

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

رازهایی درباره مردان  
نویسنده: دکتر باربارا دی آنجلیس  
مترجم: هادی ابراهیمی



## فصل ۴ مردها: آخرین مرز

تصور کنید برای سفر به سیاره ی دیگری انتخاب شده اید و تنها موردی که راجع به ساکنان آن می دانید، آن است که ظاهر فیزیکی مشابهی با شما دارند. بعد از سفری طولانی در فضا، به این نقطه ی دور افتاده از دنیا می رسید. از سفینه ی خود خارج شده و با این موجودات خوش سیما سلام و احوالپرسی می کنید. چنین به نظر می رسد که آن ها به گونه ی انسانی بسیار شبیه باشند. در کمال شگفتی نیز در می یابید که به زبان شما صحبت می کنند.

چندساعتی با آنان صحبت می نمایید. در ابتدا چنین به نظر می رسد که با آن ها به خوبی کنار آمده، اما پس از مدتی به تدریج تضادهایی را میان خود و آنان احساس میکنید. گرچه این موجودات فضایی زبانتان را خوب می فهمند، اما به کرات تلاش هایتان را در برقراری ارتباط، سوء تعبیر می نمایند.

به عنوان یک زن در رابطه با مردان سه حق انتخاب بیشتر ندارید

انتخاب اول: می توانید از دست آن ها به خاطر این که شما را به شدت عصبانی کرده اند، ناراحت شوید و تمام وقت خود را به نق زدن و گله و شکایت از آنان بگذرانید. (این ممکن است برای چند ساعت تفریح خوبی باشد، اما بعد از چند سال جاذبه ی خود را از دست می دهد).

انتخاب دوم: می توانید آن ها را برای همیشه کنار بگذارید و برای خودتان یک سگ پشمالوی خوشگل بخرید. (این راه حل آسان تر بوده و تلاش کمتری هم می خواهد، اما زیاد ارضاء کننده نیست).

انتخاب سوم: می توانید تصمیم بگیرید تا آن جا که در توان دارید، در مورد آن ها بیاموزید تا بتوانید روابط بهتری که استحقاق آن را نیز دارید، بیافرینید.

پانزده سال اخیر زندگی ما را صرف تحقیق درباره ی ده ها مرد و زن کردم تا دلایل شکست و موفقیت را بیابم. مدت ها طول کشید تا مردها را درک کنم. این سفر، پر پیچ و خم و گاه بسیار دردناک بود و در طی آن مرتب اشتباه های زیادی در روابطم با مردان شدم، اما ارزش آن را داشت.

حال به جرأت می توانم بگویم نه تنها زنده مانده ام، بلکه روابط خود را از نبردی بی امان به درکی متقابل و دوجانبه بدل ساخته ام. در این کتاب می خواهم آموخته هایم را با شما در میان بگذارم. امیدوارم «رازهایی درباره ی مردان که می بایست هر زنی بداند»، به منزله ی آن کتابچه ی راهنمایی باشد که شما به دنبالش هستید. همچنین امیدوارم این مطالب در خلق روابط اغناءکننده تری که رؤیای شما را در سر می پرورانید، به شما کمک کند.

شما یک چیز می گوید، آن ها چیز دیگری می فهمند. شما سعی در بیان و ابراز کنجکاو خود دارید، آن ها این تلاششان را با انتقادی گزنده اشتباه می پندارند. هنگامی که به ارتباط آن ها با خودتان خیره می شوید، تفاوت های میان شما و آن ها به مراتب بزرگتر جلوه می کند. اجزاء گونه ی شما چنین عادت کرده اند که تشریک مساعی را ارزش نهد و با احساس بودن را قدر بدانند، اما ظاهراً این موجودات در رقابت دائمی با یکدیگر هستند. شما چنین آموزش دیده اید که احساسات خود را با یکدیگر در میان بگذارید، اما مردها این گونه هستند که سخت کار می کنند و احساساتشان را از یکدیگر پنهان می نمایند. شما هرچه بیشتر در کنار آن ها می مانید، غیر معمول بودن آن ها باعث دلسردی هرچه افزون تر می شود.

نهایتاً تیم اکتشافی شما تصمیم می گیرد، از این سیاره ی عجیب و غریب و نه چندان راحت مراجعت کند. مطمئن باشید که این موجودات از این که شما قصد بازگشت دارید، خوشحال می شوند، چون که در طول اقامتتان هیچان چندان از خود نشان ندادند، اما در کمال شگفتی می بینید، بی نهایت غمگین شده و از شما می خواهند که آن جا را ترک نکنید. آن ها می گویند، اوقاتی که با شما بودند را هرگز فراموش نمی نمایند. علیرغم پافشاری و اصرار آنان، شما سوار سفینه ی خود می شوید، در حالی که بیش از پیش گیج و سردرگم شده اید. همین که در صندلی خود می نشینید و صدای حرکت موتورها را می شنوید، پیش خودتان فکر می کنید، اینان عجیب ترین مردمانی بودند که تا به حال دیده بودم، زیرا گفته ها و احساساتشان هیچ گونه همخوانی با هم نداشتند. چنان برخوردی کردند که گویی اهمیتی برای ما قائل نیستند، در حالی که در واقع برایمان اهمیت قائل بودند. ظاهراً نشان می دادند از بودن در کنارمان لذت چندان نمی برند، اما هنگام خداحافظی غمگین شدند. شاید ملاقاتشان چندان هم بد نبود، اما مطمئن هستید که هرگز نمی خواهید با آن ها زندگی کنید.

## دنیای مردان

حال می دانیم که این موجودات فضایی روی زمین فرود آمده و در بین ما زندگی می کنند. ما آنان را مرد می نامیم. با توجه به تفاوت های فاحش بیولوژیکی، روانی و اجتماعی میان خود و آنان، تصور این که موجوداتی از سیاره ی دیگری هستند، چندان هم بیهوده نیست. لحظه ای بنشینید و به این مشکلات فکر کنید: کنار آمدن با شخصی که از سوابق خانوادگی و شیوه ی تربیتی کاملاً متفاوتی نسبت به شما برخوردار می باشد و به او آموزش داده اند، به طرز متفاوتی ببینید و با دیگران ارتباط برقرار کند. همچنین به نظر می رسد کنار آمدن با چنین شخصی کاملاً غیرممکن باشد، اما با این وجود، یک روزهای زندگی ما را صرف چالش های ارتباطی ما با آن ها می شود. همچنین این تفاهم اندک نیز هم بی شباهت به معجزه نیست. در طول تاریخ همواره تفاوت هایی میان مردان و زنان وجود داشته و در باقی این فصل برایتان توضیح خواهم داد که این تفاوت ها بسیار نیز فاحش هستند. هزاران سال است که ما زن ها این تفاوت ها را پذیرفته ایم و خود را با آن ها سازگار نموده و نقش هایی را ایفا کرده ایم که از ما انتظار می رفته است، اما در اوایل قرن بیست و یکم انقلابی به وقوع پیوست، انقلابی در نحوه ی نگرش ما زن ها نسبت به خودمان؛ نحوه ای که ما زن ها خود می بینیم و دوست داریم مردها نیز ما را آن گونه ببینند. برای اولین بار در تاریخ، زن ها در تمامی مراحل زندگی، خواهان برابری با مردها شدند و در این فرآیند از نقش های کلیشه ای که مادران و مادر بزرگ هایمان به راحتی پذیرفته بودند، بیرون آمدیم. ابداع روش های جلوگیری از حاملگی این اجازه را به زن ها داد که از لحاظ اقتصادی و تولیدی نیز نقشی فعالانه تر و آزادانه تر 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 زبردست رفتار نمایند، تحمل این وضع برایشان مشکل بود. حال زنان چنین می گویند: «دیگر حاضر نیستیم چنین نقش هایی را ایفا کنیم.» حقیقت این است که چندان نیز از نقش های جدید خود به عنوان زن های جدید مطمئن نیستیم. تا حد زیادی سر در گم هستیم و این سردردگی ما، مردها را به مراتب گیج تر از قبل کرده است. گویی همان بازی های همیشگی را می کنیم، اما قوانین دیگر آن قوانین نیستند و هنوز ابداع قوانین جدید را به پایان نبرده ایم. برای یک لحظه ما می خواهیم آزاد باشیم، اما لحظه ای بعد، می خواهیم از ما حمایت کنند. به سر کار رفتیم و آموختیم که از خودمان حمایت کنیم، اما هنوز منتظریم وقتی به محل کارمان وارد می شویم، مردان در را برایمان باز کنند. از آن ها می خواهیم 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 نظرم ضعیف می آیند و احساس می کنیم که از خود ضعف نشان داده اند. در واقع استانداردهای جدید ما، نه تنها خودمان، بلکه مردهایمان را نیز آزار می دهند.

ما زنان سال های ۲۰۰۰ به خوبی استقلال حرفه ای و اقتصادی خود را باز یافته، اما در روابطمان با مردها بیش از گذشته مایوس و سرخورده شده ایم. گاهی اوقات چنین به نظر می رسد که هیچ گونه پیشرفتی نکرده ایم.

چندی پیش یکی از دوستانم که مدیر بسیار موفقی است، می گفت: «توانایی هایم تا بدانجا رسیده اند که شرکتم ماهانه صدها هزار دلار درآمد دارد، اما زندگی عشقیم همچنان خالیست.» برای بسیاری از ما به مانند این زن، مردها تنها ناحیه ای هستند که به مانند یک راز شگفت انگیز در مقابل ما ایستاده اند و آخرین چیزی هستند که می بایست فتح کنیم. تذکر: این کتاب به هیچ وجه سعی در کوبیدن مردان ندارد و هرگز آن ها را نیز به خاطر رفتارهایشان سرزنش نمی کند.

این کتاب حاوی مطالب برگزیده ای از اطلاعات با ارزشی درباره ی مردها است. اطلاعاتی که به هزاران زن در درک بهتر مردها کمک کرده و باعث شده بتوانند ارتباط مؤثری با آن ها برقرار کنند.

چرا مردها این گونه اند که هستند؟

آیا تا به حال اندیشیده اید که چرا؟

در حالیکه شما مدتی است راه را گم کرده اید، اما همسران ترجیح می دهد همچنان به رانندگی ادامه بدهد، به جای این که لحظه ای 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 آن ها دارید می ترسند؟

چرا مردها به سختی می توانند اجازه دهند به آنان نزدیک شوید؟

چرا مردها هنگامی که بر روی چیزی تمرکز کرده اند و شما سعی در جلب توجه آن ها را دارید، عصبانی می شوند؟

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

چنانکه پرسش هایی نظیر پرسش های بالا برایتان مطرح بوده، مطمئن باشید که تنها نیستید. همگی ما زنها با چنین یأسهایی روبرو شده ایم. به مردی که دوستش داریم نگاه می کنیم، اما قادر نیستیم درکش نماییم. اولین چیزی که می بایست بدانید آن است که:

مردها هرگز سعی در عصبانی کردن زن های مورد علاقه خود را ندارند. رفتار آن ها نتیجه ی تعلیمی است که سال ها به آن ها داده شده و این آموزش احساسی تر بودن را برایشان مشکل می سازد.

در این جا مواردی است که قبل از هر چیز توضیح آن ها را لازم می دانم:

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

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

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

۴- چگونه نقش های جنسی کلیشه ای توسط تلویزیون به ما القاء می شود؟

## مرد، شکارچی تنها

بیباید به هزارها سال قبل برگردیم. زمین سیاره ای خشن و رو به تغییر بود که دائماً توسط شهاب سنگ ها بمباران می شد. توفان های یخ، سیل ها و جریان های آب و هوایی زمین را مورد تاخت و تاز خود قرار می داد. حیوانات وحشی آزادانه این طرف و آن طرف می رفتند، در حالی که تعدادشان از تعداد اندک انسان ها بسیار بیشتر بود. انسان ها در گروه های کوچک زندگی می کردند. انسان هایی که هرگاه پناهگاهی می یافتند، در گروه های کوچکتری دور هم جمع می شدند. دنیا، دنیای ابتدایی بود و تنها شرط ادامه ی زندگی در قوی تر بودن بود.

در گوشه ای از یک غار تاریک، خانواده ای در حالی که چمباتمه زده بودند، تنها وعده ی غذایی خود را می خوردند. تنها باقی مانده ی گوشت آهوپی 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 می نمود. ظرف هفته ی گذشته مدام برف باریده و اغلب حیوانات به سمت دره های گرمتر مهاجرت کرده بودند. همین که به زن و دو بچه ی کوچکش که با حرص و گرسنگی تمام هر ذره از گوشت روی انگشتان خود را می لیسند، نگاه می اندازد، می داند چه باید بکند. بله او می بایست بیرون برود و شکار کند و تا هنگامی که چیزی بدست نیاورده مراجعت نکند. اگر در این کار شکست بخورد، خانواده اش خواهند مرد و گرگ هایی که زوزه شان هر شب به گوش می رسد آن ها را از هم خواهند درید.

به ناگهان مرد خانواده به طرف درغار هجوم می برد؛ کاملاً آماده است. صدای مشکوکی به گوشش رسیده، شاید مرد قوی تری آماده ی حمله است یا تنها صدای بادمبباشد. او نمی داند، اوهر گز نمی داند. به همین خاطر است که پشت خود را به در غار نمی کند، بلکه همواره رو به آن می نشیند تا هیچ گونه حرکتی از چشمان تیز بینش پنهان نماند و به همین دلیل هنگامی که می خوابد نیز آرام و قرار ندارد. گویی بخشی از او همواره بیدار می ماند و در حالی که به صداهای اطراف گوش می دهد، در حال آماده باش است.

او کنار آتش نشسته، قلبش در سینه می تپد، می ترسد، اما همین که به زن و بچه هایش نگاه می کند، می داند که هرگز نباید ترس خود را نشان دهد. بدون شهامت او، آنان تمامی امید خود را از دست می دهند و بدون او آنان طعمه ی هر حیوان درنده ای خواهند شد. پس می بایست قوی باشد و نباید فراموش کند که کیست. او یک مرد است، شکارچی. جنگجوی آواره و رانده شده

زندگی 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 عهده ی مرد خانواده بود. او می بایست آماده باشد و از آن ها به لحاظ جسمانی محافظت کند. حال چنین دشمنانی حیوانات درنده، غریبه ها و یا هر کس دیگری باشد، چندان فرقی نمی کند.

در قرن بیستم، یک مرد هیچ گونه نیازی به شکار و جنگیدن ندارد و مهارت هایی که سخت برای آن ها در گذشته آموزش دیده، حال دیگر به کار نمی آید؛ دیگر هیچ جنگلی یا دشمنانی در کار نیست. چالشی هم وجود ندارد. او یک جنگجوی خلع شده می باشد. 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 می گویم، «وی همواره حالت تدافعی به خود می گیرد، همیشه این طور به نظر می رسد که آماده ی دعواست.»

- «او نمی تواند به راحتی احساساتش را نشان دهد، گویی همواره مجبور است خود را قوی نشان دهد.»

- «کاش شوهرم می توانست با مردان دیگر رابطه برقرار کند. به نظر می رسد هرگز نمی خواهد به مرد دیگری نزدیک شود.»

- «موقعیت شغلیش را خیلی جدی می گیرد، این موضوع مرا دیوانه کرده. همیشه سعی می کنم تا شغلش را کمی ساده تر بگیرد، اما او به گونه ای به شغلش نگاه می کند که انگار موضوع مرگ و زندگی در پیش است.»

- «هنگامی که کسی از نامزدم انتقاد می کند، یا با او بد رفتاری می شود، یا کسی او را به رقابت فرا می خواند، سخت عصبانی می شود. هر گونه عدم توافق را به مثابه ی حمله به خود تصور می کند و با حمله ای متقابل، هر گونه انتقادی به خود را پاسخ می دهد.»

- «وقتی شوهرم از موردی ناراحت است، آن را در خودش می ریزد و به لحاظ عاطفی سرد و منزوی می شود. مدت ها باید نق بزیم، 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 می توانید ببینید. آنان همچنان تحت سلطه ی درونی نیروهایشان هستند، در حالی که کاملاً از آن آگاه نیستند. فرضیه ای وجود دارد که بیان می کند، انسان ها واجد یک حافظه ی ژنتیکی هستند؛ نوعی از خودآگاهی و هوشیاری که در طول اعصار به آن ها منتقل شده است؛ حافظه ی ژنتیکی که یک حسابدار نیویورکی را با تمامی اجداد ابتداییش که هزاران سال قبل داشته، به نوعی مربوط می سازد.

چنین به نظر می رسد که این مردان تاکنون نیز غرایزی نظیر: حمایتگر بودن، ضعف نشان ندادن و کنترل اوضاع را در دست داشتن را همچنان از خاطر نبرده اند و بطرزی ناخودآگاه این غرایز را در زندگی روزانه ی خود نشان می دهند.

چرا مردها در رستوران صندلی خاصی را انتخاب می کنند؟

چند سال پیش اتفاقی افتاد که مرا متقاعد ساخت، حافظه ی ژنتیکی می بایست وجود داشته باشد. در آن زمان نامزدی داشتم که معلم و نویسنده بود. هر وقت با هم به رستوران می رفتیم، چیزی عجیب نظرم را جلب می کرد. پیشخدمت ما را به سر میزمان راهنمایی می کرد و من بی چون و چرا روی هر صندلی که پیشخدمت برایم بیرون کشیده بود، می نشستیم. اگر صندلیم پشت به در رستوران بود، نامزدم روی صندلی مقابلم می نشست، اما چنان چه میدان دید وسیع تر و یا منظره ی جالبی از صندلی من قابل رؤیت بود، بسیار ناراحت و معذب می شد و از من تقاضا می کرد صندلی هایمان را عوض 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: «نه! منظره های بهتر همیشه از آن تو بوده، طوری که می توانستی همه را ببینی؛ این بار من می خواهم اینجا بنشینم.» او با بی میلی حرفم را 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 دائماً روی صندلی اش وول می خورد و خیلی معذب است! پرسیدم: «موضوع چیه؟»

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

- «نمی فهمم، مگه این صندلی چه عیبی دارد؟»

او پاسخ داد: «از این جا هیچ موردی را نمی توانم ببینم. از این که پشتم به رستوران باشد معذبم؛ این حالت من را عصبی و مضطرب می کند.»

خلاصه تصمیم گرفتیم راجع به این که چرا پشت به رستوران نشستن او را ناراحت می کند، با هم صحبت کنیم و آن چه که از صحبت ها آموختیم، هر دویمان را شگفت زده کرد. گرچه او هرگز راجع به آن فکر نکرده بود، اما همواره در جایگاه نشستن نقطه ی نظرات خاصی داشت. او دوست داشت جایی بنشیند که تمامی آن فضای که در آن قرار دارد را ببیند. برایش تفاوت نمی کرد، یک رستوران باشد یا یک مهمانی. با این که ذهن منطقی او می دانست که هیچ خطری در این موقعیت ها نیست، اما هنگامی که پشتش به جایی بود، احساس امنیت نمی کرد. انگار این گونه نشستن با انگیزه ای بسیار عمیق و درونی با وجودش در تعارض بود. گویی صدایی در گوشش همواره هشدار می داد: مواظب باش! مواظب باش!

برخلاف آن چه ممکن است تصور کرده باشید این مرد، شخص جاهل مآبی نبود. شخصی آرام و تحصیل کرده بود. او گفت: «پدرش هرگز به او یاد نداده که چگونه تدافعی تر بنشیند.» تا آن هنگام که راجع به آن صحبت نکرده بودیم، قبلاً هرگز توجهی به این که چگونه می نشیند، نداشت. به غیر از فرضیه ی ژنتیکی، هیچ مورد دیگری در توجیه رفتارش به او کمک نمی کرد. او می دانست هرگز نباید پشت به دهانه ی ورودی غار بنشیند.

بعداً آن اتفاق، مردان بسیار دیگری را راجع به این موضوع مورد سؤال قرار دادم و اکثریت قریب به اتفاق آنان تأیید نمودند، هنگامی راحتند که تمامی جایی که در آن نشسته اند را ببینند و هر گز دوست ندارند پشت به درو پشت به جاییکه هستند، بنشینند. شما نیز می توانید این کار را امتحان کنید. (البته هر گاه عمداً بخواهید مردی را ناراحت نمایید می توانید اصرار کنید، جایی بنشیند که پشت به در باشد. سپس او را نگاه کنید که چگونه وول می خورد.)

چرا مردها همواره سعی در مغلوب نمودن زن ها داشتند؟

تا همین اواخر که روش های جلوگیری از حاملگی هنوز ابداع نشده بود، نقش هایی که مردها و زن ها ایفا می کردند، صرفاً از این واقعیت ساده سرچشمه میگرفت که زن ها می توانند حامله شوند و بچه هایی بپروراندند، اما مردان نمی توانند. بیایید به زندگی ساکنین عصر حجر هنگامی که با هم به شکار می رفتند نگاهی بیندازیم:

چنان چه 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 کار را بکند، حامله خواهد شد و جایگاه برابر خود را با او از دست خواهد داد و بزودی سنگین شده وقادر نخواهد بود بدو. بعد از آن بچه ای به دنیا خواهد آورد که مجبور است به او شیر داده و از او مواظبت کند و دائماً مراقبتش باشد واز غار بیرون نرود. در نتیجه دیگر نمی تواند همراه جک برای پیدا کردن غذا بیرون برود. هنگامی که سه یا چهار بچه داشته باشد، برای همه ی موارد به جک متکی خواهد. چرا که بچه ها تمامی اوقاتش را پر خواهند کرد. این در حالی است که جک و تمامی دوستان مردش تمام

قدرت و نفوذ رابطه را تنها به این دلیل در دست خواهند داشت. این آنان هستند که شکار می کنند، غذا می یابند و گوشت را توزیع می نمایند. آن که بیشتر کار می کند، رئیس قبیله می شود. چنان چه با این مردها مهربان نباشند و با آن ها خوش رفتاری نکنند و از قوانینشان اطاعت ننمایند، می توانند چنین تصمیم بگیرند که اصلاً به آن ها گوشتی داده نشود. در این صورت آن ها خواهند مرد، به همین سادگی. شاید به همین دلیل است که هنوز هم برخی از مردها از فکر این که زن هایشان به سر کار بروند و پول در بیاورند تا

## فصل ۱- مردها آخرین مرز

سرحد مرگ می ترسند، چرا که حالا دیگر ز نشان 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 مردها برای غذا شکار نمی کنند، اما زن ها هنوز به خانه هایشان چسبیده 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 روانشناختی غالب بودن مردها

آیا چنین فکر نمی کنید مردانی که با شما بد رفتاری می کنند و تحقیرتان می نمایند به طرزی پنهان به شما حسادت نموده و از جانب شما احساس خطر می کنند؟ فرضیه های زیادی وجود دارد که دلیل این حالت را حسادت مردها به قابلیت خلاقیت و باروری زنان، در واقع حسادت 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 گرایزی دارند که مردها از آن بی بهره اند. زن ها می توانند بارور شوند و بچه 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 غالب بودن مردان دخیل باشند. در این میان فرضیه ای جدیدتر از سایر فرضیه ها است که می گوید: «نیاز جنس مذکر 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 را از مادرش متمایز سازد. همگی ما شاهد این رفتار خاص پسر ها هنگامی که به سن بلوغ می رسند، 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. نانسی کودورو نویسنده ی کتاب «تولید مجدد تولد» چنین می گوید:

«پسر ها 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 این کار را با سرکوب کردن هر گونه ی انگیزه ی مؤنث در درون خود و مهم تر از همه با بی اهمیت جلوه دادن هر انگیزه ی مؤنثی در دنیای خارج انجام می دهند.» کودک کوچک و سرکش درون مردها، هم چنان بدنبال 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 تر از خود می بیند. گویی می گوید: «بین 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 اتاق 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 نوزاد دختری که در اتاق بغلی به دنیا آمده است، رفتار می کنند. حقایق زیر را از برخی 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. آنان برآستی 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 نوزاد پسر خود دارند. به طوری که در آینده احساس مسئولیت بیشتری از او انتظار دارند و توقع دارند پسرشان 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 سنین کودکی آزادی بیشتری برای پسر ها تا دخترها قائلند.

- والدین، فرزندان پسر خود را تشویق می کنند که احساسات خود را کنترل نموده، برعکس دختران خود را تشویق می نمایند احساساتشان را بیان کنند. به پسر ها چنین آموزش داده می شود که چنان چه احساسات و عواطفی قوی در خود بپروراند دارای صفت مردانه نیستند. در آن ها نه تنها داشتن احساسات و عواطفی نظیر غم و ناراحتی، نقطه ضعف محسوب می شود، بلکه حتی احساساتی نظیر 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 پسر ها ابراز احساسات به چه معناست:

«آنان از همان ابتدا یاد می گیرند تنها تعداد کمی از احساساتشان قابل پذیرش و مجاز می باشد. تهاجمی بودن، رقابت طلبی، خشم و... به اضافه ی احساساتی که در کنترل بودن را تداعی می کند پذیرفتنی 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. پسری که هر یک از این خصوصیات و ویژگی ها را از خود بروز دهد، بچه ننه، لوس و یا دختر ماب 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 تماشای 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 برآستی مایوس کننده می باشد.

- شخصیت های مذکر 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 مهیچی 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 هایی نگران، عصبی، ترسیده و یا دلواپس مشکلاتی نظیر بوی توالیت 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، دانشمند و یا جاهل مآب ظاهر می شوند.

در فیلم های تلویزیونی وسترن که اغلب مورد علاقه ی پسران جوان دهه ی 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 تنهایی 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 بچه ی کوچکی تصور 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 آگهی های تبلیغاتی بین آن را به دقت دنبال می کند. برنامه هایی که تماماً مرد را موجودی قوی، سرزنده، غیرعاطفی و همواره در کنترل و نترس ترسیم می کنند. صرف نظر از این که قهرمان مورد علاقه ی همسران زرو، لون رانگر، بتمن، پسران بونانزا، پیتراگان، 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 الگوهای 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 همسران 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 آموزش داده اند 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 ی صمیمیت واقعی با زنی که به او عشق می ورزد را ناممکن می سازد.

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

آن گونه که مردان آموزش دیده اند: تدافعی 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 گوئیم 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 برآستی چنین احساس می کنند که ما غیرمنصفانه 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 رسند.

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؛ نظیر: قابلیت و توانایی بیان احساسات، صمیمیت، حمایتگر بودن و عشق ورزیدن.

ظرف ده سال گذشته در حرفه ی شخصی خود به هزاران مرد مشاوره داده ام و به جرأت می توانم به شما اطمینان خاطر بدهم 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 ی همواره رو به تغییر نیست.» برآستی 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 تألیف شده است که شما بتوانید چالش های زندگی تان را به ماجرای مهیج در عشق ورزیدن بدل نمایید.



## فصل ۳ شش اشتباه بزرگ

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

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

- آیا احساس می کنید آموزش هایی که در رابطه بامردان به شما داده اند، هرگز به دردتان نخورده است؟ چرا راهی را که امتحان میکنید، آن گونه که تصور کرده بودید نتیجه نمی دهد؟ چنان چه سؤال هایی نظیر موارد بالا برایتان مطرح شده است، نگران نشوید. این تنها شما نیستید که چنین یأس هایی را تجربه می کنید. در دوره های عملی و سمینارهایی که برگزار کرده ام، با هزاران زن نظیر شما سرو کار داشته ام. آنان نیز همانند شما احساس می کردند، می بایست اشتباهی در نحوه ی ارتباطشان با مردها وجود داشته باشد، اما مطمئن نبودند مرتکب چه اشتباهی می شوند و یا این که چگونه می بایست این اشتباه را اصلاح کنند. بهبود روابطتان با مردها صرفنظر از این که ان مردشهرتان، مدیرتان، دوستتان و یا همکاران می باشد، نه تنها بسته به درک رفتار اوست، بلکه نگاهی صادقانه به رفتار خودتان می باشد. روابط شما با مردها تا چه حد سالم است؟ در زیر آزمونی است که به منظور فاش ساختن نقاط قوت و ضعف روابط شما با مردهای زندگیتان طراحی شده است. برای هر یک از پرسش ها، یکی از پاسخ های زیر را انتخاب کنید:

الف- تقریباً همیشه (سؤال های ۷-۱) ۲ امتیاز

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

ب- به کرات (سؤال های ۷-۱) ۴ امتیاز

ب- به کرات (سؤال های ۱۰-۸) ۸ امتیاز

ج- گاه گاهی (سؤال های ۷-۱) ۶ امتیاز

ج- گاه گاهی (سؤال های ۱۰-۸) ۶ امتیاز

د- به ندرت (سؤال های ۷-۱) ۸ امتیاز

د- به ندرت (سؤال های ۱۰-۸) ۴ امتیاز

هـ- تقریباً هرگز (سؤال های ۷-۱) ۱۰ امتیاز

هـ- تقریباً هرگز (سؤال های ۱۰-۸) ۲ امتیاز

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

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

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

۳- معمولاً به مردها 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 مردها استفاده می کنم. نظیر: دلبری کردن، به هیجان آوردن، حرکات جنسی، عرضه کردن بدن و غیره.

۵- معمولاً هنگامی که در کنار مردها هستیم، به علت ترس از واکنش آن ها در قبال اعمالم، از انجام کارهایی که دوست دارم، باز می مانم و نمی توانم احساسات واقعی را نشان دهم.

۶- نسبت به مردها، بدلیل رفتاری که در گذشته و یا حال با من داشته و یا دارند، احساس انزجار 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 تمامی عشق، احترام، توجه و ستایشی که استحقاق 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 گویم.

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 تهاجمی، سمج و یا بیش از حد متعادل 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 گویم. 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 مردهای 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 برحذر بودن از مشکلات آتی در نواحی که امتیاز کمتری گرفته اید، کار کنید.

در مرحله ی ۶۰ تا ۷۹ امتیاز: روابط شما با مردان زندگیتان بد نیست. اما می تواند بسیار بهتر از این باشد. اغلب زن ها در این ناحیه جای می گیرند. نشان های هشدار وجود دارند که می بایست به آن ها توجه کنید، تا از بروز مشکلات جدی تر به موقع جلوگیری کنید. از مرتکب شدن به شش اشتباه بزرگی که بعداً 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 ی ۴۰ تا ۵۹ امتیاز: روابط شما با مردان با مشکلات جدی روبرو است. عادات احساسی و عاطفی بدی دارید که شما را از دریافت عشق و توجهی که استحقاق آن را دارید، محروم می کند. چنان چه به برخورد از موضع ضعف ادامه بدهید، هرگز عشق و احترام دریافت نخواهید کرد. چنان چه به مانند پادری رفتار کنید و تظاهر نمایید که همه چیز خوب است، هرگز مرد زندگیتان 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، برآستی خوشحال نیستید. مطالبی که از این کتاب می آموزید را به کار ببندید و از دوستانتان حمایت بخواهید. متعهد شوید، همان زن با قدرتمندی باشید که برای آن آفریده شده اید.

## فصل ۲- شش اشتباه بزرگ

در مرحله ی ۳۹ یا پایین تر (اورژانس): روابط شما با مردها نامناسب است. شما مدت ها است که رنج و درد زیادی را تحمل می کنید. به طوری که کاملاً فراموش نموده اید چگونه خودتان باشید. شاید حتی نمی دانید رابطه ی سالم با یک مرد به چه معناست. وقت آن رسیده است که به سرعت اقدامی صورت دهید. البته قادر نخواهید بود این کار را به تنهایی انجام دهید. برای این کار از زنان دیگر کمک بگیرید. یک درمانگر مهربان و با تجربه بیابید و به گروه درمانی بپیوندید و یا از این کتاب تا آن جا که می توانید استفاده نمایید. عشق بیشتری به خودتان بورزید و با بی حسی، کرختی و انزجار بجنگید. به بازی در نقش های قربانی شدن خاتمه دهید. این تنها خود شماست که می توانید این وضع را تغییر دهید، چون استحقاق شما به مراتب بیشتر از این است.

توصیه ام 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 می بایست با دریافت نمره ی 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، آنان را تضعیف کرده و از آن ها افراد بدی می سازید.

در این جا منظورم این نیست که تمامی مشکلات روابطتان تقصیر خود شما است و یا این که رفتار شماست که بد می باشد و یا این که مردها نیازی به تغییر ندارند. آن چه در این جا سعی در بیان آن دارم، این است که نحوه ی رفتار ما زن ها با مردها پنجاه درصد از مشکل را تشکیل می دهد.

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 می باشند. البته چنین نیست که ما این اشتباه ها را عمداً مرتکب می شویم. این الگوهای رفتاری برخی از ما می باشد که بوسیله ی مادران، مادر بزرگ ها و مادر مادر بزرگ هایمان آموزش داده شده است، اما هنگامی که این عادت ها و روش ها را در دنیا امروزی به کار می بریم، احساس بدی به ما زن ها می دهند و باعث می شوند مردهای زندگیمان رفتار بدی با ما داشته باشند.

شش اشتباه بزرگ که زنان در رابطه با مردان مرتکب می شوند

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

۲- زنان خود و ارزش هایشان را زیر پا گذاشته و در مقایسه با مردها، خودشان را در مقام دوم قرار می دهند.

۳- زن ها عشاق قدرت های یک مرد می شوند.

۴- استعدادها و توانایی های خود را دست کم گرفته و یا گاهی اوقات آن را مخفی می کنند.

۵- زنان از موضع ضعف برخورد می کنند.

۶- زنان هنگامی که نیازهایشان را از مردها مطالبه می کنند، به مانند دختر بچه ها رفتار می نمایند.

اشتباه ۱: زنان در حق مردان مادری کرده و با آن ها به مانند بچه رفتار می کنند.

آیا هرگز چنین مواردی را به همسران گفته اید؟

- «عزیزم کیف پولت را فراموش نکنی.»

- «موقع برگشتن فراموش نکنی لباس ها را از خشکشویی بگیری.»

- «قبض برق را پرداختی؟»

- «می دانی مخزن سوخت تقریباً دیگر تمام شده؟»

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

- «چند بار بایدگفت این حوله های خیس را روی زمین نینداز.»

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

چنان چه شما نیز مانند من مرتکب این اشتباهات شده باشید، احتمالاً پس از خواندن این جملات احساس گناه می کنید. اشتباه شماره ی یک، یکی از معمول ترین و مخرب ترین عادات ارتباطی با مردها است. به گونه ای با آنان رفتار می کنیم، گویی کودکی بیش نیستند و این طور فرض می کنیم که ناتوان هستند و نمی توانند از خودشان مراقبت کنند و نیاز دارند که ما زندگیشان را بگردانیم.

می دانم چه فکر می کنید. بله این پیش فرض های ما در بسیاری از مواقع حقیقت 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 بچه ی کوچکی رفتار می کنید، او نیز شما را مأیوس نکرده و به مانند بچه ای کوچک با شما رفتار خواهد کرد. هنگامی که انتظار دارید ناتوان، درمانده و ضعیف باشد او نیز ناتوان، درمانده و ضعیف می نماید.

**چگونه زن ها در حق مردها مادری می کنند؟**

۱- در حق آن ها زیاده از حد مفید واقع شدن و انجام دادن کارهایی که می بایست خودشان انجام بدهند؛ مثلاً: به دنبال کلیدش میگردیم. لباسهایش را پشت سرش جمع می کنیم. کراواتش را برایش درست کرده، موهایش را مرتب می نماییم. صبح ها قبل از آن که به سر کار برود لباس هایش را انتخاب می کنیم. شب ها بعد از برگشتن از کار لباس هایش را از تنش در می آوریم.

۲- راه انداختن بازی های کلامی با آنان، بازی حدس بزن، جهت بیرون کشیدن اطلاعات از آنان، به او می گوییم: گرسنه ای؟ دوست داری کمی آش برایت درست کنم، نه؟ برایت ماهی درست کنم؟ دسر چطور؟ یا به سوپ چطور؟ زیاد جالب به نظر نمیاید؟ خوب بذار فکر کنم. با یه ساندویچ گریل شده ی پنیر چطور؟ اونم دوست نداری؟



## فصل ۲- شش اشتباه بزرگ

۳- ما معمولاً چنین فرض می‌کنیم؛ مردها کم حافظه بوده و یا فراموش کار هستند و اطلاعاتی که می‌بایست خودشان به خاطر داشته باشند را به آن‌ها گوشزد می‌کنیم: یادت باشد وقتی رسیدی زنگ بزنی. یادت نرود سوزی را از کلاس موسیقیش برسانی خانه. یادت باشد آشغال‌ها را دم در بگذاری! وقت دکترا یادت نرود!

۴- آن‌ها را نکوهش می‌کنیم، گویی بچه اند. چطور می‌توانی بدون ژاکت بیرون بروی؟ نمی‌بینی هوای بیرون سرده؟ چند بار باید بگویم قبل از این که بخوابیم چراغ‌ها را خاموش کن. صورت حساب‌های برق خیلی داره بالا میره. دیشب وقتی داشتی فوتبال تماشا می‌کردی، سه تا نوشابه و یک پیترزای بزرگ خوردی، عجیب نیست اگر دلت درد گرفته باشه.

۵- به عهده گرفتن کارهایی که فکر می‌کنید نمی‌توانند بدرستی انجام بدهند: «اگر اجازه بدم برای شام فردا اون جایی را رزرو کنه، می‌دونم مثل همیشه یک اشتباهی می‌کنه. یا وقت را اشتباه می‌گه، یا یادش میره که یک میز خوب انتخاب کنه. بنابراین همیشه خودم این کار را می‌کنم.» «بار آخر که استیون را فرستادم برای بچه‌ها لباس بخره، فاجعه بود. بچه‌ها هرگز نتوانستن اون لباس‌ها را برای مدرسه بپوشند. این دفعه خودم می‌برمشان. نمی‌تونم اجازه بدم دوباره چنین اتفاقی بیافته.» «ماه‌ها پیش، از جنین خواستم یک هتل خوب توشیکاگو پیدا کنه، اما اون فراوش کرد این کار را بکنه. حالا برنامه‌ی سفرمان سه هفته عقب افتاده و این منم که مجبورم همه‌ی کارها را انجام بدم. بهتر بود از اول خودم کارها را انجام می‌دادم.»

۶- اصلاح کردن اشتباهاتشان و امر و نهی کردن به آن‌ها: «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 برنی خوریم.» «اگه جای تو بودم الان از سمت چپ رانندگی می‌کردم.» «چرا به مادرت زنگ نمی‌زنی بگی بچه‌ها مریض شدند و سرت خیلی شلوغه و برای یکشنبه‌ی دیگه نمی‌تونیم به اون سر بزنیم. هرچی گفتی این یکی را نگو که هفته‌ی پیش رفتیم و مادر منو دیدیم.»

چرا زن‌ها در حق مردها مادری می‌کنند؟

می‌دانم متنفرد از این که بشنوی، شما هم در حق مرد زندگیتان مادری می‌کردید، اما باور کنید. تنها شما نیستید که این کار را می‌کنید. دلیل این کار چیست؟

- ما زن‌ها برای مادری کردن آموزش دیده ایم و برای آن نیز پاداش می‌گیریم. وقتی بچه بودید، یگانه الگویتان مادران بود. همواره شاهد بودید که او چگونه از شما، برادر و خواهرهایتان حمایت می‌کرد. بدین ترتیب آموختید چگونه حمایتگر، مهربان و فداکار باشید و به نیازهای دیگران رسیدگی کنید. این موضوع نیز حقیقت دارد که شاهد بودید، چگونه مادران به ویژه در حق پدران مادری می‌کرده است. پس بیابید به موضوع این طور نگاه کنیم که اگر شما شاهد بودید، به جای این که مادران به طرزی رمانیک با پدران رفتار بکنند، همیشه در حق او مادری می‌کرده است، در نتیجه شما هم در کودکی چنین آموختید. این همان رفتاری است که زن‌ها باید با مردها داشته باشند. پس وقتی خودتان بزرگ شدید و ازدواج کردید، عینا همین کار را با همسران کردید.

هنگامی که جولی جهت مشاوره نزد من آمد، سه سال از ازدواجشان با فرد می‌گذشت. او به تلخی می‌گفت: «احساس نمی‌کنم همسر او هستم، بلکه احساس می‌کنم مادرش هستم. او هم همیشه مثل یک بچه‌ی کوچک رفتار می‌کنه و از من انتظار داره به جای او فکر کنم، دنبالش راه بیافتم و لباس هاش رو جمع کنم. در واقع مسئولیت همه‌ی امور بامنه. برای همین هم او مدام تنبل و تنبل تر میشه و درعوض من عصبانی و عصبانی تر میشم.»

جودی آگاه نبود که مادری کردن برای او که یک زن است، طبیعی می‌باشد. او از فرد به خاطر این که مردی ناپخته و بچه‌گونه است مدت‌ها بود که شکایت داشت، اما هرگز به سهمی که خودش در این رابطه باید ایفا می‌کرد توجهی نداشت. در خلال صحبت‌هایم با جولی از او راجع به پدر و مادرش پرسیدم و بعد از کمی پرس و جو، کم‌کم ریشه‌ی 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 یا خیلی رمانتیک بوده باشند. پدرم به خاطر شغلش زیاد به سفر می‌رفت و زنده‌ترین و معمول‌ترین خاطراتم از مادرم به زمانی تعلق دارد که چمدان‌های پدرم را قبل از سفر برایش می‌بست و بعد از آن که از سفر بر می‌گشت، چمدان‌هایش را باز می‌کرد. همیشه با دقت قرار‌های ملاقات پدرم را به او یادآوری می‌کرد و همیشه لباس‌هایش را برایش مرتب می‌نمود. پدرم نیز به نوعی مانند یکی از بچه‌ها بود. مادرم، هم به پدرم و هم به ما سرکوفت می‌زد. شام و ناهارمان را جلویمان می‌گذاشت. در آن سنین می‌بایست چنین نتیجه گرفته باشیم 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 می‌شد. به اضافه‌ی دو شغل دیگر: پرستاری و معلمی. در بچگی همواره شاهد بودیم که چگونه مادرانمان به واسطه‌ی رفتارهای حمایتگرانه و مادرانه‌شان پاداش می‌گرفتند و اگر چنین رفتارهایی از ما سر می‌زد به ما نیز این چنین پاداش می‌دادند: «سالی خوب و شیرین من، چقدر خوب از برادرت مواظبت می‌کنی»، یا «چین ختر خوبی باش و دمپایی پدرت را جلوش جفت کن.» و «تو دختر عزیز خودم هستی.»

هرگاه می‌خواهیم مردی ما را دوست بدارد، باید در نقش مادر برای او ظاهر شویم. دارلین که پانزده سال بود ازدواج کرده، چنین گفت: «هرگاه احساس می‌کنم از چارلی عشق و توجه کافی دریافت نمی‌دارم، فوراً در نقش مادر برایش ظاهر می‌شم. غذاهای موردعلاقه اش را می‌پزم، کشوهای مرتب کرده و سعی می‌کنم تا اونجا که امکان داره، برایش مفید باشم. من دوست دارم، او بیشتر در نقش یک معشوق خوب برام باشه تا شوهر. البته چیزی که نصیبتم میشه، دقیقاً برعکس این خواسته است. او مثل یک پسر بچه‌ی خوب که از من به خاطر این که این قدر دقیق و منظم هستم، تشکر می‌کنه.»

- پس به این دلیل در حق مردان زندگیمان مادری می‌کنیم که آن‌ها را به خود وابسته سازیم. وقتی سخت تلاش می‌نماییم تا کلیه‌ی نیازهای شوهرهای خودی را برآورده کنیم، او را شدیداً به خود وابسته می‌کنیم. همه‌ی ما چنین صحنه‌هایی را در فیلم‌ها و سریال‌های تلویزیونی زیاد دیده ایم. مردی که همسرش خانه نیست، مجبور است خودش به تنهایی تمامی کارها را انجام بدهد. او وقتی می‌خواهد برای بچه‌ها غذای ساده‌ای آماده کند، درست مثل یک دست و پا چلفتی رفتار نموده، عاجز و درمانده می‌شود. در نتیجه هرچه بیشتر از مردی مواظبت کنید، او بیشتر به شما تکیه می‌کند و بدین ترتیب وابسته تر می‌شود. ما زن‌ها بدین وسیله با ترس از طرد شدگی خود مقابله کرده و طوری آن‌ها را به خودمان وابسته میکنیم که هرگز نتوانند فکر ترک کردن ما را بکنند. گویی ضمیر ناخودآگاه ما در می‌یابد، اگر به اندازه‌ی 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 آن‌ها مواظبت شود. اخیراً در یکی از سمینارهایم که برای گروهی از زنان ترتیب داده بودم، یکی از حاضرین از من پرسید: «چرا زن‌ها برای مردها مادری می‌کنند؟» یکی از ردیف آخر گفت: «برای این که مردها دوست دارند.» همگی خندیدیم، زیرا می‌دانستیم این گفته‌ی او بدور از حقیقت نیست. آیا هنگامی که برای مردها مادری می‌کنیم، آن‌ها شکایتی می‌کنند؟ جواب: بعضی وقت‌ها مخالفت می‌کنند، اما اکثر اوقات راضی هستند.

## فصل ۲- شش اشتباه بزرگ

وقتی در حق مردها مادری می‌نمایید، آن‌ها احساس عشق می‌کنند.

مردها در کودکی همواره شاهد بودند که مادرشان از آن‌ها مراقبت می‌کرده است. بنابراین برایشان عادی است به همسر خود اجازه دهند، تا که این نقش را نیز ادامه دهد. این موضوع بویژه حقیقت دارد. چنانچه مادر همسران مدام در حق او مادری کرده باشد ممکن است در ذهنش مادر، همسر و حمایتگر تداعی بیشتری از کلمات عاشق، معشوق، بهترین دوست و یا شریک زندگی داشته باشد. چنانچه همسران 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 همسران موجب تخریب رابطه‌ی شما می‌شود

درا ابتدا مادری کردن برای نامزد یا همسران می‌تواند ثوابت مثبتی داشته باشد، اما در دراز مدت اثرات بسیار مخربی را بر روی رابطه شما خواهد گذاشت:

۱- همسران از شما منزجر شده و بر علیه تان طغیان خواهد کرد. در فصل یک، درباره‌ی این نیاز روانی بچه‌ها که مبنی بر استقلال و تمایز از مادر به منظور کسب هویتی جداگانه و مردانه بود؛ صحبت کردیم هنگامی که در حق نامزد یا همسران مادری می‌کنید، بطرز اجتناب‌ناپذیر او از شما منزجر شده و نهایتاً بر علیه تان طغیان خواهد کرد. ممکن است از رفتار تان شکایتی نداشته باشد، حتی ممکن است اصرار کند به این کار تا آنجا که ادامه بدهید، اما یک چیز حتمی است: او یک روز بر علیه تان شورش خواهد کرد، همان گونه که تمامی پسر بچه‌ها دوست دارند روزی از مادرشان جدا شوند و خانه را ترک نمایند.

کارن ۵۲ ساله روزی برای مشاوره نزد من آمد. او نمی‌توانست درک کند. چرا شوهرش لئونارد به او خیانت کرده و با منشی بیست و چهار ساله اش رابطه‌ی نامشروع برقرار کرده است. کارن چنین توضیح داد: «لئونارد همیشه راضی بنظر می‌رسید. می‌دونم خودم خرابش کردم. اون همیشه می‌گفت، مادرش هرگز به این خوبی با او رفتار نکرده بود و می‌گفت که دوست داره ناز و نوازشش کنم و مواظبش باشم، اما حالا می‌گه تمام مدت احساس بدام افتادگی و خفگی می‌کنم و می‌خوام کمی آزاد باشم. او طی بیست و هفت سال گذشته هیچ شکایتی نداشت، نمی‌تونم بفهمم چه اتفاقی افتاده.»

وقتی بالئونارد وارد صحبت شدم شک و تردیدم به یقین تبدیل شد. او احساس می‌کرد که با برقراری ارتباط با یک دختر جوان، مادرش را با یک معشوق معاوضه کرده و او کلماتی را که یک پسر بچه‌ی کوچک، هنگامی که برای ترک خانه روز شماری می‌کند به کار می‌برد، نظیر: به دام افتادن، احساس خفگی و تشنه برای آزادی. تمام وقت کارن فکر می‌کرد با مادری کردن برای لئونارد، همسر خوبی برایش بوده است، اما نتیجه‌ای که عیدش گردید، این بود که این طرز تفکر باعث شد شوهرش را از دست بدهد.

۲- با نامزد یا همسران دائماً طوری رفتاری کنید که گویی او بی‌لیاقت است. متعاقب چنین رفتاری او نیز احساس ناتوانی و بی‌لیاقتی خواهد کرد و در نتیجه اعتماد به نفسش پایین آمده و رفتارش نیز بچگانه‌تر می‌نماید. این به نوبه‌ی خود باعث بوجود آمدن یک چرخه‌ی 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 می‌کند کارها را به درستی انجام نمی‌دهد، به سختی می‌تواند با شما و یا خودش مهربان باشد. رفتار با مردها به مانند پسر بچه‌ها و به رخ کشیدن ضعف‌ها و ناتوانایی‌های آن‌ها روی قابلیت عشق ورزی مرد شما تأثیر منفی می‌گذارد. جنبه‌ی دیگر این قضیه این است که هرچه مردی در نظر شما ناتوان‌تر و ضعیف‌تر جلوه کند، از لحاظ جنسی نسبت به او سرد خواهید شد. توانایی و قابلیت‌های مرد باعث تحریک زن‌ها می‌شود. بنابراین هرچه مردی ناتوان‌تر جلوه کند از جذابیت او برای شما کاسته خواهد شد.

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

سریع‌ترین راه ممکن برای کشتن عشق، شور و حال و حرارت یک رابطه، مادری کردن در حق نامزد یا همسران 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 طرز شهوانی و رمانتیک ببیند. کارهایی نظیر: مرتب کردن لباس هایش، یادآوری کارهایش به او و رفتاری مانند پسران با او داشتن.

