

✓ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و..... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند،

شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید. برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی

لینک زیر کلیک کنید.

[www.karnil.com](http://www.karnil.com)

WWW.KARNIL.COM

# بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

## رازهایی درباره زنان

نویسنده: دکتر باربارا دی انجلیس  
مترجم: هادی ابراهیمی

## پیامی به زن ها

این کتاب را برای شما و مرد زندگی تان نوشتم. چنین باور دارم که این کتاب، همانی است که زن ها همواره انتظار انتشار آن را می کشیدند. کتابی که می توانند به مرد زندگی شان هدیه دهند تا آنها همه چیز را درباره ی زن ها بیاموزند. به مرد زندگی تان بگویید :

«این را بخوان تا همه چیز را در باره ی من بدانی.»

آه که چقدر خودم نیز آرزوی چنین کتابی را داشتم. هر بار که در بیان نیازهای خود به همسر شکست می خوردم. هر بار که آرزو می کردم کاش طور دیگری رفتار میکرد تا همه چیز بین ما درست می شد و هر بار که پرتوقع جلوه می کردم، همچون تمامی زن ها که همواره در طول تاریخ از سرنویدی آه می کشیدند، من نیز آه می کشیدم و آرزو می کردم که ای کاش راهی وجود می داشت تا می توانستم به درون او نفوذ کنم بلکه او مرا درک کند .

چنانچه یک زن هستید، بارها مثل من آه کشیده اید. گویی زیر لب می گوئید: «کاشکی می توانست بفهمد کی هستم و چه می خواهم». این اساسی ترین نیازما زن ها است که ما را بشناسند، محترم بشمارند و همانطور که هستیم. دوست مان بدانند و ما را بپذیرند. البته ، طعم شیرین درک شدن و پذیرفته شدن را مطمئناً گهگاهی در زندگی خود تجربه کرده ایم. مضحک است که این نوع از ارتباط بیشتر میان ما و همجنسان ما- دیگر زنان، خواهرانمان، دوستان و همکارانمان - صورت می پذیرد .

آیا داستان زیر برایتان آشناست؟

با دوستی سر میز شام نشسته اید و مشکلی را که با همسر تان داشته اید به او بازگو می کنید. لحظه ای نمی گذرد که بخوبی همه چیز را درک می کند. با احساس همدردی تمام سرش را تکان می دهد. دقیقاً به موضوعات مهم از خود توجه نشان می دهد و حتی جملات شما را همان طور که شما دوست دارید، برایتان تمام می کند. همین که با احساس تشکر تمام به او نگاه می کنید، آهی از نهادتان بلند می شود که: آره، دقیقاً همین طور. درست همین احساس رو داشت. تو خیلی خوب می فهمی چی می گم.

مکالمه ادامه پیدا می کند. دقایق بیشتر طول نمیکشد که شما و دوست تان بر سر بیشتر مسائل و موضوعاتی که با همسر تان بر سرش اختلاف داشتید به همدلی و توافق نظر میرسید و حتی راه حل های آن را نیز پیدا می کنید. از اینکه تا چه حد بی هیچ تلاشی این اتفاق صورت گرفته است تعجب می کنید. از اینکه او تا چه حد احساسات، عواطف، واکنش ها، خواسته ها و نیازهای شما را درست مثل خودتان درک می کند، متعجب هستید. با سرخوردگی سرتان را تکان می دهید و افسوس می خورید که اگر دوباره همین صحبت ها را با همسر تان بکنید، عصبانی خواهد شد، چشمهایش از این سو آن سو به گردش در خواهد آورد، زیر لب نق خواهد زد و دست آخر هم بدون کوچکترین احساسی به شما خیره خواهد شد. گویی به زبان مریخی ها با او صحبت کرده اید و او حتی یک کلمه از گفته های شمار را درک نکرده است !

همین که شام تان را تمام می کنید از دوست تان برای حمایتهايش تشکر می کنید. سپس به او می گوئید: «چی می شد اگر شوهرم هم مثل تو حرفهامو می فهمید؟ چه حیف شد تو زنی. و گرنه ما با هم زن و شوهر خوبی می شدیم!» دوست شما به علامت توافق سرش را تکان می دهد. گویی بار دیگر نیز درست می فهمد چه می گوئید و منظور تان چیست .

بعد از تجارب بسیار و اتفاق هایی نظیر آنچه در بالا برایتان شرح دادم، پس از سال ها کار و مشاوره به زوج ها، دیگر وقت آن رسیده بود کتاب «رازهایی در باره ی زنان» را بنویسم. در واقع سالهاست که مراجعان من از من می خواهند چنین کتابی را بنویسم. از سال 1990 که «رازهایی در باره ی مردان» را نوشته ام، مردم همواره از من خواسته اند تا کتاب قرینه ی آن «رازهایی در باره ی زنان» را نیز بنویسم... در سمینارهای، برنامه های رادیویی و تلویزیونی، نامه ها، گوشه و کنار، در فرودگاه ها و... هر جا که مردم را میبینم همواره چنین چیزهایی را می شنوم: «بارها سعی کرده ام به نامزدم توضیح دهم چرا اینجوری هستم، اما او اصلاً متوجه موضوع نمی شود. می دانم اگر شما این چیزها را درباره ی زن ها توضیح بدهید او خواهد پذیرفت.»

«چرا شوهرم نمی تونه بفهمه اگر فقط به کارهای بخصوصی انجام می داد چه قدر منو خوشحال می کرد. لطفاً به کتابی بنویسید که خواسته های ما زن ها رو از مردها و دلایل این خواسته ها رو توضیح بده.»

«دوستانت خیلی خوب منو می فهمن. چی می شد اگه مردها هم همینجوری ما رو درک می کردن، بهترین دوست ما می شدند.»

«هر بار که می خوام درباره ی روابط جنسی مون با شوهرم صحبت کنم بهش برمی خوره. می شه لطفاً یک کتاب بنویسید که جا همه ی این چیزها را خوب برای مردها توضیح بده تا اونا خوب بفهمن. اونجوری که در کتاب «رازهایی درباره ی مردان» این کار رو کردید.»

«همسر من گوید من گرم و صمیمی نیستم. هر بار که از او می خواهم منظورش را بهتر برابم توضیح دهد، از صحبت هایش سر در نمی آورم. من واقعاً می خواهم او را خوشحال و راضی نگه دارم، اما باید بفهمم چطور. به کمک احتیاج دارم.»

کتاب «رازهایی درباره ی زن ها» پاسخ من به این قبیل درخواست هاست. این کتاب شامل تمامی چیزهایی است که زن ها آروز دارند که ای کاش مردها می دانستند. ظرف بیست و پنج سال گذشته ی زندگی ام با ده ها هزار زن کار کرده و به نیازهای برآورده نشده ی آن ها گوش فرا داده ام. همچنین با ده ها هزار مرد نیز کار کرده و به گفته ها، عقاید و باورهای آن ها درباره ی عشق، روابط جنسی و صمیمیت گوش فرا داده و متوجه شده ام که آنان نیز تا چه اندازه از زن ها متعجب و حیرت زده اند .

این را آموختم ام که خواسته ها و نیازهای مردها را برای زن ها ترجمه کنم. همانگونه که این کار را در «رازهایی درباره ی مردان» کردم. حال در این کتاب احساسات، خواسته ها و نیازهای زنان را برای مردها ترجمه کرده ام.

چرا مردها به این کتاب نیاز دارند

قبل از آن که پیش تر برویم، می خواستم موضوع مهمی را با شما در میان بگذارم. همین موضوع را در بخش بعد برای مردها نیز تکرار خواهم کرد: «من مردها را دوست دارم.» در طول تمام زندگی ام آن ها را دوست داشته ام. به رغم شکست های عشق و دلشکستگی های فراوان نیز هرگز از عشقم نسبت به مردها کاسته نشده است و روابط خود با آن ها را متوقف نکرده ام. بنابراین، کتاب حاضر هرگز به این موضوع نپرداخته است که مردها عیب یا نقیصی دارند. این کتاب برای آن طراحی نشده است تا از مردها انتقاد یا آن ها را نکوهش کند که چرا نمی دانند چگونه ما زن ها را خوب دوست دارند .

در واقع، این کتاب دعوتی است که از مردها که زن ها را به گونه ای جدید آن گونه که هرگز قبلاً تجربه نکرده اند- ببینند و درک کنند. مرا برای مهارت در برقراری ارتباط با مخاطبان،

اخيراً در یک فروشگاه به یکی از دوستان قدیمی برخورددم. از من پرسید: این روزها چه کار می کنی؟ گفتم: مشغول نوشتن کتابی با نام رازهای درباره ی زنان هستم .

پاسخ داد: او، عالی شد. منتظرم هرچه زودتر چاپ بشه تا یکی از آنها به شوهرم دونالد بدهم. البته او خیلی شوهر خوبی است. اما با این حال هنوز هم یک «مرد» است؟! این طور نیست؟ تصادفاً مردی که نزدیک ما ایستاده بود صحبت های ما را شنید و با چهره ای گرفته و اعتراض آمیز نگاهی به ما انداخت. گویی می گفت: «شما زن ها هم که همه اش دوست دارید از مردها بد بگید.» سپس در حالی که سرش را تکان می داد از ما دور شد. ما هم لبخند زدیم زیرا می دانستیم برداشت او از صحبت های ما درست نبوده است. دوست من هرگز سعی نداشت از شوهرش بد بگوید. او عاشق شوهر خود است. او تنها می خواست به حقیقتی اشاره کند که ما زن ها از طریق غربی با آن آشنا هستیم و آن را درک می کنیم: این که حتی بهترین مردها نیز هنوز «مرد» هستند نه زن. تنها به همین دلیل ساده برای درک بهتر زندهای زندگی شان به اندکی کمک از جانب زن ها نیاز دارند .

حقیقت تلخی که وجود دارد این است که: «صرف این حقیقت که (مردها ما را دوست دارند) به این معنا نیست که (ما را به خوبی می شناسند). آن ها در دنیای متفاوتی از دنیا ما زن ها زندگی می کنند و همان گونه که در این کتاب نیز خواهیم دید دنیای ما زن ها بیشتر برای آن ها اسرارآمیز، گیج کننده و متناقض به نظر می رسد .

فکر می کنم، بیشتر نیز به همین دلیل است که حتی بهترین مردها چنین به نظر می رسند که برای درک هرچه بیشتر و بهتر همسرشان کم کاری دارند. بی پرده بگویم: خیلی از مردها زود جا می زنند. نه برای آن که ما را دوست ندارند، بلکه از آن جهت که مطمئن هستند حتماً در درک دنیای پیچیده و به ظاهر بغرنج ما زن ها شکست خواهند خورد و از آن جا که مردها از شکست خوردن بیزارند و دوست دارند ضعیف به نظر برسند، تصمیم می گیرند اصلاً طرف آن هم نروند .

من رازهایی درباره ی زنان را برای این نوشتم که به مردها کمک کنم، تا ما را بهتر درک کنند و بیشتر دوست داشته باشند و دوست ها، پدرها، برادرها، همکارها و سرانجام شوهرهای بهتری برای ما زن ها باشند. این کتاب را از آن رو نوشتم که به زن ها کمک کنم، نیازها، طبیعت و مکنونات قلبی خود را با مرد زندگی شان بهتر درمیان بگذارند.

چگونه از این کتاب برای خود استفاده کنید

پیش از هر چیز، این کتاب بیشتر برای شما زن ها نوشته شده است تا بخوانید. این کتاب فقط برای این نوشته نشده است که به مردها در این زمینه کمک کند، این کتاب دعوتی است از شما زن ها که خودتان را بهتر بشناسید. چرا که سرانجام خود شما نیز به درستی تمامی احساسات خود را بخوبی درک نمی کنید. دلایل رفتارها و واکنش های خود رانمی فهمید، و نمی دانید چرا چنین نیازهایی را دارید و چرا نمی توانید به راحتی این بخش های وجودی خود را به مردهای زندگی تان ابراز کنید .

چنانچه با خودمان صادق باشیم. گاهی اوقات ما زن ها نیز از خودمان سرد نمی آوریم. از خودمی پرسیم: «آیا به راستی ما طبیعی هستیم؟» «آیا زیاده خواه ایم؟» «آیا هنگامی که مردها ما را متهم می کنند که پرتوقع یا زودرنج هستیم حق دارند؟» حقیقت آن است که به راستی ما زن ها آنگونه که ادعا می کنیم، آن قدرها هم خودمان را خوب نمی شناسیم و این عدم شناخت و آگاهی و یا کمبود آن منجر به عادات مخرب انتقاد از خود، خودباوری و اعتقاد به نفس پایین می شود .

رازهایی درباره ی زنان به شما نشان خواهد داد که در واقع دلایل هوشمندانه و ظریفی برای تمامی احساسات، افکار و رفتارهای ما زن ها وجود دارند. بی دلیل نیست که پنج بار به مردی که دوستش داریم زنگ می زنیم، تا بلکه دست آخر، او را پیدا کنیم. بی دلیل نیست که هرگاه او در خودش فرو می رود، ناراحت می شویم و سعی داریم بفهمیم چه چیزی او را ناراحت می کند. بی دلیل نیست که دوست داریم برای وقتمان با او برنامه ریزی کنیم. بی دلیل نیست که هرگاه به این برنامه ریزی های ما علاقه ای نشان نمی دهند، ناراحت می شویم. دلیل این حالات این نیست که ما عصبی و ضعیف النفس هستیم و انگیزه های ما با انگیزه های مردها تفاوت دارد. همان گونه که در فصول بعدی این کتاب خواهیم دید، نیازها و رفتارهای ما تنها هنگامی اسرارآمیز یا عجیب و غریب به نظر می رسند که ما خودمان طبیعت واقعی خود را به درستی درک نکنیم .

به همین دلیل بود که برآن شدم تا این کتاب را بنویسم. تا ما زن ها خود را بهتر و بیشتر درک کنیم و کمتر به انتقاد از خود بپردازیم، در نتیجه بتوانیم قابلیت و ظرفیت منحصر به فرد خود را در عشق ورزیدن، احساس کردن، و مرتبط بودن قدر بدانیم و محترم بشماریم. هنگامی که چنین اعتماد به نفس، خودباوری و درک و شناختی را در خود احساس می کنید، بهتر خواهید توانست نیازها و احساسات خود را با مردها در میان بگذارید، البته این هرگز به این معنا نیست که حتماً از آنان پاسخ های مطلوب خواهید گرفت. اما حداقل فایده ای که دارد این است که به هنگام عرضه یا پیش کشیدن یک مشکل چیزی برای ارائه به مرد زندگی تان خواهید داشت. چیزی که آنها از آن خوشحال بشوند و برای آن از شما سپاسگزار باشند، یا حداقل با علم به آن راحت باشند: «یک توضیح منطقی !»

در این جا منظورم را بهتر نشان داده ام: بر فرض سعی دارید همسرتان را متقاعد کنید که چرا از او می خواهید همیشه از پیش برای تعطیلات آخر هفته تان برنامه ریزی کند نه این که همیشه تا روز آخر صبر کند. احساس میکنید که او در برابر این ایده ی شما مقاومت می ورزد و از اینکه احساس می کند او راحت فشار گذاشته اید بر شمامی شوردو میگوید: «اصلاً نمی دانم این همه اصرار برای چیه؟ چرا باید همه چیز رو از پیش برنامه ریزی کرده باشی؟ چرا نمی تونی یه خورده (خودانگیخته) باشی؟»

لحظه ای فکر کنید. به او چه پاسخ خواهید داد؟ آیا خود شما نیز راستی می دانید که چرا برنامه ریزی از پیش تا این حد برای شما مهم است؟ نه فقط به لحاظ لجستیکی بلکه به لحاظ احساسی. آیا می دانید چگونه این چیز را با او در میان بگذارید؟ اکثر اوقات ما زن ها دلیل خواسته ها و نیازهایمان را به درستی نمی دانیم و در پاسخ به بی میلی و اکراه همسرمان با جملات مبهمی نظیر جملات زیر پاسخ می دهیم: «نمی دونم چه جوری توضیح بدم» «آیا این کافی نیست که برای من مهمه؟» یا اوقاتی که برآستی دلسرد شده باشیم، میگوییم: «بابا، اصلاً فراموشش کن. کاملاً مشخصه که احساسات من اهمیتی برای تو نداره»

چه باور بکنید و چه نکنید، حقیقت آن است که مرد شما به شما گوش فرا می دهد. اما نه با گوش دل و احساسات، بلکه با گوش سرش. ناتوانی شما در ارائه توضیحی منطقی برای خواسته هایتان او را به این نتیجه می رساند که لزوماً هیچ گونه منطقی برای خواسته هایتان وجود ندارد و این که زن ها همگی پرتوقع، نق نق و سیری ناپذیر هستند. بدون ارائه اطلاعات و داده هایی که مغز مرد را متقاعد کند، نمی توانید مرد زندگی تان را وادار کنید شما را خوشحال کند. در عوض بیشتر، او نیازها و خواسته های شما را با این بهانه که غیرمنطقی و ویری هستند، فراموش می کند یا مستحق توجه و رسیدگی کافی نمی داند .

در سرتاسر کتاب نه تنها با جزئیات فراوان، خواسته های ما زن ها را از عشق، صمیمیت، ارتباط و روابط جنسی قید کرده ام بلکه دلایل این نوع خواسته ها و دلایل اهمیت آنها را نیز بیان کرده ام، و توضیح داده ام که چرا ما به عنوان زن به منظور برآورده ساختن نیازهای عمیق و ضروری خود نیازمند توجهات و رفتارهای خاصی از جانب مردها هستیم. درک این دلایل و توضیحات به همان میزان برای خود شما اهمیت دارند که برای مردتان مهم هستند. در دست داشتن این اطلاعات، بروز و ظهور این نیازها و خواسته ها را با مرد زندگی تان به

قبلاً گفتم که این کتاب را برای شما زن ها نوشته ام. البته آن را برای مردها نیز نوشته ام - مردانی که به دنبال آند که در عشق ورزی و تفاهم و هماهنگی با زن زندگی شان موفق باشند، چنانچه همین الان که در حال مطالعه ی این کتاب هستید با کسی رابطه دارید، لازم است که هشداری به شما بدهم. سعی نکنید همین امشب که به خانه آمد این کتاب را پیش روی او بیاورید و بگویید: «بفرما، این را بردار و بخوان. همه ی چیزهایی را که سالها سعی کردم به تو بفهمانم و تو نفهمیدی از روی آن یاد خواهی گرفت. اصلاً شاید بهتر باشد همه اش را حفظ کنی!»

گرچه ممکن است که این سناریو کمی وسوسه کننده به نظر بیاید، ولی به احتمال قوی به همسران انگیزه ای نخواهد داد. تا کتاب را بخواند. برعکس موجب تخریب بیشتر او خواهد شد و شما را از هدفان دورتر خواهد کرد. این را از کجا می دانم؟ مردانی که قربانی خوانندگان یا علاقه مندان من بوده اند، این نکته را اعتراف کردند که هر پنج دقیقه یکبار از نشان می شنیدند: «باربارا گفته که فلان و بهمان».

یکی از همین مردها را چند هفته پیش دیدم. در صف یک فروشگاه قهوه فروشی ایستاده بودم که مردی با چهره ای دوستانه حدوداً سی چهار ساله به طرفم آمد و گفت: «شما باربارادی آنجلس هستید، اینطور نیست؟» پاسخ دادم: «بله، هستم» سپس او لبخندی زد و گفت: «باید با شما صحبت می کردم. چون پیش تر واقعاً از شما نفرت داشتم.» همین که توجه ناراحتی من شد، فوراً گفت: «دو سال پیش به ازدواج با زنی فکر می کردم که شما را می پرستید. شما مثل خدای او شده بودید. هر کتاب یا نوازی که از شما در بازار وجود داشت او آن را خوانده یا به آن گوش داده بود و مدام می گفت: باربارا چنین گفته» «درباره فلان موضوع چنان گفته» «عقیده اش درباره ی بهمان موضوع این است که...» که البته منظور بیشترشان این بود که من خیلی از مرحله پرت هستم. همه ی تقصیرها با من است و هر بار که بر سر موضوعی بحث مان می شد، انگار با دو نفر دعوا داشتم. یکی او و دیگری شما! وقتی که سرانجام همه چیز به هم خورد از دست شما عصبانی بودم و شما را مسئول جدایی مان می دانستم.

«طی سال بعد چندین رابطه ی ناموفق دیگر هم داشتم. بعد، چندماه پیش، یکی از دوستان خودم به من گفت که کتاب فوق العاده ای را درباره ی انتخاب همسر با نام آیا تو آن گمشده ام هستی؟ مطالعه کرده است. یک شب پای تلفن چندخطی از آن را برایم خواند. به نظرم همگی مطالب آن درست به نظر میرسیدند و حتی برخی از اشتباهاتی را که در روابط گذشته ام مرتکب شده بودم، به خوبی توضیح می داد. به او گفتم: «خیلی جالب بود. می توانم کتاب را ازت قرض بگیرم و بخوانم؟» او موافقت کرد و فردا در باشگاه بدن سازی یک نسخه ی تر و تمیز از آن را به من داد. عکس شما را که روی آن دیدم جا خوردم! نمی توانستم باور کنم این کتاب عالی را کسی نوشته است که رابطه ی قبلی ام را با شکست مواجه کرده بود.

«خب، به رغم کینه و تعصبی که داشتم، به خانه رفتم و آن را خواندم. خیلی هم از آن خوشم آمد. اعتراف می کنم نامزد قبلی ام حق داشت. نظرات شما واقعاً جالب هستند. حتی همان هفته بعد از مدتها دوباره به او زنگ زدم و به او گفتم کتاب شمارا خوانده ام، بعد مکالمه ی خوبی بین ما درگرفت. حال که شما را اینجا دیدم احساس کردم باید به شما بگویم که دیگر از شما متنفر نیستم و فکر می کنم شما نویسنده ی فوق العاده ی هستید!»

از او به جهت صداقتش تشکر کردم.

آیا می توانید باور کنید که چنین اتفاقاتی را بارها و بارها و به گونه های متفاوت شاهد بوده ام؟ چنین به نظر می رسد که برخی از خوانندگان من، گاهی اوقات از کتابهای من به عنوان سلاحهایی در نبرد خود با همسرشان استفاده می کنند و مرا به عنوان یک یار متحد خود علیه نامزد/همسرشان به کار می برند. البته این روش هرگز مؤثر و مفید واقع نمی شود و من همیشه از شنیدن چنین داستانهایی متأسف می شوم».

از این رو، خواسته ام در اینجا از شما این است: «چنانچه می خواهید در باره این کتاب با نامزد/همسران صحبت کنید، این کار را با مهربانی و با ملایمت انجام دهید.» با گوشه و کنایه یا عبارات نیشدار و طنز گزنده کتاب را به او تحمیل نکنید. وسط دعوا کتاب را به او ندهید. کتاب را بروی رختخوابش و با این یادداشت که: «بیای، تو به این احتیاج مبرم داری!» جا نگذارید. سعی کنید برخورد مثبتی با او داشته باشید. گویی که می خواهید او را در گنجینه ی باارزشی سهیم کنید. با این روش، او با گشاده رویی بیشتری به سخنان من توجه خواهد کرد.

چنانچه مایلید نامزد/همسران «رازهایی درباره ی زنان» را مطالعه کند، می توانید از پیشنهادهای زیر استفاده کنید:

از او بخواهید که ابتدا بخش «پیامی برای مردها» را بخواند که در ادامه ی همین بخش آمده است. این قسمت زمینه را برای مطالعه ی کتاب مساعد می کند و احتمالاً او را تشویق خواهد کرد تا مطالعه را ادامه دهد.

یک نسخه از آن را با این یادداشت به او هدیه بدهید: «تقدیم به تو زیرا تو را دوست دارم و میخواهم که ارتباطی فوق العاده و روابط زناشویی ارضا کننده ای داشته باشیم و...» می توانید به حلقه ی نامزدی تان اشاره کنید و طی یادداشت دیگری بگویید: «منتظرم تا هر چه زودتر آن را در دست کنم.» این به او کمک می کند تا احساس کند، برای مطالعه ی این کتاب به او پاداشی داده خواهد شد!

می توانید بخشهایی جسته و گریخته از جاهای مختلف را برای او بخوانید. مخصوصاً بخشهایی را که با عنوان: «مخصوص مردها» مشخص شده اند. آنگاه نظر او را بپرسید. این به او کمک خواهد کرد تا به تدریج به این مطالب و موضوعات علاقه مند شود.

به او بگویید که خودتان نیز مشغول مطالعه ی این کتاب هستید تا یاد بگیرید چگونه احساسات تان را بهتر با او در میان بگذارید. از چیزهایی که آموخته اید مثالی برای او بزنید. با این روش، او احساس نخواهد کرد این تنها اوست که به خواندن این کتاب نیاز دارد.

با یکی از دوستان همجنس خودتان هماهنگ کنید تا او این کتاب را به نامزد/همسران بدهد.

بخشهایی از فصل روابط جنسی را برای او بخوانید. شاید بدین وسیله او را کنجکاو کنید!

کتاب را جایی بگذارید که در برابر دید باشد و مدت چندین هفته آن را از آنجا بردارید.

شاید با خود می گوید که او هرگز آن را نخواهد خواند. پاسخ من به شما این است که: «زیاد مطمئن نباشید. من تلاش زیادی کرده ام که زبان کتاب با مردها بسیار دوستانه باشد. تلاش کرده ام مطالب را طوری ارائه دهم تا آنها را کنجکاو و تشویق نماید مطالب بیشتری از آن را بخوانند. مردها می فهمند که من دوست شان دارم و بیشتر توصیه ها و پیشنهادهایی را از من می پذیرند که نظر آن را از نامزد/همسرشان قبول نمی کنند. امیدوارم دریافت اینگونه اطلاعات درباره ی زنها از طرف من به مرد شما کمک کند، نهایتاً آنچه را که سالهاست شما می خواهید به آنها منتقل کنید، دریافت و درک کنند. یک چیز قطعی است، هر مردی که این کتاب را بخواند متوجه خواهد شد که تنها هدف من از آن این بوده است که زندگی عشقی و احساسی - عاطفی او را ساده تر، موفق تر، رمانتیک تر، بی تلاش تر و کم تنش تر کنم. هیچ مردی از این نتایج بدش نمی آید!»

آن را برای نامزد/همسر ناکام تان بفرستید. گرچه حال رابطه شما با او پایان یافته است اما با این کار در حق همسر بعدی او لطف کرده اید. شاید اگر همچنان او را دوست دارید راههای برگشتی را با این کار دوباره به روی خود باز کنید .

آن را به آن دسته از دوستان یا همکاران مرد خود بدهید که اصلاً در روابط شان موفق نیستند. همسر آینده ی آنان روزی از شما تشکر خواهد کرد !

آن را به پدر خود بدهید. هیچ گاه برای هیچ کاری دیر نیست. مادر تان از توجه شما ممنون خواهد شد .

آن را به پسر خود بدهید (البته اگر به سنی رسیده است که قدر آن را بداند). آیا دوست نداشتید کسی قبلاً این کتاب را به نامزد/همسر ناکام شما داده بود؟

چگونه بیشترین استفاده را از کتاب ببرید

اطلاعات ارائه شده در این کتاب از منابع - مآخذ گوناگون و متفاوتی جمع آوری شده است. قسمت اعظم آن نتیجه ی سالها مشاوره و کار با هزاران هزار زن و شنیدن خواسته های گوناگون آنان از مردها بوده است. همانگونه که درباره دیگر کتابهایم نیز صدق می کند، تجربیات روابط خود و دیگر آشنایان و نزدیکانم را نیز بر آن افزوده ام. علاوه بر آن، نتایج حاصله از توزیع هزاران هزار پرسشنامه در میان زنان را نیز در آن گنجانده ام. (فهرست کامل این پرسشها در انتهای کتاب آورده شده است).

با وجود این، با تمامی داده هایی که در اختیار دارم، بهترین کاری که از من ساخته است این است که الگوهای مشترک در بین زنها را تعمیم دهم. یک تمامی ما زنها خاص و منحصر به فرد هستیم. در حالی که ممکن است بسیاری از زنها با گفته ها و نظرات من موافق باشند و آنها را دقیق ارزیابی کنند. این امکان نیز وجود دارد که دسته ای دیگر با آنها موافق نباشند. حقیقت این است که بسیاری از مردها هستند که از خلق و خوی زنانه ی بیشتری برخوردارند و در مقابل نیز برخی از زنها هستند که رفتارشان بیشتر مردانه است. روابطی را سراغ دارم که مردها بیشتر به ارتباط، نزدیکی و صمیمیت در آن اصرار می ورزند. زنهایی را نیز می شناسم که بسیار بسته و غیراحساسی اند و هرگز در باره ی احساسات خود صحبتی به میان نمی آورند .

نتیجه آنکه همیشه همه چیز در باره همگان صدق نمی کند و تلاش من در اینجا تنها آن است که آنچه را در طی سالیان دیده و آموخته ام در این کتاب با شما در میان بگذارم و لزوماً تمامی این آموخته ها درباره تمامی زیرگروه ها و استثنائات نیز صدق نمی کنند. بنابراین بهترین روش مطالعه ی این کتاب آن است که آنچه را که به نظر تان درست می آید، بپذیرید و نگران بقیه نباشید. البته رازهایی درباره ی زنان تمامی آن چیزی نیست که مردها لازم است درباره زنها بدانند. چنانچه قرار باشد این کار را کامل کنم، باید کتابی چند جلدی بنویسم. در این کتاب سعی کرده ام تنها مهمترین و مفیدترین اطلاعات را بگنجانم .

امیدوارم از مطالعه ی این کتاب استفاده ی لازم را ببرید. امیدوارم پس از مطالعه ی آن خود را بیشتر دوست داشته باشید و کمتر از خودتان انتقاد کنید. امیدوارم این کتاب درهای ارتباط و وضوح میان شما و مرد زندگی تان را بگشاید. امیدوارم با مطالعه ی این کتاب بیاموزید نیازهای خود را بهتر ابراز کنید تا نامزد/همسر تان شما را بهتر درک کند. امیدوارم این کتاب موجب آسایش، آرامش، قدرت و انگیزه ی هر چه بیشتر شما بشود و به شما این احساس را بدهد که در سفر خود تنها نیستید، بالاتر از هر چیز. امیدوارم این کتاب شما را چند قدم به ایجاد روابطی صمیمی تر، ارضا کننده تر و عاشقانه تر که همواره رؤیای آن را در سر می پروراندید، نزدیک تر کند.

### پیامی به مردها

اگر به شما بگویم که تنها با رعایت چند نکته ی کوچک می توانید از برخی رفتارهای همسر تان که شما را عصبانی می کند جلوگیری کنید، چه می گفتید؟

چنانچه تنها چند واژه ی جادویی سراغ داشتید که ظرف تنها چند ثانیه از دید همسر تان شما را به مهربان ترین و بهترین همسر دنیا تبدیل می کرد، چه اتفاقی می افتاد؟

چنانچه تنها با آموزش چند راهکار جادویی و اسرارآمیز به شما کاری می کردم که همسر تان بخواهد هرچه بیشتر با شما همبستر شود چه؟

آیا مطالب فوق برایتان جالب به نظر می رسند؟ اگر چنین است جای درستی آمده اید و کتاب مناسبی را در دست دارید !

بگذارید بعضی نکات را از همین ابتدا برایتان روشن کنم و بگویم که این کتاب چه چیزهایی نیست :

این کتابت تنها مختص زنان نیست و فقط هم برای آنها نوشته نشده است. هرگز هم دوست ندارم نامزد/همسر تان شما را مجبور به مطالعه ی آن کند .

این کتاب هرگز سعی در کوبیدن و محکوم کردن مردها ندارد. هرگز نمی خواهم بگویم که همه اش تقصیر شماست .

کتابی نیست که فصل به فصل آن را پر از دستورالعمل ها و بکن نکن های متعدد باشد. گویی که شما هیچ اقتدار یا ابتکار عملی در رابطه ی خودتان ندارید و باید فقط کورکورانه عمل کنید .

این کتاب هرگز قصد ندارد چیزی از مردانگی شما بکاهد یا شما را بیشتر به زنها شبیه کند .

من رازهایی درباره ی زنان را برای این نوشتم تا به شما کمک کند در زندگی عشقی و احساسی خود موفق تر و قدرتمندتر باشید. آن را به این منظور نوشتم تا به خواسته های بیشتری از خود تحقق ببخشید و از پیشامدهای نامطلوب خود جلوگیری کنید. از نگارش این کتاب تنها شما و خوشحالی تان را در نظر داشتم تا زندگی تان را ساده تر کنم .

بیست سال گذشته ی زندگی خود را با ده ها هزار انسان کار کرده ام که نیمی از آنها مرد بوده اند. آن هم از تمامی سنین و با انواع سوابق شغلی و خانوادگی. آنها سرخوردگی های خود را از روابط شان با من در میان گذاشته و به من گفته اند که چه چیزی آنها را در رابطه با زنها گیج و سردرگم می کند. آنها خواسته های واقعی خود را از عشق و روابط جنسی با من در میان گذاشته اند. من به خوبی به آنها گوش داده ام و چنین دریافته ام که برخی خواسته های آنها بدین قرار است :

شما مردها :

دوست دارید در روابط خود موفق باشید و احساس کنید کارها را به درستی انجام می دهید. دوست ندارید چیزی را خراب کنید .

دوست دارید کمتر استرس، تنش و درگیری داشته باشید .

دوست دارید، صلح، آرامش، هارمونی و هماهنگی بیشتری داشته باشید .

دوست دارید با همسر تان روابط جنسی بیشتر و پر شور و حال تری داشته باشید .

دوست ندارید همیشه به لحاظ احساسی و عاطفی در حال «پردازش» چیزها باشید. دوست ندارید احساس کنید، مجبورید همه چیز را مرتب و منظم کنید.

دوست دارید نامزد/همسر تان کمتر از شما انتقاد کند و بیشتر از شما تعریف کند .

حال خبرهای بسیار خوبی برای شما دارم :

چیزهای زیادی در ما زنها وجود دارد که شما از آنها بیزارید. اینطور نیست؟ پرتوقع بودن، حس مالکیت طلبی، ناامنی و این احساس که هر چه میکنید نمیتوانید ما را خوشحال و راضی کنید. می خواهم به شما بگویم که شما می توانید از بسیاری از این احساسات نامطلوب جلوگیری کنید. احتمالاً زن زندگی تان سعی کرده است به شما بگوید که: «چنانچه X یا Y را انجام دهی، همه چیز درست می شود.» و شما پیش خودتان فکر کرده اید که: «آره، درسته.» اما من می خواهم درباره خودمان با شما مردها رازی را در میان بگذارم . تنها با انجام دادن یا گفتن بعضی چیزهای کوچک و پیش پا افتاده در حق نامزد/همسران می توانید از بسیاری از رفتارهای ناخوشایند او جلوگیری کنید.

آیا به سختی می توانید جمله ی بالا را باور کنید؟ اما حقیقت دارد. رازهایی در باره ی زنان را برای این نوشتن تا اطلاعاتی را که برای ایجاد روابطی شاد، لذت بخش، ارضاکنده و بی زحمت بدان نیاز دارید به طرز منطقی، واضح، روشن و مربوط به شما ارائه دهم .

آیا فکر می کنید این کتاب ارزش خواندن را داشته باشد؟ امیدوارم که پاسختان مثبت باشد .

هر چه بیشتر بدانید نیرومندتر و موفق تر خواهید بود .

اخیراً در یکی از سمینارهایم بعضی از مطالب ارائه شده در این کتاب را نیز ذکر کردم. در بخش مربوط به پرسش و پاسخ مردی ایستاد و گفت: فکر میکنم من از اون مردهایی هستم که شما اسمشان را «جاهل مآب» می گذارید. از این ناحیه نیز تحت فشار زیادی هستم. فکر می کنم شما از من می خواهید که مثل یک زن فکر کنم. مثل یک زن رفتار کنم و به عبارت دیگر: «یک زن بشوم»

از او پرسیدم: «چرا فکر می کنید من می خواهم شما یک زن بشوید؟»

پاسخ داد: «خب، من همه اش سعی می کنم که زنم را خوشحال کنم. سه نیاز اساسی او را که الان شما ذکر کردید همواره به یاد داشته باشم و این کار و آن کار را بکنم تا او را راضی نگه دارم آیا این بدان معنا نیست که دارم یک زن می شوم؟»

به او گفتم: «بگذارید سؤالی از شما بکنم. آیا ماشین دارید؟» مرد سرش به علامت توافق تکان داد. ادامه دادم: «آیا ماشینتان، ماشین خوب و قشنگی است که بخواهید آن را نگه دارید؟»

با غرور و افتخار تمام گفت: «بله، راستش فقط چند ماه است که آن را از شرکت خریده ام»

گفتم: «خب، آیا دفترچه ی راهنمای آن را هم مطالعه کردید؟»

گفت: «البته»

و دفترچه ی راهنما به شما یاد داد که چگونه از آن استفاده کنید. چه نوع بنزینی مصرف کنید تا بازده موتور افزایش یابد، مراقب چه علامت های خطری باشید. چند وقت به چند وقت ماشین تان را سرویس کنید تا دوام و کارایی آن افزایش یابد و کمتر خراب شود و چیزهایی از این قبیل. درست است؟»

جواب داد: «بله»

با لبخندی به او گفتم: آیا آموختن درباره ی ماشین تان و طرز کار آن، شما را به ماشین تبدیل کرده است؟ آری از وقتی که دفترچه ی راهنما را خواندید، احساس می کنید که به ماشین بدل شده اید؟ آیا هنگامی که فروشنده دفترچه ی راهنما را به شما داد تا آن را بخوانید شما عصبانی شدید و به او گفتید: «هی، مگه تو می خواهی من مثل ماشینم بشم؟»

شنوندگان همگی خندیدند. اوهم با آنها خندید. زیرا نمی توانست منطق مرا زیر سؤال ببرد .

توضیح دادم: «ماشین تان خیلی برایتان ارزش دارد. شما برای آن سرمایه گذاری کرده اید، پول خرج کرده اید، پس مایلید از سرمایه گذاری خود محافظت کنید و هرچه را در توان دارید به کار ببرید تا ماشین به بهترین نحو ممکن کار کند. حال اینجا نیز در کنار زنی نشسته اید که به نظرمی رسد از گفته های من خوشش آمده است. آیا او همسران است؟»

با خنده ای گفت: «آره، او وادارم کرد امشب به این سمینار بیاییم»

به او گفتم: «خب، همسران نیز بزرگترین سرمایه گذاری در زندگی شماست. حتی به مراتب ارزشمندتر و گرانبهاتر از ماشین تان، پس چرا نباید تا آنجا که می توانید او را خوب بشناسید تا بتوانید خوب از او مواظبت و مراقبت کنید و سواری های لذت بخش تری را نیز از او بگیرید؟!»

حضار همگی کف زدند. مرد از من تشکر کرد، نشست و سپس همسرش از بوسید، همسرش از اینکه موفق شده بود شوهرش را به یکی از سمینارهای من بکشاند خوشحال و هیجان زده بود .

معمولاً در رابطه با مردها از مثال ماشین زیاد استفاده می کنم زیرا این طوری موضوع را بهتر درک می کنند. این که شناخت و آگاهی نسبت به آنچه برایتان ارزشمند است یکی از راه های حمایت و محافظت از همان چیزی است که به شما تعلق دارد. آموختن درباره ی آنچه برایتان اهمیت دارد شما را قوی تر می سازد نه ضعیف تر .

احتمالاً در نواحی دیگر زندگی تان آگاهی و پذیرش بیشتری برای آموختن مطالب جدید دارید، اما درباره ی روابط تان اینطور نیستید. برای نمونه، هرگز از مطالعه ی دفترچه ی راهنمای ماشین، دستگاه ویدیو یا تلفن همراهتان ابائی ندارید. درست به طرز مشابهی، چنانچه قرار باشد در محل کارتان یک سخنرانی کوچک بکنید. مایلید تا آن جا که می توانید در زمینه ی مربوطه شناخت و آگاهی کسب کنید تا بهترین تأثیر را روی شنوندگان بگذارید. هرگز به ریاستان نمیگویید: «این قدر به من نگو چه کار کنم. چنانچه گلف یا تنیس و... بازی می کنید، مایلید تا آن جا که می توانید درباره اش مطالعه کنید تا در آن ورزش تسلط و مهارت کافی کسب کنید. هرگز با لجاجت براین که به کمکی احتیاج ندارید، و اینکه آموختن از دیگران کسر شأن است پافشاری نمی کنید .

فکر می کنم تا به حال متوجه منظوم شده باشید. رابطه ی صمیمی شما ارزشمندترین و گرانبهاترین سرمایه گذاری شماست. هرچه آموخته های خورا درباره ی زنان و عشق افزایش دهید، معشوق و همسر بهتری خواهید بود و کنترل بیشتری بر زندگی خود خواهید داشت .

اخیراً در حین پرواز از لوس آنجلس به نیویورک، در هواپیما کنار مرد دورگه ی آمریکایی - آسیایی ای نشسته بودم، او مشاور یکی از شرکت های بزرگ آمریکایی بودو به منظور کارایی بیشتر و بهتر این شرکت ها در درک و کنار آمدن با فرهنگ آسیایی به هنگام کار و تجارت با آن ها به آنان آموزش می داد. او در کار خودش یک متخصص بود و شرکت های بزرگ به او پول های کلان می دادند تا کارکنان آن ها را در مهارت های برقراری ارتباطی با همکاران ژاپنی، چینی، سنگاپوری و دیگر کشورهای آن منطقه آموزش دهد. این مرد داستانهایی حیرت انگیزی را درباره ی شرکت های بزرگی که سعی داشتند بدون آموزش به کارکنان خود درباره ی تفاوت های فرهنگ میان آمریکاییان و شرقی ها، شغل و تجارت خود را به آن

پاسخ داد: «جدی می گوئید، آیا شما نیز (مشاور میان فرهنگی شرکت ها) هستید .

با لبخندی گفتم: «یک جورهایی بله. من به مردها و زن ها آموزش می دهم چگونه یکدیگر را بهتر درک کنند .

آن مرد خندید و گفت: «شک ندارم که شغل شما به مراتب سخت تر و دشوارتر از شغل من است!؟» درست به طرز مشابهی که کارکنان این شرکت بدون آموزش های لازم در شغل خود موفق نبوده و قادر نخواهند بود همکاران آسیایی خود را درک کنند، شما مردها نیز تنها به این دلیل که ما زن ها را دوست ندارید نمی توانید به خوبی ما را درک کنید. چرا؟ زیرا، همچنان که از قبل نیز خیلی خوب می دانید که مردها و زن ها بسیار با یکدیگر فرق دارند. از طرف دیگر، حتی گاهی اوقات، ما زن ها نیز خودمان را به درستی درک نمی کنیم. و نمی دانیم که چرا این طور هستیم. چه برسد به شما مردها! همانگونه که بعداً نیز خواهید دید، ازهایی درباره ی زنان فقط برای مردها نوشته نشده است تا زن ها را بهتر درک کنند، بلکه در درجه ی اول برای ما زن ها نوشته شده است تا خودمان را بهتر درک کنیم و بتوانیم دقیق تر و مؤثرتر با شما ارتباط برقرار کنیم و نیازها و خواسته هایمان را به طرز روشن تری با شما در میان بگذاریم. به طوری که بتوانید به راحتی ما را درک کنید.

چرا این کتاب راهش را به سوی شما پیدا کرده است؟

چنانچه الان در حال مطالعه ی این کتاب هستید، پس احتمالاً آن را از طرف زنی دریافت کرده اید که شما را دوست دارد. شاید همسرتان، نامزدتان، دوست نزدیکتان، همسر ناکامتان، خواهرتان یا خواهر زنتان باشد. ولی آنچه قطعی است که هر که بوده است می خواهد شما در روابط خود موفق و خوشبخت باشید .

چنانچه نامزد/همسرتان این کتاب را به شما داده است :

هرگز به این معنا نیست که می خواهد بگوید مشکل از شماست .

هرگز به این معنا نیست که از دست شما ناراحت است .

هرگز به این معنا نیست که نمی دانید چگونه کارها را به درستی انجام دهید .

هرگز به این معنا نیست که از دست شما شکایت دارد و می خواهد احساس کنید حق با شما نیست .

منظورش این نیست که او کامل و بی عیب و نقص است و این شماست که وضع تان وخیم است .

هرگز قصد ندارد بگوید همه چیز تقصیر شماست .

هرگز منظورش این نیست که شما کودن یا خرفت هستید و نمی توانید مسائل را خودتان حل کنید .

چنانچه نامزد یا همسرتان این کتاب را به شما داده است، معنایش فقط این است که شما را دوست دارد، می خواهد همه چیز بهتر باشد، رابطه تان ادامه داشته باشد. می خواهد شما را خوشحال کند، احساس می کند که با دادن این کتاب به شما کمک می کند تا با او بهتر باشید. تا او بتواند نیازهای شما را بیشتر و بهتر برآورده کند! از این که کسی به قدری شما را دوست دارد که ترجیح می دهد برای بهبود روابطش با شما کاری بکند تا این که به جای کاری، پس بنشیند و سکوت اختیار کند، خوشحال باشید. چنانچه شخص دیگری به غیر از نامزد/همسرتان این کتاب را به شما داده است بدانید که دوستی واقعی است که خوشبختی و سعادت شما را می خواهد .

چنانچه خودتان این کتاب را پیدا کرده اید، از آن روست که زنان را دوست دارید و می خواهید روابط خود با آنان ساده تر، دوستانه تر، لذت بخش تر و کم زحمت تر و بدون استرس باشد. از این که اهل دانش و آگاهی هستید، شما را تحسین می کنم. چنانچه با زنی رابطه دارید، آن زن، زن خوشبختی است که شما اهمیت می دهید، و برای خوشبختی خودتان چنین کتابی را انتخاب کرده اید و مطالعه می کنید. چنانچه هنوز زن زندگی و عشق واقعی تان را پیدا نکرده اید، باور کنید که در آینده هنگامی که سرانجام ازدواج کردید، همسرتان از شما ممنون خواهد شد که چنین کتابی را خوانده اید .

احتمالاً پس از این مقدار مطالعه از کتاب صدایی در گوشتان می گوید که: «بفرما، این هم یکی دیگه از اون کتابهایی که زنم می گه. او همیشه می خواد منو «درستم» کنه. انگار که یه چیزیمه. مطمئنم کتاب میخواد بگه که همه چیز تقصیر منه و اینکه منم که باید تغییر کنم. احتیاجی به این جور کتاب ها ندارم. چرا باید به حرفهای یه زن دیگه که حتی نمیشناسمش گوش کنم و اون به من بگه که چکار باید بکنم و چه کار باید نکنم. این کارها فقط وقت تلف کردنه»

پاسخ من در این جا به شما این است

پس از مطالعه این کتاب احساس خواهید کرد که باهوش تر و قوی تر و توانمندتر هستید نه احمق، ضعیف و ناتوان .

مطالعه ی این کتاب، به شما این احساس را خواهد داد که روی اوضاع و امور کنترل دارید، نه این احساس که کنترل همه چیز از دست شما خارج شده است .

مطالعه ی این کتاب به شما این احساس را خواهد داد که زندگی تان را در دست خود دارید. این کتاب هرگز موضع شما را تضعیف نخواهد کرد .

