است مطالب بالا را بخوانید و پیش خودتان بگویید: «این‌ها توصیه‌های خوبی هستند، اما می‌توان آن‌ها را نادیده گرفت!»
- از کجا بدانید کدام مرد مایل نیست روی رشد و شخصیت خود تلاش کند؟
- در هر رابطه‌ای فرا می‌رسد که می‌خواهید تلاش کنید، صبورتر باشید و به نامزد یا همسرتان احساس امنیت کافی بدهید، تا روی پیشرفت خود کار کند، اما متأسفانه در برخی روابط، دیگر زمانی فرا می‌رسد که می‌باشد پیش خودتان اعتراض کنید، همسرتان نمی‌خواهد تغییر کند. با این‌که شما مایلید به او کمک نمایید، اما کمک هایتان هرگز مؤثر واقع نخواهد شد. در زیر برخی نشانه‌های هشدار که می‌باشد مراقب آن‌ها باشید، آورده شده است.
- چه موقع کمکی از شما ساخته نیست:
- ۱- بیش از آن‌چه او به خود عشق می‌ورزد، شما به او عشق می‌ورزید.
  - ۲- رفتار، نگرش و برخورد نامزد یا همسرتان به زندگی برخوردار است منفی و از روی عجز و درمان‌گری، مثلًاً می‌گوید: «هیچ وقت هیچ موردی درباره‌ی من مؤثر واقع نمی‌شود، زندگی خیلی ظالم است و...»
  - ۳- دیگران را به خاطر مشکلاتش سرزنش می‌کند و از پذیرفتن مسئولیت نقشی که خود در این میان داشته، سرباز می‌زند.
  - ۴- اعتیادهای محری دارد که از رویارویی با آن‌ها و ترکشان سرباز می‌زند، (اعتیادهایی نظیر: مواد مخدر، الکل، غذا، قمار).
  - ۵- به طرزی مزمن معتاد به کنترل دیگران است و سر همه‌ی موارد با شما یک «نبرد قدرت» راه می‌اندازد.
  - ۶- به واسطه‌ی وقایع گذشته زندگی‌ش، احساس گناه دارد و از اعتماد به نفس چندانی برخوردار نیست. (همسر قبلی و بچه‌هایش را ناعادلانه ترک کرده و هنوز به این خاطر خود را نیخواهد است و بیست سال است که با پدرش حرف نزدیک است).
  - ۷- مدام به خاطر رفتارها و برخوردهایش عذر و بهانه می‌آورد، یا فقط می‌گوید: «من همینم که هستم».
  - ۸- از دریافت مشاوره‌ی یا کمک حرفة‌ای (مشاوره، روانکاوی، سمینار، کتاب خواندن) برای خود و یا رابطه‌اش امتناع می‌کند.
  - ۹- به شما می‌گوید که نمی‌خواهد تغییر کند.
- پر واضح است که همگی مردها گاه مرتکب برخی از موارد این لیست می‌شوند. اما چنان‌چه این نشانه‌های هشدار بیش از حد برای شما آشنا هستند، هرگز آن‌ها را نادیده نگیرید. با نامزد یا همسرتان در رابطه با ترس‌هایتان صحبت کنید. این ترس‌ها را جدی بگیرید. از بیرون کمک بگیرید و فصل سوم را نیز مجددًا مروز نمایید و سعی کنید جاهای خالی رابطه‌تان را پر نکنید. به یاد داشته باشید: «به منظور آن که رابطه‌ای موفق باشد، به دو انسان متعهد نیاز است، نه یکی.»
- روش‌هایی برای کمک به مردها:
- نامزد یا همسرتان را تشویق کنید که رابطه‌ی دوستی خوب و مستحکمی را با مردهای دیگر برقرار کند. اغلب مردها به سختی می‌توانند با مردهای دیگر صمیمی و نزدیک شوند. آن‌ها آموزش دیده اند که رقابت جو و نسبت به مردهای دیگر بی اعتماد باشند. این حالت برقراری پیوند عاطفی میان آن‌ها را مشکل می‌کند، اما مردها نیز به دوستی به مردهای دیگر احتیاج دارند. این دوستی‌ها، برای آن‌ها به منزله‌ی خروجی‌هایی جهت تخلیه‌ی احساساتی هستند که نمی‌توانند آن‌ها را با زن‌ها در میان بگذارند. گرچه ممکن است تصویر ذهنی شما از دوستی با تصویر ذهنی همسرتان متفاوت باشد، اما با این حال به او کمک کنید. مردها زبان خاص خود را دارند و با همان زبان با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند.