از طرف دیگر اگر با نامزد یا همسران رفتاری بچگانه داشته باشید، این رفتار تان باعث می‌شود که شما از لحاظ جنسی نسبت به او سرد شوید. آخر مگر چقدر می‌توانید نسبت به مردی جاذبه‌ی رمانتیک و جسمانی داشته باشید؟ هنگامی که در پایان روز وقتی او را می‌بینید پیش خودتان بگویید: امروز جوراب هایش را نخواست پیدا کند؛ کلیدهایش را دوباره گم کرده بود؛ دوباره مجبور بودم به لوله کش زنگ بزنم، چون فراموش کرده بود این کار را بکند. آخر مگر یک پسر بچه‌ی سه ساله چقدر برایتان می‌تواند هیجان ایجاد کند.

به اعتقاد من ارتکاب به اشتباه شماره‌ی یک، یکی از دلایل عدم رضایت جنسی در بسیاری از ازدواج‌ها می‌باشد. بیست سال زندگی مشترک به همراه انواع مشکلات خانوادگی، اقتصادی و غیره، همگی از جمله دلایلی هستند که در تولید تنش و سرد شدن شور و حرارت روابط، سهمیم هستند، اما هیچ یک از این‌ها 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 همسران، مفید خواهند بود:

۱- از انجام دادن کارهایی که همسران می‌توانند خودشان انجام دهند، پرهیز کنید. رفتار مادرانه داشتن در حق همسران بمانند اعتیاد است. همان طور که در مورد تمامی اعتیادها نیز صدق می‌کند و تنها راه نجات، ترک کردن است. این بدان معناست که وقتی همسران می‌پرسد، کلیدهایم کجاست؟ به او بگویید: نمی‌دانم. اجازه دهید، خودش دنبال آن‌ها بگردد. هنگامی که برای مناسب و ویژه‌ای می‌خواهد خودش لباسش را انتخاب کند، نگویید که می‌بایست کدام لباس را بپوشد. هنگامی که لباس هایش را روی زمین می‌اندازد، آن‌ها را برایش جمع نکنید.

چنانچه همسران عادت دارد کارهایش را برایش انجام دهید، ممکن است کمی طول بکشد تا خودش را با این رفتار جدید وقف بدهد. در ابتدا امکان دارد برایش مشکل باشد. ممکن است یأس‌ها و سرخوردگی هایش را تحمل کنید، چرا که مدتی طول خواهد کشید تا کارهایی را که سال‌ها برای خودش انجام ندهاده انجام بدهد. اگر زندگیتان گیج کننده‌تر و مغشوش‌تر به نظر آمد، تعجب نکنید. احتمال دارد در ابتدا به میهمانی‌ها دیرتر برسید، چرا که او نمی‌تواند کلیدهایش را بیابد، حتی ممکن است در حالی که کراواتش چروک و

## فصل ۲- شش اشتباه بزرگ

نامرتب است از خانه خارج شوید. چنان چه این اتفاقات به کرات پیش بیاید، به تدریج خواهد آموخت. زیرا خواهد دید هر بار که به دنبال کلیدهایش می گردد و آن ها را پیدا نمی کند، چقدر سرخورده و مأیوس می شود، لذا می آموزد هر شب آن ها را در جای مخصوصی بگذارد. وقتی دیگران به او بگویند کراواتش نامنظم است، لذا می آموزد از این پس قبل از خارج شدن از خانه در آینه خودش را واری کند. به عبارت دیگر بزرگ شده و یاد می گیرد، چگونه از خودش مراقبت کند.

البته این بدان معنا نیست که چنان چه همسران پرسید، کلیدهایش کجا است؟ شما جواب دهید: «خودت پیدایش کن، من که مادر تو نیستم!» حتی در این جا توصیه ام این نیست که می بایست در حق همسران مهربان و حمایتگر نباشید، بلکه هدف صرفاً 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 همسران به مانند شخصی لایق، دانا، توانا و قابل اعتماد رفتار کنید. اطلاعاتی که خودش می بایست به خاطر داشته باشد را به او یادآوری نکنید. سعی ننمایید به جایش فکر کنید و یا تقویمش باشید. بلکه به گونه ای رفتار کنید که دراید بزرگسالی فهمیده و توانا است که شما همیشه می توانید روی او حساب کنید. به خاطر داشته باشید از آن جا که مدت ها در حقیقت مادری می کردید و برنامه هایش را ترتیب می دادید، کمی تنبل شده است. به طرز ناخودآگاه ممکن است در به خاطر سپردن قرار ملاقات ها و مسئولیت هایش به شما تکیه کند. بنابراین طبیعی است هنگامی که از این کار دست می کشید، بعضی از کارهایش را فراموش کند. مثلاً برخی از صورت حساب ها را نپردازد و یا این که اشغال ها را هر شب دم در نگذارد. در این گونه مواقع سرزنشش نکرده و از او انتقاد نکنید، بلکه با یأس او همدردی کرده و به دنبال کار خود بروید.

به عنوان مثال فرض کنید همسران روز پنجشنبه یک وقت برای دندانپزشکی دارد. صبح هنگامی که می خواهد به سر کار برود، بدون این که چیزی بگوید با او خداحافظی کنید، عصر هنگامی که به خانه بر می گردد، می گوید: «خیلی از دست خودم عصبانی ام، منشی دکتر هایپکینز به محل کارم تلفن کرد و گفت: «برای امروز وقت دکتر داشتی، به کلی فراموش کرده بودم». در این موقع به او بگویید: «اوه، عزیزم خیلی بد شد، اما مسئله ای نیست، مطمئنم دوباره میتونی یک وقت جدید بگیری.» هنگامی که به دفعات کافی این قرار ملاقات ها فراموش شود، همسران به طرز طبیعی می آموزد که چگونه برنامه هایش را به خاطر بسپارد.

۳- آن گونه که مادرها با بچه هایشان صحبت می کنند با او صحبت نکنید. به خودتان قول بدهید با نامزد یا همسران طوری صحبت نکنید، گویی او یک پسر بچه ی پنج ساله می باشد. این به آن معنا است که اصلاً او را نکوهش نکنید. اشکالی ندارد اگر بگویید از دستش ناراحت و عصبانی هستید، اما این کار را به گونه ای که یک بزرگسال با بزرگسال دیگر انجام می دهد، انجام دهید. نه مثل کی مادر عصبانی که از دست پسر بچه ی شیطانش به ستوه آمده است.

حرف های بیجگانه زدن چطور؟ به عقیده ی من کمی با لحن کودکان حرف زدن کاملاً طبیعی می باشد. چرا که این راهی است بسیار صمیمی برای در میان گذاشتن احساسات آسیب پذیرمان، اما چنان چه بیش از حد با نامزد یا همسران حرف های بچه گانه می زنید، خصوصاً در رختخواب و یا در حین رابطه ی جنسی، این یک مشکل محسوب می شود. وقت آن رسیده که رفتاری بالغانه داشته باشید.

۴- مسئولیت هایی را که دوست دارید به عهده بگیرد به او واگذار کنید و چنان چه اشتباه هایی مرتکب می شود، مسئولیت ها را از او سلب نکنید. می دانم این کار برای بعضی از شما تا چه حد مشکل است. این بدان معناست که کنترل کردن همه چیز را رها نمایید و اعتماد کنید. همه چیز به خوبی پیش خواهد رفت، حتی هنگامی که همه ی موارد آن طور که می خواستید، پیش نمی روند. به عنوان مثال: همسران می گوید برای شام در رستورانی میز رزرو خواهد کرد؛ اما وقتی برای این کار به رستوران تلفن می کند که تمام میزها قبلاً رزرو شده اند. پس ساعت شش به شما تلفن می زند و می گوید موفق نشده میز را رزرو کند. شما به او می گوید: «خیلی بد شد، من طبق قرار قبلیمان آماده ام و مطمئنم که میتونی یک جای دیگه پیدا کنی. ساعت هشت می بینمت، خداحافظ». همسران از این که در رزرو میز شکست خورده، احساس حماقت خواهد کرد، اما از این که 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 همه ی موارد بد پیش می رود، وسوسه شوید دخالت کرده و کنترل اوضاع را دوباره خودتان بدست بگیرید. به عنوان مثال: موسم تعطیلات نزدیک شده و می دانید همسران هیچ گونه اقدامی برای تهیه ی جا انجام نداده و یا نامزدتان موقع درست کردن لازانیا بیش از حد سس استفاده می کند، 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 این راه می توان بیاموزد که کارها را بدرستی انجام دهد.

چگونه خودم موفق شدم این کار را انجام بدهم

از آن جا که پانزده سال از عمر را صرف مادری کردن در حق مردان زندگی ام نموده ام، در این رابطه خود را یک حرفه ای می دانم، حال می خواهم برایتان بگویم که چگونه موفق شدم این عادات مادرانه ام را کنار بگذارم: «با مردی نامزد بودم که به طرز مزن کم حافظه و فراموشکار بود. قرار ملاقات هایش را فراموش می کرد، تلفن ها را از یاد می برد، پرداخت صورت حساب ها را فراموش می کرد، حتی هنگامی که می خواستیم جایی برویم آدرس را فراموش می کرد و موقع رانندگی بدرستی نمی دانست باید از کدام خروجی بزرگراه خارج و یا داخل شود. دوسال تمام به جایش فکر کردم کارهایش را به او یادآوری و زندگیش را به جایش گذاردم. هر وقت جایی می رفتیم، آرام و قرار نداشتیم. همیشه چهار چشمی مراقب بودم که باید از کدام ورودی بزرگراه وارد شویم و یا سر کدام پیچ بپیچیم، تا این که مطمئن شوم به موقع به جایی که می خواهیم برسیم.

نهایتاً یک روز از مادری کردن برایش خسته شدم و فکر کردم او باید رانندگی در جاده را بدون دخالت من یاد بگیرد. پس از مدتی برای تعطیلات به نقطه ای در جنوب کالیفرنیا رفتیم. من راه را بدرستی می شناختم، چون قبلاً هم به آن جا رفته بودم. علایم رانندگی موجود در جاده نشان می داد که خروجی چند مایل جلوتر است. نگاهی به او کردم تا ببینم آیا متوجه علایم رانندگی شده یا نه. احساس دل پیچه می کردم. به خودم گفتم قول دادمی که چیزی نگویم. هر چه بیشتر به خروجی نزدیک تر می شدیم، بیشتر عصبی می شدم. حال دیگر به خروجی رسیده بودیم و او همین طور رو به جلو رانندگی می کرد، تا بالاخره از جایی که باید می پیچیدیم، رد شد. دندان هایم را به هم فشار دادم تا جیغ زنم. گویی زمان متوقف شده بود. ما ده مایل دیگر جلو رفتیم، بیست مایل، سی مایل از جایی که باید می پیچیدیم، گذشتیم. هوا بتدریج تاریک می شد. ناگهان نامزد من رو به من کرد و گفت: «این حوالی به نظرت آشنا میاد؟» به نرمی جواب دادم: «نه». او گفت: «به نظر من 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 می زدیم، گذشته. مطمئن بودم که دیر می رسیم. با تمام قوا خویشتن داری کردم تا چیزی نگویم. او ماشین را سروه 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 زد. 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 مادانه داشته، لیستی تهیه کنید. چند هفته مراقب اعمال و رفتار تان باشید. هر وقت مچ خودتان را گرفتید، مواردی را به یادداشت ها اضافه کنید. چنان چه شهادت دارید از نامزد یا همسر تان 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 همسر تان درباره ی 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 همسر تان نیز بدهید، تا هم خودش و هم شما را بهتر بشناسد. درباره ی مطالبی 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 عواقب آن نیز نباشید. به عنوان مثال: چنان چه توافق کردید، بعد از 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 کثیف کف حمام است و شوهرتان حوله 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 حوله و لباس زیر تمیزی ندارد. بگویید حوله و لباس هایش کف حمام، آن جایی است که آن ها را رها کرده بود. ممکن است از این موضوع خیلی خوشحال نشود، اما پیامتان را خواهد گرفت. چنان چه به خاطر بهداشت و رعایت نظم و انضباط شخصی تسلیم شوید، همسر تان تعهد شما را جدی نگرفته و به تعهدات خود نیز عمل نخواهد 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 همسر تان 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 همسر تان از اشتباهی یکسانی برخوردار هستید، چه کار خواهید کرد؟ آیا قطعه ی 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 کردند به این موضوع زیاد فکر نکرده اند. البته قطعه ی 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 ی بزرگتر را خودشان بردارند، احساس گناه خواهند کرد. کلماتی که آن ها در مقابل اقدامشان به کار می برند، 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 بخشد. 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 پرسیدیم که چرا فعالیت های مورد علاقه اش را زیر پا می گذارد؟ جواب داد: «احساس می کنم به مرحله ی جدیدی از زندگی 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 جويا شدم. سریعاً معذب شد و گفت: «خب، راستش مثل سابق مرتب به کلاس ها نمی رم.» وقتی دلیلش را از او پرسیدیم گفت: «راستش اندرو زیاد از این کلاس ها خوشش نمیاد. اوایل که با هم نامزد شده بودیم، همیشه اونو به زور به سالن ورزشی می بردم. 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 منو تشویق کرد، بدون اون به سالن برم و علاقه ام به ورزش را فدای او نکنم. یکی دوبار همراه دوستام این کار را کردم، اما از این که اونو تو خونه تنها می داشتیم، احساس گناه 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 متقاعد 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 دوباره آن ها را از سر می گیریم. انگار 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 فامیل 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 سرزنده 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 روشنفکر می دانست. مشکل آن ها اولین بار در میهمانی یکی از دوستانشان آغاز 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 نمی زد. جلو رتم و ازش پرسیدیم: 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: «ببین اگه تو می خواهی با اونا باشی، حرفی ندارم، اما فقط خودت تنهایی این کار را بکن و از من توقع نداشته باش با تو پیام.» جوان به خاطر این برخورد خود بزرگ بینانه لارنس بسیار عصبانی بود، اما همیشه بطریقی پنهان نگران بود، مبادا حق بالارنس باشد و این که مبادا دوستان او آدم های بدرد بخوری نیستند و نگران ادامه ی 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 دانست 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 ی صمیمانه 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 متبناً اصرار داشت که جکی مستقل شود و اصلاً پدر و مادرش را نبیند. جکی 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 قوی 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 ناامنی زیاد دارند، سعی می کنند شما را از سیستم های حمایتی 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 تاکتیک هایی که آنان جهت اعمال نفوذ و سلطه بر روی شما به کار می برند 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 دوستانان دارند، دور خواهید ماند. بنابراین این موضوع نامزد یا همسرتان را در مقابل انتقادات 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 یا همسرتان بخواهد در می آید. یکی از معمول ترین راه هایی که ارزش خود را زیر پا گذاشته و خود را در درجه ی دوم اهمیت قرار می دهید، این است که به هر رنگی که نامزد یا همسرتان 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 سفارشات که با تصویر ذهنی نامزد یا همسرشان با زن ایده آل او منطبق است، در می آورند و پیش خودشان می گویند: اگر این کار را بکنم زن رؤیای او خواهم بود. بنابراین با این فکر پیش رفته و بر طبق تصویری از آن چه دیگران دوست داشتند، خودشان را شکل می دهند. در زیر داستانی واقعی اما غم انگیز را برایتان می گویم، 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 انزجار 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 کردم؟ هر هفته به مسابقه ی کشتی می رفتم نه به سینما یا تئاتر، بلکه به این مسابقات لعنتی! فکر می کنید وقتی تو خونه بودیم چکار می کردیم؟ تمام وقت از تلویزیون مسابقات کشتی تماشا 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 نگفتی مشکل 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 کشتی شده بودم، تا خوشحالش کنم. حتی سعی کردم خودم را متقاعد کنم که کشتی را دوست دارم. فکر می کردم این اینار 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 بهم می خوره.»

جانی به هنگام شروع رابطه با تونی، به مانند لوحی سفید به دنیای او وارد شده بود. او مایل بود شخصیتش 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 شوند، تا جایی که خود را تحت عمل های جراحی دردناک قرار می دهند، تنها به این خاطر که مرد مورد علاقه شان آن ها را با قیافه ی 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 کردند و یا باسن خود را عمل نموده تا آن را بالا بیاورند و بعد از جدای و بهم خوردن رابطه شان خشم و انزجار شدیدی نسبت به آن مرد در خود احساس کردند.

۴- برای این که رؤیاهای مرد مورد علاقه مان را تحقق بخشیم، رؤیاهای خودمان را به کلی فراموش می کنیم، همسری را در نظر بگیریم که به خاطر حمایت از شوهرش از ادامه ی تحصیل در دانشگاه انصراف می دهد، تا او بتواند مدرک دکترای 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 او انجام داده و حال دیگر چیزی ندارد و بیچار شده است.

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

## فصل ۲- شش اشتباه بزرگ

چرا زنان در روابط، خود را فدا می کنند؟

شاید طرح سؤال بالا به نظر تان 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 ببینند. بالاخره ما در دنیایی 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 بدهیم. بسیاری از ما شاهد بوده ایم که مادرها و مادر بزرگ هایمان استعداد، علائق، رؤیاهای 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 رؤیاهای 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 ی حقوق تحصیل می کرد، بکنم. بنابراین تصمیم گرفتم از حق خودم بگذرم.»

نتایج فداکاری های بی مورد برای بدست آوردن عشق

هنگامی که رؤیاهایتان را فدا کرده و خود را در درجه ی دوم اهمیت قرار می دهید، چنین می پندارید که مردتان شما را بیشتر دوست خواهد داشت. ممکن است مردتان شما را بیشتر دوست داشته باشد و ممکن است برعکس، چنین نباشد، اما مردی 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 یکی از علائق، دوستان و یا رؤیاهای خود را به امید جلب توجه و دریافت محبت و عشق مردی زیر پا می گذارید، بخشی از وجود و شخصیت خود را از دست می دهید. هر چه 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 واقعیتان بجا نمانده است و تمامی آن چه که بودید را دور انداخته اید تا شخص دیگری باشید. پس شخصی که دوست داشتنتی 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 توأم خواهد بود؛ به طوری که انزجار زیادی را نسبت به خود و آن چه که مرتکب شده اید، احساس خواهید کرد و متعاقب آن احترام شخصی و اعتماد به نفستان را نیز به کلی از دست خواهید داد و نسبت به مردی که به خاطر او همه ی این کارها را کرده اید نیز انزجار و عصبانیت زیادی در خود احساس خواهید نمود. مهم تر از همه، این که ممکن است در مقابل این همه فداکاری که کرده اید، آن چنان که شما می خواستید دوستتان نداشته باشند.

راه حل: چگونه از فداکردن رؤیاهای در روابطمان پرهیز کنیم:

۱- از تمامی رؤیاهای 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 خوشایند نباشد، اما در این جا 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 تمامی افراد، دلبستگی 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 موردی 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 همسران به آن علاقه دارد، شما نیز به آن علاقمندید.

۳- رؤیاهایتان را تعقیب کنید و شخصیت خود را تمام و کمال به خاطر بسپارید. مانند بوقلمون به هر رنگی در نیابید، به امید این که بتوانید مردی را بیابید 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 گوید، با صرف اندکی وقت و انرژی می توانم همسرم را به مرد رؤیایم بدل کنم؟ آیا همیشه احساس می کنید، همسران تنها به این دلیل در کارهایش موفق نبوده است که تا به حال کسی پیدا 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 حرفه ای تمام عیار بودم. متخصص این بودم، مردانی که به حمایت نیاز دارند را پیدا کنم و تمام وقتم را صرف کمک به آن ها بنمایم. بعضی اوقات تلاش هایم به نتیجه می رسید و آن مرد به موفقیت هایی دست می یافت و بعضی اوقات هم تلاش هایم با شکست مواجه می شدند، اما هر بار نتیجه ای که می گرفتم یک عامل بود، تا با تلاش برای نجات شخصی دیگر، از پرداختن به زندگی، شغل و رؤیاهای خودم باز بمانم.

در همین راستا مردهایی را پیدا می کردم که احتیاج داشتند کسی زندگیشان را راست و درست کند. بعضی ها 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 ها نیاز داشتند از به تعویق انداختن کارها

جلوگیری نموده، مرتب تر یا کمی منظم تر باشند. بعضی احتیاج داشتند از استعدادهایشان برای پول درآوردن استفاده کنند. بعضی ها احتیاج داشتند قابلیت های گفتاری یا نوشتاری خود را ارتقاء بخشند 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 گذاشتم. این کار 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 ناسلامتی من به خودم قول داده بودم.

حال که به گذشته نگاه می کنم، در می یابم که با هیچ یک از آن مردان رابطه ی واقعی نداشتیم؛ در واقع درگیر پروژه هایی شده و خودم را وقف غایت و هدفی کرده بودم بی سرانجام.

من با خود واقعی آن مردان رابطه ای نداشتیم، 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 بودم که دریافتم، 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.

الیسن یک کارمند معاملات ملکی بود و سی و دو سال سن داشت. روزی برای مشاوره شغلی به دفتر کارم آمد. در حین مشاوره هرچه بیشتر جلو رفتیم متوجه شدم مشکلی در کارش ندارد، اما تمام وقت او در حمایت و مواظبت کردن از هری به کار می رود. الیسن 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 ناامنی زیادی داشت و با خودش مهربان نبود. او هنرپیشه ی خوبیه و میتونه پیشرفت کنه. مشککش فقط پیدا کردن شغله. اون قبلاً معتاد به کوکائین بود و سیگار زیاد می کشید. به او کمک کردم تا ترک کنه. این وضعیت خیلی رضایت بخش است. حالا می خواهیم که اهداف شغلی جدیدی را برای خودش تعیین کنه و برای رسیدن به اون برنامه ریزی بکنه. مطمئنم فکر می کنید دیوانه ام که با چنین شخصی زندگی می کنم، اما مطمئنم اون میتونه موفق بشه.»

الیسن بیش از آن چه که هری خودش را قبول داشته باشد، او را قبول داشت. او عاشق توانایی های بالقوه ی هری بود، نه عاشق خود او. انگار بخشی از ذهن الیسن چنین دریافت می کرد که تنها هنگامی موفق خواهد بود که هری بتواند زندگیش را راست و درست کند و مادامی 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 ما خوش رفتار نیستند، اما همچنان به رابطه با آن ها ادامه می دهیم.

اریکا نمونه ی ایده آلی است از زنی که اشتباه شماره ی سه را مرتکب 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 انتقادگره. گویی درون او کودکی مهربان، شیرین و ترسیده وجود داره که گاه گاهی بیرون میاد و می خواد دوستش داشته باشن. وقتی با هم نامزد بودیم گاه 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 ی این عشق بتونه بر مشکلاتش غلبه بکنه. ازدواجم مورد تأیید پدر و مادرم نبود، اما به اون گفتیم که من آرنولد را خیلی بهتر از شما می شناسم.

حال نوزده سال از ازدواجمان می گذره 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 روبرو شدم که اون تغییری نخواهد کرد و می دونم که جدایی از او تصمیم درستیست. 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 ببیند، خود را صرف گرفتن چیزی از آرنولد می کرد که هرگز به او داده نمی شد. احساس اریکا را درک می کردم، چرا که نظیر 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 ی 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 آماده ی 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 چندانی 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 برآستی هستند، به آنان عشق می ورزیم و بعد به خود می گوییم: «ببین چقدر صبور 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 با احساس مسئولیت نسبت به کمک به دیگران از توجه به زندگی خود باز می مانیم و از روبرو شدن با کاستی های خودمان سرباز می زنیم.

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

- زنان از روی غریزه دوست دارند همه ی موارد را سرو سامان بدهند. ما همواره دوست داریم خانه، محل کار و یا هر جا و هر مورد نامرتب را مرتب کنیم. این به نوعی نشان دهنده ی اشتیاق 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 معتاد به نجات دیگران هستید؟

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

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

- به خود می گوئید، هرگز کسی به اندازه ی کافی همسر را دوست نداشته تا او بتواند تغییر کند. من همان کسی هستم که آنقدر به او عشق خواهم 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 بد رفتاری و شکست های همسر تان 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 متقاعد می سازید، گرچه عشقی را که از او می خواهید دریافت نمی کنید، اما بواسطه ی دریافت موارد دیگر ارزشش را دارد.

## فصل ۲- شش اشتباه بزرگ

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

۲- از مواردی که در زندگی شخصی تان به بهانه ی نجات مردان از آن روی گردان هستید، لیستی تهیه کنید. شاید ندانید با نجات مردان زندگیتان 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 زندگیتان 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 همسران 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 این جا اهمیت دارد، این است که حتماً به مانند یک تیم کار کنید و مردتان نیز به همان اندازه ی شما متعهد به کار کردن بر روی خود و رشد شخصیش باشد.

در این جا پیشنهاد این است که در ابتدای یک رابطه، از اهداف شخصی مرد زندگیتان و برنامه هایی که برای رسیدن به آن ها در نظر دارد، آگاه شوید. ممکن است در این بین دریابید که او برخلاف شما علاقه ای به احساسی تر و عاطفی تر بودن ندارد و سعی در ابراز احساسات و عواطفش نمی کند و همچنین علاقه ای به رشد در این زمینه ها را نیز ندارد، آن گاه در می یابید که او بدرد شما نمی خورد، اما برعکس، اگر چنین ادعا کرد و در همان نواحی که برای او زمینه های رشد می بینید او نیز مایل به رشد می باشد، به او وقت، عشق و حمایتی که لازم دارد را بدهید و سپس هر چند ماه یک بار او را ارزیابی کنید. اگر پیشرفت و یا تغییری احساس نمی کنید، 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 گفته هایش حرف می زند.

اشتباه ۴: استعدادها و توانایی های خودتان را دست کم گرفته و یا گاهی اوقات آن ها را مخفی می کنید.

آیا مدام عادت دارید در حضور مردی که دوستش دارید، خودتان را پایین بیاورید؟ آیا به سختی می توانید تعریف و تمجیدهایی که دیگران از شما می کنند را بپذیرید؟ آیا استعدادها و توانایی هایی دارید که همسران از آن ها خبر ندارند؟

اغلب زن ها در ارتکاب به اشتباه شماره ۴ مهارت خاصی دارند، بطوری که حتی از آن آگاه نیز نیستند. اغلب ما استعداد و موفقیت هایمان را از ترس این که مبدا مردان زندگیمان را بدین وسیله تهدید کرده باشیم و یا برای این که مبدا باعث شویم او احساس کند نسبت به ما از هوش و یا توانایی کمتری برخوردار است، پنهان می کنیم. ما این کار را به طرق مختلف انجام می دهیم.

۱- راجع به خودمان با کلمات تحقیر آمیز صحبت کرده و خودمان را به خاطر کوچک ترین اشتباهی که مرتکب شده ایم، پایین می آوریم. طوری رفتار می کنیم که گویی خودمان را دوست نداریم.

«باورم نمیشه که یادم رفته بود تو دیشب جلسه داشتی. گاهی اوقات به نظر میرسه که همه چیز را فراموش می کنم.» «رئیس گفت از گزارشم خیلی خوشش آمده، اما فکر نمی کنم گزارش خیلی خوبی نوشته بودم.» به نوعی راجع به پروژه های مالی شرکت سر در گم و گیج ام. راستش خودم هم نمی دونستم که راجع به چی باید بنویسم. «خیلی ناراحتم از این که این قدر چاق شدم. از نگاه کردن به این سلولیت حالت بهم نمیخوره.»

۲- وقتی مردمان از ما تعریف می کنند، با او بحث می کنیم و طوری رفتار می کنیم، گویی مایل نیستیم راجع به ما چنین نظراتی داشته باشد و سعی می نماییم نظرش را تغییر بدهیم.

«واقعاً از این لباس خوشش آمده؟ این لباس خیلی کهنه است. تازه از مد هم افتاده، اما خب گفتم یه چند بار دیگه بپوشش. به هر حال متشکرم از این که از لباسم تعریف کردی.» «اه عزیزم راه انداختن اون مهمونی غیرمنتظره واقعاً کار سختی نبود، زیاد هم وقتم را نگرفتم. در ضمن خیلی ها هم بهم کمک کردند. مجبور نیستی زیاد تشکر کنی، این قدر بزرگ جلوه اش نده.»

«از سخنرانیم خوشش آمده؟ 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 شدند. به این خاطر بود که برام این قدر کف زدن.»

۳- ما استعداد و توانایی هایمان را از مردان زندگیمان پنهان می کنیم. ساندرا نمونه ی خوبی است از زنی که مرتکب اشتباه چهارم می شده. 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 اعتراف کرد: «گرگ دوست داره احساس برتری بکنه. همین میگن از همون اول من همیشه خودم را از اون پایین تر نشون می دادم.» ساندرا به تازگی متوجه شده که در گذشته چکار می کرده است. حقیقت این بود که او هرگز به گرگ نگفته بود تحصیلات دانشگاهی داشته و این که برای دوره های کارشناسی ارشد و دکتری به او بورسیه تعلق گرفته است. گرگ حتی نمی دانست که اوزبان فرانسه را خیلی روان و سلیس صحبت می کند 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 سرمایه گذاری است که برای یک شرکت بزرگ کار می کند و الن نیز مدیر روابط عمومی یک تولیدی پوشاک است. روزی آن ها به منظور حل مشکلاتشان به دفتر کار من آمدند. الن این طور شکایت کرد: «فکر می کنم اندی اونطوری که من می خوام از من تقدیر و تشکر نمی کنه. منم مثل او کار می کنم، اما ما همیشه برای حل مشکلات کاری او گفتگو داریم و هیچ وقت راجع به مشکلات کاری من صحبتی نمی کنیم.»

اندی جواب داد: «خب آره، راستش واقعیت داره. ما بیشتر اوقات راجع به شغل من حرف می زنیم، اما فکر می کنم به این دلیل 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 می بیند، بسیار عصبانی شود.

## فصل ۲- شش اشتباه بزرگ

مدتی با الن و اندی صحبت کردم تا متوجه منشأ اصلی مشکلاتشان شدم. الن مرتکب اشتباه شماره ۱ چهارم شده بود. همیشه موفقیت هایش را از اندی پنهان کرده 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 کودکی کسب کرده بود. با نگاهی به دوران کودکی الن به نکات مهمی پی بردیم. الن، یک برادر داشت که از او کوچکتر بود و الن در مدرسه نمرات خوبی می گرفت؛ مادرش هم به او می گفت: «الن به برادرت نگو این ترم چه نمره های خوبی گرفتی. میدونی برادرت با نمراتش تو مدرسه مشکل داره.»

الن نظیر همین رفتار را نیز با شوهرش در پیش گرفته بود. هیچ وقت نمی گذاشت اندی در مورد مشتری های پرو پاقرص و کله گنده ای که دور و برش را گرفته بودند، بوی ببرد. هیچ وقت از احترام فوق العاده ای که مشتریانش برایش قائل بودند، با اندی صحبتی نمی کرد. در ضمن هیچ وقت از رؤیاهای و اهداف آینده اش با اندی حرفی نمی زد. الن بعد از شنیدن اشتباه شماره ۱ چهارم، چنین اعتراف کرد: «وقتی خودم از خودم زیاد تعریف و تمجید نمی کردم و احترام زیادی برای خودم قائل نبودم و این همه موارد خوب را از او پنهان می کردم، چطور اندی میتونست بفهمه که من این قدر فوق العاده ام.»

میلیون ها زن نظیر: الن 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 پسر بازی می کنی بگذار اول اون ببره. این جور ی اون تو را بیشتر دوست خواهد داشت.»

«زیاد کنار مردها خودت را باهوش نشان نده وگرنه تو را با خودشان بیرون نمی برند، 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 بیاید 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 مبدا در نظر دیگران خیلی مغرور جلوه کنیم.

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

جینی، اینقدر توآینه خودت را نگاه نکن. خانمانه نیست که فکر کنی خیلی خوشگلی. دخترهایی که مغرور 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 نترسانی و آن ها را از خودت فراری ندهی.» بعد ها در زندگی ما هیچ یک از عکس العمل های بدی که مادرم گفته بود روبرو نشدم، اما او همان طور که از مادرش یاد گرفته بود، فلسفه ی تحقیر و خودکم بینی را به من آموزش 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 استعدادهای 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 برعکس این حالت اتفاق می افتد.

مردها بیشتر به سمت توانایی ها و استعدادهای 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 بیشتری قائل بوده و آن را جدی می گیرند.

حال نکته ای که در این جا جلب نظر می کند این است که زن ها تصور 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 استعدادهای خود را از خودتان نیز پنهان خواهید کرد. ضرب المثلی است که می گوید:

«از دل برود هر آن که از دیده برفت.» این ضرب المثل یقیناً در مورد اشتباه شماره ۱ چهارم صدق می کند. هرچه موفقیت های خود را بیشتر در حضور دیگران کوچک جلوه دهید، آن ها را بیشتر فراموش خواهید کرد، تا جایی که تماسان را با استعدادهای و توانایی های خود به یک باره از دست خواهید داد.

راه حل: چگونه از این کار دست بکشیم؟

۱- از تمامی استعدادهای، توانایی ها، قابلیت ها و ویژگی های مثبت خود لیستی تهیه کرده و آن ها را با همسران در میان بگذارید. این تمرین را به بسیاری از زن هایی که در سمینارهایم شرکت کرده بودند، دادم. داستان های حیرت انگیزی از نتایج شگفتی که به دست آمده بود، شنیدم. بسیاری از زنان گزارش دادند که نوشتن ویژگی های مثبت، استعدادهای، 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، مچ 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 مرتکب اشتباه شماره ۱ چهار می شدید، شگفت زده خواهید شد. از پنهان کردن استعدادها و موفقیت های خود دست بکشید و در عوض پیامزید، آن ها را پاس بدارید. دفعه ی بعد که کسی از شما تعریف کرد، نفس عمیقی بکشید و بگویید: متشکرم. افتاده حالی و فروتنی غیرحقیقی خود را از پنجره بیرون بیاورید.

۳- بدنبال مردی باشید که تمایل داشته باشد، بزرگی و درخشش شما را ببیند. همگی ما می دانیم مردانی وجود دارند که به دلایل بسیاری، دوست ندارند همسرشان قدرتمند و یا متکی به نفس جلوه کند. 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 برخوردار می کنند. متأسفانه زن ها عادت دارند که با دیگران از موضع ضعف برخوردار کنند. همان طور که در طول تاریخ شاهد بوده ایم، همواره زنان از موضع ضعف برخوردار بوده 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 پرمهر، کشف این موضوع است که چگونه در مواجهه با مرد زندگیتان از موضع ضعف برخوردار می گردید و این که یاد بگیرید چگونه دست از این کار بردارید.

برای زن هایی که مرتکب این اشتباه می شوند، به این امید که مردهای زندگیشان آن ها را بیشتر 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 ما زن ها اغلب به این شکل درآمده که احترام شخصی، عزت نفس و هم چنین اعتماد به نفسمان را فدا کنیم؛ تنها به این دلیل 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 نشانه ی خطر است که به شما در شناسایی قربانیان عشق کمک می کند. می توانید آزمون را بر اساس رابطه ای که هم اکنون دارید و یا روابط گذشته ی 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 بدهید. تاجایی که می توانید به این پرسش ها با صداقت پاسخ دهید. ممکن است از این که پیش خودتان اعتراف کنید، برایتان خوشایند 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

بندرت (۱۰) امتیاز

ده نشانه یک قربانی عشق:

۱- احساس می کنید دور و بر نامزد یا همسران پاورچین پاورچین راه بروید، تا مبادا او را ناراحت کنید.

۲- احساس می کنید نامزد یا همسران 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 بیشتری برخوردار می کنید.

۴- از این که پس خوراند منفی به نامزد یا همسران بدهید، احساس امنیت و راحتی نمی کنید.

۵- از این که نیازها و خواسته هایتان را از نامزد یا همسران مطالبه کنید، مردد هستید و بعضی اوقات نگرانید که مبادا بیش از حد محتاج جلوه کنید.

۶- احساس می کنید رفتار نامزد یا همسران به مراتب بدتر از رفتار شما با اوست.

۷- هنگامی که نامزد یا همسران رفتار مهربانه ای با شما ندارد، به امید جلب محبتش تلاش می کنید، تا هرچه بیشتر با اومهربان باشید.

۸- احساس می کنید، برای این که به نامزد یا همسران نشان دهید که از عشق، محبت، آزادی و برابری سهمی دارید، می بایست برای این کار خیلی تلاش نمایید تا او متقاعد گردد.

۹- غالباً مجبورید در مورد رفتار همسران و یا اوضاع و شرایط زندگی خود، برای دیگران عذر و بهانه بیاورید و از او دفاع کنید.

۱۰- به خاطر دست کم گرفتن و زیر پا گذاشتن عزت نفس خود در مقابل یک مرد، غالباً از دست خودتان عصبانی می شوید، گرچه به خودتان قول داده بودید، هرگز دوباره چنین رفتاری نکنید، اما هم چنان اجازه می دهید با عشق و محبت کمتر از آن چه که به راستی استحقاقش را دارید، با شما رفتار کنند.

حال امتیازات خود را جمع بزنید.

۱۰۰-۸۰ امتیاز: به شما تبریک می گویم. شما در رابطه ی خود از موضعی برابر با همسران برخوردار هستید و هرگز آن چه و آن که هستید را به خاطر عشق بیشتر فدا نمی کنید. به منظور جلوگیری از بروز مشکلات آتی در مواردی که امتیاز کمتری گرفته اید، کار کنید.

۷۹-۶۰ امتیاز: شما یک قربانی عشق با مشکل جدی نیستید، اما در بسیاری از نواحی در روابط خود از موضع ضعف برخوردار می کنید. توجه نمایید که ترس از دست دادن و تأیید، شما را از درخواست آن چه که استحقاقش را دارید، باز می دارد. سعی کنید در راستای عشق ورزیدن، با خودتان کار کنید و خود را کمتر زیر پا بگذارید.

۵۹-۴۰ امتیاز: اخطار چه بخواهید و چه نخواهید اعتراف کنید در روابط خود با مردها یک قربانی عشق هستید، زیرا اجازه می دهید با شما بد رفتاری کنند. به منظور احقاق حق خود رد مقابل همسران نمی ایستید. چنان در فدا کردن برای عشق بیشتر متخصص شده اید که دیگر از یاد برده اید، راحت بودن کنار یک مرد به چه معنا است و چگونه احساسی می باشد. دستورالعمل های این فصل را به دقت بخوانید و به آن ها عمل نمایید. اندکی از عشقی که به پای مردتان می ریزید را به خودتان بدهید.

۳۹-۱۰ امتیاز: اورژانس! شما یک قربانی عشق حرفه ای هستید. احتمالاً نسبت به خود از احترام شخصی بسیار ناچیزی برخوردار هستید و یا اصلاً ندارید. با توجه به رفتارهای بسیار بدی که توسط مردان زندگیتان با شما می شود، می توان گفت که اعتماد به نفس شما نیز بسیار پایین است. مادامی که خودتان را دوست ندارید، انتظار نداشته باشید به شما عشق بورزند. وقت آن رسیده که برخیزید و مانند یک زن قوی باشید نه یک پادری. می بایست همین الان اقدامی صورت دهید. توصیه های این کتاب را به کار ببندید و مشاوه و کمک حرفه ای بگیرید و از فدا کردن خود، دست کشیده و عزت نفستان را مجدداً باز یابید.

## 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 نفستان 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 دخترتان داشته باشند.

- برای حفظ عزت نفس خود مقابل 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 همسران 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 معیوب 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 صداقتان می زند. هنگامی که ناراحت هستید، توجه چندانی به شما نمی کند و سعی در خوشحال کردنتان ندارد. هرگاه می خواهید راجع به رابطه ی خود حرف بزنید، مانند یک کودک عصبانی برخورد می کند و به طریقی 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 نفستان کاهش پیدا کرده و وقتی اعتماد به نفستان 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 ی معیوب همین طور مرتب تکرار می شود.

تنها یک راه وجود دارد و آن این است که از این چرخه ی معیوب 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 ی خود، اعتماد به نفستان 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 مخروبه 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 داشته 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 موقعیتان را تغییر بدهیم. به یک باره قیاس دوجفت 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، قبلاً 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 واگذار نموده و اجازه می دادم که نسبت به من قدرناشناس باشد. رفتارهایی را تحمل می کردم که نظیر 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 دائماً به دنبال تأیید گرفتن بودم. آیا آگاه هستیم 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 خودم رفتار مهربانانه و توأم با احترام نداشتم و طبیعتاً آن ها هم فقط از من تبعیت می کردند.

حال برای اولین بار در زندگی آموخته ام که چگونه عزت نفسم 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 روابطم باز می کند و باعث می شود که همه ی 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 دوستانم، بصورت زنی قدرتمند در آمده ام.

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

لوییسی سی وشش سال داشت و لیندا سی و دوساله بود. هنگامی که این دو برای مشاوره نزد من آمدند، نه ماه می گذشت که با یکدیگر نامزد شده بودند، لوییسی چنین شروع کرد. «لیندا منو دیوانه ی خودش کرده بود. اولین باری که اونو 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 بشدت 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 باهاش 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 اعتراف کنم، اما او واقعاً بداخلاق شده.» همین که لوییسی داشت ماجرا را برایم تعریف می کرد، دیدم لیندا اخم بدی کرده. فکر کردم بهتر است از لوییسی بخواهم از اتاق بیرون برود، تا من بتوانم تنهایی با لیندا صحبت کنم. احساس کردم از این راه بهتر می توانم به آن ها کمک کنم. بنابراین از لوییسی خواستم تا اتاق را ترک کند.

به لیندا گفتم: «خب راجع به خودت به من بگو. دوست دارم راجع به روابطی که قبل از لوییسی 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 اشتباه بزرگ

لیندا در حالی که از نامزد قبلیش صحبت می کرد، چشم هایش از اشک پر شدند 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 تمایلی نداشت که زودتر عروسی کنیم و مرتب تاریخ تعیین شده را به عقب می انداخت. یک روز از همه جا بی 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 متقاعد کنه که رابطه ی جنسیش با او هیچ مسئله ای نیست و دلیلی نداره که نامزدی مون را بهم بزنینم.» لیندا به این جای صحبت هایش که رسید هق هق گریه را سر داد. این جا بود که رابطه اش با لویس را درک کردم. لیندا آن قدر سال ها 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 تفریط رسیده بود و از پاورچین پاورچین راه رفتن کنار نامزد قبلیش، به شورش در مقابل لویس رسیده بود و تعجبی نداشت که لویس نمی توانست تغییر شخصیتی که در لیندا اتفاق افتاده بود را درک کند. بسیاری از زنان دیگر نیز از همین الگوی ارتباطی تبعیت 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 وقاحت تمام در رابطه ی بعدی خود بر علیه آن مرد بی گناهی که عاشق آن ها شده، شورش می کنند. مدتی بعد در می یابند که این هم بدر نمی خورد و رابطه ی موفق نیست و دوباره برمی گردند به همان الگوی روز اول خود و همین طور ادامه می دهند.

نظیر همین الگو را با تفاوت هایی جزئی یکی از دوستانم در پیش گرفته بود. او با این الگو شوهرش را دیوانه کرد. یک هفته با او مثل زیر دست و خدمتکار رفتار می نمود و بسیار سرد و نامهربان می شد. هفته بعد، از این سردی خودش حالش بهم می خورد و تسلیم می شد و از شوهرش عذرخواهی می کرد. دوباره هفته ی بعد، از این که تا 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 بنامند. راه حل، تنها در پیدا کردن نقطه ی تعادلی است که بین این دو حالت پیدا می شود. بدین معنی که با عزت نفس و حفظ ارزش های خود زندگی کنیم و از این چرخه ی معیوب ضعیف و شورشی بودن خود را آزاد کنیم.

راه حل: چگونه در مقابل مردان از موضع ضعف برخورد نکنیم؟

در زیر توصیه هایی است که به شما در رؤیاری با اشتباه شماره ی پنج کمک خواهد کرد:

۱- به مردان زندگیتان به خاطر بد رفتاری که با شما می کنند، جایزه ندهید. ورونیکا و شوهرش دیوید به تازگی با هم دعوی وحشتناکی کردند. ماجرا هنگامی شروع شد که ورونیکا از دیوید خواست به او کمک کند تا برای آشپزخانه کاغذ دیواری جدیدی انتخاب کنند و دیوید علاقه ی خاصی نشان نداد. هرچه ورونیکا بیشتر اصرار کرد دیوید عصبانی تر شد، تا جایی که دیگر از کوره در رفته و سرورونیکا 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 هق کنان در رختخوابش دراز کشیده بود، آرزو می کرد ای کاش می توانست عقربه های 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 برگشته. 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 مجدداً با همسرش حفظ کند، به درون اتاق رفته کنار صندلی دیوید روی زمین می نشیند و سرش را روی زانوهای او گذاشته و کمی گریه می کند. این در حالی است که دیوید تمام مدت روی صندلیش 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: «اوه عزیزم، خوشحالم 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، دعوی شدیدی راه می اندازند. ارنی به شارون می گوید: قرار است امشب شام را بانامزد 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 شدی.» ارنی جواب می دهد: «چون که آن دختر از لحاظ روحی و احساسی ثبات چندانی نداره و من نمی خوام 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: «دوست 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 صبح ارنی چقدر نسبت به احساساتش بی تفاوت بوده است، احساس فلاکت و بدبختی 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 علاقه اش 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 برات تنگ شده بود، هیچ وقت دلم نمی خواد از دستت بدم.» ارنی نیز پاسخ می دهد: «منم نمی خوام تو را از دست بدم.» ارنی از این که شارون حالش خوب است و رفتار خوبی دارد، احساس خلاصی می کند. هر دو شب بسیار خوبی را با هم می گذرانند.

بعد از خواندن این ماجراها، چه فکر می کنید؟ آیا فکر می کنید که این پایان خوش آیند هستند؟ آیا فکر می کنید، رفتار این دو زن درست بود؟ آیا به نظرتان آن ها می دانند که با مردشان چگونه باید رفتار کنند؟ چنان چه فکر می کنید رفتارشان درست بوده، سخت در اشتباهید. 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 بد رفتاری که با آنها کردند، جایزه دادند.

یکی از بزرگترین اشتباه هایی که ما زن ها در رابطه با مردها می کنیم، این است که به آن ها به خاطر بد رفتاری که با ما دارند جایزه می دهیم.

این کار را چگونه می کنیم؟ ما مردی را که به تازگی با ما بد رفتاری کرده و کلمات ناشایستی را در مورد ما به کار برده، در آغوش گرفته و می بوسیم. هنگامیکه سرمان فریاد می زند، چیزی نمی گوئیم و به خاطر این که عصبانی شده اند از آن ها عذر خواهی می کنیم. ما شب با کسی همیستر می شویم که چند ساعت و یا چند لحظه ی 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 اشتباه بزرگ

در این گونه مواقع چه پیامی به مرد زندگیمان می دهیم، ما این پیام را می فرستیم، که تو هر طور که بخوای 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 همسران با شما بدرفتاری کرد، روزنامه ای بدست بگیرید و به صورتش بکوبید. آن چه که در این جا می خواهم بگویم، این است که اگر به مردتان به خاطر بدرفتاری که با شما کرده است، جایزه بدهید، در واقع به او این آموزش را می دهید که می تواند به این رفتار بد خود ادامه دهد. هنگامی که رفتار نامزد یا همسران 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 ی این باشد که احساساتتان را درک کرده و به خاطر رفتارش پشیمان شده است.
- راه هایی بیابید 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 آشتی کنید.

۲- دو لیست ترتیب دهید، لیست اول: از زمینه هایی که در رابطه با مردان از موضع ضعف برخوردار می کنید و لیست دوم: در زمینه هایی که در کلیه ی روابطتان با دیگران از موضع ضعف برخوردار 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 قربانی عشق برخورد می کنید، به شما در آگاه شدن نسبت 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 برخوردار 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 آن ها مبادرت ورزید، در فصل آخر این کتاب، به شما چگونگی درست کردن دفترچه ای از قوانین مختلف را خواهم آموخت.

۴- عزت نفس خود را حفظ نمایید. من از این عبارت خیلی خوشم می آید. این عبارت را روی کاغذ های کوچکی نوشته ام و برای آن که آن ها را بیشتر ببینم، در قسمت های مختلف خانه ام نصب کرده ام تا به عنوان یادآورهایی به من بگویند چه کسی هستم. گاهی اوقات مچ خودم را در حین انجام یک رفتار قربانی عشق شدن می گیرم. لحظه ای چشمانم را می بندم و به معنای این عبارت فکر می کنم. تقریباً اکثر اوقات فکر کردن به این عبارت، دوباره مرا به حس احترام شخصیم بر می گرداند. شما نیز تعبیر شخصی و این که چگونه عزت نفستان 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 آن ها سلطه جو باشید و سعی کنید آن ها را کنترل نمایید، بلکه بدین معنی است که با خودتان رفتاری از سرعشق و توأم با احترام داشته باشید و بدین وسیله مردتان 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 ی کوچکی بودید به خاطر شیرین بودن، نازنازی 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 بگویم تعداد زیادی از زن ها مرتکب اشتباه شماره ۶ 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 مردی 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 آن ها 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 بایست 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 بسیاری 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 نظیر: 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 لحاظ 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 استتار احساسات و عواطف بزرگتر و ناخوشایندتری نظیر خشم، انزجار، گناه، رنجش و ترس به کار می بریم. من مکرراً از زن هایی که در سمینارهایم شرکت می کنند، موارد زیر را شنیده ام: «در مورد رابطه ام خیلی گیجیم؛ نمی دونم چه اتفاقی می افته.» و وقتی از آن ها می خواهم که توضیح بیشتری بدهند، این طور می گویند: «خب، شوهرم به من خیانت می کند، دو ساله که با هم رابطه ی 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 دوستمان دارد و به ما عشق می ورزد، اجازه دهیم به طریقی پدرانه از ما مواظبت کند، اما اگر اغلب اوقات بمانند پدرتان با شوهرتان رفتار کنید، رابطه ی شما یقیناً دچار مشکل می شود. این عادات نظیر عادت هایی است که در زیر آورده شده است:

- نامزد یا همسر خود را عملاً پدر صدازدن، روی پاهای او نشستن و لب و لوجه تان را آویزان کردن و اعتراف 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 خواهم به علل روان شناختی و جدی تر این موضوع بپردازم، بلکه تنها کافی است که بگویم 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 صدایی قوی و زنانه داشته باشید. ما زن ها بخصوص مواقعی 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 بدهیم 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 ی کوچک هستم، به من صدمه ای زنی، 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 بدنبال، بحران دیگری دارد؟

- آیا همیشه یک فوریت در زندگیتان وجود دارد که به نصیحت و کمک مردی احتیاج دارید؟

- آیا به طرزی پنهان از این که نجاتتان بدهند، 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 معتاد به بحران می شوید در واقع از این کار به عنوان روشی 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 دهند. این باعث می شود که آنان احساس برتری و رئیس بودن بکنند. احتمالاً به این روش معتاد 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 منجر 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 درماندگی شما پاسخ مثبت بدهند و به کمکتان بشتابند، اما انزجار زیادی را در پایان نسبت به شما احساس خواهند کرد.