وقت اندکی که صرف مطالعه این کتاب می کنید در مقایسه با وقت زیادی که در آینده ذخیره خواهید کرد ناچیز است. چرا که بحث ها، دعواها، بگو مگوها و لحظات تلخ به مراتب کمتری خواهید داشت!

دوست دارم بعضی چیزها را درباره ی من بدانید:

قبل از هر چیز: مردها را خیلی دوست دارم. در تمام طول زندگی ام آن ها را دوست داشته ام. چنانچه غیر از این بود می بایست کتابی با این عنوان می نوشتم: «مردها...؟ به چه دردی می خورند؟ آیا همه چیز تقصیر آن هانست؟» نه: رازهایی درباره ی زنان! به این دلیل این کتاب را نوشتم که به رغم تمامی تلاش های صادقانه ای که مردها جهت شناخت ما زن ها می کنند، اما از آن جا که اصولاً شناخت ما زن ها کار ساده ای نیست، موفقیت چندان به دست نمی آورند. دلیل دیگر آن بود که خواندن و باور کرن صحبت های زن دیگری درباره ی خواسته های زن ها از عشق، صمیمیت و روابط جنسی در مقایسه با زمانی که همین صحبت ها را از زبان همسر خودتان می شنوید، ساده تر خواهد بود .

می توانید مرا یک مترجم یا یک میانجی و واسط در مذاکرات صلح در نظر بگیرید که طرف دیگر میز در مقابل شما نشسته است و به شما می گوید: «ببین، چنانچه می خواهی در زندگی ات به فلان و بهمان نتیجه برسی بهتر است این کار را بکنی. چنانچه به صحبت هایم گوش کنی تضمین می کنم که همسرت خوشحال خواهد شد. کمتر هم نق خواهد زد».

یا: «هی دانم که در خواست های او برای فلان چیز و بهمان چیز احمقانه به نظر می رسند، اما نمی توانی تصور کنی که چگونه انجام چیزی تا به این حد ساده ممکن است تا به این حد توفیر کند. اما با این حال به من اعتماد کن. من با او صحبت کرده ام و میدانم که مؤثر واقع می شود» یا: چنانچه می خواهی او را به لحاظ احساسی و عاطفی از بین نبری و نابودش



دوم این که: این کتاب توسط من نوشته شده است که یک زن هستم. موضوع آن نیز نیازهای ما زن ها است. آیا نباید همینطور هم باشد؟ آیا هنگامی که می خواهید در زمینه های مربوط به عشق، صمیمیت، و روابط جنسی با زنان چیزهایی بیاموزید، نباید که راهنما و مشاور شما نیز خود یک زن باشد؟ چه فایده ای دارد به آنچه مردها در باره ی خواسته های ما زن ها چه فکر می کنند، گوش کنید؟ کاملاً مشخص است که تعصب و پیش داوری به خرج میدهم، اما قویاً باور دارم چنانچه این کتاب توسط یک مرد نوشته شده بود هرگز حاوی اطلاعاتی که من در آن گنجانده ام نبود. چرا که زن ها در این کتاب به من اعتماد کردند و رازهایی درباره ی خودشان، خواسته هایشان و در باره ی روابط جنسی برای من فاش کردند که به طور معمول هرگز آن راز را برای یک مرد فاش نمی کنند. فکر می کنم که از صحبت هایشان در این کتاب تحت تأثیر قرار بگیرید .

سوم، چنانچه اعتراض دارید که: «چرا فقط درباره ی آنچه مردها باید یاد بگیرند نوشته ای. پس زن ها چی؟ آیا آن ها نیز نباید مهارت هایی را بیاموزند تا ما مردها را خوشحال کنند؟» پاسخ من این است

بله! حق با شماست. به همین دلیل هم بود که چند سال پیش رازهایی درباره مردان را نوشتم که در آن همه چیز درباره ی علایق و خواسته های مردها در خصوص عشق و صمیمیت و روابط جنسی به زن ها توضیح داده شده است و در این روش ها و راه کارهایی ارائه شده است تا به زن ها در بهبود روابط شان با مردها چه در داخل و چه در خارج از بستر کمک کند. میلیون ها زن این کتاب را خواندند بعد از آن که آن را بانامزد/همسرشان در میان گذاشتند، مردها همگی متفق القول بودند که من در واقع دوست و طرفدارشان بودم. لذا هر بار که در حین مطالعه ی این کتاب صدایان درآمد که: «پس، اشتباهاتی که او می کند، چی؟» به یاد داشته باشید که همه اش در کتاب دیگر توضیح داده شده است. چگونه بهترین استفاده را از این کتاب ببرید؟

نوشتن این کتاب از یک جهت چالش بزرگی بود. و آن این بود که به طرز نوشتن خود تا هر دو خواننده ی زن و مرد مخاطب قرار بگیرند. فصلهایی از این کتاب هستند که اطلاعات ارائه شده در آن ها خطاب به زن هاست که امیدوارم شما مردها نیز این فصل ها را بخوانید. جاهایی نیز وجود دارند که روی صحبت با مردهاست. این نواحی را با عنوان: «برای مردها!» مشخص کرده ام. بهترین روشی که برای مطالعه ی این کتاب وجود دارد مطالعه ی از اول تا آخر است. بدانید که هرآنچه را که در این کتاب گنجانده ام، بدین منظور طراحی شده است تا شما را در رابطه با زنان زندگی، تان، باهوش تر کند .

چنانچه کتاب را از ابتدا شروع نکرده اید، لطفاً برگردید و فصل: «پیامی به زن ها» را نیز که در ابتدای کتاب آورده شده است بخوانید. این فصل می تواند در عین حال پیامی به مردها نیز باشد. خواهید دید که با پیش زمینه ی مساعدتری باقی کتاب را خواهید خواند .

در پیام مربوط به زن ها ذکر کرده ام که هر مردی متفاوت و منحصر به فرد است اما مطالب ارائه شده همگی تعمیم داده شده و کلی هستند. لذا توصیه ام به شما این است که چنانچه با کسی ارتباط دارید، حتماً درباره ی مطالب این کتاب با او به صحبت بنشینید .

از او بپرسید کدامیک از نکته ها دقیقاً توصیف کننده ی احساسات او هستند. یا به عبارتی کدامیک از موارد دقیقاً درباره ی او صدق می کنند .

از او دعوت کنید نظر خود را درباره ی گفته های من یا دیگر زن ها بیان کند .

به او اطلاع دهید که مایلید کدامیک از توصیه ها یا پیشنهادهای این کتاب را به کار ببندید و از او بپرسید که آیا تلاش های شما مؤثر واقع شده اند یا خیر؟

چنین صحبت ها و مذاکراتی اطلاعات ارزنده ای بسیاری از نامزد/همسر شما را در اختیارتان قرار می دهد. خواهید دید که چنین مذاکراتی بی هیچ کوششی، دوستانه، و خالی از تنش و اضطراب خواهند بود. (در مقایسه با صحبت هایی که قبلاً بر سر همین موارد داشتید) چرا که این بار صحبت ها براساس زمینه ی مشترکی آغاز می کنید که این کتاب برای هر دوی شما ارائه داده است و فقط از عقاید و نظرهای شخصی خودتان صحبت نمی کنید. لذا فضا کمتر تخصصی خواهد بود و تفاهم بیشتری خواهید داشت. بالاتر از همه، نامزد/همسران از این که شما به احساسات او علاقه نشان داده اید و نظر او را در این رابطه جویا می شوید، بی نهایت خوشحال خواهد شد .

می خواهم لحظه ای را نیز به این اختصاص دهم که این کتاب درباره ی چه چیزی نیست. این کتاب اصلاً به زن هایی که آسیب های عمیق روحی و مشکلات احساسی جدی داشته و نیازهای خودشان را شدیداً سرکوب کرده و ارتباط خود را به طرز جدی با قلب و روح خود از دست داده اند، نپرداخته است، چنانچه با چنین زنی ارتباط دارید، ممکن است احساس کنید که هیچ یک از مطالب این کتاب درباره ی او صدق نمی کند. دلیل آن این است که او به منظور جلوگیری از دردهای احساسی بیشتر، بر دور خود موانع دفاعی بسیاری برافراشته است و ارتباط خود را با احساسات و اصولاً توانایی حس کردن و احساس داشتن بطور کلی از دست داده است. مردهایی که عادت دارند با زن هایی «به لحاظ عاطفی غیر قابل دسترس» ارتباط برقرار کنند، با قسمت اعظم این کتاب ارتباط برقرار نخواهند کرد. چنانچه احساس می کنید این دست از مردها تعلق دارید کتاب آیا توان گمشده ام هستی؟. را مطالعه کنید.

آن کتاب به شما کمک خواهد کرد، الگوهای احساسی خود را که موجب می شوند روابط ناسالمی را انتخاب کنید، درک کنید

در این جا باید به نکته ای اعتراض کنم: «این کتاب را به این امید نوشتم تا همسر من صفحه به صفحه ی آن را حفظ کند و تمامی اطلاعات ارائه شده در آن را درباره ی من به عنوان یک زن دریابد. امیدوار بودم با شوق تمام تمامی توصیه ها و پیشنهادهای ارائه شده در آن را به کار ببندد تا به مرد رؤیاهای من بدل بشود. چنانچه نامزد/همسران این کتاب را به شما داده است بدانید که او نیز به طرز پنهان به همین چیزها امید بسته است !»

البته، آنچه در این کتاب به آن پرداخته ام آن است که چگونه یک زن می تواند چنین کتابی را بخواند و این که چگونه یک زن می تواند مرد خود را خوشحال کند. به علاوه! این که اصولاً نگاه زن ها به ارتقاء و رشد شخصی و نیز عشق چگونه است؟

آیا می دانستید که ما زن ها دوست داریم خود را وقف عشق و وزیدن به شما- آن هم در بیست و چهار ساعت شبانه روز- بکنیم. خب، این حقیقت را در حین مطالعه ی فصول بعدی در خواهید یافت .

حال شما به عنوان یک مرد چگونه این کتاب را خواهید خواند؟ با آموخته هایتان از آنچه کار خواهید کرد؟ این تنها خودتان هستید که می دانید .

و در نهایت می خواهم راز دیگری را نیز با شما در میان بگذارم. حتی چنانچه همسر من فقط چند نکته ی مهم از این کتاب را استخراج کند و به کار بندد برای من کافی است. همین که وقت گذاشته و حاضر شده است درباره ی ما زن ها چیزهایی بداند و مهربانی قلب مرا درک کند، و در پی یافتن راه هایی باشد که احساس امنیت بیشتر، ارزشمند بودن بیشتر، و محبوب بودن بیشتری به من بدهد از او ممنون خواهم بود.

از این که به من اعتماد کردید تا در سفر به سوی قلب و روح یک زن، راهنمایان باشم، متشکرم. مطمئن باشید ارزش آن را خواهد داشت. بخش اول: زن ها دوست دارند مردها چه چیزی درباره ی آن ها بدانند؟

\* \* صفحه=49 @

این کتاب را با اعتراض از جانب زنی که دوستش دارید و زنی که شما را دوست دارد شروع می کنم :

ما زن ها دوست داریم مردها ما را درک کنند. و به خوبی بفهمند که چرا این طور هستیم و چنین خواسته هایی داریم .

هنگامی که ما را درک نمی کنید. آن گاه سر خورده و مأیوس می شویم. اما حقیقتی که وجود دارد- و اعتراف نیز همین است - که گاهی اوقات ما خودمان نیز به خوبی خود را درک نمی کنیم .

برای نمونه، چرا چنین است که در یک لحظه زنی بسیار قوی و تواناست و در لحظه ی بعد بسیار ضعیف و شکننده به نظر می رسد؟

چه چیزی موجب می شود که وقتی حال ما خوب است، الهه ی قوی و نیرومند باشیم، و هنگامی که خوشحال نیستیم، همچون دختر بچه ی کوچک و ترسیده، عاجز باشیم؟

چرا می توانیم مشوقی خوب، حمایتگری قوی، پشتیبانی با وفا و مشاوری دوراندیش برای دیگران باشیم، اما نمی توانیم همین کارها را همیشه در حق خودمان انجام دهیم؟

چرا و چگونه است که از عهده ی مسئولیت های بسیاری بخوبی برمی آئیم، اما لحظه ای بعد آن مسئولیت ها بر روی دوش ما سنگینی میکنند و از شدت عجز و ناتوانی خود را پنهان می کنیم؟

قابلیت و توانایی عشق ورزیدن در ما از کجا می آید؟

چرا به راحتی می توانیم از خود و نیازهایمان به نفع دیگران چشم پوشی کنیم؟

چرا اینگونه به نظر می رسد که بیش از مردان به وقت، توجه، تسلی خاطر و آرامش نیاز داریم؟

چرا همین گونه هستیم؟

ما زن ها می دانیم که مردها این سؤالات را درباره ی ما از خودشان می پرسند. چه اعتراف بکنیم و چه نکنیم، خود ما نیز پاسخ این پرسش ها را به درستی نمی دانیم. خبر خوبی که در این رابطه وجود دارد این است که در نهایت ناشناخته بودن شان این دلایل وجود دارند و این که در واقع برای احساسات و رفتارها ما توضیحی وجود دارد. این پاسخ ها در فصول بعدی این کتاب بیان شده است و برای این نوشته شده اند که هم برای زن ها و هم برای مردها- هر دو- روشنگر باشند و اسرار طبیعت ما زن ها و دل و جان و فکرمان و نیز خواسته ها و نیازهای ما را فاش سازند .

بگذارید لحظه ای شما را با خود به اعماق قلب یک زن ببرم و از طریق چند داستان زیر نبردی را که خودمان نیز در درک خودمان با آن رو به رو هستیم، برایتان شرح دهم .

می دانید مردی که دوستش دارید روزهای سختی را در زندگی خود پشت سر می گذارد و تصمیمات مهمی که باید در رابطه با شغلش بگیرد او را نگران کرده است. این اواخر عصبی و ناآرام شده است و شما شدیداً دوست دارید که به او کمک کنید. یک شب سر میز شام موضوع را پیش میکشید و نظر خود را درباره ی نگرانی ها و چالش هایش با او در میان می گذارید و پیشنهادهایی برای حل مشکل او ارائه می دهید. همین که شروع به صحبت می کنید، نگاهی اخمو بر روی صورت او نقش می بندد که با هر پیشنهادی توصیه ی جدی شما خشمگینش بدتر و بدتر می شوند. به ناگهان احساس می کنید که ناراحت شده است و از شما فاصله می گیرد .

با نگرانی از او می پرسید: «عزیزم، موضوع چیست؟»

با سردی پاسخ می دهد که: «می خواهم - این موضوع را خودم حل کنم. به نصیحت های تو نیازی ندارم»

شما توضیح می دهید که: «اما من فقط می خواستم به تو کمک کنم»

پاسخ می دهد: «چرا نمی گذاری خودم به روش خودم آن را فیصله دهم. مگر به من اعتماد نداری؟» کاملاً پیداست که عصبانی شده است. می گوید: «از این که مثل رئیس ها با من رفتار می کنی، بیزارم» این را می گوید و اتاق را ترک می کند .

در حالی که شوهرتان از اتاق خارج می شود همانجا خشکتان می زند و چشمانتان از اشک پر می شود. می خواهید به دنبال او بروید اما درست نمی دانید چگونه احساسات تان را بیان کنید. شما فقط می خواهید از او حمایت کنید. اما تلاشهایتان اوضاع را بدتر هم کرد. احساس شکست می کنید. از خود می پرسید: «آیا او درست می گوید: آیا من به راستی کنترل گر هستم؟»

صفحه 52 @

تعطیلاتی طولانی در پیش دارید و میخواهید آن را با نامزدتان بگذرانید. امیدوار بودید که او هم چیزی بگوید. اما آن این کار را نکرده است. نگران میشوید. یک شب در حین مکالمه ای تلفنی موضوع را پیش می کشید، «آیا درباره ی تعطیلات فکر کرده ای؟»

پاسخ می دهد: «راستش، هنوز نه»

ادامه می دهید: «خب، من امیدوار بودم با هم باشیم یا شاید با هم جایی ببریم»

به ناگهان او ساکت می شود و بعد از چند لحظه با صدایی سرد و بی تفاوت می گوید: «بگذار ببینیم چه می شود»

پیش خودتان فکر می کنید: «ببینیم چه می شود؟» منظورش چیست؟

کمی مضطرب می شوید. با صدایی لرزان می پرسید: «نمی خواهی تعطیلات را با من باشی؟»

با ناراحتی و غرولند جواب می دهد: «البته که می خواهم با تو باشم. اما لزومی ندارد همه چیز از پیش برنامه ریزی شده باشد. آیا نمی توانی کمی خودانگیزته باشی؟ تو همه اش دل واپسی!»

نمی دانید به او چه پاسخ دهید. تنها چیزی که می دانید این است که دوست داشتید مطمئن بودید که تعطیلات را حتماً با هم خواهید گذرانید. این موضوع را هم با او در میان گذاشته

شوهرتان به یک سفر شغلی رفته است. هنگامیکه در فرودگاه شهر مقصد پیاده میشود، به شما تلفن میزند تا بگوید به سلامت رسیده است و اینکه شام را به همراه یکی از مشتریان در یک رستوران صرف خواهد کرد. شب هنگام خواب و در حالی که در بستر دراز کشیده اید، منتظر تلفن می شوید تا به صدا درآید. اما خبری نمی شود. چندین بار به هتل او زنگ می زنید اما او را پیدا نمی کنید. برای او پیغام می گذارید و منتظر می شوید و باز هم منتظر می شوید، اما او به شما زنگ نمی زند. حال ساعت دو بعد از نیمه شب شده است و شما به طرزی وحشتناک عصبی و نگران شده اید .

از خود می پرسید: «کجاست؟ چرا زنگ نمی زند؟ چه چیزی مانع شده است تا به شما شب به خیر بگوید؟» سرانجام با ناراحتی خوابتان می برد . صبح روز بعد همچنان منتظرید تا بلکه خبری بشود. اما این اتفاق نمی افتد. سعی می کنید برایش عذر و بهانه بتراشید. اما به سختی می توانید خود را قانع کنید. به خود می گوئید: «اگر به راستی دیشب خیلی خسته بود، می توانست امروز صبح زنگ بزند» ساعتها می گذرند و نگرانی شما تبدیل به بدبینی می شود. بدترین فکرها به سراغتان می آید. پیش خودتان فکر می کنید «شاید اتفاقی افتاده باشد. شاید مریض شده است. شاید هم از دست من در می رود» سپس بدترین فکر ممکن به سراغتان می آید «نکند با زن دیگری باشد» نهایتاً غروب زنگ می زند. در نهایت تعجب، طوری صحبت میکند که گویی هیچ اتفاقی نیافتاده است. با صدایی عصبی و ناراحت میگوید: «چرا دیشب یا امروز صبح بمن زنگ نزدی؟ خیلی نگران شده بودم».

پاسخ می دهد: «همین که رسیدم از فرودگاه به تو زنگ زدم. بعد از شام هم به قدری خسته بودم که بی هوش شدم.» صدایش نشان میدهد از این که شما ناراحت شده اید، گیج شده است. ادامه میدهد: «امروز صبح هم که به فکر جلسات مهمی بودم که داشتم. بعدش هم مجبور بودم که همه اش از اینجا به اونجا بروم. میدونستم بالاخره امروز به ات زنگ میزنم». سع می کنید به او توضیح دهید که چرا آن قدر ناراحت شده بودید. اما موفق نمی شوید این کار را درست انجام دهید. میترسید مستأصل و کنترل گر جلوه کنید. شوهرتان به صحبت های شما گوش می کند. از جواب های او می فهمید که ناراحت شده است به تندی می گوید: «آیا باید هر پنج دقیقه یک بار زنگ بزنم و بگویم که دارم چکار میکنم؟» چرا باید فقط برای بیست و چهار ساعت زنگ نزدن این قدر از هم بیاشی؟»

مکالمه چندان دوستانه تمام نمی شود و هنگامی که گوشی را قطع می کنید، احساس بسیار بدی دارید. تنها کاری که خواسته بودید بکنید این بوده است که به او بگویید چقدر دلتان برای او تنگ شده بود. چرا او نتوانست درک کند که شما چه قدر ناراحت شده بودید. آیا این غیرمنطقی بود که پس از چند بار که زنگ زده بودید برایش پیغام گذاشتید، نگران شده باشید؟ آیا می تواند این گفته ی او که: «من مشکل دارم» صحت داشته باشد؟ از خود می پرسید: «آیا واقعاً من زیاده خواه و پرتوقع هستم؟»

اغلب زن ها با داستان ها و احساسات مربوط با آن ارتباط برقرار می کنند، زیرا همگی کم و بیش اتفاقات فوق را تجربه کرده اند. ما زن ها از خود می پرسیم آیا حق با ماست یا این که اتهامات همسرمان صحت دارد. از خود می پرسیم آیا نیازهایمان موجه و منطقی است و یا زیادی و افراطی؟ از خود می پرسیم: «آیا من طبیعی هستم؟» فکر می کنم پاسخ مردها پس از خواندن این داستان ها بسیار متفاوت باشد. پاسخ هایی از قبیل: «این سه مورد دقیقاً همان مواردی ب و دند که عکس العمل زن ها در آن ها اضافی و نامعقول بوده اند و مرد را عصبی می کند» حق با شماست. این موارد، نمونه های از اعمال و رفتارهای زنانه ای است که اغلب مردها آن را درک نمی کنند، لذا، آن را جزو رفتارهای نامطلوب و غیرموجه زنانه دسته بندی می کنند .

ساده است. هنگامی که چیزی را درست درک نمی کنیم. محکومش کنیم. بدون چشم بصیرت و درک عمیق ممکن است بسیاری از خصوصیات و ویژگی های منحصر به فرد و زیبای مؤنث و زنانه در نظر مردان زشت یا حتی بد جلوه کنند. حتی برای خود ما زن ها. اما چنانچه رازهای پنهان طبیعت زنانه را درست درک کنیم آنچه به ظاهر گیج کننده و غیرقابل پذیرش می نماید، روشن، واضح و زیبا خواهد شد .

هنگامی که می خواستیم خود را آماده ی نوشتن این بخش از کتاب بکنم هدفم واضح و روشن بود. به دنبال چندین حقیقت اساسی وزیربنایی در خصوص هویت و طبیعت زن ها بودم که در درک احساسات و رفتار زنانه به خود ما زن ها و نیز مردهایی که دوست شان داریم، کمک کند. در تحقیقاتم از زن ها می پرسیدم:

«دوست دارید مرد زندگی تان چه چیزی از اعماق وجود شما را عمیقاً درک کند و بفهمد؟»

«دوست دارید چه چیزی از طبیعت مؤنث و زنانه ی خود را برای مرد زندگی تان توضیح دهید که برایشان بسیار مهم و اساسی هستند؟ و فکر می کنید کدامیک از ویژگی های شما با مردها تفاوت بسیار دارد؟»

در فصل های بعد سعی کرده ام روشن کنم که ما زنها که هستیم و چرا همین طور هستیم که هستیم و اینکه دوست داریم مردها چه چیزهایی را درباره ی عشق ورزیدن به ما بدانند . چند فصل اول به این پرداخته شده است که مهمترین ویژگی ها و اولویت های زن ها چه هستند، دلایل بسیاری از رفتارها، احساسات و گفته های ما زن ها ریشه در این سه ویژگی مهم زنانه دارند. آن سه ویژگی این ها هستند .

سه ویژگی مهم زنانه :

1- برای زن ها عشق بر هر چیز مقدم است .

2- زن ها توان آفرینش دارند .

3- ارتباط زن ها با زمان ارتباطی مقدس است .

در فصل های 4 و 5 و 6 به سه نیاز عمده و پنهان زن ها پرداخته می شود. این سه نیاز پاسخ قطعی و همیشگی به این سؤال مردهاست که: «آیا می توانم کاری کنم تا او را از گله و شکایت باز دارم و خوشحالش کنم؟» (بله، می توانید!) و بالاخره فصل 7 به هفت افسانه ای می پردازد که مردها آن ها را باور کرده اند ولی همگی نیز غلط هستند!

فصل (1): برای زن ها عشق بر هر چیز مقدم است

چندماه پیش یکی از دوستان قدیمی که مدت ها بود او را ندیده بودم. به من تلفن زد و گفت مدت شش ماه است که در رابطه ی جدیدی وارد شده است. برایان در طول زندگی خود روابط زیادی داشت اما هیچ وقت به طور جدی با کسی درگیر نشده بود. لذا این خبر از جانب او خبر مهمی محسوب میشد. از او پرسیدم که اوضاع از چه قرار است و او پاسخ داد همه چیز عالی است. اما نگرانی های کوچکی درباره ی نامزدش داشت. از او پرسیدم «از چه نگران هستی؟»

پاسخ داد: «خب، لوری واقعاً فوق العاده است. خیلی شیرین و مهربان. اما می ترسم مشکلی داشته باشد. منظورم مشکلات روحی و روانی است. به همین خاطر به تو زنگ زدم تا نظر تو

گفت: «اول از همه این که به من می گوید هر بیست و چهار ساعت شبانه روز را به من فکر می کند. هر روز به محل کارم زنگ می زند تا به من بگوید چقدر دلش برای من تنگ شده است. از هفته ها پیش برای هر دویمان برنامه ریزی می کند تا بتوانیم باهم باشیم. مدام درباره ی خودمان و روابطمان صحبت می کند. بعد هم هفته ی گذشته به من گفت:

ارتباطش با من مهمترین مسئله زندگی اوست!»

از او پرسیدم: «و تو چه نتیجه گیری هایی از این صحبت ها داری؟»

سعی کردم متوجه نشود که خنده ام گرفته است .

گفت: «خب، من فکر می کنم، آنطور که او به من فکر می کند، باید عصبی بوده و تشویش زیادی داشته باشد»

با خنده ای به او گفتم: «نه عزیزم، او عاشق شده است»

دوستم براین مرد خوبی است. اما بالاخره یک مرد است. او تجربه ی زیادی در رابطه با روابط دراز مدت نداشت و آن گونه که لوری به او عشق می ورزید برایش ناآشنا و حتی ناسالم و مشکل دار بود. او اولین راز در این باره را که «زن ها که هستند» نمی دانست: «دنیای زن، دنیای عشق است». عشق ورزیدن، فداکاری کردن و محترم شمردن روابط صمیمی و نزدیک طبیعت ماست .

آنچه زن ها دوست دارند مردها بدانند: «برای زن ها عشق از هر چیز مهمتر و بر همه چیز مقدم است»

منظورم از این گفته این نیست که زن ها خودآگاهانه انتخاب کرده اند که عشق مهمترین اولویت زندگی شان باشد، بلکه عشق فی الواقع مهمترین اولویت زندگی ماست. ما از قبل تصمیم نگرفته ایم که دل و جان ما بر مرد زندگی مان متمرکز باشد. بلکه طبیعتاً، ذاتاً و فطرتاً این طور هستیم. ما انتخاب نکرده ایم و از قبل تصمیم نگرفته ایم که مدام به این فکر کنیم که چگونه به او نزدیک تر شویم، بلکه این کار را ناخودآگاه می کنیم. ما تصمیم نگرفته ایم که عشق مهمتر باشد. ولی خب هست!

کیک عشق

در زیر تمثیلی آمده است که به خوبی نشانگر ذهنیت و احساسات ما زن ها نسبت به عشق می باشد. من آن را کیک عشق نامیده ام :

دو دایره را تصور کنید. اولی نشانگر دایره ی خودآگاهی یک مرد و دومی نشانگر خودآگاهی یک زن است. حال تصور کنید که برشی از هر دو دایره حذف شده باشد درست مثل یک برش کیک. در حدود یک دهم کل دایره. در دایره ی مختص به مرد، برش حذف شده درصد خودآگاهی او از تمرکز و اولویت او بر روی عشق و روابط صمیمی است. مابقی یا به عبارتی نه دهم باقی مانده تمرکز و اولویت او بر روی کار، شغل، علایق، پروژه ها و دیگر فعالیت های اوست .

این درحالی است که در دایره ی مربوط به زن، وضع دقیقاً نقطه ی مقابل دایره ی مرد است. بدین معنا که برش نازک تمرکز او بر روی کار، علایق و پروژه هاست و نه دهم باقی مانده تمرکز او بر عشق، زندگی خانوادگی و روابط او .

گرچه کمی اغراق آمیز به نظر می رسد، اما حتماً متوجه منظور من شده اید. هر بار که در سمینارهایم کیک عشق را برای حضاران رسم می کنم، زن ها و مردها همگی می خندند.

می پرسید چرا؟ زیرا همه به طرزی غریزی می دانیم که این موضوع صحت دارد، و همانگونه که بعداً نیز خواهیم دید، این مطلب منشأ بسیاری از مشکلات موجود در میان زن و مرد را توضیح می دهد .

نکته زیر را همواره به یاد داشته باشید، کیک عشق نشانگر مدت زمانی نیست که صرف عشق یا دیگر فعالیت های خود می کنیم، بلکه صرفاً تصویری است ذهنی از میزان درون گرایی ما زن ها. برای نمونه ممکن است زن شاغل باشد. حال چه در داخل و چه در خارج از خانه، و به همین تعداد ساعتی که شوهرش سر کار است او نیز مشغول شغل خود باشد. بنابراین تمثیل کیک عشق به این معنا نیست که او یک دهم وقت خود را صرف کارش کرده است و بقیه را صرف خرید لباس خواب های زنانه، نوشتن شعرهای عاشقانه، و خیالبافی در باره ی شوهرش می کند. اما می توانید شرط ببندید هنگامی که بر سر کار خود است بیشتر از آن که شوهرش به او فکر می کند. او به شوهرش فکر می کند و هر روزه وقوف و آگاهی بیشتری نسبت به تغییرات ریتم روابطشان دارد و در مقایسه با شوهرش بیشتر خواهان ارتباط و نزدیکی و صمیمیت است .

گاهی اوقات هنگامی که تمثیل کیک عشق را برای زن ها به کار می برم، کاملاً آن را درک نمی کنند. اما هنگامی که برای آنان توضیح می دهم که عشق شامل رسیدگی به بچه ها نیز می شود، فوراً با آن ارتباط برقرار می کنند. مادرهای مجرد این نکته را به خوبی می فهمند. زیرا ممکن است با کسی ارتباط نداشته باشند، اما قسمت اعظم وقت آن هانوز صرف عشق و توجه به فرزندانشان می شود. حتی بسیاری از زنان متأهل نیز چنین بیان می کنند که قسمت اعظم کیک عشق آنان به روابط روزمره شان با فرزندان اختصاص دارد تا با شوهرشان. اینکه آیا الگو سالم و درست است یا خیر، موضوع دیگری است اما نکته ای که وجود دارد این است که خودآگاهی، افکار و احساسات زن ها به طرزی طبیعی و غریزی همگی روی عشق متمرکز هستند.

سفری به افکار زن ها

همواره گفته ام که چنانچه مردها تنها یک روز را در سر زنی که عاشق است سپری می کردند، از این که ما زن ها چقدر به مرد زندگی مان فکر میکنیم و چقدر به آن ها توجه داریم، حیرت زده می شدند. تمرینی وجود دارد که گاهی اوقات آن را به زوج هایی توصیه میکنم که برای مشاوره نزد من می آیند. این تمرین به مردها کمک می کند تا این نکته را که عشق برای زن ها بر هر چیز مقدم است درک کنند و تصویر ذهنی واضحی از کیک عشق را به دست دهند. تمرین بدین قرار است که از زن می خواهم گزارش دقیقه به دقیقه افکار خود را در طول یک روز و با شرح موقعیت مربوط ثبت کند. سپس آن را به نامزد/همسرش نشان دهد. بدون استثناء همواره مردها از این حقیقت که ذهن و فکر نامزد/همسرشان چقدر مشغول آنها بوده است حیرت زده می شوند .

من خواستم این فرصت را در همین جا به خوانندگان مرد خود داده باشم، لذا نمونه ای از این فهرست را که توسط یکی از مراجعه کنندگانم به نام ملیسا در رابطه با نامزدش جوزف ترتیب داده شده است، در این جا آورده ام. ملیسا مدیر اجرایی در یک ایستگاه رادیویی است که حدود یک سال است با جوزف آشنا شده است. در این جا فقط نیمی از فهرست او را آورده ام. زیرا فهرست کامل او بسیار طولانی تر بود و صفحه های بیشتری را به خود اختصاص می داد!

گزارش افکار ملیسا

6:45 صبح

7:10 صبح

پیش خودم فکر می کنم الان موهایم را بشورم یا صبر کنم تا شب درست پیش از آن که جوزف را ببینم تا موهایم حسابی تمیز باشند .

7:15 صبح

تصمیم می گیرم این کار را کمی پیش از آن که جوزف را ببینم انجام دهم. اما توی حمام یادم می افتد لوسیونی را که جوزف از آن خوشش می آمد، جلو چشمم بگذارم تا امشب بعد از این که دوش گرفتم از آن استفاده کنم .

7:40 صبح

مشغول خوردن صبحانه هستم و به این فکر می کنم که هفته پیش که صبحانه را با جوزف خوردم چقدر خوش گذشت .

7:50 صبح

مشغول تماشای گزارشی تلویزیونی درباره ی دیدنی ها و جاذبه های توریستی کاراییب هستم. به یاد می آورم که من و جوزف همیشه می خواستیم سفری به آن جا داشته باشیم، لذا قلم و کاغذ برمی دارم و اطلاعات ارائه شده در برنامه را یادداشت می کنم .

7:55 صبح

جوزف هنوز زنگ نزده است. پیش خودم فکر می کنم آیا به او زنگ بزنم تا در باره ی گزارش تلویزیونی با او صحبت کنم یا نه. تصمیم می گیرم ده دقیقه دیگر هم صبر کنم .

8:5 صبح

به جوزف زنگ می زنم و چند دقیقه با هم صحبت می کنیم. عجله دارد زودتر برای جلسه ی مهمی حاضر شود، لذا نمی تواند خوب به مکالمه دل بدهد. اما می گوید که منتظر است هر چه زودتر امشب مرا ببیند. بنابراین خوشحال می شوم .

8:20 صبح

در حین این که مشغول آرایش کردن خود هستم به صحبت های امروز صبح با جوزف فکر می کنم و قسمت های شیرین آن را توی ذهن خودم مرور می کنم .

8:35 صبح

کمدم را باز می کنم تا لباسی بپوشم و به سر کار بروم. اما ناگهان به این فکر می افتم که امشب وقتی که با جوزف بیرون می روم چه بپوشم. چند روز پیش یک لباس خوشگل خریدم که جوزف از آن خوشش آمد. آن را یک بار دیگر پرو می کنم تا مطمئن شوم به من می آید .

8:50 صبح

رختخواب را مرتب می کنم. تصمیم می گیرم ملافه ها را عوض کنم تا وقتی که جوزف می رسد تمیز باشند .

9:20 صبح

مشغول رانندگی به طرف محل کارم هست. به رادیو گوش می دهم. آهنگ زیبایی از سانتانا پخش می شود که من و جوزف عاشق آن هستیم. سفری را به یاد می آورم که چند وقت پیش با جوزف به سن دیاگو داشتیم و تمام راه را به آلبوم سانتانا گوش کردیم. لبخندی روی لبهایم نقش می بندد. به یاد می آورم چقدر به ما خوش گذشت .

تصمیم می گیرم به تلفن همراه جوزف زنگ بزنم و به او بگویم که به خاطر آن مان درس دیاگو فکرمی کنم. اما یادم می آید که او احتمالاً دارد به سر کارش می رود و فکرمش مشغول کارهایی است که باید انجام دهد. لذا از این کار منصرف می شوم.

10:45 صبح

به عکس جوزف که روی میز کارم قرار دارد، نگاه می کنم و پیش خودم فکر می کنم که بهتر است قاب زیبایی برای آن بگیرم .

11:30 صبح

به ساعت نگاه می کنم. از خودم می پرسم که آیا جلسه ی جوزف تمام شده است یا نه. پیش خودم فکر میکنم خدا کند جلسه خوب پیش رفته باشد تا جوزف امشب خوشحال و خوش اخلاق باشد .

11:50 صبح

جوزف در راه برگشت از جلسه به من یک زنگ کوتاه می زند. خوشحال به نظر می رسد درباره ی آهنگ سانتانا که امروز صبح از رادیو پخش شده بود به او می گویم .

11:57 صبح

متوجه می شوم از بعد از تلفن جوزف کمی نگران و دلواپس هستم. به یاد می آورم که گفت ممکن است هفته بعد به خاطر کاری از شهر بیرون بروم .

12:30 ظهر

با یکی از مشتریانم برای ناهار به رستوران جدیدی که هرگز قبلاً از آن جا نرفته ام، می رویم. پیش خودم فکر می کنم جوزف حتماً از آن خوشش می آید. لذا تصمیم می گیرم حتماً یک روز با جوزف به آنجا برویم .

2:10 ظهر

از جلوی یک سوپرمارکت رد میشوم. به ناگهان به یاد می آورم که نوشیدنی موردعلاقه ی جوزف تمام شده است. لذا توقف میکنم تا برایش بخرم. داخل سوپرمارکت چشمم به تمشک می افتد. به یاد می آورم که جوزف خیلی از تمشک خوشش می آید. لذا کمی هم تمشک می خرم .

2:35 ظهر

وقتی که به دفتر کارم برمی گردم، پیغام هایم را چک می کنم، با این که همین چند ساعت پیش با جوزف صحبت کردم از اینکه پیغامی از او ندارم، ناراحت می شوم. میدانم احماقانه است اما این احساسی است که دارم .

بخوایم او هم با من بیاید .

3:15 ظهر

به ساعت کامپیوترم نگاهی می اندازم و از این که قرار است تا ظرف کمتر از چهار ساعت جوزف را ببینم هیجان زده می شوم .

در باره ی گزارش افکار ملیسا چه فکر می کنید؟ هنگامی که این فهرست را به زن ها نشان می گویند: «اوه، خدای من! این دقیقاً همان کارهایی است که من می کنم.» شاید محتویات و موضوعات افکار برای زن های متأهل با زن هایی که بچه دارند متفاوت باشد اما فرکانس و تواتر افکار تا حد زیادی مشابه است. این در حالی است که واکنش مردها در مواجهه با این فهرست کاملاً متفاوت است. بعضی از آنان فکر می کنند که من با این فهرست با آن ها شوخی می کنم. و نمی توانند آن را باور کنند .

برخی دیگر میگویند: «این ملیسا خانم احتمالاً مشکل روانی داره» یا: «فکر میکنم این ملیسا باید کمی هم به فکر زندگی خودش باشد!» اینگونه مردها شاید متوجه نباشند که نامزد/همسر خودشان هم دقیقاً به همان میزان به آن ها فکر می کنند که ملیسا به جوزف فکر می کند .

برای ملیسا مانند بسیاری از زنها، عشق تم ثابت و همیشگی زندگی شان است. میتوان گفت بزرگترین قطعه ی کیک زندگی شان به عشق اختصاص یافته است. این به آن معنا نیست که ملیسا به شغل یا دیگر نواحی زندگی اش فکر نمی کند. هرگز این طور نیست، او شغلی فعال و برنامه کاری شلوغ و پرمسئولیتی دارد .

برای ملیسا (و تمامی زن ها) داستان تنها از این قرار است که وقتی در رابطه ای صمیمی است دنیا را از پشت عینک عشق می بیند. گویی عینکی بر چشم دارد که لنزهای آن عشق به جوزف اند و ادراک او از جهان از طریق این لنزهای عشق صورت می گیرد. از دید او یک گزارش تلویزیونی تنها یک گزارش نیست. بلکه موضوعی است که او بتواند بعدها در آن باره با جوزف صحبت کند. یک ترانه پخش شده از رادیو تنها یک ترانه نیست، بلکه چیزی است که خاطرات او با مرد زندگی اش را زنده میکند. از دید او تمشک فقط تمشک نیست، بلکه میوه ای است که نامزدش دوست دارد .

خطاب به مردها: لطفاً به یاد داشته باشید که این فرآیند چنان برای زن ها طبیعی است و چنان به صورت بخشی از طبیعت آن ها درآمده است که در واقع خودشان از آن آگاه نیستند. در واقع پس از آن که ملیسا فهرست خود را خواند خود او نیز از این که چقدر به جوزف فکر می کند، متعجب شده بود. به طور معمول این افکار به طرز ناخودآگاه و خودکار در سر او شناور هستند. اصولاً این طریقی است که او روابطش را می ببندد و رفتاری است که بدون فکر از او سر می زند و منعکس کننده این اولویت زن ها در رابطه با عشق و زندگی است .

مردها و زن ها به دو طریق کاملاً متفاوت عشق می وزند .

بعد از سال ها تحقیق و تجربه ی شخصی به این نتیجه رسیده ام که مرد و زن به دو طریق متفاوت عشق را تجربه می کنند .

برای اغلب زنها عشق واقعیتی بی انقطاع و ممتد است. توجهی مستمر و مداوم که هیچ گاه ناپدید نمی شود، حتی مواقعی که مشغول کار یا انجام وظایفی هستیم که ظاهراً هیچ گونه ارتباطی با عشق ندارند .

از طرف دیگر برای اغلب مردها، عشق کلاسه شده و تفکیک شده است. گویی دیداری است با بخشی از وجودشان آن هم گهگاهی و با تعیین وقت قبلی .

زن ها نیاز ندارند به وضعیت احساسی تغییر وضعیت بدهند، بلکه همیشه یا اکثر اوقات از پیش در آن هستند. حال چه آن را ابراز کنند و چه نکنند، برعکس مردها می بایست ، عامدانه و به طرز ارادی به این مدد آیند .

بیباید مجدداً به داستان برایان، که فکر می کرد احتمالاً نامزدش مشکلات روانی داشته باشد، برگردیم. این تفاوت مردها و زن ها به خوبی توضیح می دهد که چرا توجه و تمرکز زن به عشق از نظر برایان و بسیاری از مردهای دیگر اضافی و غیرطبیعی است. برایان هرگز نمیتواند تصور کند که به اندازه ی لوری روی رابطه اش تمرکز داشته باشد. چنانچه خواهد چنین کند باید بقیه ی زندگی خود را فراموش کند تا فقط به لوری بپردازد. از نظر او این کار زیادی، نامتعادل، غیرضروری و حتی وسواس گونه است. لذا فرض را بر این می گذارد که چنانچه لوری این گونه به او عشق می ورزد، پس لابد تلاش زیادی را صرف کرده است. بنابراین حتماً او غیرطبیعی و نامتعادل است .

بسیاری از مردها مرتکب این اشتباه می شوند. آن ها این حالت را در زنان مشاهده می کنند و نمی توانند آن را درک کنند. پیش خودشان چنین فکر می کنند که: «چنانچه از اینجا مانده بودم و از آن جا رانده، کار و زندگی هم نداشتم. آن وقت چنین احساسات و رفتاری می داشتم!»

سپس نیز به این نتیجه می رسند که نامزد/همسرشان از این جا مانده و از آن جا رانده، بی کار و درمانده است که چنین عشق می ورزد و مدام به او فکر می کند .

گرچه زن ها می دانند که این موضوع حقیقت ندارد. در واقع لوری هیچ تلاشی نمی کند، او عاشق است. و توجه و تمرکز او بر روی برایان مانند نفس کشیدن برایش طبیعی و خودکار است. او حتی در آن باره فکر هم نمی کند. بلکه فقط برایش اتفاق می افتد. ملیسا هم همین طور. او سعی نمی کند تا به جوزف فکر کند. او به این دلیل به جوزف فکر نمیکند که مشکل دارد یا «بی کار و بی عار» یا «عاطل و باطل» است او به این دلیل مدام به او فکر می کند که روش عشق ورزیدن زن ها همین گونه است .

تمثیل کیک عشق، نگرش مردانه و زنانه به عشق را به خوبی به تصویر می کشد. در زیر تمثیل دیگری نیز آورده ام که نشانگر نحوه ی عملکرد مردها و زن ها در روابطشان است . فرض کنید دایره ی خودآگاهی مرد و زن را خانه هایی در نظر بگیریم که هر یک اتاق هایی دارند که به موضوعات مختلف اختصاص داده شده باشند، اتاق کار، اتاق تفریح و استراحت، اتاق بدن و ... برای اغلب زن ها هریک از اتاق ها اتاق عشق نیز هست. حتی چنانچه به عملکردهای دیگری غیر از عشق اختصاص داده شده باشند. گویی که تمامی فضای ذهنی او مختص عشق است: خانه ی عشق !

گرچه برای مردها تنها یک اتاق عشق در خانه ی فکر و ذهن شان وجود دارد. بنابراین چنانچه قرار باشد به عشق بپردازد، باید اتاق های دیگر را ترک کند. تمثیل اتاق عشق بیان کننده ی پدیده ای است که در روابط خود به کرات آن را تجربه کرده ام و می دانم که زن های دیگر هم همینطورند :

در کنار همسرم هستم و می خواهم به گونه ای رمانتیک با او ارتباط برقرار کنم، اما او پاسخی نمیدهد میدانم مرا دوست دارد. اما نمیتوانم درک کنم که چرا از من فاصله میگیرد. وقتی از او می پرسم که آیا اتفاقی افتاده است، پاسخ می دهد: «نه، هیچ اتفاقی نیفتاده است» به تدریج احساس ناراحتی و سرخوردگی میکنم زیرا سعی دارم با او رابطه ی احساسی برقرار کنم اما او همکاری نمی کند .

اتفاقی که در اینجا می افتد بدین قرار است که من در خانه ی عشق خود هستم که پر از اتاق های عشق است و در این بین سعی می کنم با همسرم ارتباط عاطفی و صمیمی برقرار کنم، اما فکر او مشغول پروژه ای است که باید کامل کند. شاید او در اتاق استراحت خود است و مشغول تماشای تلویزیون یا گردش در اینترنت است. ناگهان خواسته ی من این است

پس زده است. بدترین قسمت داستان این است که چون همسر من در اتاق عشق خود حضور ندارد، تلاش من مبنی بر ارتباط احساسی با او، به او این احساس را خواهد داد که دارم او را کنترل می کنم یا به او می گویم چه کار بکند یا چکار نکند .

بنابراین هنگامی که از همسر من می پرسیم: «چه اتفاقی افتاده است؟» او این سؤال مرا چنین ترجمه و تعبیر می کند که به او گفته ام: «چرا در اتاق عشق نیستی؟ چرا همین الان همه چیز را ول نمی کنی و به اتاق عشق نمی آیی تا بتوانیم کمی آنجا با هم رمانتیک باشیم؟» این موضوع توضیح دهنده ی انواع پاسخ های مختلفی است که از مردها میگیریم: پاسخ هایی از قبیل: ناراحتی جزئی و خفیف، بی حوصلگی و بالاخره هم عصبانیت و قهر کردن. در چنین مواقعی که سعی داریم لحظاتی رمانتیک خلق کنیم و به او عشق بورزیم، آنچه عملاً اتفاق می افتد این است که او احساس می کند سعی داریم او را از یک ناحیه ی خودآگاهی بیرون ببریم و به زور او را به اتاق عشق بکشانیم !!

اخیراً با همسر من به تعطیلات کوتاهی رفتیم و اوقات بسیار خوب و رمانتیک داشتیم. روزی که قرار بود برگردیم بسیار احساس نزدیکی می کردیم. در این باره صحبت کردیم که چقدر به ما خوش گذشته است. چند ساعت بعد به فرودگاه رفتیم تا به شهر خودمان برگردیم. بعد از این که چمدان هایمان را تحویل دادیم احساس کردم شوهرم کمی در خودش فرو رفته است و از من فاصله گرفته و دیگر مانند آن روز صبح پیش از این که به راه بیافتیم به من پاسخ نمی دهد .