## فصل ۸-چگونه در ابراز احساسات و عواطف، به همسر خود کمک کنیم

آن‌ها به طرق دیگری صمیمی می‌شوند. همسرتان ممکن است سه ساعت درباره‌ی دستگاه استریوی که به تازگی خریده، با یکی از دوستانش صحبت کرده و کاملاً نیاز خود به صمیمیت را برآورده کند. ممکن است این رفتار برای شما کمی عجیب بنماید، اما به خاطر داشته باشید، مرد‌ها نیز نمی‌توانند دریابند که چرا زن‌ها از خرید کردن با هم تا به این حد لذت می‌برند!

به نامزد یا همسرتان پیشنهاد دهید به گروه‌های حمایتی مردان، یا گروه‌های درمانی ها پیووندد. مرد‌ها به نوعی گرایش دارند که نه تنها از زن‌ها، بلکه از کل جامعه‌ی مرد‌ها نیز خود را منزوی کنند. این گونه گروه‌ها در اکثر شهرها وجود دارند و توسط تراپیست‌ها و روانکاران مرد اداره می‌شوند. گرچه ممکن است گذراندن چند ساعت در هفته و صحبت کردن درباره‌ی احساسات و عواطفش با مرد‌های دیگر، زیاد برای همسرتان جالب نباشد، اما این کار تأثیری بر افکار و احساسات و منبعی عظیم از حمایت برای او خواهد بود.

به نامزد یا همسرتان کتاب‌هایی هدیه بدهید که توسط مرد‌ها و برای مرد‌ها نوشته شده باشد. کتاب‌های زیادی مختص زنان نوشته شده اند، اما کتاب‌هایی که مختص مردان نوشته شده در مقایسه، بسیار ناجیز هستند، اما طرف چند سال گذشته کتاب‌های فوق العاده‌ای نوشته شده اند که نظرات زیادی را از دیدگاه مرد‌ها و درباره‌ی مرد‌ها ارائه می‌دهند. به یک کتاب‌فروشی بروید و در قسمت مخصوص کتاب‌های روانشناسی بگردید. کتاب‌هایی را انتخاب کنید که فکر می‌کنید، برای شوهرتان جالب‌تر می‌باشد. بعد از آن که کتاب‌ها را خواند، از نظرش جویا شوید، ببینید دوست دارد کدام بخش‌ها را شما نیز بخوانید تا بهتر او را درک کنید.

حالا چند کتاب خوب را به شما معرفی می‌کنم: «رازهای مردانه»؛ نوشته‌ی پری کارفینکل. «جنس مذکر»؛ نوشته‌ی برنی زیلرگلد. «چرا مرد‌ها احساسات خود را ابراز نمی‌کنند؟»؛ نوشته‌ی استیون تایفه و گرگوری وايت اسمیت. «بحran میانسالی در مردان»؛ نوشته‌ی نانسی میر.

نامزد یا همسرتان را به سمینارهای رشدی شخصی ببریده و اسطه‌ی تدریس ده ساله‌ام در سمینارهای بی شمار، به تجربه شاهد بوده‌ام که مرد‌ها در محیط‌های مناسب به پیشرفت‌های احساسی و عاطفی زیادی نائل شدند. اغلب شهرهای بزرگ توسط دانشگاه‌ها، کلیساها، کنسیسه‌ها و یاسامان‌های خصوصی، سمینارها و دوره‌های متنوعی ارائه می‌دهند. از میان این سمینارها می‌توان سمینار «موقیت در عشق» را نام برد که توسط خودم ارائه می‌شود. برای کسب اطلاعات بیشتر می‌توانید به مرکز بهداشتی محل خود مراجعه کنید، یا روزنامه‌های رشد شخصی که مجانی هستند و در اغلب مناطق کشور توزیع می‌شوند را انتخاب نمایید و صفحه‌ی مربوط به آگهی‌های سمینار شهر خودتان (یا یک شهر نزدیک) را مطالعه کنید. هرگز با این هدف که همسرتان را «راست و درست» کنید در یک سمینار حضور نیایید، این کار را فقط برای خودتان انجام دهید.

از کجا در یابیم که آیا درست به همسر خود کمک می‌کنیم یا نه؟

رفتارهای حمایتگرانه‌ی مناسب: به او بگویید می‌خواهید با او صحبت کنید. چنان‌چه وقت مناسب نیست او را تحت فشار نگذارید.