راه 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 ی شش، کمک خواهد کرد. بار دیگر که مچ خودتان را گرفتید، درحالی که موهائیتان را دور انگشتانتان 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 بدتان 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 خشمتان مشکل دارید، ممکن است گریه کنید، اما در واقع بی نهایت عصبانی باشید. پس در این گونه مواقع 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 بدین معنا نیست که نباید به خودتان اجازه بدهید گریه کنید و یا لزوماً هم به این معنی نیست که هرگاه گریه می کنید، حتماً خیلی عصبانی هستید. نه، ممکن است این گونه نباشد.

۳- بار بعد که احساس گیجی و سردرگمی کردید، از خودتان بپرسید: اگر گیج نباشم احتمالاً احساس واقعیتم این است که ... این تمرین فوق العاده ای است، برای این که از سردرگمی 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 سردرگمی بیرون بیایید. بعضی از عادات بچگانه تان احتمالاً خیلی قدیمی هستند و ترک آن ها ساده نخواهد بود، اما احساس بسیار 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 مرتکب می شوند، در درک بیشتر روابطتان با مردان به شما کمک کرده باشم. 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 مرتکب 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 مرتکب 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 آنان مطالبه کنید، تا آن زن دوست داشتنی و قدرتمندی باشید که همواره رؤیای آن را در سر خود می پروراندید.



## فصل ۳ جبران 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 باز منو دوست داشت؟»

«همیشه این منم که بیشتر به او عشق می ورزم. آرزو دارم مردی را پیدا کنم که همان اندازه که من به او عشق می ورزم، 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 روبرومی شیم.»  
آیا تا به حال احساسی مشابه این زن ها داشته اید؟ و یا این شما هستید که بیشتر بر روی رابطه ی خود کار می کنید و از خودتان مایه می گذارید؟ آیا هرگز به طریقی پنهانی آرزو کرده اید، ای کاش به همان اندازه که شما همسران را دوست دارید، او نیز شما را دوست داشت؟ در این فصل راجع به بزرگترین اشتباهی که زن ها در روابطشان مرتکب می شوند، صحبت می کنیم؛ این اشتباه که چطور ما زن ها بیشتر از آن چه که عشق دریافت می کنیم، عشق می ورزیم. در این جا یک فصل کامل را به این اشتباه اختصاص دادیم؛ برای این که این اشتباه را جزء اشتباهات 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 دردناک ترین فصل هایی بود که تا به حال نوشته ام. به این دلیل که موضوع آن برایم بیشتر آشنا است و نظیر این اشتباه را خودم هم قبلاً مرتکب شده ام. نگارش این فصل را یک روز صبح شروع کردم. شب قبل خواب های وحشتناکی دیدم. صبح که از خواب بیدار شدم، نمی دانستم چرا چنین خواب های بد و ترسناکی دیدم. وقتی پای کامپیوتر نشستم و تیتراژ این فصل را تایپ کردم، ناگهان با خواندن آن، اشک از چشمانم 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 متوجه شدم چه عاملی باعث کابوس های شب گذشته و گریه ی الانم شده است. دلیل آن دلشکستگی و اندوه سنگینی بود که در قلب خود احساس می کردم و این اندوه از آن جا ناشی می شد که به کرات در زندگیم بیشتر از آن چه که به من عشق ورزیده شده، عشق ورزیده بودم. این درد از سال های تلاش برای موفقیت در روابطم سرچشمه می گرفت؛ روابطی که در آن نامزد 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 چشمانم 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 دوستان نداشتند، به این روز افتاده اید. تعداد بی شماری از زن هایی را دیده ام که در حالی که گریه می کردند از روابطشان با نامزد یا همسرانشان برایم می گفتند. آن ها در حالی که درد عظیمی در چشمانشان 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 مرتکب چه اشتباهی می شوم؟» در برخی از سمینارهایم بعضی از زن ها بلند می شوند و در حالی که اشک در چشمهایشان حلقه زده رو به شوهرانشان کرده و می گویند: «عزیزم تو میدونی چقدر دوستت 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 کوچولویی تو این دنیا بود که بیش از هر مورد دیگری می خواست تا ابد شاد و خوشحال زندگی بکند. افسانه های شاهزاده ها و 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 بیابد. او دید که بهتر است خودش را برای یک سفر رمانتیک از همین حالا 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 ی 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 مرا دوست 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 روی زمین باشد. ابتدا خوب فکر می کند که چه کارهایی باید انجام بدهد تا پدرش را بیشتر خوشحال کند و سپس یکی 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 دائماً کتاب می خواند و تلاش می کند به پدرش اطمینان خاطر بدهد که او بهترین مرد دنیاست. این دختر کوچولو فهمیده بود، پدرش موقعی بیشتر از همیشه او را دوست دارد که خودش هم احساس دوست داشتنی بودن بکند. پس با دقت به داستان های خنده دارش گوش می کرد و می خندید 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 برگشت، 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 ی آینده اش می باشد.

### چگونه یک شاهزاده دبیرستانی را اغوا کنیم؟

دخترک وقتی بزرگ می شود و زمان عاشق شدنش فرا می رسد، با اعتماد به 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 معشوق عشق بورزی و آن قدر سعی کنی به او احساس خوبی دست بدهد که دیگر نتواند بدون تو زندگی کند و خودش همین کار را انجام می دهد. پسری را پیدا می کند و عاشق او می شود. هر روز برایش داخل کمد مدرسه اش یاد داشت می گذارد. در مسابقه بسکتبالی که دارد تشویقش می کند و نهایت تلاشش 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 هستم. مدتی این دختر خیلی خوشحال می شود. به خودش می گوید: «این همان شاهزاده ی من است و من همان پرنسس 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 پرنسس رفتار نمی کند.» خیلی غمگین و ناراحت می شود، به اتاقش پناه می برد، خود را روی تخت خوابش 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 بیفتد؟ چرا با این که او را خیلی دوست دارم، اما به جوابی نمی رسم؟»

## سلطان قلب ها

سال ها می گذرد، این دختر کوچولو حالا برای خودش یک زن کامل شده است. پسرها هم حالا مردانی بزرگسال شده اند و این شکست ها، سقوط ها و احساس 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 گذاشتن یادداشت 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 اوست، اما احساس تنهایی می کند. بزودی مرد اعتراف می کند: «این قدر که تو مرا دوست داری، من تو را دوست ندارم، همین» و بعد، از او خداحافظی می کند. زن دوباره به اتاق خوابش رفته، خود را بر روی تخت خوابش 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 تقلا برای عشق زنی که داستان زندگیش را خواندید، یکی از مراجعینم و یا یکی از شرکت کنندگان در سیمینارهایم نبود. این داستان، داستان زندگی خودم هست. 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 متقاعد شود که عاشقم شده است. من همان زنی هستم که تا همین اواخر سخت کار می کردم و آنقدر فداکاری می نمودم که حتی لحظه ای نمی ایستادم تا ببینم آیا آن چه که در روابطم نیاز دارم را می گیریم یا نه.

به مانند بسیاری از شما من هم فکر می کردم برای این که کسی دوستم داشته باشد، حتماً باید خیلی 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 انتها 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 روابطم همیشه این می شد که:

- سر از روابط نامناسب در می آوردم، چون ذهنم مرتباً 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؟  
- دائماً 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 روابطم با مردانی بود که فقط عاشقشان بودم، اما دوستانشان نداشتم و در هیچ زمینه ای با هم به تفاهم نمی رسیدیم. این بدین معنی بود که همه ی آن ها برای من مردانی نامناسب بودند، زیرا به احساس خودم نسبت به آن ها توجهی نمی کردم.

- به مردان زندگیم فرصت نمی دادم احساس واقعیشان را نسبت به من بفهمند و ببینند، آیا واقعاً مرا دوست دارند یا نه. چنان مشغول عشق ورزیدن بودم که هیچ گاه فرصت و فضای کافی به آن ها نمی دادم تا خودشان مرا انتخاب کنند. آن دختر کوچولوی طرد شده ای که در درونم وجود داشت، نمی توانست باور کند مردی بخواهد به خاطر خودش با او بماند. به همین دلیل تمام سعیم را می کردم تا خود را در مقابل یک مرد، با ارزش جلوه بدهم. بطوری که آن مرد احساس کند، به من خیلی احتیاج دارد و بدون من نمی تواند به زندگی ادامه دهد.

## چگونه زن ها کم کاری ها و خلأهای روحی را پر می کنند

در این جا می خواهم راجع به پر کردن خلأهای احساسی با شما صحبت کنم. ما در ذهنمان تصویری از یک رابطه ی ایده آل داریم. مردی را پیدا کرده جهت خلق رابطه ای که در ذهنمان داریم، بدون تشریک مساعی و همکاری از جانب او سخت تلاش می کنیم. گویی به او می گوییم: تو فقط در این رابطه شراکت داشته باش. ترتیب دادن کلیه ی کارها از جمله کارهای روحی و عاطفی رابطه به عهده ی من. از جمله ی این کارها: ترتیب دادن مکالمات، خط دهی، فراهم نمودن زمینه های صمیمیت، کاربروری مسایل روحی و عاطفی، برنامه ریزی برای فعالیت های اجتماعی و غیره. تنها کاری که می بایست موافقت کنی انجام بدهی، این است که بپذیری نامزد یا همسر باشی.

خطر کار این است که ما عملاً از رابطه ای سر در می آوریم که در آن فقط با خودمان رابطه داریم و سخت تلاش می کنیم رابطه ظاهراً خوبی داشته باشیم. به طوری که بعد از مدتی باورمان می شود، رابطه دو طرفه است، در حالی که واقعاً یک تک نوازی بیش نیست. در این تک نوازی این مرد فقط صدلی را از آن خود دارد، همین بس. در زیر، لیستی از برخی روش هایی که به آن طریق زن ها خلأهای روحی را پر می کند، آورده شده است. ممکن است با بعضی از آن ها یا با همه ی 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 تئاتر، کنسرت، فیلم های جدید و برنامه های فرهنگی مطلع می شوید و او را متقاعد می کنید تا در آن ها شرکت کنید.

- این شما هستید که به 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 و یا مناسبت 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 خلأهای 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 همسران را می گیرید.

- این شما هستید که معمولاً بوسیدن را آغاز می کنید.

- این شما هستید که از آن طرف اتاق می آید تا کنار همسران 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 همسران می خوابد، می آید تا او را بغل کنید.

پر کردن خلأهای صمیمی و نزدیکی

- این شما هستید که اغلب صمیمیت را در رابطه شروع می کنید.

- این شما هستید که به یاد همسران می اندازید، مدتی است اوقات رمانتیکی 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 رمانتیک، 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 خلأ های ارتباطی

- این شما هستید که وقتی با هم هستید، بیشتر حرف می زنید.

- این شما هستید که سؤال های بیشتری از نامزد یا همسران می پرسید تا او از شما.

- این شما هستید که معمولاً وقتی همسران ساکت 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.

- درحین گفتگو با نامزد یا همسران وقتی جوابی نمی گیرید، این شما هستید که 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 همسران چه احساسی دارد.

- این شما هستید که پیشنهاد می دهید همسران باید با رئیسش، 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، اتاق و غیره باشد.

- این شما هستید که نوارها و کاست های موسیقی جدید، کتاب های جدید و یا غذاهای تازه را به همسران 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 همسران را جبران نمایید.

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

- در وجودتان انزجار زیادی انباشته می شود. وقتی با پرکردن کم کاری ها، شما رابطه ای را شروع می کنید در ابتدا خوشحال هستید، زیرا عشق و توجه زیادی را به سمت خودتان جلب می نمایید، بنابراین تصور می کنید تلاشتان ارزشش را دارد، اما در نهایت وقتی متوجه می شوید تمام بار احساسی رابطه به دوش شما است، از نامزد یا همسران متنفر 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 بعهده ی منه. همه ی برنامه ریزی ها را من انجام می دم. همیشه من به دوستانم زنگ می زنم تا دورهم جمع بشیم. این منم که پیشنهاد میدم 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 باشه.»

جری پس از شنیدن شکایت های همسرش با تعجب گفت: «همیشه فکر می کردم از انجام این کارها لذت می بری و دوست داری این کارها را خودت بکنی؟ از همون موقع که باهم آشنا شدیم، این تو بودی که همه برنامه های تعطیلات را ترتیب میدادی. پس منم به اینکار تو عادت کردم و فرض را بر این گذاشتم که دوست داری این مسئولیتها به عهده ات باشه.»

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 برده تا جری دوستش داشته باشد، حال نتیجه ی عکس دادند؟ سوزان احساس می کرد به دام افتاده و همیشه تمام مسئولیت ها بعهده ی اوست.

به همسران فضای کافی نمی دهید که او هم جاهای خالی را پر کند. وقتی عادت دارید، جاهای خالی را خودتان پر کنید، نامزد یا همسران 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 موردی به عهده ی آن هاست و یا موقعی که خودشان کاری را شروع می کنند. بنابراین هنگامی که این فرصت را به آن ها نمی دهید، احساس می کنند از مذکر بودنشان دورمانده اند و احساس انزجار می نمایند.



## فصل ۳- جبران کم کاری های روحی

آیلین و روی هم همین مشکل را داشتند. قبل از آن که به سمينارم بيايند، سه سال بود که با هم ازدواج کرده بودند. آیلین چنین گفت: «من روی را واقعاً دوست دارم، اما در مورد رابطه ی جنسی مشکل بزرگی داریم. احساس می کنم، برای روی زیاد جذاب نیستم. همیشه من شروع می کنم و پا پیش می گذارم و او نو بغل می کنم و می بوسم. او خیلی خوبه. اما یکبار تو این زمینه کمی جدی تر بود.»

روی اعتراف کرد: «این حقیقت داره. احساس می کنم با آیلین این موضوع را جدی نمی گیرم. وقتی راجع به اون فکر می کنم می بینم، به من فرصت نمی ده و منو تحت فشار قرار میده هر وقت از سر کار بر می گردم و یا توی آشپزخانه هستم، منو تحت فشار قرار می ده. فکر نزدیک شدن به اونو هیچ وقت نمی کنم، برای این که مجبور نیستم. میدونم سعی می کنه منو اغوا بکنه. به همین دلیل تو این رابطه من تنبل شدم.»

موضوع این بود که آیلین به روی هیچ فرصتی نمی داد. در مورد رابطه ی جنسیشان هرگاه احساس خلأ می کرد، سریع می دوید و جای خالی را پر می کرد و روی هم احساس می کرد، تضعیف شده و آیلین هم احساس غیر دوست داشتنی بودن می کرد و تنها می ماند و در نتیجه هر دو از یکدیگر منزجر می شدند. مردها به مانند روی، هنگامی که زنشان متخصص پر کردن جاهای خالی هستند، با احساسات متفاوت و ضد و نقیضی واکنش نشان می دهند. از یک طرف احساس خلأ و راحتی می کنند و از طرف دیگر به طرزی پنهانی از این که به آن ها فرصت داده نشده کاری بکنند و جاهای خالی را پر بکنند، احساس اجحاف می نمایند. وقتی این شما هستید که همیشه در رابطه ی خود جای خالی را پر می کنید، طرف مقابلتان را از این که عشق ورزیدن را بیاموزد، محروم می کنید. بنابراین این فرصت رشد را از او سلب می نمایید.

- خودتان را گول می زنید که رابطه ی خوبی دارید، در حالی که این طور نیست. وقتی متخصص پر کردن جاهای خالی هستید، ممکن است دچار این توهم شوید که رابطه ی فوق العاده ای دارید، در حالی که این طور نیست. این اشتباه را خودم در زندگیم بارها مرتکب شده ام. بگذارید راجع به یکی از روابطم برایتان بگویم.

با مردی آشنا شدم که در این جا او را سندی خواهم نامید. هنگامی که اولین بار سندی را دیدم، فهمیدم دوستم دارد و می دانستم اوقات رمانتیک خیلی خوبی را با هم خواهیم داشت. بر طبق عادت شروع به پر کردن جاهای خالی کردم. دیدارهای فوق العاده ای ترتیب می دادم. برای او شعرها و نامه های قشنگ و پر احساس می نوشتم و در آن ها از احساساتم برایش می گفتم. موضوع های عمیق و فلسفی زیادی را برای مکالمه پیش می کشیدم. در رابطه با موضوع های مختلف نظراتم را با او در میان می گذاشتم و ساعت ها حرف می زدیم. آخرین مشاهدات و دریافت هایم در روابطم با او را به اطلاعش می رساندم و این که چه مواردی می آموزم و سعی می کردم تا جایی که ممکن بود، او را با خود صمیمی کنم.

آیا سندی از تلاش هایم، جهت پر کردن جاهای خالی خوشش نمی آمد؟ مطمئنم که او بی نهایت از این کار من خوشش می آمد. چرا که به او کمک می کرد تا از آن نواحی که احساس کاستی و بی کفایتی می کند، بر حذر باشد و با آن ها روبرو نشود و برای «خود» او خیلی جذاب بود که زنی تا این حد دیوانه وار دوستش داشته باشد.

هنگامی که برای دوستانم از رابطه ام می گفتم، آن را کاملاً دینامیک می نامیدم و همه فکر می کردند، اگر هر رابطه ای این طور باشد، پس واقعاً آن رابطه فوق العاده است. کسانی که ما را با هم می دیدند، تصور می کردند ما خیلی با هم خوشبخت هستیم. وقتی از خودم می پرسیدم، آیا ما رابطه ی خوبی با هم داریم؟ بلافاصله برای توجیه خودم به یاد سفر هیجان انگیزی می افتادم که با هم رفته بودیم و یا به یاد صمیمیت فوق العاده خوبی که هفته ی پیش داشتیم. همچنین یاد لحظه ی زیبایی که به هنگام خواندن شعری برایش داشتیم، می افتادم و به خود اطمینان خاطر می دادم که البته ما رابطه ی فوق العاده ای داریم.

یک روز سندی آمد و گفت: می خواهد مرا ترک کند. او توضیح داد: «مدتی است احساس می کند در این رابطه حضور ندارد و گفت تصمیم ندارد که مرا معطل خود بکند.» در حالی که به حرفهایش گوش می دادم، واقعاً شوکه شده بودم. چطور ممکن بود چنین اتفاقی بیفتد؟ در حالی که رابطه ی ما به نظر فوق العاده می رسید. بعد از مدتی فکر کردن به حقایقی راجع به خودم دست پیدا کردم. حقایقی که مدت ها بود نخواسته بودم با آن ها روبرو شوم و جواب سؤالم را پیدا کنم. رابطه ام با سندی یک نمایش یک نفره با شرکت من بود که سندی فقط نقش تماشاچی را در آن ایفا می کرد. در واقع من چنان سرگرم پر کردن جاهای خالی رابطه ام بودم که هرگز از نزدیک به ماهیت آن نگاه نکرده بودم. ظاهر بیرونی رابطه ی ما ایده آل به نظر می رسید. مسافرت ها، کارت ها، خوش گذرانی ها همه بی نظیر بودند، اما رابطه مان از درون موردی کم داشت. عاملی فوق العاده ضروری و آن شرکت و مشارکت سندی و سرمایه گذاری احساسی او بود.

شما به تنهایی در قایق رابطه تان پارو می زنید؟

در زیر تمثیلی آمده است که به شما کمک می کند 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 نشسته اید و نامزد یا همسرتان نیز در قسمت عقب قایق نشسته است. هر دوی شما یک جفت پارو دارید و فرض را بر این گذاشته اید که هر دو پارو می زنید. قایق به خوبی و زیبایی تمام از عرض رودخانه حرکت می کند. با خودمی اندیشید چه قایق سواری زیبایی؟ لحظه ای فرا میرسد که احساس خستگی میکنید و تصمیم می گیرید پاروزدن را متوقف نموده و کمی استراحت کنید. ناگهان قایق می ایستد و وقتی بر می گردید تا ببینید چه اتفاقی افتاده است، می بینید، نامزد یا همسرتان تمام مدت آن جا نشسته بود و هیچ کاری نمی کرده و یا خوابیده است و تمام مدت شما به تنهایی پارو می زدید و او داخل قایقتان فقط یک مسافر بوده. یا شاید هم برگردی و ببینید، هیچ کس داخل قایق نیست و تمام مدت شما با خودتان در قایق تنها بوده اید.

وقتی تلاش می کنید جاهای خالی احساسی را در رابطه ی خود پر کنید، نامزد یا همسرتان در رابطه ی شما بمثابة یک مسافر ماند.

چه وقت سخت تلاش می کنید عاشق خوبی باشید؛ وقت این را پیدا نمی کنید که ببینید آیا به شما نیز عشق ورزیده می شود یا نه؟

## چرا زن ها جاهای خالی را پر می کنند؟

زن ها به سه دلیل عادت دارند که بیشتر از آن چه به آن ها عشق ورزیده می شود، عشق بورزند و این کار را با پر کردن جاهای خالی انجام می دهند. این دلایل عبارتند از:

۱- آن ها احساس می کنند عشق چیزی است که باید بدستش آورد و برای کسب آن، مثل پول باید کار کرد. اگر احساس می کنید 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 مرتباً جاهای خالی را پر کنید. شاید در کودکی دوست داشته نمی شدید. 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 می کنید، نتیجه همیشه یک چیز است: شما متخصص تلاش سخت برای کسب عشق می شوید.



## 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 مردهایی بودید که از لحاظ احساسی تنبل بوده اند و یا همیشه شاهد بوده اید چگونه مادران جاهای خالی را برای پدرتان پر می کرده، ممکن است باور کنید، 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 همسران 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 متقاعد کنید که عشق کافی دریافت کرده اید. زن ها از خلأ تنفر دارند.

آیا تا به حال وارد آپارتمان مردی شده اید که اسباب و اثاثیه اش را خوب نچیده 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، نشستید و احساس اجبار کنید که حتماً باید سر صحبت را با یکی از آن ها باز کنید؛ آیا سختی می توانید کشوها یا کمدها را کاملاً خالی رها کنید؟ آیا احساس می کنید، باید در هر فضای خالی، چیزی جای بدهید؟ اگر میز با دو بشقاب و چنگال ببینید بدون گلدان گل در وسط، میز به نظر تان لخت و خالی می آید؟

چنان چه به هر یک از سؤال های بالا پاسخ مثبت دادید، پس می توانید این موضوع را درک کنید. زن ها از خلأ متنفر هستند. آن ها دوست دارند جاهای خالی را پر کنند و همه ی موارد را به هم مربوط کرده و جایی که موضوعی نیست موضوعی بیافرینند. عقیده ی من بر این است که این عمل ما از همان میل غریزی و نیاز طبیعی ما به زایندن، ایجاد صمیمیت، 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 پر کنند. این که ویژگی فوق العاده ای است و قابلیت ما در انجام این کار آن هم به این خوبی، یک استعداد محسوب می شود، اما وقتی زیاد از حد این کار را بکنیم، ممکن است روزی چشمان را باز کرده و ببینیم به تنهایی مشغول پارو زدن هستیم.

بیش از آن چه که به ما عشق ورزیده می شود، عشق نورزیم

۱- ممکن است در حین خواندن این فصل از خودتان بپرسید، آیا من هم در روابطم 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 بردارید.

بله درست است، تنها پارو نزنید؛ برنامه ریزی نکنید؛ برای در آغوش کشیده شدن پیش قدم نشوید؛ رابطه جنسی را شروع نکنید؛ مکالمات صمیمی 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 همسران ندارید یا دیگر درباره ی موضوعات مهم با نامزد یا همسران صحبت نمی کنید و توجه زیادی از جانب او نمی گیرید؛ مطمئن باشید مشغول پر کردن جاهای خالی بوده اید و نامزد یا همسران سهم خودش را انجام نمی داده است. پس وقت آن رسیده، اقدامی صورت دهید. از تمامی مواردی که فقط شما جاهای خالی را پر می کردید، لیستی تهیه کنید.

شاید تعجب کنید، اما همان طور که گفتیم خودم معتاد به پر کردن جاهای خالی بودم و در حال حاضر در حال بهبودی 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 نباید انجام بدهم. 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 پنج دقیقه به پنج 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 را انجام بدهم، همانجا می ایستم و چشمانم را می بندم و در ذهنم خود را در آن قایق یک نفره ای که در گذشته 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 همسران نیز فرصت دهید، تا او هم جاهای خالی را پر کند. این دومین مرحله از این فرآیند محسوب می شود. یعنی باید منتظر نامزد یا همسران بمانید تا او به طور خودکار به سمت شما بیاید، در عوض این که شما به طرف او بروید. لحظات سکوت و توقف را در مکالماتتان تحمل کنید و اجازه بدهید، موضوعی را پیش کشیده و صحبت کند. همیشه رابطه ی جنسی را شما شروع نکنید. این فرصت را بدهید تا او شما را اغوا نماید. آخر هفته را بدون برنامه ریزی از قبل، رها کنید و وقتی از شما می پرسد چه کار می خواهید بکنید، این طور جواب بدهید: 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 خود آگاه 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- همسران پاروها را به دست گرفته و شروع به پارو زدن می کند.

۲- کم کاری و بی علاقتی همسران 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 ریسکی نرفته است. ممکن است متوجه شوید، تنها با خودتان در رابطه بوده اید. ممکن است بفهمید نامزد یا همسران 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 برید و این که او را دوست ندارید، بلکه عشق ورزیدن را دوست دارید. اما مسلماً ارزشش را دارد که این ریسک را بکنید.

۳- اطمینان حاصل کنید زندگیتان با فعالیت های پر انرژی و ارضاء کننده، به اندازه ی کافی پر شده است و رابطه تان را به عنوان تنها فعالیت پر انرژی نمی دانید، هرچه مستقل تر و متکی به نفس تر باشید، کمتر انتظار دارید رابطه تان شما را ارضاء کند. رؤیاهای شخصیتان را تعقیب کنید. از خودتان خوب مواظبت نمایید و مطمئن شوید به همان اندازه که شما به نامزد یا همسران 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 الکی بودید و قصد داشتید ترک کنید، می دانستید برای بهبودیتان لازم است که طرف مقابلتان را از الکی بودن تان آگاه کنید تا که بتوانید کمک های لازم را به موقع از او دریافت نمایید. نظیر همین موضوع در پر کردن جاهای خالی نیز صادق است. روش های مورد علاقه تان را با نامزد یا همسران در میان بگذارید و از او کمک بگیرید. هرگاه دیدید، مشغول پر کردن جاهای خالی هستید، مچ 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 دارید. در ابتدا ممکن است در مقابل این روش مقاومت کنید. ممکن است بترسید که مبادا دیگر مانند گذشته به او عشق نوزید. 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 همسران پیشنهاد دهید. امیدوارم نامزد یا همسران نیز مایل باشد در خلق رابطه ای سالم تر و متعادل تر تلاش کند و عشقی که خواهان آنید را بدست بیاورد.

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 روبرو شوم. وقتی متوجه شدم در روابطم، 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 در زندگی 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 مواقع به من یادآوری می کند که این قدر به تنهایی و یک نفره سخت پارو نزنم.

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 چشمانم 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 هدیه ی فوق العاده ای که به خودم دادم. برای این که تصمیم گرفتم دیگر برای عشق گذاری نکنم و نهایتاً برای این هدیه ی 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.»

# کتابخانه آریا

## فصل ۴

### سه راز بزرگ درباره ی مردان

حال به آن بخش از کتاب رسیده ایم که در آن به دستورالعمل می پردازیم. همان دستورالعمل هایی که منتظر آن بودید. راه حل هایی جهت حل برخی از بزرگترین رازها و شگفتی ها درباره ی مردها در این فصل به چه که سه راز بزرگ از مردان می نامم، خواهیم پرداخت. بعد از خواندن این فصل خواهید دید، در مواجهه با مردهای زندگیتان به مراتب با تجربه تر و پخته تر برخورد خواهید کرد.

ظرف ده سال گذشته چنین دریافتم که سه سؤال ذهن تمامی ما زن ها را گاهی اوقات به خودش مشغول می کند این سه سؤال عبارتند از:

۱- چرا مردها دوست دارند حق با آن ها باشد؟ «چرا متنفردن از این که اشتباه کنند.»

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

۳- چرا این طور به نظر می رسد که مردها در مقایسه با زن ها کمتر به عشق و روابط اهمیت می دهند.

راز شماره ی ۱: چرا مردها دوست دارند حق با آن ها باشد؟ (چرا متنفردن از این که اشتباه کنند.)

تصور کنید، با همسران به یک مهمانی دعوت شده اید 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 همسران راه را گم کرده و دقیقاً نمی داند به کدام سمت می راند و شما مطمئنید دیر به میهمانی می رسید. به آرامی رو به او کرده و می گوئید: «چرا از کسی نمی پرسی باید از کدام سمت برویم؟ در کمال تعجب می بینید که او با عصبانیت جوابتان را می دهد و می گوید: «می دونم اون خیابان به جایی همین طرف هاست. آگه کمی صبر کنی و به من اجازه بدی، می توانم پیدایش کنم. اصلاً فراموشش کن. الان ماشین را سرو ته می کنیم و بر می گردیم خونه. چی؟ منظورت اینه که به من اعتماد نداری؟»

اگر خوش شانس باشید، ممکن است تصادفی خانه ی مورد نظر را پیدا کرده و به میهمانی برسید و یا ممکن است ساعت ها دور خودتان بچرخید، برای این که همسران از این که بایستد و آدرس از کسی بپرسد، امتناع می کند. ممکن است برای بسیاری از شما نظیر این اتفاق پیش آمده باشد و همسران عملاً 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 هیولای لجباز که حالت تدافعی به خودش گرفته، نگاه می کنید، با خودتان می گوئید: «آگه من راه را گم کرده بودم؛ هرگز از این که از کسی بپرسم ناراحت نمی شدم. چرا نمیتونه قبول کنه که اشتباه کردی؟»

شما و همسران برای گذراندن شبیه شب با هم برنامه ریزی کرده اید. ساعت شش بعداز ظهر به شما تلفن می زند و می گوید: «برای شام امشب، تو به رستوران با حال هندی جا زرو کردم» شما جواب می دهید: «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 می رسد و سپس با صدایی بی روح و سرد جواب می دهد. که «آه، نمی دونستم. خب چون تو خیلی مشکل پسندی، چرا خودت رستوران را انتخاب نمی کنی؟»

شما به آرامی پاسخ میدید: «من اصلاً مشکل پسند نیستم. فقط گفتم الان غذای هندی دوست ندارم. چرا اینقدر ناراحت شدی؟ او یک دفعه در حالیکه صدایش رابلند کرده، می گوید: «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 می کنی که انگار من و تو گفتم آدم خیلی بدی هستی که رستوران نامناسبی را انتخاب کردی. به نظر من اصلاً موضوع مهمی پیش نیامده.»

همسران به کنایه به شما می گوید: «که این طور، پس موضوع مهمی پیش نیامده، پس چرا الان با هم دعوا کنیم؟» شما پیش خودتان فکر می کنید: «نمی توانم بفهمم چرا این قدر بد برخورد می کنه. چرا نمی تونه قبول کنه رستورانی که انتخاب کرده الان مناسب نیست و خیلی راحت رستوران دیگه ای را پیشنهاد بده.»

آیا این داستان ها برایتان آشنا هستند؟ می دانم شما این موضوع را می دانید، اما در این جا می خواهم دوباره آن را بگویم: مردها از این که اشتباه کنند، متنفردن. «مردها از این که به آن ها گفته می شود اشتباه کرده اند، متنفردن. مردها از این که احتمال بدهند اشتباه کرده اند نیز متنفردن و از همه بدتر وقتی است که همسر یک مرد زودتر متوجه شود مردش اشتباه کرده است، قبل از آن که خودش بفهمد.

نکته ی جالبی که در این جا وجود دارد این است که: مردها احساس می کنند این زن ها هستند که کارهایشان را اشتباه جلوه می دهند، یا این که به آن ها گفته شده اشتباهی کرده اند. در حالی که زن ها چنین چیزی به آن ها نگفته اند.

مردها غالباً پیشنهاد، نصیحت و پس خوراندی که شما در اختیارشان قرار می دهید را سوء تعبیر می کنند و آن را به عنوان یک حمله انتقادی تلقی می نمایند. وقتی زنی با سادگی و معصومیت تمام به همسرش پیشنهاد می دهد و یا اطلاعاتی که تصور می کند برایش مفید خواهند بود را در اختیارش قرار می دهد و یا در خواستی دارد. آن مرد عملاً جملات واقعی زنش را نمی شنود. او موردی شبیه به این را می شنود: «تو بدی، تو اشتباه می کنی، تو اصلاً لیاقت نداری، تو بی کفایتی.

آن چه زنان می گویند و آن چه مردان می شنوند.

ما زن ها می گوئیم: عزیزم چرا نمی ایستی، تا از کسی بپرسم.

مردها می شنوند: تو احمقی، تو راه را گم کرده ای، اصلاً نمی تونم بهت اعتماد کنم.

ما زن ها می گوئیم: الان غذای هندی زیاد دوست ندارم.

مردها می شنوند: تو اشتباه کردی، تو رستوران بدی را انتخاب کردی، تو دوباره منو مآپوس کردی

ما زن ها می گوئیم: دوست دارم اوقات صمیمی تر و رمانتیک تری را با هم بگذرانیم.

مردها می شنوند: تو بدی، تو اصلاً منو ارضاء نمی کنی، من اصلاً با تو خوشبخت نیستم.

ما زن ها می گوئیم: شاید اگر با رئیس صبحت کنی، مهلت پروژه ات را تمدید کنه.

مردها می شنوند: تو همیشه شکست می خوری، تو نمی تونی کارها را به موقع انجام بدی.

ما زن ها می گوئیم: چرا سعی نمی کنی این جور انجامش بدی.

## فصل ۴- سه راز بزرگ درباره ی مردان

مردها می شنوند: تو داری اشتباه می کنی، به تنهایی نمی تونی، این کار را بکنی.

ما زن ها می گوییم: تو رختخواب عزیزم نمی تونی کمی آرومتر عمل کن. نمی تونی یک دقیقه منو بغل کنی.

مردها می شنوند: تو به معشوق بدی هستی، نمی دونی چکار می کنی.

آیا مایوس کننده نیست، حرفی به همسران 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 می شود اغلب زن ها از مردها بترسند و از کنارشان پاورچین رد شوند و دائم مراقب گفتارشان باشند.

## چرا مردها احساس می کنند همیشه باید حق با آن ها باشد؟

به منظور درک این معما در مورد مردان، می بایست به شرایط تعلیم و تربیت آن ها در دوران کودکی نگاهی بکنیم. در فصل یک آموختیم، مردها این گونه آموزش دیده اند که دنیای بیرون را تحت کنترل کامل خود داشته باشند و همیشه به موقعیت دست پیدا کنند و در عوض به دنیای درونی خود که شامل افکار و احساساتشان می باشد، کمتر توجه نشان بدهند. به پسر بچه های کوچک گفته شده که ارزش آن ها به کارهایی است که انجام می دهند و همچنین به موفقیت هایی است که بدان ها دست پیدا می کنند. به آن ها 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 همه ی کارها کمک کنی.» «آه چقدر این برگ ها را با شن کش مرتب جمع کردی، واقعاً کارت عالی بود. بیا این پنجاه سنت مال تو.»

حتی در بازی ها و ورزش ها که به طور سنتی مخصوص مردها می باشند، در همگی آن ها نوعی رسیدن و دست یابی به موفقیت نهفته است. مدل ساختمان سازی، مدل ماشین و هواپیما، در تمامی این بازی ها نوعی فعالیت و اجرای قابل لمس دیده می شود و بر همین اساس پسر بچه ها به نتیجه می رسند، برای این که پسرهای خوبی باشند باید کارها را درست انجام بدهند. آن ها بزرگ می شوند و اعتماد بنفسشان را بر اساس موفقیت ها و دست یابی هایشان قرار می دهند.

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

ظاهراً این طور به نظر می رسد که وقتی یک زن توانایی و قابلیت انجام کارهای یک مرد را آن هم به طور فوق العاده به زیر سؤال می برد، او با حالتی تدافعی از خود واکنش نشان می دهد و این پس خوراند شما را این گونه تعبیر می کند. «تو اشتباه کردی. پس پسر بدی هستی.» در این موقع مرد جزئیات پیشنهاد زنش را دقیقاً نمی شنود و خیلی عجولانه تصمیم می گیرد که زنش احتمالاً فکر می کند که او کارها را نمی تواند به درستی انجام بدهد. با عکس العمل های عاطفیش کنترل اوضاع را در دست می گیرد. و غالب می شود. در این گونه مواقع زن منتظر پاسخ مؤدبانه ای از طرف شوهرش است. در حالی که مرد احساس می کند به او حمله شده و صلاحیتش زیر سؤال رفته است. تعجبی نیست بعضی وقت ها نمی توانیم بسادگی با یکدیگر کنار بیاییم.

چگونه در یک پارکینگ زندانی شدم؟

هر گاه راجع به راز شماره ی یک صحبت می کنم، یاد ماجرای می افتم که در این جا قصد دارم آن را برایتان تعریف کنم. این ماجرا به طرزی ایده ال، این موضوع که مردها بسختی می توانند اشتباهاتشان را به گردن بگیرند، به تصویر می کشد: سال ها پیش با مردی آشنا شده بودم که به سختی می توانست اشتباهاتش را بپذیرد. شبی به اتفاق هم برای دیدن یک نمایش به تئاتر رفتیم و ماشینش را در پارکینگ زیر زمینی ساختمان پارک کرد و با هم به طبقه ی 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 برگشتیم.

برای پیدا کردن ماشینمان تمام ردیف ها را گشتیم. آن شب من کفش های پاشنه بلندی پوشیده بودم که پاهایم را خیلی اذیت می کرد. داخل پارکینگ هوا خیلی سرد بود و من فقط یک پیراهن نازک پوشیده بودم. از نامزدم پرسیدم: «عزیزم ماشین را گم کردی؟ سؤال معصومانه ی من با یک نگاه عصبانی مواجه شد که گویی می گفت: «چطور جرأت می کنی به من بگی گم شدم؟ من یک مرد هستم، من یک جنگجو هستم، من یک کاشف بزرگم. آیا به من اعتماد نداری؟» اما آن چه عملاً نامزدم گفت این بود که: «من ماشین را گم نکردم. ناراحت نباش. یک جایی همین اطرافه. الان پیداش می کنیم.»

به گفتم: «من نترسیدم و وحشت هم نکردم، اما ده دقیقه است که مشغول جستجو هستیم. کشفام منو خیلی ناراحت کرده. شاید اشتباهی به طبقه ی دیگه آمدم، اما اواصرار می ورزید: «این همان طبقه ای است که ماشینمان را پارک کردیم و می گفت به تنهایی می توانم ماشین را پیدا کنم. بعلاوه کمی پیاده روی هم برای تو بد نیست.»

ده دقیقه دیگر دنبال ماشین گشتیم، او تندتند جلو می رفت و من هم لنگ لنگان پشت سرش می رفتم. بالاخره طاقتم تمام شد و به او گفتم: «ببین احقانه است همین طور دور خودمان بچرخیم. چرا به یکی از این نگاهان ها که ماشین های مخصوص دارند، نمیگی ما را سوار کنند تا به ماشینمون برسیم؟

او با چنان لحن تندی جوابم را داد که انگار به او پیشنهاد داده بودم از صخره ای خودش را به پایین پرت کند. او گفت: «دوست ندارم یک نگاهان احمق به من کمک کنه. من گم نشدم. بعلاوه اگه تو، سرم این قدر نق زده بودی، خیلی زودتر از این ها پیدایش کرده بودم. اصلاً میدونی چیه، تو به هیچ وجه انعطاف پذیر نیستی. و نمی تونی تو لحظه ی حال باشی.»

به او گفتم: «من تو لحظه ی حال هستم و در این لحظه سردمه و کفش هام اذیتم می کنند و دوست دارم زودتر برسیم خونه. بنابراین سعی کن، زودتر ماشینو پیدا کنی.»

پانزده دقیقه دیگر گذشت تا بالاخره با بی میلی و اکراه تمام موافقت کرد تا از یکی از آن نگاهان ها کمک بخواهیم. مثل یک زندانی که محکومیتش تمام شده و تازه از زندان درآمده بود، پرید پشت ماشین کوچولوی نگاهان ها و هرچند دقیقه یک بار هم یگ نگاه غضب آلود به من می کرد خلاصه آن نگاهان مجبور شد چند طبقه ما را بگرداند تا بتوانیم ماشینمان را پیدا کنیم، 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 مرتب عصبانی و عصبانی تر می شد و با شکایت می گفت: «نمی تونم باور کنم که تو این قدر نازک نارنجی هستی. حس ماجرا جویت کجا رفته؟ به زن قوی و با حال ناراحت نمیشه، بعد از یک نمایش کمی هم قدم بزنه. حالا مگه چی می شه؟»

داد زد: «حس ماجراجویی؟ نمی تونی اعتراف کنی که ماشین را گم کرده بودی؟ خواهش می کنم کاسه و کوزه ها را سر من نشکن. متأسفم، اما با اون کفش های پاشنه بلند و لباس مهمانی، چهل دقیقه توی سرما منتظر بودن، بنظرم اصلاً خوشگذرانی نیست.»

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

## فصل ۴- سه راز بزرگ درباره ی مردان

مردها غالباً به سختی می توانند بگویند متأسفم. معذرت خواهی از طرف آن ها به این معنی است که کار اشتباهی کرده اند 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 هواپیما بود. او با الکس که یک وکیل چهل و دو ساله بود، چند سالی می شد که ازدواج کرده بود. آن ها با هم زندگی خوبی داشتند. یک روز برای مشاوره به دفتر کار آمدند. جین گفت: «ازدواج ما جز در یک مورد در تمامی موارد فوق العاده است: همیشه وقتی با الکس صحبت می کنم باید خیلی مراقب حرف هام باشم. همه چیز خوب پیش میره، تا این که من پیشنهادی به او می دم و یا نظری متفاوت با نظرش می گم. در این گونه موارد او یا فوراً نسبت به من بی تفاوت و یا با کوچک ترین چیزی عصبانی میشه. چه برسد به موقعی که بخوام، عملاً از انتقادی بکنم. اصلاً حرفش را هم ننیزد. اینکار را هیچ وقت نمی تونم بکنم. نمی دونم چرا هر وقتی چیزی بهش می گم، منظورم را بدتعبیر می کنه؟»

جین نیز به مانند بسیاری از زن ها نمی توانست این حالت مردها را درک کند. من با او و الکس صحبت کردم و آن ها را از طریق یک سری مکالمات تخیلی، مرحله به مرحله هدایت کردم.

به الکس گفتم بیا تصور کن برای تعطیلات آخر هفته می خواهید با هم برنامه ریزی کنید. تو به جین پیشنهاد می دهی 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 الکس چه می گویی؟ جین لحظه ای فکر کرد و پاسخ داد: «می گم می دونی عزیزم، هفته ی پر کاری را پشت سر گذاشتم، دوست دارم هر دو با هم تو خونه بمونیم.»

من ادامه دادم خیلی خوب. حالا الکس وقتی جین چنین پاسخی به تو می دهد، چه احساسی دارد؟ الکس گفت: «احساس خوبی ندارم، احساس می کنم عصبانی می شم و نمی دونم چرا؟ و دوست ندارم به مکالمه ادامه بدم.»

به او گفتم: احساس می کنی عملاً جین به تو چه گفته است؟

الکس پاسخ داد: «احساس می کنم که به من میگه، پیشنهاد خوبی نکردی و من باید می دونستم که اون حوصله ی بیرون آمدن را نداره و این که به در برنامه ریزی کردن نمی خورم و این کار را خوب بلد نیستم. الان هم که این چیزها را گفتم، احساس مضحکی کردم. احساس می کنم وقتی یک کاری را کاملاً درست و خوب انجام می دم، جین تصوری کنه، من احمقم و همیشه شکست می خورم.»

برای جین عجیب بود، با این که می دانست شوهرش اعتماد به نفس بالایی دارد و هم این که از لحاظ اقتصادی بسیار موفق است، پس چطور می توانست در آن لحظه احساس شکست نموده و احساس کند که پسر بدی است. الکس و جین موافقت کردند درباره ی احساساتشان صادق تر باشند. جین قول داد، هر گاه چنین احساسی کرد که انگار جین به او می گوید پسر بدی است، این موضوع را به او بگوید. و 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، الکس و جین به من تلفن کردند تا پیشرفتشان را به اطلاع برسانند. جین با خوشحالی تمام گفت: «اوضاع خیلی بهتر شده. الگوهای قبلی همچنان بین ما خودشان را نشان می دهند، ولی هر دوی ما مچ خودمان را می گیریم و احساساتمان را صادقانه به هم می گیم و اطمینان خاطر مجددی که هر دو به اون نیاز داریم را به هم می دیم. در مقایسه با گذشته احساس راحت تری نسبت به الکس دارم. بعضی اوقات که اون حالت تدافعی به خودش می گیره، می تونم درکش کنم و زیاد به خودم نگیرم.»

چرا زن ها از این که اشتباه کنند، نمی ترسند؟

حال که شما این بخش از کتاب را می خوانید، ممکن است تصور کنید اشتباه کردن یا نکردن اهمیت چندانی ندارد. خود من هم اشتباه می کنم. اما وقتی کسی پیشنهادی می دهد، یا نصیحتی می کند، ناراحت نمی شوم. به خاطر داشته باشید تفاوت از این جا آغاز می شود که پسرها و دخترها در کودکی به طرز کاملاً متفاوت آموزش دیده اند. به دخترهای کوچک آموزش می دهند، 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 می کند که چطور می توانم 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 می کند.

به خاطر داشتن چنین حسی، زن ها می توانند با فعالیت های بهبودی بخش و اصلاحی، خودشان را مشغول کنند و یا کتاب هایی 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 نمی دهد. بنابراین پسر بدی است.

آیا تا به حال برایتان پیش آمده به نامزد یا همسرتان پیشنهاد بدهید، برای مشاوره هر دو نزد مشاوره خانواده و یا روانکار و یا به اتفاق هم به یک سمینار درباره ی روابط بروید و او با عصبانیت و گوشه و کنایه به شما پاسخ داده باشد؟ تا به حال می بایست علتش را فهمیده باشید. او احساس نمی کند که پیشنهادی کرده اید، بلکه این طور می شنود که می گویند: یک نقطه ضعفی دارد و می بایستی آن را اصلاح کند.

البته منظورم در این جا این نیست که بگویم مردها به رشد شخصیتی علاقه ای ندارند، به طوری که در سمینارهایم شاهد بوده ام، ظرف هفت سال گذشته بسیاری از مردها نیز در این گونه سمینارها شرکت فعالی داشته اند. حتی در بعضی هفته ها تعداد زن ها 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 رفته اید، وقت شام است و او مشغول خواندن کتاب راهنما تا رستوران مناسبی پیدا کند. نزدیک او شده می گویند: «عزیزم اجازه می دی منم به کتاب راهنما نگاهی بکنم؟ با نگاهی خشم آلود به شما نگاه کرده، می گویند: «مگه به من اعتماد نداری که بتونم جای مناسبی پیدا کنم؟»



## فصل ۴- سه راز بزرگ درباره ی مردان

دیگر این که همسران 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 زنی و از او می خواهی راجع به این موضوع با او صحبت و کمی حمایتش کنی. وقتی شوهرتان متوجه می شود به دوستش تلفن زده اید و خواسته اید در این کار مداخله نماید، 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 همسران یا نامزدتان، 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 نامزدتان از سوابق بد آن دختر توضیح می دهید و می گوید که او دائماً روابطش را با همه بهم می زند. نامزدتان 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 بتوانم از خودم نگهداری کنم؟»

تا به حال چند بار اتفاق افتاده نامزد یا همسران نصیحت و یا پس خوراند شما را نشانه ای از بی اعتمادی نسبت به خودش تعبیر 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 تعبیر می کنند. هرگز اولین باری که این راز را فهمیدم فراموش نمی کنم. دعوی لفظی بدی بین من و نامزد در گرفته بود. او یک گزارش نوشته و نظر مرا درباره ی آن گزارش خواست، پس از خواندن گزارش من نکاتی که فکر می کردم مفید واقع می شوند را برایش نوشتم. 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 یادداشت 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 او 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 گرفتم 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 هستم.