از او پرسیدم: «آیا اتفاقی افتاده است؟»

پاسخ داد: «نه». من مطمئن بودم که چیزی تغییر کرده است. گرچه نمی دانستم که چه چیزی. کمی مضطرب و نگران شدم. مگر چه اتفاقی افتاده بود؟ از او پرسیدم که مبادا در پرواز اولمان حالش بد شده باشد. یا شاید هم انتظار برای پرواز بعدی حالش را بد کرده بود. اما هر چه بیشتر تلاش می کردم تا او را به حرف بیاورم از من دورتر و دورتر می شد. هنگامیکه نهایتاً شب به خانه رسیدیم احساس خیلی بدی داشتم .

روز بعد، همه چیز مجدداً خوب و عالی بود. اما من هنوز گیج بودم. مگر دیروز چه اتفاقی افتاده بود که چنان احساس بدی را میان ما تولید کرد؟

سپس ناگهان متوجه موضوع شدم. هنگامی که با همسر من در تعطیلات و در هتل بودیم تمام مدت او در اتاق عشق ذهنش بود. چرا که هیچ کار یا مسئولیتی نداشت. لذا توانسته بود به راحتی به آن بخش از ذهن خود برود. جایی که بتواند احساسی رمانتیک باشد. سپس در راه برگشت به خانه بدون این که متوجه آن شده باشم اتاق عشق را ترک گفته بود و به اتاق مسافرت نقل مکان کرده بود. جایی که بتواند به تاکسی گرفتن، کارهای مربوط به فرودگاه از جمله بلیط و تحویل چمدانها و صفهای طولانی، پیدا کردن درب های خروج و سالن های انتظار و... بپردازد .

من نیز مانند او به جزئیات سفر توجه داشتم و به آن اتاق نیز رفته بودم اما از آنجایی که زن بودم همچنان در اتاق عشق نیز بودم. و در همان حال که منتظر پرواز بعدی بودیم همچنان با او درباره ی کارهای رمانتیک که در سفر کرده بودیم صحبت می کردم و سعی داشتم فضای احساسی سفر را همچنان حفظ کنم غافل از این که او ساعتها پیش اتاق عشق را ترک گفته بود! تعجبی نیست که احساس ترک شدگی و تنهایی می کردم. او دیگر در اتاق عشق همراه من نبود. کاملاً طبیعی بود که احساس ناراحتی کند زیرا من به این تمایل او مبنی بر تغییر وضعیت احساسی احترامی نگذاشته بودم.

آنچه زن ها دوست دارند مردها بدانند :

هنگامی که زنی سعی در برقراری ارتباط احساسی با شما دارد، ممکن است متوجه نباشد که شما در اتاق عشق ذهنی خود نیستید .

راه حل: هنگامی که نامزد/همسر شما در اتاق عشق ذهنی شما به دنبال شما می گردد و شما در آن جا حضور ندارید یا سعی می کند تا در آن اتاق حضور به هم رسانید با ملایمت به اطلاع او برسانید که در اتاق دیگری هستید .

هنگامی که زنی در اتاق عشق ذهن شما را می زند دوست دارد شما را آن جا پیدا کند. هنگامی که اتاق را خالی می بیند سر درگم می شود و می رنجد. گویی که او را بی اطلاع جا گذاشته اید و از آن جا رفته اید. هنگامی که گیج شده است و از شما می پرسد: «آیا اتفاقی افتاده است؟» به خود یادآوری کنید که احتمالاً در اتاق عشق نیستید در حالیکه او در اتاق عشق خود است. او برای آن که شما آن جا نیستید شما را سرزنش نکرده است یا از شما انتقاد نمی کند. او تنها سعی دارد با شما ارتباط برقرار کند. اما شما را آنجا پیدا نمی کند .

در آینده در این باره بیشتر صحبت خواهیم کرد)

در این گونه مواقع یکی از این دو را انتخاب کنید :

1- می توانید سریعاً سری کوتاه به اتاق عشق بزنید و در صورت امکان یک دقیقه در وضعیت احساسی قرار بگیرید و او را در آغوش بگیرید یا جمله ای محبت آمیز به او بگویید .

2- می توانید به او اطلاع دهید که فعلاً در اتاق دیگری هستید، و مثلاً مشغول فکر کردن به کار خود یا رانندگی یا کار با کامپیوتر خود هستید و این که بعداً او را در اتاق عشق ملاقات خواهید کرد .

این راه حل را به بسیاری از زوج ها توصیه کرده ام و آن ها نتایج فوق العاده را گزارش داده اند. اخیراً مردی به من گفت که روشی سریع از ارتباط کلامی به زنش را به کار می برد که به آنان امکان داده است در اسرع وقت به اطلاع یکدیگر برسانند در کدام وضعیت احساسی قرار دارند. هنگامی که زن تلاش می کند ارتباط احساسی - عاطفی برقرار کند همسرش از او می پرسد: «عزیزم، آیا الان در اتاق عشق هستی؟» تا آنکه زن پاسخ مثبت می دهد و می گوید «بله» و از قضا مرد در اتاق عشق حضور ندارد لذا با مهربانی می گوید: «اما من الان در اتاق عشق نیستم، از این که سری به این جا زدی از تو متشکرم. بعداً به تو ملحق می شوم!»

این تنها چیزی است که زن نیاز دارد بشنود: این که شوهرش تلاش او مبنی بر ارتباط احساسی و نزدیکی را قدر دانسته است و چنانچه فعلاً آن گونه پاسخ نمیدهد که مطلوب اوست، به این دلیل نیست که اتفاقی افتاده یا از چیزی ناراحت است. بلکه تنها از آن روست که در اتاق دیگری مشغول کار دیگری است .

در فصل های بعدی تکنیک ساده و مؤثری ارائه شده است که به مرد کمک می کند به راحتی و با کمترین تلاش به اتاق عشق نقل مکان کند.

چرا برای زن ها عشق برهر چیز مقدم است

آیا تا به حال متوجه تفاوت های مردها و زن ها در ارتباط باعشق شده اید؟ این تفاوت ها از ارزشهای متفاوت مردها و زنها ناشی می شوند.

احساس ارزش شخصی زنان به این بستگی دارد که چقدر در عشق ورزیدن و ارتباط برقرار کردن موفق بوده اند .

این درحالی است که احساس ارزشمند بودن در مردان به میزان موفقیت ها و دست یابی های آن ها بستگی دارد .

تا حد زیادی به توانایی او در پول درآوردن، موفقیت‌های شغلی او و جایگاه پاست و مقام او و نیز توانایی او در مهارت‌های او و در شکار خانه‌ی بزرگتر، ماشین بهتر، لباس بهتر... بستگی دارد. ارزش زن در زمان‌های گذشته به فاکتورهای کاملاً متفاوتی بستگی داشت. توانایی او در مراقبت و مواظبت از مرد و بچه‌ها، توانایی‌های او در ارضای جنسی و احساسی - عاطفی مرد و علاقه‌مند نگه داشتن مرد به ادامه‌ی کار و تلاش و شکار برای زن و خانواده‌اش، توانایی او در کنار آمدن با خانواده و نزدیکان و بستگان مرد و دیگر اعضای گروه، قبیله یا اجتماع موفقیت یا شکست زن در اجرای موفقیت‌آمیز این امور نیز به معنای مرگ و زندگی او بود. زن‌هایی که به هر دلیل در راضی نگه داشتن مرد و جلب علاقه‌ی او موفق ظاهر نمی‌شدند، چاره‌ای نداشتند که به تنهایی از خودشان مراقبت و محافظت کنند و چه بسا که نسل‌شان منقرض می‌شد.

حال روشن شد که چرا برای زن‌ها عشق بر هر چیز مقدم است. ما زن‌ها این کار را هزاران سال است که انجام داده‌ایم. زندگی یا مرگ ما همواره به این قابلیت مایستگی داشته است. ما آموخته‌ایم که همواره نسبت به زندگی و عشق خود هشیار و خودآگاه باشیم و بیشترین تلاش خود را به خرج دهیم تا مطمئن باشیم که همه چیز رو به راه است و این که مشکل یا خطری وجود ندارد و همسرمان همچنان به ما علاقه‌مند است. بنابراین هنگامی که همه چیز در روابطمان خوب و عادی است حال ما خوب است و احساس خوبی نسبت به خودمان داریم. هنگامی که وضعیت غیرعادی است احساس ناامنی می‌کنیم.

این موضوع بیان‌کننده‌ی حقیقت و رازی است در رابطه با ما زن‌ها: صرف نظر از این که اوضاع کاری و یا شغلی ما، پروژه‌هایمان و علایقمان چقدر هم خوب پیش میرود، اما چنانچه مشکلی در رابطه‌ی صمیمی مان به وجود آمده باشد احساس بدبختی می‌کنیم. ممکن است روز خوبی را در دفتر کار خود پشت سر گذاشته باشیم، اما چنانچه اوضاع خانه یا روابط احساسی مان خیلی مساعد نباشد، آن روز برای ما روز بدی است. حتی لازم نیست مشکل بزرگی باشد. ممکن است شب پیش تنها بگو مگوی جزئی با همسرمان داشته‌ایم. اما همین یکی کافی است تا به رغم تمامی موفقیت‌های آن روز قلبمان به درد آید و ناراحت باشیم.

اعتراف می‌کنم همین حالت را بارها و بارها در زندگی و روابط خود تجربه کرده‌ام. ممکن است روز بسیار هیجان‌انگیزی را پشت سر گذاشته یا برنامه‌تلویزیونی بسیار موفق را اجرا کرده یا کتاب جدیدی چاپ کرده یا سمینار موفق را در حضور هزاران نفر راهبری کرده باشیم، اما چنانچه کوچکترین ناهماهنگی و ناسازگاری با همسرمان احساس کرده باشیم، به سختی می‌توانم از موفقیت‌های آن روز لذت ببرم. چرا؟ زیرا من نیز مانند بسیاری از زنان دیگر هویت خود را توسط آن بخش بزرگتر از یک عشق خود که همان محتویات دل و جانم باشد تعریف کرده‌ام. در حقیقت چنانچه کوچکترین خدشه‌ای در ارتباط من با همسرمان به وجود آمده باشد، حتی تشویق تماشاچیان یا حضار و شنوندگان سمینار یا فروش بالای کتابهایم نیز هرگز نمی‌تواند ناراحتی و اندوهم را برطرف سازد.

تجربه‌ی اغلب مردها دقیقاً نقطه‌ی مقابل ماست. چنانچه زندگی عشقی آنان عالی و بی‌عیب و نقص باشد اما روز بدی را در سر کار گذرانده باشند به سختی می‌توانند احساس خوبی داشته باشند. می‌پرسید چرا؟ زیرا مردها هویت خود را توسط قسمت اعظم یک عشق خود تعریف می‌کنند که به موفقیت‌های شغلی آنها و استانداردهای شخصی آنان از مردی که باید باشند، اختصاص دارد.

یکی از دشوارترین درس‌هایی که به عنوان یک زن درباره‌ی عشق آموخته‌ام این که هرگز نباید تنها برای آن که مرد آنگونه به ما پاسخ نمی‌دهد که مطلوب ماست، رفتار او را بد تعبیر کرد. وقتی چنین به نظر می‌رسد که مردی توجه، محبت، وقت یا تمرکز کافی برای ما صرف نمی‌کند، زن‌ها فوراً چنین برداشت می‌کنند که باید اتفاقی افتاده باشد. اینگونه مواقع ما زن‌ها پیش خودمان فکر می‌کنیم که: اگر خود من چنین رفتاری داشتم، معنایش این بود که از دست او عصبانی هستم یا او را دوست ندارم یا صرفاً برایم اهمیت ندارد.» آنچه زن‌ها دوست دارند مردها بدانند:

گاهی اوقات زن‌ها فرض را بر این می‌گذارند که عدم تمرکز و توجه شما مردها به رابطه به این معناست که ما را دوست ندارید، یا به آن اندازه که ما به شما اهمیت می‌دهیم، شما به ما اهمیت نمی‌دهید. به همین دلیل هنگامی که شما ما را در اولویت قرار نمی‌دهید، ناراحت می‌شویم و می‌رنجیم چرا که دوست داریم ببینیم شما نیز به اندازه‌ی ما به رابطه تان متعهد و پای بند هستید و این که به همان اندازه که شما برای ما ارزشمند هستید، ما نیز برای شما ارزشمند و گرمی هستیم.

قبول دارم که ما زن‌ها باید این نکته را به یاد داشته باشیم که مردها با ما تفاوت دارند و این که آنها تعهد و پای بندی خود را به عشق درست مانند ما نشان نمی‌دهند، اما شما مردها می‌توانید در این رابطه به ما کمک کنید. خواهید پرسید، چگونه؟ پاسخ ما این است: نخست با درک این که هنگامی که ظاهراً به ما اهمیت نمی‌دهید، یا ما را به حساب نمی‌آورید، یا برای رابطه با ما ارزش قائل نیستید، سرخورده، نگران یا عصبانی می‌شویم و سپس با قضاوت نکردن و زیر سؤال نبردن ما به دلیل این گونه عکس العمل‌های احساسی مان، چگونه اطلاعات فوق را در رابطه تان به کار ببرید و این که چرا باید این کار را بکنید.

این نکته را بارها و بارهای در سرتاسر این کتاب تکرار کرده‌ام. در این جا روی سخنم با مردهاست: هر بار که دلیل ناراحتی همسرتان را درک نمی‌کنید، خودآگاه یا ناخودآگاه باعث می‌شوید رفتارها و احساسات نامطلوبی را که از آن بیزارید، در همسرتان تشدید و تکرار می‌کنید. به عبارت دیگر ممکن است همسرتان در ابتدا احساس ناامنی نداشته باشد و فقط به روش خود و مانند تمامی زن‌های دیگر عشق را در اولویت قرار می‌داده است، اما سپس رفتاری از شما سرزده است که مانند آژیر خطر موجب احساس ناامنی او شده است. ظرف سالها کار و مشاوری به هزاران زن، و در تحقیقات و مصاحبه‌هایی که برای نوشتن این کتاب انجام داده‌ام، این نکته جزو یکی از ضروری‌ترین و مهمترین نکته‌هایی بود که زن‌ها دوست داشتند که ای کاش مردها می‌دانستند.

آنچه زن‌ها دوست دارند مردها بدانند:

هنگامی که تلاش نمی‌کنید تا زن خود را درک کنید، به رفتارهای نامطلوبی از جانب او دامن می‌زنید که تحملش را ندارید.

زنی را که شوهرش به هنگام سفر به او تلفن نکرده بود، به یاد دارید؟ او نمی‌توانست درک کند چرا همسرش ناراحت است و او را متهم کرده بود احساس ناامنی دارد که این قدر نیاز دارد همیشه با او صحبت کند. خب، دلیل ناراحتی او این بود که تصور می‌کرد چنانچه خودش در موقعیت همسرش بود به سفر رفته ولی به او تلفن نکرده بود به این معنا بود که عمداً از او دوری می‌کند و این که حتماً مسئله و مشکلی بین آنها پیش آمده است. از آنجا که زن حتماً به شوهرش زنگ می‌زد، تلفن نزدن شوهرش را به حساب این گذاشته بود که احساساتش برای شوهرش اهمیتی ندارند.

شوهر او این قاعده را درک نمی‌کرد. تنها چیزی که می‌دید، این بود که همسرش ناراحت است و این موجب میشد احساسات بدی که فعلاً آمادگی آنها را نداشت به سراغش بیایند. این که زنش را ناراحت کرده است. این که زنش توقعاتی از او دارد که احساس آزادی و استقلال را از او سلب می‌کند، و این که ناگهان مسئله و مشکلی بین آنها پیش آمده است به جای آن که به...



تولید می شود. هرچه مرد کمتر به احساسات او صحنه گذاشته و آن ها را به پرتوقع بودن و احساس ناامنی او نسبت می دهد، زن رنجیده تر و ناراحت تر می شود . مردان عزیز! این داستان تصویر ایده آلی است از این که چرا باید دانسته ها و آموخته های خود از این کتاب را به کار ببندید، آیا جالب نیست چنانچه بتوانید با برخوردی متفاوت با مکالمات و موقعیت های پیش آمده با همسران از بسیاری از ناراحتی ها و لحظات اضطراب آمیز و نامطلوب در روابطتان جلوگیری کنید؟ چنانچه برخی از توصیه های ارائه شده در قسمت بعدی را به کار ببندید از پاسخ همسر خود متعجب خواهید شد .

در زیر خلاصه ای از مهمترین نکته ها و مطالبی که تا اینجا مطالعه کردید، آورده شده است. مردان عزیز! به یاد داشته باشید این همان قسمتی است که اطلاعات مورد نیاز شما برای بهبود روابط با نامزد/همسران ارائه شده است .

و خانم های عزیز! این همان بخش از این فصل است که باید به نامزد/همسران-نشان دهید حتی چنانچه نخواسته باشد که باقی کتاب را نیز بخواند هنگامی که زن ها عشق را بر هر چیز مقدم می دانند چه می کنند :

\* وقت و ارزش بیشتری را صرف روابط شان می کنند .

\* دوست دارند با مرد زندگی شان صحبت کنند، با او باشند و روی ارتباطشان و حفظ و ادامه ی آن کار کنند .

\* دوست دارند برنامه ریزی کنند و لحظاتی خاص و به یاد ماندنی خلق کنند .

\* هر چه در توان دارند می کنند تا رابطه را صمیمی تر، نزدیکتر و ماندگارتر کنند.

سوء برداشت مردها از این ویژگی زن ها

\* مردها فکر می کنند که ما زن ها مستقل و خودکفا نیستیم .

\* فکر می کنند پرتوقع و زیاده خواه هستیم .

\* فکر می کنند به تشویش و دل واپسی مبتلا هستیم .

\* فکر می کنند با این توقع از آن ها که وقت و توجه خود را به ما بدهند، ما می خواهیم آن ها را کنترل کنیم.

آنچه زن ها دوست دارند بدانند

زن ها به عشق به عنوان شغل شان می نگرند

به همین دلیل است که دوست داریم همواره روی آن کار کنیم زیرا چنانچه اوضاع در روابطمان خوب پیش نرود، احساس می کنیم کارمان را خوب انجام نداده ایم .

بنابراین هنگامی که سعی می کنیم با شما درباره ی «ما» صحبت کنیم، یا از شما می خواهیم برای این که با هم باشیم برنامه ریزی کنید یا هنگامی که به نظر می رسد زیاده از حد به شما فکر می کنیم، به این دلیل نیست که پرتوقع هستیم یا نگرانیم یا می خواهیم شما را کنترل کنیم، بلکه به این دلیل است که می خواهیم بهترین رابطه ی ممکن را خلق کنیم

و ارزشمندترین سرمایه گذاری خود را بهبود و ارتقاء ببخشیم و کاری را انجام دهیم که قلبمان می گوید شغل ماست: این که عشق را مهمتر از هر چیز دیگری بدانیم . زن ها دوست دارند مردها چه کار کنند :

دوست داریم از این که توجه، انرژی و وقت خود را صرف رابطه مان با شما می کنیم از ما تشکر کنید، نه این که از ما به دلیل تمرکزمان بر روی رابطه با شما انتقاد کنید .

دوست داریم از خودگذشتگی و فداکاری ما را خصوصیات و ویژگی های ارزشمند و زیبا بدانید نه این که فکر کنید، مشکل عصبی و روانی داریم.

دوست داریم وقتی برای با شما بودن برنامه ریزی می کنیم به خودتان یادآوری کنید که شما را دوست داریم، نه این که می خواهیم شما و وقت شما را کنترل کنیم.

دو-هنگامی که زن ها عشق را بر هر چیز مقدم می دانند چه می کنند

\* دوست دارند همیشه بر روی رابطه شان کار کنند .

\* دوست دارند به طور مستمر و مداوم همه چیز را بهتر کنند، و نزدیک تر و صمیمی تر شوند .

\* دوست داریم از مشکلات آگاه شویم و آن ها را برطرف کنیم .

\* هنگامی که حدس می زنیم مرد زندگی مان از ما خوشحال نیست، سعی می کنیم از احساسات او باخبر شویم.

سوء برداشت مردها

\* فکر می کنید که ما وسواسی هستیم، اشتغال ذهنی فوق العاده دارم و نمی توانیم آرامش داشته باشیم و اوضاع را به حال خود رها کنیم .

\* فکر می کنید بیش از حد احساساتی هستیم و بیش از حد از خود واکنش نشان می دهیم .

\* فکر می کنید از شما انتقاد می کنیم و می گوئیم مرد زیاد خوبی نیستید .

\* فکر می کنید سعی داریم شما را کنترل کنیم و به شما دستور دهیم که باید کارها را چگونه انجام دهید.

آنچه زن ها دوست دارند بدانند :

زن ها مدافعان و نگهبانان سرسخت عشق هستند!

از آن جا که عشق مهمترین بخش از زندگی ما زن هاست، لذا احساس مسؤلیت می کنیم از آن نگرانی می کنیم. به همین دلیل همواره سرگرم ارزیابی آن هستیم تا مطمئن شویم مشکلی پیش نیامده است و چنانچه مسائل و موضوعات حل و فصل نشده ای وجود دارند در آن باره صحبت کنیم تا مبادا بطور ناگهانی آن ها به مشکلات لاینحلی تبدیل شوند. میزان

انرژی و وقت که ما زن ها صرف رابطه مان می کنیم، نشانگر میزان تعهد ما به عشق، مرد زندگی مان و با ارزش ترین دارایی و سرمایه گذاری بر روی زندگی ما است .

ما زن ها مجهز به قوی ترین سیستم های رادار به منظور شناسایی و ردیابی تنش های روحی و احساسی در دیگران و به ویژه مرد زندگی مان هستیم. گویی همیشه مشغول دیده بانی هستیم تا مبادا چیزی تمامیت رابطه مان را تهدید نکند، چه از بیرون و چه از درون. لذا هنگامی که می پرسیم «اتفاقی افتاده است؟» یا پیشنهاد می کنیم تا درباره ی مشکل صحبت

کنیم به این دلیل نیست که می خواهیم اوضاع را به هم بریزیم یا بعد از ظهر خوب شما را به جهنم تبدیل کنیم یا این که عصبی و مبتلا به پارانویا و بدبینی هستیم یا واکنش هایمان

زن ها دوست دارند مردها چه کار کنند :

\*دوست داریم از این که به کیفیت رابطه مان اهمیت می دهیم و سعی می کنیم پیش از آن که مشکلات و تنش ها جدی و مخرب بشوند، آن ها را شناسایی و حل می کنیم از ما سپاسگزار باشید .

\*دوست داریم تلاش و تمایل ما برای کار بر روی رابطه را به معنای عشق ما به خود تعبیر کنید، نه علامتی دال بر وسواس و اشتغال ذهنی ما و پرتوقع بودن و سیری ناپذیر ما .

\*دوست داریم گاهی اوقات نیز شما شروع کننده باشید و نواحی مسئله دار رابطه را شناسایی کنید و برای کار بر روی آن داوطلبانه از خود تمایل نشان دهید، نه اینکه همیشه منتظر ما باشید تا مسائل و موضوعات را مطرح کنیم و لذا «مشکل ساز» و «دردسر درست کن» جلوه کنیم .

حال چگونه می توانید توصیه های فوق را عملاً در موقعیت هایی به کار ببندید که میان شما و همسرتان پیش می آید.

در زیر جدولی از توصیه هایی برای مردها هست تا آموخته های خود از این فصل را به یاد بسپارند تا بتوانند با عشق و مهربانی بیشتر و انتقاد کمتر به همسر خود پاسخ دهند. به یاد داشته باشید، درک عشق به عنوان اولویت او زن ها به معنای نگرش به رفتار آن ها برخاسته از دید جدید ارائه شده در این فصل است نه تعبیر از آن به عنوان ناامنی و توقع نابجا و بیش از حد .

پاسخ مردها براساس درک و بینش جدید

-----

رویداد:نامزدتان سعی دارد برای تعطیلات آخر هفته برنامه ریزی کند .

پاسخ های سنتی :

چرا نمی توانی کمی خودانگیزه باشی

پاسخ های جدید :

متشکرم که دوست داری با من باشی

پاسخ های سنتی :

چرا همیشه باید از قبل برای همه چیز برنامه ریزی کنی؟

پاسخ های جدید :

متشکرم که از قبل به فکر تعطیلات هستی. مطمئنم خوش خواهد گذشت .

حادثه:همسرتان ناراحت است، که چرا دیشب دیر از کار برگشتید و قبلاً به او تلفن نزدید تا دیر آمدنتان را خبر دهید .

پاسخ های سنتی :

چرا سر هیچ و پوچ این قدر خودت را ناراحت می کنی

پاسخ های جدید :

از این که تلفن نزدم متأسفم،می تونم بفهمم که چرا ناراحت شده بودی

پاسخ های سنتی

آروم باش تو همیشه خیلی خودتو نگران می کنی

پاسخ های جدید

از اینکه تا این حد برایت مهم هستم متشکرم،واقعاً احساس خوبی .

واقعه:نامزدتان از شما می پرسد چه چیزی شما را ناراحت کرده است، زیرا سر شام همه اش ساکت بوده اید .

پاسخ های سنتی :

آیا مجبورم هر وقت با تو هستم وراجی کنم و رمانتیک باشم؟ و گرنه ناراحت می شوی؟ تو خیلی پرتوقع هستی

پاسخ های جدید :

حق با توست،خیلی ساکت هستم. روز پراضطرابی را گذرانده ام و احساس می کنم احتیاج دارم کمی ساکت باشم .

پاسخ های سنتی

چرا این قدر مرا زیر نظر می گیری؟ نمی تونم هیچ کاری بکنم و تو مرا سؤال پیچ نکنی؟

پاسخ های جدید

از این که توجه داری متشکرم،فکرم مشغول کارم است، اصلاً از دست تو ناراحت نیستم .

رویداد:همسرتان این کتاب را به شما می دهد از شما می خواهد تا هر دو با هم آن را مطالعه کنید و رابطه تان را بهبود ببخشید .

پاسخ های سنتی :

دوباره شروع کردی؟ همه اش تقصیر من است؟ دوست ندارم مرا نظم بدهی .

پاسخ های جدید :

از تو متشکرم که همواره به دنبال راه های جدید برای بهبود و ارتقاء رابطه مان هستی. مطمئنم چیزهای زیادی از آن خواهیم آموخت.

پاسخ های سنتی

راستش مطالعه ی این طور کتاب ها برایم ساده نیست. ولی اگه تو فکر می کنی حاوی اطلاعات مفیدی است حتماً آن را خواهیم خواند چون می خواهیم شوهر خوبی برای تو باشم .

آیا می توانید ببینید که پاسخ های سنتی چگونه همگی از سوء تعبیر اولویت زنها برخاسته اند؟ این نگرش که این اولویت آنان ناشی از ناامنی، وابستگی آنها و نیازشان به کنترل کردن مردهاست. پاسخ های جدید همگی از دید و نگرش های جدیدی برخاسته اند که بر این رفتار زنانه مبتنی بوده اند و همگی حاوی روش هایی برای اظهار تشکر و قدردانی مردها از محبت ها و توجهات زنانه است. مردان عزیز! لطفاً این توصیه ها را امتحان کنید. ممکن است در ابتدا عجیب و غریب به نظر تان برسند، اما مطمئن باشید که از نتایج آن متعجب خواهید شد .

از زن زندگی خود انتظار نداشته باشید شما را مثل مردها دوست داشته باشد .

خطاب به مردها: می دانم به رغم تلاش های من برای توضیح این اولویت زن ها، حتماً پیش خودتان غر می زنید که: «چرا کیک عشق زنها شباهت بیشتری به کیک عشق ما ندارد؟» یک برش کوچک مختص عشق و بقیه ی برش ها برای دیگر نواحی زندگی این منطقی تر و عاقلانه تر است. چرا زن ها باید این قدر توجه و وقت خود را برای ما صرف کنند؟ چرا باید برای حرف زدن با او جدول هایی را از بر کنیم؟ چرا این قدر همه چیز مشکل است؟

این شکایت خاطره ای را که مربوط به چند سال گذشته است برایم زنده میکند. در رابطه ای جدی با مردی بودم که او را خیلی دوست داشتم مشغول یکی از آن بحثهای داغ درباره ی خودمان بودیم. از آن بحث هایی که وسط آن مردها دوست دارند فرار کنند. سعی داشتم به او توضیح دهم که چرا نیاز دارم بیشتر مرا از خود مطلع کند، برای باهم بودنمان برنامه ریزی کند، و همین طور روزها بدون آن که اطلاعی بدهد، ناپدید نشود. او در سکوت به صحبت هایم گوش کرد و سپس با ناراحتی گفت: «چرا سرت به زندگی خودت نیست و این قدر به من فکر می کنی؟» ای کاش مشغول کارها، پرونده ها و علائق خودت بودی و بعد اگر اتفاق می افتاد که زنگی به تو بزدم، می گفتی: «اوه، سلام، چقدر خوشحال شدم زنگ زدی، چند دقیقه است که سرم خیلی شلوغ است. خوب، حالت چطوره؟» اما هر وقت که به تو زنگ می زدم، هیجان زده میشوی و هر وقت هم که نمی زدم ناراحت میشوی و قضیه را خیلی بزرگ میکنی. چرا نمی توانی مشغول کارهای خودت باشی و چرا این قدر به من فکر می کنی؟»

به شوخی به او گفتم: «به عبارت دیگر شما از من می خواهید که یک مرد باشم. اینطور نیست؟»

پاسخ داد: «نه، من چنین چیزی نگفتم. من فقط گفتم که ای کاش فکرت این قدر روی عشق متمرکز نبود. »

به او گفتم: «همین که گفتم. تو می خواهی من مثل مردها باشم. »

پاسخ داد: «چرا این حرف را این قدر تکرار می کنی. من نمیخواهم تو یک مرد باشی. من فقط میخواهم اینقدر به من فکر نکنی. مشغول زندگی خودت باشی و اگر من پیدام شد خوشحال باشی. همین»

با ناراحتی به او گفتم: «شنیدم چی گفتی. تو می خواهی من به مرد باشم به این دلیل این گفته را تکرار می کنم که همه چیزهاییکه گفتی ویژگی های مردهاست. مردها این طور رفتار می کنند که تو توصیف کردی .

این داستان را در پاسخ به مردانی در اینجا آورده ام که با وجود درک تمامی اطلاعات ارائه شده در این فصل هنوز مانند پروفیسور هنری هیگنز همچنان دوست دارند که ای کاش زن ها مثل مردها بودند. پروفیسور هنری هیگنز در موزیکال معروف برادوی با نام «زن زیبای من» می گوید: «چرا زن ها نمی توانند مثل مردها باشند» چنانچه شما نیز چنین آرزویی دارید، چندین حق انتخاب دارید :

1- می توانید اولویت های جنسی خود را فراموش کنید و زن ها را برای همیشه کنار بگذارید. (این مورد برای بیشتر مردها احتمالاً انتخاب مناسبی نخواهد بود )!

2- می توانید زنی را پیدا کنید که با بخش زنانه از وجود خود قطع ارتباط کرده باشد و انتظارات بسیار ناچیزی در رابطه با عشق از شما دارد. (این انتخاب ممکن است مدتی جوابگو باشد، اما پس از مدتی شما را دچار سرخوردگی خواهد کرد) یا ...

3- می توانید سعی کنید طبیعت ما زن ها را آنگونه که هست درک و تحسین کنید و از مقاومت در مقابل آن دست بردارید.

شخصاً انتخاب سوم را برای شما توصیه می کنم. همانگونه که در ادامه ی کتاب نیز خواهیم دید هرچه بیشتر عشق زن به خود را قدر بدانید، بیشتر به نیازهای خود خواهید رسید و بیشتر همسر تان خشنودی شما را جلب خواهد کرد .

بگذارید داستان مردی را برایتان تعریف کنم که در نهایت زنی را که اولویت اولش عشق بود کنار گذاشت و زنی را برگزید که عشق از اهمیت چندانی برایش برخوردار نبود. او با این کار احساسات واقعی خود را زیر پا گذاشت، زیرا فکر می کرد: بودن با چنین زنی ساده تر و بی زحمت تر است. جانانان سی تا چهل ساله بود و دو سال بود که با کریستین نامزد بود. کریستین زنی باهوش، گرم، صمیمی و با انرژی بود که جانانان را تا حد پرستش دوست میداشت. دوست داشت، تا پایان عمر با جانانان زندگی کند. گرچه جانانان نیز کریستین را دوست داشت اما از ناحیه ی عشق کریستین احساس ناراحتی می کرد. کریستین از خود گذشته، روشنفکر، ثابت قدم بود که اولین اولویتش نیز عشق بود. اما این جانانان که خود را مردی مستقل و غیر سنتی می دانست کمی دست و پاگیر شده بود .

به یاد دارم جانانان اعتراف می کرد که تا چه حد دلش برای آزادی و بی مسئولیتی گذشته تنگ شده و رؤیای رابطه ای را در سرمی پروراند که ساده تر و کم زحمت تر باشد. او شکایت می کرد: «دیگه خیلی برام سخت شده است» به او گفتم: «جانانان، فکر نمی کنم کریستین کار دیگری جز عشق ورزیدن به تو کرده باشد. او تمام قلبش را به تو هدیه داده است. مگر این چه بدی دارد؟

پاسخ داد: «نمی دانم، گاهی اوقات آرزو می کردم ای کاش کمتر مرا دوست داشت. در این صورت ساده تر می توانستم با او باشم»

چند ماه بعد، هنگامی که جانانان به من زنگ زد و گفت که به رابطه اش با کریستین پایان داده است، ناراحت و غمگین شدم .

جانانان به ازدواج با زن دیگری به نام آبی فکر می کرد. میگفت ارتباط با او تا چه حد ساده تر است. در سکوت به توضیحات جانانان درباره آبی گوش دادم. «آبی خیلی باکریستین تفاوت دارد. مثل او خیلی احساساتی و پرتوقع نیست. اجازه می دهد آزاد باشم. »

پس از شنیدن صحبت های جانانان درباره ی آبی احساس بدی در ناحیه ی شکم خود احساس کردم. احساس کردم نوع زنی را که او داشت توصیف می کرد، میشناسم. زنی که آسیب

رابطه ای تا این حد احساس راحتی و آزادی نکرده است. من پیش خودم فکر کردم: «چون در واقع هیچگونه ارتباط احساسی و عاطفی ای با او ندارم» و دیگر هیچ چیز نگفتم. چند ماه بعد، کارت دعوت جشن عروسی جانانان و ابی را دریافت کردم. می خواستم به او زنگ بزنم و عواقب دردناک تصمیم نادرستش را به او گوشزد کنم، اما زبان خود را گاز گرفتم و از صمیم قلب برایشان آرزوی خوشبختی کردم. نمی توانستم تصور کنم کریستین از شنیدن خبر عروسی جانانان با زنی دیگر تا چه حد دلشکسته و ناراحت خواهد شد. ازدواج جانانان به کجا رسید؟ متأسفانه همان چیزی که فکر کرده بودم. در ابتدا، جانانان از این که در رابطه ای قرار گرفته بود که توقعات و خواسته های ناچیزی از او داشت، احساس خوشبختی می کرد. اما به تدریج و با گذشت زمان از ناحیه ی ابی احساس نادیده گرفته شدن و بی توجهی می کرد. ابی اهمیتی نمی داد. جانانان چه کار می کرد، کجا می رفت، یا چه افکار و احساساتی داشت. هرگز تلاش خاصی نمی کرد تا با او صمیمی باشد. به سس و روابط جنسی نیز علاقه ای از خود نشان نمی داد و تنها علایق او، شغلش، دوستان خودش و تزیین منزلشان بود. در واقع جانانان را عملاً تنها گذاشته بود.

به تدریج جانانان متوجه شد که چقدر به محبت و توجه نیاز دارد. مجدداً به یاد کریستین افتاده بود که چقدر او را دوست داشت. احساس می کرد نیاز دارد، دوباره کسی او را دوست داشته باشد. هنگامی که با ابی درباره مشکلاتش صحبت می کرد، ابی علاقه ی خاصی به کار کردن بر روی مشکلات شان نشان نمی داد و اظهار می کرد اصولاً همه چیز همانطور که هست خوب و رضایت بخش است و این که او مشکل خاصی نمی بیند. در نهایت جانانان با این حقیقت اجتناب ناپذیر رو به رو شد که انتخاب او اشتباه بوده و همسر مناسبی را انتخاب نکرده است.

سال بعد، جانانان به من زنگ زد و گفت که او و ابی می خواهند از هم طلاق بگیرند. افسرده و تنها بود. او مجدداً به کریستین زنگ زده بود، به این امید که مجدداً او را قبول کند اما از این که شنید کریستین با مرد دیگری نامزد شده است و به زودی در شرف ازدواج با اوست قلبش شکست. به من اعتراف کرد: «افتضاح بار آوردم» در حالیکه صدایش از گریه میلرزید گفت: «او را از دست دادم»

«چرا فکر می کردم با زنی که نمی داند چگونه عشق بورزد، خوشبخت تر خواهم بود؟»

پاسخ چه بود؟ چرا جانانان از عشق عمیقی که کریستین به او می ورزید، دست شست و به رابطه ی خالی، سرد و بی شور و حالی با ابی دل خوش کرد؟ زیرا به نظر ساده تری بی زحمت تر می آمد. زیرا مسئولیتی را بر دوش او نمی گذاشت. زیرا به این توهم او که چنانچه آزاد باشد و مجبور نباشد توجه خاصی به نیازهای زنی بکند، خوشبخت تر خواهد بود. صحنه گذاشته بود. البته جانانان اشتباه می کرد. او مرتکب اشتباه اسفباری شد که بسیار از مردها می کنند. او زنی را که عشق را بر هر چیز دیگر مقدم می دانست، محترم نشمرد و قدر حضور او را در زندگی خود ندانست.

مردهای عزیز: به یاد داشته باشید زنی که با قلبی باز، مهربان و سرشار از عشق به شما عشق می ورزد. هدیه گرانبهایی را به شما ارائه داده است. او سعی ندارد در مقابل چیزی از شما بستاند. بلکه تنها می خواهد عشق، تعهد، پابندی، از خودگذشتگی و شادی خود را به شما هدیه کند. همه ی زنها از چنین توانایی هایی برخوردار نیستند. چنانچه چنین نامزدی/همسری دارید، او را سخت بچسبید و از بخت و اقبال خود ممنون باشید که چنین زنی پیدا کرده اید. توانایی خود را در عشق ورزیدن جشن بگیرید

چند روز پیش این فصل را برای یکی از دوستانم فرستادم تا آن را بخواند و نظر خود را درباره ی آن به من بگوید. همین که آن را تمام کرده بود به من زنگ زد. پرسید: «می دانی به هنگام مطالعه ی آن چه احساسی داشتم؟» احساس کردم طبیعی هستم. نه این که چنین مطالبی را برای بار اول بود که در جایی می خواندم یا می شنیدم یا نمی دانستم که عشق چقدر مهم است. اما آن طور که تو مطالب را عنوان کرده بودی موجب شد خود را بیشتر و بهتر ببذیرم و کمتر در باره ی خودم قضاوت کنم. حقیقت آن که سال ها به این خاطر که زیاد عشق می ورزیدم خود را سرزنش می کردم. احساس خوبی است که فکر کنی این توانایی هدیه ای است که به تو داده شده است نه آن که یک نقطه ضعف است. از باز خوردی که دوستم به من داد، بسیار متشکر و خوشحال شدم. زیرا یکی از اهدافم از نگارش این فصل این بود که به زن ها کمک کنم، خود را همانگونه که هستند بپذیرند و به خاطر توانایی هایشان در عشق ورزیدن خود را دوست داشته باشند.

آنچه زن ها دوست دارند مردها بدانند:

داشتن قلبی مهربان و آکنده از عشق یک نعمت است، نه یک مصیبت. عشق ورزیدن با تمام وجود و از خودگذشتگی یک هدیه است نه یک اشتباه. عشق را در اولویت قرار دادن نمودی از هویت زنانه است، نه یک نقطه ضعف.

البته به یاد داشتن این حقیقت در هنگامیکه همیشه مجبور باشیم در مقابل مردها از این خصوصیت و ویژگی خودمان دفاع کنیم و مورد سرزنش قرار بگیریم که حتماً مسئله یا مشکلی داریم که این طور عشق می ورزیم، ساده نیست. تا آن جا که به یاد دارم شخصاً همواره با این مشکل در زندگی خود رو به رو بوده ام. چه بسا گاهی اوقات با خود در افتاده ام که شاید سرد بودن و قلبی بسته و خالی داشتن بهتر باشد. به یاد دارم که حتی نزد زن فرزانه ای رفتم و از عمق احساسات و عشقی که تجربه می کردم، شکایت کردم. او به من نگاه کرد و گفت: بار بار، تو سال ها تلاش کرده ای تا بیاموزی چگونه با این عمق عشق بورزی. آن را ارزان نفروش. این موهبتی است که به تو ارزانی شده است و نتیجه تلاش های تو بوده است. این دستاورد توست. «

کلام این زن در من تأثیر فراوانی گذاشت. از سر غریزه می دانستم که کلام او حقیقت دارد. توانایی من در عشق ورزیدن به راست موهبتی بود که به من ارزانی شده بود. سال ها باید به خود یادآوری می کردم که عشق به معنای یک اولویت برای من مشکلی یا عادتی ناسالم نبوده است تا مجبور باشم از آن خلاصی یابم، بلکه تبلور طبیعت ذاتی و جوهره ی فطری من بوده است.

از صمیم قلب باور دارم هنگامی که ما زن ها می آموزیم توانایی خود را در عشق ورزیدن به عنوان موهبتی زیبا گرامی بداریم و قدر بدانیم مردان زندگی مان نیز می آموزند تا به طریقی مشابهی با ما رفتار کنند.

ممکن است تجربیات شما شباهتی به تجربه ی این دوست من نداشته باشند. چنانچه فکر می کنید اطلاعات ارائه شده در این فصل درباره شما صدق نمی کند و احساس می کنید که چنانچه باید و شاید عشق نمی ورزید، ممکن است به دلیل آن باشد که تجربیات دردناک و ناخوشایند زندگی موجب شده اند، شما درهای قلب خود را بر روی دیگران ببندید. شاید با خود سوگند یاد کرده اید که دیگر هیچگاه عشق را باز هم اولویت اول زندگی خود قرار ندهید، تا مجدداً آسیب نبینید.

حالا بعد از خواندن این کتاب چه احساساتی در شما ایجاد کرد؟ آیا به شما کمک کرد تا به خودتان نگاه کنید و به نیازهای خودتان توجه کنید؟

گاهی اوقات تجربیات و وقایع دوران بزرگسالی است که موجب رویگردانی ما از عشق می شود. رابطه ی احساسی ناسالم و مخرب با یک مرد می تواند آسیب روحی سنگینی بر زن وارد سازد و موجب شود که او دل و جان خود را بر روی دیگران ببندد. اغلب چنین زن هایی عملاً به طرز خودآگاه نیز توجه و تمرکز خود را از روی عشق بر میدارند و منحصراً آنرا روی کار و شغل خود منعطف می سازند تا از درد و رنج آسوده و برحذر باشند. بدین ترتیب یک عشق آنان شباهت بیشتری به یک عشق مردان پیدا خواهد کرد، بدین معنا که تمرکز خودآگاه بسیار اندکی را وقف روابط خواهند کرد. این وارونه گی شکلی از مراقبت و محافظت از خود است .

گویی ناخودآگاه تصمیم می گیریم سردتر و بی احساس تر شویم، درست مانند همانهایی که به ما آسیب وارد آورده اند . هر بار به زانی مشاوره می دهیم، که قلب شکسته و دردمندی دارند، تشخیص میدهم که نیازشان به نزدیکی و صمیمیت و ارتباط احساسی همچنان مانند گذشته نیرومند و فعال است و این تنها تمایل و خواست آنان مبنی بر جستن و یافتن آن است که تغییر کرده است. احتمالاً خواهید گفت که یک عشق این دسته از زنان از بیرون بیشتر به یک عشق مردانه شباهت داشته است، اما از درون همچنان مانند یک عشق زنانه است .

ممکن است بارها به لحاظ روحی لطمه خورده باشید. شاید همچنان جریحه دار هستید و سعی میکنید غل و زنجیرها را پاره کنید تا بلکه بتوانید مجدداً عشق بورزید. امیدوارم آموخته ها بتواند از این فصل به شما کمک کنند، خود را التیام بخشید و با خوش بینی و اعتماد بیشتری به خودتان و به عشق بنگرید. امیدوارم به شما کمک کرده باشم تا خود را همانگونه که هستید، بپذیرید و هدیه ی قلب زیبای خود را گرامی بدارید .

چنانچه مردی هستید که در گذشته یا حال به زنی مجروح و آسیب دیده عشق ورزیده اید یا عشق می ورزید، بتوانید با استفاده از آموخته هایمان از این کتاب به او کمک کنید تا او مجدداً به قلب و عشق خود اعتماد کند. هرچه بیشتر به او نشان بدهید که عشق او برای شما چه هدیه و موهبت گرانبهایی است، او نیز به خود به عنوان یک زن احترام بیشتری خواهد گذاشت.

## فصل (2): زن ها توان آفرینش دارند

چرا زن ها همیشه سعی دارند همه چیز را بهتر کنند؟

چرا ما زن ها احساس می کنیم درباره مشکلات روابط خود با مرد زندگی مان صحبت کنیم؟

چرا احساس می کنیم به هنگام سختی باید به شریک زندگی مان کمک کنیم؟

چرا از برنامه ریزی تا بدین حد لذت می بریم؟

چرا سخت تلاش می کنیم با نامزد/همسرمان به هماهنگی و تفاهم برسیم؟

در این فصل می خواهیم پرده از راز دومی در رابطه با هویت و ماهیت زن ها برداریم که انگیزه بخش بسیاری از رفتارهای ما در روابط مان می باشد. این یکی از زیباترین ویژگی های زنانه محسوب می شود. و چنان بخشی از درون وجود ما را تشکیل می دهد که هیچ گاه حتی به آن فکر هم نمی کنیم. این راز پاسخ تمامی پرسش هایی است که در ابتدای این فصل مطرح شدند. آنچه زن ها دوست دارند مردها بدانند: زن ها آفریننده هستند .

این طبیعت زن است که بیافریند: زن ها زندگی بخش هستند. این همان جادو و سحر ما زن هاست. ما این توان را داریم که از عدم و نیستی، زندگی بیافرینیم .

این قابلیت و توانایی ما زن ها هنگامی نمود پیدا می کند که مادر می شویم و کودکی به دنیا می آوریم. اما چه بچه دار باشیم و چه بچه ای نداشته باشیم، این توانایی همواره در ما وجود دارد که زایا باشیم و بیافرینیم چه با بدن مان و چه با کلمات و اعمال و رفتارمان و چه با عشق مان. هر بار که غذای خوشمزه ای برای خانواده ی خود درست می کنید. در واقع مشغول آفرینش هستید. همین طور هنگامی که راهی هوشمندانه برای فروش و بازاریابی محصولات شرکت خود می یابید، یا هنگامی که مکالمه ای صمیمانه را با شریک زندگی خود شروع می کنید یا گل های زیبایی را در گلدان جای می دهید .