رفتارهای افراطی (نادرست): اجازه به او که به هنگام صحبت درباره‌ی مشکلات، مدام شما را کنترل کند.

رفتارهای حمایتگرانه‌ی مناسب: هنگامی که نظر او را راجع به تعهد یا موضوع دیگری جویا می‌شوید، به او فرست دهید تا جوابی بیابد.

رفتارهای افراطی (نادرست): هنگامی که جوابی ندارد به شما بدهد او را ناراحت کردن و تحت فشار قرار دادن.

رفتارهای حمایتگرانه‌ی مناسب: به او تأیید بدهید. از او تعریف کنید تا احساس امنیت کرده و احساس کند که کارها را به درستی انجام می‌دهد.

رفتارهای افراطی (نادرست): تعریف و تمجید مدام از او، هنگامی که شما نیز در مقابل، تأیید، تعریف و تحسین دریافت نمی‌کنید.

رفتارهای حمایتگرانه‌ی مناسب: به او فرست اشتباہ کردن و تهذیب شما را خراب کند.

رفتارهای افراطی (نادرست): اجازه به او که با بی مسئولیتی و تنبیلی کردن مدام، زندگیتان را خراب کند.

رفتارهای حمایتگرانه‌ی مناسب: با مهربانی خود برای او الگو باشید و او را با کارهایی نظیر کارت فرستادن، هدیه دادن متعجب کنید.

رفتارهای افراطی (نادرست): مدام جاهای خالی را پر کردن و یک تنه پارو زدن.

رفتارهای حمایتگرانه‌ی مناسب: به او کمک کنید. با احساسات خود تماس برقرار کند و با استفاده از الگوی احساسات، او را هدایت کنید تا از لایه‌های احساسی مختلف خود بگذرد و نیز احساسات و عواطف او را به خودش تعکیس کنید.

رفتارهای افراطی (نادرست): احساساتش را از زبان او بیان کردن و وابسته کردن او به خودتان که تماماً برای ابراز و درک احساساتش به شما متکی باشد.

رفتارهای حمایتگرانه‌ی مناسب: هنگامی که مرتكب اشتباہی می‌شود با انتقاد بیش از حد و سرزنش کردن او کاری نکنید که احساس احمق بودن بکند.

رفتارهای افراطی (نادرست): هرگز پس خوراندن منفی به اوندادن. از ترس این که مبادا ناراحت شود

رفتارهای حمایتگرانه‌ی مناسب: کاری نکنید که احساس کند، احمق است و مرتكب اشتباہ بزرگی شده با انتقاد کردن او را سرزنش نکنید.

رفتارهای افراطی (نادرست): اعتیاد او را تحمل کردن و اجازه دادن به او برای این که از شغل خود درجهت عدم رویارویی با خود و رابطه‌اش استفاده کند.

رفتارهای حمایتگرانه‌ی مناسب: توجه کنید هرگز به مانند یک کودک بی کفایت با او رفتار نکنید.

رفتارهای افراطی (نادرست): به عنوان یک بزرگ سال با او رفتار کردن و با کودک درون او بازی نکردن.

رفتارهای حمایتگرانه‌ی مناسب: به حالات و نیازهای او اهمیت بدهید، تا احساس پذیرش و دوست داشتنی بودن کند.

رفتارهای افراطی (نادرست): دور و بر او پاورچین پاورچین راه رفتن، از ترس این که مبادا ناراحت شود.

مرد‌ها در تلاش خود به منظور باز شدن احساسی و عاطفی به کمک زن‌ها احتیاج دارند. گاهی اوقات چنین فکر می‌کنم که زن‌ها «قابله‌های» احساسی هستند. به این معنی که به مرد‌ها کمک می‌کنند تا احساسات و عواطف خود را بزایند!

صرف نظر از این که تا چه حد مرد زندگیتان را دوست دارید، هرگز نمی‌توانید بی آن که او نیز بخواهد کاری کنید، تا از لحظه احساسی و عاطفی باز شود.

هنگامی که نامزد یا همسرتان متعهد رشد شخصی خود می‌باشد و متعهد است تا انسانی بخشنده تر و مهربان تر باشد، رابطه‌تان از نبرد قدرت فراتر رفته و به کانونی گرم جهت بیگانگی، تشریک مساعی و پیوند دو جانبه بدل می‌شود. هیچ روشی مایوس کننده تر و ناراحت کننده تر از این نیست که تلاش کنیم، مردی که مایل نیست بر موانع روحی خود

فائق آید، به زور ما را در قلب خود جای دهد و هیچ انگیزه‌ای نیز بهتر از عشق ورزیدن به مردی نیست که با شور حرارت تمام خود را مسئول رابطه‌اش با شما می‌داند و به عشق شما اعتماد می‌کند و اجازه می‌دهد به او کمک کنید، به مردی مهربان تر و حساس تر تبدیل شود.