هر دویمان از این که منشأ مشکل را فهمیده بودیم، احساس آرامش می کردیم، اما من هنوز از این که این مرد همفکری و پیشنهاد را دال بر بی اعتمادی من نسبت به خود تعبیر کرده، متحیر 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.

راه حل هایی برای راز شماره ی یک:

۱- از به کار بردن الفاظ و عباراتی که باعث احساس بی کفایتی در نامزد یا همسران می شود، خودداری کنید. حال که از این حساسیت مردان مطلع شده اید، مواظب باشید اوضاع را با الفاظ و عباراتی که در حضور آن ها به کار می برید، بدتر نکنید، به عنوان مثال اگر همسران مشغول رانندگی می باشد و راه را گم کرده، نگوید: هر وقت بیرون می آیم تو راه را گم می کنی، تو خیلی حواس پرتی، و همیشه هر جا که می رویم گم می شویم، در عوض بگوید: عزیزم احساس می کنم اگر از کسی پرسیم، 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 ی 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 نگوید: «تو به خاطر انجام این کار مرد بدی هستی، به جای آن بگوید: «وقتی این کار را می کنی، غمگین می شوم، می ترسم، می رنجم ...»

البته مواظب هر مورد دیگری که ممکن است نامزد یا همسران به این معنا تعبیر کند که به او اعتماد ندارید هم باشید. حتماً بگویید به او اعتماد دارید.

نکته ی مهم: در این جا توصیه ام به عنوان یک زن به شما این نیست که دور و بر مردتان 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 را ناز و نوازش کنید، تا مبدا احساساتشان جریحه دار شود. در این جا منظورم آن است که به احساسات آنان نیز اهمیت بدهید. چنان 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 همسران در میان بگذارید. مردها دوست دارند کسی آن ها را درک کند. 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 فرصت دهید، تا احساساتش را در این رابطه بیان کند. بگویید اصلاً قصد ندارید تا همه تقصیرها را به گردنش 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 «تأیید» و از قابلیت ها و توانایی هایش تعریف کنید. هرگز نمی توانید تصور نمایید مردها تا چه حد به تعریف و تحسین نیازمندند. ممکن است این نیاز خود را فاش نکنند یا حتی آن را انکار و یا ممکن است طوری وانمود کند که حتی از این کار خوشش هم نمی آید، اما به این قبیل واکنش او اعتنا نکنید و این را بدانید که مردها واقعاً به تعریف و تمجید 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 همسر مرا قبول ندارد.» اما شما معتقد باشید که خیلی هم او را قبول دارید و توانایی هایش را تحسین می کنید. ممکن است همسران در مواردی به تأیید و تحسین احتیاج داشته باشد که شما آن را بسیار بدیهی و عادی می پندارید. به عنوان مثال: هر روز سر کار رفتن، تلاش برای آموختن، ابراز 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 اعتماد به نفس ظاهری مردان، هنگامی که می گویند به حمایت و تحسین شما احتیاج ندارند را نخورید. این را از من بپذیرید که واقعاً به آن نیاز دارند و سعی کنید همیشه آن ها را لبریز نگه دارید!

راز شماره ی 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 درباره ی مردان

لورا از رفتار عجیب و غریب و سرکشی های 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 می شود. لورا و شوهرش لی، هر دو در این باره با او صحبت کرده و به او گفتند که بهتر است دور آن ها را خط بکشد و رفتارش را اصلاح کند و گرنه به دردرس خواهد افتاد. هفته ی پیش لی سخت کار کرده بود. لذا مسئولیت تمام کارها از جمله رسیدگی به کارهای آلیسا بر دوش لورا افتاده بود. امروز صبح دعوی پر سر و صدایی بین مادر و دختر در گرفت و از آن پس لورا دچار سردرد شدیدی شد. ساعت هفت بعدازظهر لی هنگامی که به خانه بر می گردد، همسرش را مشغول شستن ظرف ها می بیند. به او می گوید: «سلام عزیزم، امروز چه کار کردی؟ لورا بلافاصله گریه سر می دهد ولی متعجب و حیران می ماند. لورا حق هق کنان می گوید: «روز بدی داشتم، دیگه تحملم تمام شده، آلیسا روز به روز بدتر میشه، دیگه همیشه اونو کنترل کرد و به هیچ کدوم از حرفهام گوش نمیده. دیگه نمی دونم چه کار کنم. مگه ما چه اشتباهی مرتکب شدیم؟»

«خب عزیزم، بیا بشین و سعی کن خودتو کنترل کنی. گریه کردن مشکلی را حل نمی کنه.» لی با لحنی کاملاً آرام و منطقی می گوید: «بیا بشینیم این جا، اشک ها تو پاک کن تا بتونیم راجع به اون صحبت کنیم. مطمئنم که راه حلی پیدا می کنیم.» لورا در حالی که همچنان گریه می کند، می گوید: «نمی تونی تصور کنی چه اتفاقی افتاده، سعی کردم منطقی باشم، اما نتیجه ای نگرفتم.»

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

لورا حق هق کنان می گوید: «تو این هفته اصلاً خونه نبود و نمیدونی آلیسا چقدر بد شده. چطور میتونی تا این حد سرد و بی تفاوت باشی؟»

«بی تفاوت؟ من اصلاً بی تفاوت نیستم. فقط سعی می کنم منطقی و عملی باشم. احساساتی شدن مشکلی رو حل نمی کنه.»

لورا ادامه می دهد «من احساساتی نشدم، فقط دارم گریه می کنم و احساساتم را می گم. چیزی که تو به راحتی نمی تونی انجام بدی. در ضمن چیزی که من الان بهش نیاز دارم، منطقی بودن تو نیست.» لورا داد می زند: «فقط می خوام کمی آروم کنی.» این را می گوید و حق هق کنان از آشپزخانه خارج می شود. او احساس طرد شدگی و تنهایی می کند و در این فکر هست که هیچ کس درکش نمی کند.

النر و آلن به تازگی از رستوران برگشته اند. همین که وارد آپارتمانشان می شوند، النر می گوید: «آلن، می خوام راجع به موضوعی باهات صحبت کنم.»

آلن می پرسد: «آلان؟ کمی دیر وقته عزیزم.»

صدای النر کمی می لرزد و جواب می دهد: «بله، آلن.» آلن با بی خبری می گوید: «باشه، موضوع چیه؟»

النر این طور شروع می کند: «خب، موضوع اینه که مدتی هست که تو از لحاظ عاطفی کمی سرد و بسته شدی. می دونم این مدت سرت شلوغ بوده و کارت زیاد، اما یک هفته ی تمومه که همبستر نشدیم و احساس می کنم که بهت نیاز دارم.»

بعد از آن که النر صحبت هایش را تمام می کند، سرش را بلند کرده و به امید این که با نگاهی آرامش بخش از جانب آلن روبرو خواهد شد، می بیند که آلن با نگاهی غضبناک به او خیره شده و با ناراحتی تو صدنیش وول می خورد، بی آن که چیزی بگوید.

النر می پرسد: «راجع به چیزی که گفتم احساست چیه؟»

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

النر با لحن اتهام آمیزی می پرسد: «تمام آن چه که می خواستی بگی، همین بود. مورد دیگه ای نداری که بگی؟»

آلن: «متوجه شدم، چی می گی، انگار همیشه باید جوری که تو دوست داری جواب بدم و وقتی که این کار را نمی کنم، از دستم عصبانی می شی.»

النر گریه کنان می گوید: «فقط می خواستم احساس کنم که این جا پیشم هستی.»

آلن با سردی جواب می دهد: «خب، من همین جا هستم، مگه منو نمی بینی که این جا نشستم.»

النر که حال حق هق می کند، می گوید: «به نظرم اصلاً حضورنداری. مثل یه آدم آهنی فقط این جا نشستی، در حالی که نیاز من اینه که منو دوست داشته باشی.»

آلن داد می زند: «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 حساسی، همیشه زیادی از حد به همه چیز واکنش نشون میدی. اگه این قدر احساساتی نبودی، شاید می توانستیم کمی با هم آرامش داشته باشیم. دیگه نمی خوام به این مزخرفات و چرت و پرت ها گوش بدم.»

آلن با عصبانیت اتاق را ترک می کند و همسرش را در حالی که گریه می کند، تنها می گذارد.

النر نیز از این که چگونه با چنین مرد سرد و بی احساسی ازدواج کرده، متعجب می ماند.

آیا تا به حال برایتان پیش آمده که فقط نیاز داشته باشید همسران کمی دلداریتان بدهد و دوستان 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 همسران 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 می شود، مردها از برخورد احساسی زن ها تا به این حد منزجر شوند؟ بسیاری از متخصصین چنین توضیح می دهند که مردها به این دلیل در مواجهه با برخورد احساسی زن ها واکنش منفی نشان می دهند، 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 می گیرد. گرچه احساس می کنم ریشه های رازی که در این میان نهفته است را می بایست در شخصیت مذکر و مردانه جستجو کرد. سه احساس معماگونه در مردها وجود دارد، بی آن که زن ها از وجود آن اطلاعی داشته باشند.

چرا مردها از احساساتی بودن زن ها ناراحت می شوند؟

دلیل اول:

مردها با این احساس بزرگ می شوند که مسؤلیت راست و درست کردن همه ی موارد با آن هاست.

همان گونه که در سر تا سر این کتاب نیز خواندید، مردها در کودکی و هنگامی که پسر بچه های کوچکی بیش نبودند، چنین شرطی شده اند که گویی مسؤلیت همه ی موارد با آن هاست.

«خب تیمی، مواظب خواهرت باش و حواست باشه، صدمه ای نبینه و به خودش آسیبی نزنه.»

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

## فصل ۴- سه راز بزرگ درباره ی مردان

«پسرم، پدرت به کمکت احتیاج داره تا اون جعبه های سنگینو 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 توانا باشند و مسئولیت مواظبت از زن زندگیشان با آن ها است.

آیا مردها احق هستند، یا شوالیه؟

هنگامی که از موردی ناراحت هستید، نزد نامزد یا همسران می روید، او عملاً کلمه هایی که شما بر زبان می آورید را نمی شنود. او: «به من کمک کنید!» «مرا نجات دهید!» «کارها را برایتان درست کنید» را می شنود.

به عنوان یک زن، نیاز دارید که:

«به شما اطمینان خاطر داده شود و دلدرایتان بدهند، 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 دوستان بدانند، اما آن ها برایتان استدلال بافی می کنند. در حالی که نیاز دارید، مادرانه از شما حمایت کنند، اما آن ها در حقتان پدري می کنند.

در این جا می خواهم ماجرای را برایتان تعریف کنم که باعث شد مواردی را در راستای این راز یاد 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 نقشه ی حساب شده و مرحله به مرحله را که در حل مشکلاتم به من کمک می کرد، ارائه داد. بعد هم گفت برخورد 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 گفتیم خوشتر نیامد؟»

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

او فکر می کرد با نصیحتی که به من ارائه می دهد، کمکم می کند، اما فکر نکرده بود که فقط اگر با مهربانی کنارم می نشست و دلداریم می داد و می گفت که همه ی مشکلات حل خواهد شد و این که مرا خیلی دوست دارد، حالم خوب می شه. 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 مشکل راه حل ارائه داد و به عقیده ی 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 اندازه ی یافتن «راه حل» برای مردان مهم نیست. مردها همواره به راه حل فکر می کنند.

هنگامی که مرد زندگیتان می بیند از موردی ناراحت هستید، ذهنش به طرزی جاری و خودکار می گوید: «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 فرورفته. 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 بشتابد.

مطلب فوق، توضیح دهنده ی این حقیقت است که چرا وقتی راجع به مشکلاتتان با همسران صحبت می کنید یا آسیب پذیریتان را برایش فاش می گوید، 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 حماقت 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. بنابراین شروع کرد به پیشنهاد دادن و نصیحت کردن و هرچه بیشتر اندرز دادن. با این حال من بیشتر از دستش برآشفته 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 داشتم، چرا که کلید حل معما درباره ی مردان را در اختیارم گذاشت، چرا که کلید حل معما درباره ی 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 تو دست از گریه کردن برداری این بود که در آغوش بگیرم و بگویم خیلی دوست دارم و نگران نباش، همه چیز درست خواهد شد و تو از من نمی خواهی چیزی را حل کنی؟

به او گفتم: «بله کاملاً درست است. تنها چیزی که در آن لحظه به آن نیاز داشتم این بود که به حرف هایم گوش کنی.»

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 دیگری 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 ی مردان

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

آیا تا به حال این سؤال برایتان پیش آمده است که چرا وقتی ناراحت هستید و برای دلداری نزد نامزد یا همسران می روید، او خشمش را متوجه شما می کند؟ 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 می باشد که خودش مسبب ناراحتیتان بوده است. در فصلی که درباره ی ارتباطات اختصاص داده شده، خواهید دید: مردها عادت دارند، یأس ها و سرخوردگی هایشان را به شکل خشم ابراز کنند، به جای این که احساسات دیگری را از خودشان نشان بدهند. چرا که احساس خشم از هر احساس دیگری امنیت بیشتری برایشان دارد. بنابراین هنگامی که شوهرتان به خاطر احساساتی بودن از دستتان عصبانی است، احتمالاً احساساتی از قبیل: تحقیر، عجز، ناتوانی، رنجش و احساس گناه را تجربه می کند. در واقع هرگونه احساسی به غیر از خشم را تجربه می کند.

دلیل سوم:

آیا تا به حال برایتان پیش آمده که خواسته باشید احساسات خود را با همسران در میان بگذارید و او سعی کرده که یا با عجله شما را از آن احساس بیرون کشیده و یا این که کاری بکند تا دست از آن بردارد؟ شما فقط می خواهید کمی گریه کنید، ولی او طوری برخورد می کند، انگار شما دچار یک بیماری عصبی و یا روانی شده اید. مردها غالباً احساساتی برخورد کردن زن ها را با هیستریک اشتباه می گیرند و فرض را بر این می گذارند که وضعیت روحیتان خراب تر از آن است که تصورش را میکنند. آنها می ترسند، میاد هرگز دست از گریه کردن برندارید.

به طوری که در سرتاسر این کتاب خواهید دید، برای اغلب مردان نشان دادن احساسات قوی، نظیر: عجز، ناتوانی و یا ترس بسیار مشکل است. تنها هنگامی چنین احساساتی را از خودشان بروز می دهند که وضع آن ها خیلی خراب باشد. بنابراین وقتی می بینند از چیزی ناراحت هستید، این استانداردهای احساسی خودشان را بر روی شما فراقن کرده و فرض را بر این می گذارند که الان باید وضعیتان خیلی خراب باشد.

مردها نمی توانند بفهمند که زن ها چگونه می توانند 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 می کنند به محض این که شروع به گله و شکایت کردید، دیگر دست از این کار برداشته و تا ابد این کار را ادامه می دهد. به همین دلیل است که می گوید: «همین طور به این حرف هایت می خواهی ادامه بدهی! الان حوصله ندارم درگیر یک دعوی بزرگ بشویم، وقتش را نداریم. بفرما دوباره شروع شد، احتمالاً تا صبح باید بیدار باشیم همه ی شب خراب شد.»

ممکن است فقط به پنج دقیقه از توجه، محبت و عشق آن ها نیاز داشته باشید، آن ها به گونه ای پاسخ دهند که گویی از آن ها انتظار یک ماراتن دوازده ساعته دارید.

مردها نمی توانند بفهمند که زن ها بیشتر از آن ها انعطاف پذیری و الهام پذیری احساسی دارند و این که برگشت پذیری احساسیشان بالاتر از مردان است.

این بدان معنا است که یک زن می تواند یک لحظه گریه کند و لحظه دیگر آماده عشق بازی باشد. ما زن ها می توانیم یک لحظه عصبانی باشیم و لحظه دیگر بسیار بخشنده و مهربان. مردها به سختی می توانند از یک حالت احساسی به حالت دیگر تغییر وضعیت بدهند، بنابراین فرض را بر این می گذارند که این تغییر حالت برای زنان، نیز غیرممکن است. به همین دلیل هنگامی که ما را خیلی ناراحت می بینند، وحشت می کنند.

راه حل هایی برای راز شماره ی ۲:

۱- وقتی ناراحت هستید به همسران دقیقاً بگویید که از او چه خواسته ای دارید. این کار، شما را از ساعت ها وقت تلف کردن، سو تفاهم، جنگ و جدل، مشاجره، یأس و سرخوردگی نجات می دهد. این صرفاً بدین معناست، هنگامی که رنجیده اید و می خواهید با او صحبت کنید، حتماً بگویید دقیقاً از او چه می خواهید. به عنوان مثال: تصور کنید به تازگی با یکی از همکارانتان مشاجره ای داشته اید. به خانه می آید و نیاز دارید با حرف زدن تنش های احساسی خود را راجع به آن چه که پیش آمده، تخلیه کنید. به نامزد یا همسران بگویید: «چون از دست همکارم خیلی عصبانیم، دوست دارم فقط به حرفهام گوش بدهی، منو تو آغوش بگیری و تسلی ام بدهی. 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 می خوام خودم را سبک و عشقت را حس کنم.»

حال نامزد یا همسران بهتر می تواند آن چه که می خواهید 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 تلاش هایش در جهت حل مشکلاتتان همگی با شکست مواجه نشده است، احساس بی کفایتی نخواهد کرد. شما نیز دیگر شکایتی نخواهید کرد، چرا که تنها چیزی که خواسته بودید، در آغوش گرفته شدن بود که به آن رسیده اید. با این کارتان باعث می شوید همسران احساس موفقیت بکنند. چرا که به او کمک می کنید، بتواند آن چه را که می خواهید با موفقیت به شما بدهد.

در زیر مثال دیگری آورده ام. نیمه شب است، ناگهان احساس می کنید که تمام روز نامزد یا همسران کوچکترین توجهی به شما نداشته است. به او که در اطراف دیگر رختخواب مشغول کتاب خواندن است، نگاهی می اندازید و می دانید خسته است و حوصله ی مکالمه ای طولانی را ندارد، اما شدیداً نیاز دارید، احساسات خود را بیان کنید. می گوید: «عزیزم مسئله ای ناراحت می کنه. احساس می کنم احتیاج دارم قبل از این که بخوابیم، راجع به اون صحبت کنم. می دونم خسته ای، اما فقط می خوام پنج دقیقه به حرف هام گوش بدهی و بعد هم چند دقیقه منو بغل کنی تا به تو احساس نزدیکی کنم. اگه قبول کنی همین امشب صحبت بکنیم، خیلی ازت ممنون می شم و گرنه میتونی راجع به حرف هام فکر کنی تا بتونیم فردا وقتی پیدا کنیم تا بیشتر راجع بهش حرف بزنیم.»

حال نامزد یا همسران احساس نمی کند که در یک مکالمه ماراتون که قرار است ده ها ساعت به طول بیانجامد، گیر افتاده است و این را نیز می داند که چگونه به شما احساس بهتری بدهد، حتی اگر تمامی موضوع همان شب حل و فصل نشود.

مردها هنگامی که نقشه ی مشخصی داشته باشند، راحت تر کار می کنند. بنابراین مشخص کردن یک برنامه ی زمانی برای همسران می تواند احساس امنیت بیشتری به او بدهد، تا بتواند به شما گوش بدهد.

## فصل ۴- سه راز بزرگ درباره ی مردان

البته اوقاتی نیز وجود دارد که همسران نمی توانند خواسته هایتان را برآورده کند. شاید او خودش نیز به اندازه ی شما ناراحت باشد. شاید از دستتان عصبانی است و نمی تواند در آغوشتان بگیرد و یا از احساساتش حرف بزند. چنانچه این اصول را برایش بیشتر توضیح دهید، او نیز درک خواهد کرد. آن چه شما بدان نیاز دارید دوست داشته شدن است، نه نجات یافتن.

۲- هنگامی که ناراحت هستید، اغراق نکنید و ناراحتیان را از آن چه که واقعاً هست بزرگتر جلوه ندهید. مردها همواره به معنای لغوی کلماتی که به کار می برید، توجه می کنند. سالی مشغول شکایت از شغلش به همسرش هارولد می باشد. وسط صحبت هایش می گوید: «دیگه نمی دونم چکار کنم، گیج شدم، احساس می کنم می خوام دیونه بشم. اصلاً نباید از همون اول وارد این شغل می شدم. دوست دارم همین فردا همه را اخراج کنم، همه ی تشکیلات را بفروشم و یه ماه تنهایی بذارم، برم.»

همین که هارولد به صحبت های سالی گوش می دهد، احساس خطر می کند. سالی بعد از آن که صحبت هایش را تمام می کند، احساس بهتری دارد، اما هارولد حالش بد و بدتر می شود. پیش خودش فکر می کند: «حالا چکار کنم، خیلی حالش بد شده. مثل این که حسابی بهم ریخته. معلومه این فشار را دیگه نمی تونه تحمل کنه. حالا چکار می توانم بکنم، ما به درآمدش احتیاج داریم، شاید دچار بیماری عصبی ای شده باشه.»

پاسخ هارولد به سالی بر اساس آن است که سالی بر زبان آورده، بر اساس آن چه 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 گونه ای 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 نمی کند و دوستش ندارد. هارولد هم که بیش از پیش گیج شده، فکر می کند علیرغم تلاش هایش برای کمک به حل مشکلات همسرش، که او راه حل هایش را همگی رد می کند، دست آخر منفجر شده و داد خواهد زد: «هر کاری می کنم، نمی توانم خوشحالت کنم» سالی نیز به نوبه ی خود سرخورده و مأیوس شده و گریه سر داده و فکر خواهد کرد که: «تنها چیزی که از او می خواستم این بود که کمی مرا در بغل گرفته و نوازشم کند.»

تعبیر و ترجمه ی مردان، از کلمات و جملات مشابه ی تعبیر ما زن ها نیست، مردها به معنای لغوی و تحت الفظی کلمات و جملات شما، فکر می کنند.

هنگامی که می گوید: «دیگه صبرم تمام شده» همسران واقعاً این طور فکر خواهد کرد که: «دیگه همه چیز تمام شده است.» او برآستی چنین برداشتی از این گفته ی شما خواهد کرد. هنگامی که می گوید: «احساس می کنم دیگه منو دوست نداری.» او واقعاً فکر خواهد کرد که شما جدی می گوید. به هنگام بیان احساسات خود به یک مرد از کلمات و واژه های دقیق تری استفاده کنید. چنانچه تنها می خواهید خود را تخلیه کرده باشید و کلماتی که به کار می برید برایتان اهمیتی ندارد، قبلاً این موضوع را به اطلاعش برسانید، تا او به کلماتتان نجسید. بهترین تکنیکی که در این رابطه وجود دارد، نوشتن نامه های محبت آمیز است. طرز نوشتن نامه های محبت آمیز را در کتاب دیگرم با نام «چگونه در همه حال عشق بورزیم» توضیح داده ام. این روشی فوق العاده است برای هر دوی شما، به منظور تخلیه تنش احساسی و عاطفی و برقراری تماس مجدد با احساسات واقعیتان.

۲- به مرد زندگیتان بگوئید که کاملاً احساس بدبختی و درماندگی نمی کنید و او مجبور نیست، به کمکتان شتافته و نجاتتان بدهد. به خاطر داشته باشید مردها احساس می کنند، مسئولیت درست کردن و رو به راه کردن همه ی موارد با آن هاست. بنابراین بهتر است بگوئید گرچه حالتان خوب نیست، ولی آنقدرها هم احساس بدبختی و درماندگی نمی کنید و این که او مجبور نیست حتماً حالتان را خوب کند. می توانید بگوئید که تنها می خواهید کمی دلداریتان بدهد و به شما عشق بورزد. وقت صرف کنید تا ترس ها، نگرانی ها و آسیب پذیریتان را با او در میان بگذارید. 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 رابطه ی شغلش با شوهرش هارولد صحبت کرد، می توانست به او بگوید: «با تمام عواملی که گفتم، اما هنوز بخشی از من باور داره همه چیز را می تونه مجدداً به دست بگیره و اصلاح کنه. فقط نیاز داشتم درباره ی کارمندان کمی باهات صحبت کنم و کمی سیاستگذاری ها و طرز برخورد هام را عوض کنم، تا دوباره اوضاع رو به راه بشه. حقیقت اینه که من اصلاً قصد ندارم شغلم را ترک کنم؛ چرا که مدت هاست این شغل یکی از رؤیاهام بوده و هست، اما گاهی اوقات آنقدر مأیوس میشم که احساس می کنم کنترل اوضاع از دستم خارج شده.» حالا هارولد می داند که سالی صرفاً یأس ها و ترس هایش را به زبان می آورد و این که خیلی هم درمانده نیست. بنابراین می تواند 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 آن چه که با آن روبرو شده اند، بترسید، اما هنگامی که همسران می بینند مایلید تا به خودتان کمک کنید و تمامی بارها را بر دوش او نگذاشته اید، با احساس امنیت بیشتری به شما اعتماد کرده و به احساساتان گوش خواهد داد. مواظب باشید، هنگامی که آسیب پذیریتان را با همسران در میان می گذارید، پیام پنهانی و زیرین صحبت هایتان این نباشد که: «کمک، مرا نجات دهید؛ مشکلاتم را برایش حل کنید!» استوارت از نامزد خود وندی همین شکایت را می کرد، موضوع این بود که وندی همیشه مشکلاتش را برای استوارت می آورد. این مشکلات گاه فقط مربوط به خودش بود و گاه مربوط به ارتباطشان با هم. استوارت نیز طبق معمول تلاش می کرد حال او را خوب کند، اما همیشه نتیجه یکی بود. صرف نظر به این که استوارت چه می گفت و چه نمی گفت. وندی همچنان تسلی ناپذیر می نمود. استوارت به تلخی گفت: «ساعت ها تلاش می کنم به او اطمینان خاطر بدم و حالش را خوب کنم. او یه کم بهتر میشه، اما کمی بعد دوباره دچار یأس و سرخوردگی میشه. احساس می کنم هرچه می کنم، تفاوتی نداره.»

بعد از این که راجع به این مشکل با وندی صحبت کردم، متوجه مشکل اصلی شدم. حقیقت این بود که وندی همیشه دوست داشت نجاتش بدهند. از استوارت انتظار داشت، عشق خود را با 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 هم چنان دوست دارد همان نقش «دختر کوچولو» را بازی کند، به این امید که حمایتی که هرگز در کودکی به دست نیاورده بود را این بار دریافت کند. نکات مهم: مردهایی که سابقه ی رابطه با زن های «قربانی» که نیاز به «نجات داده شدن» دارند، ممکن است اولین علامت دال بر آسیب پذیریتان را به این معنا تعبیر کنند که دارید از هم فرو می پاشید! حتماً از قبل به این قبیل مردان بگوئید قربانی نیستید و نیازی به نجات یافتن ندارید، بلکه می خواهید به صحبت هایتان گوش کنند و دوستتان داشته باشند.

راز شماره ی ۳: چرا این طور به نظر می رسد که مردها در مقایسه با زن ها اهمیت کمتری به عشق و روابط می دهند.

«...می دونم دوستم داره» اما همیشه این احساس را دارم که رابطه ی ما، برای من مهم تره تا برای او. هر وقت که از سر کار به خانه بر می گردم برای دیدنش لحظه شماری می کنم، اما وقتی اون به خونه می رسه، به نظر نمی یاد که اونقدرها هم هیجان زده باشه. نمی تونم بفهمم چرا؟

«همیشه کارهای خاصی برای نامزدم انجام میدم. به مناسبت های ویژه براش کارت پستال می فرستم. برای بعضی شب ها و مناسبت های بخصوص از قبل برنامه ریزی می کنم و... آنگاه اون هم به همین اندازه که من دوستش دارم. دوستم داره، چرا همین کارها را اونم برای من انجام نمی ده!»

## فصل ۴- سه راز بزرگ درباره ی مردان

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 ها را درک کنیم.

مردها هويت خود را، بیشتر از ناحیه ی شغل و موفقیت 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 موفقیت از هر مورد دیگری مهم تر است، چرا که بقای جسمانی و فیزیکی خانواده را تضمین می کند. زن ها نیز بقای خود را در گرو حفظ روابط احساسی و نیز بچه های خود می بینند. بنابراین چنان چه شما نیز به مانند همسران تمام وقت کار می کنید، ممکن است چشم انداز شما از تعادل بین شغل و عشق، خیلی با ذهنیت همسران از تعادل میان این دو منطبق نباشد. در تحقیقاتی که در سال ۱۹۷۸ توسط «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 مورد 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 ی مدرک 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 حرفه ای خود احساس خوبی نداشته باشد، به سختی خواهد توانست توجه خود را به روابط عشقی و احساسی معطوف کند.

چنان چه مرد زندگیتان در رابطه با شغلش مأیوس و سرخورده است و یا نگران پروژه ای باشد و یا زیر فشار اقتصادی و یا احساس کند در یکی از مراحل موفقیتش 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 انرژی ذهنی او مدام در گرو نگرانی ها و درگیری های شغلیش 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 موفقیت داشته باشد. موضوع این نیست که دوستان 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 درگیرانه تری بر احساس رشد

شخصی و اعتماد به 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 ناراحتی های شغلیشان را به مجرد آن که عصرها در پایان کار ما را می بینند، دور بیاورند، 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 موفقیت هایشان تعریف می کنند و اعتماد به نفس و خودباوریشان 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 مخدر. 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 به عشق و احساسات و روابط 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 ی راست مغز مردها با عملکردهای بینایی و فضایی و هم چنین احجام سرو کار دارد. (فعالیت های نظیر کسب مهارت های فیزیکی، تطابق های چشمی و ماهیچه ای)، در حالی که نیم کره ی چپ، به مهارت های گفتاری و شناختی اختصاص یافته است (مهارت هایی نظیر بیان احساسات و درک مسایل انتزاعی). محققین چنین دریافته اند که نیم کره راست در پسر بچه های کوچک رشد و تمایز بیشتری از نیم کره ی چپ دارد. نتیجه ی 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 ی 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 با 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 تصمیم گیری و قابلیت درک بیشتری برخوردار هستند. در واقع چنان چه یکی از نیم کره های مغز زنی آسیب ببیند، نیم کره ی دیگر که قادر به کپی کردن تمامی قابلیت های نیم کره ی تخریب شده می باشد، می تواند مسئولیت تمامی کارها و عملکردهای زندگی او را به عهده بگیرد. نظیر این حالت در مورد مردان صادق نیست. چنان چه نیم کره ی چپ مغز مردی به واسطه ی سکتی مغزی آسیب ببیند، این امکان وجود دارد که توانایی تکلم را از دست بدهد. چرا که نیم کره ی 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 ی 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 بدهند را کاملاً توضیح می دهد. به عبارت دیگر گویی جایگاه مردها بیشتر در سرشان است تا در قلبشان. در رشته پزشکی سنتی به این دو نوع عملکرد، عملکردهای مغز راست و عملکردهای مغز چپ گفته می شود. این بدین 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 همسران مشغول گفتگو درباره ی مسایل مادی و اقتصادی هستید، یا درگیر مکالمه ای روشنفکرانه می باشید و به ناگهان شما



## فصل ۴- سه راز بزرگ درباره ی مردان

دوست دارید به همسران عشق بورزید، در آغوش بگیرید و از احساساتان صحبت کنید، احتمالاً خواهید دید، همسران حوصله ی این کار را ندارد، چرا که به همان سرعت شما نمی تواند از وضعیتی به وضعیت دیگر تغییر جهت بدهد.

آیا تا به حال اندیشیده اید که چرا نامزد یا همسران 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 فعالیت های مغز راست تمرکز کرده باشد، به راحتی قادر نخواهد بود حتی درب خانه را باز کند و فوراً به وضعیتی احساسی، آسیب پذیر و «براز گر» برسد. آیا تا به حال مشاهده کرده اید چرا هنگامی که با نامزد یا همسران به تعطیلات رفته اید از جانب او توجه، محبت و عشق بیشتری دریافت می کنید؟ آیا متوجه شده اید در این گونه مواقع گرایش او به روابط جنسی بیشتر می شود؟ در این جا نیز همان توضیح قبل صادق است. هنگامی که مردی را از شغل و کارش دور می کنید، نه تنها فشارها و اضطراب های محیط کاری را از رویش بر می دارید، بلکه به مغزش استراحت می دهید، تا از آن عادت همیشگی، تمرکز هشت ساعته بر روی فعالیت های مغز راست و تحلیلی، دست برداشته و کمی آرام بگیرد. این باعث می شود همسران از لحاظ احساسی امنیت بیشتری داشته و بیشتر و بهتر درکنان کند و در نزدیکان باشد، چرا که دیگر مجبور نیستید مرتباً از یک عملکرد به عملکرد دیگر تغییر وضعیت بدهد. درباره ی این شکایت با تعداد زیادی از زن ها صحبت کرده ام. آن ها می گویند، «رفتار شوهرانشان هنگامی که به تعطیلات رفته اند، کاملاً با زمانی که در خانه هستند، متفاوت است.» شکایت دیگر زن ها این است که می گویند: همیشه در پایان تعطیلات و به هنگام بازگشت به خانه، وحشت دارند، چرا که همسرشان به تدریج از لحاظ احساسی و عاطفی بسته تر شده و از دسترس آن ها خارج می گردد.

راه حل هایی برای راز شماره ی ۳:

۱- اطلاعات داده شده در این کتاب را با نامزد یا همسران در میان بگذارید. وقت صرف کنید و درباره ی این مفاهیم با او به گفتگو بنشینید و نظرش را جویا شوید. به او بگویید: این فصل چه مطالبی آموخته اید. در این جا منظورم این نیست که هرگاه نامزد یا همسران رمانتیک و احساسی نبود، می بایست به او بگویید: «آه عزیزم، مسئله ای نیست، چنان چه از لحاظ احساسی شل و «وارفته» باشی، این تنها به این دلیل است که در حال حاضر در نیم کره ی راست مغز خود گیر کرده ای» در اینگونه موارد می بایست به گونه ای نشان دهید که این موضوع را درک می کنید.

به خاطر داشته باشید مردها از این که بفهمند شما آن ها را درک می کنید، خیلی خوشحال می شوند. بر عکس از این که از آن ها انتقاد کنید، متنفر هستند. ممکن است نامزد یا همسران این موضوع را تأیید کند که در مقایسه با شما به عشق و روابط علاقه ی کمتری نشان می دهد، اما دلیل آن را نداند. درک رازهایی که در این مقاله به آن ها پرداختیم، ممکن است باعث احساس بهتری در مردان بشود. مردان گاهی اوقات خود نیز عمق احساساتشان را نسبت به همسرشان مورد تردید قرار می دهند. چرا که آنان نیز ممکن است از خود بیبرسند: اگر واقعاً نامزد یا همسر خود را دوست داشته ام، آیا من نیز به همان اندازه ی او به ارتباط، عشق و احساسات علاقه نشان می دادم؟

۲- با نامزد یا همسران درباره ی روش های دیگر افزایش احساس عزت نفس و ارزشمند بودن (روش هایی به غیر از موفقیت های شغلی و حرفه ای بلکه پیشرفت های ارتباطی) به گفتگو بنشینید. به عقیده ی من به منظور داشتن روابط و زندگی سالمتر، مردها می بایست اولویت های خود را بازبینی کنند و این اولویت ها را نه براساس پیشرفت های مادی و اقتصادی، بلکه کمی نیز بر اساس موفقیت های روحی، احساسی و عاطفی نیز بنا گذارند. برای یک مرد، حائز کمال اهمیت است که درک کند، اختصاص دادن یک بعد از ظهر کامل جهت رسیدگی به تکالیف مدرسه پسرش، یا قدم زدن به همراه همسرش قبل از شام و یا تلفن زدن به همسرش از محل کار، صرفاً به این خاطر که به او بگوید تا چه حد دوستش دارد؛ می تواند بی نهایت با ارزش باشد. در این باره با نامزد یا همسران صحبت کنید. از او بپرسید: آیا می توانید کمکش کنید تا بتواند، از صمیمیت و نزدیکی بیشتر لذت ببرد؟

۳- می توانید کمک کنید تا استرس کمتری داشته باشد و با صحبت کردن درباره ی راه هایی که در انتقال او از محیط کاری به کانون گرم خانواده می تواند کمک کند، حامی او باشید. در زیر توصیه هایی آورده شده است:

- روش هایی بیابید تا نامزد یا همسران بتواند به وسیله ی آن تنش های 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، ماساژ شانه ها 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 تمرکز ذهنی می طلبد.

- به مجرد ورود همسران با مسایل و مشکلات احساسی و عاطفی تان به او هجوم نبرید. به او وقت بدهید تا آرام بگیرد.

- به خاطر داشته باشید که نظیر همین توصیه ها را نیز در مورد خودتان به کار ببندید. گرچه ممکن است شما نیز به مانند همسران تمام وقت کار کنید (چه در خانه یا بیرون)، اما این را بدانید که آرام گرفتن به مراتب برای شما ساده تر است تا به وضعیت احساسی، تغییر حالت دهید.

با همسران در این باره که چگونه می توانید به رشد و عمق رابطه تان کمک کنید صحبت کرده و به توافق هایی برسید. بسیاری از زنان این اشتباه را مرتکب می شوند که به طرزی پنهان و غیر آشکار از مرد زندگیشان انتظار دارند، تا وقت و انرژی بیشتری به رشد رابطه شان اختصاص دهند و اکثراً نیز از این موضوع که همسرشان علاقه ای به این بحث از خود نشان نمی دهند، سرخورده و ناراحت می شوند. به جای آن که تنها آرزو نمایید همسران بیشتر خود را صرف رابطه با شما بکنند، از او بخواهید احساساتش را در رابطه با موضوع های زیر با شما در میان بگذارد.

- تصویر ذهنی او از یک رابطه ی ایده ال چیست؟

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

- به منظور ایجاد رابطه ای مستحکم و نیرومند، مایل به استفاده از چه روش ها و تکنیک هایی است (کتاب خواندن، مشاوره، سمینار، میز گرد هفتگی و...)

- برخوردها و مشکلات پیش آمده را چگونه و به چه روشی می خواهد حل کند؟ (دوست دارد فوراً درباره آن ها صحبت کند، یا منتظر شود اول بچه ها بخوابند، یا احساساتش را روی کاغذ بنویسد یا...؟)

صحبت در خصوص موضوع های فوق با همسران، نه تنها به شما اطمینان خاطر می دهد که همسران نیز به همان اندازه ی شما به این قبیل مسایل اهمیت می دهد و حتی مایل است در جهت رشد و موفقیت رابطه اش تلاش کند، بلکه به او کمک می کند احساسات خوب ناشی از صحبت درباره ی این قبیل مسایل با شما را تجربه کند. تعهد همسران مبنی بر مشارکت و همکاری در رابطه با شما، باعث می شود، احساس کنید، هر دو اعضای یک تیم و به دنبال هدفی واحد هستید، دو انسان متعهد به موفقیت رابطه ای واحد.

## فصل ۴- سه راز بزرگ درباره ی مردان

امیدوارم پس از مطالعه این فصل به هیجان آمده باشید. هیجان به خاطر درک امکان تجربه ی 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 پسران 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 پرسید! 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 ی مردان زندگیتان فاش خواهید کرد و به شما اعتماد به نفس بیشتری خواهند بخشید.

این فصل از کتاب را به این دلیل به رشته ی 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 هر چه 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، پاسخگوتر و با محبت تر باشند.

کتابخانه آریا

## فصل ۵

### رازهایی درباره ی مردان و روابط جنسی

راجع به مردان و روابط جنسی چه می دانید؟

به پرسش های آزمون زیر پاسخ دهید، کدامیک از جملات زیر درست و کدامیک نادرست می باشند:

۱- مردها، زن هایی را بیشتر دوست دارند که در رختخواب مرموز و اسرار آمیز باشند.

۲- زنهایی که علاقه ی زیادی به معاشقه و روابط جنسی نشان می دهند، جذابیت خود را از دست داده و برای مردها زیاد تحریک کننده نیستند.

۳- هنگامی که زن ها در رختخواب می خندند و یا بازیگوشی می کنند، باعث عذاب مردشان می شوند.

۴- زن ها در مقایسه با مردها، اهمیت بیشتری به بهداشت شخصی خود می دهند.

۵- چنان چه خواسته های جنسی خود را به مرد زندگیتان بگویید او به طرزی پنهان از شما منزجر خواهد شد.

۶- مادامی که به خواسته های جنسی مرد زندگیتان رسیدگی می کنید، اشکالی ندارد خواسته های جنسی خود را نیز از او بخواهید.

۷- نعوظ مرد، به این معنی است که او تحریک شده و آماده ی اجرای عمل جنسی است.

۸- دلیل اصلی آن که مردها به هنگام روابط جنسی در مقایسه با زن ها کمتر صحبت می کنند، آن است که مردها از این که احساساتی و رمانتیک تر باشند، می ترسند.

۹- مردها به طرزی پنهان از این که همسرشان به کرات به روابط جنسی احساس نیاز کند و شروع کننده باشد، می ترسند و احساس می کنند، چنین زن هایی «زخت» بوده و به

مردشان اجازه نمی دهند احساس مردانگی کند.

۱۰- بهترین زمان برای صحبت درباره ی مسایل جنسی با همسران در رختخواب است.

چنان چه فکر می کنید که حتی یکی از جملات زیر درست هستند، پس در زمینه ی روابط جنسی دانش کافی ندارید. چنان چه فکر می کنید، اغلب یا تمامی این جملات درست

هستند، از این که این فصل را شروع کرده اید، خوشحال باشید! حقیقت این است که تمامی این جملات نادرست می باشند. دلیل آن را در حین مطالعه ی این فصل خواهید آموخت.

راز شماره ی ۱: مردها هنگامی که قادر به بیان احساسات و عواطفشان نیستند، خود را با برقراری رابطه ی جنسی ابراز می کنند.

آیا تا به حال برایتان پیش آمده، همسران به شما نزدیک شود، اما عشق و صمیمیت زیادی از خود نشان ندهد؟ در واقع خشن و تنش آلود به نظر آید؟ در این گونه مواقع دوست

دارید قبل از هرچیز با او صحبت کنید، اما او به جز عمل جنسی به هیچ چیز دیگری علاقه نشان نمی دهد. احساس می کند حق با شماست و این که حتماً مشکلی وجود دارد. فکر

می کنید دوست ندارد، عشقبازی کند و حتی عمل جنسی هم نمی خواهد، بلکه تنها می خواهد از شدت احساسات و تنشی که تجربه می کند خلاص شود.

موضوع از این قرار است: اغلب هنگامی که مردها احساسات و عواطف ناراحت کننده ای را در خود احساس می نمایند، برای رهایی از این تنش، به روابط جنسی روی می آورند. شاید

نگران پروژه ای در محل کارشان می باشند، یا مکالمه ی ناراحت کننده ای بین آن ها 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 داشته اند، احساس گناه می کنند. همان گونه که در سراسر این کتاب نیز دیده ایم، به مردها چنین

آموزش داده نشده که نشان دادن احساساتی نظیر: آسیب پذیری، ترس، رنجش، عجز، ناتوانی، سردرگمی و سرخوردگی بالامانع است. بنابراین نامزد یا همسران از ابراز این قبیل

احساسات به گونه ای گفتاری (کلامی) سرباز خواهد زد و یا این که به درستی از پس آن بر نخواهد آمد و به ناگهان میل زیادی برای رابطه ی جنسی از خود نشان می دهد.

مردها اغلب انرژی جسمانیشان را به عنوان یک خروجی امن برای تخلیه و ابراز احساسات سرکوب شده ی خود به کار می برند.

ممکن است این حالت برای زن ها زیاد قابل درک نباشد؛ چرا که زن ها به گونه ای کاملاً متفاوت احساس نیاز جنسی می کنند. آن ها وقتی از لحاظ احساسی و عاطفی امنیت نداشته

باشند، براحتی نمی توانند احساسات جنسی را تجربه کنند. حائز اهمیت است زن ها این موضوع را درک کنند که مردها از قوای جنسی خود به عنوان زبانی برای بروز بیان احساسات

ابراز نشده و انکار شده ی خود استفاده می کنند. برای بسیاری از مردها این شاید تنها احساسی باشد که مجاز به حس کردن آن می باشند. این الگو در مردها مشکلاتی چند را سبب

می شود:

۱- همسران در حین اجرای عمل جنسی، احساس تخلیه ی جسمانی می کند، اما تنش احساسی ای را که از درون تجربه می کند، لزوماً حل و فصل نمی نماید.

۲- ممکن است از همسران به این خاطر که از بدنتان تنها به عنوان وسیله ای برای تخلیه تنشها، یاس ها و سرخوردگی هایش استفاده می کند، عصبانی و منزجر شوید.

چگونه گری از روابط جنسی برای بیان یأس ها و نگرانی های شغلی خود استفاده می کرد؟

گری چهل و شش سال داشت و رئیس یک شرکت ساختمانی بود. او و همسرش فرن به علت عدم تفاهم جنسی برای مشاوره نزد من آمدند. فرن گفت: «گاهی اوقات احساس می کنم

که گری تنها به خاطر تخلیه ی جسمانی خودش به طرف من میاید. در این گونه مواقع احساس می کنم از موردی ناراحت، اما اصلاً راجع به اون حرفی نمی زنه. در عوض با شدت تمام

به من نزدیک شده و با خشونت جنسی زیادی، خودشو را تخلیه می کنه. فکر می کنم حتی خودشم از این کار زیاد لذت نمی بره. این حالت هیچ کدام از ما را ارضاء نمی کنه.»

از گری پرسیدم: «آخرین باری که این نوع تخلیه جنسی را تجربه کردی، به خاطر داری؟»

جواب داد: «فکر می کنم پنج شنبه گذشته بود.» گفتم: «می خواهم چشمانت را ببندی 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 داشتیم. او چند وقتی است که گزارش هایش را خوب نمی نویسد. 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 پروژه هایمان رو به اتمام است و هنوز هیچ کاری صورت نداده بودیم و این اصلاً خبر

خوبی نبود. دو ماه سخت تلاش کرده بودم که این قرار داد را به پایان برسانم.

پاسخ دادم: «خب، می خواهم تصور کنی که با فرن در اتاق خوابتان هستید و همان گونه که فرن توضیح داد، داری به او نزدیک می شوی. سعی کن احساساتی را که آن شب داشتی،

همین حالا نیز احساس کنی. می خواهم تمامی احساسات خودت را در آن لحظه برایم توضیح بدهی.»

گری اندکی فکر کرد و سپس گفت: «خب خیلی خسته، عصبانی و مایوس بودم. فکر میکردم به خاطر آن که اون قرارداد را از دست داده بودم، احساس شکست میکردم. دلم می خواست

این شغل را برای همیشه کنار بگذارم و دیگه مجبور نشم سرکار برم. دوست داشتم سر به بیابون بگذارم و با این که برم تو به جزیره تک و تنها زندگی کنم. جایی که هیچ مسئولیتی

نداشته باشم.»

## فصل ۵- رازهایی درباره ی مردان و روابط جنسی

از او پرسیدم: «آیا در این لحظه که می خواستی با فرن همبستر شوی، هیچ گونه احساس رمانتیک و یا عاشقانه ای داشتی؟ آیا اصلاً از قبل تحریک شده بودی؟»

گری اعتراف کرد: «حال که این نکته را به رخ کشیدی، احساس می کنم که راستش نه، فکر نمی کنم اصلاً تحریک هم شده بودم.»

- «چنان چه چیزی که می خواستی و بدان نیاز داشتی رابطه ی جنسی نبود، پس چه بود؟»

- «خب، فکر می کنم، شاید فقط می خواستم 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 می کنه.»

- «فکر می کنی اگر فرن فقط کنار تو دراز می کشید و تو را در آغوش می گرفت، (همان احساساتی که الان به من گفتی) چه احساسی پیدا می کردی؟»

گری با ملایمت جواب داد: «فکر می کنم احساس خیلی خوبی پیدا می کردم. احتمالاً حالم بهتر می شد، حتی بهتر از حالی که پس از پایان رابطه ی جنسی داشتم.»

گاهی اوقات مردها تنها به این دلیل به زن ها نزدیک می شوند، 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 رابطه ی جنسی نبود، او فقط می خواست احساس کند دوستش دارند. در آن لحظه با این نیاز خود در تماس نبوده و نمی دانسته که چگونه آن را مطالبه کند. فرن با شنیدن حرف های گری احساس راحتی و خلاصی کرد و گفت: «عزیزم کاش می دونستم اون روز چقدر ناراحتی.» این را گفت و به طرف گری رفت و او را در آغوش گرفت و ادامه داد: «می دونستم از یه موردی ناراحتی، اما فکر می کردم از دست من ناراحتی.»

گری و فرن موافقت کردند که با همکاری یکدیگر توصیه های 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 تنش می کنه قبل از اون که همبستر بشیم، کمی به خودمون وقت میدیم و در آرامش کنار هم دراز می کشیم و من بهش کمک می کنم تا یأس ها و نگرانی هایش را خالی کنه. چند بار اتفاق افتاد که می خواست با من همبستر بشه و من احساس کردم، با تمام وجودش کنار من حضور نداره. مواردی که یاد گرفته بودیم را بهش یادآوری کردم و اون هم سریعاً همه ی موارد را متوقف کرد و فقط منو تو بغلش گرفت و سعی کرد که احساساتش را بیان کنه. این کار همیشه ساده نبود، اما نکته ی عجیبی که وجود داشت، این بود که بعد از این که گری احساساتش را با من در میان می گذاره، احساس راحتی بیشتری داره. منم به نوبه ی خودم احساس محبت بیشتری می کنم. در این موقع است که هر دو با هم میل به رابطه ی جنسی داریم. اون هم از سر عشق و مهرورزی، نه فقط به خاطر تخلیه جنسی.»