زن ها در عین حال کیمیاگرند. ما زن ها شکل چیزها را تغییر می دهیم. ما عادت و روزمرگی را به «زیبایی»، خالی و تهی را به «معنادار» و رکود و خستگی را به شکوفایی بدل میکنیم. به ندرت اتفاق می افتد به چیزی برخورد کنیم و نخواهیم آن را بهبود و ارتقاء بخشیم. حال چه تزئین اتاق یا روابط دوست مان باشد، چه آرایش موهایمان، نحوه ی چیدمان جواهرات داخل کتو یا نحوه ی چیدن میز شام یا ارتباط بانامزد/همسرمان .

چنانچه یک زن هستید، احتمالاً پس از خواندن جملات بالا ناگهان با احساسی عمیق از شناخت دوباره ی خود، با خود گفته اید: «آری» گویی صدایی از اعماق درونتان می گوید:

«آری، حقیقت دارد» البته برای بیشتر زن ها نیز همین طور است. با وجود این ماهیت و جوهره ی آفرینش در ما چنان به صورت بخشی از وجودمان درآمده است که کمتر به آن فکر می کنیم و به ندرت بر آن صحنه می گذاریم. بلکه فقط انجامش می دهیم. برای نمونه :

\* هرگاه به اولین خانه یا آپارتمان خود نقل مکان کرده اید، خالی بوده است اما همین که از این اتاق به آن اتاق می رفتید پیش خود فکر می کردید :

«می دانم با آن چه کار کنم تا زیبا و دلچسب شود. به دیوارها رنگ زیبایی خواهم زد. کاناپه ام را این جا خواهم گذاشت. مبل هایم را اینجا خواهم چید. قالیچه ای زیبا خواهم گرفت تا به زمین جلوه ای بدهد. گل هایم را این گوشه خواهم گذاشت. طولی نکشیده است که به تمامی رؤیاهایمان درباره ی خانه جامه ی عمل پوشانده اید و خانه ای زیبا و رؤیایی ترتیب داده اید و جایی که قبلاً هیچ چیز در آن وجود نداشت، به خانه ای گرم و صمیمی تبدیل شده است. گویی ساده ترین و طبیعی ترین کار دنیا را انجام داده اید .

\* دختر کوچکتان می آید و می گوید: «مامان». برای نمایش فردا در مدرسه به یک لباس احتیاج دارم. چیزی از قبل آماده ندارید، اما سری توی کمد می زنید و از این جا و آنجا کمی پارچه های رنگی قدیمی، روبان و خرت و پرت هایی دیگر پیدا می کنید و لباس زیبایی شبیه لباس «کولی ها» برای نمایش مدرسه دخترتان می دوزید و لباسی را از هیچ می آفرینید. صبح روز جمعه است. و شوهرتان که از کار زیاد هفته گذشته خسته است هنوز خواب است شب گذشته که او را دیدید گرفته و افسرده به نظر می رسید و این شما را ناراحت کرده است. سر میز آشپزخانه نشسته اید و مشغول نوشیدن قهوه تان هستید. ناگهان نقشه ای به ذهن تان میرسد. سریعاً دست به کار میشوید. صبحانه ی مورد علاقه ی او را درست میکنید، به روزنامه نگاهی می اندازید و آگهی یک نمایشگاه محصولات الکترونیک را که مورد علاقه ی شوهرتان است در آن می بینید در رستورانی که دوست دارد برای شام جا رزرو میکنید و بهترین دوست او و همسرش را برای شام دعوت می کنید. همین که بیدار می شود با صبحانه ی مورد علاقه اش به او صبح بخیر می گوید و برنامه ریزی برای نمایشگاه و شام به همراه دوستان در رستوران مورد علاقه اش را به اطلاع او می رسانید. او بسیار هیجان زده می شود. بدین ترتیب روزی کسل کننده را به یک رشته از وقایع و فعالیت های خوشایند تبدیل

زن ها چطور و چگونه می آفرینند و آنچه مردان باید در این باره بدانند

یک-آفرینش

آفرینش به معنای خلق چیزی است که پیش تر وجود نداشته است. زن ها عاشق آفرینش هستند. صرف شروع از صفر و ساختن چیزی ما را از اعماق وجودمان هیجان زده می کند . آنچه زن ها دوست دارند مردها بدانند :

زن ها عاشق آن هستند که زیبایی، ارتباط و عشق بیافرینند. هنگامی که ما زن ها این مهم را انجام می دهیم حسی عمیق از رضایت، هدفمندی و موفقیت را در خود تجربه میکنیم . این سرور و شادمانی، هر روز از راه های گوناگون، کوچک و بزرگ خود را به ظهور می رساند،

\*باخبر می شویم یکی از دوستان مان به شهر ما آمده است. فوراً برای ورودش یک میهمانی ترتیب می دهیم .

\*وقت آزادی به دست می آوریم و بی درنگ و در آخرین لحظه در آن فرصت برای خود و مرد زندگی مان سفری تفریحی به بیرون شهر را برنامه ریز می کنیم .

\*به هنگام قدم زدن در پارک به همراه نامزد/همسرمان درباره برخی احساسات عمیقی و قلبی خود صحبت می کنیم و آنچه را که تنها یک پیاده روی ساده بود به تجربه ای عمیق و شیرین از ارتباط، صمیمیت و نزدیکی بدل می کنیم .

\*میزکوچکی را خریداری می کنیم.چندتایی عکس روی آن می گذاریم و گوشه ای خالی و بی روح از خانه را به مکانی زیبا و جذاب تبدیل می کنیم .

\*گردنبندی را به عنوان هدیه دریافت می کنیم و صبح روز بعد به هنگام لباس پوشیدن و رفتن به سرکار تمامی لباسهای دیگر خود را طوری انتخاب می کنیم که با آن جفت و جور و هماهنگ باشد .

\*تصادفی به هنگام مکالمه ی شوهرمان با یکی از دوستانش می شنویم که مثلاً از فلان بازی کامپیوتری خوشش می آید و همان روز هنگامی که سرکار است آن را در اینترنت جست و جو می کنیم و سفارش می دهیم تا او را به طوری غیر مترقبه خوشحال کنیم .

هنگامی که زن ها آفرینش دارند، لحظاتی خاص می آفرینند، و آن را با دیگران سهیم می شوند، موجب بهبود و ارتقاء شرایط و محیط می شوند، زیبایی می آفرینند و دیگران را شاد می کنند .

یکی از نمودهای دیگر آفرینش ما زن ها، بازآفرینی خودمان است.اثبات این مدعا بخش لوازم آرایش فروشگاه بزرگ محله شماست. کافی است به پیشخوان های متعدد آنجا و انواع و اقسام لوازم آرایش از قبیل سایه ها، مدادها، ریمل ها، رژها، عطرها، لوسیون ها و... نگاهی بیاندازید. صدها زن را خواهید دید که این زیبا کننده ها و عطرها را جدید و متنوع را برای زیباتر کردن برای مرد زندگی شان امتحان می کنند. مردها حتی از تجسم چنین صحنه هایی حالشان بد می شود و زن ها را موجوداتی سطحی و ظاهرین تلقی می کنند. اما آنچه در این فروشگاه در حال وقوع است بیهودگی نیست. بازآفرینی و خلق زیبایی هاست. خلق زیبایی ها آن هم توسط نقاشی زبردست برچهره ی زنها که در آن لحظه نقش بوم نقاشی را ایفا می کند .

لباس ها،جوهرات و دیگر ملزومات زنانه،از دیگر روش هایی هستند که زنها با آنها بدن خود را می آریند و دیگران را به ستایش و تحسین وادار می کنند. شاید تمامی این سرگرمی های زنانه ابزاری برای نمود و ظهور خلاقیت های زنانه باشند.شاید به همین دلیل باشد که زن ها از خرید کردن تا این حد لذت می برند.حتی هنگامیکه عملاً چیزی نمی خرند، برای خلاقیت های بعدی خود تحقیق و برنامه ریزی می کنند !

این مطالب را ما زن ها به خوبی درک می کنیم، اما نمی توانیم به راحتی برای مردها توضیح دهیم. برای نمونه، این که چرا ما زن ها مرتباً به لوازم آرایش جدید نیاز داریم در حالیکه شاید یک کشور پر از آن ها را نیز داشته باشیم. آیا واقعاً ضروری است که تمامی رنگ های مختلف سایه یا رژلب را داشته باشیم؟ زن ها پاسخ این سؤالات را بهتر از هرکس دیگری می دانند.شاید تنها از یک رنگ قرمز انواع مختلفی وجود داشته باشد که همگی با هم فرق دارند.با وجود این، زن ها هر چند وقت یک بار به آرایش جدیداحتیاج دارند.دست همانگونه که یک نقاش مرتباً به رنگ ها و قلم های جدیدی نیاز دارد .

هفته گذشته به آرایشگاهی سر زدم که چند قدم پایین تر از خانه ماست. در حالی که آن جا بر روی صندلی نشسته بودم و زن ها را تماشا می کردم پیش خود تصور میکردم که این سالن زیبایی نمونه ای ایده آلی بود از یک نمایشگاه خلاقیت های زنانه که در این بخش از کتاب درباره ی آن سخن گفته ام.یک یک زن هایی که داخل می شدند به دقت انواع رنگ های مختلف را بر روی خود امتحان می کردند تا بهترین رنگ را انتخاب کنند. مردانی که زنها را ولنگار یا شلخته فرض میکنند، بهتر است سری به آرایشگاه زنانه ی محله شان بزنند تا از دقتی که زن ها در انتخاب رنگ ناخن ها یا مدل آرایش موهایشان به خرج می دهند به وجد آیند.تردیداً ندارم که نظرشان در این باره تغییر خواهد کرد !

اما زن ها به راستی آنجا مشغول چه کاری هستند؟ آنان صورت ها، دست ها و...خود را به یک شاهکار هنری تبدیل می کنند تا مرد زندگی شان از نگاه کردن به زیبایی های آن لذت ببرد.آن ها مدت زمانی را از برنامه ی شلوغ و پرمسئولیت روزانه خود صرف آرایش و زیباسازی خود می کنند تا حس خلاقیت خود را ابراز کنند .

چرا زن ها دوست دارند فرصت ها و شکاف های زمانی را پر کنند و برای آن ها برنامه داشته باشند؟ یک روز صبح کیم و شوهرش مشغول صرف صبحانه هستند.کیم تصمیم میگیرد برای اولین تعطیلات آخر هفته ی آن ماه شان برنامه ریزی کند.

به شوهرش می گوید:«اریک.می خواستم بدانی که ایمی برای تعطیلات آخر هفته ی بعد از عید پاک به مسافرتی خواهد رفت که از طرف مدرسه ترتیب داده شده است.لذا فکر کردم برای تعطیلات خودمان برنامه ریزی کنیم .

اریک خیلی عادی جواب می دهد:«حالا چند هفته وقت داریم، بعداً به فکری می کنیم»این را می گوید و مجدداً روزنامه اش را می خواند .

کیم پاسخ میدهد:«ما عزیزم،خیلی کم پیش می آیدکه برای تعطیلات با هم تنها باشیم.به همین خاطر فکر کردم هرچه زودتر برنامه ریزی کنیم، حق انتخاب بیشتری خواهیم داشت تا حسابی خوش بگذرانیم .

اریک:«چرا همین الان باید درآن باره صحبت کنیم.من حتی نمی دانم که همین فردا صبح حوصله ی چه چیزی را دارم یا ندارم.چه برسده یکماه بعد. تازه نمی تونم بفهمم این همه عجله برای چیه؟

کیم:«خب، دوست ندارم تا اون موقع گیج بخوریم و ندونیم چی کار می خواهیم بکنیم.می تونی فقط پنج دقیقه به من گوش بدی؟»

همسر من خواهد دقیقه به دقیقه وقت آزاد را برنامه ریزی کند. اما من از این کار بیزارم. فکر می کنم دوست دارد حسابی دست و پای مرا با این برنامه ریزی ها ببندد. «  
 «زن ها می خواهند با این کار وقت مردشان را کنترل کنند. او را به قلاب ببندند تا بتواند ریاست همه چیز را به عهده داشته باشند»  
 «مشخص است که کیم نامنی زیادی دارد و کاملاً درگیر است و گرنه چرا باید بخواهد تمامی جزئیات کوچک زندگی اش همگی از قبل تعیین شده باشند؟»  
 زن ها از طرفی دیگر نظرات متفاوتی دارند

«دل من به درد آمد. سر این موضوع همیشه با نامزد من مگو مگو داریم. او هیچ وقت برای هیچ چیز برنامه ریزی نمی کند. به همین خاطر هیچ چیزی ندارم که از پیش منتظرش باشم. «  
 «اریک هم مثل بقیه مردهاست. چه ایرادی دارد از پیش برنامه ریزی کنیم؟ با این کار از همسرش یک زن نق نق می سازد»  
 «یکی از شکایت های من از مردها هم همین است. اصلاً به آنچه دور و برشان می گذرد توجه ندارند. نمی توانند بفهمند که تدارک دیدن تفریح و رقم زدن اوقات و روزهای خوش، مستلزم برنامه ریزی و فکر کردن است. کیم سعی دارد زن خوبی باشد، اما اریک اصلاً برای او احترام قائل نیست که اینگونه برخورد می کند»  
 زن ها در این سناریو چه می بینند که از دید مردها پنهان می ماند؟ ما زن ها بهتر می فهمیم که در واقع کیم چه کار می کند. زیرا خودمان نیز آن گونه هستیم. کیم نه تنها برنامه ریزی می کند، بلکه خلأها را پر می کند .

پر کردن شکاف و رخنه ها، همان دیدن یک میز خالی و به فراست افتادن برای چیدن آن و زیبا کردن آن است. همان شکستن سکوت در مکالمه ای متوقف مانده ای است که با باز کردن سر صحبتی از طرف ما به طرزی هنرمندانه ادامه می یابد. همان برنامه ریزی برای تعطیلات از راه نامیده ای است که با رویاپردازی ما از همین الان رقم می خورد .  
 این تنها عبارتی است که برای توصیف میل و نیاز ما به خلاقیت و آفرینش هست. «ما زنها دوست داریم جاهای خالی را پرکنیم.» قوه آفرینش زنان با دیدن جاهای خالی فعال میشود و به کار می افتد. گویی هنگامی که ما زن ها جایی را خالی می بینیم، احساس می کنیم باید آن را پر کنیم و چیزی را در آن به ظهور برسانیم که آن فضا را اشغال کرده و با زیبایی و عشق آکنده سازد .

این تپه بودن چیست که با دیدن آن، حال در یک مکالمه یا تقویم، زن را بر آن می دارد که خلاقیت های خود را به ظهور برساند. آیا این صفت برگرفته از همان عمل جنسی نیست که زن می خواهد فضای تهی بدن خود را با مرد پر کند. آیا چیزی در آرایش ژنتیکی ما وجود دارد که جاهای خالی را برای ما وسوسه آمیز جلوه می دهد. هر چه باشد یک چیز قطعی و محرز است: زن ها دوست دارند جاهای خالی را در زمان و مکان با انرژی خود پر کنند .

یکی از معمولی ترین روش هایی که زن ها برای پر کردن جاهای خالی به کار می برند، برنامه ریزی است. ما زن ها عاشق برنامه ریزی هستیم. دوست داریم جای خالی را در آینده به چیزی جالب، مهیج و با معنا بدل کنیم. ما این کار را آن طور که مردها فکر می کنند از سر نامنی یا برای کنترل کردن انجام نمی دهیم، بلکه از آن رو به این کار دست می زنیم تا وقت را گرمی بداریم. همانگونه که در فصل 3 خواهیم دید، ما زن ها به این طریق به نیروی آفرینش و خلاقیت در خود امکان بروز و نمود می دهیم .  
 آنچه زن ها دوست دارند بدانند :

زن ها عاشق برنامه ریزی هستند زیرا با این کار امکان آن را می یابند تا خلأ های زمانی را با عشق، شور، حرارت و خلاقیت پر کنند .  
 فکر نمی کنم مردها عمق لذت و هیجانی را که زن ها از برنامه ریزی برای روابط صمیمی شان تجربه می کنند، حس کنند. چرا که از نظر بیشتر مردها، برنامه ریزی یک فعالیت احساسی یا عاطفی به گونه ای نیست که برای زن ها هست. هنگامیکه یک مرد به این کار دست می زند، یک کار انجام میدهد و به جزئیات نظر ندارد. او با این کار یک مورد از فهرست وظایف اش را خط می زند و سپس به سراغ کار بعدی میرود. درحالیکه برنامه ریزی برای زن ها کاری است برخاسته از عشق. حال چه برای یک میهمانی باشد، چه مسافرت یا بیرون رفتن عصرانه یا شام در یک رستوران. در واقع فرآیند برنامه ریزی برای زن باریکه راهی است که از طریق آن عشق و از خودگذشتگی او به جریان می افتد. برای او برنامه ریزی درست به همان اندازه خلاقیت محسوب می شود که نقاشی یا آهنگ سازی. زن ها با این کار به یک واقعه یا رویداد تولد می بخشند و فرصتی برای آرامش، استراحت و رمانتیک بودن را فراهم می آورند و بدین وسیله خود نیز خوشحال و راضی می شوند.

دو-اصلاح، بهبود و ارتقاء

اصلاح کارها و بهبودی بخشیدن به شرایط دومین طریقی است که زن ها توسط آن به خلاقیت خود نمود می بخشند. تفاوت میان به ظهور رساندن و بهبودی بخشیدن چیست؟  
 ظهور، تولد و پیدایش از هیچ است و این در حالی است که اصلاح و بهبودی بخشیدن، بهتر کردن چیزی است که از پیش وجود داشته است و به عبارت دیگر تولدی دوباره است .  
 شوق و گرایش به اصلاح و بهبود جامعه ریشه در طبیعت ما زن ها دارد که اغلب در رفتار و گفتار خود با دیگران متوجه آن نیست. به طرزی طبیعی درست به همانگونه آن را در زنان دیگر می پذیریم که در خود پذیرفته ایم. این همان طریقی است که هستیم.

آنچه زن ها دوست دارند بدانند :

ما زن ها توانایی های بالقوه ی هر چیز را می بینیم و دوست داریم آن را بالفعل کنیم. به همین دلیل است که دوست داریم همه چیز را اصلاح کنیم .

نیاز و گرایش به اصلاح و بهبود حالات درونی نیز آنچه در بیرون از ما هست در واقع دیدن و تشخیص دادن توانایی های بالقوه چیزها و کارها و امکان ظهور و بروز آن چیزی است که در زیر پنهان بوده است. تلاش ما نیز برای تحقق این ظهور و پیدایش است. به نظر می رسد که زن ها ذاتاً واجد آن نوع از بینش هستند که قادر است انتظار دانه را برای جوانه زدن و شکفتن ببیند. علاوه بر آن مایلند از دانه مراقبت و محافظت کنند تا بروید و رشد کند. شاید این توان برخاسته از طراحی ژنتیکی ما برای مادر شدن و بزرگ کردن فرزندانمان باشد. ما این بخش وجودی خود را هر روز از راه های گوناگون به ظهور می رسانیم و تمرین می دهیم .

\*زنی که با شما همکار است روسری جدیدی را که نامزدش برای او خریده است به شما نشان می دهد و می گوید: «آیا زیبا نیست؟» اما آن را به من هدیه داده است»

پاسخ می دهید: «فوق العاده است. بیا جلو بگذار این طرف را کمی سفت تر بکشم تا گوشه هایش بهتر بایستند. آها. الان بهتر شد. نظر خودت چیه؟»

دوستستان توی آینه نگاه می کند و می گوید: «حق با توست، خیلی بهتر شد، متشکرم» برای شما بسیار ساده و طبیعی بود که بخواهید روسری دوستستان بهتر و زیباتر به نظر برسد. زیرا می توانستید آن را از پیش تصور کنید و ببینید. او نیز به طرزی غریزی این حال شمارا دریافت و از پیشنهاد شما استقبال کرد .

\*خواهرتان از شما دعوت می کند تا مبلمان جدید او را ببینید. همین که به اتاق نشیمن او وارد می شوید، از شما می پرسد «نظرت چیست؟» شما همانجا می ایستید و دور و بر را

بعد از آن که نفسی تازه می کنید، از او می پرسید: «نظرت چیه؟»

با شوق و ذوق تمام پاسخ می دهد «راستش، خیلی بهتر شد. دیگه مثل قبل تنگ و ترش نیست. می دوستم باید از تو بپرسم. از آنجا که خیلی وقت اینجاندگی میکنم دورنمای خودمو از دست دادم .

هنگامی که به اتاق نشیمن خواهرتان نگاه کردید، فوراً دانستید که چه نوع چیدمانی قشنگتر خواهد بود. این کار برای شما به سعی و تلاشی نیاز نداشت. بطرز خودانگیخته میدانستید چگونه می توانید آن را بهبود ببخشید .

\* شما و یکی از دوستان نزدیکتان که شرکت خود را می گرداند، مشغول صرف ناهار هستید. او برای سومین بار در طول آن هفته از یکی از کارمندانش که وظایفش را به خوبی انجام نمی دهد، شکایت می کند. دوستان در حالی که سرش را تکان می دهد، می گوید، «نمی دانم با لویس چه کار کنم. او کارمند دلسوزی است اما خیلی نامرتب و بی نظم شده. توی قسمتی که کار می کنه روحیه ی همه رو تحت تأثیر قرار داده»

از او می پرسید: «آیا در این باره با او حرف زده ای؟»

با سرخوردگی پاسخ می دهد: «سعی کردم. اما اصلاً به خرجش نمی رود. تغییر محسوسی ندیده ام»

از دوستان می خواهی مکالمه ای را که با لویس داشته است برای شما تکرار کند. همین که صحبت های آنان را می شنوید، احساس می کنید مشکل را پیدا کرده اید .

می گوید: «این طور به نظر می رسد که تنها درباره ی ناراضیتی هایت با لویس صحبت کرده ای و هرگز از او نپرسیده ای که دلایل مسامحه کاری های او چیستند. منظورم این است که شاید مشکل پیدا کرده، مثلاً دارد از همسرش جدا می شود یا مشکل خانوادگی دارد یا مریض شده است. چرا از او نمی پرسی مشکلت چیست؟»

دوستان اعتراف می کند: «خب، راستش درباره ی این یکی، دیگر فکر نکرده بودم. انگار چنین انتظار داشتم که با نخستین اختطاری که به او می دهم، مشکلات به خودی خود برطرف شوند. از پیشنهادات متشکرم .

همین که به شرکت برگشتم با او در این باره صحبت خواهم کرد»

همین که دیدید مشکلی ذهن دوستان را به خود مشغول کرده است فوراً به فکر چاره افتادید. اصلاً سعی نداشتید که به او امر و نهی کنید، بلکه تنها راه حلی را که به ذهنتان رسیده بود به او نشان دادید و واقعاً می خواستید به او کمکی کرده باشید .

خانم ها! مطمئن هستم با هر سه ی این داستان ها ارتباط برقرار کرده اید. این داستان ها بخوبی این واقعیت را به تصویر می کشند که گرایش ما به بهبود و اصلاح چیزها بخشی درونی از وجود و طبیعت ما را تشکیل می دهند. همانطور که ملاحظه می کنید، در تمامی این داستان ها، هر سه زن از راه حل های پیشنهادی استقبال کردند و حتی خوشحال شدند. چرا که زن ها همگی این ویژگی و فضیلت زنانه را می پذیرند و درک می کنند: این ویژگی که اصلاح گر باشند، این بخشی از هویت تمامی زن ها نیز هست .

حال تصور کنید در دو داستان اول، مردها مشغول صحبت باشند. داستان مربوط به لباس: پیش از هر چیز، اصولاً مردها درباره کراواتی که همسرشان برای آن ها خریده است به دوست شان پز نمی دهند! دوم این که هیچ وقت همکار آن ها درباره ی این که کراوات شان کج ایستاده است و باید مرتب و منظم شود صحبتی نمی کنند. تا چه برسد به این که بلند شوند و این کار را برای او انجام دهند. سوم این که، حتی اگر چنین کاری هم نکنند، دوست شان احساس خواهد کرد که به حد و مرز او تجاوز شده است. این همانند که احتمالاً درباره ی تمایلات جنسی همکارش نیز دچار بدگمانی هایی خواهد شد .

داستان مربوط به مبلمان و اثاثیه: یک مرد هرگز درباره ی طرز چیدمان مبلمانش از کسی نظر نمی خواهد. این همانند که آیا اصلاً برای خودش نیز آن چیدمان مهم است یا خیر؟ حتی اگر هم بپرسید، پاسخ هایی از این قبیل خواهید شنید: «خوبه» همین وس. حتی اگر نظراتی داشته باشند که بخواهند به او ارائه دهند، صاحب خانه احتمالاً استقبالی نمی کرد. و میگفت: «البته الان نمی خواهم وقتمان را صرف این کار بکنیم. بیایید برویم و مسابقه ی فوتبال را تماشا کنیم!»

از بیان این مطالب چه هدف و منظوری دارم؟ مردها فاقد این حس مستمر و مداوم مبنی بر اصلاح و بهبود شرایط و محیط هستند. این به کنار، مردها عملاً پیشنهادات و توصیه های ارائه شده را غیر ضروری، ناخواسته و حتی فضولی می دانند .

در داستان سوم، فرض کنید که به جای دو زن، زن و شوهری هستند که مشغول صرف غذا هستند و این مرد است که با یکی از کارمندانش مشکل پیدا کرده است. بگذارید مکالمه را دوباره از اول تکرار کنیم :

شوهرتان در حالی که سرش را تکان می دهد، می گوید: «نمی دانم از دست لویس چه کار کنم. او کارمند دلسوزی است اما این اواخر خیلی از هم پاشیده شده است. روحیه ی همه را تحت تأثیر قرار داده است .

از او می پرسید: «آیا سعی کرده ای با او صحبت کنی؟»

شوهرتان با سرخوردگی پاسخ می دهد: «آره، اما هیچ تغییری مشاهده نکرده ام .

پیشنهاد می کنید: «صحبت هایی را که میان شما رد و بدل شده است برایم بازگو کن تا شاید راهی به فکرم برسه .»

پاسخ می دهد: «موضوع مهمی نیست. خودم به فکری می کنم .»

توضیح می دهید: «اما فکر کنم بدونم موضوع چیه. مطمئنم اگه درباره اش صحبت کنیم حتماً راه حلی پیدا می کنیم. از این گذشته، عزیزم این موضوع تمام هفته تورو اذیت کرده .» با صدایی ناراحت پاسخ می دهد: «ببین خودم می تونم از پشش بریام. متوجه شدی؟ حالا دوست ندارم در باره اش صحبت کنم. متأسفم که روش مرا زیاد قبول نداری. حالا بیا موضوع رو عوض کنیم .»

آخ! مسلماً این داستان با داستان اول تفاوت های زیادی داشت. مگر چه اتفاقی افتاد؟ همسر این زن در باره ی کمک همسرش برای بهبود و تغییر شرایط و اوضاع دچار سوءتعبیر شده و به جای اینکه آن را نمودی از عشق و توجه همسرش به خود ببیند، آن را نوعی انتقاد و کنترل کردن تلقی کرده بود .

آنچه زن ها دوست دارند مردها بدانند :

هنگامی که زنی می خواهد چیزی را اصلاح کند. حال چه در محیط و چه در روابط اش - به این معنا نیست که آن را تأیید نمی کند یا آن را مردود و اشتباه می داند. بلکه به آن معنا



ببندد داوطلبانه به او کمک می‌کنیم. چنانچه باخبر شویم، یکی از دوستانمان با مشکلی در زندگی مواجه شده است به او زنگ می‌زنیم تا چنانچه کاری از دستان برمی‌آید در حاش انجام دهیم. چنانچه نامزد/همسرمان با مشکلی مواجه باشد از او جویا می‌شویم تا به او کمک کنیم.

شاید از آن جا که به لحاظ ژنتیکی نیز چنین طراحی شده ایم که مادر باشیم، لذا سیستمی درونی و بسیار دقیق از رادارها و گیرنده‌های حساسی داریم تا نیازهای دیگران را شناسایی کنیم. بسیاری از زن‌ها به هنگام مصاحبه‌هایی که به منظور نگارش این کتاب انجام می‌دادم، از من می‌خواستند تا این موضوع را برای مردها توضیح دهم: هنگامی که نامزد/همسرمان سعی می‌کنند چیزی را در روابطش با شما اصلاح کند یا آن را بهبود و ارتقاء بخشد قصدش آن نیست که از شما انتقاد کند یا برچسب بی‌عرضگی به شما بزند، بلکه او این کار را برخاسته از عشق خود و براساس شناسایی امکانات موجود در رابطه تان و به منظور شکوفایی هرچه بیشتر ارتباطش با شما انجام می‌دهد.

چرا مردها به هنگام جاری شدن ارزش خلاق زنانه احساس کنترل شدگی می‌کنند به عقیده‌ی من مردها بخش خلاق و اصلاح‌گر وجود زنانه را بسیار نیز دوست دارند، اما درعین حال از آن می‌ترسند و نسبت به آن بی‌اعتمادند. نیرویی در این طبیعت زنانه نهفته است که مردها را معذب می‌کند. درست مانند خیره شدن به آبی که به سرعت جریان دارد و نمی‌توان جلو آن را گرفت. مردها میدانند که در این مواقع شاهد نیروی شدیدی نیرومندند هستند که بی‌امان و پیوسته در پی انجام مأموریت خویش و در پی احراز نتیجه‌ای خاص و از پیش تعیین شده است. شاید بتوان گفت که به نوعی نیز درست احساس می‌کنند. گویی زن‌ها به هنگام آفرینش و خلاقیت با سرچشمه‌ای از نیروی حیات و زندگانی در تماس هستند که در سرتاسر وجود خویش احساس می‌کنند. چه خودآگاه و چه ناخودآگاه، در این لحظات به جریانی متصل می‌گردند که عارفان مسیحی آن را «شاکتی» یا همان اصل وقاعده‌ی حیات بخش می‌نامند. نیروی آفرینشی که منشأ تمامی انواع و اشکال ظهور و پیدایش است.

نکته‌ی مهمی که قصد دارم با شما در میان بگذارم، از این قرار است: شدت و قوت نیروی حیاتی که در مقاصد، نیات یا رفتارهای یک زن نهفته است ممکن است اشتباهاً توسط مردان، مهاجم، متخاصم، سلطه‌گر و کنترل‌گر به نظر آید.

آنچه زن‌ها دوست دارند مردها بدانند:

گرایش زن به آفرینش و اصلاح‌گری می‌تواند از سوی مردان به کنترل کردن تعبیر شود.

مردان عزیز: ممکن است زن‌ها گرایش خود به آفرینش و اصلاح‌گری را با برنامه‌ریزی تعطیلات برای هر دوی شما، تزیین و بازآرایی منزل، ارائه پیشنهادها و راه‌حل برای مشکلی که با آن مواجه هستید، پیشنهاد برای مراجعه‌ی دو نفری به مشاور و روانکاو به منظور اصلاح و بهبود روابطتان یا پرسیدن از شما که برای شما دوست دارید چه غذایی بخورید، نشان دهند. در بیشتر اوقات نوع رفتار خاص آنها اهمیتی ندارد. اما اتفاقی که می‌افتد این است که شما احساس می‌کنید، سعی در کنترل شما دارند و می‌خواهند شما را وادار کنند تا کارها را آن گونه که مورد نظر آن‌هاست انجام دهید.

بگذارید داستانی را از گذشته‌ی خودم برایتان تعریف کنم که به طرز مطلوب این نکته را به تصویر می‌کشد.

سال‌ها پیش، هنگامی که در اولین رابطه‌ی جدی خود بودم، با نامزدم تصمیم گرفتیم که به سواحل کاراییب سفری بکنیم. هیچ‌یک از ما قبلاً آن جا را ندیده بودیم لذا خواستیم برای خوش‌گذرانی مان حتماً به آن جا برویم. از او پرسیدم که آیا دوست دارد خودش ترتیب همه چیز را بدهد یا نه. اما او گفت که من کارها را انجام بدهم. تعطیلاتمان چهارماه دیگر شروع می‌شد، لذا فکر کردم بهتر است هر چه زودتر دست به کار شوم.

روز بعد به کتابفروشی رفتم و چندین کتاب راهنمای توریستی برای جزایر کاراییب خریدم. سپس اطلاعات لازم درباره‌ی تمامی جاهای دیدنی و هتل‌های مناسب را از آن استخراج کردم. با مراکز با پیش شماره‌ی 800 تماس گرفتم و بروشورهای مربوط به هتل‌ها و... را که همگی مجانی بودند، سفارش دادم. سپس به بعضی از دوستان که پیش‌تر به آنجا رفته بودند زنگ زدم تا نظرها و توصیه‌های آنان را درباره‌ی دیدنی‌ترین جاهای بشنوم.

ظرف تنها چند روز اطلاعات عظیمی درباره‌ی تمامی جوانب سفری که در پیش داشتیم، جمع‌آوری کرده بودم.

همان هفته یک شب با شوق و ذوق تمام، همه‌ی اطلاعات مربوطه را به نامزدم نشان دادم با جزئیات تمام توضیح دادم کدامیک از هتل‌ها با بودجه‌ی ما سازگار هستند، کدامیک از جزایر دیدنی‌های بیشتری مطابق با سلیقه‌ی ما دارند و کدامیک از شرکت‌های هوایی، مناسب‌ترین، راحت‌ترین و به لحاظ اقتصادی ارزان‌ترین پروازها را ارائه می‌دهند. در حین این که آنجا نشسته بودم و با هیجان تمام نتایج این پروژه تحقیقاتی را به او توضیح میدادم، منتظر عکس‌العمل او بودم. مطمئن بودم از تلاش درخوری که کرده بودم، بسیار خوشحال خواهد شد.

هنگامی که سخنرانی خود را به پایان رساندم، به او نگاه کردم و از این که متوجه نگاه سرد و تهی او شدم جا خوردم.

از او پرسیدم: «آیا اتفاقی افتاده؟»، اما او پاسخی نداد و با همان نگاه سرد باز هم به من نگاه کرد.

پرسیدم: «از جاهایی که به ات نشان دادم خوشتر نیامد؟»

بالاخره سکوت مرگبار را شکست و با صدایی سرد و خشک گفت: «نه، خوب بودند.»

دوباره پرسیدم: «پس چرا طوری به من نگاه می‌کنی که انگار از دستم عصبانی هستی؟»

با لحنی تند گفت: «اصلاً چرا پس نظر منو می‌پرسی. خودت همه چیز را تموم می‌کردی. تو که خودت هم بریدی و هم دوختی. منظورم اینه که خودت از قبل تصمیم گرفتی که چی بکنیم چی نکنیم و کجا بریم و کجا نریم. از آنجا که برنامه‌ریزی خودت من چیزی ندارم که بگم»

برنامه‌ریزی من؟ او درباره‌ی چه چیزی حرف می‌زد؟ ما قرار بود با هم برویم. من فقط اطلاعات جمع‌آوری کرده بودم. نمی‌توانستم بفهمم او چرا آن قدر از دست من عصبانی بود. به او یادآوری کردم: «تو خودت از من خواستی این کار را بکنم.»

به مسخره گفت: «آره، اما نمی‌دونستم قراره سیر تا پیز رو خودت انجام بدی. مثل همیشه، کنترل همه چیز رو خودت به عهده گرفتی و حرف، خوت شد»

اشکهایم سرازیر شدند. در حالی که صدایم می‌لرزید به او گفتم: «من سعی نکرده بودم همه چیز باب میل من باشد. من فقط می‌خواستم تعطیلات فوق‌العاده‌ای داشته باشیم و حالا تو همه چیز را خراب کردی.»

اتفاقی افتاده بود؟

از آن واقعه سال ها می گذرد. اما نمونه های مشابهی را به کرات تجربه کرده و داستانهای مشابهی را نیز از زنان دیگری شنیده ام: «زن باخوشحالی تمام مشغول خلاقیت و برنامه ریزی برای خود و همسرش است اما مرد با ناراحتی یا حتی عصبانیت برخورد می کند. در نهایت زن احساس رنجش خاطر و ناراحتی می کند و مرد نیز احساس میکند که او را کنترل کرده و فریب داده اند.

چرا مردها این تلاش زن ها را کنترل کردن به حساب می آورند؟

پاسخ کمی پیچیده است. اما تا حد زیادی به نیاز مرد و به خودمختاری و استقلال و شورش و طغیان او در مقابل امر و نهی و بکن و نکن مربوط می شود. (به منظور اطلاعات بیشتر در این باره به فصل 8 رجوع کنید). برای نمونه در داستان مربوط به من و نامزد من و سفر به کاراییب، گزارش دقیق و کامل من درباره سفر به طرزی ناخودآگاه این احساس را به او داده بود که حق انتخابی ندارد جز این که تسلیم خواسته های من شود. گویی هیچ گونه حق انتخابی از خودش ندارد. گویی که من به او گفته ام: «ببین، قراره همین کارهایی رو بکنیم که من می گم. فقط همین.» البته من اصلاً چنین قصدی نداشتم به عقیده من او شرح و تفصیل جزئیات مرا دستور تلقی کرده بود.

آنچه زن ها دوست دارند مردها بدانند :

هنگامی که زن پیشنهاد یا برنامه ی خاصی برای رابطه تان دارد، سعی ندارد شما را کنترل کند. او تنها می خواهد کمک کند و عشق و خوشحالی بیشتری میان شما بیافریند .  
سوءتعبیر مردها :

بیشتر مردها خلاقیت زنانه را تلاشی از جانب او برای مغلوب کردن مرد تلقی می کنند و عمق و شدت احساسات او برای آنها معنای تحکم و ریاست طلبی دارد .  
به یاد داشته باشید: در بیشتر موارد، قصد و نیت واقعی زن در این گونه مواقع آن نیست که به شما امر و نهی کند، او تنها میخواهد اطلاعات و داده های خود را ارائه دهد. خلاقیت های خود را ابراز کند. حال با برنامه ریزی برای تعطیلات، پیدا کردن دکتری خوب برای شما، تزئین و تغییر دکوراسیون منزل، از شما خواستن که بیشتر با هم باشید یا درباره ی مسائل یا موضوعاتی مربوط به رابطه تان با هم صحبت کنید .

قوت و شدت انرژی خلاق در او را با برتری جویی و سلطه طلبی اشتباه نگیرید. معمولاً در چنین مواقعی او قصد تهاجم یا سرچنگ ندارد، بلکه تنها شور و شوق بسیاری را در خود احساس می کند. او قصد ندارد شما را کنترل کند. بلکه می خواهد مهربان باشد .

راه حل :

1- هنگامی که احساس می کنید زن زندگی تان شما را کنترل می کند از خود بپرسید :

«قصد و نیت واقعی او از این کار چیست؟»

این پرسش بسیار نیرومند و تأثیرگذار بوده و به راحتی شما را از این احساس خارج می کند. چنانچه وقت صرف کنید و پاسخ این سؤال را از دل خود جویا شوید خواهید دید که :  
«او تنها به این دلیل این کارها را می کند که مرا دوست دارد»

او می خواهد چیزی فوق العاده بیافریند، اصلاح کند، بهبود بخشد یا اوقاتی عالی را ترتیب دهد و قصد و نیت اش این نیست که مرا کنترل کند  
توجه در این جا منظوم آن نیست که زن های عصبانی، کنترل گر و... وجود ندارند. اما به تجربه دریافته ام، که در بیشتر اوقات هنگامی که مرد در رابطه ی خوبی قرار دارد، مشکل خاصی ندارد. اما گاهی اوقات احساس کنترل شدگی می کند و رفتار زنش را به طریقی که درباره ی آن ها صحبت کردیم، سوءتعبیر کرده است .  
2- می توانید تمرین کنید تا رفتارهای او را بروز و ظهوری از خلاقیت های او ببینید و از واکنش های ناخودآگاه و انتقادگرانه سنتی دست بردارید.

می توانید به جای قضاوت ها و تعابیر منفی ستون سمت راست، قضاوت های جدید ستون سمت چپ را تمرین کنید :

کنترل گر ..... مهربان

پر خاشاکر ..... پر شور و حرارت

فرمان فرما ..... پر شوق و اشتیاق

سرسخت ..... از خود گذشته

مزاحم و متجاوز ..... متعهد و پای بند

مداخله گر ..... مفید و کمک کار

سمج، پرو ..... فعال

چه وقت طبیعت خلاق زن نتیجه ی عکس می دهد

توانایی آفرینش در زن موهبتی است که به او ارزانی شده است. اما این موهبت می تواند مشکل ساز نیز باشد. این توانایی در هنگامی که خانه ای را تزئین می کنیم یا برای فرزندان مان خیاطی می کنیم یا عصری شاعرانه و رمانتیک را برای مرد زندگی مان ترتیب می دهیم، موهبت به حساب می آید. اما هنگامی که موجب تنش احساسی میان ما و همسرمان شود مشکل ساز می شود. و برضد ما عمل می کند. در زیر نمونه هایی هست که مطمئناً همگی زن ها با آن ارتباط برقرار می کنند .

\* شوهرتان با چهره ای در هم و درعین حال مضحک از خانه خارج می شود. تمام روز نمی توانید آن را از سر خود خارج کنید. هزار جور فکر و خیال میکنید. مطمئناً هستی که وقتی برگردد، حتماً به شما خواهد گفت که می خواهد از شما جدا شود. اما شب هنگامی که به خانه برمی گردد، می گوید که سوءهاضمه او را بیچاره کرده است .

\* به محل کار نامزدتان زنگ می زنید تا برای شبتان برنامه ریزی کنید. او کمی سرد به نظر می رسد و ظاهراً از تلفن شما چندان هم خوشحال نشده است. هنگامی که گوشی را قطع می کنید، نگران می شوید، شاید از این که یکدیگر را زیاد می ببینید، سیر شده و رابطه با شما دیگر دلش را زده است. فکر می کنید، شاید می خواهد به شما بگوید بهتر است برای مدتی یکدیگر را کمتر ببینید .

تا وقتی که موعد قرارتان برسد و به دنبال شما بیاید، به لحاظ روحی حساسی از هم پاشیده آید. در کمال تعجب می بینید که او بسیار خوشحال و سرحال بوده است و بسیار هم شما را

آنچه زن ها دوست دارند مردها بدانند :

خلافت های زنانه گاهی اوقات به ضرر ما زن ها تمام می شود. به خصوص هنگامی که درباره ی روابطمان بی دلیل دچار اضطراب، نگرانی، ناامنی و ترس می شویم .  
 مردهای عزیز: باید اعتراف کنیم که خود ما نیز این را می دانیم و از این بخش از وجود خود نیز چندان راضی نیستیم. لذا در حین این که روی این نقطه ضعف خود کار میکنیم از شما می خواهیم هرگاه ما بیش از حد خلافت به خرج میدهیم و بی دلیل از چیزی ناراحت میشویم که وجود خارجی هم ندارد! به ما کمک کنید تا از به وجود آمدن یک چرخه ی احساسی معیوب جلوگیری کنیم.

آنچه زن ها دوست دارند مردها انجام دهند

\* هنگامی که احساس می کنید از چیزی ناراحت هستیم و دلیل آن را نمی دانید از ما بپرسید، میتوانید این جمله را به کار ببرید: «چه اتفاقی افتاده؟» این به ما فرصتی میدهد دلیل ناراحتی یا نگرانی خودت را توضیح دهیم و سپس چنانچه اشتباه کرده بودم، ما را از اشتباه درآورد. تا بر سر هیچ و پوچ ناراحت یا عصبانی نشویم .  
 \* چنانچه یک لحظه احساس کردید که از چیزی ناراحت هستید، یا احساس خوبی ندارید، به ما بگویید. مجبور نیستید با جزئیات خود را خسته کنید. صرف این که به ما اطلاع بدهید از چیزی ناراحت هستید که ربطی به ما یا آنچه که از ما سرزده باشد ندارد، به ما کمک می کند که عجلانه نتیجه گیری نکنیم و بی دلیل مشکل به وجود نیآوریم !  
 مردان عزیز: می دانم به کار بستن تمامی این توصیه ها ممکن است در ابتدا کمی مشکل باشد. اما باور کنید نتیجه خواهید گرفت :

بدین معنا که نامزد/همسرستان آرام تر، تحریک ناپذیرتر می شود و بودن در کنار او به مراتب لذت بخش تر نیز خواهد بود.

فصل (3): ارتباط زن ها با زمان، ارتباطی مقدس است

به منظور شناخت کامل طبیعت زن نخست باید رابطه او را با زمان درک کنیم. درک زن از زمان، افکار و همچنین تصمیم گیری های او درباره ی زمان در واقع گویای رازهایی درباره ی ذهن، فکر و قلب زن ها است. احتمالاً پیش از این هیچ گاه به این موضوع فکر نکرده بودید. راستش خودم نیز قبلاً هیچ گاه به این موضوع نیندیشیده بودم مگر هنگامیکه تحقیقات خود را به منظور نگاشتن این کتاب آغاز کردم. در حین مصاحبه با زن ها و جمع آوری پرسش نامه هایی که آنها در این باره پر کرده بودند، به تدریج الگویی برابم روشن شد. به کرات دیده می شد که آنچه زن ها از مردها می خواستند همواره به نوعی به زمان مربوط می شد .

هر چه بیشتر به آن اندیشیدم بیشتر متوجه شدم که در واقع مسائل وموضوعات مربوط به زمان همواره در مرکزیت زندگی عشقی قرار دارند. چنانچه مخالفت ها، برخوردها، درگیری ها و نواحی تنش زای روابط صمیمی خود را معاینه و بررسی کنید خواهید دید که همگی به نوعی به زمان مربوط می شوند. در زیر نمونه هایی در این باره آورده شده است.

اختلاف مربوط به «دادن» زمان

\* اختلاف بر سر مقدار زمانی که با یکدیگر می گذرانید .

\* اختلاف بر سر این موضوع که چه مقدار صرف زمان به منظور نزدیکی و صمیمت کافی و چه مقدار از آن اضافی است .

\* اختلاف بر سر مقدار زمانی که با یکدیگر تماس دارید، تماس های جنسی، اطلاع دادن ها و ...

\* اختلاف بر سر مقدار زمانی که می خواهید جدا و تنها باشید .

\* اختلاف بر سر عدم درک اهمیت گذران زمان خاص و ویژه با یکدیگر .

\* اختلاف بر سر قول ها و تعهد های شما به دیگران، درست در هنگامی که باید وقت خود را نخست به نامزد/همسرستان اختصاص بدهید.

اختلاف مربوط به فراموش نکردن زمان

\* فراموش کردن انجام به موقع بعضی کارها نظیر رزرو جا در رستوران، رساندن پیغام ها و ...

\* نپرسیدن درباره ی اوقات و مناسبت ها مهمم و خاص نظیر: ویزیت دکتر یا جلسه ی اولیا و مربیان در مدرسه ی فرزندان .

\* خبر ندادن چیزی مهم که برنامه ریزی ها آینده را مختل می کند یا تحت تأثیر قرار می دهد. نظیر سفر به بیرون از شهر برای تعطیلات آخر هفته وحضور نیافتن در مراسم مذهبی.

اختلاف بر سر مقدم نشمردن زمان

\* دیرکردن

\* پشت گوش انداختن انجام کارهایی که قول انجامشان را داده بودید .

\* مهم نشمردن حادثه یا رویدادی که برای زنتان مهم است.

اختلافات مربوط به برنامه ریزی و مدیریت زمان

\* به تعویق انداختن برنامه ریزی تا آخرین لحظه .