صمیمیت حقیقی با انسانی دیگر، تنها در صورتی امکان پذیر است که صلح و آرامش واقعی را در درون خودتان یافته باشید.  
«آنجللا وازنیک»

تفعیل از زنی که هستید به سمت آن که همواره رؤیای آن را در سر خود می پرورانید، سفر ساده ای نیست. این سفر به زمان و تلاش زیادی نیاز دارد، تا در نهایت از ترس به شهامت، از قربانی شدن به خود کفای بودن و از ضعیف به قوی بدل گردید. این کتاب را به این منظور نگاشتم که نه تنها در درک بیشتر و بهتر شما از مردها، بلکه در درک بهتر خودتان نیز به شما کمک نماید.

بارها دیده ایم که در تلاش به منظور تغییر مردان زندگیمان، اغلب فراموش می کنیم که خود چگونه تغییر کنیم. این یکی از مخرب ترین و پنهان ترین راه هایی است که ما زن ها را مدام ضعیف و ضعیف تر می کند. ما فرآیند رشد شخصی خود را به دست فراموشی می سپاریم و لذا از کشف روح مؤثث و فوق العاده ای که در یک یک ما زن ها وجود دارد، غافل می مانیم.

### چگونه زنی قدر تمند باشیم؟

توصیه ۱: تمامی تمرین های این کتاب را انجام دهید.

در سرتاسر این کتاب تمرین ها، جدول ها و توصیه های زیادی گنجانده ام که در هر چه قدر تمندتر کردن شما، به عنوان یک زن و تحکیم روابطتان با مردهای زندگیتان، به شما کمک خواهد کرد. لطفاً تمامی ابزارها و تکنیک های ارائه شده در این کتاب را به کار بینید. چرا که همگی آن ها مؤثر هستند! این تمرین ها را با هزاران زن در میان گذاشته ام و خود نیز هر روز همگی آن ها را در زندگی شخصیم به کار میبرم. مجبور نیستید همگی لیست ها را به یک باره و با هم ترتیب دهید و تمامی توصیه ها را با هم به کار بینید. می توانید هر بار تنها چند صفحه از کتاب را بخوانید و روی تمرین ها و روش های ارائه شده در همان چند صفحه کار کنید.

نکته ی مهم: به تمرین های فصل دو (شش اشتباہ بزرگ که زن ها در رابطه با مردها مرتکب می شوند) و نیز فصل سه (پر کردن جاهای خالی)، توجه بیشتری کنید. این تمرین ها به شما کمک می کنند تا الگوهای رفتاری منفی خود را کشف کنید. الگوهایی که شما را از داشتن روابط ارضاکننده، محروم می کنند.

توصیه ۲: لیستی از تمام اشتباه های ارتباطی که مرتکب می شوید و نیز دفترچه ای از قوانین ارتباطی تهیه کنید.

لیست اشتباه های ارتباطی شما، نمونه ای شخصی تر اشتباه هایی است که زن ها در رابطه با مردان مرتکب می شوند. سرد کننده های جنسی، اشتباه های ارتباطی و رفتار های زنانه ی دیگر که در این کتاب راجع به آن ها صحبت کرده ایم نیز این قبیل هستند در زیر چگونه انجام این کار، توضیح داده شده است.

اندکی بنشینید و به تمامی روابطی که تاکنون با مردها داشته اید، فکر کنید. چه در زندگی شخصی و چه در زندگی شغلی و حرفه ای خود. تمامی اشتباه هایی که در یک یک این روابط مرتکب می شوید را براساس درک جدیدی که پس از مطالعه این کتاب بدست آورده اید بنویسید. مثال:

نمونه ای از یک لیست اشتباه های ارتباطی

۱- سعی می کنم مردهایی که به آن ها علاقمندم را با زیاد حرف زدن از خود، تحت تأثیر قرار دهم. آن قدر نگرانم راجع به من و قیافه ام چه فکر می کنم که فراموش می کنم از خودم ببرسم، آن ها به نظر من چگونه هستند.

۲- همواره خود را در احساسات منفی و بدی که از نامزد یا همسرم دارم، نگه می دارم چرا که نمی خواهم مرتکب ریسکی شده باشم و دست آخر هرگونه علاقه ای را نسبت به او از دست داده و از درون نسبت به او سرد شوم.