گری با خنده گفت: «اعتراف می کنم 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 کردم، احساس بهتری داشتم و فرن هم بهتر به نیاز هایم پاسخ می داد.»

راه حل: ۱- با همسران درباره ی این الگو صحبت کنید، آن هم نه در رختخواب. از او بخواهید، این فصل از کتاب را بخواند و سپس نظرش را جویا شوید.

به او بگویید: می دانستم از موردی ناراحت بودی و فقط می خواستی تنش خود را تخلیه کنی. به او بگویید: دوست دارم روابط جنسی مان از همین هم که هست بهتر باشد. بهتر نیست توصیه های ارائه شده در این کتاب را عمل کنیم و بعد ببینیم که نتیجه چه خواهد شد؟»

۳- هر گاه احتمال می دهید، نزدیک شدن جسمانی همسران 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 می زنید که تنها به دنبال تخلیه ای سریع است. در حالی که واقعیت آن است که عامل دیگری او را رنج می دهد.

به او نگویید: «به من دست نزن، من می دانم تو از عامل دیگری ناراحت هستی، تا زمانی که نگویی از چه موردی 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 جوری احساس نزدیکی کنیم.»

سپس احساساتی که احتمال می دهید همسران در آن لحظه تجربه می کند را به عنوان دعوتی از او برای بیان احساسات و عواطفش پیش بکشید و بگویید.

۱- عزیزم مطمئناً هفته ی پر کار و خسته کننده ای را پشت سر گذاشته ای، این طور نیست؟ می خواهم بدونی، از داشتنت احساس غرور و به تو افتخار می کنم و ازت ممنونم که آن پروژه ی اضافی را هم قبول کردی. گرچه می دانم که خیلی برات مشکل بود.»

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

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

۴- «میدانم از پرداخت این همه صورتحساب های اضافی این ماه خیلی ناراحتی، این همه هزینه های اضافی کمی ترسناک شدند.»

می توانید به تمرین بیاموزید، چگونه این احساس امنیت را به همسران بدهید تا بتواند با احساساتش تماس برقرار کند، می توانید منطقه ی امن را به روش های زیر برایش خلق کنید:

- با درک احساسات او.

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

به مانند بسیاری از زن هایی که به منظور مشاوره نزد من آمده اند، شما نیز خواهید دید که درک این راز درباره ی مردها، در خلق روابط جنسی به مراتب ارضاء کننده تر به شما کمک خواهد کرد.

هنگامی که محیط امنی فراهم می کنید تا همسران تنش احساسیش را به طریزی کلامی و در قالب الفاظ ابراز و تخلیه کند، صمیمیت میان خودتان را افزایش می دهید و روابط جنسی متعاقب این حالت بسیار پر شور و حرارت و ارضاء کننده تر خواهد بود.

راز شماره ی ۲: هنگامی که مردها را در راستای میل جنسی پس می زنید و از خود دفع می کنید، آن ها از لحاظ عاطفی احساس ترد شدن خواهند کرد.

شوهرتان شما را می بوسد و لمس می کند. می دانید سعی می کند به شما بفهماند نیاز جنسی دارد، اما شما نمی خواهید. در این گونه مواقع می بایست چکار کنید؟

- می توانید با ناراحتی از خود عکس العمل نشان دهید و امیدوار باشید، بفهمد حوصله اش را ندارد.

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

- می توانید، بگویید که: «عزیزم، الان نه، اصلاً حوصله اش را ندارم.»

## فصل ۵- رازهایی درباره ی مردان 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 مردان 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 همسران به شما نزدیک می شود، صرفاً تقاضای معاشقه نکرده است، با این کار به شما می گوید: «لطفاً مرا ببذیر، مرا دوست داشته باش.»

ممکن است همسران کاملاً از انگیزه های پنهان خود بی اطلاع باشند. 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.» و این گفته ی شما که: «لان خسته ام یا...» را نمی شنود. این را می شنود که: «تو را نمی خواهم، تو خواستنی نیستی، برو، تو خوب نیستی.» ممکن است همسران حتی نتوانند این احساس تردشگی را حس کرده و یا آن را ابراز کنند. این حالت به کرات برای مردها اتفاق می افتد. ممکن است او با از دست دادن هر گونه جاذبه ی 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 نترسند: 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 دوستتان 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 را به طرزی طبیعی در موضع آسیب پذیری قرار می دهد. مطمئن باشید همسران از این که بعضی اوقات شما نیز شروع کننده باشید متشکر و ممنوع خواهد بود.

راه حل: این جا منظورم این نیست هر بار که همسران میل جنسی

دارد می بایست پاسخ مثبت بدهید، بلکه 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: «لان کمی خسته ام، اما دوست دارم تو را در آغوش خود بگیرم. بهتر نیست کمی کنار هم دراز بکشیم و ببینم که احساس بعدیمان چیست؟»

به او بگویید: «دوستت دارم و مایلم 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 همسران 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 بدهید: «عشق» و «محبت». می توانید این کار را تنها با بغل کردن او و گفتن این که تا چه حد دوستش دارید، انجام دهید.

چنان چه در مواقعی حوصله ی روابط جنسی را ندارید، به رابطه ی جنسی «نه» بگویید، نه به دوست داشتن و عشق ورزیدن به همسران.

در این حالت احساس همسران به مراتب بهتر خواهد بود. چرا که می داند بعد از کمی نوازش این امکان وجود دارد که به خواسته ی خود برسد.

راز شماره ی ۳: تحریک شدن همسران به لحاظ جسمانی و فیزیکی لزوماً به این معنا نیست که نیاز جنسی دارد.

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

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

این راز را تو هم نعوظ می نامی. در این مورد رازهای بسیاری وجود دارد، اما معنای آن را زن ها درک نمی کنند. زن ها فکر می کنند نعوظ همواره به این معنا نیست که همسرشان تحریک شده و آماده ی 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.

نعوظ به وسیله افزایش جریان خون در آلت تناسلی مردانه اتفاق می افتد و می تواند برخی دلایل و منشأ های غیر جنسی نیز داشته باشد:

۱- کاملاً طبیعی است که مثانه ی پر، صبح ها قبل از بیدار شدن باعث افزایش فشار خون در آلت مردانه شده و موجب نعوظ می گردد.

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

۳- مقادیر اضافی تنش، استرس و اضطراب می تواند باعث نعوظ در مرد شود. وقتی مردی نگران است، رگ های خونی او منقبض شده و فشار خونس افزایش می یابد و این نیز به نوبه ی خود موجب نعوظ می گردد.

چگونه توهم نعوظ باعث بروز مشکلاتی در روابط ما با مردان می گردد؟

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

- فرض را بر این می گذاریم که از لحاظ جنسی تحریک شده و بنابراین احساس الزام و اجبار می کنیم که حتماً همسرمان را ارضاء کنیم. این حالت ممکن است باعث انزجار و نیز سوءتفاهم زیادی بین شما و همسران شود. یکی از مراجعینم می گفت: «همسرم 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 گذاشتم 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 نداشتم و به خاطر این که غافلگیرش کرده بودم، از من تشکر می کرد.»



### فصل ۵- رازهایی درباره ی مردان و روابط جنسی

- فرض را بر این می گذاریم که چیز دیگری همسرمان را تحریک کرده و به این خاطر از او ناراحت می شویم. همسران صبح در حالی که نعوظ دارد از جا بر می خیزد. ممکن است با دوست شما مشغول صحبت باشد و در بازگشت شما مشاهده می کنید که نعوظ کوچکی به او دست داده است. آیا معنایش این است که دوستان او را تحریک کرده است؟ لزوماً نه. تنها به دلیل توهن نعوظ، ممکن است به اشتباه، فرض را بر این بگذارید که کسی یا موردی به غیر از شما موجب تحریک جنسی همسران شده است. راه حل: ۱- در این گونه مواقع که مطمئن نیستید، می توانید قبل از هرگونه پیش فرضی مستقیماً از خودش بپرسید. فرض کنید همسران صبح در حالی که نعوظ دارد از خواب بر می خیزد. 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 نعوظ او واقعی است و با او همبستر شوید (به من اعتماد کنید! حتی چنان چه اشتباه کرده باشید، همسران هرگز از شما ناراحت نخواهد شد). مردها به گونه ای هستند که چنان چه نیازی در خود احساس نکنند به زودی یا نوازش شما از خود تمایل نشان خواهند داد. ۲- در این باره با همسران صحبت کنید. به خاطر داشته باشید، شوهرتان بدن خود را بهتر از هر کس دیگری می شناسد. از او بخواهید نظرش را در مورد این راز بگوید. شاید این موضوع را رد کند و از شما بخواهد که هرگاه متوجه نعوظ او شدید، فرض را بر این بگذارید که تحریک شده است. به شما قول می دهم موارد زیادی از گفته های همسران در این باره، خواهید آموخت.

راز شماره ی ۴: هرچه بیشتر با همسران همبستر شوید، کمتر به فکر ارضای خویش بوده و بیشتر با شما معاشرت خواهد کرد. گاهی اوقات ممکن است احساس کنید شوهرتان از «پیش نوازش» لذت چندانی نمی برد و تنها به طریزی خودکار و مصنوعی آن را انجام می دهد، تا این که هرچه زودتر به مرحله ی دخول برسد. چنین احساس می کنید که اعمال و حرکاتش برخاسته از عشق و محبتش به شما نیست.

«ای کاش شوهرم کمی رمانتیک تر بود. می دونم دوستم داره، اما همیشه خیلی عجول به نظر میرسه. دوست دارم روابط جنسی طولانی تر باشه و پیش نوازش بیشتری به من بده، اما اون بیشتر می خواهد تمامش کنه.»

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

این امکان وجود دارد که با شوهرتان عمل جنسی داشته، بدون این که معاشرت کنید. می توانید معاشرت کرده، بدون آن که حتی دخولی صورت گرفته باشد. این امکان نیز وجود دارد که معاشرتتان بسیار جنسی و تحریک آمیز و نیز ارضاء کننده باشد که این ترکیبی است فوق العاده.

در مصاحبه هایی که با صدها زن و شوهر انجام داده ام، نتایج همواره بسیار واضح بودند. به این معنی که زن ها معمولاً معاشرت و مردها بیشتر عمل جنسی را ترجیح می دهند. زن ها موارد زیر را ترجیح می دهند.

- در آغوش کشیدن.

- بوسیدن.

- پیش نوازش آرام و رمانتیک.

- رد و بدل احساسات حین معاشرت.

- رمانتیک بودن.

- خودانگیختگی.

- شور و حرارت جسمانی.

- بازیگوشی و شهوت.

این ذائقه های مختلف جنسی ریشه در تفاوت های مردان و زنان دارد که در سرتاسر کتاب نیز موضوع مورد بحث ما بوده است. مردها بیشتر «موفقیت مدار» هستند. در حالی که زن ها بیشتر «صمیمیت مدار» هستند. در نتیجه برای مردها ساده تر آن است که بی آنکه مجبور به عشق بازی باشند، تنها به رابطه ی جنسی مبادرت ورزند، در حالی که برای زن ها ساده تر آن است که معاشرت کنند تا این عمل جنسی داشته باشند.

این بدین معنی نیست که زن ها از عمل جنسی خوششان نمی آید. آیا مردها نیز اصلاً مایل به معاشرت نیستند؟ اما این اولویت ها اغلب به چشم می خوردند. در زیر رازی راجع به مردان در روابط جنسی آورده شده که می بایست حتماً بدانید:

غالباً این طور به نظر می رسد که مردها تمام و کمال و با تمام وجود به معاشرت تن نمیدهند و آن را «نیمه کاره» رها میکنند. چرا که به عمل جنسی تمایل بیشتری دارند. اما می ترسند این خواسته ی خود را مستقیماً بازگو و آن را از شما مطالبه کنند.

راه حل: یکی از مراجعین می گفت: «درک این معنا درباره ی مردها و روابط جنسی، برایم کشف بزرگی بود. در واقع درک این معنا را مدیون شوهرم هستم. یک شب از پیش نوازش های او لذت نمی بردم و این اتفاق کمی گیجم کرد، چرا که رابطه ی جنسی ما خیلی پر شور و حرارت بود. به دلایلی نوازش هایش تأثیر زیادی بر من نداشتند. متوجه شدم که همسرم هم مثل همیشه دل به نوازش من نداده. هر لحظه احساسم بد و بدتر می شد تا جایی که دیگر تحملم تمام شد و گفتم: «مطمئن می که می خواهی معاشرت کنی؟»

جواب داد: «بله». «اما واقعاً این طور به نظر نمی رسه. انگار مثل همیشه لذت نمی بری. اتفاقی افتاده؟»

«شوهرم لحظه ای، ساکت شد و بعد با خنده ای گفت: «خب، راستش امشب حوصله ی معاشرت را ندارم، فقط خیلی تحریک شدم.»

«در حالی که تعجب کرده بودم، گفتم: «خب چرا اینو از همون اول نگفتی؟»

- راستش خجالت می کشیدم به همچین در خواستی بکنم. فکر کردم ممکنه باعث بشه، فکر کنی من یک مرد آشغالم که به احساسات اهمیتی نمی دم و فقط فکر لذت خودم هستم. می دونم که زن ها تا چه حد از دست این جور مردها عصبانی می شوند و این که دوست داشتنم تو هم لذت ببری. موضوع اینه که فقط امشب خیلی رمانتیک نیستم.»

## فصل ۵- رازهایی درباره ی مردان 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 روشن فکر می داند، 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 معاشقه ی هشیارانه برنامه 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. اشتباهی که ما زن ها مرتکب می شویم آن است که در این گونه مواقع فکر می کنیم، همسرمان دوستانه ندارد. حقیقت آن است که مردها می توانند معشوقه های به مراتب بهتر و رمانتیک تری باشند، تنها اگر به آن ها اجازه می دادیم که گاهی اوقات نیز فقط شهوانی باشند.

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

چنان چه همسرتان 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 ی 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 دارد. 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 دارد.»

احتمال دادم ممکن است مسئله از این جا نشأت گرفته باشد که این زوج هرگز به خود اجازه نمی دهند که گاهی اوقات فقط شهوانی باشند و همیشه خود را ملزم می دانند که روابط شان طولانی و رمانتیک 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 بده چه اتفاقی افتاد.»

«آیا به همسرت گفתי که فقط شهوانی هستی؟»

«نه، با این کلمات، نمی خواستم احساس اجبار کنه. میدونم اون همیشه دوست داره همه چیز رمانتیک 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 ی به فرآیند طولانی و وقت گیر را نداشتم. به همین دلیل احساس گناه می کردم. کارن همیشه می خواد

رمانتیک باشم، اما من همیشه آمادگی این نوع معاشقه ی طولانی را ندارم.»

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

کارن پاسخ داد: «هرگز، قبلاً راجع به اون 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 بخواد به این معنا باشه که منو دوست نداره.»

به تیمی گفتم: «می توانی احساس واقعیت را در این گونه مواقع 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 براش ارزش 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 خواد از او سوءاستفاده کند و برایش احترامی قائل

نیست. در حالی که دقیقاً برعکس. تیمی به این دلیل جاذبه ی شدیدی که کارن برایش داشت، او را بسیار دوست داشتنی و جذاب می دید.»

تیمی پذیرفت، هرگاه حوصله ی پیش نوازش را ندارد به کارن بگوید و کارن نیز پذیرفت وقت هایی که او نیز فقط شهوانیت را دوست دارد خود را کنترل نکند و خواسته اش را

مطالبه نماید. از آن جا که تیمی همواره مطابق میل کارن بود، کارن نیز احساس می کرد غیرمنصفانه نخواهد بود، چنان چه گاهی اوقات نیز همه چیز به میل تیمی باشد.

در ملاقات بعدی سریعاً متوجه تغییرات رابطه ی 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 ی شما اصلاً خوشم نیامد، اما صحبت هایتان بر طبق تئوری درست به نظر می رسید و من آن ها را درک کردم. قبول دارم که در گذشته اصرار داشتم

همیشه همه ی موارد بر طبق میل من باشد، اما حال می تونم بپذیرم که خواسته ی تیمی هم مهمه. نمی تونید باور کنید که چقدر اوضاع بهتر شده. حقیقت اینه که تیمی به

نیازهای جنسی من هم خیلی توجه داره. قبلاً فکر می کردم که بدست آوردن این رضایت، تنها از طریق معاشقه 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 معاشقه ای طولانی داشته باشم؛ حالا کمتر در مقابل این موضوع از خود مقاومت نشان

می دهم.»

## فصل ۵- رازهایی درباره ی مردان و روابط جنسی

راه حل:

۱- درباره روابط با شوهرتان به صحبت بنشینید. شاید دریابید که همسرتان شما نیز به مانند همسر صدها زن دیگر که به آن ها مشاوره داده ام، از این که تمایلات جنسی و شهوانی شما را ابراز کند، می ترسیده. از او بخواهید هرگاه چنین تمایلاتی دارد، حتماً آنرا ابراز کند. بسیاری از اوقات پیش نوازش های سرسری و عجولانه حاکی از همین واقعیت است. شاید علیرغم آن چه شما فکر می کنید، این حالت ناشی از غیررمانتیک بودن شوهرتان نباشد.

۲- به همسرتان اجازه دهید، گاهی اوقات شهوانی باشد. قضاوت های خود درباره ی عمل و روابط جنسی را با جدیت ارزیابی کنید. از آن جا که زن ها در کودکی این طور آموزش دیده اند که اگر به رابطه ی جنسی علاقه داشته باشند (حتی به طرز مشروط) و کیف هستند. در نتیجه ما زن ها شهوانیت خود را سرکوب کرده و یا آن را انکار می کنیم. تنها به این دلیل که بر چسب «بد» و «کثیف» نخوریم. زن ها اغلب سعی می کنند، عمل جنسی را از رابطه ی عشقی حذف کنند تا بتوانند به خود اجازه دهند در آن شرکت نمایند. سعی کنید گاهی اوقات تنها با شوهرتان عمل جنسی داشته باشید، بی آن که انتظار پیش نوازش و معاشقه ای طولانی را داشته باشید. پس خواهید دید که به مانند کارن، صرف اجرای عمل جنسی چندان هم برایتان نامطلوب و ناخوشایند نخواهد بود. حتماً راجع به احساسات خود با شوهرتان صحبت کنید.

۳- چنان چه این طور به نظر می رسد که همسرتان تمایل چندانی به پیش نوازش ندارد، از او بپرسید، آیا دلیل آن این است که می خواهد به ارضاء برسد. همان جا دراز نکشید و از او انتقاد کنید، در عوض دلیل این کارش را بپرسید. شاید حوصله ی پیش نوازش ندارد، شاید خودتان هم چندان به ارضاء بدون پیش نوازش بی علاقه نباشید. چنان چه مایل نبودید، می توانید تنها کمی یکدیگر را بغل کنید و نوازش بدهید. (در این جا فرض بر این است که شما شوهرتان را خوب می شناسید و می دانید او برای شما احترام و ارزش قائل است و معمولاً به پیش نوازش نیز اهمیت می دهد). چنان چه مایلید تکنیک هایی بیاموزید تا به معاشقه های هرچه رضایت بخش تر و طولانی تر شما کمک کند، می توانید کتاب دیگر من با نام «رازهایی درباره عشق» را مطالعه کنید.

راز شماره ۵: مردها معاشقه را دوست دارند.

می دانم چه فکر می کنید! احتمالاً می گویند، این که راز نیست!

البته راز گونه بودن آن در این نیست که زن ها این را نمی دانند، بلکه درک دلایل آن و نگرش به آن از زاویه و دیدگاهی نو و متفاوت است.

در زیر نگرشی کاملاً متفاوت نسبت به معاشقه از نقطه نظر روانشناختی ارائه شده است. عضو تناسلی مردان نه تنها حساس ترین و پر عصب ترین ناحیه از بدن یک مرد می باشد، بلکه به لحاظ روحی و روانی آسیب پذیر ترین ناحیه از بدنش نیز محسوب می شود. این قسمت از بدن مردها نه تنها مردانگی و مذکر بودن، بلکه قدرت و هویت آنها را تداعی می کند. مردها به دلایلی کاملاً متفاوت از زن ها، به واسطه ی 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 می سازد. این در حالی است که تحریک شدن زن ها از لحاظ جنسی به سادگی قابل تشخیص نیست.

دلیل این که مردها از معاشقه خوششان می آید، تنها این نیست که این کار برایشان بسیار لذت بخش است، بلکه دلیل این امر به لحاظ روانی آن است که بدین وسیله آن ها احساس پذیرفته شدن و همچنین احساس خواستنی بودن از جانب همسرشان می کنند.

چه رفتارهایی به هنگام معاشقه مردها را رنج می دهد.

در زیر برخی از معمول ترین شکایت های مردها درباره ی معاشقه به طریق مذکور آورده شده است.

۱- خشونت و عدم ملامت: مردهای مختلف ممکن است سلیقه های مختلفی داشته باشند، اما اغلب مردها دوست دارند نوازش شده و احاطه شوند.

۲- عدم توجه به دیگر نواحی و قسمت های بدن: مردها دوست دارند به تمامی بدن آن ها عشق بورزند. با این کار احساس عشق، محبت و پذیرش بیشتری از طرف شما می کنند.

۳- سکوت کامل به هنگام معاشقه: در این گونه مواقع مردها احساس بدی دارند، فکر می کنند از انجام این فعل لذت نمی برند. لحظه ای بایستید و به شوهرتان بگویید: این کار برایتان به چه معناست و این که تا چه حد او را دوست دارید.

در رابطه با معاشقه هیچ گونه تجویز یا توصیه ی خاصی به شما نمی کنم. در این باره پیرو احساسات و اعتقادات خود باشید. امیدوارم اطلاعات ارائه شده در این بخش باعث بازنگری و تجدید نظر در رابطه ی 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. چنان چه بتازگی ازدواج کرده اید، ممکن است با آن زیاد راحت نباشید. احتمالاً با گذشت زمان و پدید آمدن صمیمیت و نزدیکی بیشتر میان شما و همسرتان علاقه ی بیشتری به آن نشان بدهید. در این جا توصیه ام به شما این است که راجع به این موضوع به عنوان راهی جهت آموختن هرچه بیشتر درباره ی خواسته های یکدیگر با همسرتان صحبت کنید، تا این که صمیمیت جنسی بیشتری در میان خودتان خلق کنید.

چنان چه معاشقه را برای خود نیز می پسندید، حتماً به شوهرتان بگویید.

راز شماره ۶: مردها صحبت کردن به هنگام معاشقه و روابط جنسی را دوست ندارند.

آیا تا به حال سعی کرده اید با یک مرد هنگامی که مشغول راست و درست کردن صورت حساب هایش می باشد و یا مشغول خواندن روزنامه و یا مشغول صحبت کردن با تلفن است، حرف بزنید؟ احتمالاً فریاد زده است: «الان نمی توئم صحبت کنم، نمی توئم روی کاری که می کنم تمرکز نمایم.» آیا توجه کرده اید که انجام دو کار در آن واحد برای مردها تا چه اندازه دشوار است؟ شما چون یک زن هستید، خیلی خوب میدانید که به راحتی میتوانید در آن واحد، چندکار را هم زمان با هم انجام بدهید. درحالیکه با تلفن صحبت میکنید، می توانید 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 می دهد؟ پاسخ این دو معما در این راز راجع به مردها نهفته است:

مردها به راحتی زن ها نمی توانند در آن واحد خود را عرضه کنند و در همان حال به کار دیگر نیز بپردازند.

در فصل چهار درباره ی ویژگی های مغز مردها صحبت کردیم. نیم کره ی راست مغز مذکر، مسئول فعالیتهای نظیر: تطابق ها و هماهنگی های بینایی - حرکتی و نیز فضایی می باشد. در حالی که نیم کره ی سمت چپ فعالیت های گفتاری و کلامی را در کنترل خود دارد. تحقیقات نشان داده است، مغز مردها به هنگام تغییر تمرکز از فعالیتی به فعالیت دیگر، می

## فصل ۵- رازهایی درباره ی مردان و روابط جنسی

بایست از یک روش به سبک متفاوتی تغییر وضعیت بدهد. به عنوان مثال به هنگام معاشقه، وقتی همسران به شما نگاه می کند و یا شما را لمس می نماید، مشغول استفاده از نیم کره ی راست مغز خود می باشد. هنگامی که از او می خواهید تا با شما صحبت کرده و احساساتش را ابراز کند، می بایست از نیم کره ی چپ مغز خود استفاده نماید. این تغییر وضعیت از نیم کره ی راست به نیم کره ی چپ، مستلزم سعی و تلاش از جانب مرد است. در حالی که در زن ها هر دو نیم کره راست و چپ واجد مراکز جهت انجام دو نوع از این فعالیت ها می باشند. برای زن ها صحبت کردن و رابطه ی جنسی داشتن یا موازنه کردن دسته چک ها و تماشای تلویزیون هر دو در آن واحد، امری کاملاً طبیعی به نظر می رسد. تفاوت های ساختمانی مغز زن ها با مردها به خوبی توضیح دهنده ی این حالت است که چرا مردها به سختی می توانند در حین روابط جنسی، خود را نیز به لحاظ گفتاری و کلامی عرضه کنند. همان گونه که می دانید بیان احساسات و عواطف به واسطه ی شرطی شدن فرهنگی و اجتماعی خاص، به خودی خود برای مردها دشوار می باشد. محال است از شوهرتان بخواهید در حین روابط جنسی، احساسات و عواطفش را ابراز کند و با مشکلی روبرو نشوید.

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 می کنید دوستان ندارد و به شما عشق نمی ورزد و یا به همان میزان شما، احساس نزدیکی و صمیمیت نمی کند. در حالی که در اغلب موارد این موضوع حقیقت ندارد. واقعیت آن است که او نیز به همان میزان احساسات خوبی را در نیم کره ی سمت راست خود که فاقد مرکز گفتاری است، تجربه می کند. گرچه آگاه است که با او صحبت می کنید، اما نمی تواند بدون استفاده از نیم کره ی سمت چپ مغز خود به شما پاسخ بدهد و چنان چه جوابتان را بدهد به این معناست که می بایست نیم کره ی سمت راست را خاموش کرده و لذت بردن را متوقف سازد.

### چرا مردها هنگامی که همسرشان در رختخواب صحبت می کنند، ناراحت می شوند؟

قبلاً راجع به این موضوع با هم صحبت کردیم که چرا مردها اغلب به این دلیل که مسئولند تمامی کارها را به درستی انجام دهند، احساس فشار و اجبار می کنند. هنگامی که در حین معاشقه با شوهرتان وارد گفتگو می شوید، او احساس می کند، مجبور است حتماً به شما پاسخ بدهد و این کار تمرکزش را بر روی معاشقه مختل می سازد. ممکن است، باور نکنید، اما بسیاری از مردها از این موضوع گله دارند. لنی مهندس ساختمان، بیست و نه ساله چنین بیان کرد: «وقتی با همسرم عشق بازی می کنم و غرق معاشقه با او می شم، تصور صحبت کردن با هم را نمی تونم بکنم. وقتی زیاد با من صحبت می کنه، مجبورم برای این که ناراحتش نکنم، بهش جواب بدم و دنبال یه جمله ی مناسب بگردم. این وضعیت همه رابطه را خراب و معاشقه را متوقف می کنه.» در این جا منظورم این نیست که هرگز نباید از همسرتان بخواهید احساساتش را در حین معاشقه ابراز کند. زن ها دوست دارند به هنگام معاشقه احساس امنیت کنند. دوست دارند همسرشان به آن ها بگوید، چقدر دوستشان دارند و به آن ها عشق می ورزند، اما چنان چه همسران بیش از حد در رختخواب ساکت است و این شما را رنج می دهد، آن گاه درک این راز درباره ی مردان به شما کمک می کند، 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 لنی را از شوهر خودتان نیز بشنوید متعجب شوید! نیازها و خواسته هایتان، در خصوص صمیمیت گفتاری در رختخواب و احساس امنیتی که به شما می دهد را با او در میان بگذارید و سعی کنید نیازهای او را نیز درک کنید.

۲- می توانید تا آن جا که دوست دارید به هنگام معاشقه با شوهرتان صحبت کنید، اما هنگامی که جوابی نمی شنوید، ناامید نشوید. چنان چه 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 می دهد، تا به هنگام صحبت هایتان احساس اجبار و الزام نکند.

۳- معاشقه ی بدون صحبت کردن را امتحان کنید. چنان چه عادت دارید به هنگام معاشقه پرچانگی نکنید، توصیه های پیشنهادی فصل ۶ در مورد معاشقه در سکوت را بکار ببندید. مطمئن باشید برایتان تجربه ای جالب و جدید خواهد بود.

راز شماره ی ۷: مردها بعد از معاشقه و رابطه ی جنسی بسیار خسته و بی رمق شده و از لحاظ عاطفی از شما دور می شوند.

«جری همیشه بعد از معاشقه تو خودش فرو می ره. در حالی که من دوست دارم، بیشتر باهاش حرف بزنم و احساس نزدیکی بکنم، اما اون دوست داره بخوابه، می دونم دوستم داره! اما این کارش به من احساس ترک شدگی و ناامنی می ده.»

یکی از مراجعینم می گفت: «من همسرم را قورباغه نامیده ام.»

تعجب نکنید، به این خاطر که همیشه اون بعد از معاشقه فوراً از رختخوابش بیرون میبره. میگه، نمی خواد چیزی بنوشه یا به دستشویی بره، اما من می دونم که می خواد کمی از من دور بشه تا در فضای روانی ای که بدین وسیله برای خودش تولید کرده، بتونه دوباره خودش را پیدا کنه.» به این خاطر می خنده و میدونه که این کارش منو ناراحت می کنه.» مطمئناً در برخی از مقاطع زندگی خود این را تجربه کرده اید: چنین احساس می کنید، پس از تمام شدن رابطه ی جنسی شوهرتان به لحاظ احساسی و عاطفی نسبت به شما سرد شده است.

مردها پس از معاشقه از نظر عاطفی سرد می شوند. 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.

همان گونه که قبلاً 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 مک گیل در گزارشی که اخیراً درباره ی صمیمیت مردانه (مذکر) منتشر کرده، چنین بیان داشته است که: «...دلیل آن که مردها در مقایسه با زن ها کمتر عاطفی و احساسی بوده و میل کمتری به عشق ورزی و معاشقه دارند، آن است که می خواهند روی خود و دیگران تسلط داشته باشند. این مورد مردها را کمی مرموز و اسرار آمیز جلوه می دهد. 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 عمده را برای یک مرد برآورده می سازد: به او قدرت می دهد که موفقیت در زندگی را برایش تداعی کند و از طرفی او را در مقابل «پس خوراندی» که ممکن است او را با کاستی ها و نقایصش روبرو سازد، محافظت کند.»

## فصل ۵- رازهایی درباره ی مردان و روابط جنسی

دکتر مک گیل چنین ادامه می دهد: «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 آسیب پذیری قرار می دهد، به طوری که در اوج لذت جنسی این «از دست دادن کنترل» به نهایت خود می رسد 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 می شود، چرا که با تمامی تلاش های معمول او برای در کنترل گرفتن اوضاع، مغایرت دارد. شاید تا به حال درک کرده باشید که چرا بسیاری از مردها بعد از رابطه ی جنسی در خود فرومی روند.

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

«مجبورم بیشتر عمر خود را یک «مقام ذیصلاح» باشم، کسی که «مسئول» است و کنترل اوضاع را می بایست، در دست داشته باشد. به ندرت اتفاق می افتد «تسلیم شدن» روابط جنسی تنها موقعی از زندگانی من است که من خود را مردی با عاطفه و با احساس می دانم. به هنگام معاشقه، همسر سرو صدای زیادی از خود تولید می کرد و به راستی ارضاء می شدم. 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 می داد و از این که خیلی نیازمند، محتاج و احساساتی جلوه کرده ام، ناراحت و پشیمان می شدم. گویی که در حین معاشقه بیشتر یک زن هستم. بدین معنا که خود را رها کرده و تسلیم شده ام. به همین دلیل هنگامی که کار تمام می شد، تازه به خودم می آمدم، و در این موقع می بایست خود را دوباره جمع و جور کرده و کنترل اوضاع را به دست بگیرم و مردانه تر می شدم.

راه حل:

۱- نظر همسران را در مورد این اطلاعات و داده ها جویا شوید. چنان چه همیشه از رفتارشان پس از معاشقه راضی نیستید، در این باره با او صحبت کنید. ممکن است متوجه نباشد چنین حالتی را از خود نشان می داده است. برخی از مردها چنین بیان داشته اند که بعد از آن که دلیل آن را فهمیده اند، احساس خلاصی کرده اند. آن ها اظهار نگرانی می کردند که مبادا این حالتشان به معنای آن باشد که همسر خود را دوست ندارند.

۲- طرحی بیاندیشید و توافق کنید که در پایان معاشقه بازی های کودکانه ای ترتیب دهید تا هر دوی شما را راضی کند. از همسران بپرسید، بعد از معاشقه بیشتر از همه به چه انگیزه ای احتیاج دارد و نیازهای خود را نیز به او بگویید و به توافق هایی برسید. برخی از زن ها به این نتیجه می رسند 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 شماره ی ۸: مردها بیشتر به وسیله ی مدل های بینایی و تصویری تحریک می شوند.

پرسش: مردی برای آزمایش اسپرم به بیمارستان مراجعه می کند. پرستار به او ظرفی می دهد و او را در اتاقی تنها می گذارد. فکر می کنید که این مرد به محرک های تصویری علاقه ی بیشتری نشان خواهد داد یا به رمان های عشقی و رمانتیک به نظر شما مردها به کدام یک از این دو سه محرک ها علاقه ی بیشتری نشان می دهند؟

چنان چه پاسخ شما «تصاویر» بوده، درست پاسخ داده اید. نه همه ی مردها، بلکه اکثر آن ها تصاویر را ترجیح می دهند. به این دلیل که:

مردها «راست مغز» یا به عبارتی بینایی هستند. در حالی که زن ها «چپ مغز» یا به عبارتی گفتاری (کلامی) هستند.

به عبارت دیگر، مردها اغلب توسط آن چه دیده اند، تحریک می شوند. به همین دلیل است که پسرها بیشتر تصاویر را دوست دارند و دخترها بیشتر داستان های رمانتیک را درک این موضوع به دلایلی چند، از اهمیتی فوق العاده برخوردار است:

۱- ظاهر و قیافه شما در تحریک همسران از لحاظ جنسی بسیار مهم و مؤثر است. می دانم زن ها از شنیدن این موضوع متفردند. اما این موضوع حقیقت دارد و شما می بایست آن را بپذیرید. ابتدایی ترین و عمده ترین منبع تحریک جنسی برای همسر شما قیافه، اندام و ظاهر شماست. این توضیح نشان دهنده ی واقعیتی است که چرا مردها تا بدین حد به زیبایی زن ها و اندام زن ها اهمیت می دهند. (وزن، لباس زیر و...) هنگامی که به منظور نگاشتن این کتاب با مردها مصاحبه کردم، از این که اکثر آن ها از مواردی نظیر لباس خواب های گشاد، کهنه و زشت و یا لباس های زیر کتانی شل و وارفته و آرایش غلیظ، به عنوان سرد کننده های جنسی نام می برند و شکایت می کنند. تعجب کردم. (برای اطلاعات بیشتر در این مورد به فصل ششم رجوع کنید.)

۲- مردها به این دلیل به زن ها نگاه می کنند که بینایی هستند؛ نه به این دلیل که شما را دوست ندارند. آیا تا به حال برایتان پیش آمده که با نامزد یا همسران به رستوران رفته باشید و ببینید که او به زن های دیگر توجه نشان می دهد؟ این کار آن ها لزوماً چشم چرانی نیست، بلکه به نوعی توجه به تحسین زیبایی های آنان است. ممکن است این طور فکر کنید که چنان چه شوهرتان دوستتان دارد، هرگز نباید به زن دیگری نگاه کند، اما او احساس می کند این توقع شما غیر منطقی و از روی احساس مالکیت، کنترل گری و حسادت شماس است.

این موضوع، بسیار بحث انگیز است. هرچه به مردهای بیشتری مشاوره می دهم، کمتر به این قبیل رفتارهای آن ها واکنش نشان می دهم. واقعیت آن است که مردها به مراتب بینایی تر از زن ها هستند، همانگونه که زن ها بیشتر گفتاری هستند. موضوع این نیست که حق با کیست یا چه کسی درست می گوید، موضوع این است که شما با یکدیگر متفاوت هستید. مشکلی که وجود دارد، آن است که وقتی نامزد یا همسران به زن های دیگر نگاه می کند، احساس می کنیم نسبت به آن زن ها، در خود جاذبه ی عاطفی احساس می کند، در حالی که این طور نیست.

نکته ی مهم: در این جا منظور این نیست که چنان چه شوهرتان به زن های دیگر خیره شود مسئله ای نیست، یا با آن ها لاس بزنند. این رفتار نشانگر بی احترامی او نسبت به شماست و می تواند برای رابطه تان بسیار مخرب باشد. خیره شدن به زن ها هنگامی که شما در کنار شوهرتان حضور دارید، به هیچ وجه مؤدبانه نیست، اما توجه و تحسین زیبایی ها کاملاً برای مردها طبیعی است، البته مادامی که زیبایی و صورت و اندام متناسب شما را نیز تحسین کنند.

راه حل:

۱- چنان چه مایلید برای شوهرتان تهییج کننده تر باشید، به زیبایی های ظاهری خود توجه نمایید. خانم ها می بایست با این حقیقت روبرو شوند که مردها همیشه از راه بینایی تحریک می شوند. پس وقتی شما در مقابل این حقیقت لجبازی کنید و از سر و وضع و زیبایی خود غافل شوید، نمی توانید انتظار داشته باشید شوهرتان علیرغم سر و وضع درهم و بهم ریخته تان، همچنان ثابت کند که برایش هستی قابل قبول کنید هنگامی که به سر و وضع و قیافه ی خود می رسید، برای شوهرتان جذاب تر و دوست داشتنی تر خواهید



## فصل ۵- رازهایی درباره ی مردان و روابط جنسی

بود. توجه داشته باشید، گه گاهی حتماً مطابق میل شوهرتان لباس بپوشید، نه مطابق میل و سلیقه ی خودتان. او را با خود به خرید ببرید و لباس هایی را که او می پسندد، بخرید. این هرگز بدان معنا نیست که شما یک عروسک هستید و می بایست همواره خود را به رنگ و خواسته های دیگران در آورید و یا به این معنا هم نیست که می بایست خود را با خیال پردازی شوهرتان مطابقت دهید و بند جوراب و یا جوراب های کثی کمربندار قرمز رنگ و لباس های زیر آن چنانی بپوشید، اما چنان چه در گذشته به این قبیل مسایل بی توجه بوده اید، بد نیست لباس های زیر خود را عوض کنید و به نتایج آن توجه داشته باشید.

۲- چنان چه عادت دارید به هنگام معاشقه چراغ ها را خاموش کنید، دست از این کار بردارید و چراغ ها را روشن نگاه دارید. چنان چه نور زیاد شما را رنج می دهد، می توانید از چند شمع استفاده کنید. به خاطر داشته باشید مردها همواره توسط آن چه می بینند، تحریک می شوند. بنابراین چنان چه دوست دارید از همسران بشنوید که چقدر شما را دوست دارد، کمی به او نور بدهید تا بتواند شما را ببیند.

۳- در خصوص نگاه کردن به زن های دیگر با همسران صحبت کنید. به استثناء آن دسته از مردهایی که بی توجه به احساسات همسرشان هستند و چشم چرانی به صورت عادت همیشگی آن ها درآمده است. (که در این صورت ازدواجتان واقعاً مسئله دار شده است.) همسران احتمالاً به مانند اکثر مردان طبیعی دیگر است، بدین معنی که قصد یا غرض دیگری ندارد. از او بپرسید به هنگام نگاه کردن به یک زن دیگر، احساس واقعی چیست؟ اگر امنیت درونی و اعتماد به نفس و خودباوری کافی دارید، چنان چه زن زیبایی را دیدید، شما نیز زیبایی 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 کند! این کارتان باعث خواهد شد، احساس نزدیکی و صمیمیت بیشتری با شما پیدا کند و مهمتر از همه، از این که به خاطر این کار سرزنش نکرده اید و نسبت به او بدبین هم نبوده اید، مطمئناً از شما تشکر و قدردانی خواهد کرد.

من و همسر به تفاهمی رسیده ایم که برای هر دوی ما مؤثر واقع شده است. به او گفتم دلیل این که مردها گاهی اوقات به زن های دیگر نگاه می کنند را درک کرده و هرگز در این گونه مواقع وحشت نمی کنم، مادامی که او زیبایی های مرا نیز به همان اندازه ببیند و تحسین کند، این کارش برایم پذیرفتنی است. گویی مردها زن های زیبا را می بینند و پیش خودشان می گویند: «آیا زن ها برآستی موجودات لطیف و زیبایی نیستند؟» چقدر خوشبخت هستم که یکی از زن های زیبا در کنار خود دارم، زن زیبایی که تمام و کمال مال من است، مرا دوست دارد و به من پایبند می باشد.»

می دانم درک این رازها در خصوص مردان و روابط جنسی، در خلق روابط هرچه ارضاء کننده تر، با مرد زندگیتان به شما کمک خواهد کرد. صحبت های ما در ارتباط با روابط جنسی هنوز به پایان نرسیده است. بنابراین یک نفس عمیق بکشید و آماده ی فصل بعدی بشوید؛ فصل شش «ببست سرد کننده ی جنسی» از مواردی است که مردها را از لحاظ جنسی نسبت به شما سرد می کند.



## فصل سردکننده های جنسی

این فصل به شکایت های مردها 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 مردها انجام داده ام، ارائه نموده ام، و براساس فهرست خاصی تنظیم نشده است. این کنکاش صرفاً حاوی بیست نمونه از رایج ترین شکایت هایی می باشد که از مردها شنیده ام. کاملاً طبیعی است، چنانچه هر مردی شکایت شخصی و منحصر به فرد خود را نیز داشته باشد. مطمئنم چنانچه این بررسی را به مرد زندگیتان نشان دهید، با موارد بسیاری از آن موافقت خواهد کرد یا ممکن است با برخی موارد مخالف 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 بایست 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 اشتباه رفته اند، اما شوهرانشان را از لحاظ جنسی نسبت به آن ها سرد می کنند. لذا دانستن این موارد نیز به همان اندازه ی دیگر شکایت های جنسی اهمیت خواهد داشت.

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

«همسر من 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.»

«همسر من طوری رفتار می کنه انگار در حقم لطف می کنه. من از این رفتار متنفرم، البته هیچ وقت چیزی نمی گه، اما مطمئنم پیش خودش فکر می کنه: «آه، اشکالی نداره، این بار هم آن چه را که می خوامی بهت می دم تا یکی دو هفته از دستت خلاص بشم و بتونم راحت باشم.»

«همسر قبلیم می ترسید به من نشون بده چقدر از عمل جنسی خوشش میاد. می ترسید کثیف جلوه کنه. نگران بود، فکر کنم یه «بد کاره» است که از روابط جنسی لذت میبره. بنابراین همیشه با معاشقه کردن مخالف بود و یا وانمود می کرد، اونو تحمل می کنه و این که هیچ لذتی هم از آن نمی برده. این کارش باعث می شد احساس کنم یک آشغال به تمام معنی هستم که مداوم اونو با تمایلاتم آزار می دم، تمایلاتی که به نوعی انحراف و ناهنجار هستند.»

موارد فوق شکایت هایی هستند از طرف مردان.

سرد کننده ی شماره ی ۱

توصیف کننده زن هایی است که:

- درباره روابط جنسی با کلمات و عبارات تحقیر آمیز صحبت می کنند.

- به هنگام صحبت درباره معاشقه و روابط جنسی معذب شده و احساس ناراحتی می کنند.

- به کرات از روابط جنسی و معاشقه 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 معاشقه هیچ گونه لذتی نمی برند و فقط از سر وظیفه آن را تحمل می کنند.

چرا این رفتار، مردها را سرد می کند؟

همان گونه که قبلاً نیز دیدیم، معاشقه و روابط جنسی یکی از معدود روش هایی است که بسیاری از مردها 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 متنفر است و یا علاقه ی چندانی به آن ندارد، مرد چنین احساس می کند که بد و کثیف 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، مردها از این که چنین معرفی شوند که اشتباه کرده اند و حق با آن ها نیست، متنفرند. این موضوع همچنین باعث می شود احساس کند: «خوب» نیست و یا مردی مقتدر نمی باشد، چرا که اگر قوی بود می توانست کاری کند، زنش او را بخواهد. این گونه زن ها شاید از عمل جنسی خیلی هم خوششان بیاید، اما براحتی نمی توانند تمایلاتشان را نشان بدهند. بدین ترتیب مرد احساس می کند می بایست در مقابل قضاوت 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.

مردها 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: مردها 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 خوششان 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، سرکوب نماییم.

این باور نادرست کوچکترین ارتباطی با آن چه هست ندارد. اغلب مردهایی 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 مردها کمک می کند تا خود و گزینه جنسی خود را نیز راحت تر بپذیرند و با آن راحت باشند. بنابراین اگر همچنان سعی می کنید همان نقش «دختر خوب» را برای همسران بازی بکنید، بهتر است از آن دست بردارید و این حق را برای خودتان قائل شوید که از تمایلات مشروع و طبیعی خود لذت ببرید.»

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

اخیراً زوجی جهت مشاوره ی 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 بدم می آید، بلکه معاشقه با اونو دوست ندارم.»

چنانچه رفتارشان نشانگر آن است که از روابط جنسی خوششان نمی آید، از خودتان بپرسید: «چنانچه همسر من به گونه ای دیگر با من معاشقه می کرد، آیا خوشم می آمد؟»

## فصل ۶- سردکننده های جنسی

در صورتی که پاسخ مثبت بود، با همسرتان درباره ی 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 دلایل کم شدن میل جنسی، تنش 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، انزجار 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 شکوفا 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 انزجار 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 زانی صدق می کند که در کودکی مورد اذیت و آزار جنسی قرار گرفته اند. مشاوره بگیرد تا این که آزاد باشید و روش دیگر عشق ورزیدن را نیز تجربه کنید.

راه حل: آن بخش غریزی و جنسی از وجود خویشتان 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.

سرد کننده شماره ی 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 میدهد 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 کنه. 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 کنه.»

مردها به تدریج هر گونه جاذبه ی 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 ی خود باعث برآشفتگی و خشم او می شود.

چرا زن ها منفعل هستند؟

چنان چه به ندرت شروع کننده هستید، باعث خواهید شد مردتان احساس کند، این تنها اوست که ریسک می کند. نزدیک شدن و ابراز کردن نیاز جنسی و احتمال جواب نشنیدن و تحقیر شدن، واقعاً یک ریسک محسوب می شود. شاید آن ها حوصله ی 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 تنها به عهده ی اوست و این که او تنها در قیاق است و به تنهایی پارو می زند. به خاطر داشته باشید، مردها به خودی خود این احساس را دارند که مسئولیت همه ی مسائل با آن هاست. بنابراین چنان چه ببینند شما به اندازه ی سهم خود، اندکی از این گونه ریسک های جنسی را به عهده نمی گیرید، احساس اجحاف خواهند 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 نیستند که به آنها آموزش داده شده نشان ندهند که از عمل جنسی زیاد خوششان 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.

سرد کننده ی شماره ی ۳: زن هایی که نسبت به بدن مردها شناخت کافی ندارند.

«همسرم با خجالت، شرمندگی و کنجکاوای تمام طوری به من دست می زنه انگار یک شیء باستانی را واری می کنه. انگار هرگز چنین موردی ندیده با راجع به اون چیزی نشنیده؛ در حالی که من می دونم شنیده. هیچ وقت معاشقه ی 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 هم همین شکوه را می کنند. اون ها فکر می کنند، اگر شوهرشان را ببوسند 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 تفنگ «پرسده» است که ممکن است به آن ها آسیب بزند، مردشان را دلسرده می کنند.

چرا این رفتار مردها را سرد می کند؟

-با این رفتار باعث می شوید مردتان احساس کند تنها یک وسیله ی ارضاء است، نه انسانی که او را دوست دارید و به او عشق می ورزید و می خواهید با او عشق بازی کنید.

-باعث می شوید، مردتان 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 اعتماد به نفس به او دست می زنید، باعث می شوید احساس کند، آلتش را دوست ندارید. بنابراین خودش را هم دوست ندارید. همان گونه که در فصل قبل توضیح دادم، مردها به واسطه ی 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. آن‌ها هرگونه رفتار شما را با آن به منزله ی رفتار با خودشان تعبیر می کنند. به یاد دارم مردی می گفت: «هنگامی که همسرم آلت را به گونه ای لمس می‌کند که انگار یک حیوان کوچک وموذیه که میتونه گاز بگیره یا کسی را نیش بزنه، به من «برمی خوره» و احساس می کنم که به بدترین وجه ممکن به من بی احترامی شده. در این گونه مواقع سریعاً هرگونه جاذبه ی جنسیم را نسبت به اون از دست می دم.» در این گونه مواقع 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 از عمل جنسی و روابط آن خوششان نمی آید. کوچکترین نشانه ای در شما که دال بر آن باشد، از معاشقه لذت می برید، 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 اشتباه شده بود. فروید معتقد بود که زن ها به آلت مردانه حسادت می کنند. زن های به مراتب بیشتری را می شناسم که از آلت مردانه می ترسند. در کودکی همواره ما زن ها را از آلت جنسی مردها 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 ندارند. به علاوه گاهی اوقات ما زن ها خشم و انزجار ناخودآگاه و سرکوب شده ی خود را به طرزی سمبولیک روی آلت مردانه ی آن ها انتقال می دهیم. مخصوصاً اگر در کنار همسرمان احساس امنیت یا دوست داشته شدن، نداشته باشیم.