\* انتقاد از نامزد/همسرستان به این دلیل که همواره از قبل برای هر چیز برنامه ریزی می کند.

اختلاف بر سر بزرگداشت و جشن گرفتن زمان

\* اختلاف بر سر نحوه ی جشن گرفتن مناسبت های خاص

\* اختلاف بر سر این که چیزی مناسبتی ویژه محسوب می شود و چه چیزی نه .

\* فراموش کردن تولد ها، سالگردها و ...

آیا شما نیز مانند من از خواندن فهرست های بالا تعجب کردید؟ یا هرگز فکر آن را هم نکرده بودید که چه میزان از درگیر ها و اختلافات زناشویی مربوط به زمان است؟ هنگامیکه به گذشته و روابط قبلی خود فکر می کنم، در می یابم که در واقع منبع و منشأ بسیاری از اختلافات مان مسائل مربوط به وقت و زمان است. نقطه نظرات مشابه از جانب دیگر زن ها نیز موجب شد تصمیم بگیرم که در همین ابتدا درباره زمان صحبت کنیم .

ارتباط زن با زمان، ارتباطی مقدس است .

چرا زن ها این گونه هستند؟ این چیزی نیست که به ما آموزش داده شده باشد. ما زن ها حتی خود نیز از این موضوع آگاه نیستیم. درست مانند عشق به عنوان اولویت اول زن ها، رابطه ی مقدس با زمان نیز بخشی طبیعی و ذاتی از ماهیت و هویت ما زن هاست .

ارتباط صمیمی و نزدیک زن ها با زمان در ساختار زیستی آنها برنامه ریزی شده است. در این اساسی ترین سطح از موجودیت زنانه، زن ها همواره به گونه ای متفاوت از مرد ها با زمان ارتباط برقرار می کنند .

چرا که بدن ما از ریتمی ماهانه تبعیت می کند. از همان ابتدای بلوغ که عادت ماهانه دختران جوان آغاز می گردد، ما زن ها گذر هر یک روز و هر یک هفته را بطریقی خودآگاه حس می کنیم. و منتظر آنیم تا دوره ی بعد آغاز گردد. از همین جاست که ما زن ها عادت شمارش خود را می آموزیم و هرگز آن را متوقف نمیکنیم. شمارش و «پاییدن» زمان در چرخه های دیگر زندگی ما نیز جریان دارد. برای نمونه هنگامی که حامله هستیم، روزها و ماهها را می شماریم تا کودکمان متولد شود، هنگامی که بچه داریم ساعت ها را می شماریم تا به بچه شیر بدهیم. سپس بعدها نیز فواصل میان دکتر رفتن ها، وعده های غذایی و استحمام نوزاد .

حال بیایید به بعضی جلوه ها و نمودهای ویژه ی رفتار ما در ارتباط با زمان و نیز سوءتفاهمات و سوءبرداشت های مرد ها از این گونه رفتارها نگاهی بیاندازیم :

یک-زن ها به طریقی طبیعی زمان سنج هستند

زن ها دوست دارند گذر زمان را ثبت کنند. کافی است از ما بپرسید که آخرین چک آپ دندانپزشکی دخترمان کی بود، آخرین بار که کودکمان را استحمام کردیم، آخرین بار که تلفنی به مادرمان صحبت کردیم، آخرین بار که موهایمان را کوتاه کردیم و آخرین بار که با همسرمان همبستر شدیم، کی بود تا زمان دقیق آن را به شما بگوییم .

مرد ها همیشه از این توانایی ما حیرت زده اند و بیشتر به این دلیل از دست ما ناراحت می شوند. به ویژه هنگامی که اشتباهات آن ها را تصحیح می کنیم !

برای نمونه زنی به همسرش می گوید: «مدت هاست به سینما نرفته ایم. دوست داریم این جمعه شب بچه را پیش کسی بگذاریم تا به سینما برویم.» منظورت چیه؟ همین چند هفته پیش سینما رفتیم!»

زن با اطمینان تمام پاسخ می دهد: «نه، چند هفته پیش نبود، بلکه دو ماه پیش بود! دقیقاً یادمه کی بود. درست بعد از شبی بود که پدر و مادرم برای عروسی دخترخاله ام اومده بودند.» با غرغر می گوید: «چه می دونم، هر وقت که بود» حال از این که بر او محرز شده است درست می گوید، جام زهر را مینوشد. اما هنوز از این که همسرش آن هم با آن درجه از دقت همه چیز را به یاد دارد، ناراحت است. دقت، و حساسیت بالای زن ها نسبت به گذر زمان از راه های گوناگون خود را ظاهر می سازد .

زن ها حساب کارهایی را با دقت نگه می دارند که مرد ها دوست ندارند به آن ها در این باره یادآوری شود

مثال :

«سه هفته است به مادرت زنگ نزده ای»

«از آخرین باری که چمن ها را کوتاه کردی یک ماه گذشته است»

«پنج روز پیش قرار بود این جعبه رو برای برادرت ببری.»

زن ها همیشه حساب دقیق قول های همسرشان را دارند

مثال: «گفته بودی این هفته درباره گل و گل کاری حیاط با هم صحبت می کنیم. جعبه هم تموم شد اما هنوز هیچ حرفی درباره اش نزده ایم»

«چرا این قدر دیر کردی. گفته بودی ساعت شش می آیی خونه تا قبل از رفتن به تئاتر شامون رو بخوریم. الان تقریباً دیگه ساعت هفت شده!»

«گفته بودی تا برسی زنگ می زنی. اما تا دیر وقت هم زنگ نزدی.»

زن ها حساب زمان ها و مناسبت های رمانتیک را همیشه دارند

مثال :

از آخرین باری که درباره ی رابطه و همچنین تعهدات مون در قبال یکدیگر برای آینده صحبت کردیم، ماه ها می گذرد» .

«پنج هفته است که یک بار هم با هم مهوروزی نکرده ایم.»

«تنها وقتی که یک کارت رمانتیک به من می دهی سالی یکبار، اونم روز سالگرد ازدواجمون!»

زن ها نسبت به ریتم ها و الگوهای گذشت زمان خودآگاه هستند

مشاهده کرده ام از آن جا که زن ها در کل توجه بیشتری به زمان از خود نشان می دهند ، لذا ریتم ها و الگوهای را تشخیص می دهند که به طور معمول مرد ها از آن غافل هستند. ما زن ها رفتارها یا تجربیات و رویدادهایی را که تکرار می شوند، می بینیم. این در حالی است که مرد ها اغلب نمی توانند این وقایع و رویدادها را از نظر زمان به هم ربط دهند .

برای نمونه :

جمعه شب است و شوهرتان را برت، بعد از ظهر را با هم اتاقی قدیم زمان دانشگاه خود، فرانک می گذرانند. از ماه ها قبل از چنین شبی میترسیدید. زیرا ظاهراً هر بار که را برت و فرانک، یکدیگر را می بینند، بعد از آن فوراً دعوایی بین شما و را برت درمی گیرد. این حادثه بارها و بارها اتفاق افتاده است و امشب امیدوارید تا بلکه معجزه ای جلو آن را بگیرد .

ساعت تقریباً دو بعد از نیمه شب است که را برت به خانه می رسد. همین که وارد اتاق خواب می شود به او می گوید: «سلام عزیزم حتماً بهتون خوش گذشته که تا این وقت بیرون بودید، نه؟»

رابرت از کوره در می رود: «مثل این که بزرگ شده ام و می دانم که چگونه از خودم مراقبت کنم» .

می دونی رابرت، مجبور نیستی اینجوری با من حرف بزنی. چرا دعوا داری؟ هر وقت که با فرانک بیرون می ری. اینجوری می آیی خونه و با دنیا سر دعوا داری »

رابرت با تأکید می گوید: «نه اصلاً هم این جور نیست. تو از این ناراحتی که من تا دیروقت بیرون بودم »

جواب می دهید: نه، از این که دیر کردی ناراحت نیستم. از این ناراحتم که هر وقت فرانک را مبینی روزها بداخلاق و اخمویی. آگه دقیق ترش را ببخواید، چهار بار آخری که با فرانک

بودی، هر چهار بار وقتی رسیدی خونه دعوا کردیم »

رابرت با عصبانیت می گوید: «تو دیگه کی هستی CIA ؟»

دینامیسم فوق را با تفاوت هایی جزئی بارها و بارها از زن و مردها شنیده ام. هنگامی که زن هاروابطی علی - معلولی و تکرار شونده راتشخیص میدهند، اغلب مردها آن را قبول ندارند.

برای نمونه :

\*مردها هرگز نمی پذیرند که هر بار با نامزد/همسر قبلی شان تلفنی صحبت می کنند، روزها افسرده و ناراحت هستند. هنگامی که نامزد/همسر فعلی شان این نکته را به رخ او می کشاند او را به حسادت متهم می کنند .

\*پدرها معمولاً متوجه نمی شوند که هر وقت مثلاً پسر کوچکشان به خانه ی یکی از دوستانش می رود، عصبانی و پر خاشاکر به خانه بر می گردد و هنگامی که مادر این موضوع را با شوهرش در میان می گذارد مرد در پاسخ می گوید: «پسرها اینجوری اند دیگه!» و از زن به این دلیل که بیش از حد پسرشان را «تیتیش مامانی» بار می آورد انتقاد می کنند .

\*مردی قبول ندارد که هر بار با فرا رسیدن سالگرد فوت پدرش افسرده می شود و در خود فرو می رود. هنگامی که زن احتمال می دهد که ممکن است رابطه ای میان این دو حادثه وجود داشته باشد، مرد آن را نمی پذیرد. و زن را متهم می کند که بیش از حد مسائل را به هم ربط می دهد و از کاه کوه می سازد .

سوء برداشت مردها

بیشتر اوقاتی که زن ها حساب زمان را دارند، مردها دچار سوء تفاهم می شوند و چنین برداشت می کنند که ما زن ها به آن ها گیر می دهیم و عصبی، دعوایی، کنترل گر و سلطه جو هستیم. دست آخر نتیجه این می شود که احساس می کنید، شما را زیر نظر گرفته اند، کنترل کرده اند، به شما امر و نهی کرده اند، سرکوفت تان زده اند و جاسوسی تان را می کنند. زن ها از این برخورد عکس العمل مردها می رنجند و احساس می کنند نیت آن ها را بد تعبیر کرده اند. در این گونه مواقع ما پیش خودمان فکر می کنیم: «من فقط می خواستم کمک کرده باشم» و حقیقت نیز همین است: مردان عزیز! به یاد داشته باشید که ما اصلاً سعی در کنترل شما نداریم و نمی خواهیم در حق شما «مادری» کنیم، گرچه ممکن است ظاهراً چنین برداشت شود. اما ما فقط فکر می کنیم که انجام وظیفه کرده ایم. درست به همان طریق که حساب غذا خوردن بچه، یا زمان شستشوی لباس های چرک یا پرداخت قسط ها را داریم به همان اندازه نیز به شما دقت و توجه داریم .

آنچه زن ها دوست دارند مردها بدانند :

زن ها از آن رو حساب زمان را دارند که می خواهند مفید و کمک کار باشند، نه به این دلیل که می خواهند شما را کنترل کنند و به پر و پای شما بیچند .

به عبارت دیگر زن ها تنها به این دلیل به زمان توجه دارند که ساختارشان این گونه است و گرنه به زمان حتی فکر هم نمی کنند .

دو-احساس و ادراک زن ها از زمان با مردها متفاوت است

\*نامزدتان به گوشه دیگری از کشور نقل مکان کرده است، لذا برای ارتباط با او فقط به تلفن متکی هستید. چندین روز گذشته است و خبری از او ندارید. نهایتاً به شما زنگ می زند.

می پرسید :

«این همه مدت کجا بودی؟»

پاسخ می دهند: «منظورت چیه؟»

با صدایی ناراحت می گویند: «یک بار هم به من زنگی نزدی»

با حالتی تدافعی جواب می دهد، «همین جمعه پیش با هم حرف زدیم»

«من هم همینو می گم. سه روز کامله با هم یک بار هم حرف نزدیم»

می گوید: «نمی فهمم، آره، فقط سه روزه مگه اشکالی داره؟»

\*ساعت یک بعد از ظهر جمعه شوهرتان برای انجام چند کار کوچک بیرون می رود. ساعت ها می گذرند اما از او خبری نمی شود. وقت شام می رسد و او هنوز به خانه نیامده است.

بالاخره ساعت هفت سروکله اش پیدا می شود .

از او می پرسید: «می دونی ساعت چند است؟ شش ساعت است که رفتی !»

جواب می دهد: «آه، خدای من، اصلاً متوجه نشدم. خیلی کار داشتم»

«اما تو گفتی فقط چند کار کوچک داری. فکر کردم حتماً هوا تاریک نشده برمی گردی»

مثل فراموشکارها جواب می دهد: «فکر کنم متوجه گذشت زمان نشده بودم. اصلاً به نظر نمی آمد شش ساعت گذشته باشد»

«داری ماست مالی می کنی. چرا حداقل به ام زنگ نزدی؟»

در حالی که گیج شده است می پرسد: «چرا باید زنگ می زدم؟ بالاخره که می اومدم خونه» !

هر دوی این مثال ها یک چیز را به تصویر می کشند، تجربه و ادراک زن ها از گذشت زمان با مردها متفاوت است. بعد از گذشت سالیان و تجارب شخصی بسیار، به این نظریه رسیده

ام که زن ها هر واحد زمانی را طولانی تر از مردها احساس می کنند. درست مانند سال های زندگی سگ و سال های زندگی ما انسان ها .

طبق نظر دامپزشکان یک «سال سگی» هفت برابر بیشتر از یک سال انسانی است! درست به طرز مشابهی من نیز عقیده دارم که زمان مؤنث بسیار طولانی تر از زمان مذکر است. من

آیا این واقعیت بیان کننده ی پدیده ای نیست که به کرات در روابط خود شاهد آن بوده ایم؟ این حقیقت که در بسیاری از موارد، مردها احساس می کنند که هیچ زمانی نگذشته است، اما احساس زن ها این است که زمان نسبتاً زیادی گذشته است. به عقیده من دلیل این واقعیت آن است که :

زمان برای مردها آب می رود در حالی که برای زنها کش می آید!

نمونه های پیش نمونه هایی مطلوب محسوب می شوند. - زنی احساس می کرد که سه روز بدون صحبت کردن با نامزدش یک عمر گذشته است در حالی که از دید مرد فقط سه روز گذشته بود. برای زن، زمان خاصیت کشسانی داشته و طولانی تر شده بود. در حالیکه برای مرد، برعکس بود. در نمونه ی مربوط به مردی که برای انجام کارهایی بیرون رفته بود، شش ساعت واقعاً سریع گذشته بود، درحالی که همین زمان برای همسرش بسیار طولانی تر می آمد .

شاید این بدان دلیل بوده که زن انتظار داشته است همسرش زودتر برگردد. این در حالی بود که برای شوهرش مدت زیادی نگذشته بود .

بعضی کلمات و واژه هایی که مردها به کار می برند به خوبی مؤید نوع ادراک آب رفته ی آنها از زمان می باشد. برای نمونه عبارت: «همین چند وقت پیش» در لغتنامه ی مرده می تواند لحظه ای پیش، چند دقیقه پیش یا چند سال پیش معنا شود، به عنوان مثال :

«همین چند وقت پیش یه فرش نو خریدیم؟» (پنج سال پیش)

«مادرت همین چند وقت پیش نبود که به دیدنمون آمد؟» (سه ماه پیش)

«فکر می کنم همین چند وقت پیش بود که درباره اش حرف زدیم» (شش هفته پیش)

«همین چند وقت پیش نبود که اوقات رمانتیک و صمیمی ای را با هم گذرانیم؟» (سه هفته پیش)

کلمه ی «زیاد» در لغتنامه مردها برای توصیف مقادیری بین «قابل ملاحظه و چشمگیر» و «قابل چشم پوشی و صرفنظر» به کار می رود. به عنوان مثال :

«فکر می کنم این اواخر وقت زیادی را صرف کار بر روی روابطمان کردیم» «یک جلسه مشاوره نزد روانکاو و یک نشست طولانی بین خودمان در طی سه ماه گذشته)

«فکر می کنم در تعریف و تحسین تو پیشرفت زیادی کرده ام، این طور نیست؟» (دوبار تحسین در طی دو هفته)

«چرا اینقدر شکایت می کنی. من که هر وقت به مسافرت می رم خیلی به تو زنگ می زنم» (روزی یک بار. تازه آن هم اگه زن خیلی خوشبختی باشد)

چرا ادراک مردها و زن ها نسبت به زمان تا بدین حد متفاوت است؟

ظاهراً چنین به نظر می رسد که مردها بیشتر از زن ها در لحظه ی اکنون حضور داشته باشند. در حالی که زن ها بیشتر خود را در امتداد آینده بسط می دهند .

ارتباط مرد با عشق و زمان فوری تر یا لحظه ای تر و آنی تر است .

ارتباط زن با عشق و زمان بسط داده شده تر و تعمیم یافته تر است .

البته این اصل و قاعده درباره ی تمامی جنبه های دیگر زندگی ما مردها و زنها صدق نمی کند. واضح است که مردها دیدو نگرش بسط داده شده ترو تعمیم یافته تری نسبت به شغل و حرفه ی خود دارند. اما در خصوص عشق، صمیمیت و موضوعات مشابه توصیف های قبل، دقیق و معتبر به نظر می رسند .

نتیجه و حاصل این دو رویکرد و نگرش متفاوت و گوناگون نسبت به زمان سوءتفاهمات و احساسات منفی است که در روابط خود تجربه می کنیم .

آنچه زن ها دوست دارند مردها بدانند

هنگامی که به نظر می رسد از مقدار زمانی که از حادثه ی به خصوصی گذشته است غافل هستید و به طور مثال دقیقاً نمی دانید که از آخرین باری که با هم صحبت کردیم یا با هم صمیمی بودم یا... چه قدر گذشته است ما زن ها می رنجیم و احساس می کنیم که شما ما را دوست ندارید .

طبیعی است سهل انگاری و عدم توجه و دقت کافی از ناحیه ی مردان نسبت به زمان، توسط زنان عدم توجه یا فقدان تعهد معنا شود. جملات زیر گفته های زنان است که پیش از نگاشتن این کتاب با آنها مصاحبه کرده ام :

«چطوری می توانست سه روز پیاپی به من زنگ نزن، اگه واقعاً منو دوست داشت؟»

«چرا یادش نبود که به من زنگ بزنه و بگه که رسیده وقتی می دونه که من این قدر نگران می شم؟ آیا معنایش این نیست که اصلاً به فکر من نیست؟»

«هفته ها از آخرین باری که با هم رمانتیک بودیم گذشته، اما اون می گه که هنوز خیلی زوده دوباره این کار رو بکنیم. شاید اصلاً نمی خواد به من نزدیک باشه»

«همیشه دوست دارم هر وقت که ممکن باشه با نامزدم باشم. اما او روزها می زاره می ره دنبال شغل و کارش و اصلاً یادش نمی یاد که چند روز گذشته . احساس میکنم برای او مهم نیست»

مردان عزیز، در این جا هرگز قصدم این نسبت که بگویم ما زن ها برای شما مهم نیستیم. زیرا میدانم که هستیم! اما فقط ممکن است متوجه نباشید که برخورد غیر جدی و «شانسی» شما نسبت به زمان، چه احساس بدی به ما زن ها می دهد. قانون ده به یک را همواره به یاد داشته باشید. چنانچه یک روز به ما زنگ نزنه باشید بر ما ده روز گذشته است. چنانچه دو هفته بدون بچه ها و مزاحمت های دیگر با هم، تنها و رمانتیک نبوده باشم، بر ما بیست هفته گذشته است. البته این قانون از طرف دیگر نیز همچنان صادق است. بدین معنا که چنانچه فقط یک ماه است که با زنی ملاقات کرده اید، ممکن است طوری رفتار کنید که گویی ده ماه است با او آشنا شده اید واز این که این قدر سریع همه چیز راجدی گرفته است تعجب کنید !

شخصاً فکر نمی کنم مردها و زن ها این نگرش خود نسبت به زمان را هرگز تغییر بدهند، گرچه چنانچه مایلید زن خود را خوشحال کنید، می توانید توصیه های زیر را بیازمایید :

آنچه زن ها دوست دارند مردها بدانند

1- دوست داریم بدانید و متوجه باشید که زمان را هر گونه که تجربه می کنید، برای ما به مراتب طولانی تر گذشته است .

2- به یاد داشته باشید بسیار دوست داریم گاهی اوقات نیز کارها را زودتر از آنچه همیشه انجام می دادید، انجام دهید. کارهایی از قبیل :

\*دفعات بیشتری در روز از ما تعریف کنید و بگویید که ما را دوست دارید .

\*سعی کنید زمان بیشتری از آنچه به طور معمول لازم می بینید صرف صمیمیت و نزدیکی به ما بکنید .

\*یک راه ساده برای اجرای این مهم آن است که هر گونه ابراز عشق و صمیمیت را تقریباً دو برابر حد معمول و قبلی انجام دهید. این بدان معناست که دو برابر مقادیر قبلی زنگ بزنید، قرار ملاقات ترتیب دهید، تعریف و تحسین کنید، صمیمی باشید و... برای نمونه: چنانچه روزی یک بار به نامزدتان زنگ می زدید، از این به بعد روزی دو بار این کار را انجام دهید. چنانچه به طور معمول و ماهی یک بار با همسرتان غروبی شاعرانه و رمانتیک ترتیب می هید آن را ماهی دو بار تکرار کنید .

البته هیچ اشکالی ندارد حتی اگر بیش از آنچه درباره آن صحبت کردم از خود مایه بگذارید. مطمئن باشید نامزد/ همسران را با این کار عصبانی نخواهید کرد، بلکه از این که چگونه این سرمایه گذاری کوچک از وقت و تلاش بیشتر موجبات رضایت خاطر و خوشحالی و خوش اخلاقی بیشتر نامزد/همسران را فراهم خواهد آورد، تعجب خواهید کرد !  
-3 زن ها چرخه های زمان را با جشن گرفتن مناسبت های ویژه گرمی می دارند .

از زمانی که خود را می شناسم، مادرم همیشه یک دفترچه ی کوچک همراه داشت که تاریخ مناسبت های ویژه را در آن یادداشت کرده بود. تولدها و سالگردهای مهم دوستان و اعضای خانواده خودمان. هفته ای نبود که مادرم کارت تبریکی نفرستد. بیشتر این کارت ها را به کسانی فرستاده می شدند که مادرم مدت ها آن ها را ندیده بود. اما با این حال با فرستادن کارت و ابراز عشق خود به آن ها چرخه زمان را برایشان جشن می گرفت .

مطمئنم بسیاری از شما مادرهایی دارید که این گونه هستند. زن ها همه همین طورند. من نیز این چیز را از مادر خود آموخته ام و همواره جعبه های زیادی پر از کارت تبریک ویژه مناسبت های مختلف آماده دارم تا این مناسبت ها را گرمی بدارم. از خود بیبرسید: کدامیک از شما پدرهایی دارید که این گونه باشند. کدام یک از شما مردها که الان در حال مطالعه ی این کتاب هستید تولدها و سالگرد ازدواج دوستان و آشنایان را به یاد دارید و آنها را نیز جشن می گیرید؟

به یادداشته باشید زن ها همیشه حساب زمان را دارند و بطور معمول نسبت به چرخه های زمانی خود آگاه تر هستند. زن ها ارتباط مقدس خود با زمان را با بزرگداشت و گرمی داشتن این چرخه ها و با جشن گرفتن آن ها ابراز می دارند. زن ها این کار را با خوشحالی و هیجان تمام انجام می دهند درحالی که حتی با احساس ترین مردها نیز نمی توانند درک کنند که چرا ما زن ها مناسبت های ویژه را تا بدین حد گرمی می داریم .

برای نمونه: جولیا و آدم در نظر بگیرید. این دو در یک کلاس یوگا برای اولین بار یکدیگر را ملاقات کردند فوراً به هم علاقه مند شدند جولیا از دیدن آدم به وجد آمده بود و امیدوار بود یک روز با هم ازدواج کنند. یک ماه گذشت. یک شب هنگامی که آدم به دنبال جولیا آمده بود تا برای شام بیرون بروند، جولیا کارتی را به آدم داد .

آدم با لبخندی پرسید: «این چیست؟»

جولیا در حالی که بازوی آدم را فشار می داد گفت: «باز کن تا بفهمی»

آدم پاکت را باز کرد و کارتی را در آن دید که روی آن نوشته شده بود، «ماه گرد آشنایی مان مبارک» آدم البته کمی گیج شده بود، اما جولیا فوراً توضیح داد: «درست یک ماه پیش در چنین روزی یعنی دوازدهم مارس یکدیگر را در کلاس یوگا برای اولین بار ملاقات کردیم !!»

آدم با خنده گفت: «تو واقعاً خیلی رمانتیک هستی» .

ماه ها گذشت و آدم و جولیا به یکدیگر نزدیک و نزدیک تر میشدند . دوازدهم هرماه جولیا کارت یا هدیه ی کوچکی به آدم می داد. به زودی سالگرد آشنایی شان را نیز جشن گرفتند . چهار هفته بعد جولیا کارتی را با خنده به آدم نشان داد که روی آن نوشته شده بود: « آشنایی مان م بارک!» آدم گفت: عزیزم، متشکرم. اما همین یک ماه پیش نبود که سالگرد آشنایی مان را جشن گرفتیم؟»

جولیا پاسخ داد: «بله همین طور است. اما هنوز هم می توانیم ماه گرد ازدواجمان را نیز جشن بگیریم. این طور نیست؟»

آدم در حالی که کاملاً گیج و ناامید شده بود گفت: «فکر می کنم بعد از اینکه سالگرد آشنایی مان را جشن گرفتیم دیگر نیازی نیست ماه گردها را هم جشن بگیریم» هنگامی که این داستان را در سمینارهایم با مردان و زنان شرکت کننده در میان می گذارم، عکس العمل های متفاوتی از آنان سر می زند. زن ها همگی جولیا را خوب درک میکردند. می گفتند: «فکر می کنم جولیا خیلی شیرین و مهربان و با احساس است که هر ماه روز آشنایی شان را به یاد دارد» همگی متفق القول بودند که آدم کمی بی احساس بوده که فکر می کرده دیگر مجبور نیستند ماه گردها را هم به یاد داشته باشند، گویی یک کار یا وظیفه است . گرچه مردها نظردیگری داشتند. میگفتند: «حق با آدم است. یکبار در سال کافی است .»

سالی یک بار کافی است؟ این فکر برای اکثر زن ها قابل قبول نبود. ما زن ها همه جا به دنبال فرصت هایی می گردیم تا مناسبت های خاص را جشن بگیریم. مثالهای زیر تنها نمونه های کوچکی هستند :

«شش هفته پیش در چنین روزی برای اولین بار گفتیم یکدیگر را دوست داریم» .

«سه ماه پیش برای اولین بار به خانه ما آمدید»

«یک ماه پیش درست در همین روز ازدواج کردیم» .

هرگز چهره ی متعجب و حیران شوهرم را در هنگامی که به او گفتم «حس بزن امروز چه روزی است؟» فراموش نمی کنم. پاسخ داد: «نمی دانم. امروز چه روزی است؟» گفتم:

«پارسال دقیقاً یک هفته بعد از عروسی مان در چنین روزی بکارتتم را از دست دادم» .

در حالی که دهانش از تعجب باز مانده بود گفت: «تو تاریخ آن را هم به یاد داری؟»

پاسخ دادم: «البته که به یاد دارم.» برای هر زن این واقعه مهمی محسوب می شود»

پرسید: «چنین سالگردی را چگونه باید جشن بگیریم؟»

با لبخندی به او گفتم: «این را دیگر خودت باید بفهمی»

این راز شخصی خود را به این جهت برای شما فاش ساختم تا نکته ای را گفته باشم. این که من نیز مانند بسیاری از زن ها با به خاطر سپردن مناسبت های ویژه عشق و خوشبختی خود را جشن می گیرم .

هنگامی که لحظه ای می ایستم و یاد و خاطره ی زمانی را در ذهن خود زنده می کنم که کسی را برای اولین بار ملاقات کرده یا به مرد زندگی ام عشق ورزیده ام یا سفری معنوی را آغاز کرده ام یا عادت بدی را ترک کرده ام در واقع زمان را گرامی نداشته ام، بلکه خود و رشد خود را گرامی داشته ام .  
 هنگامی که جولیا ماه گردهای آشنایی اش با آدم را گرامی می دارد، در واقع رشد عشق میان خود و آدم را گرامی داشته است. هنگامیکه زنی میخواهد لحظات ویژه ای را برای سالگرد ازدواج خود با شوهرش ترتیب دهد، در واقع می خواهد بگوید، «دوست دارم تلاشی بی وقفه ای را که برای با هم بودن و با هم ماندن کرده ایم، گرامی بداریم. می خواهم عشقمان را جشن بگیریم» .

سوء تعبیر مردها: در مصاحبه هایم با زن ها جملاتی نظیر جملات زیر را از آنان شنیدم :  
 «نامزدم فکر می کند، من احمق هستم که این قدر به فکر مناسبت های خاص هستم. به من می گوید این عادت من موجب می شود در نظر او یک دختر بچه ی کوچک جلوه کنم که این قدر به یاد جشن تولدها، تعطیلات و سالگردها هستم و این واقعاً دلم را می شکند»  
 «احساس می کنم شوهرم این عادت مرا فقط تحمل می کند و از آن لذتی نمی برد. او مرد خوبی است و همیشه می گذارد این کارها را انجام دهیم، زیرا می داند برای من مهم است. اما می دانم تمام مدت ثانیه شماری می کند تا همه چیز تمام شود. کاشکی درک می کرد که برای ثبات عشق میان ما این چیزها تا چه حد اهمیت دارد»  
 «شوهرم فکر میکند الکی همه چیز را بزرگ میکنم. به او توضیح میدهم که وقت سالگرد ازدواجمان را جشن می گیریم، در واقع تعهدمان به یکدیگر را تجدید کرده ایم و این براستی مهم است» .  
 «.هنگامی که نامزد من فراموش می کند، احساس می کنم برایم اهمیتی قائل نیست. او همیشه چیزهای مهم را در حافظه ی خود ثبت می کند. پس وقتی چیزی را به یاد نمی آورد به این معناست که برایش مهم نیست»

آنچه زن ها می خواهند در این باره به مردها بگویند این است  
 آن گونه که ما زن ها وقایع و مناسبت های مهم را به خاطر می سپاریم درست شبیه این عادت مردهاست که همیشه موجودی حساب جاری خود را بررسی می کنند. یا قد پسرشان را همیشه روی دیوار نشان می کنند تا رشد او را اندازه بگیرند یا جمع آوری ته بلیط های مسابقات فوتبالی که تماشا کرده اند .  
 این ها همگی روش هایی هستند که مردها توسط آن حساب چیزهایی را که برایشان ارزشمند هستند پیش خودشان نگه می دارند. به طرز مشابهی زن ها نیز همیشه حساب عشق و صمیمیت را دارند، زیرا این ها همان چیزهایی هستند که برای ما مهم ترند .  
 آنچه زن ها دوست دارند مردها انجام دهند :

\*به جای آن که گرامی داشت وقایع و مناسبت های ویژه از جانب ما زن ها را احمقانه فرض کنید، دوست داریم به خاطر این که با زنی هستید که به این قبیل چیزها اهمیت می دهد و حضور شما را در زندگی خود گرامی می دارد، خوشحال باشید .  
 \*دوست داریم شما نیز مناسبت های ویژه را به خاطر داشته باشید و برای گرامیداشت و جشن گرفتن آنها برنامه ریزی کنید. به خود اجازه دهید تا خلاق باشید و ببینید که تنها بر تمرکز به عشق و بزرگداشت آن احساس عشق بیشتری در خود خواهید کرد. این رازی است که زن ها همواره در طول تاریخ از آن آگاه بوده اند. مطمئن باشید نامزد/همسرتان از این که شما نیز شروع کننده باشید به وجد خواهد آمد و امتیاز زیادی را برای شما منظور خواهد کرد !  
 -4 زن ها تقدس زمان را با جشن گرفتن چرخه های روزانه نیز جشن می گیرند .  
 به تازگی به یکی از دوستانم زنگ زدم که بیش از هفتاد سال سن داشت و بیش از پنجاه سال است که ازدواج کرده است. هنگامی که گوشی را برداشت، سریعاً حس کردم که اتفاقی افتاده است .

از او پرسیدم: «لویس، صدمات خیلی گرفته و ناراحت. چه اتفاقی افتاده؟»  
 پاسخ داد: «هربرت»  
 «او، خدای من، مریض شده» !  
 با صدایی به مراتب بدتر پاسخ داد: «نه مریض نشده»  
 «خب، پس چی شده؟»

«رفته بیرون چند تا کار انجام بده اما یادش رفت از من خداحافظی کنه» !  
 در حین این که داشتم به صحبت های او گوش می دادم. پیش خودم فکر می کردم: «مهم نیست چند ساله هستیم. اما همیشه همان موضوعات و مسائل همیشگی را با مردها داریم! کاملاً درک می کردم لویس چه احساسی دار. صدها بار خودم هم مانند بسیاری از زن های دیگر چنین احساساتی را تجربه کرده بودم. تفاوتی نمی کند خداحافظی نکردن باشد یا صبح به خیر نگفتن. هر دوی اینها این احساس را به زن می دهند که برای شوهرشان عادی شده اند .  
 مردان عزیز: «لازم است بدانید درباره ی این موضوع در پرسشنامه هایی که زن ها پر کرده بودند، بیش از هر چیز دیگری صحبت شده بود. شاید در تمامی آن ها قید کرده بودند که اهمیت دادن به این چرخه های روزانه نیز تا چه حد برایشان مهم است و هنگامی که مردها توجهی به چنین چرخه هایی ندارند تا چه حد می رنجند .  
 داستان زنی را که شوهرش به مسافرت شغلی رفته و فراموش کرده بود که شب، پیش از خواب یا صبح پس از بیدار شدن به او زنگ بزند، هنوز به یاد دارید؟ این داستان را برای بسیاری از مردها تعریف کردم و پاسخ هایی نظیر پاسخ های زیر را شنیدم :

«نمی توانم بفهمم، مگر چه اهمیتی دارد. بالاخره که به او زنگ زده است. این طور نیست؟»  
 «اگه اشتباه نکنم مثل این که اون مرد یک غل و زنجیر با یک گوی سنگین به پاش بسته شده» !  
 «چه تفاوتی می کنه که صبح اول وقت زنگ زده باشه یا به خورده بدش. واقعاً نمی فهمم» .  
 تمامی زن هایی که داستان فوق را خوانده بودند، مصرانه از من خواهش می کردند که حتماً آن را توضیح دهم زیرا حاوی نکته ای بسیار مهم درباره ی زنهاست که دوست داند مردها



زن ها با قداست روزها در مؤانست کامل هستند و دوست دارند گذر آن و همچنین چرخه هایش را گرمی بدارند. به همین دلیل سلام ها و خداحافظی ها برای ما اهمیت ویژه دارند . زن ها به عنوان زمان سنج و به پا دارنده ی احترام چرخه ها، همواره با چرخش و گذر ایام در ارتباط و نسبت به آن بسیار خودآگاه اند. به همین دلیل است که سلام ها، خداحافظی ها، صبح به خیرها و شب بخیرها برای ما اهمیتی اساسی دارند. هنگامی که ما زنها روی چنین لحظه هایی تمرکز میکنیم، بدنبال مهرطلبی یا جلب محبت و اطمینان خاطر نیستیم بلکه صرفاً می خواهیم روز جدیدی را که با مرد زندگی مان آغاز کرده ایم گرمی بداریم و حضور یکدیگر را در زندگی همدیگر قدر بدانیم . آنچه زن ها دوست دارند مردها انجام دهند :

صبح به خیر بگویید .

هنگامی که صبح در بستر از خواب بیدار می شوید، به همسرتان صبح به خیر بگویید، او رادر آغوش بگیرید و سپس ببوسید. این کارها را با شتاب و برای «از سر باز کردن» نکنید، بلکه از آن لذت ببرید. گویی می گوید «این روز نو را با هم آغاز می کنیم. من حضور تو را درک می کنم و از این که هر روز صبح تورا در بستر خود می یابم متشکر و ممنونم. از این که در زندگی من حضور داری از تو ممنونم. این تعهدی دوباره به رابطه مان است. هر روز با عشق تو مقدس می شود .

این چیز چه احساسی به زن ها می دهد :

احساس می کنیم که روز خوبی خواهیم داشت زیرا شما از ما خوشحال و راضی هستید. احساس می کنیم توانایی برخورد با هر چه را که آن روز برایمان رقم بزند داریم. زیرا از این لحظه ی به خصوص بهره مند شده ایم .

خداحافظی کنید :

به هنگام خداحافظی برای لحظه ای کوتاه هم که شده باشد، مثلاً ده ثانیه، توی در بایستید، همسرتان را در آغوش بگیرید یا ببوسید (نه یک روبوسی خشک و خالی و با شتاب) و سپس بگویید: «عزیزم، روز خوبی داشته باشی این راهی است برای ابراز عشقتان به او و روانه کردن او برای شروع روزی جدید از زندگی اش آن هم با توشه ای از عشق شما و درضمن برداشتن توشه ای از عشق او برای خودتان به هنگام خروج از منزل و ورود به دنیای خارج .

این کار چه احساسی به زن ها می دهد :

این کار موجب می شود احساس کنیم هنگامی که به خانه برمی گردید و ما را دوباره می بینید، خوشحال می شوید. احساس میکنیم ما را با سپری از عشق خود در طول روز محافظت می کنید .

شب به خیر بگویید :

هنگامی که رو به او می کنید تا شب به خیر بگویید خواب خوبی را برای او آرزو کنید و به او بگویید که دوستش دارید. مدتی به چشمان او نگاه کنید و لبخند بزنید تا به او بفهمانید از این که روز را به پایان برده اید، خوشحالید. با این کار تمامی زحمت های آن روز زن را برایش شیرین خواهید کرد .

این کار چه احساسی به زن ها می دهد :

یک شب به خیر خوب و شیرین معنای زیادی برای یک زن دارد. این که دوستان دارند و از این که در کنار ما می خوابند، خوشحالند. همچنین این که در کنار ما مراقب ما هستند. گفته های شما به ما احساس خوشحالی و امنیت می دهند .

به راستی هر روز از زندگانی هدیه ای گرانبها و گرانقدر و زمانی را که با دیگران می گذرانیم برآستی ارزشمند است. چنانچه به زن زندگی تان اجازه دهید به شما کمک خواهد کرد تا شیرینی و زیبایی موهبت وقت و زمان را با آفرینش لحظات خاص و جشن گرفتن آن ها بچشید و حس کنید و روزمره گی را به اعجازی بی مثال تبدیل کنید .

سه نیاز پنهان زن

به تازگی نامه ای دریافت کردم از طرف یک مرد درباره ی رابطه ی او با همسرش

باربارای عزیز :

همسر تمامی کتاب های شما را خوانده است و سعی می کند نیازها و خواسته های خودش را با من در میان بگذارد. اما لیست های او خیلی طولانی و پایان ناپذیر هستند. احساس می کنم غیرممکن است بتوانم او را خوشحال و راضی کنم. او اصرار می ورزد که اشتباه می کنم و معتقد است که نیازهای او هرگز پیچیده و ارضاء ناپذیر نیستند. تنها با کمی تلاش، من می توانم شوهر بهتری باشم. او به من پیشنهاد داد به شما نامه بنویسم و نظر شما را هم جویا شوم .

راستش را بخواهید از راهنمایی ها و دستورالعمل های پیچیده و مشکل، زیاد خوشم نمی آید. تنها اگر بتوانید تمامی نیازهای او را در سه چیز خلاصه کنید کار را برایم خیلی ساده کرده اید. شاید این طوری بتوانم آن ها را به خاطر بسپارم و انجام دهم .

با تشکر

استیون تی .

از خواندن این نامه خنده ام گرفت. نه به این جهت که خنده دار یا مضحک باشد بلکه به این دلیل که خیلی صادقانه و رک و راست بود. استیون سعی نداشت با این خواسته که تمامی نیازهای زن ها را در سه چیز خلاصه کنم تا بتواند راحت تر آن ها را به خاطر بسپرد، خوشمزمگی کرده باشد. او برآستی میخواست همسرش را درک کند. لذا از من خواسته بود دیدی کلی از زن ها به او بدهم تا به خاطر سپردن و به کار بردن آن ساده باشد. نامه ی او موجب شد برای اولین بار به طرز جدی به این موضوع فکر کنم. آیا راهی وجود دارد- همان گونه که او درخواست کرده بود- تا بتوان تمامی نیازهای زن ها را تنها در سه نیاز اساسی و عمده خلاصه کرد؟

بعد از بررسی اطلاعات حاصله از سمینارها، مصاحبه ها، پرسش نامه ها، مشاوره ها و نامه ها، به این نتیجه رسیدم که پاسخ این سؤال مثبت است . هنگامی که به نیازهای زن ها در رابطه با عشق و روابط دقت می کنیم سه نیاز اساسی زیر را می توانیم از لابه لای آن ها استخراج کنیم .

سه نیاز پنهان زن ها :

-1- زن ها نیاز دارند احساس امنیت کنند .

سه فصل بعدی، در باره ی همین سه نیاز پنهان هستند. من این نیازها را پنهان می نامم. نه از آن رو که اسرارآمیز و رازگونه هستند، بلکه از آن رو که بیشتر خود ما زن ها نیز آگاه نیستیم که این نیازها را داریم. لذا از مردها نیز نمی توان انتظار داشت که آن را بشناسند و برآورده سازند .  
چنانچه یک زن هستید، این نیازها را مطالعه کنید تا به عنوان یک زن، خود و احساسات و واکنش های خود را نیز بهتر بشناسید. چنانچه یک مرد هستید، مطالعه ی این سه فصل به شما کمک خواهد کرد تا نامزد/همسر خود را هر چه بیشتر و بهتر درک کنید و دوست داشته باشید .

#### فصل (4): زن ها نیاز دارند احساس امنیت کنند

چرا زن ها در مقایسه با مردان به آرامش خاطر بیشتری نیازمند هستند؟

چرا زنان همواره نیاز دارند برای آینده ی روابط با نامزد/همسرشان برنامه ریزی کنند؟

چرا زنان باید به طور مستمر و مداوم از افکار و احساسات نامزد/همسرشان باخبر باشند؟

چرا زن ها هنگامی که مرد زندگی شان دلیل ناراحتی یا نگرانی خود را با آن ها در میان نمی گذارد مضطرب و نگران می شوند؟

پاسخ تمامی پرسش های فوق یک چیز است. یکی از اساسی ترین نیازهای ما زن ها در روابط صمیمی مان این است که احساس امنیت کنیم. در اینجا منظورم امنیت جانی یا فیزیکی و جسمانی نیست، بلکه بیشتر امنیت احساسی و عاطفی را در نظر دارم. احساس عمیق و درونی از این که رابطه مان محکم و استوار و ماندگار است و این که نامزد/همسرمان در عشق خود جدی و ثابت قدم است و به ما نیز متعهد و پای بند. بطوری که بتوانیم به عشق او اعتماد کنیم و بنابراین بتوانیم به خود نیز اجازه دهیم تا تمام و کمال عشق بورزیم و جز عشق پاسخ نگیریم .

این امنیت عاطفی کلید گشایش دل و جان زن محسوب می شود. هنگامی که ما زن ها احساس امنیت می کنیم می توانیم دل بدهیم و خود را آرام کنیم. هنگامی که امنیت داریم، می توانیم خطر کنیم و در عین حال آرامش خاطر داشته باشیم و بدرخشیم .

چرا نیاز احساس امنیت تا این حد برای زنان اهمیت دارد؟ به عقیده ی من تمامی زن ها جایی در ژرفای وجودشان اندکی احساس ناامنی دارند. شاید به لحاظ برخی مناسبات اعتراف به این حقیقت صحیح نباشد. اما به عقیده ی من واقعیت دارد. هر چه قدر ما زن ها خود را با سواد، آزاد، مستقل، و متکی به خود تلقی کنیم، اما باز هم بخشی از روح و روان ما وجود دارد که همواره با آن در حال نبرد و سروکله زدن هستیم و همواره نیز خود را به این دلیل سرزنش می کنیم. اما هرگز قادر نیستیم بر آن چیره شویم، یا آن را از میان برداریم و یکی از رازهای ناگفته ی ما زن ها نیز همین است .

این احساس ناامنی از کجا می آید؟ پیش از هر چیز این احساس زاینده زندگی در اجتماعی است که در آن مردها در بیشتر زمینه ها تسلط دارند اجتماعی که در آن هنوز بیش از چند دهه نیست که زن ها (اسماً و نه رسماً - در کتاب های قانون و نه در عمل) از جایگاهی برابر و حقوقی مشابه با جایگاه و حقوق مردان برخوردار هستند. حقوقی که از صبحدم تاریخ مردان همواره از آن بهره مند بوده اند. حتی امروز نیز در بسیاری از مناطق همین کره خاکی جنس مذکر بسیار ارزشمندتر تلقی می شود و نوزادان دختر بدست مرگ سپرده میشوند و به درد خانواده نمی خورند چرا که پیش از هر چیز به زیان اولاد ذکور و وارثینی هستند که فردا روز مستغلات و دارایی های خانواده به آنان منتقل خواهد شد .

ممکن است بگوئید که این حالت فقط در کشورهای توسعه نیافته واقعیت دارد با وجود این حتی در پیشرفته ترین کشورهای جهان از جمله ایالات متحده نیز دستمزد زنها حتی در قبال انجام کاری واحد از دستمزد مردها کمتر است . این مطلب همچون زنده به گور کردن نوزادان دختر فجیع نیست، اما هنوز به وضوح القاء کننده این پیام است که مردان با ارزش تر از زنان هستند، این طور نیست؟

ما زن ها این پیام تلویحی و ناگفته را از همان بدو تولد به وضوح دریافت کرده ایم. حتی امروزه نیز در اغلب خانواده ها نام خانوادگی پدر به عنوان نام خانوادگی بچه ها انتخاب میشود. بیشتر ما هرگز به تأثیرات و پی آمدهای این واقعیت فکر نمی کنیم. این نیز القاء کننده ی این پیام است که ما زن ها کمتر از مردها مهم هستیم، هنگامی که احساس می کنیم مهم تلقی نمی شویم، ناخودآگاه احساس ناامنی می کنیم .

در سطح جسمانی نیز زن ها ماهیتاً در مقایسه با مردان در معرض آسیب پذیری هستند. که این خود نیز به احساس ناامنی درونی ما زن ها می افزاید . بدن ما زن ها می تواند مورد تجاوز مردان قرار بگیرد .

مردان می توانند به رغم میل باطنی و تمایل ما زن ها به حریم شخصی و مختص به خود ما وارد شوند. بیشتر ما زن ها به لحاظ جسمانی، ضعیفتر از مردها هستیم. گرچه ممکن است هرگز به این واقعیات به طرزی خودآگاه فکر نکنیم و متوجه آن ها نباشیم، اما در سطحی ناخودآگاه، احساس امنیت فیزیکی ( جسمانی) و روحی - روانی ما زن ها را تحت تأثیر قرار می دهند .