۳- راجع به نامزد یا همسر قبیل زیاد صحبت می کنم و می گویم که هنوز تا چه حد از دست او عصبانی هستم و بین طریق نامزد یا همسر جدیدم را نسبت به خود سرد می کنم.  
۴- هنگامی که از رفتاری که با من می شود ناراحت هستم و از آن رضایت ندارم، اخم می کنم، یا مثل دختر بچه ها رفتار می کنم، به عوض آن که مستقیماً خواسته هایم را مطالبه نمایم یا به خاطر بدرفتاری های او در مقابلش باشیم.

۵- به مرد زندگی خود فرست نمی دهم کارهای عاشقانه برایم انجام دهد. همیشه پیش دستی می کنم و این قبیل کارها را من انجام می دهم.  
۶- نصیحت های زیادی به مرد زندگیم ارائه می دهم و طوری رفتار می کنم که گویی مادرش هستم و اورا سرزنش کرده و هروقت که در اندازه ها و استانداردهای من ظاهر نمی شود، با تحقیر او سرزنش می کنم و او را مورد انتقاد قرار می دهم.

لیست اشتباهات ارتباطی می باشد طولانی بوده دست کم شامل سی مورد و یا بیشتر نیز باشد، تا به شما کمک کند بر روی اکثر اشتباه های خود تمرکز کنید. کتاب را به طور کامل بخوانید و هر جا به الگویی بر می خورید که به کارهای شما شباهت دارد، آن را بنویسید. نسخه ای ابتدایی لیست خود را کنار بگذارید. خواهید دید که ظرف چند روز می توانید اشتباه های بیشتری را نیز به آن اضافه کنید.

قدم اول: دفترچه ای قوانین ارتباطی

به یک یک اشتباه های خود دقت کنید و قوانینی ابداع نمایید که به شما کمک کند هرگز دوباره مرتکب آن اشتباه ها نشوید.  
نمونه ای از یک دفترچه ای قوانین ارتباطی:

قانون شماره ۱: هرگاه متوجه شدم با زیاد از خودم حرف زدن و کمتر سوال کردن، سعی دارم او را تحت تأثیر قرار دهم، دست از این کار برداشته و در عوض به این فکر می کنم که آیا او می تواند، نامزد یا همسر نامناسبی برایم باشد یا نه؟ (قبل از شروع به جلب علاقه ای او، به این می اندیشم که برایم مناسب است یا نه).

قانون شماره ۲: به محض آگاهی از احساسات منفی در خود، آن ها را با همسرم بازگو کرده و اجازه نمی دهم که این احساسات در من انباسته شوند.

قانون شماره ۳: با نگاه به این واقعیت که چگونه خود در ناکامی های روابط گذشته ام نیز سهیم بوده ام، سعی می کنم تا احساسات منفی خود را التیام بخشم و در این باره به گونه ای با نامزد یا همسر خود صحبت نکنم که گویی من یک «قربانی» بودم و او یک «زجر دهنده».

قانون شماره ۴: هرگاه می رنجم یا احساساتم جریحه دار می شوند، به جای آن که اخم کنم، یا با او تسویه حساب نمایم، با طوری وانمود کنم که گویی هیچ اتفاقی نیفتاده، یا مثل دختر بچه ها رفتار کنم؛ به او گوییم که چه احساسی دارم.

## فصل ۹- زنان قدرتمند

قانون شماره ۵: هنگامی که متوجه می شویم مشغول پر کردن جاهای خالی بوده ام، سریعاً از این کار دست کشیده و از خود می پرسم، آیا او نیز به همان اندازه‌ی من تلاش کرده یا خیر؟ چنان‌چه او نیز تلاش کافی نکرده بود، به جای آن که اوضاع را به تنها بی اصلاح نمایم، خواسته‌هایم را مطالبه می کنم.

قانون شماره ۶: هر گاه متوجه شدم بی آن که از من خواسته باشد، مشغول نصیحت کردن و راه حل و نشان دادن هستم و مثل پسر بچه‌ها با او رفتار می کنم، از این کار دست کشیده، نفس عمیقی می کشم و اجازه می دهم خودش سوالات را حل کند، مگر آن که از من کمک بخواهد.

برای هر یک از اشتباه‌هایی که مرتكب می شویم، حتماً یک قانون وضع کنید. می توانید هر بار که متوجه اشتباه‌های دیگری از خود می شوید، قوانین جدیدی را نیز به لیست خود اضافه کنید.