۲- چنانچه از معاشقه با همسران لذت نمی برید، 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 برند، خجالت می کشند. 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 ی 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، نداره.

طوری به من دست میزنه انگار این آموزش ها را از یک فیلم پرونوگرافی 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. پسر 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. چنانچه می خواهید خوشبخت تر باشید، بدن شوهرتان را بشناسید و بپرسید: دوست دارد چگونه نوازشش کنید، او را ببوسید 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 خودباوری 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 تنهایی به این معنا نیست که همسرتان تحریک شده و آماده ی اجرای عمل جنسی باشد. بیاموزید معاشقه کنید و به تمامی بدنش توجه کامل مبدول دارید. این حالت به شما نیز وقت کافی می دهد تا تحریک شوید. سرد کننده ی شماره ۴:

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

«همسر من دیوانه کرده. همیشه احساس می کنم، دارم امتحان رانندگی 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 براش مقدور نیست. هیچ وقت به من نمی گه که از چه چیزی بیشتر لذت می بره. انتظار داره که خودم به تنهایی این موضوع را کشف کنم. اگه خودم به تنهایی اینو کشف کنم، احساس خواهد کرد که همسر ایده آلتش را پیدا کرده. هر وقت شکست می خوردم مأیوس و سرخورده می شم و احساس ضعف می کنم. البته بعد از موفقیت، هیچ نشانه ای دال بر این که از من رضایت داره از خودش نشون نمی ده. آخر هم نمی فهمم که خوشش اومده یا نه. گاهی اوقات نیم ساعت یا بیشتر بی وقفه صرف پیش نوازش او می کنم، اما نتیجه ای دستگیر نمی شه. احساس می کنم می بایست ازش جدا بشم، چون این وضع برام مثل یک کار سخت شده.»

«هر وقت همسر 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. چنانچه 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، چنانچه همسرشان در این رابطه مشکل دارد، تقصیر به گردن آن ها بیفتد. 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 چنانچه 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 ببینید چقدر مهارت دارد. این رفتار باعث می شود احساس کند او را بازی داده اید. بنابراین به طرزی پنهان منجر 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 کشند. چرا که این کار فاش کننده ی این حقیقت است که آن ها نیز از معاشقه کردن لذت می برند 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 مهربان 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 طرزى گفتاری و کلامی نیز تحریک خواهد شد.

سرد کننده ی شماره ی ۵:

زن هایی که در رختخواب مثل پلیس رفتار می کنند:

«همسر مدام به من دستور میده چه جورى لباس هاشو در بپارم می گه این جورى نه، اول این، آرومتر، اول جواهراتم و با دقت اون ها را روی میز بذار. از همین جاست که نسبت بهش سرد میشم. اون واقعاً معتاد به کنترل دیگرانه. حتماً باید به من بگه که می بایست چه جورى این کارها رو انجام بدم:» آرومتر، تندتر، نه آرومتر، حالا خوب شد، حالا یه خورده برو اون طرف. احساس می کنم با یه افسر راهنمایی ازدواج کرده ام. چه ضد حالی!»

«همسر قبلاً یک بار ازدواج کرده و زندگی جنسی غیرارضاء کننده ای داشته. حدس می زنم شوهرش اصلاً به احساساتش اهمیتی 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 ی بام افتاده.» 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 خوشش نیاد، فوراً عصبانی میشه و دستور می ده که چه جورى اصلاحش کنم. این منو نسبت به اون سرد می کنه. فکر می کنه که بدون کمکش نمی تونم شوهر و معشوق خوبی براش بشم.»

در کتاب «رازهایی درباره ی عشق» به این سرد کننده ی 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 ارائه می دهند. هنگامی که از شوهرشان اشتباهی 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 جورى 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 نوبه ی خود آن ها را از لحاظ جنسی نسبت به شما سرد می کند.

هنگامی که دستورهایی 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 سرخوردگی های گذشته را مجدداً تکرار نکنید.

۲- در موارد دیگر رابطه تان احساس ضعف می کنید. بنابراین به طرزى ناخودآگاه دستورالعمل های جنسی را به منظور کسب احساس موقتی و قلابی از کنترل و تسلط در رابطه ی خود به کار می برید.

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، مصاحبه 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 بدهید تا بدنتان 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 بار دیگر ارزیابی کنید تا در یابید، آیا برای یکدیگر مناسب هستید یا نه.

سرد کننده ی شماره ی 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 متنفرم؟ از زنی که بی حرکت دراز می کشند، نه صدایی از آن می شنوید 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 همسر سرد می کنه.»



## فصل ۶- سردکننده های جنسی

«ای کاش تو رختخواب تا این حد تو خودش نمی رفت. می دونم دوستم داره، اما موقع معاشقه خیلی سرد و بی روحه. ازش می پرسم آیا از این کار لذت می بری؟ او میگه: «بد نیست، 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 عشقبازی باهاش ندارم.»

«اجساد جنسی» یکی از سرد کننده های اصلی به شمار می روند! زن هایی که فقط دراز می کشند 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 برده، 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 گوئید و عکس العملی از خود نشان نمی دهید (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 تر از 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 ی جنسی داشته باشند که معلوم نباشد از آن لذت برده اند. نفس نفس زدن و سر و صداهای جنسی حاکی از لذت، همه و همه به نحوی فاش کننده این حقیقت است که زن ها نیز از عمل جنسی لذت می برند و حتی آن را خیلی دوست دارند!

۲- برای برخی از زن ها این بازی، روشی است جهت ابراز خشم و انزجار سرکوب شده آن ها نسبت به همسرشان. گویی به او می گویند: «بین، من هیچ تغییری احساس نمی کنم، تو حتی نمی توانی مرا تحریک کنی، تو یک احمقی و هیچ گونه کنترل و نفوذی روی من نداری» به زبان علم روانشناسی، این پاسخ «خصمانه ی انفعالی» 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 ابزاری کاملاً تهاجمی و خصمانه است. راه حل:

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

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

زن هایی که در رختخواب زیاد حرف می زنند: «همسر یک لحظه هم ساکت 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 دوستت دارم. وقتی که تا این حد به هم نزدیکیم، خیلی خوبه و... می دونم سعی می کنه منو تحریک کنه، اما هرچه بیشتر حرف میزنه، منو سردتر 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 تئاتر 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 نیستی، اما موضوع اینه که فرصت این کار را به من نمیده.»

نقطه ی مقابل «اجساد جنسی» «وراجی های جنسی» است. زن هایی که بیش از حد به هنگام معاشقه 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 عشقبازی کنند و هم حرف بزنند. از آن جا که این کار مستلزم کاربری از هر دو نیمکره ی راست و چپ مغز می باشد، لذا انجام این کار برایشان بسیار مشکل است. نظیر همین موضوع نیز در رابطه 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 گوئید 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 بگوید.

چرا زن ها چنین می کنند؟

۱- هنگامی که زن ها نگران، عصبانی یا دستپاچه هستند، سعی می کنند با حرف زدن تنش خود را بر طرف نمایند. چنان چه نگران باشید که معاشقه خوبی خواهد داشت یا نه؟ و یا نگران نظر شوهرتان نسبت به زیبایی و جذابیت خود در رختخواب باشید و یا احساسات پنهان دیگری داری که هنوز حل و فصل نکرده اید ممکن 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- سردکننده های جنسی

۲- زن ها گفتاری تر از مردها هستند و هویت خود را بیشتر از احساسات و عواطفشان می گیرند، تا از جسم خود. بنابراین در حین معاشقه 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 تعمق نمایید و دقت کنید، ببینید احساس درونی تان چیست؟ چنان چه دیدی بیش از حد حرف می زنید بیشتر به معاشقه و احساسات خوشایند آن تمرکز کنید و در همین حال نفس بکشید. 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، معاشقه نمایید. متعجب خواهید شد که چقدر مشکل است. (این را از من بپذیرید) 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 ی 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 به کمی به سرو وضعش برسه.»

بگذارید این واقعیت را به شما خانم ها بگویم: مردها از ظاهر بد ما زن ها به همان اندازه ناراحت می شوند که ما زن ها از مردهای 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 نکردنی بودند. مواردی نظیر:

-موهای زهار بلند

-پاهای پشمالو

-دهان بدبو

-سبیل

-بوی عرق

-لباس های نامرتب

-رژیم غذایی ناسالم

-موهای بیش از حد آرایش شده، «پچیچیده» و بیش از حد «تافت خورده»

-فرج های بدبو

-پیه شکم

-پوست های بد و ترک خورده

-صورت های پوشیده از خوراها کرم پودر و لوازم آرایش

-ناخن های شکسته و پوسته پوسته شده

-لاک ناخن ورقه ورقه شده

در این جا باید یادآوری کنیم که یکی از معمول ترین شکایات، بوی بد و زننده ی واژن بود.

چرا این موضوع مردها را سرد می کند؟

همان گونه که قبلاً نیز دیدیم مردها 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 مشابهی از مردان زندگی خود داشته باشیم، اما معمولاً بدین گونه است که کمتر 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 مردها به سادگی امکان پذیر نیست. مردها بیشتر تحت تأثیر پارامترهای جسمانی هستند، لذا عدم قابلیت های احساسی آن ها را آسیب پذیر می سازد.

چرا زن ها چنین رفتاری می کنند؟

دلایل روانی خاصی در این رابطه شناخته نشده اند. دلایل گوناگونی ممکن است در این موضوع دخالت داشته باشند. از قبیل: تنبلی، انکار، عدم توجه به خویشتن، مشغله ی زیاد با امور خانه و بچه ها، تحصیلات پایین و عدم وجود آموزش های لازم در رابطه با رعایت بهداشت و... اما موضوع اصلی این است که مردها نیز به همان اندازه نسبت به زن هایی که به خود نمی رسند، سرد می شوند که ما زن ها از مردهای نامرتب و بدبو سرد می شویم.

راه حل:

۱- از خود بپرسید اگر مرد بودید، به زنی نظیر خود جذب می شدید؟ بدانید هیچ زنی به لحاظ زیبایی، اندام و هیكل 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 عطرها و خوشبو و آرایش موهایتان را هم فراموش نکنید.

## فصل ۶- سردکننده های جنسی

۲- به تغذیه و سلامت خود نیز رسیدگی نمایید. چنانچه تغذیه و تنقلات زیادی می خورید، بدانید که تناسب اندامتان را از دست خواهید داد. به علاوه بوی بد دهان و بدن می تواند نشانه هایی از رژیم غذایی نادرست باشند. به خودتان قول بدهید که رژیم غذایی جدید و سالم تری را رعایت خواهید کرد. به بوی بدن خود نیز توجه کنید.

۳- ورزش سبب می شود تا خوش هیكل شده و از تناسب اندام بهتری برخوردار باشید. مطالعات چنین نشان داده است، زن هایی که به طور مرتب ورزش می کنند احساسات و تمایلات جنسی بیشتری دارند و از معاشقه نیز لذت می برند. ممکن است هرگز به ورزش به عنوان یک محرک جنسی نگاه نکرده بودید، اما این موضوع واقعیت دارد. سعی کنید، برخی فعالیت های جسمانی را در برنامه ی روزمره ی زندگی خود بگنجانید. فعالیت هایی نظیر قدم زدن، به سالن های ورزشی رفتن، دوچرخه سواری، یا انجام برخی از حرکات و نرمش ها هنگامی که در خانه تنها هستید.

۴- بو و طعم واژن خود را مرتب چک کنید. این توصیه ای است بسیار عملی که به شما در آگاهی از وضعیت جسمانی خود کمک می کند. مطمئناً شما نیز از این حقیقت که بو و طعم ترشحات شما در روزهای مختلف طول دوره ی ماهیانه تغییر می کند، آگاهی دارید. چنانچه از لحاظ جنسی فعال هستید، به شما توصیه می کنم ترشحات خود را هر روز چک کنید. چنانچه عکس العمل شما در مقابل این پیشنهاد این بود که: «آه، این خیلی احمقانه است!» پس به این سؤال پاسخ دهید:

چرا می بایست از شوهرتان انتظار داشته باشید از وضعیتی لذت ببرد که برای خودتان مسمم کننده است؟

چنانچه بو و طعم خودتان برای خودتان خوشایند نیست، احتمالاً برای شوهرتان نیز ناخوشایند خواهد بود! بیا ببینید به جای آن که مسامحه کاری کنید، از شرایط بدنی خود، از قبل مطلع باشید. چنانچه احساس می کنید بو و طعم طبیعی ندارید، می توانید با محلول آب و سرکه خود را شستشو دهید، (از مصرف دوش های واژن عطر دار خودداری کنید، چرا که حاوی مقادیر زیادی مواد شیمیایی تحریک کننده می باشند).

توجه مهم: چنانچه بوی بد واژن برای شما به صورت یک مشکل مزمن و همیشگی درآمده است، نزد دکتر متخصص زنان بروید. ممکن است عفونتی داشته باشید که از آن آگاهی ندارید.

سردکننده ی شماره ی ۹:

زن هایی که خود نیز از ظاهر و قیافه و سر و وضع خودشان خوششان نمی آید، مرتباً خود را پایین می آورند و تحقیر می کنند:

«همسرم، همیشه از این شکایت داره که چقدر قیافه اش زشت است، به طور مثال وقتی می خواهیم از خونه بیرون بریم و من از خوشگلیش و یا لباسش تعریف می کنم، او یک دفعه می گه: من خیلی زشتم، قیافه ام افتضاحه و وقتی من اصرار می کنم که نه واقعاً خیلی خوشگل شده ای... شروع به بحث کردن با من می کنه که «موهام خیلی بلند شده، این لباس به من نمیاد، باعث می شه خیلی چاق به نظر بیام... معمولاً موفق می شه که منو متقاعد کنه که چقدر زشته. متعاقب آن از لحاظ جنسی نسبت بهش سرد می شم.»

«زن هایی که از بدن و اندام خود شرمند اند و مدام از آن شکایت می کنند، برام تحریک کننده نیستند. همسرم معمولاً دوست داره موقع معاشقه تمام چراغ ها خاموش باشند تا خودش هم نتونه، چیزی ببینه. موقعی لباس هاشو در میاره که من بهش نگاه نکنم و بعدش هم خودشو فوراً زیر لحاف قایم می کنه. دلسرد کننده است با کسی همبستر بشی که خودش هم فکر نمی کنه جذابه.»

مردها تصویر ذهنی خود از زیبایی زنشان را تا حد زیادی از خود او می گیرند. چنانچه مدام خود را تحقیر می کنید و از قیافه و هیكلتان ایراد می گیرید، باعث می شوید شوهرتان نیز دیر یا زود با شما هم عقیده شود. چرا این رفتار مردها را سرد می کند؟

-اعتماد به نفس و خودباوری، باعث تحریک شدن مردها به لحاظ جنسی می گردد. این موضوع به شرطی شدن های اجتماعی مردها بر می گردد. آن ها چنین بار آمده اند که باور کنند «اعتماد به نفس مساوی خوبی و ضعف مساوی بدی است.» بنابراین هنگامی که مدام خودتان را پایین می آورید و اعتماد به نفس ندارید، شوهرتان را نسبت به خود دلزده و سرد می کنید. هرچه نقائص و کاستی های بدن و اندامتان را برای مرد زندگیتان بیشتر توضیح دهید، او نیز بیشتر آن ها را ملاحظه خواهد کرد.

-هنگامی که به گونه ای رفتار می کنید که گویی از بدن خود شرمند اید و مدام «شکسته نفسی» می کنید، این باعث می شود شوهرتان احساس کند که به نظر شما عمل جنسی و معاشقه بد و کثیف است و او در نقش متخاصم و مهاجم قرار می دهد. کسی که می خواهد 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 می کنید آن رفتار بد، کثیف، مسمم کننده و آلوده به گناه است، متعاقب این حالت مردتان نسبت به شما سرد می شود.

چرا زن ها چنین رفتار می کنند؟

۱- ما زن ها این طور آموزش دیده ایم که از بدن خودمان خوشمان نیاید. به عنوان یک زن خود را مدام با تصاویر زن های زیبای دیگر (مانکن ها، هنرپیشه های 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 می کنیم. بسیاری از ما تنها خود را به این دلیل زیبا و از نظر جنسی مطلوب نمی دانیم، چون خود را با این گونه «ایده آل ها» مقایسه می کنیم. لذات هرگونه اندام یا هیكلی که به زیبایی این تصاویر ایده آل نباشد، در نظرمان زشت جلوه می کند. در نتیجه هنگامی که شوهرمان به ما نگاه می کند، به یک باره می ترسیم و اعتماد به نفس خود را از دست می دهیم.

۲- زن ها چنین آموزش دیده اند که مرتباً شکسته نفسی کنند، متواضع باشند، جذابیت خود را پنهان کنند و «دختر خوب» جلوه نمایند. بسیاری از ما زن ها احساس می کنیم اگر بگوئیم، اندام و زیبایی خود را می پسندیم و آن را دوست نداریم و از آن لذت می بریم، پس بد و کثیف هستیم. هنگامی که در مقابل شوهرمان لخت می شویم، احساس کثیف بودن می کنیم. گویی می گوییم: «دخترهای خوب دست به این کارها که نمی زند!»

راه حل:

۱- بیا آموزش بدنی خود را دوست داشته باشید و زیبایی های زنانه ی آن را تحسین کنید. از بیست مورد از زیبایی های خود لیستی تهیه نمایید. در آینه خود را نگاه کنید و اندام زیبای خود را ببینید. از شوهرتان بپرسید چه چیز یا چه قسمت هایی از صورت، بدن و اندام شما را زیبا می داند و می پسندد و سپس گفته هایش را باور کنید. این موارد را نیز به لیست خود بیافزایید.

از این که شوهرتان بفهمد که شما خیلی هم ایده آل نیستید، نهراسید، او قبلاً این موضوع را می داند و همین گونه هم شما را دوست دارد و با شما ازدواج کرده است.

۲- مقابل همسران خود را پایین نیاورید و به هیچ وجه خود را تحقیر نکنید.

## فصل ۶- سردکننده های جنسی

-نگوید خیلی جاق هستم.

-سعی نکنید هنگامی که از شما تعریف 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 جاق هستید، پس خود را لاغر نمایید. هرگاه شوهرتان از شما تعریف می کند، بیاموزید که به گفتن: «متشکرم» اکتفا کنید.

سرد کننده ی شماره ی 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 توانم تحمل کنم. هر روز ساعت ها صرف آرایش صورت و موهایشان می کنند. اگر کوچک ترین خدشه ای به آرایششان وارد بشه بدو 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 صبحانه بلافاصله از خونه بزیم بیرون، یا کسی که بتونه روی چمن ها غلت بزنه، بدون این که نگران این باشه که وای، موهام به هم خورد.»

«همسر قلبیم خیلی نگران سر و وضعش بود. اون کاملاً منو نسبت به خودش سرد کرد. می بایست قبل از معاشقه یک آرایش کامل، حسایی و وقت گیر می کرد. یک عالم طلا، جواهرت و ... حدود چهار زنجیر طلا، گردنبند، گوشواره به خود می آویخت و نصف تمامی انگشتهایش انگشتر 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 گردنبندهش را تنظیم کنه و ناخن هاشو تو موهاش فرو کنه. دیگه تحملم تمام شد.»

سرد کننده ی شماره ی ۹ به زن هایی اشاره داشت که در رسیدگی به ظاهر، قیافه و سرو وضع خود غفلت می کردند. در حالی که سرد کننده ی شماره ی ۱۰ درست نقطه ی مقابل این سرد کننده است. زن هایی که به حد وسواسی به این موضوع اهمیت می دهند و مردهای بسیاری که از این مورد شکایت داشتند، آن ها حتی به موردی با دقت خاص اشاره داشتند. مواردی نظیر:

۱- زن هایی که آرایش سنگین و غلیظ می کنند: صدها 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 دوست دارند. در تحقیقاتی 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 پوستتان را ببینند با لایه ای از کرم پودر و ... روبرو 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 سرد کننده ی تمام عیار، زن هایی هستند که سر میز شام به ناگهان کنار می کشند تا روزلب یا برق لب خود را مجدداً تجدید کنند، آن هم همان جا سر میز و در حالی که شوهرشان نیز تماشا می کند.

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 طرز وسواسی 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 همسرم خواستم تا به تماشای بازی بیسبال پسر نه ساله مان برویم، او یک شلوار چرمی مشکی پوشیده با یک جفت کفش پاشنه بلند و یک عالم آرایش خیلی جذاب شده بود، اما این لباس ها مناسب یک میهمانی بود، نه تماشای یک مسابقه ی بیسبال، آن هم با یک عده پسر بچه ی نه ساله.

۳- زن هایی که نمی گذارند کسی به موهایشان دست بزند: مردها از زن هایی که مدل و آرایش موهایشان به مردشان می گوید، «لطفاً دست نزنید!» بدشان می آید. آن ها از موهای خشک، تافت خورده و چرب شده که محتوی تعدادی زیادی سوزن، سنجاق و شانه و ... می باشد، وحشت 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 کند. آیا تا به حال شده، نامزد یا شوهرتان به شما بگویند که بدون آرایش خوشگل تر هستید و شما فکر کنید که او می بایست 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 لوسیون و ... بزرگ نشده اند. (مگر این که خواهرهای 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 طرز وسواسی نگران قیافه خود هستند، مردها را نسبت به خود سرد می کنند. چرا که این حالت نشان دهنده ی عدم اعتماد به نفس و احساس ناامنی 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 ها این کار را می کنند؟

متأسفانه زن ها توسط آگهی های تجاری و وسایل ارتباط جمعی، چنین شستشوی مغزی داده شده اند که می بایست 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 طرز دو جانبه 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 نینجامد. ولی با این وجود چنان چه مطابق میل آن ها رفتار کنید و قبل از بیرون رفتن 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 آرایش لذت می برم. اما این را نیز آموخته ام که در پاره ای از اوقات مناسب ترین حالت آن است که به طرزی خود انگیزه و نه چندان جدی لباس بپوشم.

مردها از زن هایی که به زیبایی شان اهمیت می دهند، خوششان می آید، اما در عین حال دوست دارند ببینند، شما بدون آرایش معذب نیستید و این که زیبایی طبیعی تان نمود بیشتری داشته باشد.

راه حل:

۱- نظر نامزد یا همسر تان را در رابطه با آرایش، لباس و مد بپرسید. لزوماً نمی بایست خود را با علائق 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 بجوید. صرف نظر از این که چقدر تلاش می کنید تا زیباتر به نظر آیید، 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.

سرد کننده ی شماره ی ۱۱:

زن هایی که دوست ندارند معاشقه... دریافت کنند:

«همسر قلبیم 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 متنفر 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: «مشمئز کننده است» این پس زدن های او به تدریج منو سردتر و سردتر می کرد. وقتی که خود او فکر می کرد آلت جنسی زنان مشمئز کننده است، نمی توانستم احساس دیگه ای نسبت به او داشته باشم. باید بهش می گفتم: «از هشداری که بهم دادی متشکرم.»

«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 میداد. اما اجازه نمی ده، همین کار را منم براش 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 نظیر 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 محرک 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 برند. 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 موردشان صدق می کند. گویی به آن ها می گویند: «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 بدهی، چون که من خوبتر از آنم که این قدر خودخواه باشم.» نتیجه این که مردان اکثراً زودتر 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 بورزند، ممکن است احساس ترد شدگی بکنند. گویی نمی خواهید این بخش از بدن خود که آخرین و صمیمی ترین بخش از بدنتان می باشد را به او بدهید.

به خاطر دارم مردی می گفت: «همسر من 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 «آلت زنانه» کثیف است. چرا که همان راه دفع ادرار است که مردها را وسوسه می کند، تا کارهای بد با ما بکنند 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 موردی نیست جز عشق ورزیدن همسرمان با این ظریف ترین و زنانه ترین بخش از بدنمان. مردانی که از این کار لذت می برند کثیف نیستند، بلکه می خواهند به همسرشان عشق بورزند.

۲- پاره ای از اوقات نگرانیم که مبادا «بدبو» باشیم. بسیاری از زنان از اعتراف به این که دلیل اصلی عدم تمایل آنان 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 برند 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- سردکننده های جنسی

۴- احساسات تولید شده ی 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 معذب می کند. عضو جنسی زنانه واجد حساس ترین پایه های عصبی در سر تا سر بدن می باشد. لذا این امکان وجود دارد که به چنین تحریک های قوی عادت نداشته باشید. این هیجان ها صرفاً به خاطر قوی بودنشان، بسیاری از زن ها را می ترسانند، ترس از این که کنترل خود را از دست بدهند.

۵- احساس می کنید که این فعل، فعلی بسیار صمیمانه است. اجازه به مردان که بدین طریق به شما عشق بورزند، می تواند صمیمی ترین تجربه ی 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 همسران 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 همسران، امتناع کنید. راه حل:

۱- درباره ی اطلاعات ارائه شده در این کتاب، با مرد زندگیتان به صحبت و گفتگو بنشینید. ترس ها، نگرانی ها و تجارب تلخ گذشته تان را با او در میان بگذارید، تا دلایل پرهیز و عدم تمایلتان را درک کند. صرف صحبت درباره ی احساساتتان به شما کمک می کند احساس امنیت بیشتری بکنید.

۲- از همسران بخواهید به شما توضیح دهد، چرا از این نوع ارتباط جنسی لذت می برد. ممکن است، گوش دادن به احساسات همسران در این باره به شما کمک کند، دلیل تمایلش را درک کنید و کمتر 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 ی این نوع از لذت، در مقادیر کم از طرف همسران به آن ها کمک کرده تا خود را به آن عادت دهند؛ چه از لحاظ جسمانی و چه از لحاظ احساسی و روحی. به همسران 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 همسران بخواهید آن را قطع کرده و فقط شما را نوازش کند. سپس می توانید مجدداً آن را از سر بگیرید. این به شما کمک می کند به تدریج به احساسات قوی نیز عادت کنید.

۴- چنان چه نگرانید مبدا «بدبو» باشید؛ از عدم بدبویی خود قبلاً اطمینان حاصل کنید. می توانید بدین منظور به روش های ارائه شده در راه حل سرد کننده ی هشت رجوع کنید. نکته ی 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 ی 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 مشمئز شدم، مثل گربه ی ماده ای بود که توله هاشو می لیسید. طرف تنها دو ثانیه کاملاً نسبت بهش سرد شدم.»

«دوست ندارم به این حقیقت اعتراف کنم، اما اصلاً نحوه ی بوسیدن همسر 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 بوسه های ملایم 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 کردند که مردها از این موضوع که موجودات یا کالایی صرفاً جنسی تلقی شوند، متنفرند؛ 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 نظیر شکایت مردان بالا را داشتند. آن ها آرزو داشتند که همسران آن ها را ملایم 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 کند! چون لطافتی در آن نیست و احساسات در آن هیچ راهی ندارد و یا این که خیس شدن ناشی از آن نیز چندان مطلوب و خوشایند 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 خودمان به حد افراطی این ضعف را بپوشانیم.

راه حل:

چنان چه حدس می زنید، احتمالاً با این کار مرتکب اشتباه می شوید، نظر همسران را در این باره بپرسید: «نحوه ی بوسیدنم 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 همسران 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 ی ۱۳:

زن هایی که بیش از حد جدی هستند:

«سه سال است که با همسر 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 بذله گو نیستم، اما بعضی اوقات از کمی شوخی و خندیدن 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 صدایی خنده دار با او صحبت می کنم، میگه: «هنوز از این کارها دست برداشتی؟» این جدی بودنش بعضی اوقات کمی منو میترسونه. انگار دارم امتحان می دم و اون قراره بهم نمره بده! ایکاش کمی راحتتر می گرفت.»

## فصل ۶- سردکننده های جنسی

«چرا زن ها فکر می کنند، خندیدن «خانمانه» نیست؟ من از زن هایی که کمی حس شوخ طبیعی دارند، خوشم میاد. مخصوصاً وقتی که باعث می شوند به خودم و بعضی اوقات به کارهام بخندم.»

حس شوخ طبیعی یک زن، بخشی از زیبایی او محسوب می شود. همان گونه که قبلاً نیز دیدیم مردها با خود بسیار سخت گیرند. مدام احساس مسئولیت می کنند که کارها را به درستی انجام دهند 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 کند. توانایی شما در خنداندن مرد زندگیتان روشی است برای تخلیه ی 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 کند؟

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 ندارد (به خصوص در رختخواب) و او و کارهایش را زیر ذره بین دارید.

زن های بیش از حد جدی، معلم های مدرسه، مادرها و دیگر شخصیت های مؤثر، زن های ترسناک زندگی مردها را برای آن ها تداعی می کنند، نه معشوقشان را. مردها از شوخ طبعیشان به منظور خوشحال کردن کودک 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 دهید، 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 خندیدن زیاد «خانمانه» نیست. ما زن ها می ترسیم اگر زیاد جدی نباشیم، ممکن است مردها ما را جدی بگیرند. راه حل:

به یاد دارم مردی می گفت: «به زن ها بگویید، هرگز کاری نکنید که شوهرتان احساس کند، در رختخواب مرتکب اشتباه احمقانه ای شده است. چنان چه شما را خشن لمس می کند، یا تصادفاً به اشتباه موهپایتان را می کشد، یا مثل دخترها شما را لمس کرد و... به گونه ای از خود واکنش نشان ندهید که گویی مرتکب 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.» مواقعی سعی کنید توجهش را به نکته ای خنده دار جلب کنید و در رابطه با کاری که کرده است شوخ طبعی به خرج بدهید. 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 ی شماره ی 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 مردشان 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 ی قربانی هستند. زن هایی که مدام دیگران را به خاطر مشکلات زندگیشان سرزنش می کنند و همیشه این طور به نظر می رسند که در آستانه ی سقوط و فروپاشی احساسی و روانی هستند.

نامزدی داشتم که هر بار دعوایمان 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 کردم. بعد از شش ماه کوچکترین جاذبه ی جنسی ای نسبت به او نداشتم.»

«زن های ضعیف نق 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 مواقع 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 کند؟

هر چه مستأصل 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 ی 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 از دست می دهید، خودباوریتان کاهش پیدا می کند و بیشتر احساس ناامنی کرده و متعاقب آن بیشتر به دیگران وابسته خواهید شد.

۲- می ترسیم که مبادا موردی را از دست بدهیم. چنان چه در کودکی کسانی را که دوستان داشتید به واسطه ی 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.

هر چه ترس و نگرانتان از «ترک شدن» بیشتر باشد به نامزد یا همسرتان محتاج تر و وابسته تر خواهید شد.

## فصل ۶- سردکننده های جنسی

۳- برخی اوقات ممکن است، ترس شما از ترک شدگی کاملاً موجه باشد. بدین معنی که نامزد یا همسران عشق کافی به شما نمی ورزد. پاره ای از اوقات ترس از فقدان و از دست دادن شما به این علت است که رفتار همسران 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 اندازه ی سهم خود در رابطه تان قدرت داشته باشید و عزت نفستان را حفظ کنید. چنانچه حدس می زنید که در گذشته بیش از حد به مردهای زندگیتان محتاج و وابسته بوده اید، مجدداً فصل های دوم و سوم را مرور کنید، تا که بیاموزید، چگونه به مانند زنی قدرتمند و قوی زندگی کنید.  
۲- سعی کنید تا این قبیل احساسات خود، نظیر: ترس از دست دادن و ترک شدن را التیام بخشید. از یک تراپیست، مشاور یا روانکاو خوب مشاوره بگیرید، یا در گروه درمانی ها شرکت کنید. هر کاری که لازم است انجام دهید تا کوله بار احساسات قدیم حل و فصل نشده ی خود را که مدام از رابطه ای به رابطه ی دیگر، با خودتان یدک می کشید را التیام بخشید.  
۳- اطمینان حاصل کنید، این شما نیستید که یک تنه جاهای خالی رابطه تان را پر می کنید. همان گونه که در فصل سوم نیز دیدیم، چنان چه در رابطه تان بیش از آن چه که از نامزد یا همسران دریافت می کنید از خودمایه می گذارید، 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 رابطه تان را مجدداً ارزیابی کنید.

سرد کننده ی شماره ی ۱۵:

زن های احمق و سطحی.

«بگذارید به شما بگویم کدام زن ها مرا بیشتر از بقیه ی زن ها سرد می کنند: زن هایی که نمی دونند تو دنیا چه خبره و تمام هم و غمشان ناخن ها، آخرین مد و تماشای تلویزیونه. زن های جذاب زیادی وجود دارند که به محض این که لب به سخن باز می کنند، هرگونه جاذبه ای را نسبت بهشون از دست می دم. به نظر من اولویت های این چنین زن هایی در زندگی واقعاً احمقانه است.»

«به عنوان یک مرد، خیلی برام مهمه که بتونم به نامزد یا همسرم افتخار کنم. دوست دارم هر جا که میرم، بتونم با سربلندی تمام اونو به همه معرفی کنم و اون بتونه خودشو به خوبی نشون بده. مطمئناً از قیافه و اندام زیبا هم خیلی لذت می برم. اما برای من مهمتر از همه ی ذهن و فکر خلاق زنه که اونو برام جذابتر می کنه.»  
تمامی مردهای که با آن ها مصاحبه کرده ام، عقیده داشتند زن های سطحی که ارزش هایی سطحی دارند، جذاب و تحریک کننده نیستند. این بدان معنا نیست که مردها همگی زن هایی می خواهند که از ضریب هوشی فوق العاده بالایی برخوردار باشند و روشنفکر و صاحب نظر محسوب شوند. چرا که مردهای مختلف نیز خود از ضریب هوشی های مختلفی برخوردار هستند، اما مردها نیاز دارند احساس کنند نامزد یا همسرشان زنی سطحی، خودخواه، خود شیفته و ظاهر بین نیست. مردها بیشتر از موارد زیر شکایت دارند:

- زن هایی که مدام مجله های مد را ورق می زنند، هیچ گاه «نیوزویک» یا «تایمز» مطالعه نمی کنند.

- زن های که مکالماتشان محدود به یک سری حرف های «خاله زکی» راجع به زن های دیگر، شوهای تلویزیونی و اطلاعات درج شده در روزنامه های غیر معتبر می باشد.

- زن هایی که حرکات و سکنات سبک و احمقانه دارند و یا به اصطلاح «سبک مغز» هستند.

- زن هایی که هیچ گونه تلاشی جهت ارتقاء دانش شخصی و معلومات خود نمی کنند.

می دانم چه موردی در سرتان می گذرد! مردهای بسیاری نیز وجود دارند که ممکن است، اصلاً برای شما جذاب نباشند. خوب، این یک واقعیت است، اما مردی که شما به دنبال او هستید، نیاز دارد احساس کند نامزد یا همسرش برابر و همسنگ با او باشد، نه پایین تر از او.

چرا این موارد مردها را سرد می کند؟

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 می دهند. برای یک مرد این که مردهای دیگر راجع به نامزد یا همسرشان چه فکر می کنند، بسیار اهمیت دارد.

مردها احتیاج دارند به زن زندگیشان افتخار کنند.

از آن جا که تفکر کردن از احساس کردن برای مردها ساده تر است، لذا مهم است بتوانید نه تنها با بدی مردها، بلکه از لحاظ فکری نیز با آن ها ارتباط برقرار کنید. مکالمات روشنفکرانه نه تنها فکر و ذهن مردها را نوازش می دهد، بلکه آن ها را از لحاظ جسمانی نیز بر می انگیزد.

چرا زن ها این کار را می کنند؟

به عنوان یک زن، هیچ موردی برایم تحقیر آمیز تر و ناراحت کننده تر از این نیست که زنی رفتارهای احمقانه و اغواگری های جنسی را برای جلب نظر مردها انتخاب کند و از فکر و ذهن خود و سایر پتانسیل های شخصی خود غافل بماند. متأسفانه شرایط اجتماعی که در آن بزرگ شدیم، حتی تا همین اواخر نیز ایجاب می کرد، زن ها باور کنند که روشنفکر بودن تنها مختص مردها است. یعنی زن ها تنها وظیفه دارند که «خوشگل» باشند و مردها را خوشحال و راضی نگه دارند. زن ها می بایست چشم خود را به روی این واقعیت بکشایند که زمانه خوشبختانه بسیار تغییر کرده و آن ها نیز به همان اندازه ی مردها از هوش، استعداد و توانایی های دیگر برخوردار هستند. از آن جا که مردها در این زمینه ها سر آمدتر از زنان بوده اند، ما زن ها در رابطه با رشد فکر خود کمی سرخورده هستیم و این باعث می شود که نهایتاً در همان نقش کلیشه ای 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. چنان چه می دانید قوه ی تفکر و استعدادهای ذهنی خود را آن چنان که باید مورد استفاده و بهره برداری قرار نداده اید، تصمیم بگیرید، این الگو را همین حالا تغییر دهید. با مطالعه ی روزنامه، مجله ها و کتاب های خوب، شروع کنید. مجبور نیستید که یک محقق، صاحب نظر و یا استاد دانشگاه بشوید. تنها با اطلاع از وقایع و اطلاعات روز، می توانید احساس قابلیت و لیاقت شخصی خود را افزایش دهید. در کلاس های مختلف ثبت نام، در سمینارها شرکت کنید تا این که خلأهای تحصیل شما را پر کند. راجع به آن چه که نسبت به آن ها کنجکاو هستید، سؤال کنید. هرچه احساس باهوش بودن بنمایید، اعتماد به نفس و خودباوری بیشتری از خود ساطع خواهید کرد و این باعث می شود که به لحاظ جنسی نیز برای همسران 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.

سرد کننده ی شماره ی 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 کت و شلوارشان دوخت کدام طراح لباسه و یا تعطیلاتشان را کجا می گذرانند. این کارشان حالم را بد می کنه و احساس می کنم برای این جور زن ها اصلاً اهمیت نداره که من اصلاً چه جور آدمی هستم. تنها موردی که براشان مهمه، اینه که جلوی فلان دوستشان پز بدهند که تو رستوران های «آن چنانی» غذاهای «آن چنانی» را با سرویس آن چنانی می خوردند.»

«زن ها ادعا می کنند که شوهری مهربان و با احساس می خواهند. مردی که مایل باشد روی رابطه اش کار کند، اما تنها موردی که برایشان اهمیت دارد پول مردشان است. چنان چه مردشان شغل حسابی نداشته باشد و یک فروشنده ی 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 اشغال 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 عصبانی کنید، سرد کننده ی شماره ی ۱۶ را پیش بکشید. فکر نمی کنم هیچ موضوع دیگری بتواند تا بدین حد، عصبانیت و خشم مردی را برانگیزاند.

مردها از این که از آن ها سوء استفاده کنند، یا براساس 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 بایست همیشه درست رفتار کنند، به اندازه ی کافی تحت فشار هستند. هنگامی که زنی تمامی ملاک و معیار ارزیابی ها خود را بر اساس قابلیت پولسازی و موفقیت های اقتصادی مردی بنا می گذارد، آن مرد احساس می کند، قدر واقعی او را نمی دانند و ماهیت واقعی، 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 ی چرب و نرم به چشم بیاید، تا یک انسان.

-چون احساس می کنند که به تنهایی قادر نیستند از خودشان حمایت کنند، می بایست 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 بایست آن ها را به همین چشم ببینید.

هرگز مردها را بر اساس موفقیت های شغلی یا پولی ارزیابی نکنید. به انسان واقعی درون آن ها بنگرید. 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 تر از هر موردی است.

سرد کننده ی شماره ی ۱۷:

زن هایی که با استفاده از بدن و جنسیت خود مردها را 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، مشمز می شم. این نوع زن ها را توی کاباره هاو جاهایی نظیر 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 براشون قائل نیستند.»

«در محل کارم زنی هست که با مردها مثل کالای جنسی رفتار می کنه. اغواگری می کنه و... وقتی هیچ کس اونو جدی نمی گیره و اهمیتی بهش نمی ده، تعجب می کنه.»

خانم ها، بگذارید حقیقتی را به شما بگویم: مردها احمق نیستند. آن ها همیشه خیلی زود می فهمند که کدام زن می خواهد با بدن خود آن ها را فریب دهد. گرچه ظاهراً ممکن است از این گونه رفتارهای شما خوششان هم بیاید، یا توجه ای که می خواهید را به شما بدهند، 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 مجوزهای 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 عمدتاً 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 روی قضاوت مردها نسبت به ما تأثیر می گذارند و باعث می شوند که کیفیت روابط ما با مردها افت کند و تحقیر 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 را سرد 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 روشی 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 متفرنند. بنابراین هنگامی که به این ابراز متوسل می شویم، از ما و از بدنشان به این خاطر که بدون رضایت واقعی خودشان واکنش نشان داده اند، منزجر می شوند و در این گونه مواقع 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 جذب و روابط جنسی بر روی مردها کنترل و نفوذ داشته اند.

زن ها هرگز از هیچ گونه قدرت سیاسی و اقتصادی بر خوردار 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 یا او را از دست زن های دیگر در آوریم، و اادارش کنیم تا از ما حمایت و مواظبت 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 شاهد هنوز بسیاری از زن ها چنین رفتار می کنند، گویی تنها حق انتخابی که دارند جنسیت و بدنشان است، ناراحت و سرافکننده می شوم.

مشکلی که در رابطه با این نوع رفتارهای فریبکارانه و حيله 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 یاری 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 و نه با مردها.

به رفتارتان در حضور مردها نگاهی صادقانه بیاندازید و ببینید، آیا خود را پشت بدن و جنسیتان پنهان نکرده اید؟ سعی کنید در حضور مردان مثل یک «شخص» رفتار کنید، نه یک «زن» شاید ندانید که این به چه معناست، مگر آن که آن را تمرین کنید.

یکی از بزرگترین شکایت هایی که تا به حال شنیده ام، از یک تهیه کننده ی 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 خوشم 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 ی شماره ی 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 دو تا من عصبانی می شه. احساس می کنم در این رابطه سه نفر وجود دارند. ایکاش او از رابطه ی قبلیش قبل از آشنایی با من، التیام یافته بود. این وضع منو دیوانه کرده.»

«وقتی که زن ها از تجارب جنسی گذشته خودشان با من صحبت می کنند، از اونا متنفر می شم. منظورم این نیست که می خوام خودم 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 روبرو 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 کنجکاو 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 همسر تان خوشحال شود؟ پاسخ این پرسش نیز منفی است!

چرا این موارد مردها را سرد می کند؟

-نامزد یا همسر تان به این نتیجه می رسد که انتخاب های شما انتخاب های خوبی نبوده اند. هنگامی که از آن ها بدگویی می کنید، نامزد یا همسر تان به این که انتخاب هایتان تا به این حد افتضاح بوده اند، 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 بپندارید که شکایت شما از همسر قبلی تان، او را خوشحال می کند، اما واقعیت امر چنین است که او مستقیماً با خشم و انزجار درونیتان روبرو 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 دوستش داشتید، عصبانی باشید؟ چون احتمال دارد روزی 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 بیراه می گه، احساس می کنم که از درون نسبت به او سرد می شوم و احساس می کنم که می بایست از آن مرد بیچاره دفاع کنم. گرچه ممکن است خشم او نسبت به شوهرش موجه باشه، 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 بد رفتاری 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- سردکننده 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 انزجار 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 اشتباه 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 مودبانه جهت هشدار و تعیین خط مشی برای نامزد یا همسر جدیدمان استفاده می کنیم. هنگامی که زنی به نامزدش می گوید: «شوهر قبلیم خیلی بی احساس بود و هیچ وقت هدیه ای برایم نمی خرید، مگر روز تولدم» در واقع ترجمه ی آن این است که: «چنان چه می خواهی با تو ازدواج کنم، می بایست 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 انزجار حل و فصل نشده ی 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 التیام این عواطف حل و فصل نشده، به شما کمک کنند. این بدان معنی نیست که هرگز نمی توانید درباره ی این قبیل احساسات خود با همسر جدیدتان صحبت کنید، بلکه فقط بدین معنی است که نباید از او به عنوان یک «زباله دانی احساسی» استفاده کنید.  
به خاطر داشته باشید:

مادامی که خشم و انزجار زیادی نسبت به نامزد یا همسر قبلی خود احساس می کنید، به رابطه ی با او هنوز پایان نداده اید و عملاً هنوز از لحاظ احساسی درگیر آن رابطه هستید و آمادگی رابطه ی جدیدی را ندارد.

همسر فعلی تان به این دلیل که احساسات منفی ناشی از روابط گذشته تان را حل و فصل کرده و التیام 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 ی جدیدتان با نامزد یا همسرتان به صحبت و گفتگو بنشینید. 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 ی ۱۹:

زن هایی که به لحاظ جنسی خود انگیخته نیستند:

«بزرگترین شکایتی که زندگی جنسی قبلی خود دارم این است که همسر من اصلاً خود انگیخته نبود و می بایست تدارکات زیادی می دید. قبل از هر واکنشی می بایست نیم ساعت تمام توی حمام می ماند تا بتونه از انواع لوسیون ها استفاده کنه. بعد می بایست 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 جور می کرد، احساس می کردم می خوام توی یک کنسرت برنامه اجرا کنم. ممکنه این کار بعضی اوقات جالب باشه، اما موضوع اینه که برای او، یا همه ی موارد باید ایده آل باشه یا این که همه ی برنامه ها تعطیل خواهد شد.»

«خود انگیختگی تو روابط جنسی را خیلی دوست دارم. با همسر قبلیم همیشه سر همین موضوع دعوا داشتیم. به عنوان مثال: هرگز وقتی از بیرون به خانه می رسیدیم، برای این کار آمادگی نداشت، حتماً باید مراسمی مانند: دوش گرفتن، آرایش کردن، گرفتن لباس ها از خشک شویی یا هر چیز دیگری 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.»

قبلاً به دلالت 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 قبل از آن را نداشته باشند. در این باره شکایت های زیادی از مردها شنیده ام. لذا احساس کردم می بایست این را حتماً در لیست خود وارد کنم.

موارد زیر در بین این شکایت ها به کرات دیده می شد:

- زن هایی که می بایست سه ساعت به کرات دیده می شد:

- زن هایی که می باید 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 بایست در تئاتر بازی کند. هنگامیکه زن ها به گونه ای با آن برخورد می کنند که گویی وظیفه ای مهم و خطیر را به عهده دارند، مردها احساس فشار می کنند.

می بایست تا بدین جای کتاب به قدر کافی راجع به مردان آموخته باشید و درک کنید، چرا این گونه فشارهای اجرایی مردها را سرد می کند. به یاد دارم مردی می گفت: «هنگامی که همسر من 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، قبلاً 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 دهید 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 خویشتن داری می کنید و جسور نیستید. بیاد دارم مردی می گفت: «همسر من تنها هنگامی می تواند روابط جنسی

## فصل ۶- سردکننده های جنسی

داشته باشد که آن چه می کند رابطه ی جنسی نباشد، بدین معنی که حتماً می بایست آن را خیلی رمانتیک کند، یا آن را سانسور کند و یا کمال گرایی به خرج بدهد تا آن جا که دیگر هیچ گونه میل جنسی برابرم 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 گفتیم، زن ها دوست ندارند اعتراف کنند که برخی اوقات از شهوات خود لذت می برند. این موضوع باعث می شود احساس خجالت یا شرمندگی کنند. به عبارت دیگر با نیازها و تمایلات جنسی خود راحت نیستند و از این که از شوهر خود لذت ببرند، معذب می شوند. به تعویق انداختن این موضوع به زن ها وقت می دهد، کنترل خود را مجدداً به دست گیرند. گرچه فرصت تجربه ی شور و حرارت واقعی و معقول را با شوهر خود از دست می دهند. چنان چه از لحاظ احساسی و عاطفی همسران به شما توجه و رسیدگی چندانی نمی کند، خود انگیزه خود را 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 انگیزه، 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 درباره ی خودانگیزگی در روابط جنسی را به کار ببندید.

سردکننده ی شماره ی ۲۰:

زن هایی که لباس زیر کهنه و زشت می پوشند.

«بدترین مورد اینه که همسر لباس زیرهایی بپوشه که مادرم می پوشید. لباس زیرهای کتان شل و ول، گشاد و رنگ و ورو رفته. همین که چنین موردی ببینم، به کلی سرد میشم.»  
«هیچ چیز بدتر از این نیست که همسر 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 داشتیم. چون تعداد زیادی از مردها، شکایت زیر را از زنان داشتند، تصمیم گرفتیم که حتی آن ها را در لیستی جداگانه قرار بدهیم:

-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 سلیقه ی 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 ممنوع همیشگی و قدیمی را برای او زنده می کند (زنا با محارم و...) چرا که ضمیر نا خودآگاه او می گوید: چنان چه خیلی شبیه مادرم باشد، نمی توانم نسبت به او جاذبه ی جنسی داشته باشم. بهترین توضیح این حالت توسط نویسنده ای چهل و یک ساله آمده است که:

«هنگامی که همسر 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 بگویم؟ آیا به خاطر تنبلی ما زن ها است؟ یا به خاطر این است که قید روابط جنسی را برای همیشه زده ایم؟ یا این که چنین لباس زیرهایی گران قیمت هستند؟ 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. چندلباس 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 کتان و شیک و خوش دوخت بسیاری امروز در بازار موجود است. به علاوه چنان چه همسران 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 بیندازد.

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 آماده ی 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 همسران بخواهید، به این لیست نگاهی بیندازد و نظر خود را اعلام کند. سپس لیستی جداگانه از سردکننده های شخصی ترتیب دهید و آن را به شوهرتان نشان دهید. مطمئناً از ترتیب دادن این لیست، لذت خواهید برد و همسران نیز موارد زیادی را درباره ی شما خواهد آموخت؛ همان گونه که شما نیز راجع به مردان موارد زیادی آموختید.