اما به منظور درک هرچه عمیق تر ریشه های اساسی ناامنی ما زن ها، باید به ما زمان های بسیار دور و آغاز تمدن بازگردیم و به اجداد مؤنث خود نگاهی بیاندازیم. زن های آن زمان به منظور بقاء و حفظ حیات خود کاملاً متکی به مردان بودند. این مردها بودند که شکار می کردند، لذا تنها تأمین کنندگان غذا محسوب می شدند. جنگجویان نیز همین طور. بدین معنا که این فقط مردها بودند که می توانستند در مقابل حملات دیگر حیوانات یا تهدیدات انسانی مقابله کنند زن ها و بچه ها را در مقابل این گونه خطرات محافظت نمایند در چنین شرایطی زن ها تنها یک هدف را در ذهن خود دنبال می کردند. اینکه مردانی را بیابند که از آن ها و بچه هایشان مراقبت و محافظت کنند. بچه هایی که به محض شروع قابلیت باورری در زن تعداد بسیاری از آن ها یکی پس از دیگری متولد می شدند .

تصور کنید که به منظور حیات و بقای خود منحصرأ آن هم به معنای واقعی کلمه به مردها متکی بودید. چه اتفاقی می افتاد چنانچه مرد زندگی تان دیگر از شما خوشش نمی آمد و شما و بچه هایتان را از غار یا پناهگاه خود بیرون می کرد تا حیوانات وحشی دیگر شما را بلعند؟ چگونه می توانستید در چنین شرایطی احساس امنیت کنید؟ آیا به راستی احساس امنیت در چنین شرایطی اصولاً امکان پذیر بود؟

با این که سالیان بسیاری از پیشرفت تمدن انسانی میگذرد، اما با وجود این، شرایط جسمانی، اقتصادی و اجتماعی زن ها تقریباً دست نخورده باقی مانده است. ما نمی توانیم به تنهایی و بدون مردها از خود حمایت کنیم. ما از آزادی هایی که مردها در اختیار دارند، برخوردار نیستیم. لذا احساس اقتدار شخصی و اعتماد به نفس ما زن ها حتی در بهترین شرایط بسیار محدود است. تنها ظرف یک قرن گذشته بوده است که پذیرش اجتماعی جهت اشتغال زن ها و استقلال اقتصادی آن ها فراهم شده است. و تنها همین اواخر بوده که با ابداع روش های

دست و پا زدن باشیم، اما همچنان در این میراث گذشتگان مشترک هستیم. معتقدم ما انسان ها واجد یک حافظه ی ژنتیکی هستیم که گذشته را همچنان در ما زنده نگه می دارد و با زمزمه هایی که شنیدنی نیستند در گوشمان نجوا می کنند که: «بدون او نمی توانی به زندگی خود ادامه دهی». «بدون او خواهی مرد». «تو نمی توانی به تنهایی موفق شوی - فقط مردها داری چنین قدرت و توانی هستند». «بهتر است کسی را برای خود بیایی تا از تو مراقبت کند. زیرا به تنهایی هرگز نخواهی توانست موفق شوی». در متن تمامی این گفته ها این پیام نهفته است که «امنیت نداری.»

چنانچه یک مرد هستید و در حال مطالعه ی این بخش از کتاب می باشید لطفاً توجه داشته باشید که در اینجا مقصودم آن نیست که بر علیه مردها قضاوت یا اظهار نظری کرده باشم. بلکه تنها هدفم آن است که دلایل احساس ناامنی درونی زن ها را توضیح داده باشم. احساس ناامنی و نیاز به آسودگی خاطری که بعضی اوقات زیاده از حد یا غیر قابل توجیه به نظر می رسد. اغلب مردها هرگز زن ها را با این دید نمی نگرند. چرا که از سوابق و زمینه های تاریخی بسیار متفاوتی برخوردار هستند و به گونه ای کاملاً متفاوت در این دنیا ایفای نقش می کنند. ممکن است پیش خود بگویند که «من هرگز آن مرد غارنشینی نیستم که زن را یک شی جنسی تلقی می کرد، برای من اهمیت ندارد همسر نام خانوادگی مرا برای خود برگزیند یا نه. من او را دوست دارم و هرگز نمی خواهم او را محدود کنم.» پاسخ من در اینجا به شما آن است که: «همسر شما زن بسیار خوش شانس است که شوهری با عقاید شما را برای خود یافته است. اما چنانچه بخواهید دل و جان او را آن گونه که هست درک کنید باید میراث روانی نسل ها پیش از او را نیز بشناسید .

«چرا زن ها به تأیید از جانب مردها نیازمندند و چرا چنانچه آن را دریافت نکنند، احساس ناامنی می کنند؟»

آیا تا به حال اندیشیده اید که چرا بیش از آنچه شایسته و بایسته است به تأیید از جانب مردها نیازمندید؟ حتی تأیید از جانب مردی که او را چندان نیز قبول ندارید؟ توضیح آن شاید از این قرار باشد: چنانچه همواره در طول تاریخ زن ها چنین آموزش دیده باشند که بقا و حیات آنان در گرو حمایت مردهاست، لذا وظیفه و شغل زن ها این می شود که مردی را به سمت خود جذب کنند و تلاش کنند تا او را از دست ندهند. سر و وضع، ظاهر و قیافه مان، قابلیت هایمان در بستر، نحوه ی بیان و جلوه گری خود، افکار و احساسات مان، مهارت های خانه داری و کدبانوگری مان، نحوه و میزان ویرایش احساسات مان) به طوری که به او برخوردید! و... این عادات، تصمیمات و رفتارهای همگی ریشه در یک تفکر دارند: «آیا این کار او را خوشحال خواهد کرد؟»

ضمیر ناخودآگاه ما همواره به ما می گوید: اگر او را خوشحال و علاقه من نگه داری با تو خواهد ماند و چنانچه با تو بماند، در امان خواهی بود . به همین دلیل است که بیشتر ما زن ها به دنبال تأیید از جانب مردها هستیم. از خود می پرسیم: «آیا از من راضی است؟ آیا از رابطه مان رضایت دارد؟» چنانچه جواب مثبت باشد، آن گاه نفس راحتی می کشیم و می توانیم مدتی امنیت داشته باشیم. برعکس چنانچه علایمی دال بر عدم رضایت او را مشاهده کنیم، ناگهان به سرعت احساس امنیت مان از بین می رود و جای آن را ناامنی می گیرد .

این الگوی جست و جو و دریافت تأیید، شخصاً در خودم و نیز در بسیاری از زنها دیگر که به آنها مشاوره داده ام فرآیندی ناخودآگاه و واکنشی بدوی است. که شدت آن را در روابط، بیشتر ما را به شگفتی وادار می سازد .

از خود می پرسم: «چرا نظر او باید تا این حد اهمیت داشته باشد؟ چرا تا مسئله کوچکی پیش می آید تا این حد احساس ناامنی می کنم؟ به عقیده ی من پاسخ این معما آن است که تأیید یا عدم تأیید یک مرد به طرز ناخودآگاه فعال کننده مکانیزم های حیات و بقا در ما زن ها و تولید کننده ی احساس خطر و متعاقب آن احساس ناامنی در ما است . بیابید به سناریوی کوتاهی توجه کنیم که به خوبی مطلب فوق را به تصویر میکشد. کتی و جوان مدت دو سال است که بایکدیگر نامزد شده اند. بعد از ظهر یک روز جمعه کتی متوجه می شود که جوان در خود فرو رفته است و بسیار تحریک پذیر و زودرنج شده است. هنگامیکه از او می پرسد آیا اتفاقی افتاده است؟ جوان پاسخ میدهد که: «خیر، هیچ اتفاقی نیفتاده» کتی تلاش می کند او را به صحبت بیاورد و به او می گوید که رفتارش طوری است که گویی از چیزی ناراحت و عصبانی است. و این که این حالت او را مضطرب و نگران کرده است . جوان نیز مرتباً ساکت تر و ساکت تر می شود. نهایتاً کتی از جوان می پرسد که آیا همچنان می خواهد با او ازدواج کند یا خیر. جوان عصبانی میشود و میگوید، «نمی دانم مشکل چیست؟ اما من دیگر از این وضع خسته شده ام» این را می گوید و به اتاق دیگری می رود تا به تماشای تلویزیون بنشیند .

کتی چه احساسی دارد؟ او عصبی، نگران و مضطرب است و در اندرون خود احساس دلشوره و دل واپسی بدی می کند. غرایزش به او می گویند: «حتماً مشکلی پیش آمده است. ناراضی ظاهری جوان ترس از مرگ را در او فعال کرده است. گویی هنگامی که بوی مسئله یا مشکلی به مشام او می خورد، آزر خطری در ضمیر ناخودآگاه او روشن می شود: «خطراًخطر!» تمامی این چیزها چنان سریع و اتوماتیک اتفاق می افتند که او حتی متوجه شان نیز نیست .

جوان چه احساسی را تجربه می کند؟ او ناراحت، تحریک پذیر، گیج و سردرگم شده است. نمیتواند بفهمد که چرا کتی امروز این قدر ناراحت شده و ترسیده است. تنها اتفاقی که افتاده بود، این بود که سرش درد می کرده و می خواسته مدتی را به تنهایی تلویزیون تماشا کند .

تقصیر با کیست؟ با هر دو. کتی باید نحوه ی عملکرد مکانیزم حفظ حیات و بقا را در خود بهتر درک و واکنش های خود را تعدیل کند و جوان نیز باید ببیند چه کار کرده است که سبب بی تابی کتی شده است. که در این باره عدم مخابره ی اطلاعات کافی در باره ی علت ناراحتی اش به کتی است که این نیز به نوبه ی خود موجب شده است کتی به نتایج غلطی برسد. می توان گفت چنانچه هر دوی این ها نسبت به یکی از نیازهای اساسی زنان که همان نیاز به احساس امنیت است شناخت و آگاهی کافی پیدا کنند به نفع هر دویشان خواهد بود . اولین باری که درباره ی همین موضوع برای گروهی از مردان و زنان سخنرانی کردم، هنوز به یاد دارم. زنها سرهایشان را به علامت توافق تکان می دادند و در چشمان بسیاری از آنها نیز اشک جمع شده بود، اشک به این دلیل که همگی در یک زخم مشترک بودند، زخمی در قلبشان که قبلاً هرگز بر روی آن انگشت نگذاشته بود. اما مردان! آنها با صداقت و احترام تمام گوش می کردند. ابروانشان در هم کشیده بود و چشمانشان در اندیشه و جستجوگر و پرسان. گویی سعی می کردند این واقعه را که در عین حال برایشان بسیار عجیب و غریب و بیگانه به نظر می رسید، درک کنند .

در پایان سمینار مردی در حالی که دست زنش را محکم گرفته بود، به طرف من آمد و چیزی گفت که فکر می کنم بیان کننده ی احساس بیشتر مردها باشد. او گفت: «هرگز با این دید به زن ها نگاه نکرده بودم. آنچه گفتید منطقی به نظر می رسید. گویی بخش نامرئی در وجود همگی زن ها وجود دارد که پیش از آن هیچ چیز در آن باره نمی دانستم. همیشه فکر می کردم مرد مهربان و با احساسی هستم. اما نمی دانستم ...»

به خوبی می توانستم دریابم که مردی مهربان و حساس بود. اما حتی حساس ترین مردها نیز هرگز به اندازه ی زن ها به احساس امنیت نیازمند نیستند. چرا که آنها محصول هزاران سال برنامه ریزی احساسی ناخودآگاه نیستند! همین که صحبت های آن مرد تمام شد، زنش او را به سمت خود کشید و گونه اش را بوسید. آن بوسه خود گویای همه چیز بود. برای

آنچه زن ها دوست دارند مردها بدانند :

زن ها نیاز دارند احساس امنیت داشته باشند تا بتواند در روابط صمیمی خود آرامش و اعتماد به نفس داشته باشد .  
این حقیقتی ساده و در عین حال بسیار نیرومند است :

هنگامی که ما زن ها احساس امنیت می کنیم در بهترین اندازه های خود ظاهر می شویم. بدین معنا که آرامش بیشتر و نگرانی کمتر، اعتماد به نفس بیشتر و ناامنی کمتر، بالاخره استقلال بیشتر و توقع کمتری خواهیم داشت .به عبارت دیگر، بیشتر آنگونه خواهیم بود که مردها دوست دارند و کمتر آنها را عصبی خواهیم ساخت ادر اینجا نکته مهم دیگری نیز وجود دارد که باید همواره به یاد داشته باشید: ما زنها به حکم می دانیم هرگاه احساس امنیت داریم به آنچه مطلوب خود و نیز مطلوب مرد زندگی من است نزدیکتر می شویم .لذا به طرزى هم خودآگاه و هم ناخودآگاه سعی می کنیم مرد زندگی مان را وادار سازیم به گونه ای رفتار کند که به ما احساس امنیت بدهد .

آنچه زن ها دوست دارند مردها بدانند :

بسیاری از خواسته های ما زن ها از مردها در واقع تلاشی هستند برای احساس امنیت .  
مردان عزیز:چرا ما زنها می خواهیم شما بگویید دوستانمان دارید یا احساسات تان را با ما در میان بگذارید. یا از کارهای ما تشکر کنید یا برای ما با بودن وقت بگذارید، یا بسیاری از چیزهای دیگری که در فهرست خواسته های ما زنها از شما مردها وجود دارد؟ این خواسته ها به منظور کنترل کردن شما یا پیش بردن حرف خودمان نیستند. این خواسته ها تنها به ما احساس امنیت می دهند. و هنگامی که ما زنها احساس امنیت می کنیم همسر بهتری برای شما خواهیم بود و احساس رضایت بیشتری نیز از خودمان خواهیم داشت .

واکنش زن ها در مواجهه با احساس ناامنی چیست و چه کمکی در این رابطه از مردها ساخته است

چنانچه زن ها به هنگام احساس امنیت در بهترین اندازه های خود ظاهر می شوند بنابراین به هنگام ناامنی بدترین خویشتن خویش را ارائه می دهند .احساس ناامنی ما را میترساند و هنگامی که ترسیده ایم رفتارهایی از ما سر می زند که نه برای خودمان جذاب و دوست داشتنی هستند و نه برای مرد زندگی مان .  
آنچه زن ها دوست دارند مردها بدانند :

بسیاری از رفتارهای ناخوشایند زنها ریشه در احساس ناامنی آن ها دارند .  
- احساس ناامنی ما را پرتوقع تر، وابسته تر و حسودتر می کند. هر چه زنی احساس ناامنی بیشتری داشته باشد، به آنچه در او تولید احساس امنیت مجددبکند، نیازمندتر خواهد شد. لذا از شما محبت، توجه و آسودگی خاطر بیشتری طلب خواهد کرد. ممکن است از نظر یک مرد، چنین زنی ضعیف، ناتوان و پرتوقع جلوه کند.اما او تنها رفتارهایی را از خود بروز داده است که نشانگر ناامنی او هستند .

واکنش های بی تأثیر

در کل، مردان واکنش مثبتی در برابر ناامنی زنان از خود نشان نمی دهند .گرچه در همین مواقع است که زن ها به حداکثر احساس امنیت از جانب مردها نیازمند هستند. اما در عمل واکنش بیشتر مردها پس نشستن و دریغ کردن همان توجه و اطمینان خاطر عادی و همیشگی است که قطعاً منجر به وخیم شدن اوضاع نیز خواهد گشت !  
این حالت چرخه معیوب و ناسالمی را تولید خواهد کرد که همگی زوج ها با آن آشنا هستند: زن احساس ناامنی میکند و اندکی پرتوقع میشود، مرد ناراحت می شودوبا پس نشستن به او پاسخ می دهد، هر چه او بیشتر خود را دور کند و فاصله بگیرد، ناامنی زن افزایش خواهد یافت.هرچه زن بیشتر احساس ناامنی کند،پرتوقع تر می شود.هرچه زن پرتوقع تر شود، همسرش بیشتر از او فاصله خواهد گرفت و همینطور الی آخر .

مطمئناً تمامی زنها داستانهای بیشماری را به شما بازگوخواهند کردکه همین پدیده رادرروابط مختلف آنها نشان میدهد.روابطی که د آنها یکی ازگفته ها یاکرده های نامزد/همسرشان احساس ناامنی را در آنها تولید کرده و سپس آن ها را به طرزى غریزی با توقعات بیشتر به او پاسخ داده و تنها موجب شده اند که رفتار نامزد/همسرشان حتی منفی تر نیز بشود .  
داستانی از زندگی شخصی خود را به یاد دارم که به نحوی مطلوب این الگو را به تصویر می کشد.سال ها پیش به ازدواج با مردی فکر می کردم که بسیار او را دوست داشتم. یک روز به من گفت که همسر قبلی او به دیدنش می آید و این که قرار است ناهار را با هم میل کنند. سریعاً ناراحت و نگران شدم. دلم یک طوری شد، قلبم تندتر می زد،خلاصه تمامی افکار ترسناک دنیا به ذهنم هجوم آوردند. البته این واقعه چندان نیز غیرمترقبه نبود.نامزدم قبلاً به من گفته بودکه همسر قبلی او همچنان به او علاقه مند است. لذا کاملاً طبیعی بود که از شنیدن خبر قرار ملاقات مجدد آن ها، احساس ناامنی در من تولید شود .

در حالی که صدایم کمی گرفته بود پرسیدم: «آیا سیندی از رابطه ما چیزی می داند؟»

در حالی که حالت تدافعی به خود گرفته بود گفت: «مطمئنم که همه چیز را خبر دارد.دوستانم قطعاً باید تا حالا همه چیز را به او گفته باشند» .

در حالی که بیشتر ناراحت شده بودم پرسیدم: «منظورت آن است که وقتی به تو زنگ زد خودت چیزی به او نگفتی؟»

پاسخ داد:«ما فقط چند دقیقه با هم صحبت کردیم. حالا چرا این قدر قاطی کردی؟»

«خودت چی فکر می کنی؟ مگر غیر از این است که او هنوز به تو علاقه مند است؟ دوست ندارم با او برای ناهار بیرون بروی. گویی که هنوز علاقه مند و دست یافتنی هستی»

باعصبانیت گفت:«مزخرف نگو باربارا! نمیتونم باور کنم تا این حد ناامنی داشته باشی. دوست ندارم مثل مادرم با من رفتار کنی.گویی یک پسر بچه ی کوچک هستم که خودم نمیدانم چه کار دارم می کنم. من می توانم با هر کسی که دوست دارم ناهار بخورم» .

هر چه در شروع مکالمه احساس ناامنی و اضطراب داشتم، حال که گفتگو به اینجا کشیده بود، بیست برابر حالم بدتر شده بود! طبیعی بود که خبرفوق احساس ناامنی را در من تولید کرده باشد، اما نامزد منی توانست آن را درک کند. به جای آن مرا زنی نق نقو، پرتوقع، مضطرب و پریشان حال می دید و این نیز به نوبه ی خود او را نسبت به من سرد کرده بود و موجب می شد بیشتر از من فاصله بگیرد .

چگونه می شد از اتفاق فوق جلوگیری کرد؟ خب، او پیش از هر چیزی می توانست ملاقات خود بانامزد قبلی اش را به هم بزند.که این البته موضوع دیگری است.مهم تر از آن میتوانست ببیند و درک کند که این خبر احساس ناامنی را در من (حال چه به درست و چه به غلط) تشدید کرده است. لذا می توانست به من آرامش خاطر بدهد.به عنوان مثال می توانست با

ممکن است مردها پس از مطالعه ی این بخش بگویند: «آنقدر ها هم ساده نیست» اما باید بگویم که در این باره با شما موافق نیستم. اغلب تلاش یا وقت زیادی نمیبرد تا احساس ناامنی در زن ها را کاهش داده یا از بین برد. چنانچه کمی آسودگی خاطر به ما بدهید، از این که سریعاً ما را از حالت عصبی ای که در آن هستیم خارج می کنید، شگفت زده خواهید شد. آنچه زن ها دوست دارند مردها بدانند:

احساس ناامنی بیشتر زنها، به محض دریافت اندکی عشق، محبت، توجه و آسودگی خاطر سریعاً از بین می رود. در این اوقات اندکی تلاش از جانب مرد، معمولاً بسیار مؤثر واقع میشود، زیرا از بدتر شدن اوضاع جلوگیری می کند.

مردان عزیز: بسیار اهمیت دارد که بدانید بیشتر از نظر زمانی طولی نمی کشه احساس ناامنی زنی را بهبود ببخشید. این کار را با سادگی می توانید با دادن اندکی احساس امنیت و اطمینان خاطر مجدد انجام دهید. می دانم دوست ندارید که احساس کنید مجبور هستید به طرز خاصی رفتار کنید. آن هم تنها به این دلیل که زنی از شما می خواهد. اما به شما اطمینان می دهم تنها اگر آن را امتحان کنید، وقت و انرژی زیادی را برای خود کسب می کنید و زحمت زیادی را صرف نخواهید کرد.

آنچه زن ها دوست ندارند مردها انجام دهند:

چنانچه احساس کردید که ما زن ها پرتوقع شده ایم و به دلایلی علایم احساسی ناامنی را از خود بروز می دهیم:

\* ما را به پرتوقع بودن متهم نکنید و بدین وسیله احساس ناامنی ما را از آنچه هست بدتر نکنید.

\* از ما فاصله نگیرید و ما را به حال خود رها نکنید و به ناامنی ها دامن نزنید.

در عوض خوشحال خواهیم شد چنانچه این قبیل احساسات ما را (حال چه درست و چه غلط) بپذیرید و با دادن آسودگی خاطر مجدد، توجه، محبت و اندکی مهربانی، به ما احساس امنیت بدهید.

2- ممکن است ما زن ها تحریک پذیر، زودرنج، سرد یا به لحاظ جنسی بی تفاوت شویم.

برخی زن ها در مقابل احساس ناامنی نه با بروز آسیب پذیری خود، بلکه با محافظت خود در مقابل آسیب پذیری از خود واکنش نشان می دهند. در این اوقات هرگاه چیزی احساس ناامنی را در ما تشدید می کند، برخی از ما احساسات خود را خاموش و درهای دل و جان خود را می بندیم تا بدین وسیله از خود محافظت کرده باشیم. چنین زن هایی ممکن است ناگهان نسبت به نامزد/همسر خود سرد، انتقادگر یا زودرنج شده یا حتی به لحاظ جنسی نسبت به او سرد مزاج شوند.

مشکل چنین روشی در آن است که در این اوقات بیشتر مردها نمی دانند که ما ناراحت شده یا از چیزی ترسیده ایم. ظاهر قضیه تنها این است که حال ما از چیزی بد شده است. در این گونه اوقات مردها نمی توانند این طور فکر کنند که: «آه، خدای من، احتمالاً همسر من احساس ناامنی کرده است. بهتر است کمی به او آسودگی خاطر بدهم.» در عوض از ما کناره می گیرند تا خود را در برابر خشم یا عدم پذیرش ما محافظت کنند.

آنچه زن ها باید بدانند:

چنانچه عادت دارید به هنگام احساس ناامنی در پیرامون خود موانع احساسی برافرازید فراموش نکنید که نامزد/همسران احتمالاً متوجه نخواهد شد که ناراحت هستید یا از چیزی رنج می برید. بنابراین عشق و آسودگی خاطری را که بدان نیاز دارید به شما نخواهند داد.

چنانچه از مرد زندگی مان توقع داشته باشیم نیازهای ما را درک کنند، نباید آنها را مجبور کنیم مانند یک کارآگاه تمام وقت کار کنند تا بفهمند در درون ما چه میگذرد. هرگز «بازی» نکنید. فکر نکنید که او نیازهایتان را به درستی تشخیص داده آن ها را برآورده خواهد کرد. زیرا این کار بسیار ناممکن است. صادق باشید و سعی کنید افکار و احساسات خود را توضیح دهید. بدین روش شانس بیشتری خواهید داشت در او اثر کنید و بتوانید کاری کنید تا آسایش خاطر و احساس امنیتی را که بدان نیاز دارید به شما بدهد. نظیر همین توصیه در باره مردان نیز صدق می کند. ما در آن باره به تفصیل صحبت خواهیم کرد.

آنچه مردها باید بدانند:

هنگامی که نامزد/همسران به ناگهان سرد یا عصبانی می شود فرض را بر این نگذارید که این واکنش ها همان احساسات واقعی او هستند.

به یاد داشته باشید، ممکن است در واقع عصبانی نباشد بلکه از چیزی ترسیده باشد. سعی کنید دلیل احساس ناامنی او را کشف کنید. سپس با او مهربان باشید و توجه و آسایش خاطر لازم را به او بدهید. بهتر از همه احساسات او را از خود او بپرسید و سپس به گفته هایش به دقت گوش کنید.

در این جا منظور آن نیست که بسته شدن احساسی و سرد شدن عاطفی زن ها به هنگام احساس ناامنی کار صحیحی است. اما چنانچه شما یک مرد هستید و نامزد/همسری دارید که از چنین الگویی تبعیت می کند، شاید با به یاد آوردن اطلاعات ارائه شده در این فصل به او کمک کنید هنگامی که او شما را پس می زند با ارائه عشق و محبت خود به او این الگو را در او التیام ببخشید.

اخیراً همین راه کار را به یکی از دوستان و همکاران مرد خود توصیه کردم. چنان مؤثر واقع شده بود که او را به کلی متعجب کرده بود. نامزد او عادت داشت که هرگاه مضطرب می شد، به لحاظ احساسی و عاطفی نسبت به او سرد می شد و هرگز به او نمی گفت که دلیل واقعی اضطراب و ناامنی او چیست. لذا دوستان نتیجه میگرفت که در ازدواج با او مرد شده است. از آنچه دوستان قبلاً در باره ی او به من گفته بود، کاملاً مشخص بود که در روابط قبلی خود بسیار لطمه دیده بود. لذا احساس کردم که دلیل این حالت در او این نبود که میخواست از رابطه پس بنشیند. بلکه می خواست به او آسایش خاطر و تضمین مجدد داده شود. دوستانم اندرو از من پرسید: «در چنین اوقاتی چه کار باید بکنم؟»

به او گفتم: «خلاف آنچه را که از تو می خواهد به او بده. بدین معنا که هر وقت می خواهد از تو دور شود به او نزدیک شو و او را به خود نزدیک کن و به او بگو از این که در روابط گذشته ی خود آسیب دیده است متأسف هستی و به او آسایش خاطر بده که هرگز او را ترک نخواهی کرد و هرگز به او ضربه ی احساسی نخواهی زدو این که همیشه نیز او را دوست خواهی داشت.»

با ناباوری به من گفت: «شوخی می کنی؟ اگر این کار را بکنم مرا بیشتر پس خواهد زد.»

به او گفتم: «نگران نباش. فقط کاری را که به تو گفتم بکن. تو چیزی برای از دست دادن نداری مگر غیر از این است که از این الگو به ستوه آمده ای؟»

چند روز بعد اندرو به من تلفن زد. صدایش بسیار خوشحال به نظر می رسید. با هیجان گفت: «نمی توانی باور کنی چه اتفاقی افتاده است! شب گذشته من و پتی با هم بودیم و من در باره ی مسافرت هایی که قرار است داشته باشیم به او گفتم. ناگهان او دوباره سرد شد و در لاک خود فرو رفت. پیش خودم گفتم: «بفرما! دوباره شروع شد» اما ناگهان توصیه ی تو

در کمال تعجب درست مانند دختر بچه ای کوچک خود را در بازوانم جا داد و اشک از گونه هایش سرازیر شد. تمامی سردی او به ناگهان در برابر دیدگانم ذوب شد و احساسات واقعی او ظاهر شدند. به من گفت نامزد پیشین او همیشه در مسافرت هایش به او خیانت می کرد، این را نیز گفت که نمی خواهد مرا از دست بدهد. حق با تو بود باربارا. او احساس امنیت نمی کرد، اما نمی دانست چگونه آن را با من در میان بگذارد مگر وقتی که به او نزدیک شدم و او را دریافتم «  
مردان عزیز: نمی توانم به شما قول بدهم که همه ی زن ها به همان سرعت پتی، وامی دهند و احساسات واقعی خود را با شما در میان خواهند گذاشت. اما مطمئنم که ماسک سردی و بی تفاوتی ای که می بینید در واقع چیزی جز ترس و احساس ناامنی نیست. در چنین اوقاتی ممکن است تنها با اندکی محبت و آسایش خاطر، زن در لاک خود فرو رفته و سرد و بی احساس خود را به زن گرم و مهربان بدل کنید .

چه چیز موجب احساس امنیت در زن ها می شود  
احتمالاً مردهایی که مشغول مطالعه ی این بخش هستند پیش خودشان می گویند: «بسیار خوب. این را فهمیدم که باید به نامزد/همسرم احساس امنیت بدهم اما این کار را چگونه باید انجام دهم»

چه چیز موجب می شود زن ها احساس امنیت کنند؟  
در زیر برخی از معمول ترین و رایج ترین چیزهایی که موجب احساس امنیت در زن ها می شود، آورده شده است :  
-ازن ها هنگامی که نامزد/همسرشان برایشان وقت می گذارد، احساس امنیت می کنند .  
حضور یک مرد در زندگی ما زن ها - مردی که دوستش داریم و دوستانمان دارد- به همراه آورنده ی حسی از امنیت درون برای ما زن ها محسوب می شود. غیبت یا عدم حضور او، به خصوص غیبت های طولانی یا مکرر او، برعکس به وجود آورنده ی احساس ناامنی در ماست. البته در این جا منظورم آن نیست که هر بار مردی به سر کارش می رود، همسرش فوراً احساس ناامنی می کند یا هر گاه که این دو به لحاظ فیزیکی و جسمانی با هم هستند زن لزوماً احساس امنیت خواهد کرد. گرچه به طور کلی، گذران زمان با یکدیگر برای زن به وجود آورنده ی مقادیری احساس امنیت هست زیرا این پیام را به مغز او مخابره می کند که تنها نیست و این که کسی به او اهمیت می دهد و دوستش دارد. همانگونه که در فصل 3 دیدیم زنان ارزش و اهمیت فوق العاده ای برای وقت و زمان قائل هستند .

لذا صرف وقت با مرد زندگی مان یکی از نیرومندترین روش های ایجاد امنیت در ما زن ها است .  
در زیر گفته ها و اشاراتی است از زن هایی که در مصاحبه ها و تحقیقات من به منظور نگاشتن این کتاب شرکت کرده بودند :  
هنگامی که همسرم دوست دارد وقت آزادش را با من بگذراند، احساس امنیت می کنم. زیرا می دانم دوستم دارد و می خواهد فقط با من باشد .  
هنگامی که نامزدم برای ما من بودن برنامه ریزی می کند احساس می کنم که نمی خواهد مرا از دست بدهد. در ضمن به من نشان می دهد که به رابطه مان متعهد و پای بند است و این که من یکی از اولویت های او هستم .

یکی از اطمینان بخش ترین اشارات و گفته هایی که همسرم بر زبان می آورد این است که دلش برای من تنگ شده است و می خواهد اوقاتی خاص را با هم باشیم. دیگر اهمیتی ندارد که قبلش مرا ناراحت کرده باشد. هرگاه نشان می دهد می خواهد با من باشد یخ های وجودم ذوب می شوند .  
هر زن، در وجود خود دماسنجی درونی دارد که تعیین می کند تا چه قدر با هم بودن در بردارنده ی احساس امنیت و چه مقدار از آن به وجود آورنده ی حس ناامنی در ماست. اما نکته ای که همیشه و در همه حال صادق است آن است که صرف اوقات خاص و رمانتیک برای ما زنها با مرد زندگی مان یکی از اطمینان بخش ترین چیزهایی است که در روابط صمیمی خود تجربه می کنیم. در مقابل صرف نکردن و اختصاص این زمان به طرزی اجتناب ناپذیر سطح احساس امنیت درونی ما را سریعاً کاهش می دهد .  
2-ما زن ها هنگامی که مردی ما را به دنیای درون خود راه می دهد، احساس امنیت می کنیم .

یکی از مشکل ترین کارها برای مردها آن است که دریچه قلب خود را باز کنند و زن را به درون آن راه دهند. مردها همواره در طول تاریخ چنین آموزش دیده اند که نشان دادن احساسات به خصوص احساس آسیب پذیر نشانه ی ضعف، و در نتیجه برای آنها خطرناک است. ( برای کسب اطلاعات بیشتر در این زمینه رجوع کنید به کتاب دیگرم با نام رازهایی در باره ی مردان که می بایست هر زنی بدانند) بیشتر مردها به طرزی غریزی دیگران را به حالات درونی و مکنونات قلبی خود راه نمی دهند. مسخره است که این یکی از مؤثرترین کارهایی است که موجب تولید احساس امنیت و نیز احساس محبوب بودن در زن ها می شود .  
مردان عزیز: می دانم که صحبت کردن همواره ساده تر از عمل کردن است. از این رو بعداً در این باره بیشتر صحبت خواهیم کرد. در این جا تنها به ذکر این نکته اکتفا میکنم که چنانچه می خواهید در نامزد/همسر خود تولید احساس امنیت کنید، باز شدن احساسی و عاطفی مطمئناً یکی از سریع ترین و مؤثرترین روش های آن است. در زیر اشارات و گفته های بعضی از زن ها را در این باره آورده ام .

چنانچه قرار باشد خود را رها کنم و احساسات آسیب پذیر خود را فاش نمایم او نیز باید مایل باشد درهای قلب خود را باز کند و آسیب پذیری خود را پنهان نکند. در غیر این صورت احساس میکنم که خود را تمام و کمال به لحاظ احساسی عریان و برهنه ساخته ام، اما اوحتی کوچکترین خطری را نیز به جان نخریده است و هیچ چیز ارزشهای درون خود را «لو» نداده است .

هیچ چیز به اندازه ی هنگامی که شوهرم ترس ها، نگرانی ها، ناراحتی ها و رؤیاهایش را با من در میان می گذارد در من احساس نزدیکی و صمیمیت ایجاد نمی کند. می دانم اینکار چقدر برای مردها دشوار است. به همین دلیل هر گاه با خود کلنجار می رود و تنها مقدار ناچیزی از رازهای درون خود را برای من فاش میسازد، احساس میکنم که واقعاً به من اعتماد داشته مرا دوست دارد . گویی من بهترین دوست او هستم .

یکی از چیزهایی که احساس ناامنی را در من تشدید می کند این است که رازهای درون خود را به مرد زندگی ام فاش ساخته باشم، اما او این کار را نکرده باشد. احساس می کنم که لخت و عریان شده ام اما او همچنان لباس هایش را بر تن دارد. و مرا آن قدر دوست ندارد که به من اعتماد کند .

\*صحبت در باره ی اوضاع و احوال زندگی تان با او

\*دخالت دادن او در تصمیمات تان

\*بیان کردن نیازها و خواسته هایتان به او

\*در میان گذاشتن سختی ها و ناراحتی های زندگی تان با او

\*جویا شدن افکار و نظرات و احیاناً توصیه های او

-3 ما زن ها هنگامی که مردی ما را از عشق خود مطمئن می سازد، احساس امنیت می کنیم .

اخیراً دوستی به من خبر داد زوجی که از دوستان مشترک ما نیز بودند از یکدیگر جدا شده اند. این زن و شوهر هر دو پنجاه و هشت ساله بودند. دوستم گفت، «برای گون متأسفم. تام می تواند پی زندگی خودش برود و با هر زنی باشد که دوست دارد، اما این کار برای گون به مراتب سخت تر خواهد بود چرا که این روزها مردهای هم سن و سال او دنبال زن های سی ساله می گردند» هنگامی که گفته های او را شنیدم سریعاً به این فکر افتادم که یکی از دلایل این که زن ها در دنیای امروز کمتر از مردها احساس امنیت میکنند نیز همین است. بیشتر این چیز برای مردها جا افتاده است که در هر سنی که باشند به وفور حق انتخاب دارند، اما به عقیده ی من زنها همیشه با این ترس و احساس ناامنی زندگی می کنند که مرد زندگی شان می تواند به سادگی آن ها را ترک کند و زن دیگری جای آن ها را بگیرد .

همان طور که قبلاً نیز گفتم ریشه های این احساس ناامنی به گذشته های باستان مربوط می شود که حفظ حیات و بقای زن ها تنها در گرو حضور مردی در زندگی شان بود. حتی امروزه و پس از گذشت هزاران سال این نیاز همچنان در ما زن ها به قوت خود باقی است و زنها هنوز شدیداً به هر آنچه در روابط صمیمی آن ها را تهدید کند از خود حساسیت نشان می دهند. به همین دلیل، معتقدم که زن ها به مراتب بیش از آنچه مردها تصور آن را می کنند به آسایش خاطر روحی و احساسی نیازمندند .

آنچه زن ها دوست دارند مردها بدانند :

مطمئن ساختن زن از عشق، تعهد و پای بندیتان به ما از مؤثرترین روش های تولید احساس امنیت روحی در ما زن هاست. در زیر برخی از روش های آسایش خاطر دادن به زن ها آورده شده است :

\*با کلمات و گفته های خود عشق و قدردانی خود را نسبت به او نشان دهید .

\*به او بگویید که در زندگی خود به او نیاز دارید و دلایل آن را نیز بیان کنید .

\*در اوقات دیگر نیز به لحاظ جسمانی و فیزیکی - آن هم نه تنها پیش از رابطه ی جنسی - با او مهربان و با محبت باشید .

\*هنگامی که در رابطه اش با شما احساس ناامنی می کند، از او بپرسید دوست دارد چه چیزی از شما بشنود تا نگرانی هایش برطرف شوند- آن هم نه تنها یک بار بلکه چندین بار .

\*بیشتر به او زنگ بزنید و به او خبر بدهید که کجا هستید یا چه کار می کنید تا او بداند که به او فکر می کنید (رجوع کنید به فصل 3)

زن ها ممکن است به دلایل مختلفی دچار احساس ناامنی شوند. در زیر چکیده ای از مواردی هست که میان بسیاری از زنها مشترک بود. زنهایی که پیش از نگاشتن این کتاب با آن ها مصاحبه کرده بودم .

آنچه موجب احساس امنیت در ما می شود :

تعهد، پای بندی و وفاداری

تعریف و تمجید و تحسین

ثبات قدم

قابل اعتماد بودن

ما را به پستوهای درون خود راه دادن

عشق و حرارت

نزدیک شدن

مکالمه و ارتباط

حل و فصل و رسیدگی به مسائل

برنامه ریزی و وقت صرف کردن

آسودگی خاطر

آنچه موجب احساس ناامنی در ما می شود :

لاس زدن و چشم چرانی

انتقاد و سرزنش

تزلزل و بی ثباتی

بی مسئولیتی

رازهای درون خود را پنهان کردن

قضایوت و محاکمه

دوری گزیدن

سکوت

انکار و نادیده گرفتن

در آینده و در باقیمانده ی کتاب بیشتر درباره ی چنین رفتارهایی صحبت خواهیم کرد و به شما توضیح خواهیم داد که چگونه آن ها را در روابط خود به کار ببندید .  
چنانچه یک زن هستید، به شما توصیه می کنم اندکی وقت صرف کنید و از آنچه موجب احساس امنیت و نیز ناامنی در شما می شود فهرستی تهیه کنید. چنانچه می توانید آن را به نامزد/همسر خود نشان دهید .  
مردان عزیز: چنانچه نامزد/همسرتان مایل بود که فهرست خود را به شما نشان دهد به تمامی موارد آن به دقت فکر کنید. چرا که این موارد کلیدهای درک قلب او هستند .

فصل (5): زن ها دوست دارند احساس ارتباط و متصل بودن کنند

پرسش: مردان عزیز: به نظر شما تمامی رفتارهای مؤنث و زنانه ی زیر در چه چیز مشترک هستند؟

\* نزدیک آمدن و گرفتن دست شما هنگامی که با یکدیگر صحبت می کنیم .

\* پرسیدن این سؤال از شما که «آیا اتفاقی افتاده؟» هنگامی که مدتی را خیلی ساکت بوده اید .

\* اشاره به چیز زیبایی که به هنگام رانندگی با یکدیگر دیده ایم .

\* پرسیدن نظر شما درباره ی نحوه ی چیدمان گل ها و گیاهان در اتاق نشیمن .

\* گیردادن به شما آن هم در نیمه ی شب که بیا درباره ی رابطه مان صحبت کنیم .

\* نقل مو به موی مکالمه ای که با خواهرتان داشته ایم از ابتدا تا آخر

\* پرس و جو از تمامی آنچه از صبح تا شب در سر کار بر شما گذشته است .

\* بوسیدن شما در هنگامی که به طور تصادفی توی راهرو و از کنار هم رد می شویم .

\* نشان دادن کفش تازه ای که به تازگی در حراج خریده ایم به شما .

پاسخ: همگی این کارها روش هایی هستند از جانب زن ها برای ارتباط و پیوند با مردها .

برخی از اقلام این فهرست برای مردها بسیار خوشایندند. ولی برخی دیگر آن ها را عصبی می کند. اما همگی آن ها در اصل تلاش هایی هستند به منظور ایجاد و برقراری ارتباط .  
اما منظور از ارتباط یا متصل شدن چیست؟ هرگز فکر نمیکنم این لغت نیاز به توضیح داشته باشد، مگر تا هنگامی که با یکی از دوستان مرد خود صحبت کردم. به او گفتم که مشغول نوشتن کتابی با نام رازهایی در باره ی زنان هستم و او از من خواست تا نمونه های از موضوعات ارائه شده در کتاب را برای او ذکر کنم. به طور تصادفی فصل مربوط به سه نیاز پنهان و اساسی را که همگی زن ها بدان نیازمندند به او نشان دادم و این سه نیاز را فهرست وار برای او لیست کردم :

نیاز به احساس امنیت، نیاز به ارتباط و پیوند و بالاخره نیاز به ارزشمند بودن. فوراً متوجه شدم که متعجب و حیران به نظر می رسد. از او پرسیدم «آیا اتفاق افتاده؟»

گفت: «می شه لطفاً به چیزی رو که من هیچ وقت نمی تونم درکش کنم برام توضیح بدی؟»

پاسخ دادم: «البته، چی؟»

این لغت دقیقاً به چه معناست - ارتباط داشتن؟ نامزد همیشه این کلمه را به کار می برد. مثلاً میگه: «به هفته است که با هم ارتباط نداشتیم» یا «خیلی سریع تونستم با همکار جدیدم ارتباط برقرار کنم» یا «دوست دارم بیشتر با هم ارتباط داشته باشیم» راستش را بخواهید اصلاً نمی تونم از منظور او سر در بیاورم .

به صحبت های این مرد که واقعاً دوستش داشتم و احترام زیادی نیز برایش قائل بودم، گوش دادم و متوجه شدم که به هیچ وجه قصد «دست انداختن» مرا نداشت. او واقعاً صادق بود و می خواست این موضوع را بفهمد. آیا می توانست این موضوع حقیقت داشته باشد که مردهای دیگر نیز احساس درست مشابه احساس او داشته باشند و این که معنای لغتی چنین ساده و بیش پا افتاده را که بارها در گنجینه ی لغات و واژگان زن ها به کار برده می شود، مردها نتوانند به سادگی درک کنند؟

به نظر من پاسخ سؤال فوق مثبت است. احتمال می دهم بسیاری از اوقات در واقع مردها سعی در برقراری ارتباط با ما دارند و شاید به زعم خودشان نیز در این امر مهم موفق شده باشند. درحالی که ما احساس می کنیم نه تنها با ما مرتبط و مربوط نیستند، بلکه بسیار نیز از ما فاصله گرفته اند. به نظر من این احتمال وجود دارد که مردها منظور زن ها را از واژه ی ارتباط و مرتبط بودن دست کم گرفته یا هنوز به خوبی متوجه آن نشده اند. همچنین اهمیت آن را و نیز این حقیقت را که چقدر دوست داریم بارها آن را تجربه کنیم . چنین گمان میکنم که حتی بسیاری مردها از شنیدن این جمله از طرف نامزد/همسرشان وحشت دارند، «عزیزم، این اواخر زیاد با هم ارتباط نداشته ایم» علت آن این است که بدرستی نمی دانند چه کار باید بکنند.

منظور از ارتباط داشتن و مرتبط بودن تجربه ی صمیمی و پل زدن میان ادراک و تجربه خود و ادراک و تجربه ی دیگری است .

اکثر کارهای ما زن ها نیز در راستای همین نوع از ارتباط و پیوند است یا به عبارت دیگر آفرینش و ایجاد لحظاتی صمیمی به انواع و احاء مختلف. این طبیعت ما زن هاست که متصل شویم بی آن که حتی به آن ببندیشیم .

هرگز خرید زن ها را در فروشگاه تماشا کرده اید. این طور نیست که فقط راه برویم و به اجناس مختلف نگاه کنیم. اغلب آن ها را لمس می کنیم و می خواهیم که جنس لباس ها یا پارچه ها را زیر دستمان حس کنیم. به عنوان مثال کفش زنانه ای را برمی داریم و آن را توی دست خود از همه طرف می چرخانیم. در این لحظات ما چه کاری انجام می دهیم؟ پاسخ: سعی می کنیم با آنها مرتبط و مربوط شویم. یا به عبارتی با آنها ارتباط برقرار کنیم. و به این نیز اکتفا نمی کنیم. بدین معنا که با فروشندگان یا حتی با دیگر مشتریان همجنس مان صحبت می کنیم و مثلاً از چیزهایی که خریده اند تعریف می کنیم یا درباره ی لباس هایی که پرو می کنند توصیه هایی ارائه می دهیم یا زیبایی کفش هایی را که امتحان میکنند، تحسین می کنیم. به عبارت دیگر: «زن ها به هنگام خرید فقط خرید نمی کنند بلکه رابطه برقرار می کنند» !

هیچ یک از این حرکات و رفتارها، فوق العاده و غیرطبیعی به نظر نمی رسند مگر این که به تماشای نحوه ی خرید مردان در فروشگاه ها و مقایسه آنها با نحوه ی خریدن ما بپردازید، پیش از هر چیز بیشتر مردها هرگز به خرید نمی روند مگر این که دیگر مجبور شده باشند (البته به جز فروشگاه های اسباب و لوازم الکترونیکی!) دوم این که طوری داخل فروشگاه ها حرکت می کنند که گویی دارند از یک میدان مین رد می شوند. سعی می کنند تا بتوانند از دست زدن و لمس کردن چیزها خودداری کنند. حتی هنگامیکه قصد خرید آن را نیز دارند. چنانچه بشود چیزی را بدون دست زدن به آن بخرند، حتماً این کار را می کنند. به عنوان مثال هنگامی که می خواهند پیراهن یا کاپشنی را بخرند در حالی که فقط به سمت



البته هنگامی که زنها، مردها را با خودبه خرید میبرند، مسئله کاملاً فرق می کند. تماشای این نوع صحنه های اغلب برایم سرگرم کننده و جالب هستند. معمولاً زن ها جلو می افتند و با اعتماد به نفس تمام راهروها را پایین و بالا می کنند. در حالی که مردها با بی میلی و اکراه تمام پشت سر آنها راه می افتند گویی که می خواهند آنها را به زور برای جراحی لثه ببرند. زن با خوشحالی تمام می گوید: «بهتر نیست از آن فروشنده بخواهیم بیاید و به ما کمک کند؟» همسرش در حالی که وحشت کرده است فوراً می گوید: «نه!» زیرا می خواهد تا آن جا که ممکن است از ارتباط با دیگران خودداری کند. سپس زن به ناگهان لباسی (مثلاً یک ژاکت یا پالتو) را میگیرد به طرف او می اندازد می گوید: عزیزم! به جنسش دست بزن» البته میل زن آن است که شوهرش آن را لمس کند. مرد در حالی که دندان هایش را بر روی هم فشار می دهد، دستش را دراز می کند و فقط دو عدد از انگشتانش را روی پارچه آن می کشد و سپس سریع دستش را پس می کشد (به این امید که مرد دیگری او را ندیده باشد!)