مرحله سوم: از دفترچه‌ی قوانین ارتباطی خود، چند نسخه تهیه کنید و چندین بار نیز آن را بخوانید. هرچه با قوانین خود مأнос تر شوید، کمتر مرتكب اشتباه‌های مربوطه خواهد شد. توصیه ام به شما این است که یک نسخه از چندین نسخه‌ای را که تهیه کرده اید، همواره با خود داشته باشید، می توانید آن را داخل کیف خود بگذارید. نسخه‌ی دیگری را کار تختخواب خود بگذارید و هر روز صبح، قبل از هر کاری آن را یک بار دیگر بخوانید و مرور کنید، نسخه‌ی دیگری را روی یخچال داخل آشپزخانه خود بگذارید. (مگر این که نخواهید نامزد یا همسرتان آن را ببینید). آنقدر آن را بخوانید تا همگی مطالب آن ملکه‌ی ذهنتان شود و آن را از حفظ بدانید.

مرحله‌ی چهارم: راجع به دفترچه‌ی قوانین ارتباطی خود با نامزد یا همسرتان صحبت کنید. می توانید آن را به دوستان خود نیز نشان دهید، تا حمایت و کمک آن‌ها را نیز در راستای تعهدات جدید خود بطلبید.

چنان‌چه واقعاً جدی و مصمم هستید، آن را به نامزد یا همسرتان نیز نشان دهید. او این کار شما را تحسین خواهد کرد و ممکن است حتی خودش نیز قوانین بیشتری را به شما پیشنهاد بدهد. از او بخواهید هر گاه متوجه شد یکی از قوانین خود را زیر پا گذاشته اید و مرتكب اشتباه‌های ارتباطی خود شده اید، به شما تذکر دهد. می توانید از زنان دیگر نیز به عنوان یک تیم حمایتی برای پایبند بودن به قوانین خود کمک بگیرید.

مرحله‌ی پنجم: از نامزد یا همسرتان بخواهید او نیز لیستی از اشتباه‌های ارتباطی خود و نیز قوانین مربوط به هر یک را ترتیب دهد. چنان‌چه شما و همسرتان مایلید تا به عنوان یک تیم در جهت خلق رابطه‌ای خوب همکاری کنید، می بایستی که هر یک، لیست‌ها و دفترچه‌های جداگانه خود را داشته باشید. همین که شما این اقدام را انجام دهید، نامزد یا همسرتان نیز تشویق خواهد شد، تا این کار را انجام دهد. تهیه‌ی دفترچه‌ی قوانین ارتباطی یکی از قوی ترین و مؤثرترین مراحل تغییر رفتاری محسوس می شود. هریار که مرتكب یکی از این اشتباه‌ها شدید، به آن توجه کنید. قانون مربوطه را به خاطر بیاورید و در سمتی جدید و متفاوت حرکت کنید.

توصیه ۳: سیستم‌های حمایتی که مرکب از دخترها و زن‌های دیگر می باشند، برای خود تشکیل دهید. زن‌ها غالباً بزرگترین منبع حمایتی خود که همان زن‌های دیگر می باشند را فراموش می کنند. هنگامی که زن‌های دیگر را به چشم رقیبانی که احتمال دارد مردان ما را از ما بذندند، ببینیم، در حق خود ظلم کرده ایم. زن‌ها این توانایی را دارند تا به گونه‌ای در جهت رشد یکدیگر به هم کمک کنند که نظیر آن از هیچ مردی ساخته نیست. ما می توانیم درد یکدیگر را بهتر بفهمیم و درک کنیم و نقاط قوت یکدیگر را بهتر ببینیم و خوشحالی‌های خود را با یکدیگر قسمت کنیم. چرا که زن‌ها همگی نگین‌های مختلف جواهر واحدی هستند که عبارت است از روح مؤنث و زنانه.

هرچه عشق و حمایت بیشتری از زن‌های دیگر دریافت کنید، کمتر برای ارضای تمامی نیازهای خود به مرد زندگیتان متکی و وابسته خواهید شد. نوع خاصی از توجه و حمایت وجود دارد که تنها یک زن می تواند به شما بدهد و این انتظار که مرد زندگیتان این نوع توجه و حمایت را به شما بدهد، تنها موجب یأس و سرخوردگی بیشتر شما می شود. بهتر است این حقیقت را ببذرید که مردها هرگز مثل زن‌ها نخواهند بود. هرچه به زن‌های دیگر اجازه دهید نیاز شما را به این نوع خاص از توجه و حمایت برآورده کنند، بیشتر می توانید قدر موهبت‌هایی که مرد زندگیتان به شما می دهد را بدانید و پذیرای آن باشید.