## رازهایی درباره ی برقراری ارتباط با مردان

تصور کنید به تازگی وارد یک کشور بیگانه شده اید. هیچ کس در آن جا به زبان شما صحبت نمی کند، اما شما نگران نیستید، زیرا مجهز و مهیا هستید. کتابچه ی راهنمایی دارید که به شما می گوید، چگونه با آن ها صحبت کنید. به محض این که از هواپیما پیاده می شوید، با توجه به اطلاعات داده شده در کتابچه ی راهنما، شروع به برقراری ارتباط می نمایید، اما کسی که با او حرف می زنید، طوری به شما نگاه میکند که گویی دیوانه اید یا به شخص دیگری نگاه می اندازید و یک بار دیگر امتحان میکنید. این بار عبارت دیگری را برمی گزینید، عبارتی که کتاب ادعا می کند معنای دوستانه ای دارد. این بار آن شخص عصبانی شده، پر واضح است که بسیار به او برخورد و احساس می کند و او بی احترامی کرده اید و سر شما داد می زند. این جاست که وحشت می کنید و دیوانه وار به دنبال جمله ای می گردید تا تقاضای کمک کنید. جمله ی دیگری پیدا می کنید و به مردی که کنار خیابان ایستاده است می گوئید. او از خنده منفجر می شود.

در حالی که سرش را تکان می دهد، به شما پشت کرده و دور می شود. این جاست که متوجه این حقیقت دردناک می شوید که کتابتان به درد نمی خورد. پر واضح است که برای این کشور نوشته نشده، چرا که هیچ یک از مردم آن جا حتی یک کلمه از آن را درست نمی فهمند.

این داستان، یأس، سرخوردگی ای را به تصویر می کشد که ما زن ها در طول اعصار و در تلاش برای برقراری ارتباط با مردها زندگیمان، همواره با آن روبرو بوده ایم. ما به زبانی با مردها صحبت می کنیم که یک کلمه از آن را هم نمی فهمند. آیا برای شما پیش آمده با یک زن، مکالمه ای کاملاً لذت بخش و ارضاء کننده داشته باشید و آرزو کرده باشید که ای کاش مردتان نیز صحبت های شما را به همین خوبی می فهمید، تا می توانستید با او احساس خوشحیبتی کنید؟

این فصل از کتاب را به این منظور نوشته ام که مانند کتابچه ی راهنمایی باشد، زیرا که شما در برقراری ارتباط با مردها به آن نیاز دارید. این فصل محتوی رازهایی است درباره ی نحوه ی تفکر، گوش دادن، ابراز افکار و احساسات مردها که اتفاقاً در زندگی خود بسیار با ارزش و مفید بوده است و می دانم که در زندگی شما نیز تأثیر خوبی خواهد داشت.

### سه راز درباره ی برقراری ارتباط با مردها:

در صفحات بعد، از سه راز درباره ی عادت های ارتباطی مردها با شما صحبت خواهیم کرد. هر یک از این سه راز به سه دسته از اطلاعات طبقه بندی شده اند:

۱- اشتباه هایی که زن ها به واسطه ی عدم درک و برداشت صحیح از این عادت های ارتباطی مرتکب می شوند.

۲- واکنش مردها در قبال این اشتباه های زن ها.

۳- راه حل هایی برای گشودن راز ها و روش های جدیدی از ارتباط.

مطالعه ی این سه راز و به کار بردن این راه حل ها در ارتقاء و بهبود سطح روابط شما با مردها اثراتی فوری خواهند داشت.

راز ارتباطی شماره ی ۱:

مردها هنگامی بهتر ارتباط برقرار می کنند که بتوانند روی مکالمه خود با شما تمرکز کنند.

در سرتاسر این کتاب شاهد آن بوده ایم 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 می کنند روی 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 می خواهید این باعث میشود هنگامی که با شما صحبت می کنند، بدانند چکاری می کنند.

اشتباه هایی که زن ها مرتکب می شوند

در خواست های ما زن ها به کرات واضح نیست، نبوده و گنگ و مبهم هستند. به عنوان مثال می گوئیم:

- «بیا با هم صحبت کنیم.»

- «عزیزم، فکر می کنم ما باید راجع به رابطه مان صحبت کنیم.»

- «بیا کمک کن، بینم شغلم را باید چکار کنم.»

چنین درخواست هایی بسیار گنگ و مبهم هستند و حالت های متفاوتی را می توان برای مفهوم آنها در نظر گرفت. این درخواست هیچ جهت خاصی را به همسر شما ارائه نمی دهند و حدود خاصی که گفتگو، باید در چهار چوب آن صورت بگیرد را نیز نمی رسانند. این حالت مردها را معذب می کند. گویی که می بایست حتماً آن چه را که از آن ها می خواهید (و نمی دانند که چیست) به شما بدهند و باید هم درک نمایند خواسته ی واقعی شما چیست و آن را نیز برآورده کنند!

در این گونه موارد، مرد احساس می کند، روی هیچ موردی کنترل ندارد و احساس اجبار و فشار می کند، اما قوانین بازی را هم نمی داند و این برایش ناامنی و عدم اطمینان به همراه می آورد؛ اما زن ها این مشکل را ندارند. این بدان علت است که:

زن ها «فرآیند مدار» هستند و می بایست حتماً به نتیجه ای برسند.

دو زن می توانند به راحتی بنشینند و بگویند: «بیا با هم حرف بزنیم.» و اصلاً ناراحت نمی شوند، اگر ندانند راجع به چه موضوعی می خواهند صحبت کنند یا که هدف از صحبت چیست آن ها از فرآیند ابراز کردن خودشان لذت می برند، اما از نظر بسیاری از مردها، این فقدان ساختار، بسیار نگران کننده و آزار دهنده می باشد.

واکنش مردها

ممکن است همسران علاقه ای به تعقیب این نوع گفتگو ها 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 ادامه ی مکالمه، با شما مشاجره کند؛ این امکان وجود دارد که صحبت کردن با شما را مرتباً به تعویق بیندازد، ممکن است چنین فکر کند که «حواس پرت» هستید و نمی دانید چه می خواهید بگوئید و زیاد جدی به صحبت هایتان گوش ندهد.

راه حل:

۱- هنگامی که می خواهید با نامزد یا همسر خود به صحبت بنشینید، به او «خط» بدهید و بگوئید: می خواهید راجع به چه موضوعی با او صحبت کنید، به چه نتیجه ای برسید و این که چه انتظاری از او دارید. به عنوان نمونه:

## فصل ۷- رازهایی درباره ی برقراری ارتباط با مردان

- «عزیزم، بیا امشب کمی با هم صحبت کنیم. از هفته ی پیش که مادرت به دیدن ما آمد، اصلاً با هم صحبت نکردیم. چرا به من نمی گویی نظرت راجع به آمدن مادرت چی بود؟ بعداً من هم نظرم را بهت می گویم. با این کار یک بار دیگه که به دیدن ما بیاد، می توانم رفتار بهتری داشته باشم.»

- «جیم، می خوام راجع به رابطه خودمان باهات صحبت کنم. شش ماهه که ما نامزد شدیم و فکر میکنم وقتش رسیده که نکات قوت و ضعف رابطه مون را ارزیابی کنیم. فکرمی کنم از این راه می توانم، احساس امنیت بیشتری داشته باشم و بفهمم که توی کدام یک از زمینه ها نیاز به تلاش بیشتری داریم.»

- «هری، می خوام به من کمک کنی، بفهمم چه طوری می توانم با رئیسم کنار بیام. این اواخر خیلی اضافه کاری کردم. یواش یواش از این کار خسته شدم. نمی دونم چطوری این موضوع را با او در میون بذارم. فکر کردم اگه نظر مرد دیگه ای را هم بدونم، می توانم تصمیم بهتر و عاقلانه تری بگیرم.»

در هر یک از نمونه های فوق، زن ها به شوهران خود نقطه ی تمرکز مشخص و واضحی را ارائه داده اند. به جای آن که بگویند: «بیا راجع به آمدن مادرت صحبت کنیم.» یا «بیا راجع به رابطه مان صحبت کنیم.»، یا «در رابطه با شغلم به کمک احتیاج دارم.»

در این جا مرد، هدف از مکالمه را می داند و احساس آرامش بیشتری خواهد کرد.

۲- از شوهر خود بپرسید. سؤال کردن از همسران به مکالمه شکل داده و به او کمک می کند، تا ساختار واضحی را برای آن در ذهن خود ترسیم کند. هرچه پرسش های شما خصوصی تر باشند، بهتر است.

روش اشتباه: کار چطور پیش رفت؟

نامزد یا همسران در مقابل این سؤال، خلاصه ترین پاسخ ممکن را انتخاب می کنند:

نظیر: «بد نبود.»

روش درست: «عزیزم، پروژه ی جدید که داری چطوری پیش می ره؟ به همون سختی که فکر می کردی؟»

روش اشتباه: «جیم، فکر می کنم باید راجع به رابطه مون باهات صحبت کنم.»

در این جا 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 می خواهید از او بازجویی کنید و سپس او را محکوم نمایید.

روش درست: «جیم، فکر می کنم می بایست راجع به رابطه مون صحبت کنیم. شش ماهه که نامزد شدیم. فکر می کنی نقاط قوت و ضعف رابطه ی ما چیه؟ دوست داری رابطه مون به چه سمتی ادامه پیدا کنه؟»

روش نادرست: «هری، در رابطه با رئیسم به کمکت احتیاج دارم.» هری احساس خواهد کرد از او می خواهید تا مشکلاتان را حل کند و سریعاً احساس بدی خواهد کرد.

روش درست: «هری، باریسیم مشکلی پیدا کردم (مشکل را برای او توضیح دهید). فکرمیکنی می بایست مقابلش بایستم یا با ارشدم صحبت کنم؟ اگه توجای من بودی چکار میکردی؟»

۳- از خط دادن به او، به عنوان روشی برای مطالبه خواسته های خود استفاده نکرده، رک و راست صحبت کنید. یکی از بدترین عادت هایی که زن ها دارند، این است که در روابط خود با مردها رک و راست نیستند. در پرده ی ابهام وارد گفتگو شدن و امتحان کردن او، با پرسیدن نظراتش درباره ی مسایل دیگر، همگی از جمله این روش ها هستند. زن ها به این دلیل این طور صحبت می کنند، زیرا که نمی خواهند ریسک کرده و نظر خودشان را مستقیم بیان نمایند.

صحبت های مبهم، نامفهوم و سر بسته درباره ی علت ناراحتیمان، یکی دیگر از این روش ها است. به جای آن که رک باشیم و بگوییم: از چه موردی ناراحت هستیم؛ تمامی این راه کارها بسیار فریبکارانه بوده و باعث خواهد شد، مردها احساس کنند زن ها آن ها را بازی می دهند. این موضوع بسیار آن ها را عصبانی می کند. یک بار مردی می گفت: «هنگامی که همسرم مستقیماً نمی گوید که از چه موردی ناراحت است و همه اش «به در می گوید تا دیوار بشنود» خیلی عصبانی می شوم. می دانم چه موردی را می خواهد بگوید، اما روشی که بر می گزینند، باعث می شود، احساس کنم مرا احمق می پندارد، یا این قدر ساده ام که می تواند مرا بازی بدهد. ای کاش مستقیماً می گفت: چه در سرش می گذرد.»

توصیه ی این مرد را بپذیرید. با مرد زندگیتان رک و راست باشید. بدین روش آن ها 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 نتیجه ی پایانی را با شما در میان می گذارند.

می بایست تا به حال دریافته باشید که مردها چنین آموزش دیده اند که باید تمامی جواب ها را بدانند و ترس، عدم اطمینان و یا تردید خود را به شما نشان ندهند. نتیجه ی چنین حالتی 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 نمی دهند. به یاد دارم مردی می گفت: «ما

مردها احتیاج داریم روی مسایل کمی بیشتر تأمل کنیم. در ضمن مردها این کار را نیز در سکوت انجام می دهند.» فراموش نکنید:

مردها راه حل مدار هستند.

مردها ترجیح می دهند، فقط هنگامی خود را ابراز کنند که پاسخ و یا راه حل را از قبل بدانند. از آن جا که این کار را نیز در سکوت انجام میدهند، هنگامیکه نظری از او می خواهید یا راجع به رابطه تان سؤالی از او می کنید، این طور جواب می دهد: «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 می کردم، همیشه در مقابل پرسش هایم کمی وقت می خواستند، انگار که باید حتماً پاسخ درستی بدهند. این بود که سریعاً می گفتند: «جازه بدهید کمی راجع به آن فکر کنم.»

اشتباه هایی که زن ها مرتکب می شوند

(ما با صدای بلند فکر می کنیم!)

«از این که همسرم دهانش را باز می کنه و هرچی تو سرش می گذره را با صدای بلند بیرون می ریزه، بدم میاد.»

«می دونید چه چیزی منو خیلی عصبانی می کنه؟ وقتی زن ها از یک یک مراحل حل مشکل، با صدای بلند می گذرند. تمامی کارهایی که می بایست اون روز انجام بدهند را لیست می کنند. این باعث می شه، از اتاق فرار کنم.»

## فصل ۷- رازهایی درباره ی 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 نحوه ی گزارش اطلاعات واحد، توسط یک مرد و یک زن آورده شده است. ببینید که چگونه اطلاعات به دو طرز کاملاً متفاوت ارائه داده می شوند:

جودی مشغول صحبت با همسرش باب می باشد: «بذار ببینم، می خوام کت 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 زنم، تا ببینم می تونم شلوار ی را که هفته ی پیش برات خریده بودم، پس بدم. همون شلوار ی که کمی پارگی داشت. بذار ببینم 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 شه. آه، داشت یادم می رفت، به سیدنی قول دادم که شماره تلفن دکتر مو بهش بدم، بهتره اون را جایی بنویسم. راستی دفترچه تلفنم را کجا گذاشتم؟ عزیزم دفترچه ئ منو جایی ندیدی؟ بذار ببینم؛ آخرین باری که اونو دیدم، موقعی بود که توی آشپزخانه 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 افتد این است که:

زن ها یک یک مراحل فرآیند تفکر خود را با صدای بلند طی می کنند.

ممکن است زن ها حتی متوجه نباشند 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 مواقع 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 درباره ی 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 سرشان 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 رسند.

اشتباه هایی که زن ها مرتکب 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 متهم می کنند که نق نق 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 زنند 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 روشی است برای تخلیه ی 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 کرده و باعث می 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 بشتابد.

راه حل:

۱- این راز را با همسرتان در میان بگذارید و نحوه ی تفکر با صدای بلند را که خصیصه ی زنان است، برایش توضیح دهید و به او بگویید: او و نحوه ی تفکرش درباره ی مسایل 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 خندیدن 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 بدهید 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 پنجشنبه شب حرکت کنید یا جمعه صبح؟

روش نادرست: «راجع به تمامی حالت های ممکن با صدای بلند فکر می کنید و مزایا 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 درباره ی برقراری ارتباط با مردان

روش درست: اطلاعات را با همسران در میان می گذارید و از او می پرسید که: «یا دوست داری الان راجع به آن صحبت کنیم، یا ترجیح می دهی کمی فکر کنی و جوابت را بعداً به من بدهی؟»

این حالت به همسران فرصت می دهد، بدون احساس جبر و ترس از این که مبدا پاسخ غلطی بدهد، با وقت کافی، راجع به اطلاعات داده شده تأمل کند. دادن این حق انتخاب به همسران که چه وقت پاسخ دهد، در او این احساس را به وجود می آورد که آزاد است، به علاوه از طرف شما نیز احساس کنترل و تحت فشار بودن نیز نخواهد داشت و از دستتان عصبانی نبوده و لجبازی نخواهد کرد.

۳- وقتی می خواهید به منظور حل مشکل و یا مسئله ای از موردی شکایت کنید، از قبل به نامزد یا همسران اطلاع بدهید، تا که از قبل بدانند. راز ارتباطی شماره ی ۳:

مردها به همان راحتی و سادگی ما زن ها با احساسات خود در تماس نیستند. این عادت همسر ما دیوانه کرده است. مثلاً می دانم از موضوعی ناراحت است اما وقتی از او می پرسیم که موضوع چیست، جواب می دهد، «هیچی» چرا برقراری تماس با احساساتش برای او تا بدین اندازه مشکل است؟»

«من و نامزد همیشه سر یک موضوع دعوا می کنیم. می خواهم راجع به رابطه مان با او صحبت کنم اما او همواره سر باز می زند. تمام درونیات خود را برای او بیرون می ریزم اما او فقط آنجا می نشیند و پاسخی نمی دهد. دست آخر سر او داد می زدم که مردی سرد و بی احساس است و آنگاه دعوا شروع می شود.»

راز مهمی درباره ی مردها وجود دارد که می بایست 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 شده اند که در سر خود باشند، نه در قلبشان. بنابراین عادت ندارند وقت زیادی را صرف غور کردن در احساساتشان بکنند.

به یاد داشته باشید:

انسان ها با چیزی راحت تر هستند که برایشان آشنا باشد.

همان گونه که می دانیم فرآیند اجتماعی شدن باعث شده است ما زن ها با احساسات و عواطف آشنا تر و مأنوس تر 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 چنان چه شما اعتماد به نفس و دانش و اطلاعات کافی درباره ی هنرهای مدرن داشته باشید احتمالاً از صحبت کردن درباره ی آن با دیگران لذت خواهید برد. چنان چه از مالیات و این طور صحبت ها سر در نمی آورید، در این رابطه اعتماد به نفس چندانی نداشته و از صحبت درباره ی آن نیز لذتی نخواهید برد.

از آن جا که مردان در رابطه با عواطف، اعتماد به نفس چندانی در خود احساس نمی کنند، تعجبی نیز نیست، چنان چه از کندوکاو و غور کردن در احساساتشان آنگونه که ما زن ها توقع داریم لذت نبرند.

-وارد شدن به دنیای احساسات و عواطف، مردها را از احساس تسلط و کنترل خارج می کند. چنان چه مردی در کاری احساس توانایی نکند، احساس می کند از ناحیه ی 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 می ترساند و فراری می دهد. لذا مردها گرایش چندانی به این قبیل صحبت ها نشان نمی دهند، 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 دوره ی ورزشی اروپیک ثبت نام کنید؟ ایده جالبی به نظر نمی آید، نه؟! این به آن دلیل است که در آن مهارت چندانی در خود احساس نمی کنید. لذا احساس می کنید برایتان یک بار اضافی شده است. خب، به طرز مشابهی نیز مردها به هنگام صحبت درباره ی احساسات و عواطفشان از خود مقاومت نشان می دهند. حقیقت آن است که:

مردها مهارت چندانی در این زمینه ندارند.

بنابراین تمرینات احساسی و عاطفی نظیر صحبت کردن راجع به احساسات، بیان تردیها و نگرانی ها و یا حتی مطالبه ی نیازها و خواسته ها برای بسیاری از مردها درست همان گونه که یک کوهنوردی ۵ مایلی چنان چه آمادگی لازم را نداشته باشید برای شما نیز تنشی سنگین محسوب خواهد شد.

### اشتباهات زن ها

۱- ما نا آشنایی مردها به احساسات و عواطف را به غلط به حساب لجبازی و مقاومت آن ها می گذاریم. و آن را به خاطر بی احساس بودنشان سرزنش می کنیم.

اکثر مردهایی که با آن ها مصاحبه کرده ام از این که زن ها آن ها را به کرات بی احساس، سرد و غیر منطقی بر چسب زده اند، عصبانی و رنجیده اند. حائز کمال اهمیت است درک کنید، بی احساسی مردها، افسانه ای بیش نیست.

مردها درست به اندازه ی ما زن ها و حتی در برخی از موارد بسیار نیز، احساسی تر هستند.

مردها همیشه به سادگی ما زن ها به احساساتشان دسترسی ندارند. بنابراین چنین به نظر می رسد احساس ندارند. در حالی که حقیقت تنها این است که با احساساتشان در تماس نیستند. بنابراین هنگامی که از نامزد یا همسران می پرسید: «چه احساسی داری؟» از ترس احمق جلوه کردن یا اعتراف به این که پاسخ این سؤال را نمی داند (یا به یاد داشته گفتن نمی دانم برای مردها بسیار مشکل است) ممکن است پاسخ گوید: «هیچی»

۲- ما انتظار داریم مردها با همان سرعت ما زن ها با احساساتشان تماس برقرار کنند. نه همه، اما اکثر زن ها در رابطه با احساساتشان روان تر و ناطق تر از اغلب مردها هستند. چرا که در این رابطه تمرین بیشتری داشتند. اشتباه است از نامزد یا همسران انتظار داشته باشید ظرف تنها چند دقیقه از احساسات خودش سردا آورده و عواطف مدفون شده را درک کرده و به همان راحتی شما نیز ترس ها و آسیب پذیریش 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 موفقیت های چشمگیری در این زمینه رسیده اند. مهارت در این زمینه برای مردها مستلزم تمرین می باشد تا بتدریج از قید عادات بد گذشته رها شده و آن ها را با عادات جدیدتر و سالم تری جایگزین نمایند.

۳- ما زن ها چنین فرض می کنیم 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، روشنفکر 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 درباره ی برقراری ارتباط با مردان

در یک سمینار با مردی آشنا شدم که یکی از سخنرانان بود. او بسیار خوش صحبت می نمود و با حساسیتی فوق العاده سخن وری می کرد. در ضمن بسیار نیز با سواد و در زمینه های فلسفه و روانشناسی کاملاً مطلع به نظر می رسید. چنین مردی برای بسیاری از زن ها جذاب و خواستنی محسوب می شود. بعد از مدتی با یکدیگر بیشتر آشنا شدیم و چشم انداز ازدواج با این مرد برایم بسیار جالب می نمود. هر بار که با هم بیرون می رفتیم، صحبت های فوق العاده ای درباره ی مفهوم زندگی، بین ما رد و بدل می شد. او اشعار نغز و زیبایی زیادی می دانست، اما بعد از گذشت مدتی از آشنایی ما متوجه موضوع عجیب و غریبی شدم. او هرگز راجع به احساساتش با من صحبت نمی کرد. عقاید و نظریات خود را راجع به تحلیل های متفکرانه خود به من ارائه می داد، اما هرگز احساساتش را به من ابراز نمی کرد. طولی نکشید که دریافتم که برای او صحبت کردن از زبان «سرش» بسیار راحت است، اما نمی تواند 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 نمی خواسته با احساساتش روبرو شود. او از دانسته هایش، به منظور سرباز زدن از احساسات و عواطفش استفاده می کرد.

هرگز نگذارید مردهای سخنور، گویا و خوش صحبت شما را به اشتباه بیاندازند. ممکن است در درون این قبیل مردها پسر بچه هایی بسیار ترسیده و وحشتزده وجود داشته باشند که به سختی می توانند کوچک ترین احساسات و عواطف خود را نشان دهند.

### عکس العمل مردها

هنگامی که مردها را محکوم می کنید احساساتی نیستند، آن ها احساس می نمایند، مورد انتقاد واقع شده اند و این که زن ها نمی توانند خوب درکشان کنند و با سرد شدن به لحاظ عاطفی، از شما انتقام می گیرند و در مقابل برخورد احساسی که مطلوب شماست، مقاومت می ورزند. نتیجه آن می شود که:

- در مقابل شما شورش می کنند.

- در مکالمه و گفتگو با شما شرکت نمی نمایند.

- از دستتان عصبانی شده و با متهم کردنتان به این که بیش از حد احساساتی هستید، به شما حمله می کنند.

هنگامی که مردی نسبت به احساسات واقعی خود آگاهی و اطلاع چندانی ندارد، از طرف شما تحت فشار قرار می گیرد و سعی می کند موضوع را عوض کرده، یا با گفته هایش به شما بتازد، 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 می کردند، برای مشاوره نزد من آمدند. کلی چنین شکایت کرد: «همیشه سر یک مورد دعوا می کنیم. مثلاً من از مردی ناراحتم و یا احساس می کنم مایکل محبت و توجه کافی به من نمی کند، در نتیجه بهش می گم می خوام راجع به رابطه مون باهات صحبت کنم؛ مایکل صرف نظر از این که راجع به چه موردی می خوام صحبت کنم، سعی می کند از زیر صحبت کردن با من طفره بره و سعی می کند متقاعد کند که ناراحتیم بی مورد. در این گونه مواقع

سؤال های زیادی راجع به خودم از من می پرسه و منو تحت فشار قرار میده که به او جواب های درستی بدم. بعضی اوقات هم با این اتهام که زیادی احساساتیم، بهم حمله می کنه. دست آخر هم همیشه احساس می کنم، او نمی خواد روی رابطه مون کار کنه و از این که با او ازدواج کردم، پشیمان میشم.»

از کلی خواستم اجازه بدهد با مایکل به تنهایی صحبت کنم. او از اتاق خارج شد و من از مایکل پرسیدم: «هنگامی که کلی سعی می کند تورا به صحبت درباره ی مسایل و موضوع های احساسی و عاطفی بکشاند، چه اتفاقی در سرت می افتد؟»

مایکل به آرامی پاسخ داد: «جواب این سؤال را به درستی می دونم. احساس معذب بودن می کنم، نمی دونم از من چی می خواد. حقیقت اینه که هر وقت می گم می خواد راجع به چیزی باهام صحبت کنه، می ترسم. احساس می کنم که حتماً اشتباهی مرتکب شدم. کلی آنقدر تند صحبت می کنه و انبوهی از اطلاعات رو روی سرم می ریزه که نمی تونم همه شو هضم کنم. احساس می کنم بار زیادی روی سرم خراب شده و این که ای کاش می تونست کمی آرامتر باشه.» از او پرسیدم:

«در این گونه مواقع چه احساسی داری؟» مایکل لحظه ای درنگ کرد و سپس گفت: «احساس می کنم، تحت فشار هستم، گیج می شم و فکر می کنم ممکنه اشتباهی بکنم، از این که می بایست پاسخ درست را هیمن

الان بدونم. در این گونه مواقع همیشه پاسخ درست را نمی دونم. انگار یکی از من می خواد جواب درست را بدونم و وقتی هم که نمی دونم احساس می کنم به دام افتادم.»

«در این موقع چه خواسته ای از کلی داری؟ مایکل پاسخ داد: «خب، فکر می کنم به وقت بیشتری احتیاج دارم تا گفته هاشو بفهمم و بعد احساس خودم را هم بفهمم.»

«آیا از او می خواهی که این وقت را به تو بدهد؟ آیا به او می گویی که از جانب او احساس فشار می کنی؟»

مایکل سرش را به علامت مخالفت تکان داد و گفت: «خب، راستش نه. قبلاً هیچ وقت با احساسم تا بدین حد در تماس نبودم. همیشه دست آخر با او بد رفتاری می کنم، عصبانی می شم و صحبت هام نیشدار میشه و کاری می کنم که احساس کنه مشکل از خودشه. فکر می کنم، گاهی اوقات سعی می کنم اونو بترسونم تا بتونم همه ی مردها را تمام کنم و خودم را جمع و جور کرده و اوضاع را تحت کنترل بگیرم و در نهایت بتونم جوابی پیدا کنم.»

مایکل نمونه ی ایده آل مردی است که به لحاظ احساسی و عاطفی، ناطق و گویا نیست. او همیشه از صحبت کردن راجع به احساسات خود با همسرش، سرباز می زند و از رؤیاری می با احساساتش سرباز زده و ناتوانی خود را در بیان احساساتش لاپوشانی می نماید.

بعد از آن که کلی به اتاق برگشت رفتار مایکل را برایش توضیح دادم و او نیز احساس رهایی و راحتی نمود. کلی اعتراف کرد: «فکر می کردم مایکل دوستم نداره، اما الان می فهمم که این موضوع واقعیت نداشته. او به این دلیل از صحبت با من امتناع می کرده که از اجبار برای سریع پاسخ دادن، معذب میشده.» کلی قبول کرد تا توصیه هایی که در زیر آورده ام را به کار ببندد 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 آن ها مشاوره می دادم، گزارش دادند سبک ارتباطی آن ها 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 بدهید، صبورتر باشید و واضح تر صحبت کنید. هنگامی که با یک خارجی که زبان شما را نمی داند، صحبت می نمایید، سعی می کنید آرام تر و شمرده تر حرف بزنید، این طور نیست؟ در این جا منظورم این نیست که می بایست به گونه ای با نامزد یا همسران صحبت کنید که گویی بی سواد است، بلکه منظورم این است که کمتر عجله کرده و گفته هایتان را واضح تر بیان کنید. بدین ترتیب

## فصل ۷- رازهایی درباره ی برقراری ارتباط با مردان

همسران کمتر ناراحت شده و این وقت را می یابد تا با احساسات خود تماس برقرار کند. مسئله ای نیست، چنان چه اندک زمانی به سکوت بگذرد، پس سعی نکنید این سکوت را با کلمات پر کنید.

هنگامی که نامزد یا همسران ساکت است، به این معنی نیست که به شما بی توجه می باشد، بلکه به این معناست که ذهنش مشغول پردازش اطلاعاتی شده که به او داده اید و یا این 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 بگوید. او را تعقیب کنید، سرش داد بزنید، گریه کنید و به این خاطر که پذیرای شما نبوده و شما را پس زده، سرزنش 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 بدهیم، تا بتوانیم راجع به احساسات خود ببیندیشیم و بعداً دوباره صحبت کنیم. دوست دارم و مطمئنم که حتماً می توانیم این موضوع را حل و فصل نماییم.»

۲- سعی کنید همسران را نوازش کرده، دست هایش را بگیرید، یا وی را در آغوش گرفته، سرتان را روی بازوهایش 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 کند. مرد هاهویتان 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 همسران 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 مکالمه ی شما را از یک نبرد قدرت به داد و ستدی دوستانه و عاشقانه بدل سازد.

چگونه شنونده ی بهتری باشیم؟

آیا تا به حال برایتان اتفاق افتاده که به حرف های نامزد یا همسران گوش فرار داده باشید و احساس کنید که شنونده ی خوبی هستید؟ واو با عصانیت سرتان داد زده باشد که: «تو هیچ وقت به من گوش نمیدی.» آیا تا به حال برایتان اتفاق افتاده که نامزد یا همسران مشغول ابراز احساساتش باشد و شما صبرتان تمام شده و احساس کنید که این کار را به کندی انجام می دهد؟

یکی از بزرگترین شکایت های مردها از ما زن ها، این است که ما شنونده ی خوبی برای آن ها نیستیم.

«هر وقت همسر قبلیم این شکایت را از من می کرد، خیلی عصبانی می شدم. در حالی که حالت تدافعی به خودم می گرفتم، به او می گفتم: «منظورت چیه که به تو گوش نمیدم. نمی بینی که همین جا خلوت نشستم و دارم بهت گوش میدم؟»

سال ها طول کشید تا بفهمم مردها دوست دارند، چگونه به آن ها گوش بدهیم تا احساس کنند شنونده ی خوبی هستیم. در زیر توصیه های مفیدی در این باره آمده است که می توانید آن ها را به کار ببرید:

### جدول ارتباطی

در زیر جدولی است که به شما در مطالعه ی هر چه بهتر این سه راز ارتباطی، درباره ی مردان کمک می کند:

راز: ۱- مردها هنگامی که بهترین وجه ارتباط برقرار می کنند که در مکالمه نقطه تمرکزی داشته باشند. چرا که هدف مدار هستند.

اشتباه هایی که زن ها مرتکب می شوند: صحبت هایمان اغلب گنگ و مبهم و سر بسته است. ما فرآیند مدار هستیم. شما را جدی نمی گیرند.

عکس العمل مردها: مردها علاقه ای از خود نشان نمی دهند؛ در مقابل احساسات شما مقاومت می ورزند.

راه حل: برای نامزد یا همسران دستور جلسه ی مکالمه را روشن کرده و از او سؤال کنید.

راز: ۲- مردها فرآیند تفکر خود را درونی کرده و تنها نتیجه ی پایان را با شما در میان می گذارند. چرا که راه حل مدار هستند.

اشتباه هایی که زن ها مرتکب می شوند: ما با صدای بلند فکر می کنیم و به هنگام شکایت کردن از امیدها یمان هیچ گونه صحبتی نمی کنیم.

عکس العمل مردها: فکر می کنند زن ها زیاد صحبت می کنند. کم طاق شده و کاری می کنند که زودتر صحبت های خود را تمام کنید.

راه حل: راجع به سبک ارتباطی خودتان با او صحبت کنید و وقت بدهید تا به جواب برسد. هنگامی که می خواهید از موردی شکایت کنید از قبل به او بگویید.

راز: ۳- مردها به راحتی زن ها به احساسات و عواطف خود دسترسی ندارند. احساسات و عواطف برای مردها قلمرویی نا آشنا است.

اشتباه هایی که زن ها مرتکب می شوند: ما مردها را به این خاطر که غیر احساسی هستند سرزنش می کنیم و از آن ها انتظار داریم که به همان سرعت ما، به احساسات خود دسترسی داشته باشند و فرض را بر این می گذاریم که می بایست از لحاظ احساسی نیز ناطق و گویا باشند، همان گونه که از لحاظ تفکری چنین هستند.

عکس العمل مردها: همه ی موارد را به خود می گیرند. احساس می کنند آن ها را سرزنش کرده اید و این که زن ها آن ها را درک نمی کنند. در مقابلتان شورش کرده و با کلمات به شما حمله می کنند.

راه حل: به هنگام ابراز احساسات، آهسته پیش بروید. به همسران احساس امنیت بدهید و بگویید مجبور نیست کامل و بی عیب و نقص باشد. پیشرفتت را تحسین کرده و به او وقت بدهید تا با احساسات خود تماس پیدا کند.

توصیه ی ۱: هنگامی که مردی مشغول ابراز افکار و احساسات خود می باشد، صحبت هایش را قطع نکنید.

چند بار نامزد یا همسران گفته است: «باز هم صحبت های مرا قطع کردی؟» در این گونه مواقع معمولاً چنین جواب می دادم: «من صحبت هایت را قطع نکردم، فقط دارم احساسم را بیان می کنم. می خواهی چکار کنم، فقط بنشینم و هیچ چی نگم؟ در این گونه مواقع چنان چه نامزد یا همسران صادق باشد، می بایست چنین جواب دهد: «بله این دقیقاً همان موردی است که از تو انتظار دارم.» ما زن ها فکر می کنیم، آن ها نمی خواهند حرف هایمان را بشنوند، اما این واقعیت ندارد. در زیر برخی از دلایل این حالت، توضیح داده شده است.

## فصل ۷- رازهایی درباره ی برقراری ارتباط با مردان

مردها نیاز دارند به هنگام صحبت تمرکز داشته باشند، تا به احساسات خود دسترسی پیدا کنند. تا به حال باید درک کرده باشید صحبت کردن از احساسات تا چه اندازه ای 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، می توانید درک کرده که چرا مردها از این که کسی صحبت هایشان را قطع کند، ناراحت می شوند.

هنگامی که صحبت های مردی را قطع می کنید، موقتاً تمرکز او را بر احساسات و افکارش مختل می نمایید.

هنگامی که همسران سعی دارد به احساسات خود نظم بدهد (در مورد مردها این مهارتی است که هنوز خوب آن را کسب نکرده اند) و شما شروع به صحبت می کنید، تمرکزشان را بهم می زنید. ممکن است تنها بخواهید اشاره ی ساده ای بکنید، اما این کار با فرآیند تفکر او تداخل کرده و او را تحت فشار می گذارد تا به شما گوش دهد، لذا از دستتان ناراحت خواهد شد.

مردها هدف مدار هستند. بنابراین هنگامی که فکری در سر آن ها شکل می گیرد، می خواهند آن را کامل کنند. می دانم برای ما زن ها مسئله ای نیست، چنانچه مشغول صحبت درباره ی موضوعی باشیم و به ناگهان به موضوع دیگری بپردازیم 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 می کند! به خاطر داشته باشید مردها هدف مدارتر از زن ها هستند و به خط مستقیم فکر می کنند و نمی توانند به مانند ما زن ها «دایره وار» فکر کنند. بنابراین هنگامی که همسران در حین مکالمه می خواهند از نقطه ی A به نقطه ی B برسند و شما با پیش کشیدن نقاط C, D, E مزاحم تنظیم افکارش می شوید، او را از هدف دور کرده و نمی تواند این نکته را دریابد که شما تنها سعی می کنید کمکش کنید، بلکه این کارتان را مانعی بر سر راه رسیدن به هدف خود می بیند.

مردها نیاز دارند احساس کنند کارها را بدرستی انجام می دهند. بنابراین قطع شدن صحبت هایشان توسط شما را به این صورت تعبیر می کنند که گویی به آن ها گفته اید: «نه، باز هم اشتباه کردی.» هنگامی که مردی احساساتش را بیان می کند، نه تنها علاقمند است نیت درونیش را بیرون بریزد، بلکه می خواهد این کار را درست انجام دهد. باور کنید مردها به هنگام صحبت کردن دقت بیشتری به خرج می دهند و اگرچه ممکن است گفته های آن ها معنای چندانی برای ما زن ها نداشته باشد، اما تلاش زیادی را در این راه به کار گرفته اند. بنابراین هنگامی که صحبت هایش را قطع می کنید، احساس می کند به او می گویند: «از آن جا که بلد نیستی چطوری آن را انجام بدهی، تو را متوقف می کنم، قبل از آن که اشتباه های بیشتری بکنی.» این کار به نوعی شبیه مسابقاتی است که به محض آن که یکی از شرکت کنندگان مرتکب اشتباهی می شود، صدایی که به زنگ چکش شباهت دارد، خاطی را از صحنه اخراج می کند.

راه حل:

بدون آن که صحبت های او را قطع کنید، فقط گوش بدهید.

این بدین معنی است که به او اجازه دهید صحبت هایش را به پایان برسد و قبل از آن که صحبتی بکنید، مطمئن شوید، حتماً صحبت هایش را تمام کرده است.

نکته ی مهم: از فواصل و توقف هایی که در بین صحبت های خود دارد با این بهانه که: «آه، فکر کردم صحبت هایت تمام شده.» استفاده نکنید.

اطمینان حاصل کنید تمامی آن چه را که می خواسته بگوید را گفته باشد، حتی از او بپرسید: «آیا مورد دیگری هست که بخواهی بگویی؟»

سپس هنگامی که احساس کردید صحبت هایش کامل شده اند، شما نیز فرصت دارید تا احساسات خود را بیان کنید. البته از او نیز بخواهید تا صحبت های شما را قطع نکند. البته این بدان معنا نیست که هر بار صحبت می کنید، باید «توبتی» این کار را بکنید. این موضوع به ویژه در شروع مکالمه که می خواهید تازه با احساسات خود تماس برقرار کنید، از اهمیت بسزایی برخوردار است.

توصیه ی ۲: هنگامی که نامزد یا همسران می خواهد با احساساتش تماس برقرار کند، صبور باشید.

در کتاب «رازهایی درباره ی عشق» راجع به «الگوی احساسات» که از لایه لایه بودن آن ها و عواطف مختلف سخن می گوید، صحبت کردیم این الگو به درک هر چه بیشتر شما نسبت به احساسات خود و نیز دیگران کمک بسیاری می کند. این الگو همچنین به شما کمک می کند تا از احساسات ناخوشایندی نظیر خشم، رنجش و ترس بیرون آمده و مجدداً احساس عشق کنید. بر طبق این الگو، هرگاه احساس می کنید 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 می کنید، این سطوح عبارتند از:

۱- خشم، سرزنش و انزجار.

۲- رنجش، غم و یأس.

۳- ترس، نگرانی و ناامنی.

۴- تأسف، درک و مسئولیت.

۵- هدف، راه حل و آرزوها.

۶- عشق، تحسین و بخشش.

هنگامی که مردی شما را ناراحت می کند، 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 می دهند. این احساسات اولین واکنش های حفاظتی به منظور حمایت از ماست، هنگامی که احساس می کنیم مورد حمله قرار گرفته ایم یا دوستان ندارند. زیرا این لایه، احساسات رنجش، غم و یأس خوابیده اند که آن ها احساساتی آسیب پذیر محسوب می شوند. در زیر، احساسات آسیب پذیرتری وجود دارند که عبارتند از ترس، نگرانی و ناامنی. همین که از این احساسات شدید عبور می کنید و به لایه های زیرین نزدیک می شوید، بهتر می توانید 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 نیت و خواسته های خود، به منظور تغییر واقعی، تماس برقرار می کنید. در زیر خشم، رنجش، ترس، پشیمانی، ندامت و عشق خوابیده است. احساسات دیگر معمولاً عکس العمل هایی هستند که وقتی موضوعی با توانایی های ما در دوست داشتن و دوست داشته شدن تداخل می کند، تجربه می کنیم.

از مغز به قلب خود بروید

## فصل ۷- رازهایی درباره ی برقراری ارتباط با مردان

در سمینارهایم تمثیلی به کار می برم که مضمون آن چنین است: «با آسانسور از مغزتان به دلتان بروید.» از بالاترین طبقه ی احساسات که عبارت است از خشم و سرزنش، به پایین ترین طبقه که عشق و درک می باشد، بروید. هر بار که انتخاب می کنید، احساسات واقعی خود را درک کنید و به «حقیقت محض» (تمامی سطوح شش گانه) نگاه کنید؛ باید از طبقه ی 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 طبقه ی بعدی متوقف کرده و احساس مربوط به آن طبقه را ابراز کنید، تا این که به طبقه ی 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 همسران در میان بگذارید.

طی سال ها تجربه در امر مشاوره، چنین دریافته ام که آسانسور اغلب مردها از آسانسور زن ها کندتر است. بدین معنی که حس کردن احساسات لایه لایه برای آن ها زمان بیشتری می برد. معمولاً ابتدایی ترین لایه ای که مردها با آن تماس دارند خشم، معذب بودن و ناراحتی می باشد. به همین دلیل زن ها در این مواقع بی صبری می کنند. این حالت مردها به این دلیل نیست که می خواهند شما را ناراحت کنند، یا این که لجباز هستند، بلکه به این خاطر است که در این کار مهارت ندارند. بی بردن به احساسات مردها زمان بیشتری می برد، چرا که تماس و آشنایی کمتری در مقایسه با زن ها از دنیای درونی خود دارند.

چگونه شنونده ی بهتری شدم

بزرگترین اشتباه زنان به هنگام شنونده بودن، بی صبری آن هاست. این عادت بد را خود نیز داشتم و از آن جا که یک تراپیست بودم، بسیار به ضررم تمام می شد. یک روز کنار همسرم نشسته بودم و به صحبت هایش راجع به موردی که ناراحتش کرده بود، گوش می دادم. 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 بی صبری «وول» می خوردم و از این که چقدر این وضعیت طول می کشد، متعجب شده بودم. بعد از چند دقیقه صبرم تمام شد و ناگهان وسط صحبت هایش پریدم و گفتم: «عزیزم، به نظر من اتفاقی که افتاده این است، و تمامی داده ها را در این باره برایش بازگو کردم.» اغلب اوقات ارزیابی هایم درست از آب در می آمدند، اما اعتراف می کنم که با «حرف گذاشتن در دهانش» او را از این فرصت که خود به احساساتش پی ببرد، محروم کردم. در نهایت او عصبانی شد و احساس احجاف کرد. احساس می کرد در حقش «مادری» کرده و او را تحقیر نموده ام.

یک روز پس از آن که تحلیل جامع و مانعی از احساساتش را به او تحویل دادم، یک دفعه از عصبانیت منفجر شد و آن چه می بایست بشنوم را به من گفت: «بین باربارا، شاید من نتونم به سرعت تو فکر کنم، یا به سرعت تو احساساتم را بفهمم، چون که این چیزها هنوز برایم خیلی تازگی دارند. می دونم، می خواهی به من کمک کنی، اما لطفاً اجازه بده خودم تنهایی این کار را بکنم.» از گفته های او ناراحت شده بودم، اما می دانستم که حق با اوست. هدف از صحبت های ما این نبود که من زودتر بفهمم او چه می خواهد بگوید، بلکه این بود که خود او احساساتش را بفهمد. بی صبری من او را از این که صددرصد این تمرین را تنها با تکیه به خودش انجام دهد، محروم می کرد. چنان چه این کار را همیشه من برای او بکنم، پس چگونه می تواند شیوه ی ابراز احساسات را بیاموزد؟ این به مانند آن می باشد که شما یک تنه مسایل ریاضی بچه ی خود را حل کنید. پس بدین روش او هرگز نمی آموزد چگونه مسئله ها را خودش حل کند.

راه حل:

۱- به این خاطر که نامزد یا همسران به لحاظ احساسی زیاد ناطق و گویا نیست، سرزنشش نکنید. به او حق بدهید؛ زبان احساسات و عواطف برای مردها به مانند یک زبان دوم می ماند، در حالی که برای زن ها به مانند زبان اولشان است. انتظار نداشته باشید در ابزار احساساتش به روانی و سلیسی شما صحبت کند. وقت بدهید 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 تمرین ابراز احساسات و تخلیه ی عاطفیش تحسین کنید، حتی اگر در این اقدام کند باشد.

۲- الگوی احساسات لایه ای را برایش توضیح دهید و به او در رد شدن از یک یک این لایه های احساسی کمک کنید. چنان چه بهبود و ارتقاء سطح رابطه با همسران برایتان مهم است، حتماً کتاب «رازهای درباره ی عشق» را به اتفاق همسران مطالعه کنید و تکنیک های ارائه شده در آن را به کار ببندید، تا به شما در کسب مهارت های ارتباطی مؤثرتر، کمک کند. می توانید این مهارت ها را حتی در حرفه ی شخصی یا شغلی خود نیز به کار ببندید. می توانید هرگاه همسران در ابراز احساساتش با مشکل مواجهه شد، با پرسیدن سؤال هایی که در زیر می آید و او را از یک لایه ی احساسی به لایه ی بعدی هدایت می کند، کمک کنید.

چرا از من (یا دیگری) ناراحت هستی؟

من و دیگری چکار کرده ایم که تو را ناراحت کرده است؟

همین حالا از چه موردی ناراحت هستی؟

چه موضوعی تو را سرد و سرخورده کرده است؟

می ترسی چه اتفاقی بیافتد؟

از چه چیزی نگران هستی؟

بگذارید خودش احساساتش را بیان کند. به او وقت کافی بدهید و از او بازجویی نکنید. چنان چه کمی گیج به نظر می رسد، 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 همسران انتظار داشته باشید، از قوانینی تبعیت کند که خود زیر پا می گذارید. موعظه های خود را به کار ببندید و برای همسران الگو باشید.

توصیه ی ۳: به نامزد یا همسران بگویید که او را درک می کنید.

برای مردها هیچ موردی ناراحت کننده تر از این نیست که احساس کنند، خوب درکشان نمی کنید. اغلب اوقات برداشت آن ها به این دلیل است که ما به احساسات آن ها صحنه نمی گذاریم.

چنانچه نشان دهید احساسات نامزد یا همسران را درک می کنید، آن ها نیز احترام بیشتری برای احساسات شما قائل می شوند.



## فصل ۷- رازهایی درباره ی برقراری ارتباط با مردان

در زیر روش هایی جهت ارائه پس خوراند مثبت به مردها آمده است:

۱- سعی کنید فعالانه به آن ها گوش دهید و برخی اوقات گفته هایشان را تکرار کنید. این یک روش ارتباطی بسیار ساده است که تراپیست ها مشاورین خانواده به زوج ها می آموزند. نام دیگر این روش، «تعکس» است. تعکس به زوج ها کمک می کند تا به گونه ای مؤثرتر به احساسات یکدیگر گوش کنند. بعد از شنیدن صحبت های نامزد یا همسران گفته هایش را با جملات و عبارات دیگری به خود او بر گردانید و بپرسید که آیا درست متوجه منظورش شده اید یا نه.

تد می گوید: «مری، این اواخر از روابط جنسیمان اصلاً راضی نیستم به نظر میرسد که تو هیچ وقت حوصله نداری. نمی دونم آیا از دست من ناراحتی یا از مورد دیگه ای؟ احساس می کنم خیلی از تو دور شدم. مدام عذر و بهانه میاری که «بچه ها نمی گذارند، یا خیلی خسته ای، یا سردرد داری یا...»، اما میدونم دلیل آن چیز دیگه ایست، میدونم که این اواخر وقت زیادی با تو نگذراندم؛ شاید به همین دلیل احساس صمیمیت و نزدیکی زیادی به من نمی کنی.»

ماری جواب می دهد: (شنونده ی بد) «چطور می تونی، چنین چیزی بگی؟ یک ماهه، اصلاً تو را ندیدم، همه اش مشغول کارت هستی. این تویی که شب ها خیلی خسته به خانه میایی. فکر می کنی من این جور تحریک می شم؟ نه، تو نمیدونی. یه بچه ی کوچیک و دو تا بچه ی بزرگتر را اداره کردن یعنی چه؟»

ماری (شنونده ی خوب) «احساس می کنی تو را پس می زنم؟ فکر می کنی از نزدیکی با تو خوشم نمی آید؟ 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 می گذارد، تد احساس امنیت کرده و می تواند به لایه های زیرین برسد. حال می تواند از الگوی احساسات پیروی کرده و با احساس های آسیب پذیری، نظیر رنجش و ترس تماس برقرار کند.

۲- به مرد خود نشانه های بینایی و گفتاری ای ارائه دهید که نشان دهنده ی شنونده بودن و درک کردن شما باشد. به عنوان مثال: چنان چه به هنگام گوش دادن به سخنان نامزد یا همسران تنها فقط آن جا می نشینید و به او خیره می شوید؛ او احساس خواهد کرد که به وی گوش نداده اید. مردها نیاز دارند هنگامی که به قلمرو احساسات خود وارد می شوند، تحسین و تشویق شوند. به چندین روش می توانید در این رابطه به همسران کمک کنید:

- به یاد داشته باشید که مردها «بینایی» هستند. بنابراین هنگامی که نامزد یا همسران صحبت می کند، سر خود را به علامت تأیید گفته های او تکان دهید. بدین ترتیب احساس پذیرفتنی بودن کرده و حس خواهد کرد خوب به او گوش داده اید.