بسیار خب، شاید کمی اغراق آمیز باشد. اما نکته ای که وجود دارد این است که: برای بیشتر زنها برقراری ارتباط چیزی مثل نفس کشیدن محسوب می شود. اصولاً زن ها این طور با دنیای اطراف خود ارتباط برقرار می کنند. این در حالی است که مردها تا آن جا که می توانند از برقراری تماس و ارتباط خودداری می کنند. این طبیعت آن ها است که مستقل تر و خودمختارتر باشند .

تابستان گذشته تصمیم گرفتم گروهی از دوستانم را به خانه ام دعوت کنم که تقریباً هیچ کدام یکدیگر را نمی شناختند. بعد از ظهر گرمی بود و بعد از آن که همگی رسیدند تصمیم گرفتیم به پاسیوی خانه ام برویم که از یک طرف منظره ی زیبایی رو به تپه ها داشت و از طرف دیگر رو به اقیانوسی باز می شد که البته خیلی دورتر بود. چند لحظه گذشت که به ناگهان متوجه چیزی بسیار حیرت انگیز شدم. همه ی زن ها (که تعدادمان شش نفر بود) به طرز ی خودانگیخته روی محیط یک دایره ی کوچک رو به هم ایستاده بودیم. در حالیکه مردها در یک خط مثل نظامی ها پشت سر هم صف کشیده بودند و منظره را نگاه می کردند. این نحوه ی آرایش و طرز قرار گرفتن مردها و زن ها در کنار یکدیگر چنان کلیشه ای بود که خنده ام گرفت .

ما زن ها بدن هایمان را در وضعیتی قرار داده بودیم که بیشترین حدامکان ارتباط را برابیمان فراهم میکرد در حالیکه آرایش نظامی مردها طوری بود که حتی مجبور نباشند به یکدیگر نگاه کنند .

البته در اینجا منظورم این نیست که کدام یک درست و کدام یک نادرست است. این تنها مشاهده ی بی غرض و گزارش گونه از زن ها بود. به نظر میرسد که ما زن ها همواره در پی برقراری ارتباط هستیم حتی بی آن که از آن نیز آگاه باشیم .

خانم ها! به مدت یک روز حرکات و رفتارهای خود را زیر نظر بگیرید تا انواع روش ها و راه هایی را که برای خلق لحظاتی از ارتباط به کار می برید، ببینید .

\* برای بوسیدن یا لمس کردن شوهر یا بچه هایتان پیش دستی می کنید .

\* به یکی از دوستانتان که می دانید مصاحبه ی مهمی را در پیش دارد زنگ می زنید تا به او دلگرمی بدهید .

\* به هنگام رفتن به محل کارتان مدتی را جلو خانه ی همسایه توقف می کنید تا حال پسرش را که مدتی مریض بوده است بپرسید .

\* به راننده ی ماشینی که به شما راه داد به علامت تشکر دست تکان می دهید .

\* از یکی از همکاران خود به جهت زیبایی اش تعریف می کنید .

\* از یکی از مشتریانتان به خاطر کاری که برایتان انجام داده است از طریق پست الکترونیکی تقدیرنامه می فرستید .

\* نوبی صف خرید از یکی از فروشگاه ها با زن پشت سرتان مکالمه ای را آغاز می کنید .

بعد از ظهر به محل کار همسرتان زنگ می زنید تا به او بگویید که چقدر دوستش دارید .

چرا ارتباط تا این حد برای زن ها اهمیت دارد؟ شاید یک دلیل آن این باشد که می توانیم بچه دار شوم به لحاظ ژنتیکی به گونه ای طراحی و برنامه ریزی شده ایم تا بتوانیم وظایف مادری خود را به خوبی انجام دهیم. شاید همان گونه که در فصل 1 نیز دیدیم به آن علت باشد که عشق برای ما زن ها اولویت اول مامحسوب می شود و ارتباط نیز نحوه ی ابراز، ظهور و بروز آن است. زن ها دریافته اند که عشق، صمیمیت و نزدیکی می آورد و صمیمیت نیز به نوبه ی خود قلب های ما را سرشار می سازد. شاید دلایل آن نیز ریشه در سوابق تاریخی و آغاز تمدن ما داشته باشد. هنگامی که ارزش زن ها برای مردها و اجتماع ما در گرو قابلیت های ارتباطی، خلق هارمونی، هماهنگی و تشریک مساعی مان بود. در واقع موفقیت ما در رابطه با جفت مان و نیز در محدوده ی قبیله یا گروهمان که بسیار حیاتی و تأمین کننده نیز محسوب می شدند در گرو توانایی و قابلیت های ما در برقراری ارتباط و پیوند بود .

به تمامی دلایل فوق، هنگامی که زن احساس مرتبط بودن می کند به طرز طبیعی احساس امنیت خواهد داشت. بدین معنا که احساس میکند متحدانی دارد، از او حمایت می شود و این که تنها نیست .

عکس این حالت نیز صادق است. بدین معنا که قطع ارتباط برای او به معنای ترس و احساس نابودی خواهد بود .

بورلی انجل در کتاب فوق العاده ی خود با نام «هنر عشق ورزیدن بدون از خودبیگانگی» جمله ای از ژان باهر میلر را نقل می کند که بدین قرار است :

اعتماد به نفس و خودباوری زن حول قابلیت و توانایی او در حفظ مناسبات و روابطش شکل می گیرد. برای بسیاری از زن ها از دست دادن یا گسستگی رابطه تنها از دست دادن یک رابطه نیست. بلکه چیزی به معنای از دست دادن کامل خویشتن خویش است .

فکر می کنیم مردها این راز را در باره ی زن ها می دانند و آن را نیز پذیرفته اند: این که تا چه حد دوست دارند مخصوصاً با زنان دیگر- دوست، خواهر، مادر یا دخترشان ارتباط برقرار کنند. آنچه بیشتر مردها درک نمی کنند، وجود همین نیاز در زنها و برقراری ارتباط با آنها (مردها) است. به یاد دارم مردی سنتی که با یکی از آشنایان من ازدواج کرده بود می گفت :

«همسر همیشه از صمیمیت بیشتر در زندگی حرف می زند، به او می گویم که صمیمیت را می تواند با زن های دیگر برقرار کند. بد می گوید؟!» بله !

آنچه زن ها دوست دارند مردها بدانند :

زن ها صمیمیت را با مردی می خواهند که دوستش دارند، زیرا به آنان این امکان را می دهد که آرامش خاطر داشته باشند و دل و جان خود را به روی او بکشایند .

هنگامی که ما زن ها با مردی که دوستش داریم احساس مرتبط بودن می کنیم، گویی که قلبهایمان از طریق کابل یا کانالی به یکدیگر متصل شده است که عشق، محبت و حمایت میان ما و در هر دو جهت جا به جا می شود و این احساس را به ما می دهد که یک واحد، کانون یا تیم هستیم و به جای موانع و دیوارها، درهایی ساخته ایم که طرف مقابل را به درون خود دعوت می کنیم. به طرز مشابهی احساس می کنیم که به اعماق وجود معشوق خود نیز اجازه ی ورود داریم و این همان تجربه ی نیرومند صمیمیت است .

آنچه زن ها دوست دارند مردها بدانند :

اغلب هنگامی که ما زن ها احساس امنیت نمی کنیم، سعی می کنیم به طریقی با مرد زندگی مان ارتباط برقرار کنیم . قطع ارتباط یا احساس بریدگی و جدا افتادگی از مرد زندگی مان همان کابل یا کانال میان قلب های ماست که شدیداً یا موقتاً قطع شده یا آسیب دیده باشد . زن ها از آن رو همواره در پی برقراری ارتباط هستند که بهای گزافی را که در قبال قطع شدن آن باید بپردازند، می داند و نمی خواهند که مجبور به پرداختش باشند. هنگامیکه زن ها از این ناحیه احساس خطر می کنند، سعی میکنند پا پیش بگذارند و با ابراز محبت و علاقه یا مکالمه ای دوستانه و گذران وقت با مرد زندگی شان یا هر آنچه را که احساس هارمونی و هماهنگی از دست رفته را مجدداً به جریان بیندازند، ارتباط برقرار نمایند. به یاد داشته باشید: از آن جا که زن ها عشق را اولویت اول خود قرار داده اند، لذا مسئولیت نگرهبانی و محافظت از آن را نیز بر عهده ی خود می دانند. لذا برقراری ارتباط روحی نشانه ی تعهد و پای بندی ما به حفظ و زنده نگه داشتن عشق مان است.

آیا تفاوت میان پیوند و صمیمیت را می دانید؟

داستان واقعی زیر را یکی از دوستانم با نام جون برایم تعریف کرد. جون و شوهرش بنیامین تصمیم می گیرند به همراه زوج دیگری که ازدوستان نزدیکشان بودند، به یک قایق سواری چهار روزه بروند. همه ی آن ها به ورزش های طبیعی علاقه مند بودند و از این که عازم رودخانه ای بودند که تعریفش را زیاد شنیده بودند هیجان زده بودند. برنامه ازاین قرار بود که روز اول را با هم سفر کنند و روز دوم زن ها و مردها هر کدام جداگانه به سفر خود ادامه دهند. به این معنا که جون و آبی با قایق خودشان و بنیامین و کریگ نیز هر کدام جداگانه به سفرآبی خود ادامه بدهند و سرانجام در روز چهارم یا همان روز پایان دوباره به یکدیگر بپیوندند .

روز دوم سفر فرا می رسد. جون و آبی پس از خداحافظی از شوهرهایشان شروع به پاروژدن می کنند. غروب همان روز در نقطه ای زیبا از کناره ی رودخانه چادر می زنند. شام شان را می خورند. ستارگان را تماشا می کنند و ساعت ها را به حرف زدن می گذرانند. تا سرانجام خوابشان می برد. روز بعد نیز به همان خوبی سپری می شود و نهایتاً هنگامی که بنیامین و کریگ را صبح روز چهارم دوباره ملاقات می کنند مثل دو خواهر با یکدیگر صمیمی و نزدیک شده بودند .

این دو زوج روز آخر را با هم می گذرانند و سپس اسباب و تجهیزات خود را بار می کنند و هنگامی که به محل پارک ماشین هایشان میرسند صمیمانه با یکدیگر خداحافظی میکنند و به طرف خانه به راه می افتند. همین که جون و بنیامین به خانه می رسند یک ساعتی را به رد و بدل کردن یادداشت هایشان و گفتگو در باره ی مناظر و مناطق زیبایی که دیده بودند، می پردازند. سپس جون از همسرش می پرسد: «تو با کریگ دوست شدی؟» بنیامین پاسخ میدهد: «آه، خیلی . او مرد فوق العاده ای است. خیلی با هم صمیمی شدیم.» جون که می دانست کریگ دوستان صمیمی زیادی دارد، با خوشحالی گفت: «خیلی از شنیدن این موضوع خوشحالم. در باره ی چه چیزهایی صحبت کردید؟»

«صحبت؟ او، خیلی چیزها»

جون با کنجکاوی تمام می پرسد :

«خب، مثلاً چی؟»

«بذار فکر کنم، خب! در باره اکوسیستم ها زیاد حرف زدیم. رشته ی تحصیلی کریگ در دانشگاه بوم شناسی بوده است. صحبت های خوبی هم در باره ی لوازم و تجهیزات سفر و اردو داشتیم. تولیدکنندگان فوق العاده ای این روزها فعال شده اند که محصولات بسیار پیشرفته و مدرنی تولید می کنند او، آره، الان یادم اومد. در باره ی بازار بورس و سهام هم خیلی صحبت کردیم. برادر کریگ یک سهام دار است که در بازار بورس کار می کند. او تجارب و نظرات فوق العاده و پیشرویی در زمینه ی چگونگی تقسیم سود سهام داشت که فکرمیکنم به درد من هم بخورد»

جون به سختی می توانست صحبت هایی را که شوهرش با کریگ، آن هم درطول دو روزمتوالی داشته است باور کند. آیا همین صحبت ها باعث شده بودند که بنیامین و کریگ احساس صمیمیت و نزدیکی کنند؟ آیا آن ها چیز دیگری نداشتند که در طول چهل و هشت ساعتی که تنها با هم سپری کرده بودند، درباره اش صحبت کنند. حتماً بنیامین باید چیزی را از قلم انداخته باشد. جون مجدداً از او می پرسد :

«عزیزم، آیا کریگ چیزی را از رابطه اش با آبی به تو نگفت؟»

«نه، چرا اینو می پرسی؟»

«از پدرش چطور؟ آیا از پدرش هم با تو چیزی نگفت؟»

بنیامین با تعجب پرسید: پدرش؟ چرا باید از پدرش با من صحبت کند؟ «

«بنیامین، سر در نمی آورم آیا کریگ به تو نگفت که قصد دارد از آبی جدا شود. آیا به تو نگفت که چند ماه است درباره این موضوع فکر می کنند؟ آیا به تو نگفت که پدرش بیماری آلزایمر گرفته است و هفته ی پیش قبل از این سفر او را در خانه سالمندان گذاشته اند؟ آیا حتی درباره ی وضعیت بیماری قلبی دخترشان هم چیزی به تو نگفت؟ «

بنیامین با کنجکاوی و تعجب تمام از همسرش می پرسد: «تو همه ی این اطلاعات را از کجا به دست آورده ای؟»

جون پاسخ داد: «منظورت چیه از کجا؟ خب معلومه دیگه، آبی به من گفت.»

«کی؟»

«کی؟! خب توی سفرمان. تعجب می کنم کریگ چطور هیچ کدام از این چیزها را به تو نگفته. آبی همون ساعت اول که از شما جدا شدیم سفره ی دلشو باز کرد همه ی این ها را به من گفت. من هم چیزهای زیادی رو از خودم به او گفتم. به طوری که وقتی دوباره به شما ملحق شدیم ارتباط عمیقی با هم برقرار کرده بودیم. احساس می کردم تمام مدت عمرم او را می شناختم. تعجب می کنم کریگ چگونه توانسته دو روز تمام با تو باشه. اما در باره ی هیچ یک از اتفاقاتی که در زندگی اش افتاده چیزی به تو نگفته باشه؟»

بنیامین در حالی که حالت تدافعی به خود گرفته بود گفت: «خب، من هیچ کدام از این چیزها را نمیدانستم. اما به ات بگم. خیلی به ما خوش گذشت و خیلی هم به هم نزدیک شدیم.» این داستان یکی از داستان های مورد علاقه ی من است زیرا به وضوح فرق میان پیوند و صمیمیت را به تصویر می کشد. جون تجربه ای عمیق از صمیمیتی را با آبی تجربه کرده بود بدین معنا که عمیق ترین اسرار و احساسات قلبی شان را به یکدیگر فاش کرده بودند. به همین علت به هم احساس نزدیکی کرده بودند . اما هنگامی که جون شرح مکالمات بنیامین

ارتباط برقرار کرده بودند .

برقراری پیوند مستلزم نزدیکی فیزیکی و جسمانی است و هنگامی اتفاق می افتد که در تجربه ای یا واقعه ای مهم با فردی دیگر سهیم می شویم. به عنوان مثال هنگامیکه هر دو در یک دانشکده درس می خوانید یا در یک تیم بازی می کنید، یا با هم توی آسانسور گیر می کنید. با شش ساعت کنار هم توی یک هواپیما که ساعت ها تأخیر دارد می نشینید، یا بچه های هر دویتان توی یک تیم فوتبال بازی می کنند، یا با هم به یک سمینار رفته اید یا با هم به قایق سواری رفته اید . بیشتر اوقات هنگامی که مردها از ارتباط صحبت می کنند منظورشان ارتباط خارجی و «پیوند» است .

پیوند یکی از معمول ترین و رایج ترین طرق ارتباط و احساس نزدیکی برای مردهاست. برای نمونه هنگامی که در فعالیتی مشترک شرکت می کنند، یا با هم بدمینتون بازی میکنند، یا مسابقه ی فوتبالی را از تلویزیون تماشا می کنند، یا تکنیک های جدیدی را که در رابطه با کامپیوترشان یاد گرفته اند به هم نشان می دهند، یا با هم به یک قهوه خانه می روند تا نوشیدنی میل کنند . به طور مشابهی، بنیامین و کریگ نیز در سفر قایق سواری خود با یکدیگر پیوند برقرار کرده بودند. زیرا دو روز کامل از ماجراجویی را با هم سپری کرده بودند . این در حالی است که هر گاه ما زن ها از ارتباط صحبت می کنیم منظورمان صمیمیت و نزدیکی روحی است .

اما تفاوت میان پیوند و صمیمیت چیست؟

پیوند نوعی از ارتباط است که شامل نزدیکی فیزیکی و جسمانی یا مجاورت باشد .

صمیمیت آن گونه از ارتباط است که شامل نزدیکی احساسی و عاطفی باشد و احساس آسیب پذیری متقابل و دوطرفه .

آبی و جون بدان دلیل صمیمیت را با یکدیگر تجربه کرده بودند که محتوایی احساسی - عاطفی را با هم در میان گذاشته بودند. آنها نه تنها با نزدیکی فیزیکی و مجاورت و نیز تجربه ی فعالیتی لذت بخش و مشترک با یکدیگر ارتباط برقرار کرده بودند بلکه صمیمیت و نزدیکی احساسی و آسیب پذیری متقابل را نیز با یکدیگر تجربه کرده بودند. می توان گفت که آن ها هم با یکدیگر پیوند برقرار کرده بودند و هم با هم صمیمی شده بودند .

تفاوت میان پیوند و صمیمیت چگونه روابط زن و مرد را از خود متأثر می سازد؟ پاسخ: به طریقی که فکرش را هم نمی کنید !

برای بسیاری از مردها پیوند به معنای همان صمیمیت است. هنگامی که مردها می خواهند به کسی احساس نزدیکی کنند راه های برقراری پیوند را امتحان میکنند. هنگامیکه مردها می شنوند زن ها از ارتباط و صمیمیت صحبت می کنند، فکر می کنند مقصود منظور آن ها پیوند است. اما منظور زن ها از ارتباط در واقع نزدیکی احساسی و عاطفی است و نه چیزی دیگر .

درک تفاوت و تمایز میان پیوند و صمیمیت مدت هاست که به عنوان کشف و شهودی فوق العاده در زندگی من محسوب می شود. پیش از آن هرگز نمیتوانستم بفهمم که چگونه دو مرد می توانستند از صمیمیت صحبت کنند در حالی که به نظر من در واقع فقط پیوند برقرار کرده بودند. در روابط خود نیز سوء تفاهمات و اختلافات زیادی را به یاد می آورم که ناشی از همین موضوع بودند. برای نمونه با همسرم به تعطیلات رفته بودیم و بعد از چند روز متوجه شدم که افسرده و بیحال شده ام. گرچه به ما خوش میگذشت، اما اصلاً احساس نمی کردم که آن گونه که باید با یکدیگر ارتباطی واقعی برقرار کرده باشیم. هر بار که سعی میکردم در آن باره با او صحبت کنم، منظور مرا درک نمیکرد و میگفت: «اینهمه به ما خوش می گذرد، دیگر چه می خواهی؟»

یا مثلاً هنگامی که با مرد دیگری روابطی از نوع روابط راه دور داشتم، نیز همین احساسات را تجربه می کردم. با این که ظاهراً اتفاق بدی نیفتاده بود یا چیز بدی در مکالمه ی تلفنی بین ما رد و بدل نشده بود، اما به ناگهان احساس ناراضی و ناخوشحالی داشتم. زیرا احساس ارتباط واقعی نکرده بودم. هنگامیکه در مکالمه ی تلفنی بعدیمان در باره ی این موضوع با او صحبت می کردم از دست من ناراحت می شد. می پرسید: «می خواهی تلفنی به تو چه بگویم» یک ساعت تمام با هم از راه دور تلفنی صحبت کردیم، برایت کافی نیست؟» حال که به گذشته می نگرم مشکل را به خوبی درک می کنم: «ما تنها تماس تلفنی برقرار کرده بودیم، اما از صمیمیت خبری نبود .»

برای مردها پیوند کاملاً کافی و قابل قبول است. به طوری که به چیز دیگری احساس نیاز نمی کنند. اما من مانند بسیاری از زن های دیگر به دنبال ارتباطی صمیمانه بودم .

به یاد دارم به زوجی مشاوره می دادم، زن احساس می کرد که از طرف شوهرش نادیده گرفته می شود و طالب ارتباط و صمیمیت بیشتری از جانب او بود. شوهرش در حالی که به صحبت های او گوش می داد که یک کلمه از آن را هم نمی فهمید. با اعتراض می گفت: «مگر ما کم ارتباط برقرار می کنیم؟ همین هفته ی گذشته یک روز تمام را با هم به تمیز کردن گاراژ پرداختیم. تمام آن مدت با هم بودیم. چه طور می توانی بگویی به قدر کافی با هم ارتباط برقرار نمی کنیم؟»

زن با چشمانی نگران و پسران ملتسانه به من نگاه می کرد، گویی می گفت: «تو که منظور مرا می فهمی؟ کمک!» پیش خودم فکر میکردم: «آیا واقعاً این مرد فکر می کند که تمیز کردن گاراژ به کمک یکدیگر صمیمیت محسوب می شود؟ «حال می فهمم که منظور او مجاورت، شرکت در فعالیت مشترک یا همان پیوند بوده است. او واقعاً صادقانه فکر می کرد که با همسرش ارتباط برقرار کرده بود، زیرا در فعالیتی مشترک با او همراه شده بود .»

مردها از کجا یاد گرفته اند که به جای صمیمی بودن پیوند برقرار کنند؟ از پدرانشان و از اجتماع که پسرها را تشویق می کند با هم باشند. همانگونه که به دخترها یاد می دهد یا یکدیگر مراد و تعامل کنند. به طرز سنتی، پسرها از همان ابتدا چنین آموزش می بینند که ارزش در انجام دادن کارهاست در حالی که به دخترها گفته می شود برقراری ارتباط با دیگران ارزشمندتر است نه انجام دادن کارها .

تصور کنید دو پسر بچه با کامیون های پلاستیکی شان مشغول بازی روی زمین هستند، پدر و مادرشان به آن ها نگاه می کنند و می گویند: «به به، چه پسرهای خوبی! چه قدر خوب با هم بازی می کنند» حال تصور کنید که دو دختر بچه کنار هم کف اتاق نشسته اند، ریز ریز می خندند و توی گوش هم پچ پچ می کنند مادرشان می گوید: «چه دخترهای شیرینی!» حال تصور کنید دو پسر بچه کف اتاق نشسته اند و دارند در گوشی پچ پچ می کنند. آیا کمی نگران کننده نیست؟ چرا؟

زیرا ما به برقراری ارتباط نزدیک و صمیمیت در دخترها عادت داریم نه پسرها. دلایل اجتماعی نحوه ی برقراری ارتباط بنیامین و کریگ نیز درسفرشان و تفاوت فاحش آن با نحوه ی برقراری ارتباط و صمیمیت در جون و آبی نیز ریشه در همین آموزش ها دارند .

آنچه زن ها دوست دارند مردها بدانند :

ارتباط واقعی تنها با هم بودن و همراهی و همکاری یا برقراری پیوند نیست. بلکه معنایی به مراتب وسیع تر از تنها «بودن در کنار یک فرد» دارد ارتباط مستلزم چیزی بیشتر از مجاورت است. ارتباط مستلزم صمیمیت است .

مشترک در سطح بیرونی آن است، بلکه شامل فاش کردن آنکه و آنچه هستید نیز میشود. فاش کرن آنکه و آنچه هستید به دیگری همان گونه که در بخش دوم از این کتاب نیز خواهید دید، صمیمیت یکی از مهمترین اجزاء لازم برای خلق روابطی موفق محسوب می شود .

توجه: در اینجا منظورم اصلاً آن نیست که پیوند و برقراری ارتباط در سطح خارجی اشتباه و یا اصولاً بد است. پیوند نیز جزئی ضروری از هر رابطه محسوب می شود و یکی از مهمترین روش هایی است که یک زوج توسط آن با یکدیگر ارتباط برقرار می کنند. اما به منظور شکوفایی و بالندگی عشق، صمیمیت نیز از مهمترین ملزومات محسوب می شود .

هم زمان با تهیه کردن مطالب این کتاب، آنها را در سمینارها و سخنرانی هایی که در گوشه و کنار کشور انجام می دهیم نیز ارائه دادم. اخیراً برخی از این مطالب را در حضور جمعی از شنندگان سمیناری که در نیویورک برپا شده بود، بیان کردم. بعد از آن زوجی از من خواستند تا بطور خصوصی بامن صحبت کنند. زن گفت: «شما ازدواج ما را همین امشب نجات دادید. ما هفت سال است که با هم زندگی می کنیم. اما پس از تولد پسرمان روابط مان چندان تعریفی ندارد. من همیشه خواسته ام به شوهرم توضیح دهم که احساس خوشبختی نمی کنم. اما نمی توانستم مشکل را به خوبی توضیح دهم» .

مرد نیز سخن گفتن او را قطع کرد و گفت: «همه اش احساس می کردم که او نق می زند و ایراد می گیرد. هر بار که از او می پرسیدم مشکل چیست می گفت که مثل گذشته ها به من احساس نزدیکی و مرتبط بودن نمی کند. هر بار که این را می گفت انگار که بالگدی توی شکمم می زد. همیشه سعی می کردم پدر خوبی باشم و سخت کار می کنم و مواظب خانواده ام باشم، اما هر چه می کردم برایش کافی نبود» .

زن با هیجان گفت: «ما امشب، بالاخره متوجه شدیم موضوع از چه قرار است! همان چیزی که درباره ی ارتباط برقرار کردن و مرتبط بودن گفتید. مشکل ما این بود که با یکدیگر پیوند داشتیم، اما صمیمی نبودیم .

صمیمیت در رابطه مان مفقود بود. هنگامی که شوهرم آن را با این بیان جدید شنید، دانست که در تمام این مدت خواسته ام چه چیزی را به او بگویم و من هم دانستم که چرا در تمام این مدت او احساس می کرد قدر او و زحمات هایش را نمی دانم»

مرد در حین شنیدن صحبت های همسرش سرش رامرتباً به علامت توافق تکان می داد. با صدایی ملایم گفت: «فهمیدم راه درازی پیش پای خود داریم. اما این بار می دانم که باید روی چه چیزی کار کنیم و من واقعاً مایلیم که آن را امتحان کنم»

انها را در آغوش گرفتم و هنگامی که رفتن شان را تماشا می کردم، چشمانم از اشک پر شدند. بسیار خوشحال بودم که با ارائه اطلاعات و توضیحات فوق موفق شده بودم به آنها کمک کنم مشکل خود را درک و شناسایی کنند. از این که آن ها را در مسیر درست راهنمایی کرده بودم به خود می بالیدم. سال ها طول کشیده بود تا بالاخره بتوانم به این درک نایل شوم و تفاوتی را که در زندگی دیگران رقم زده بود، نظاره گر باشم. احساس میکنم این موفقیت ارزش آن همه سال چالش و دشواری هارا داشته است. از آن به بعد عکس العمل های مشابهی را از صدها زوج دیگر که موفق به درک تفاوت میان پیوند و صمیمیت شده بودند، شاهد بوده ام. شاید شما نیز که در حال مطالعه ی این فصل از کتاب هستید به روشن بینی هایی در قبال روابط گذشته یا حال خود دست یافته باشید. امیدوارم این کتاب راه های جدیدی از عشق ورزیدن را پیش روی شما باز کند و رضایت خاطری را که همواره جویای آن بودید در روابط خود تجربه کنید .

چه چیزی موجب احساس صمیمیت درزن ها می شود بسیاری از چیزهایی که موجب تولید احساس امنیت درزن می شوند(و درباره ی آن ها در فصل گذشته صحبت کردیم) موجب تولید احساس صمیمیت در او نیز می شوند: گذران وقت و صرف زمان برای با هم بودن، اطمینان خاطر کلامی و ورود به دنیای درون و مکنونات قلبی مرد. در واقع، بسیاری از مطالب اطلاعات ارائه شده در این کتاب، حال چه درباره سکس و روابط جنسی، ارتباط یا موضوعات دیگر، همگی شامل روش هایی برای ارتباط و صمیمیت هرچه بیشتر مردها با همسرشان هستند. البته در بخش دوم این کتاب با عنوان «آنچه زن ها دوست دارند مردها درباره ی عشق، صمیمیت و ارتباط بدانند» با تفصیل بیشتری به این مطالب خواهیم پرداخت. در این جا تنها به ذکر روش هایی برای ایجاد ارتباط و صمیمیت اکتفا می کنیم .

- اما زن ها هنگامی که مردها افکار و احساسات شان را با ما در میان می گذارند احساس صمیمیت می کنیم .

ارتباط برای زن ها بیشتر به معنای بیان افکار و احساسات است. بیشتر زن ها به طرز سنتی پر حرف تر و خوش صحبت تر از مردها هستند. از این رو یکی از سریع ترین و مؤثرترین روش های برقراری ارتباط با یک زن کلمات و واژگان یا به عبارتی صحبت کردن و حرف زدن است .

آنچه زن ها دوست دارند مردها بدانند :

کلمات پلی هستند میان مکنونات درونی یک مرد و قلب زنی که دوستش دارد .

کلمات آفریننده ی صمیمیت آنی هستند .

اما زن ها دوست دارند مردها در باره ی چه چیزی با آن ها حرف بزنند. البته پاسخ را از پیش می دانید: همه چیز! مازن هادوست داریم در باره ی کار، نگرانی ها، رؤیاهای، ترس و خلاصه همه ی بالا و پایین شما بدانیم. به یاد داشته باشید، ارتباط احساسی به معنای در میان گذاشتن رازهای درونی است و صحبت کردن تنها راه فاش کردن این رازهای درون است .

می دانم مردها مشکلات و موانعی را در قبال باز شدن احساس و فاش کردن رازهای درون خود به دیگران احساس می کنند .

درباره ی این موانع ومشکلات در فصل مربوط به ارتباط بیشتر صحبت خواهیم کرد. آنچه در این جا مورد نظر ماست این موضوع است که صحبت کردن چه نقش مهمی را در ایجاد حس ارتباط روحی در زن ها ایفا می کند. به یاد دارم زنی به من می گفت: «هرگاه همسرم چیزهایی را با من در میان می گذارد، که معمولاً با هیچکسی دیگری آن ها را در میان نمی گذارد احساس خاص بودن ومحبوب بودن می کنم. می دانم چنانچه برایم احترام و ارزش قائل نبود، هرگز این کار را نمی کرد .

چنانچه صحبت کردن و بیان افکار و احساسات موجب احساس مرتبط بودن در زن می گردد، بنابراین عکس این حالت یعنی بسته بودن روحی و احساسی، موجب احساس گسستگی و قطع ارتباط خواهد شد. در زیر گفته های چندین زن در این رابطه آورده شده است :

«هنگامی که مردی چیزهایی را از من پنهان می کند یا آنچه را که در درونش می گذرد با من در میان نمی گذارد، احساس می کنم کنار گذاشته شده ام و حس می کنم که مرا به حساب نیاورده است و این احساس که ما در دو دنیای کاملاً متفاوت زندگی می کنیم و میان ما دیواری کشیده است»

«پنهان کردن اطلاعات و حقایق برایم بزرگترین عامل سرد مزاجی و «سذحال» به حساب می آید. نمی توانم بفهمم چگونه همسرم می تواند از من انتظار داشته باشد با او همبستر شوم. در حالی که هیچ چیز از رازهای درونی اش را با من در میان نگذاشته است. اگر او از من انتظار دارد که با او بی رودر بایستی باشم اونیز باید درهای قلبش را به روی من باز کند» .

2- ما زن ها هنگامی که مرد زندگی مان ما را در فرآیند زندگی خود وارد می سازد، احساس امنیت می کنیم .

تمثیلی را که در فصل 1 درباره ی اتاق عشق به کار بردیم هنوز به یاد دارید؟ دیدیم که مردها بطور معمول حساب روابط صمیمی خود را از بقیه ی زندگی شان جدا نگه می دارند و تنها هنگامی که آمادگی عشق ورزیدن، همبستر شدن و رفاقت را دارند سری به اتاق عشق خود می زنند. یکی از عواقب و پیامدهای منفی این حصارها و دیوارها آن است که به طور معمول همسر خود را در اتاق های دیگر مثلاً: کار، استراحت، تفریح؛ سلامت و ... راه نمی دهند. آن ها احتمالاً فکر می کنند که ما زن ها علاقه ای به این قبیل مسائل نداریم یا این که از روی عادت زحمت آن را به خود نمی دهند. نتیجه این که زن ها احساس می کنند جایی در زندگی مردشان ندارند و لذا احساس گسستگی و جدافتادگی می کنند . یکی از مؤثرترین روش های ایجاد ارتباط صمیمی با نامزد/همسرتان و تولید احساس محبوب بودن در او این است که او را در فرآیند زندگانی خود منظور کنید . منظور کردن نامزد/همسرتان در زندگی خود به این معناست که :

\* جزئیات وقایع و تجارب روزانه ی خود را با او در میان می گذارید هنگامی که آنچه را در طول روز بر شما گذشته است با نامزد/همسرتان در میان می گذارید، در واقع به او این امکان را می دهید که با شما احساس هارمونی و هماهنگی و نزدیکی بیشتری داشته باشد. چرا که از آنچه بر شما گذشته است با خبراست. صحبت درباره ی وقایع روزانه او را در سطح عمیق تری در زندگی شما وارد می کند و احساسی قوی از ارتباط و مرتبط بودن را در او به وجود می آورد. گویی که دنیاها ی جداگانه و مجزای شما حال با یکدیگر مرتبط شده اند . \* او را از مشکلات و گرفتاری هایی که با آن ها رو به رو هستید، باخبر می کنید .

منطق و عقلانیت متعارف و قراردادی به اضافه ی هزاران هزار سال از شرطی شدن های اجتماعی و... به مرد چنین دیکته می کنند که زن زندگی اش را در مسائل و مشکلات خودش درگیر نکند. حال شاید به این دلیل که ضعیف یا نادان و.. جلوه نکند و عشق او را از دست ندهد. این باور هرگز حقیقت ندارد . چنانچه زنی به لحاظ روانی و احساسی سالم و طبیعی باشد پس از آن که شوهرش مشکلات و مسائل خود را با او در میان می گذارد، احساس نزدیکی بیشتری را نیز با او تجربه خواهد کرد. زیرا حال مرد او قلب خود را به روی او گشوده است. یکبار زنی گفت :

«هرگاه شوهرم می گوید از چیزی ناراحت، غمگین یا ترسیده است به مراتب او را بیشتر دوست دارم و احساس میکنم که به من اعتماد دارد. گفتن این حقیقت به من و پنهان نکردن آن یکی از صمیمانه ترین کارهایی است که او می تواند انجام دهد .»

به یاد داشته باشید: «بیان کردن آسیب پذیری، آفریننده ی صمیمیت است . علاوه بر آن، پنهان کردن مشکلات هرگز راه گشا نخواهد بود. مضاف براینکه همسرتان را از شما دور خواهد کرد و موجب خواهد شد احساس کند برای او ارزش و احترامی قائل نیستید. بعداً در این رابطه بیشتر صحبت خواهیم کرد .

\* او را در تصمیم گیری هایی دخالت می دهید که بر روی او نیز تأثیر خواهند گذاشت. در مصاحبه های که پیش از نگاشتن این کتاب داشتم بسیاری از زنها به این نکته اشاره داشتند. هنگامی که مردی فرآیند تفکر و تصمیم گیری خود را درونی کرده است و در آن باره با نامزد/همسر خود صحبت نمی کند، موجب گسستگی ارتباط می شود و به او احساس جدا افتادگی خواهد داد. می دانم بیشتر مردها این کار را از روی عمد انجام نمی دهند و هرگز نیز نمی خواهند که چنین احساسی را به زن زندگی خود بدهند. اما در واقع این همان اتفاقی است که در عمل می افتد .

هنگامی که شوهرم به تنهایی تصمیم می گیرد و به تنهایی هم عمل می کند، این احساس به من دست می دهد که وجود ندارم. در این گونه مواقع او خودش به تنهایی جلو می افتد و مرا از فرآیند حذف می کند. گویی آن بخش از زندگانی اش هیچ گونه ارتباطی با من ندارد .»

3- ما زن ها هنگامی که نامزد/همسرمان به ما احساس امنیت می دهد، احساس ارتباط و صمیمیت می کنیم .

همانگونه که در فصل 4 نیز دیدیم. هنگامی که زن زندگی خود را به دنیای خود راه می دهید، به او آسودگی خاطر می دهید و وقت خود را با اومی گذرانید نه تنها به او احساس امنیت می دهید، بلکه موجب خواهید شد همسرتان احساس کند با شما ارتباط احساسی و عاطفی نیز دارد. در واقع این نوع رفتارها به زن احساس ارزشمند بودن خواهند داد که سومین نیاز اساسی و پنهان تمامی زن هاست. لذا هرگاه شما مردها هر یک از رفتارهای فوق را از خود نشان می دهید، با یک تیر سه نشان می زنید ! هر یک از ما زن ها به دلایل جداگانه ای احساس جدافتادگی یا مرتبط بودن می کنیم. در زیر تنها چندین نمونه از آن ها را ذکر کرده ام. همانگونه که خواهید دید، بسیاری از آن ها همان هایی هستند که موجب تولید احساس ناامنی در ما زن ها می شوند و در جدول فصل 4 نیز آمده اند .

آنچه موجب احساس مرتبط بودن در ما زن ها می شود :

محبت و نوازش جسمانی

برقراری ارتباط و بیان افکار و احساسات

در میان گذاشتن اطلاعات

هارمونی و هماهنگی

در نظر گرفته شدن، پا پیش گذاشتن

تعریف و تحسین و تمجید

آسایش خاطر دادن

برنامه ریزی و صرف زمان

آنچه موجب احساس جدا افتادگی و گسستگی ارتباط می شود :

سردی

فقدان یا کمبود ارتباط کلامی

پنهان کردن اطلاعات

ناهماهنگی

در نظر نیاوردن. حذف شدن

## تعليق و ابهام

پشت گوش انداختن، به بعد موكول كردن

خانم های عزیز: حتماً درباره آنچه موجب احساس ارتباط و نیز جدافتادگی در شما می شود با نامزد/همسرتان صحبت کنید. ممکن است برخی از موارد لیست شما موجب تعجب شما و نیز نامزد/همسران گردد .

مردان عزیز: به شما اطمینان می دهم تنها با کمی تمرین، نه تنها از مرتبط شدن و برقراری ارتباط بیشتر لذت خواهید برد، بلکه راز دیگری نیز بر شما فاش خواهد شد: «هرچه با همسران ارتباط احساسی و عاطفی بیشتری برقرار کنید او نیز به عشق بازی و همبستر شدن با شما تمایل بیشتری از خود نشان خواهد داد، منتظر فصل مربوط به روابط جنسی باشید!

فصل (6): زن ها نیاز دارند احساس ارزشمند بودن کنند

هفته گذشته یکی از دوستانم به من زنگ زد تا از نامزدش شکایت کند. آنها سه سال تمام بود که با هم نامزد بودند. باصدایی ناراحت گفت: «دوباره اتفاق افتاد. دنی با یکی از دوستانم سوزی، نهار خورده بود و ظاهراً به او گفته بود که چقدر مرا دوست دارد و چقدر با من احساس خوشبختی می کند و اینکه من چه زن فوق العاده ای هستم» پاسخ دادم: «خب، این که خیلی خوب است. نمی فهمم از چه چیزی ناراحت و عصبانی هستی؟»

گفت: «الآن دلیل اش را می گویم. مسئله این است که او هیچ وقت این چیزها را در حضور خودم نمی گوید!»

متأسفانه زن هایی شبیه دوست من تعدادشان کم نیست. پس از سالیان سال تجربه ی مشاوره به زوج ها چنین نتیجه گرفته ام که مردها یکی از مهمترین نیازهای اساسی زن ها را بسیار دست کم گرفته اند و برای آن اهمیت کمی قائل اند. نیاز به ارزشمند بودن. بیشتر مردها در این باره بسیار لاقید شده اند و بیان نمی کنند که نامزد/همسرشان تا چه حد برای آن ها اهمیت دارد. بارها زن هایی را مشاهده کرده ام که احساس می کنند شوهران شان قدر و اهمیت زیادی برای آن ها قائل نیستند. هرگاه با این قبیل مردها صحبت می کنم، در کمال تعجب متوجه می شوم که برعکس ارزش و احترام بسیاری نیز برای همسر خود قائل هستند اما هرگز آن را در رفتار یا گفتار خود نشان نمی دهند .

چرا نیاز به ارزشمند بودن یکی از اساسی ترین و مهمترین نیازهای پنهان زن هاست؟ این نیاز با دو نیاز دیگر که قبلاً درباره ی آن ها صحبت کردیم، ارتباط نزدیک دارد: نیاز به امنیت و نیاز به ارتباط. بیابید مجدداً نگاهی به دلایل تاریخی نیاز به امنیت درزنها و ارتباط آن با بقا و حفظ حیات آنها بیاندازیم. چه چیزی امنیت زن را در رابطه با همسرش تضمین می کند؟ چنانچه مرد برای زن ارزش و قدر و منزلت قائل باشد، زن احساس امنیت خواهد کرد. چرا که در این صورت احتمال اینکه بخواهد با آن زن بماند بیشتر خواهد شد. لذا زن نهایت تلاش خود را خواهد کرد که قدر و منزلت خود را در چشمان مرد بالاتر ببرد. بدین معنا که تلاش خواهد کرد مادر بهتر، آشپز بهتر و خیاط بهتری باشد و به هر طریق که میتواند او را خوشحال کند. هنگامی که مرد رضایت خود را از او ابراز می کند و به ارزشی که در زندگی مرد دارد صحنه می گذارد، زن احساس امنیت می کند .

همواره در طول تاریخ به زن ها براساس میزان قدر و ارزش شان نگرسته شده است. ارزش دارایی و املاک پدرشان، ارزش جهیزیه شان، ارزش ارتباطات خانوادگی و میزان نفوذ هریک از اعضای خانواده ی آن ها، ارزش و میزان جوانی و زیبایی و توانایی باورر شدن آنها و زاییدن فرزندان سالم. بله. حال زمانه در بیشتر جوامع مدرن بسیار عوض شده است و زنان، دیگر در قبال زمین های کشاورزی داد و ستد نمی شوند یا به دلایل مادی و اقتصادی ازدواج نمیکنند. گرچه در این میان، چیزی همچنان دست نخورده باقی مانده است و آن نیاز به ارزشمند بودن در زن هاست .

نظیر بسیاری از زنهایی دیگر که خود را قوی و مستقل می دانند، من نیز همواره با این نیاز که توسط مردی در زندگی ام با ارزش و محترم تلقی شوم، دست و پنجه نرم کرده ام. بخشی از وجودم می گفت: «این که او درباره تو چه فکر می کند نباید اهمیت زیادی داشته باشد!» در اعماق وجودم، این را نیز می دانستم که در نهایت واقعاً اهمیتی نخواهد داشت. اما از آن جا که تجارب روزمره زندگی ام از روابط من تأثیر پذیرفته بودند، نمی توانستم نیاز به تأیید و پذیرش از جانب مرد زندگی ام را نادیده بگیرم. این حقیقت رانیز نمیتوانستم کتمان کنم که هرگاه از احساس ارزشمند بودن از ناحیه نامزد/همسرم محروم بودم، بدترین ترس ها و ناامنی ها به سراغم می آمدند .

در این باره با بسیاری از زن های توانمند و موفق اجتماع صحبت کرده ام. ممکن است تصور کنید که تقدیر و احترام مردها روی زنهایی که برای نمونه هنرپیشه، دکتر، میلیونرو... هستند تأثیر چندانی بر روی حس اعتماد به نفس و خود باوری آن زن ها نخواهد داشت. اما در واقع این طور نیست. به یاد دارم خواننده ی معروفی یک بار به من گفت :

«ممکن است باور کردنش مشکل باشد، اما هیچ یک از موفقیت هایی که در بیرون کسب می کنم به اندازه ی آن هنگامی که شوهرم از غذای خوشمزه ای که درست کرده ام تعریف می کند یا مثلاً می گوید که مادر خوبی برای بچه هایمان هستم یا نظرم درباره یکی از نگرانی های شغلی اش جویا می شود و هنگامی که موفق می شوم به او کمک می کنم از هوش و ذکاوتم تعریف می کند، در من احساسات خوب تولید نمی کنند. ممکن است ده ها جایزه فوق العاده را کسب کنم، یا موفق بشوم چندین آهنگ درجه یک و عالی بسازم، اما هیچ یک به اندازه ی نظر او درباره ی من اهمیت ندارند .

آنچه زن ها دوست دارند مردها بدانند :

زن ها نیاز دارند احساس ارزشمند بودن کنند و از شما مردها بشنوند که نقش مهمی را در زندگی شما ایفا می کنند .

برای یک زن ارزشمند بودن به این معناست که مردی حضور او را در زندگی اش ارزشمند بداند و بگوید که حضور او در زندگی اش مسلماً نقش مهمی را ایفا کرده است و اینکه بدون او قطعاً کمبود چیزی را احساس خواهد کرد. در یکی از تحقیقاتم زنی چنین نوشته بود: هنگامی که شوهرم صریحاً می گوید بدون من خوشبخت نخواهد بود، احساس ارزشمند بودن می کنم.» آنچه این زن سعی دارد آن را توصیف کند، همان نیاز عمیق زن ها به دانستن این نکته است که حضورشان در زندگی همسرشان نقشی منحصر به فرد را بازی کرده است و همسرشان هرگز نمی خواهد او را از دست بدهد .

حقیقتاً باور دارم که بیشتر مردها هرگز نمی دانند که زن ها تا چه حد نیاز دارند احساس ارزشمند بودن کنند و چقدر نیاز دارند احساس کنند که در زندگی مرد زندگی شان تأثیر مثبتی می گذارند. این موضوع بالاخص هنگامی بیشتر صحت پیدا می کند که مرد، زن خود را قوی و توانمند می بیند. چرا که در این گونه مواقع به غلط فرض می کند که اعتماد به نفس ظاهری زن به این معناست که احساس خوبی نسبت به خود داشته است و دیگر نیازی ندارد بشنود که چقدر زن خوبی است. البته این باور غلط است و زنها هر قدر هم که موفق، با نفوذ، با... هم که باشند، همواره به تأیید و تحسین از جانب همسرشان نیاز دارند .

برای زن هایی که احساس ارزشمند بودن نمی کنند، چه اتفاقی می افتد .

را از دست داده اند و این که تقصیر و کوتاهی نیز از خودشان نبوده است .

این مردها همگی یک فیلم نامه را بازگو می کردند. همگی آن ها عشق زنی را توصیف می کردند که همسری مطلوب و بسیار مهربان، وفادار، با ملاحظه، صبور و بخشنده داشته اند. در ابتدا همه چیز خوب و ملایم پیش می رفته است. اما در مقطعی خاص از رابطه زن، در ناحیه ای خاص احساس کمبود می کرده است. حال کمک در انجام کارهای خانه، عدم بیان و ابراز افکار و احساسات یا صرفاً توجه و محبت. در هر مورد نیز مرد به این قبیل شکایات همسر خود گوش نمی داده، نیازهای او را نادیده می گرفته، عصبانی می شده یا از او فاصله می گرفته است. زن همچنان سعی می کرده است به او نزدیک شود و ناخوشحالی های خود را با او در میان بگذارد. اما هر بار مرد لج بازتر، مغرورتر یا مسامحه کارتر از آن بوده است که پاسخ مقتضی بدهد .