در زیر توصیه‌هایی در این باره آورده شده است:

- به یک گروه حمایتی مرکب از زن‌ها بپیوندید یا یک گروه حمایتی زنانه برای خود تشکیل دهید. زن‌هایی که به پیشرفت و رشد شخصی خود و روابطشان با مردها علاقمند باشند، ممکن است در ابتداء تنهای ماهی یک یا دوبار دور هم جمع شوند. در مورد مطالی که در این کتاب آموخته اید، به بحث و گفتگو بپردازید و همچنین عادت‌های را که سعی در تغییرشان دارید، با یکدیگر در میان بگذارید. هر ماه راجع به یک مبحث این کتاب صحبت کنید. هنگامی که درباره‌ی اشتباه‌های ارتباطی با یکدیگر صحبت نمایید، خواهید دید فقط شما نیستید که لیست‌های بلند بالایی دارید، بلکه دوستانتان هم لیست‌های بلند بالایی دارند. یکدیگر را تشویق کنید تا الگوهای رفتاری سالم تر و جدیدتر را تعقیب کنید. همکاری با زن‌های دیگر به شما انگیزه می دهد تا این اصول را در عمل نیز به کار بندید.

- دوستان یکدیگر باشید. یک دوست قوی، کسی است که در طول فرایند تحول و رشد شخصی شما شریک و همراه‌تان باشد. به همراه او اهداف احساسی و عاطفی خود را طرح بزیست کنید و خود را مسئول حمایت از یکدیگر قرار دهید. به عنوان مثال: چنان‌چه متوجه شدید، الگوی رفتاری «قربانی» دارید و در مقابل نامزد یا همسرتان از موضع ضعف برخورد می کنید، می توانید به دوست خود تلفن بزنید و از او بخواهید کمی با شما صحبت کند. هنگامی که گیج و سردرگم شده اید، می توانید از او بخواهید، راهنماییتان کرده تا که تمرکز خود را باز باید.

توصیه ۴: عزت نفس خود را حفظ کنید.

در بخش اول این کتاب راجع به این موضوع صحبت کردیم که حفظ عزت نفس چه معناست. در اینجا دوباره اهمیت این موضوع را مورد تأکید قرار می دهیم. چرا که حامل پیامی بسیار نیرومند می باشد. در معنای این عبارت اندکی تأمل کنید. شاید حفظ عزت نفس برای شما می تواند به این معنا باشد که به زندگی با کسی که از لحاظ جنسی به شما پایبند نیست، خاتمه دهید. شاید برایتان به این معنا باشد که نمی بایست اجازه دهید کسی سرتان داد بزند، یا با شما بدرفتاری کند. شاید این معنا را داشته باشد که دیگر احساساتتان را سرکوب نکنید. به کاربردن این عبارت به عنوان یک «مانترای» جدید می تواند بسیار مفید باشد و می توانید با این مانتر مذیتشن کنید. می توانید آن را روی کاغذ بنویسید و جایی بچسانید تا بیشتر آن را ببینید.

آیا ما زن‌ها براستی تا بدین حد با مردها متفاوت هستیم؟

## فصل ۹- زنان قدرتمند

به هنگام نگاشتن این کتاب، در خاتمه‌ی هر فصل آن را به برخی از دوستان نزدیک خود نشان دادم، تا اولین خوانندگان من باشند. عکس العمل آن‌ها برایم بسیار جالب بود. همگی می‌گفتند که توانسته‌اند با تمامی این رازها درباره‌ی مردان ارتباط برقرار کنند. احساس آنان این بود که روی سخن با آن هاست. برخی مردها نیز اعتراف کردند که بعضی از اشتباهاتی را که من مختص زنان بر شمرده بودم، مرتکب می‌شوند و در پاسخ به آن‌ها می‌گفتم که موضوع کتاب را خوب فهمیده‌اید. شاید مردها و زن‌ها با تمامی تفاوت‌هایی که در شرطی شدن هایشان وجود دارد، آن قدر هم با هم متفاوت نباشند.

مردها و زن‌ها همگی نیازهای واحدی دارند، همگی می‌خواهند احساس ارزشمند بودن کرده و احساس خوبی نسبت به خودشان داشته باشند و در عین حال نیز دوست داشته شوند.