- اصواتی نظیر «ها» و «هوم هوم» کردن به همسران کمک می نماید، احساس کند درکش می کنید، البته این به این معنی نیست که می بایست همواره با تمام گفته هایش موافقت کرده، بلکه به این معناست که شما گفته های او را درک می کنید.

توصیه ی ۴: همسران را لمس کرده و نوازش کنید.

نوازش جسمانی باعث می شود همسران 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. همان گونه که در ابتدای فصل گفتم دست او را گرفتن، نزدیک او نشستن و احساس نزدیکی؛ صمیمیت بین شما را افزایش داده و مکالمه ی احساسی ارضاء کننده تری را بین شما برقرار می کند.

من این توصیه ها را در زندگی شخصی خود نیز به کار برده و به نتیجه رسیده ام. 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 شنونده ی بهتری بشود.

پرسش هایی درباره ی روش های 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 پاسخ ها در خلق روابط ارضاء کننده تر با مرد زندگیتان به شما کمک خواهد کرد:

۱- چرا همسر به هنگام دعوا سعی می کند مرا از احساساتم دور کند؟

آیا تا به حال اتفاق افتاده به هنگام ابراز ناراحتی یا رنجش خود به همسران، ناگهان ببینید در مجادله ای متفکرانه و منطقی گیر افتاده اید که نهایتاً در آن بازنده شمایید؟ در حالیکه نمی توانید بفهمید چه اتفاقی افتاده است و تنها احساساتتان را بیان می کردید؟ اما به شما حمله شد و با سخنانی نیشدار به شما جواب دادند!

در این گونه مواقع شما یک قربانی هستید که بی خبر از همه جا در دام این تاکتیک ارتباطی مردها افتاده اید.

هنگامی که مردها احساس می کنند مورد تهدید واقع شده اند، می ترسند و احساس آسیب پذیری کرده و سعی می کنند شما را از احساساتتان بیرون بکشند. در این گونه مواقع آن ها سعی دارند شما را از قلبتان به سرتان بکشند، جایی که شانس بیشتری برای برنده بودن دارند.

مردها به هنگام کاربری از مغز و قوه ی تفکر خود، در مقایسه با هنگامی که از قلب و احساسات خود صحبت می کنند، احساس تسلط بیشتری می نمایند، چرا که تمرین بیشتری در این زمینه داشته اند. آن ها هنگامی که شما به ابراز احساسات می پردازید، احساس ضعف کرده و لذا به منظور موازنه ی معادله ی قدرت، سعی می کنند مکالمه را از «احساسات» به سمت «داده ها» سوق دهند و در این راه سؤال های زیادی از شما می پرسند. به جای این که احساسات خود را در این باره ابراز کنند، مشاهدات علمی انجام میدهند سعی می کنند با گفتن جملاتی نظیر جملات زیر، احساسات شما را زیر سؤال ببرند.

- «کمی عصبی به نظر می آیی؟ خیلی احساساتی برخورد می کنی.»

- «نمی فهمم، چرا این جور بهم ریختی؟»

- «آرام باش، خیلی عصبی شده ای!»

- «بیش از حد احساساتی هستی و نق می زنی!»

## فصل ۷- رازهایی درباره ی برقراری ارتباط با مردان

این تاکتیک در مورد اغلب زن ها مؤثر واقع می شود، به طوری که توان خود را از دست داده و به یک نبرد فکری کشیده می شوند. در این گونه مواقع مردها از شانس بیشتری برخوردار هستند. (مخصوصاً اگر وکیل باشند!) در این موقع مشکل اصلی هم چنان حل و فصل نشده باقی می ماند و شما سرخورده و گیج و او از این که با کاستی ها و ناتوانی های 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 آن ها مصاحبه کرده ام، چنین ابراز داشتند که در این گونه مواقع کاملاً آگاهانه دست به این کار می زنند.

راه حل: اجازه ندهید نامزد یا همسران با شما چنین برخورد کند. تماس خود را با احساساتان از دست ندهید و به خاطر داشته باشید، نقطه ی قدرت زن ها در همین است. به نامزد یا همسران بگویید که از نیاتش با خرید و این که چنین روش هایی دیگر در مورد شما کار ساز نمی باشد. به خاطر داشته باشید، سرباز زدن از مسایل اصلی و ریشه ای به همان اندازه که برای شما ناخوشایند و غیرارضاءکننده است، برای نامزد یا همسران نیز نامطلوب می باشد. 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 همسران در رختخواب مشغول مطالعه هستید. تمام روز منتظر فرصتی بودید تا موردی را با او در میان بگذارید. بنابراین رو به او کرده می گوئید: «عزیزم، می تونم راجع به موردی با تو صحبت کنم؟» در این هنگام او با بی میلی و اکراه به شما پاسخ می دهد که: «خیلی دیر شده، نمی تونیم فردا راجع بهش صحبت کنیم؟» هنگامی که شما اصرار می کنید، او عصبانی شده و به شما جملاتی نظیر این ها می گوید:

- «چرا همیشه نصف شب، یاد صحبت کردن می آفتی؟»

- «می دونی خیلی طول می کشه؟ ممکن است تا نزدیک صبح من را بیدار نگه داری؟»

- «نمی تونم، بعد از این همه کار کمی با خودم آرامش داشته باشم؟»

- «چرا همیشه می بایست موقعی که تو می خواهی صحبت کنیم؟»

این احتمال وجود دارد که با گفتگوی شما موافقت کند، اما در بین صحبت هایتان خوابش ببرد، یا به احساساتان اهمیت چندانی ندهد و با هوم هوم کردن یا آه و اوه های تک سیلابی به شما پاسخ بدهد.

چرا صحبت درباره ی مسایل احساسی شب ها دیروقت تا بدین حد مردها را آزار می دهد؟

الف- مردها شب ها هنگامی که خسته هستند، احساس تسلط کمتری می کنند. آن ها اغلب به مکالمه، به چشم یک «نبرد قدرت» کوچک می نگرند. هنگامی که مکالمه حول موضوع های احساسی و عاطفی دور بزند، به مراتب احساس توانایی کمتری در خود می کنند. بنابراین سعی خواهند کرد مکالمه را به وقت بعدی موکول نمایند تا شانس بیشتری داشته باشند. البته عکس این حالت در مورد زن ها صدق می کند. ما به طرز غریزی دوست داریم هنگامی که مردها خسته هستند، راجع به چنین مسائلی صحبت کنیم، چرا که می دانیم مقاومتشان پایین تر بوده و ذهن و فکرشان خیلی شفاف نیست.

ب- مردها می ترسند مبدا تا صبح ادامه دهید و آن ها از خوابشان محروم شوند. این مربوط می شود به این راز ارتباطی درباره ی مردی که می گفت: «مردها برای صحبت کردن به یک دستور جلسه احتیاج دارند.» آن ها می ترسند 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 همسران صحبت کنید و سعی نمایید راجع به این قبیل صحبت های دیر هنگام به توافق برسید. شاید لازم باشد برخی اوقات با او همکاری کرده و تا فردا صبر کنید. می توانید برای خود یک محدودیت زمانی در نظر بگیرید و مثلاً به او بگویید: «عزیزم، می بایست راجع به موردی با تو صحبت کنم. می تونی فقط پانزده دقیقه به من وقت بدهی؟ می دونم، خیلی خسته ای. اما این به من کمک می کنه احساس بهتری داشته باشم. می تونیم بعداً راجع به ادامه ی آن صحبت کنیم.»

هرگز احساسات منفی را روز ها و هفته ها در خود نگه ندارید، تا به یک باره همگی آن ها را روی سر همسران خالی کنید. سعی نمایید همواره راجع به احساسات منفی خود با همسران صحبت نموده تا در شما «تلنبار» نشود و به هیولایی که حل و فصل شان بسیار وقت گیر هستند، تبدیل نگردند.

۳- چرا هنگامی که به نامزد یا همسر توصیه یا نصیحتی ارائه می دهیم، مخالفت می کند، اما چند روز بعد با همان راه حل بر می گردد و طوری رفتار می کند که گویی خودش به آن راه حل رسیده است؟

آیا شما و همسران می خواهید تصمیم بگیرید، برای تعطیلات به کنار دریا بروید یا به به دریاچه ای که در نزدیک شهرتان است؟ پس سعی می کنید او را متقاعد سازید که به کنار دریا رفتن اشتباهی بزرگ خواهد بود، چرا که این موقع سال بسیار شلوغ بوده و شنیده اید که نوجوان ها آن جا سرو صدای زیادی می کنند. از طرفی دریاچه بسیار آرام و رمانتیک بوده و سفر به آن جا ارزان تر تمام می شود، اما همسران ظاهراً صحبت هایتان را نشنیده می گیرند و اصرار می ورزد که کنار دریا ایده ی بهتری است. شما خوب می دانید که خود او نیز برآستی دریا را ترجیح نمی دهد و با شما موافق است اما گفته هایتان را تأیید نمی کند.

چند روز بعد به هنگام شام او رو به شما کرده و می گوید: «راجع به سفرمون فکر کردم، به نظر من این موقع از سال کنار دریا خیلی شلوغ و دیگر این که بچه مدرسه ای ها اونجا خیلی شلوغ می کنند. دریاچه آرام بخش تره، بنابراین بهتره به اونجا بریم.» در حالی که دهانتان از تعجب باز مانده، نمی توانید بفهمید، چگونه به خاطر نمی آورد 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 آن ها است. همان طور که می دانید مردها خیلی رقابتی فکر می کنند، حتی با همسرشان. برخی اوقات هنگامی که ایده ای به ذهنتان می رسد با این که ممکن است با شما موافق باشند، اما از این که نظرتان را بپذیرند، امتناع می کنند. تسلیم شدن و اعتراف به این که نظرات شما نیز صحیح هستند، باعث می شود که احساس نمایند، شما باهوش تر از آن ها هستید و این چیزی است که اصلاً دوست ندارند بپذیرند.

## فصل ۷- رازهایی درباره ی برقراری ارتباط با مردان

مردها نیاز دارند احساس کنند همه جا رئیس هستند و مسئولیت کارها و تصمیم گیری ها با آن ها است. هنگامی که راه حلی برای مشکلی پیشنهاد می کنید که ممکن است با آن نیز موافق باشند، بخشی از آن ها احساس می نمایند، شما رئیس هستید و این که قدرت و تسلط بیشتر در رابطه با شماست. این یکی از گرایز عمده در مردان محسوب می شود، اما در عین حال آن را با اصرار تمام انکار می کنند!

مردها دوست دارند احساس استقلال کرده و این که خودشان کارها را انجام دهند. این به آن نیاز غریزی پسر بچه ها که استقلال خویش را جدا از مادرشان تعریف می کنند، بر می گردد. پسر بچه ها معمولاً می گویند: «نه مامان، بذار خودم بند کفش هایم را ببندم، خودم می تونم این کار را بکنم.» هنگامی که مردی احساس کند به او کمک کرده اید تا مسئله ای را حل کند، به طرز پنهان احساس ضعف می کند.

راه حل: حائز اهمیت است که درک کنید مردها عمداً چنین رفتار نمی کنند. این طور نیست که خودآگاه صحبت هایتان را نادیده بگیرند و سپس بگویند: «آه چرا زودتر به فکر خودم نرسیدی؟ حالا که این طور شد تا پنجشنبه صبر می کنم تا آب ها از آسیاب بیافتد و بعد وانمود می کنم که خودم به جواب رسیده ام.» نه این طور نیست. چنان چه از او بپرسید، او می تواند قسم بخورد چنین چیزی را قبلاً هرگز از شما شنیده است! بهترین توصیه ای 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 رابطه تان زیاد تهدید آمیز نیست، بلکه تنها کمی آزار دهنده است.

۴- چرا همسر به اندازه ی من در رابطه با احساسات و عواطفش ابراز گر نیست و به آن اندازه که من پذیرای احساسات او هستم، او پذیرای احساسات من نیست؟ تصور کنید شما و همسران برنامه ریزی کرده اید که به میهمانی بروید. یک ساعت و نیم طول می کشد تا آماده شوید. بعد از لباس پوشیدن پیش همسران می روید و می گویند: «عزیزم، آرایشم چطوره؟» شوهرتان نگاهی می اندازد و می گوید: «خیلی خوبه.» سپس می رود تا کلید ماشین را بردارد. همانجا خشکتان می زند، پیش خودتان فکر می کنید: «خوب فقط همین؟» هنگامی که شوهرتان بر میگردد و به او میگوید از او رنجیده اید، با تعجب جواب می دهد: «من که گفتم خیلی خوب شده ای! مگه دیدگه می بایست چی بگم؟» «تو ندیدی که لباس های نو پوشیدم و موهامو پیچیدم؟»

او در حالی که صدای خود را کمی بالا برده، می گوید: «میدونی مشکل چیه؟ هیچ وقت سیری نداری. هر کاری می کنم، تو راضی نمیشی. همه اش از من ایراد می گیری؟»

در حالی که همین طور مشغول دعوا هستید، احساس گيجی و سردرگمی می کنید و نمی توانید بفهمید که چرا این اتفاق افتاده است. واقعیت از این قرار است: به آن اندازه که زن ها به جزئیات دقت دارند، مردها دقت ندارند. به خاطر دارید که در فصل یک راجع به حافظه ی ژنتیکی صحبت کردیم؟ مردها چنین آموزش دیده اند که بسیار هوشیار باشند و زن ها چنین آموزش دیده اند که به جزئیات وقوف بیشتری داشته باشند. مردها در دست ها را زیر نظر می گیرند تا نشانی از قبایل دشمن بیابند، در حالی که زن ها به آتش خیره می شوند و حواسشان به بچه هاست. مردها به این فکر می کنند روزی چند جریب زمین را می توانند شخم بزنند، یا این که سال بعد چه به کارند. در حالی که زن ها هوش و حواسشان به این است که امشب برای شام چه درست کنند. مردها ناراحت این هستند که چگونه پول بیشتری در بیاورند تا بچه ها را به دانشگاه بفرستند و قسط خانه را تمام کنند. در حالی که زن ها نگران این هستند، بچه ها برای فردا لباس زیر تمیز دارند یا نه. هیچ یک از این نوع آگاهی ها لزوماً بهتر یا بدتر از دیگری نیست، بلکه تنها متفاوت هستند و هر دو لازم. مردها و زن ها تنها به دو طریق متفاوت دنیای اطراف خود را می بینند و ادراک میکنند. احتمالاً می توانید با موارد زیر ارتباط برقرار کنید. تا به حال شده است در راه برگشت از خانه ی دوستی از میلمان آن ها تعریف کنید و شوهرتان جواب دهد: «جدی؟ کاناپه شان آبی رنگ بود؟ اصلاً متوجه نشدم!» آیا شده است از همسران بپرسید: «لباس کتانی سبز رنگ منو دیدی؟ اون که پاپیون سفید داره؟ فکر می کند بهتر نیست برای عروسی پسر خاله ات اونوپوشم، تا آن لباس مخمل سیاه را؟» اما او طوری با دهان باز به شما نگاه می کند، گویی اصلاً نمی داند چنین لباس هایی دارید؟ اغلب مردها (نه همه ی آن ها) به اندازه ی ما زن ها رنگ، شکل، بافت، جنس و جزئیات دیگر را مشاهده نمی کنند.

زن ها این طور آموزش دیده اند که تمامی جزئیات را ببینند. مشکل در این جاست که زن ها ناخودآگاه انتظار دارند مردها نیز از همان نوع ادراک بهره مند باشند که زن ها بهره دارند. بنابراین هنگامی که از همسران می پرسید: «آرایشم چطور به نظر میرسه؟» انتظار دارید با ذکر جزئیات به این سؤال شما جواب بدهد، در حالی که چنین نیست. ما زن ها عادت داریم هنگامی که لباس جدیدی را بر تن یکی از دوستانمان می بینیم، بگوییم: «آه باربارا، لباست جدیدیه؟ چقدر زیبا است، بر گرد پشتت را هم ببینم، چقدر بهت میاد، چه رنگ زیبایی، واقعاً اندامت تو این لباس خیلی زیباتر به نظر میرسه. وای، چه گوشواره هایی، 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 آن ها زیاد به این چیزها دقیق نمی شوند، اصولاً عادت ندارند به این قبیل جزئیات آن هم به طرز 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: می توانید به نامزد یا همسران آموزش دهید به جزئیات توجه بیشتری نشان دهد. راجع به قیافه و لباس هایی که می پوشید جزئیاتی را برایش ذکر کنید، یا مثلاً هنگامی که خانه ی زیبایی را می بینید، جزئیات بیشتری از زیبایی های آن را به رؤیت همسران برسانید. تا او نیز این قبیل چیزها را ببیند. می توانید زیبایی های منظره ای را که در پارک دیده اید، 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 می خورد. هرچه رو به پایین می رود به طرز زیبایی تنگ تر و تنگ تر می شود. هیكلت در این لباس خیلی زیبا شده چقدر خوش دوخت است؟»

روش مردانه: «آن خانه زیبا به نظر می رسد.»

روش زنانه: «آه، چه خانه زیبایی. حیاطش را ببین، آیا زیبا نیست؟ چه درب و پنجره های فرانسوی زیبایی؟ چه زیبا رنگ شده اند، چقدر نو به نظر می رسد.»

روش مردانه: «امروز پارک خیلی زیبا بود.»

## فصل ۷- رازهایی درباره ی برقراری ارتباط با مردان

روش زنانه: «خیلی دوست دارم الان توی پارک باشم و زیر آفتاب روی صندلی ها بنشینم. 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 خوردند. 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 همسران آموزش می دهد که او نیز جزئیات بیشتری را مشاهده کرده و راجع به آن ها صحبت کند.

هنگامی که نامزد یا همسران از شما تعریف می کند، یا به موردی اعتراف می کند، از او بخواهید دقیق تر صحبت کند. به طور مثال، تصور نمایید همسران می گوید: «عزیزم از این لباس خیلی خوشم میاد.» در این موقع به گفتن «متشکرم» قناعت نکنید و بخواهید توضیح دهد، از چه ویژگی آن خوشش می آید. چنان چه پاسخ داد: «از رنگش خوشم می آید.» بپرسید از این رنگ بیشتر خوشش می آید یا از رنگ لباس دیگران 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 تمرین 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 همسران پس از صرف شام توی اتاق 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. میتونی راجع به اون با من صحبت کنی.» با لحن سردی می گوید: «هیچ موردی، اینقدر به من پیله نکن.»

شما می گوید: «به نظر نمیرسه وضعت خوب باشه، صدمات هم عصبانیه.»

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 مزاحم شدی، 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 معما، می بایست به کودکی مردها نگاهی بیاندازیم. تا همین اواخر به پسر بچه ها چنین آموزش داده می شد که نباید احساسات آسیب پذیری نظیر 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 خوردند نه پسرها. پسرهایی که می رنجند، گریه می کنند، می ترسند، مسخره جلوه می کنند و 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 پذیرفتنی است، چنان چه جا بزنند، بترسند و گریه کنند پذیرفتنی 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 منطقه ی امنی فراهم کنید تا از خشم خود دور شود و احساسات آسیب پذیرش را نیز حس کرده و متعاقباً آن ها را ابراز کند.

«عزیزم میدونم چقدر از حمله ی قلبی فرد ناراحتی. او هم سن تو و بهترین دوست توست و بهت خیلی نزدیکه. همیشه وقتی یکی از نزدیکان ما سکنه قلبی می کنه، خیلی می ترسیم. ترس از این که اون هایی که دوستشان داریم را از دست بدیم. می بایست خیلی در مانده و ناراحت باشی. نمی دونی چکار کنی تا اون بهتر بشه و فقط مجبوری که منتظر بمونی.» هنگامی که همسران احساسات آسیب پذیری خود را به شما نشان می دهد، پس خوراند مثبت زیادی به او ارائه 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 همسران 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 زبردستانه ای پیش بگیرید، بلکه منظورم این است که از مردتان به خاطر انجام آن چه که براستی برایش ترسناک است، حمایت کنید.

هرچه مردی عصبانی تر است، پسر بچه ی کوچک درون (کودکی) او بیشتر ترسیده است.

نکته ی مهم: چنان چه نامزد یا همسران 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

مطمئنم 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 ترجمه ی لغات فرانسوی به انگلیسی مقابل هر واژه آمده است. یعنی عبارت های مذکر (مردانه) را گرفته و ترجمه های مونث (زنانه) آن را در مقابل آورده ام. تنها موارد معدودی 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 همسران که شما را عصبانی می کند، ترتیب دهید.

حتی ممکن است لازم باشد از همسران 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 درباره ی برقراری ارتباط با مردان

عبارت ها: نمی خوام الان راجع به آن صحبت کنم

ترجمه: به کمی وقت احتیاج دارم، تا بفهمم چه احساسی دارم. می ترسم چنان چه الان جواب بدهم اشتباه کنم. در ابراز احساسات به خوبی و مهارت شما زن ها نیستیم.

عبارت ها: آرام باش، خیلی احساساتی شدی.

ترجمه: احساس می کنم، مجبورم 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 جور بار آمدند.

## فصل ۷- رازهایی درباره ی برقراری ارتباط با مردان

ترجمه : می ترسم عیبی داشته باشم و نتوانم تغییر کنم. خودم هم همیشه دلیل رفتارهایم را نمی فهمم.

عبارت ها : گفتم متأسفم، می بایست دیگر چکار کنم؟

ترجمه : می ترسم مرا نبخشی. احساسی می کنم که تو را ناراحت کرده ام. هر وقت اشتباهی می کنم، احساس شرمندگی می کنم.

عبارت ها : عزیزم فردا صبح باید زود بیدار بشم. فکر می کنی الان وقت مناسبی است. (شب در رختخواب در حین پیش نوازش)

ترجمه : الان فقط می خوام با تو همبستر شوم و حوصله ی پیش نوازش را ندارم. می ترسم، چنان چه این خواسته خود را بگویم فکر کنی خودخواه هستم.

عبارت ها : چرا همیشه می خواهی، موقعیت را طوری جلوه بدهی که همه ی تقصیرها با من است، پس اشتباهاتی که تو می کنی چه می شود؟

ترجمه : هیچ وقت دوست ندارم بگویم حق با توست. از این که گاهی اوقات تصمیم هایم به خوبی تو نیست، یا به سرعت تو نمی توانم تصمیم بگیرم، از دست خودم عصبانی می شوم.

امیدوارم مطالب این فصل درباره ی نحوه ی ارتباط با مردها، برایتان مفید و روشنگر بوده باشد. می بایست این فصل را بارها بخوانید، تا اطلاعات آمده در آن، ملکه ی ذهنتان بشود

لطفاً آموخته های خود را با نامزد یا همسران در میان بگذارید. بدین طریق آن ها احساس خواهند کرد شما درکشان می نمایید و آن گاه می توانند در جهت خلق ارتباطی مؤثر و

عاشقانه با شما همکاری کنند.

کتابخانه آریا



## فصل ۸

### چگونه در ابراز احساسات و عواطف، به همسر خود کمک کنیم

«نامزد من 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، علاقه ی چندانی ندارد و می گوید: به این قبیل مزخرفات احتیاجی نیست. هرگاه میخواهم راجع به احساساتش با او صحبت کنم، همه چیز راه مسخره می گیرد، اما می دانم که عشقم نسبت به او باعث می شود تا تصمیم بگیرد، تغییر کند. هرگز کسی در گذشته او را واقعاً دوست نداشته، بنابراین چنان چه 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 رؤیایها می توانند به واقعیت بپیوندند، اما واقعاً تحقق چنین رؤیاهایی امکان پذیر نیستند و آرزو داشتیم، می توانستیم بگویم که اگر به نامزد یا همسران عشق کافی بورزید، حتماً او تغییر خواهد کرد، اما نمی توانم چنین توصیه هایی به شما بکنم. چرا که واقعیت ندارند و خود نیز بارها آن را امتحان کرده ام و می دانم که چنین توصیه هایی 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 پذیراتر می 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 آن ها دیگر به دردتان نمی خورد. گاهی اوقات وقتی آن ها 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 افتد، احساس شما همان احساسی خواهد بود که من نیز آن را داشتم. احساس عجز، درماندگی و گنجی خواهید کرد و با خودتان می گوئید: اگر کمی طولانی تر به او عشق ورزیده بودم، شاید می توانستم رابطه مان را از 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 از 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 روبرو شود را به او بدهد. اما تمامی تلاش ها، صحبت ها، اشک ها و گریه هایتان 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، موضوع ها و مقولاتی جداگانه و متفاوت هستند. بسیاری از اوقات که ما زن ها ادعا می کنیم به مردها کمک نموده ایم تا از لحاظ احساسی باز شوند، در واقع با خود چندان صادق نبوده ایم. در چنین مواقعی بهتر است بگوئیم، 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. همان گونه که در فصل سوم دیدیم؛ اغلب زن ها با پر کردن جاهای خالی رابطه، در واقع پارو زدن را به تنهایی بر عهده 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 همسران 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 تلاش هایش، 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 بگوید پاسخ داد: «من هیچ وقت از او نخواستم که منو اصلاح کنه!»

یکی از بزرگترین اشتباه های زن ها این است که بدون آن که به اطلاع نامزد یا همسرشان برسانند، برای رابطه ی خودشان دستور جلسه ای صادر می کنند و یک تنه برای اجرای آن دست و پا می زنند.

ممکن است فکر کنید، همسران 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 همسران بگوئید، تصمیم می گیرید که رابطه تان می بایست در چه سمت و سویی حرکت کند، نه تنها برای او احترامی قائل نبوده اید، بلکه خود را آبهستن یأس، سرخورده گی و دلشکستگی بزرگی کرده اید.

بنابراین قبل از آن که به این موضوع بپردازید که چگونه به همسران در این رابطه کمک نمایید، می بایست از خودتان بپرسید که آیا همسر من می خواهد و مایل است یا نه؟ بهترین راه رسیدن به این پاسخ چیست؟ جواب بسیار ساده است: از او بپرسید. در اینجا توصیه ام این نیست که در همان اولین ملاقات خود بگوئید: «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 ویژگی هایی در همسر آینده تان هستید. یک لیست تفاهم درست کنید. (روش این کار، در کتاب «آیا تو آن گمشده ام 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.

- روی رشد شخصی خود قبلاً کار کرده باشد.

- از عشق ورزیدن و مهربان بودن لذت ببرد.

- تفکری انعطاف پذیر داشته باشد.

۲- به نامزد یا همسران توضیح دهید که تصویر ذهنیتان از همسر و رابطه ی ایده آل چیست. در این رابطه دقیق باشید و با روشنی و وضوح کامل صحبت کنید و بپرسید که آیا خود او فکر می کند، همسر ایده آلی برای شما هست یا نه؟

۳- از نامزد یا همسران بخواهید خواسته ها و ایده آل های خود را از یک رابطه ی ایده آل 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- درباره ی اطلاعاتی که در اختیارتان قرار می دهد، ببینید و به رفتارشان دقت کنید تا ببینید که آیا فقط صحبت می کند یا برآستی نیز ویژگی هایی که شما به دنبالش هستید را از خود نشان می دهد؟ چنانچه پاسخ این سؤال مثبت بود، به رابطه با او ادامه دهید.
- ۵- همین که رابطه تان جدی تر شد، طوری که عرفاً یک زوج محسوب شدید، از او بخواهید که از اهداف روحی خود لیستی تهیه کند. به عنوان مثال: دوست دارم یاد بگیرم هر وقت احساس فشار می کنم، تقاضای کمک کنم به جای آن که تمامی بارها را تنهایی به دوش بکشم.
- دوست دارم بیاموزم وقتی مستأصلم از دیگران کمک بگیرم به جای این که همه ی 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 رؤیاری و صحبت درباره ی آن ها روگردان نباشم تا این که به هیولاهایی غیرقابل حل و فصل تبدیل نشوند.
- دوست دارم بیاموزم چگونه حساس تر باشم و به نیازها و خواسته های نامزد یا همسرم اهمیت بدهم و زیاد غرق خود و شغلم نباشم تا همسرم احساس فراموش شدگی نکند. طبیعتاً 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 می تواند به او کمک کند تا به رشد شخصی خود پایبند باشد.
- ۶- لیست هایتان را با یکدیگر معاوضه نمایید و برنامه ریزی و توافق های لازم جهت رسیدن به این اهداف را پایه ریزی کنید. این توافق ها به منزله ی قوانینی هستند که ملزم به رعایت آن ها هستید، تا به اهداف خود برسید. این کار هارمونی و هماهنگی رابطه تان را تضمین می کند. در فصل بعد به شما آموزش خواهیم داد که چگونه یک کتابچه ی قوانین ارتباطی برای خودتان درست کنید. وقتی نامزد یا همسرتان برای خود قوانینی وضع می کند، به این معناست که مسئولیت فرآیند باز شدن روحی و احساسی را پذیرفته است. چنانچه به کسی نامزد هستید، می توانید با این فرمول به او کمک کنید، تا هم روی اهداف روحی خودش و همچنین روحی شما نیز متمرکز شود. اینکار به شما نیز کمک می نماید تا در رابطه با خواسته هایتان گویاتر باشید.
- همین که نامزد یا همسرتان متعهد شد تا روی باز بودن احساسی خود کار کند، می توانید با اعتماد به نفس کامل به او کمک نمایید. چرا که می دانید او نیز مایل است به مانند یک تیم با شما همکاری کند.
- اطلاعات فوق بسیار مهم هستند، این را از تجربه ی شخصی خود می دانم. ممکن است مطالب بالا را بخوانید و پیش خودتان بگویید: «این ها توصیه های خوبی هستند، اما می توان آن ها را نادیده گرفت!»
- از کجا بدانید کدام مرد مایل نیست روی رشد و شخصیت خود تلاش کند؟
- در هر رابطه ای فرا می رسد که می خواهید 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 می رسد که می بایست پیش خودتان اعتراف کنید، همسرتان نمی خواهد تغییر کند. با این که شما مایلید به او کمک نمایید، اما کمک هایتان هرگز مؤثر واقع نخواهد شد. در زیر برخی نشانه های هشدار که می بایست مراقب آن ها باشید، آورده شده است.
- چه موقع کمکی از شما ساخته نیست:
- ۱- بیش از آن چه او به خود عشق می ورزد، شما به او عشق می ورزید.
  - ۲- رفتار، نگرش و برخورد نامزد یا همسرتان به زندگی برخوردی است منفی و از روی عجز و درماندگی، مثلاً می گوید: «هیچ وقت هیچ موردی درباره ی من مؤثر واقع نمی شود، زندگی خیلی ظالم است و...»
  - ۳- دیگران را به خاطر مشکلاتش سرزنش می کند و از پذیرفتن مسئولیت نقشی که خود در این میان داشته، سرباز می زند.
  - ۴- اعتیادهای مخربی دارد که از رؤیاری با آن ها و ترکشان سرباز می زند، (اعتیادهایی نظیر: مواد مخدر، الکل، غذا، قمار).
  - ۵- به طرز مزمع معتاد به کنترل دیگران است و سر همه ی موارد با شما یک «نبرد قدرت» راه می اندازد.
  - ۶- به واسطه ی وقایع گذشته زندگیش، احساس گناه دارد و از اعتماد به نفس چندانی برخوردار نیست. (همسر قبلی و بچه هایش را ناعادلانه ترک کرده و هنوز به این خاطر خود را نبخشیده است و بیست سال است که با پدرش حرف نزده است).
  - ۷- مدام به خاطر رفتارها و برخوردهایش عذر و بهانه می آورد، یا فقط می گوید: «من همینم که هستم.»
  - ۸- از دریافت مشاوره یا کمک حرفه ای (مشاوره، روانکوی، سمینار، کتاب خواندن) برای خود و یا رابطه اش امتناع می کند.
  - ۹- به شما می گوید که نمی خواهد تغییر کند.
- پر واضح است که همگی مردها که گاه مرتکب برخی از موارد این لیست می شوند. اما چنانچه این نشانه های هشدار بیش از حد برای شما آشنا هستند، هرگز آن ها را نادیده نگیرید. با نامزد یا همسرتان در رابطه با ترس هایتان صحبت کنید. این ترس ها را جدی بگیرید. از بیرون کمک بگیرید و فصل سوم را نیز مجدداً مرور نمایید و سعی کنید جاهای خالی رابطه تان را پر نکنید. به یاد داشته باشید: «به منظور آن که رابطه ای موفق باشد، به دو انسان متعهد نیاز است، نه یکی.»
- روش هایی برای کمک به مردها
- نامزد یا همسرتان را تشویق کنید که رابطه ی دوستی خوب و مستحکمی را با مردهای دیگر برقرار کند. اغلب مردها به سختی می توانند با مردهای دیگر صمیمی و نزدیک شوند. آن ها آموزش دیده اند که رقابت جو و نسبت به مردهای دیگر بی اعتماد باشند. این حالت برقراری پیوند عاطفی میان آن ها را مشکل می کند، اما مردها نیز به دوستی به مردهای دیگر احتیاج دارند. این دوستی ها، برای آن ها به منزله ی خروجی هایی جهت تخلیه ی احساساتی هستند که نمی توانند آن ها را با زن ها 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 می کنند.

### فصل ۸- چگونه در ابراز احساسات و عواطف، به همسر خود کمک کنیم

آن‌ها به طرق دیگری صمیمی می‌شوند. همسران ممکن است سه ساعت درباره‌ی دستگاه استریوئی که بتازگی 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 همسران پیشنهاد دهید به گروه‌های حمایتی مردان، یا گروه‌های درمانی‌ها بپیوندند. 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 روانکاوان مرد اداره می‌شوند. گرچه ممکن است گذراندن چند ساعت در هفته و صحبت کردن درباره‌ی احساسات و عواطفش با مردهای دیگر، زیاد برای همسران جالب نباشد، اما این کار تأییدی بر افکار و احساسات و منبعی عظیم از حمایت برای او خواهد بود.

به نامزد یا همسران کتاب‌هایی هدیه بدهید که توسط مردها و برای مردها نوشته شده باشد. کتاب‌های زیادی مختص زنان نوشته شده‌اند، اما کتاب‌هایی که مختص مردان نوشته شده در مقایسه، بسیار ناچیز هستند، اما ظرف چند سال گذشته کتاب‌های فوق‌العاده‌ای نوشته شده‌اند 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 جالب تر 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: «رازهایی که مردها هرگز به شما فاش نمی‌کنند»؛ نوشته‌ی کن دراک. «دنیای مردانه»؛ نوشته‌ی پری کارفینکل. «جنس مذکر»؛ نوشته‌ی برنی زیلبرگلد. «چرا مردها احساسات خود را ابراز نمی‌کنند؟»؛ نوشته‌ی استیون تافه و گرگوری وایت اسمیت. «بحران میانسالی در مردان»؛ نوشته‌ی نانس میو.

نامزد یا همسران را به سمینارهای رشدی شخصی ببرید. به واسطه‌ی تدریس ده ساله‌ام در سمینارهای بی‌شمار، به تجربه شاهد بوده‌ام که مردها در محیط‌های مناسب به پیشرفت‌های احساسی و عاطفی زیادی نائل شدند. اغلب شهرهای بزرگ توسط دانشگاه‌ها، کلیساها، کنسیرتوها و یاسازمان‌های خصوصی، سمینارها و دوره‌های متنوعی ارائه می‌دهند. از میان این سمینارها می‌توان سمینار «موفقیت در عشق» را نام برد که توسط خودم ارائه می‌شود. برای کسب اطلاعات بیشتر می‌توانید به مراکز 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 همسران را «راست و درست» کنید در یک سمینار حضور نیابید، 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 فرصت 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 فرصت اشتباه کردن بدهید، بی‌آنکه در حقیقت «مادری» کنید.

رفتارهای افراطی (نادرست): اجازه به او که با بی‌مسئولیتی و تنبلی 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 تعکس 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 مرتکب اشتباهی می‌شود با انتقاد بیش از حد و سرزنش کردن او کاری نکنید که احساس احمق بودن بکند.

رفتارهای افراطی (نادرست): هرگز پس خواندن منفی به او ندادن. (از ترس این که مبدا ناراحت شود)

رفتارهای حمایتگرانه‌ی مناسب: کاری نکنید که احساس کند، احمق است و مرتکب اشتباه 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 رابطه اش استفاده کند.

رفتارهای حمایتگرانه‌ی مناسب: توجه کنید هرگز به مانند یک کودک بی‌کفایت 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 مبدا 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 بزرینند!

صرف نظر از این که تا چه حد مرد زندگیتان را دوست دارید، هرگز نمی‌توانید بی‌آن که او نیز بخواهد کاری کنید، تا از لحاظ احساسی و عاطفی باز شود.

هنگامی که نامزد یا همسران متعهد رشد شخصی خود می‌باشد و متعهد است تا انسانی بخشنده تر و مهربان تر باشد، رابطه تان از نبرد قدرت فراتر رفته و به کانونی گرم جهت یگانگی، 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 رابطه اش 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.

## فصل ۴ زنان قدرتمند

صمیمیت حقیقی با انسانی دیگر، تنها در صورتی امکان پذیر است که صلح و آرامش واقعی را در درون خودتان یافته باشید.

«آنجلا وازنیک»

تغییر 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 کفا 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 مؤث و فوق العاده ای که در یک یک ما زن ها وجود دارد، غافل می مانیم.

### چگونه زنی قدرتمند باشیم؟

توصیه ی 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 قدرتمندتر کردن شما، به عنوان یک زن و تحکیم روابطتان با مردهای زندگیتان، به شما کمک خواهند کرد. لطفاً تمامی ابزارها و تکنیک های ارائه شده در این کتاب را به کار ببندید. 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 ببندید. 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 اشتباه 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 ارضاکنده، 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 ی 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 از 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 کنند که فراموش می کنم از خودم بپرسم، آن ها به نظر من چگونه هستند.

۲- همواره خود را در احساسات منفی ویدی 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 قبلیم زیاد صحبت می کنم و می گویم که هنوز تا چه حد از دست او عصبانی هستم و بدین 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 بیجه ها رفتار می کنم. به عوض آن که مستقیماً خواسته هایم را مطالبه نمایم و یا به خاطر بد رفتاری های او در مقابلش بایستم.

۵- به مرد زندگی خود فرصت 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 او را سرزنش کرده و هروقت که در اندازه ها و استانداردهای من ظاهر نمی شود، با تحقیر او را سرزنش می کنم و او را مورد انتقاد قرار می دهم.

لیست اشتباهات ارتباطی می بایست 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 ی 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 ی 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 ی قوانین ارتباطی:

قانون شماره ی ۱: هرگاه متوجه شدم با زیاد از خودم حرف زدن و کمتر سؤال 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 ی او، به این می اندیشم که برایم مناسب است یا نه).

قانون شماره ی ۲: محض آگاهی از احساسات منفی در خود، آن ها را با همسرم بازگو کرده و اجازه نمی دهم که این احساسات در من انباشته شوند.

قانون شماره ی 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 ی ۴: هرگاه می رنجم یا احساساتم جریحه دار می شوند، به جای آن که اخم کنم، یا با او تسویه حساب نمایم، یا طوری وانمود کنم که گویی هیچ اتفاقی نیفتاده، یا مثل دختر بیجه ها رفتار کنم؛ به او می گویم که چه احساسی دارم.

## فصل ۹- زنان قدرتمند

قانون شماره ۵: هنگامی که متوجه می شوم مشغول پر کردن جاهای خالی بوده ام، سریعاً از این کار دست کشیده و از خود می پرسم، آیا او نیز به همان اندازه ی من تلاش کرده یا خیر؟ چنان چه او نیز تلاش کافی نکرده بود، به جای آن که اوضاع را به تنهایی اصلاح نمایم، خواسته هایم 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 بچه ها با او رفتار می کنم، از این کار دست کشیده، نفس عمیقی می کشم و اجازه می دهم خودش مسائلش را حل کند، مگر آن که از من کمک بخواهد.

برای هر یک از اشتباه هایی که مرتکب می شوید، حتماً یک قانون وضع کنید. می توانید هر بار که متوجه اشتباه های دیگری از خود می شوید؛ قوانین جدیدی را نیز به لیست خود اضافه کنید.

مرحله سوم: از دفترچه ی قوانین ارتباطی خود، چند نسخه تهیه کنید و چندین بار نیز آن را بخوانید. هرچه با قوانین خود مانوس تر شوید، کمتر مرتکب اشتباه های مربوطه خواهید شد. توصیه ام به شما این است که یک نسخه از چندین نسخه ای را که تهیه کرده اید، همواره با خود داشته باشید، می توانید آن را داخل کیف خود بگذارید. نسخه ی دیگری را کنار تختخواب خود بگذارید و هر روز صبح، قبل از هر کاری آن را یک بار دیگر بخوانید و مرور کنید، نسخه ی دیگری را روی یخچال داخل آشپزخانه خود بگذارید. (مگر این که نخواهید نامزد یا همسران آن را ببیند). آنقدر آن را بخوانید تا همگی مطالب آن ملکه ی ذهنتان شود و آن را از حفظ بدانید.

مرحله ی چهارم: راجع به دفترچه ی قوانین ارتباطی خود با نامزد یا همسران صحبت کنید. می توانید آن را به دوستان خود نیز نشان دهید، تا حمایت و کمک آن ها را نیز در راستای تعهدات جدید خود بطلبید.

چنان چه واقعاً جدی و مصمم هستید، آن را به نامزد یا همسران نیز نشان دهید. او این کار شما را تحسین خواهد کرد و ممکن است حتی خودش نیز قوانین بیشتری را به شما پیشنهاد دهد. از او بخواهید هر گاه متوجه شد یکی از قوانین خود را زیر پا گذاشته اید و مرتکب اشتباه های 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.

مرحله ی پنجم: از نامزد یا همسران بخواهید او نیز لیستی از اشتباه های ارتباطی خود و نیز قوانین مربوط به هر یک را ترتیب دهد.

چنان چه شما و همسران مایلید تا به عنوان یک تیم در جهت خلق رابطه ای خوب همکاری کنید، می بایستی که هر یک، لیست ها و دفترچه های جداگانه خود را داشته باشید. همین که شما این اقدام را انجام دهید، نامزد یا همسران نیز تشویق خواهد شد، تا این کار را انجام دهد. تهیه ی دفترچه ی قوانین ارتباطی یکی از قوی ترین و مؤثرترین مراحل تغییر رفتاری محسوب می شود. هر بار که مرتکب یکی از این اشتباه ها شدید، به آن توجه کنید. قانون مربوطه را به خاطر بیاورید و در سمتی جدید و متفاوت حرکت کنید.

توصیه ۳: سیستم های حمایتی که مرکب از دخترها و زن های دیگر می باشند، برای خود تشکیل دهید.

زن ها غالباً بزرگترین منبع حمایتی خود که همان زن های دیگر می باشند را فراموش می کنند. هنگامی که زن های دیگر را به چشم رقیبانی که احتمال دارد مردان ما را از ما بدزدند، ببینیم، در حق خود ظلم کرده ایم. زن ها این توانایی را دارند تا به گونه ای 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 خوشحالی های خود را با یکدیگر قسمت کنیم. چرا که زن ها همگی نگین های مختلف جواهر واحدی هستند که عبارت است از روح مؤنث و زنانه.

هرچه عشق و حمایت بیشتری از زن های 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 بپذیرید که مردها هرگز مثل زن ها نخواهند بود. هرچه به زن های دیگر اجازه دهید نیاز شما را به این نوع خاص از توجه و حمایت برآورده کنند، بیشتر می توانید قدر موهبت هایی که مرد زندگیتان به شما می دهد را بدانید و پذیرای آن باشید.

در زیر توصیه هایی در این باره آورده شده است:

-به یک گروه حمایتی مرکب از زن ها بپیوندید یا یک گروه حمایتی زنانه برای خود تشکیل دهید. زن هایی که به پیشرفت و رشد شخصی خود و روابطشان با مردها علاقمند باشند، ممکن است در ابتدا تنها ماهی یک یا دوبار دور هم جمع شوند. در مورد مطالبی که در این کتاب آموخته اید، به بحث و گفتگو بپردازید و همچنین عادت های را که سعی در تغییرشان دارید، با یکدیگر در میان بگذارید. هر ماه راجع به یک مبحث این کتاب صحبت کنید. هنگامی که درباره ی اشتباه های ارتباطی با یکدیگر صحبت نمایید، خواهید دید فقط شما نیستید که لیست های بلند بالایی دارید، بلکه دوستانتان هم لیست های بلند بالایی دارند. یکدیگر را تشویق کنید تا الگوهای رفتاری سالم تر و جدیدتر را تعقیب کنید. همکاری با زن های 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 درطول فرایند تحول و رشد شخصی شما شریک و همراهتان باشد. به همراه او اهداف احساسی و عاطفی خود را طرح ریزی کنید و خود را مسئول حمایت از یکدیگر قرار دهید. به عنوان مثال: چنان چه متوجه شدید، الگوی رفتاری «قربانی» دارید و در مقابل نامزد یا همسران 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 یابید.

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 این جا 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 احساساتان را سرکوب نکنید. به کاربردن این عبارت به عنوان یک «مانترای» جدید می تواند بسیار مفید باشد و می توانید با این مانترا مدیتیشن کنید. می توانید آن را روی کاغذ بنویسید و جایی بچسانید تا بیشتر آن را ببینید.

آیا ما زن ها برآستی تا بدین حد با مردها متفاوت هستیم؟



## فصل ۹- زنان قدرتمند

به هنگام نگاشتن این کتاب، در خاتمه ی هر فصل آن را به برخی از دوستان نزدیک خود نشان دادم، تا اولین خوانندگان من باشند. عکس العمل آن ها برایم بسیار جالب بود. همگی می گفتند که توانسته اند با تمامی این رازها درباره ی مردان ارتباط برقرار کنند. احساس آنان این بود که روی سخنم با آن هاست. برخی مردها نیز اعتراف کردند که بعضی از اشتباهاتی را که من مختص زنان بر شمرده بودم، مرتکب می شوند و در پاسخ به آن ها می گفتم که موضوع کتاب را خوب فهمیده اید. شاید مردها و زن ها با تمامی تفاوت هایی که در شرطی شدن هایشان وجود دارد، آن قدر هم با هم متفاوت نباشند.

مردها و زن ها همگی نیازهای واحدی دارند، همگی می خواهند 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 زن ها در این کتاب و پرداختن به آن ها، این نبود که بین این دو جنس فاصله انداخته باشم، بلکه تنها هدفم آن بوده که پل ارتباطی از درک و تفاهم متقابل، بین آن ها ساخته باشم.

مطمئنم که در حین مطالعه ی این کتاب، متوجه شده اید که بعضی از ویژگی هایی را که مختص مردان بر شمردم، شما نیز آن ویژگی ها را از خودتان نشان می دهید. ممکن است تمامی آن چه که در این کتاب آورده شده تمام و کمال با شما یا مرد زندگیتان جفت و جور نباشد. از این تفاوت ها به عنوان بهانه ای برای بی اعتبار ساختن مطالب این کتاب استفاده نکنید و به خاطر داشته باشید که مطلب این کتاب را می توانید 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 نشسته ام و آخرین جملات این کتاب را تایپ می کنم، 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 کتابم را به پایان نبرده باشم، درد زایمان او شروع نخواهد شد. از آن جا که هر لحظه احتمال زایمان او می رود، 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 جنبه های بسیار به مثابه ی یک زایمان برای خودم نیز بوده است. قبلاً هرگز چنین احساسی نداشته ام. به یاد دارم کسی می گفت: «زندگی از زن ها متولد می شود». برآستی که مابا بدن هایمان حامل زندگی هستیم و نیز با عشق ورزیدن به دیگری، شور را در آن بوجود می آوریم، و همچنین با فرآیند تولد دوباره خودمان، زندگی را جشن می گیریم. به مانند بچه تازه تولد یافته جینی، این کتاب نیز آستن عشق است. عشقی که نسبت به مردان زندگیم داشته ام. مردانی که همگی درس های بسیاری به من آموختند، گاه با شادمانی و خوشحالی و گاه با غم و اندوه و رنج. آن ها به من کمک کردند، کلمات مناسبی برای توصیف سکوت اسرارآمیزشان پیدا کنم. این کتاب همچنین آستن عشقی است که نسبت به زنان زندگیم در خود احساس می کنم. مادرم، مادربزرگم، دوستانم و هر زن دیگری که در برنامه های رادیویی و یا سمینارهایم به من اعتماد کردند. همگی آن ها به من آموختند که در جستجوی خود، تنها به دنبال عشق و آرامش نبوده ام. عشق برای من همواره بزرگترین منبع درد و در عین حال بزرگترین منبع صلح و آرامش و لذا صبورترین و نیرومندترین آموزگار بوده است.

خلق این کتاب به هیچ وجه برایم ساده نبود. می بایستی که با خلأهای درونی و نقاط کور زندگی خود نیز روبرو می شدم. نگاشتن این کتاب باعث شد ه با رؤیاهایم تماس مجدد برقرار کنم. بالاتر از همه مرا بر آن داشت که شور و حال و جرأتی که در خود می دیدم، 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 آماده م که کتاب را به ناشر تحویل دهم. به مانند کودک جینی این کتاب نیز زنده و واجد هویتی جداگانه و مستقل شده است، اما همواره چسبیده به من خواهد بود. همان گونه که یک بخش از قلب هر مادری به کودک او داده می شود، پاره ای از وجود من نیز با این کتاب به شما داده می شود.

امیدوارم توانسته باشم به طریقی هرچند کوچک، به شما کمک کرده باشم تا هارمونی و هماهنگی لازم را به زندگیتان باز گردانید. دعا می کنم که رؤیاهای شما از عشق همگی تحقق یابند.