هدفم از نوشتن راجع به مردها و زن‌ها در این کتاب و پرداختن به آن‌ها، این بود که بین این دو جنس فاصله انداخته باشم، بلکه تنها هدفم آن بوده که پل ارتباطی از درک و تفاهم متقابل، بین آن‌ها ساخته باشم.

مفهومم که در حین مطالعه‌ی این کتاب، متوجه شده‌اید که بعضی از ویژگی‌هایی را که مختص مردان بشمردم، شما نیز آن ویژگی‌ها را از خودتان نشان می‌دهید. ممکن است تمامی آن‌چه که در این کتاب آورده شده تمام و کمال با شما یا مرد زندگیتان جفت و جور نباشد. از این تفاوت‌ها به عنوان بهانه‌ای برای بی اعتبار ساختن مطالب این کتاب استفاده نکنید و به خاطر داشته باشید که مطلب این کتاب را می‌توانید در رابطه با تمامی مردها زندگیتان مانند: پدر، برادر، همکار، دوستان و همچنین رئیس تان به کار ببرید.

### تولد این کتاب

حال که پای کامپیوتر خود نشسته‌ام و آخرین جملات این کتاب را تایپ می‌کنم، به یاد دوست خود جینی هستم که قرار است همین روزها (شاید همین امروز) زایمان کند. او با من شرط بسته بود که تا من کتابی را به پایان نبرده باشم، درد زایمان او شروع نخواهد شد. از آن‌جا که هر لحظه احتمال زایمان او می‌رود، تمامی امروز صبح را دیوانه وار مشغول نوشتن بودم، با این امید که قبل از آن که آخرین جملات را بنویسم تلفن به صدا در نیاید.

نگاشتن این کتاب از جنبه‌های بسیاری به مثابه‌ی یک زایمان برای خود نیز بوده است. قبل‌از هرگز چنین احساسی نداشته‌ام: به یاد دارم کسی می‌گفت: «زن‌گی از زن‌ها متولدمی شود». براستی که ماما بدن هایمان حامل زندگی هستیم و نیز با عشق ورزیدن به دیگری، شور را در آن بوجود می‌آوریم، و همچنین با فرآیند تولد دوباره خودمان، زندگی را جشن می‌گیریم. به مانند بچه تازه تولد یافته جینی، این کتاب نیز آبستن عشق است. عشقی که نسبت به مردان زندگیم داشته‌ام. مردانی که همگی درس‌های بسیاری به من آموختند، گاه با شادمانی و خوشحالی و گاه با غم و اندوه و رنج. آن‌ها به من کمک کردند، کلمات مناسی برای توصیف سکوت اسرارآمیزشان پیدا کنم. این کتاب همچنین آبستن عشقی است که نسبت به زنان زندگیم در خود احساس می‌کنم. مادرم، مادربزرگم، دوستانم و هر زن دیگری که در برنامه‌های رادیویی و یا سیناریوهایم به من اعتماد کردند. همگی آن‌ها به من آموختند که در جستجوی خود، تنها به دنبال عشق و آرامش نبوده‌اند. عشق برای من همواره بزرگترین منبع درد و در عین حال بزرگترین آرامش و لذای صبورترین و نیرومندترین آموزگار بوده است.

خلق این کتاب به هیچ وجه برایم ساده نبود. می‌بایستی که با خلاهای درونی و نقاط کورزنده‌ی خود نیز روپرتو می‌شدم. نگاشتن این کتاب باعث شد ه با رؤیاها یم تماس مجدد برقرار کنم. بالاتر از همه مرا بر آن داشت که شور و حال و جرأتی که در خود می‌دیدم، تحسین نمایم. این جرأت که ایمانم را هرگز به عشق از دست ندهم، حتی هنگامی که عشق ورزیدن موجب دل شکستگی من شد. در این قبیل موارد شوق شروع دوباره، همواره در دلم زنده بوده است.

حال که جینی آماده زایمان است، من نیز آمده‌م که کتاب را به ناشر تحويل دهم. به مانند کودک جینی این کتاب نیز زنده و اجد هویتی جداگانه و مستقل شده است، اما همواره چسبیده به من خواهد بود. همان‌گونه که یک بخش از قلب هر مادری به کودک او داده می‌شود، پاره‌ای از وجود من نیز با این کتاب به شما داده می‌شود. امیدوارم توانسته باشم به طریقی هرچند کوچک، به شما کمک کرده باشم تا هارمونی و هماهنگی لازم را به زندگیتان باز گردانید. دعا می‌کنم که رؤیاها شما از عشق همگی تحقق یابند.