تمامی داستان های فوق نیز پایانی مشابه دارند. همگی مردها در نامه هایشان لحظه ای را توصیف کرده بودند که در کمال شگفتی و تعجب نامزد/همسرشان چنین بیان داشته است که دیگر تاب تحمل ندارد و اینکه رابطه پایان یافته است. همگی این مردها چنین نوشته بودند که به یکباره به خود آمده و اذعان داشته اند که هرگز آن گونه که باید و شاید قدر همسر خود را ندانسته و به او احساس ارزشمند بودن نداده اند و این که عشق او را امری بدیهی، همیشگی و ماندگار تلقی کرده بودند. اما حال دیگر بسیار دیر شده است. حال رابطه پایان یافته و مرد تنها و درمانده در حسرت چیزی است که روزی از آن او بوده و حال آن را از کف داده است .

در زیر پاراگراف پایانی یکی از همین نامه ها را آورده ام. نامه از طرف مرد جوانی است که از ایالت ویرجینیا که از هم پاشیدگی ازدواج چهارساله اش با ترزا، همکلاسی دوران دانشگاه خود خبر می دهد .

حال که این نامه را می نویسم، پاسی از شب گذشته است و تنها در آرتمان کوچک و غمزده ام مثل هر شب به یاد ترزا هستم. دلم برایش تنگ شده است و میخواهم برگردد. اما می دانم که هرگز امکان ندارد. خداوند چیزی ارزشمند و گرانبها را به من ارزانی کرد، اما من قدر آن را ندانستم و آن را از دست دادم. دکتر دی انجلیس، آنچه شکنجه ام می دهد این است که می دانم او چقدر مرا دوست داشت. او واقعاً برآستی مرا دوست داشت و تنها خواسته ای که در مقابل این بود که مطمئن شود من نیز به همان میزان او را دوست دارم. آنچه آزارم می دهد این است که می دانستم چه می خواهد اما مغرورتر و کله شق تر از آن بودم که این خواسته او را برآورده سازم. با بی تفاوتی و بی خیالی خود او را از دست دادم. او فرشته ی نجاتم بود. اما حالا دیگر رفته و رونق زندگی ام را با خود برده است .

در این جا از شما نمی خواهم به من بگویید که چگونه می توانم او را برگردانم. زیرا می دانم کوچکترین امیدی نیز در این رابطه وجود ندارد. تنها خواسته ام در این جا از شما این است که داستان مرا با دیگر خوانندگان یا شرکت کنندگان سمینارها یا سخنرانی هایتان در میان بگذارید تا اشتباهات مرا تکرار نکنند. به مردها بگویید که زن زندگی خود را گرامی و محترم بشمارند و دودستی او را بچسبند. و گرنه سرنوشتی نظیر سرنوشت من گریبان شان را خواهد گرفت و این چیزی است که برای هیچ انسانی آرزو نمی کنم .»

اولین بار هنگامی که نامه او را خواندم، اشک چشمانم را پر کرد. حال نیز که این داستان را دوباره برای شما بازگو می کنم، اشک از گونه هایم سرازیر است. به حال این مرد و تمامی مردهای دیگری اشک می ریزم که کمی دیر از خواب غفلت بیدار شده اند و کمی دیر متوجه این حقیقت می شوند که عشق یک زن در واقع هدیه ای گرانبهاست. چنانچه قدرش را ندانند، نهایتاً آن را از دست خواهند داد. همچنین برای زن هایی (از جمله خودم) اشک می ریزم که مجبور بودند به رغم میل باطنی شان مردی را ترک کنند که دوستش داشته اند. تنها به این دلیل که حضورشان هرگز گرامی و محترم شمرده نشده و عشق شان امری بدیهی پنداشته شده است .

چهار راز در باره ی احساس ارزشمند بودن زن ها

یکی از دوستانم که جریان پیشرفت نگاشتن این کتاب را همواره با من تعقیب می کند، همین امروز صبح به من تلفن زد. او پذیرفته است که توصیه ها، پیشنهادها، و نظرات سازنده ی خود در رابطه با هر یک از فصل های این کتاب به من ارائه دهد. از نظرات او همواره سود جستم ام. او همواره برایم ملاک سنجش بوده است تا مطمئن شوم نحوه ی ارائه مطالب همواره به نحوی روشن، واضح و ساده بوده است. برای مردی سنتی نظیر او آسان و قابل فهم باشد .

از من پرسید: «عنوان فصلی که در حال حاضر روی آن کار می کنی چیست؟»

برایش توضیح دادم: «زن ها نیاز دارند احساس ارزشمند بودن کنند، ولی مردها اغلب به ما نشان نمی دهند که برایمان ارزش و احترام قائلند .»

بعد گفتم: «حالا که زنگ زدی بذار سوالی از تو بپرسم: «چطور به ملانی (همسرش) نشان می دهید که برایش ارزش و احترام قائلی؟»

با صدایی متعجب پرسید: «چگونه به او نشان می دهم که برایش ارزش قائلم؟ خوب، با او ازدواج کردم .»

بعد از آن که خنده مان تمام شد و گوشی را قطع کردیم به آنچه دوستم گفته بود فکر کردم. او نیز مانند بسیاری از مردها فکر می کرد که صرف حضورش در رابطه به این معناست که همسرش را دوست دارد و برایش نیز ارزش و احترام قائل است. مثل آن داستان قدیمی که در آن زن از همسرش می پرسد: «جورج، آیا هنوز عاشقم هستی؟» و جورج جواب میدهد: «مگر نمی بینی که هنوز با تو هستم؟» گرچه کمی خنده دار به نظر می رسد، اما این لطیفه متأسفانه نشانگر یکی از سوء تفاهات است که مردها همیشه در باره ی زن ها داشته و دارند و آن این است که به مجرد این که به کسی تعهد دادند یا با او ازدواج کردند، زن باید از آن جا به بعد بداند که شوهرش ارزش زیادی برای او قائل بوده است و دیگر نگران چیزی نباشد !

آنچه زن ها دوست دارند مردها بدانند :

چنانچه قرار باشد زنی احساس ارزشمند بودن بکند به چیزی بیش از حضور و شرکت شما در رابطه نیاز دارد. ما زن ها نیاز داریم مردها ارزش و احترامی را که برایمان قائلند در قالب رفتارها و گفته هایشان نیز به ما نشان دهند .

مردان عزیز: از شما معذرت می خواهم، اما باید بگویم که صرف حضور خشک و خالی کافی نیست. مگر این که بخواهید زن خود را به زنی نق نقو، ایرادگیر تبدیل کنید. (در این باره در فصل 8 بیشتر صحبت خواهیم کرد.)

چنانچه می خواهید به زنی که دوستش دارید احساس با ارزش بودن بدهید، به این چهار مورد عمل کنید :

1- به او نشان دهید که خوشحالی او اولویت اول شما می باشد .

2- به او نشان دهید که به زندگی اش علاقه مند هستید .

4- به او نشان دهید که هرگز برایتان عادی نشده است .

یک- به او نشان دهید که خوشحالی او اولویت اول شما است

چند سال پیش در یکی از سمینارهایم لصفه ای را برای زن های حاضر تعریف کردم که از این قرار است .

پرسش: وجه اشتراک مردها و زن ها در چیست؟

پاسخ: هر دوی آنها مدام به این فکر می کنند که چگونه مردها را خوشحال و راضی نگه دارند؟!

مردان عزیز: قبل از آن که به شما بر بخورد، بگذارید برایتان توضیح دهم، بیشتر زن ها چنان عشق را اولویت اول خود قرارداده اند و چنان همیشه سعی در خوشحال کردن دیگران دارند که فکر و ذکرشان این است که چگونه شوهرشان را خوشحال نگه دارند. چنانچه بی پرده و صریح باشیم باید اذعان کنیم که اغلب مردها نیز بیشتر به فکر خودشان هستند تا آن که به نیازهای همسرشان توجه و بر روی آن تمرکز کنند. شرح حال لحظه به لحظه ی زن ها را که در فصل 1 به آن پرداختیم هنوز به یاد دارید؟ در آنجا دیدیم که چگونه زن ها لحظه به لحظه به نامزد/همسرشان فکر می کنند. این را نیز می دانیم که اغلب مردها این گونه نیستند. نتیجه این که مردها اغلب خودشیفته تر از زنها هستند. به این معنا که لحظات کمتری به فکر دیگران اند لحظات بیشتری را غرق در خود. بی آنکه بخواهند یا حتی بدانند .

آنچه زن ها دوست دارند مردها بدانند :

هنگامی که مردی به نامزد/همسر خود نشان می دهد اولویت اول اوست و این که به خوشحالی و خوشبختی او احترام می گذارد، زن به عنوان یک انسان احساس ارزش مند بودن و عزت نفس می کند .

زن ها هرگز فکر نمی کنند که مرد زندگی شان نمی خواهد آنها را خوشحال کند. بلکه تنها چنین باور دارند که خوشحالی زن اولویت اول آنها نیست . مردها معمولاً پس از آن که امور مربوط به کار و شغل و نیز تفریح و استراحت شان را رتق و فتق یا پس از آن که صدای زرشان به آسمان بلندشود، به او و خوشحالی او می پردازند .

مردان عزیز: چگونه به نامزد/همسر خود نشان می دهید که خوشحالی او اولویت اول شماست؟ برآستی زیاد مشکل نیست. در زیر توصیه هایی است از طرف برخی زنها که از من خواسته بودند آن توصیه ها را به شما انتقال بدهم :

\* سعی کنید چیزهایی را که برای نامزد/همسرتان اهمیت دارد، شناسایی کنید و سپس تمامی تلاش خود را به کار گیرید تا آن چیزها یا کارها را برایش انجام دهید .

برای نمونه چنانچه می دانید خواباندن بچه ها برای همسرتان کار مشکل و خسته کننده ای است سعی کنید پیش از آن که از شما کمک بخواهد خودتان داوطلبانه به او کمک کنید. چنانچه می دانید نامزد/همسرتان کلوچه های شکلاتی مثلاً فلان مغازه را دوست دارد، گاه و بیگاه او را با خرید این کلوچه ها غافلگیر کنید .

چنانچه نامزدتان از تماشای برنامه تلویزیونی به خصوصی لذت می برد، پیشنهاد دهید که حداقل هر از گاهی با هم به تماشای آن بنشینید. چنانچه جایی از همسرتان می شنوید که فلان فیلم سینمایی، فیلم خوبی است، او را با بلیط سینمای از پیش رزرو شده غافلگیر کنید. اگر می دانید نامزدتان از این که پیش از هر کار صبح ها به او زنگ بزنید خوشحال میشود این کار را بکنید . چنانچه چندی پیش از نامزدتان شنیدید که دوست دارد بزودی اوقات رمانتیکی را با هم ترتیب دهید سعی کنید پیش دستی کنید و این شما باشید که دفعه ی بعد صحبت آن را پیش می کشید. به جای آن که منتظر او بمانید تا او کارها را ترتیب دهد .

چنانچه دقت کنید زن ها همیشه سرنخ هایی را در خصوص علایق، خواسته ها و نیازهایشان در اختیار شما قرار داده اند. گرچه ممکن است بسیاری از این سرنخ ها، درخواست هایی روشن و صریح نباشند، اما معمولاً راهنمایی های مؤثری برای خوشحال کردن آنها هستند. دقت کنید و سعی کنید معنای آنها را بفهمید. این گونه دقتها معمولاً مستلزم صرف وقت یا تلاش زیادی نیستند . اما در چشم همسران بسیار مهم و با ارزش تلقی می شوند .

\*از او بپرسید دوست دارد چه کار کند و این که چه چیز/چیزهایی او را خوشحال می کند .

این معمولاً زنها هستند که از نامزد/همسرشان می پرسند: «عزیزم دوست داری امشب چه کار کنی؟» یا «دوست داری کجا غذا بخوری؟» یا «دوست داری آخر هفته به برنامه ی بچه ها یا به نگاهی بیاندازی؟» ما زن ها در انطباق با خواسته ها و اولویت های همسرمان و سازش پذیری و هماهنگ سازی خود با آن ها تخصص داریم، پیش از آن که حتی خواسته ها و ترجیحات خودمان را فاش سازیم . لذا هنگامی که مردی این کار را در حق ما می کند، از شادی و شغف در پوست خود نمی گنجیم . با تعجب پیش خودمان فکر می کنیم، اول از من پرسید که دوست دارم امشب چکار کنم؟! احساس می کنم که خواسته هایم اهمیت دارند و این که برایش مهم هستم .

مردان عزیز: باور کنید که مبالغه نمی کنم. یک بار زنی به من نوشته بود: «هنگامی که نامزد من داند چه چیزی برایم مهم است و سعی میکند که آن را انجام دهد احساس محبوب بودن می کنم. زیرا به من نشان داده است که واقعاً مرا دوست دارد و به افکار و احساسات من احترام می گذارد .»

چنانچه می خواهید سنگ تمام بگذارید و حسی قوی از ارزشمند بودن را به او القا کنید در کنار او بنشینید و از او بپرسید: «عزیزم، آیا کاری از من ساخته است تا تو را خوشحال تر سازم؟»

پیش از آنکه با ناباوری به این گفته ی من اعتراض کنید، مدتی به این پرسش فکر کنید: «آیا چنانچه برآستی نامزد/همسر خود را دوست داشته باشید آیا حاضر نیستید بدانید چه چیزی او را خوشحال تر می کند؟ چنانچه پاسخ تان مثبت است پس به جای آن که به حدس و گمان روی آورید چرا از خود او نپرسید؟

\*برایش وقت بگذارید .

آیا اطلاعات ارائه شده در فصل 3 در باره ی زن ها و ارتباط آنها با زمان را به یاد دارید؟ هنگامی که برای بودن با نامزد/همسرتان وقت می گذارید و برنامه ریزی می کنید، او احساس خواهد کرد که یکی از اولویت های شماست. نگذارید برای این کار از شما التماس کند. هر آنچه را که در توان دارید به کار ببندید و برای او وقت بگذارید. حتی اگر مقادیر کم یا کوتاه باشد. مطمئن باشید از هر هدیه ای او را خوشحال تر خواهید کرد و احساس خاص بودن و ارزشمند بودن بیشتری را به او خواهید داد .

دو- به او نشان دهید که به زندگی اش علاقه مند هستید

داستان زیر داستانی واقعی است :



به او می گوید که ممکن است آزمایش های روز پنج شنبه احیاناً چیزبدی مثل سرطان را مشخص کنند. شوهرش می گوید: «بگذار جواب آزمایش ها حاضر شوند بعد خودمان را نگران کنیم.»

صبح روز پنج شنبه فرا می رسد و مرد درحالی که زنش هنوز کاملاً بیدار نشده است او را می بوسد و از او خداحافظی می کند. زن با اضطراب و گرانی لباس میپوشد و به طرف مطب دکتر به راه می افتد. دکتر معاینات و آزمایش های لازم را به عمل می آورد و به او می گوید که هیچ جای نگرانی وجود ندارد. زیرا همه آزمایش ها طبیعی هستند. زن بیچاره از نگرانی در می آید و نفس راحتی می کشد.

آن شب زن شام را آماده می کند و منتظر شوهرش می شود تا به خانه بیاید. او درحالیکه مثل همیشه خسته است و روز طولانی و سختی را نیز پشت سر گذاشته است به خانه میرسد و سر میز شام می نشیند تا غذا بخورد. درحالیکه دهانش را باسالاد پر کرده است میگوید: «هی، اشکالی نداره کمی تلویزیون را نگاه کنیم. به مسابقه است که حتماً میخوام ببینمش.» مرد تلویزیون را روشن می کند و اشک از چشمان زن سرازیر می شود.

با ناباوری تمام با خود می گوید: «از آزمایش هایم هیچ چیز از من نپرسید. حتی یادش هم نبود که قرار است به دکتر بروم. مدتی صبر می کند. به این امید که شاید پس از کمی استراحت یادش بیاید. اما همین که شام شان تمام می شود و مرد شروع به تماشای برنامه بعدی می کند. زن مطمئن می شود که شوهرش چیزی از او نخواهد پرسید و اینکه احتمالاً در تمام مدت روز نیز اصلاً به آن فکر هم نکرده است عصبانی و رنجیده خاطر به طبقه ی بالا می رود و به دوستش زنگ می زند و در حالی که گریه امانش نمی دهد، ماجرا را برای او تعریف می کند. های های گریه می کند و می گوید: «اصلاً برایش اهمیتی ندارد چه بلایی به سر من می آید. اگر مرا دوست داشت حتماً یادش بود که وقت دکتر دارم.» خواهید پرسید: «از کجا می دانم که این داستان واقعیت دارد؟ پاسخ اش ساده است: زیرا سال ها پیش برای خودم اتفاق افتاده بود. می توانید باور کنید که داستانهای مشابه بسیاری را از دوستان و آشنایان و نیز زن های دیگر شنیده ام!

از بیان این داستان چه منظوری دارم؟ منظورم هرگز آن نیست که مردها را تحقیر کنم یا بگویم که آن ها بد هستند. مرد داستانی که تعریف کردم، واقعاً مرد خوبی بود و اصلاً متوجه نبود که زنش را ناراحت کرده است مگر تا هنگامی که به او گفته است. او پاک همه چیز را فراموش کرده بود، اما متأسفانه به درستی نمی دانست که چگونه احساس ارزشمند بودن به زن بدهد. او تمام انرژی خود را صرف زندگی و چالش های مربوط به خودش می کرد، به طوری که چیزی برای زن باقی نمی ماند. مردان عزیز: دوست ندارم این را بگویم. اما گاهی اوقات مردها به طرز یاور نکردنی خودشیفته و خود مرکزین می شوند. (البته بعضی از زن ها هم همینطور، اما این کتاب خطاب به آن ها نوشته نشده است) می دانم مردها منظور خاصی از این کار ندارند و معمولاً هنگامی که به آن ها گفته می شود واقعاً متعجب می شوند. زیرا در واقع نیت شان خیر است. واقعیت آن است که بیشتر مردها آموزش ندیده اند تا مثل ما زن ها به نیازهای دیگران توجه داشته باشند. لذا آماده آن هستند که به سادگی وبی آن که متوجه باشند به دام خودخواهی بیافتند.

به همین دلیل است که لازم می بینم به مردها یادآوری کنم که به زندگی نامزد/همسرشان از خود علاقه نشان دهند و این که زن ها نیاز دارند احساس ارزشمند بودن و مهم بودن کنند. از آن جا که شما مردان گاهی اوقات کمی فراموش کار هستید توصیه های زیر را لازم می بینم.

\* به آنچه در زندگی نامزد/همسران می گذرد، توجه کنید.

آیا می دانید چنانچه زنی به همراه شوهر و یکی از دوستان زنش در یک مسابقه ی تلویزیونی در این باره که کدام یک آن زن را بهتر می شناسند شرکت می کردند، کدام یک برنده میشدند؟ بسیاری از مواقع مردها در این نوع مسابقه ها بازنده هستند! این بدان دلیل است که دوست آن زن احتمالاً توجه بیشتری به جزئیات زندگی آن زن نشان میدهد تا شوهرش. باور کنید، تمامی دوستان من تاریخ وقت دکتر و قرار معاینات و آزمایش های مرا دقیقاً به یاد داشتند.

توجه به عزیزان و جزئیات زندگی آنان در برنامه ریزی ژنتیکی زن ها گنجانده شده است. برای نمونه میدانم که در همین یک هفته دوستم رابین برای شرکت در یک کنگره تلویزیونی عازم لاس وگاس است و این که می خواست یک کیف زنانه ی نو بخرد و به اضافه ی این که منتظر یک پیمانکار است تا سقف اتاق خوابش را که چکه می کند، تعمیر کند. دوست دیگرم، جولیا دوشنبه باید برای دریافت نتایج آزمایش مربوط به ذخایر آهن خونش مراجعه کند و این که هفته آینده در محل کارش یک سخنرانی دارد و این که او و شوهرش همین شنبه در یک مراسم هنری که سود آن عاید خیریه می شود، شرکت خواهند کرد.

این وقایع و قرارهای مهم در کنار دیگر وقایع مهم زندگی خودم، همگی یک جا در تقویم مغزم حک شده اند این در حالی است که نامزد رابین و شوهر جولیا احتمالاً از تمامی این اطلاعات آن هم به این میزان که من خبر دارم، خبر نداشته باشند یا اگر هم خبر داشته باشند فراموش کنند که در باره اش از نامزد/همسر خود جویا شوند و به پیشرفت کارها و امور از خود علاقه نشان دهند.

مردان عزیز: آنچه برای نامزد/همسران مهم است از خود توجه و علاقه نشان دهید. به یاد دارم زنی برای من نوشت:

هنگامی که شوهرم از چیزهایی که در زندگی من اتفاق می افتد جویا می شود و خود را درگیر آن می کند، گویی به من می گوید: «هر چه برای تو مهم است پس برای من نیز مهم است و می خواهم همه چیز را در آن باره بدانم.»

در باره ی فعالیت هایی که برای او مهم هستند از او بپرسید.

همواره خود را در جریان آخرین وقایع و اتفاقات زندگی او قرار دهید. هنگامی که واقعه ای پایان می پذیرد همچنان وضعیت او را تعقیب کنید.

در باره آنچه می خواسته با شما در میان بگذارد، صحبت را پیش بکشید.

تنها با اندکی تلاش می توانید به او نشان دهید که به آنچه برایش مهم است اهمیت می دهید و این که برایش ارزش قائل هستید.

افکار و احساساتش را از او جویا باشید.

یکی از راه هایی که معمولاً زن ها برای ورود به رازهای درونی مرد به کار می برند، پرسیدن این سؤال از اوست که «به چه چیزی فکر می کنی؟» «چه احساسی در باره ی آن داری؟» در این جا لازم می دانم بگویم که بیشتر مردها از این قبیل سؤالات بیزارند. زیرا این سؤالات مرد را تحت فشار می گذارند که فوراً جواب دهد و از طرفی نیز این سؤالات، سؤالاتی گیج کننده و مبهم هستند. علاوه بر آن، این سؤالات به حیثه هایی مربوط می شوند که به طور معمول مردها دوست ندارند درباره آن صحبت کنند. اما هنگامی که ما زن ها این سؤالات

و برای افکار و احساسات او، و در نتیجه خود او نیز ارزش قائل هستید .

پرسیدن این سؤالات از زن زندگی تان یکی از ساده ترین راه های ابرازعلاقه به زندگی اوست. مطمئن باشید او از تلاش شما قدردانی میکند و شما نیز چیزهای بیشتری از او دستگیرتان خواهید شد. که پیش از آن هرگز نمی دانستید .

سه-به او نشان دهید که به او نیاز دارید و این که برای نظرات و افکار او نیز ارزش قائل هستید

چنانچه مردی از من بپرسد چه می تواند بکند تا نامزد/همسرش احساس محبوب بودن و ارزشمند بودن بکند به او می گویم به نامزد/همسرش نشان دهم که چقدر به او نیازمند است. آیا می توانید باور کنید بیشتر زن ها به درستی نمی دانند که نامزد/همسرشان چقدر به حضور آن ها در زندگی خود نیاز دارند؟ بارها شاهد بوده ام که زنها از این موضوع شکایت دارند که شوهرانشان هرگز به آن ها نشان نمی دهند که چقدر دوست شان دارند یا چقدر به حضور آن ها در زندگی خود نیازمند هستند و احتمالاً چنانچه آن ها بگذارند و پرونده هرگز دلشان هم برای او تنگ نمی شود. اما هنگامی که با مردها صحبت می کنم، در کمال تعجب اعتراف می کنند که عمیقاً همسر خود را دوست دارند و این که بسیار به او و هر آنچه در زندگی او انجام می دهند، نیازمند و محتاج هستند .

اگر مردها براستی به ما زن ها نیاز دارند پس چرا ما آن را حس نمی کنیم؟

مردان عزیز: شاید به این دلیل باشد که به ما نشان نمی دهید یا به ما نمی گوید! مردها دوست ندارند قوی، مستقل و خودکفا ظاهر شوند و این فکر که به نامزد/همسر خود نیازمند هستند می تواند برایشان ناراحت کننده یا حتی وحشتناک باشد. نتیجه این می شود که ممکن است گاهی اوقات البته به طریقی ناخودآگاه سعی کنید به او نشان دهید که آنقدرها هم به او نیاز ندارید و این کار را معمولاً به شیوه های زیر انجام می دهید :

\* از او درخواست کمک یا حمایت نمی کنید .

\* نظرات و توصیه های او را جدی نمی گیرید یا کم اهمیت تلقی می کنید .

\* او را در فرآیند تصمیم گیری خود منظور نمی کنید .

\* ناامنی ها و آسیب پذیری های خود را در رابطه با او پنهان می کنید. این رفتارها چه احساسی را در زن تولید می کنند؟

پاسخ: این احساس که به او نیازی ندارید و برایش احترام یا ارزش نیز قائل نیستید. و این واقعاً ناراحت کننده است .

آنچه زن ها دوست دارند مردها بدانند :

هنگامی که به روش هایی به زن زندگی تان نشان می دهید که به او در زندگی خود نیاز دارید به او احساس ارزشمند بودن می دهید .

در زیر توصیه هایی است برای عملی کردن این راز :

\* به او بگویید نیازمندش هستید .

یکی از خوشایندترین و باارزش ترین لحظاتی که در زندگی خود به یاد می آورم هنگامی بود که نامزدم به من نشان داد چقدر به من احتیاج دارد. در آن موقع من و نامزدم دردو جای مختلف کشور زندگی می کردیم و به نوبت برای دیدار یکدیگر به شهرهای همدیگر مسافرت می کردیم. هنگامی که با هم بودیم در بهشت بودیم و هنگامی که از یکدیگر دور بودیم بسیار دشوار بود. به طوری که به طریقی وحشتناک دلم برای او تنگ می شد .

یک شب دیر هنگام پس از آن که در پی دیداری فوق العاده، او به شهر خود بازگشت، تنها در بستر دراز کشیده بودم. احساس تنهایی می کردم و این احساس را داشتم که گویی ماه هاست او را ندیده ام، درست در همان هنگام ناگهان تلفن به صدا در آمد .

با صدایی بسیار مهربان گفت: «سلام عزیزم، هنوز بیداری؟»

پاسخ دادم: «آره، دراز کشیده بودم و به تو فکر می کردم .»

با ملایمت و مهربانی ادامه داد: «می دانم دیروقت است. اما با این حال خواستم یک زنگ کوچولو به ات بزنم! خوابم نمی برد. چون که دلم خیلی برات تنگ شده .»

از شنیدن آن کلمات در خود آب شدم. معمولاً این من بودم که خیلی با او ارماتیک بودم و نامزدم مردی مستقل و قوی بود. لذا شنیدن این کلمات محبت آمیز از او قلمم راز خوشحالی پر کرد .

در حالی که اشک در چشمانم حلقه زده بود به او گفتم: «من هم برایت دلتنگ شده ام. این را گفتیم و خداحافظی کردیم .»

بعد از آنکه گوشی را گذاشتم متوجه شدم که احساساتی عمیق از جنس صلح، آرامش، امنیت خاطر بر من هجوم آورده اند. میدانستم که منشأ و منبع این صلح و آرامش چه بود: «احساس خواستنی بودن و مورد نیاز بودن کرده بودم .»

به دنبال فرصت هایی باشید تا به زن زندگی خود نشان دهید که به او احتیاج دارید. هر چه می خواهد باشد. این که دلتان برای او تنگ شده، این که نمی توانید زندگی بدون او را تصور کنید یا هر چیز دیگری که می دانید به او احساس خاص بودن و خواستنی بودن می دهد .

\* اجازه ندهید به شما و زندگی شما کمک کند و نقش خود را ایفا نماید .

بیشتر مردها به سختی می توانند چیزی را از زن ها دریافت کنند. حتی از زنی که دوستش دارند. دلایل بسیاری برای این حالت وجود دارد. نیاز به استقلال، ترس از کنترل شدن، ترس ناخودآگاه از دست دادن، رد شدن یا طرد شدن. اما نهایتاً نتیجه همواره یک چیز است :

زن احساس می کند که به حساب نیامده است و این که آنچه برای ارائه دارد، به قدر کافی ارزشمند یا خواستنی نیست .

آنچه زن ها دوست دارند مردها بدانند :

هنگامی که به نامزد/همسر خود اجازه می دهید در زندگی شما نقشی داشته باشد، به او احساس مهم بودن می دهید .

چگونه می توانید زن زندگی خود را تشویق کنید نقش خود را در زندگی شما ایفا کند؟

فوق العاده ای در سازمان دهی، ورزش تنیس یا مراقبه و تمرکز گرفتن ذهنی داشته باشد. این قابلیت ها و استعدادها را در او گرمای بدارید و از او بخواهید آن ها را با شما سهیم شود. فراموش نکنید به او بگویید که چه نقش فعال و مثبتی را در زندگی شما ایفا می کند .  
\*از او کمک بخواهید یا حداقل هنگامی که خودش کمک یا توصیه ای ارائه می دهد آن را پس بزنید .  
مردها گاهی اوقات مغرور و لیج باز هستند .

مردان عزیز: متأسفم که این حقیقت را چنین صریح گفتم، اما می دانید که حقیقت دارد. طی چندین هزار سال، مغز مردها چنان برنامه ریزی شده است که چنانچه از کسی کمک بگیرند دیگر دستیابی ها و موفقیت هایش ارزش چندانی نخواهد داشت .

لذا از سرگذراندن بحران ها، انجام کارها و حل مسائل ومشکلات، آن هم به تنهایی و بدون دریافت هیچ کمک خارجی است که ارزشمند تلقی شده است و تنها چنین مردهایی هستند که بزرگ، قوی و... به حساب می آیند. نتیجه ی این تفکر و باور اشتباه این است که برای بیشتر مردها تقاضای کمک، حمایت یا راهنمایی، آن هم به خصوص از جانب زنی که او را دوستش دارند، کاری بسیار دشوار به حساب می آید .

این یکی از بزرگترین شکایت هایی است که زن ها از مرد زندگی شان دارند. هنگامی که کمک ما را نمی پذیرند احساس جدافتادگی و به حساب نیامدن میکنیم و این پیام دردناک را دریافت می کنیم که چیز با ارزشی برای ارائه دادن به شما را نداریم .  
آنچه زن ها دوست دارند بدانند :

هنگامی که زنی می داند نامزد/همسرش روزهای سختی را پشت سر می گذارد یا درناحیه ای خاص از زندگانی خود با چالش یا دشواری هایی دست به گریبان است، اما درعین حال از زن زندگی خود تقاضای همراهی، کمک یا حمایت نمی کند، احساس بی ارزش بودن می کند. گویی نامزد/همسرش به او اعتماد یا اطمینان کافی ندارد و فکر نمی کند که زنش اصولاً چیز با ارزش یا مؤثری برای ارائه دادن داشته باشد .

این را می دانم که تک تک سلول های مغز مردها فریاد می زند که: «هرگز اجازه نده زنی بفهمد که چقدر ترسیده ای، چرا که از آن علیه تو استفاده خواهد کرد!» شاید برخی از زن های آسیب دیده این کار را بکنند، اما بیشتر زنها چنین نیستند. بیشتر ما زن ها - تنها چنانچه به ما فرصتی داده شود- نهایت تلاش خود را خواهیم کرد تا از مرد زندگی مان حمایت کنیم، و آن جا که می دانیم نظراتی برای ارائه دادن داریم، به او کمک فکری برسانیم. و با او مهربان و با محبت باشیم. شاید نهایتاً گفته های ما تأثیر چندانی در حل مشکل شما نداشته باشند یا راه حل فوری و مناسبی نیز ارائه ندهند، اما به شما قول میدهم که آغوش گرم و بوسه هایی که به شما خواهیم داد موجب خواهند شد احساس به مراتب بهتری داشته باشید. در این اوقات ما نیز احساس خواهیم کرد که نقش کوچکی در زندگی شما داشته ایم. حتی اگر آن نقش، تنها ارائه عشق و محبت ما باشد .  
\*از جایگاه هایی برابر با او رفتار کنید .

بیشتر مردها هرگز اعتراف نخواهند کرد که به طرزی ناخودآگاه حق و حقوق کمتری برای زن ها قائل هستند .

(بیباید با این حقیقت رو به رو شوید حتی امروزه نیز مردهایی وجود دارند که باور دارند جایگاه آنان در ازدواج بالاتر و مهم تر از جایگاه زنان است. مطمئنم که این قبیل مردان جزو خوانندگان این کتاب نیستند ، بنابراین می توانم با امنیت خاطر کامل به نوشتن ادامه دهم!) حتی صادق ترین، آزاد اندیش ترین و خوش نیت ترین مردها نیز مستعد افتادن در این دام هستند که یک تنه و به تنهایی تصمیمات مهمی را که بر روی هر دو نفر رابطه تأثیر می گذارند اخذ کنند، و فراموش کنند که نامزد/همسر خود را در این گونه تصمیم گیری ها دخالت دهند. در این باره در فصل 5 نیز صحبت کردیم و دیدیم که چه چیزی موجب تولید احساس ارتباط و مرتبط بودن در زن ها می شود. اما در این جا نیز اشاره ی مجددی به آن خواهیم کرد .

برخی از مردان سنتی نقش حمایتگر یا به عبارتی «سپر بلا» را در ازدواج بازی می کنند و زن ها را در مشکلات و تصمیم گیری ها دخالت نمی دهند. گرچه ممکن است برخی زن ها این رفتار پدران و حمایتگرانه را ترجیح بدهند، اما بیشتر زن ها ترجیح می دهند مانند فردی بالغ، توانا و قابل با آنها رفتار شود. به زبان ساده: بیشتر زنان چنانچه با آنها از جایگاهی برابر رفتار نشود، احساس ارزشمند بودن نخواهند کرد .

انجام این کار چندان نیز مشکل نیست. کافی است بیاموزید که با یکدیگر مانند یک تیم کار کنید و پیش از اخذ تصمیمات مهم با یکدیگر صحبت و گفتگو کنید. حال چه درباره ی پول و مادیات باشد، چه خریدها یا تغییرات شغلی، بچه ها، یا والدین سالخورده تان .

چهار-به او نشان دهید که هرگز برایتان عادی نشده است

آیا هرگز این سؤال را در رابطه با نامزد/همسران از خود پرسیده اید: «اگر واقعاً مرا دوست داشته باشد چگونه می تواند با من چنین رفتار کند؟». «من (و نیز بیشتر زن های دیگر) این سؤال را از خود پرسیده ایم .

پس از سال ها تجربه ی شغلی و نیز روابط شخصی، متوجه حقیقتی درباره ی مردها شده ام که این پرسش را پاسخ می دهد.

بیشتر مردها رابطه ی میان نحوه ی رفتار خود و احساسی را که در پی آن در ما زن ها تولید می کنند، نمی بینند .

این جمله در کمال عجیب و غریب بودنش، حقیقت دارد. شاید به همین دلیل است که حتی خوش قلب ترین مردها نیز ظاهراً دلیل ناراحتی و عصبانیت نامزد/همسرشان را نمیتوانند درک کنند .

برای نمونه، مردی به هنگام ناخوشحالی همسرش از من می پرسد: «چطور می تواند فکر کند قدر او را نمی دانم و دیگر همه چیز برایم عادی شده است؟ من او را واقعاً دوست دارم و دیوانه وار عاشق اش هستم !»

پس از آن که با او صحبت می کنم روشن می شود که برآستی همسرش را دوست دارد. سپس زن فهرست بلند بالایی از تمامی رفتارهایی را که از مرد سر می زند و موجب می شود همسرش احساس کند دیگر او را دوست ندارد و زندگی با او دیگر برایش عادی شده است ذکر می کند: به او در رابطه با بچه ها کمکی نمی کند و به درخواست های او در این رابطه نیز ترتیب اثر نمی دهد، در درست کردن غذا- به رغم درخواست های بی شمار همسرش - به او کمک نمی کند (با این که هر دو تمام وقت کار می کند و شاغل هستند) در تعریف و تحسین کردن با به کار بردن عبارات مثبت. لافچند است. هنگامی که درباره ی این مسائل و موضوعات با مرد صحبت می کنم محقانه با به خاموشی کشانند. بیشتر موارد مرد

را دریابد .

خب، علت این موضوع چیست؟ همان گونه که در فصل 1 دیدیم، توضیح این داستان به تقسیم بندی زندگی مردها بر می گردد. این مرد به راستی نمی تواند رابطه ی علی - معلولی میان رفتارهایی را که نشانگر عدم احترام او به وقت و انرژی همسرش و احساس نامطلوب بودن و محترم نبودن در اوست، دریابد چرا؟ زیرا درست به نحوی مشابه، خود او نیز نمیتواند ارتباطی میان احساس به همسرش و رفتاری که با او دارد ببیند. احساسات مردها نسبت به همسرشان بیشتر در یک اتاق، از دایره ی خودآگاهی آنها وعادت های رفتاری و تصمیمات روزمره شان در اتاقي ديگر قرار گرفته است. به عبارت ديگر :

نحوه ی رفتار مرد با زن ممکن است هیچ گونه رابطه ای با احساسی که مرد نسبت به او دارد نیز نداشته باشد. همین هفته گذشته سعی داشتیم که این مفهوم را برای یکی از دوستانم جا بیندازم. او مدت هفت ماه است که با زنی نامزده شده است. او مدت هفت ماه است که با زنی نامزد شده است. هنگامی که از او پرسیدم اوضاع به چه نحوی پیش میرود، پاسخ داد که همه چیز خوب است. اما من می دانستم که برای نمونه پنج روز تمام است که با او حتی حرف هم نزده بود. زیرا در محل کار سرش خیلی شلوغ بوده است .

بالحقیقت اقدام آیمیز به او گفتم: «الیوت، پنج روز است که حتی یک تلفن هم به دنیس نزده ای. مطمئنم که او بسیار نگران و ناراحت است .»

با ساده لوحی تمام پرسید: «واقعاً این طور فکر می کنی؟»

«البته که این طور فکر می کنم. او عادت داشت هر روز با تو صحبت کند. حال ناگهان ناپدید شده ای، بدون این که توضیحی به او داده باشی. مطمئنم نگران است که می خواهی با او به هم بزنی.»

اعتراف کرد: «خب، راستش، روی دستگاه پاسخگوی تلفنی ام برایم چندین پیغام گذاشته بود، پرسیده بود که آیا حالم خوب است یا نه. صدایش هم کمی احساساتی و نگران به نظر می رسید.»

«بفرما! احتمالاً تا الآن حالش خیلی بد شده است.»

«اما، آخرین بار که با هم بودیم خیلی به ما خوش گذشت و همه چیز بین ما خوب بود. او می داند که من عمیقاً او را دوست دارم.»

«واقعاً؟ تو واقعاً فکر می کنی که او مطمئن است دوستش داری، در حالی که پنج روز تمام به او زنگ نزده ای که پیغام هایش را هم جواب نداده ای؟»

گفت: «خب، فکر می کردم بدون که سرم شلوغ و این که هر وقت، وقت کنم، به او زندگی می زنم.»

«از کجا بداند؟ مگر او فالگیر یا غیب گو است که این را بداند. تمام چیزهایی که او می داند این است که تو هر روز به او زنگ می زدی و این که اخیراً این کار را نکرده ای حتی با این که می دانی او چندین بار زنگ زده و می خواسته که حتماً با تو صحبت کند.»

با تعجب گفت: «اما این که ربطی به احساس من به او ندارد.»

تا این جا دیگر از ناامیدی می خواستم فریاد بزنم. به همین دلیل است که زن ها احساس می کنند دیگر برای مردشان عادی شده اند، زیرا او نمی تواند بفهمد که رفتارهای هر روزه ی او نیز مهم هستند و فرض را بر این می گذارند که همسرش حتماً می داند که او دوستش دارد .

مردان عزیز: یک یک تمامی کارهایی که می کنید برای ما مهم هستند. در زیر روش های برای نشان دادن این موضوع به نامزد/همسران هست که همچنان او را دوست دارید و این که او برایتان عادی نشده است .

\*به وقت و انرژی او احترام بگذارید :

آیا می دانید زن ها از چه چیزی بیزارند؟ هنگامی که مرد طوری رفتار می کند که گویی وقت و انرژی او مهم تر از وقت و انرژی زنشان است. این شکایت را بارها از زن های زیادی شنیده ام. زن هایی که مادر هستند، زن هایی که شاغل هستند و با وجود این هنوز قسمت اعظم مسئولیت های خانه بر دوش آنهاست : زن هایی که شوهرشان فکر می کند شغل او مهمترین شغل همسر اوست. آن هم تنها به این دلیل که درآمد یا وجهه ی اجتماعی بالاتری دارد. در زیر گفته ها برخی از این زن ها را آورده ام .

«گاهی اوقات شوهرم همین جوری می نشیند، در حالی که من از دویدن دنبال بچه ها خیس عرق شده ام. گویی اصلاً نمی تواند ببیند که به کمک او احتیاج دارم. وقت های دیگر وقتی که از کار به خانه برمی گردم،

می بینم که چندین ساعت پیش از من به خانه رسیده است، اما چیزی برای شام درست نکرده است. احساس می کنم او ابداً اهمیت و احترامی برای وقت من قائل نیست.»

من و شوهرم هر دو شاغل هستیم. او فکر می کند تنها به این دلیل که یک وکیل است و من یک مدیر معمولی هستم، پس لزوماً بیشتر از من خسته می شود، لذا به مرخصی و حق و حقوق بیشتری از من نیاز دارد. هر بار که از او می خواهم در آشپزی یا نظافت خانه به من کمک کند، طوری به من نگاه می کند، که گویی دیوانه هستم. سپس سخنرانی مبسوطی ارائه می دهد مبنی بر این که چه شغل پرزحمت و سختی دارد. انگار که احترام و ارزشی برای شغل یا وقت و انرژی من قائل نیست.»

«فکر می کنم نامزد من چنین فکر می کند که وقت او با ارزش تر از وقت من است. او یک تهیه کننده ی برنامه های تلویزیونی است و تمام زندگی او در حول و حوش برنامه ریزی و تحویل دادن یک محصول دور می زند. اما وقتی که به من می رسد، فکر می کند که می توانم مدت ها صبر کنم و نیاز به رسیدگی و توجه ندارم. مثلاً هنگامی که از او می پرسم آیا می تواند با من به یک میهمانی بیاید، می گوید که الان نمی تواند تصمیم بگیرد. این در حالی است که چنانچه کسی در رابطه با شغلش به او زنگ بزند، تنها ظرف دو ثانیه همه چیز را ترتیب می دهد و برنامه ریزی می کند. بیشتر هنگامی که می گوید بزودی به من زنگ خواهد زد، تا ساعت ها این کار را نمی کند، می دانم که با مشتری های خود این طور نیست. احساس می کنم که برایش عادی شده ام»

آنچه زن ها دوست دارند مردها بدانند :

هنگامی که برای وقت و انرژی ما احترامی قائل نیستید، احساس می کنیم که برای ما احترام قائل نیستید و این که برایتان عادی شده ایم .

راه حل

\*از همسر خود پرسید که آیا در کارهای خانه یا بچه ها به کمک احتیاج دارد یا نه؟

خوشحال تر خواهیم شد .

\*در قبال وقت و برنامه های شخصی او مسئولانه رفتار کنید .

چنانچه می دانید نامزد/همسرتان منتظر تلفن شما یا تصمیم نهایی شما در مقابل برخی برنامه های مشترک شماست آن را پشت گوش نیندازید. چنانچه کار داری یا سرتان شلوغ است زنگ بزنید که نمی توانید صحبت کنید تا وقتی که کارتان تمام شود. به او بگویید که مایل هستید برای تعطیلات آخر هفته تان از پیش برنامه ریزی کنید، اما به مدت چند روز به علت مشغله نمی توانید دست به این کار بزنید. چنانچه قرار است دیر کنید حتماً از پیش به او خبر دهید .

\*به حقوق او تجاوز نکنید، حتی چنانچه مخالفتی نیز با شما نداشته باشد .

در بخش پرسش و پاسخ یکی از سمنارهایم مرد خوش سیمایی برخاست و گفت: «من شوهر خوبی نیستم.» زن های حاضر همگی خندیدند. سپس مرد ادامه داد «دوسال است که نامزد دارم. او را واقعاً دوست دارم. اما... چطور بگم؟ او زیادی خوب است. می گذارد هر کاری که دوست دارم انجام دهم. هرگز از دست من ناراحت یا عصبانی هم نمی شود.»

پرسیدم: «چرا فکر می کنی این یک مشکل است»

توضیح داد: «مشکل این است که من از این صفت او سوءاستفاه می کنم. همیشه همه کاری را در آخرین لحظه انجام می دهم. یا مدت ها به او زنگ نمی زنم، حتی با اینکه می دانم منتظر تلفن من است .

می توان گفت او برایم خیلی عادی شده است. کدام یک از کتاب های خود را به او توصیه می کنید؟ فکر میکنم اعتماد به نفسش پایین باشد. اگر کمی قوی تر بود این جوری همیشه (قسر) در نمی رفتم !

پاسخ دادم: «طوری صحبت می کنید که گویی دلیل بد رفتاری های شما آن است که نامزدتان با خیلی خوب بودن و با گذشت بودن در حق شما، شما را وسوسه می کند با او بیشتر بد رفتاری کنید. در این که این مشکل اوست، بحثی نیست. مطمئناً نامزد شما باید بیاموزد که حدود و ثغوری برای خودش تعریف کند. اما این موضوع مورد بحث ما نیست .

مشکل این است که شما دانسته حدود و ثغور و نیز حقوق شخصی او را زیر پا می گذارید و خوب بودن او را وظیفه ای می دانید. مهم نیست که او مقابل شما می ایستد یا نه. اما این درست نیست که شما با او چنین رفتار کنید .

کمی با او سخت گیر بودم. زیرا در واقع آنچه انجام می داد، سرزنش قربانی خود بود. بدین معنا که می گفت رفتار نادرست او تقصیر اون نیست. بلکه تقصیر ضعف نفس و عدم اعتماد به نفس نامزد اوست. گویی می گفت، «اگر از من بخواهد، با او بهتر رفتار خواهیم کرد. ولی حالا که ان یک تو سری خور حسابی است نمی توانم جلو خودم را بگیرم و توی سرش نزنم.

این در واقع شقی از بازی روانی بین مجبورم کردی چکار کنم است این بازی همواره مرا عصبانی می کند. حال چه در اتاق مشاوره بازی شود چه در دادگاه .

هدفم از بیان این داستان این بود که به شما مردها بگویم به حدود و ثغور نامزد/همسرتان تجاوز نکنید حتی اگر او به شما اجازه می دهد حقوق او را زیر پا نگذارید و او را امتحان نکنید. حتی چنانچه به شما اجازه می دهد. اجازه ندهید تنبل شوید، به او بی احترامی نکنید، حتی اگر او به شما اجازه ی این کار را می دهد .

ما زن ها همواره در طول تاریخ با این قبیل شرطی شدن های اجتماعی درنبرد بوده ایم. اینکه برای احراز حقوق خودمان در برابر مردها نایستیم یا مرد زندگی مان را با توقعات زیادی نترسانیم. ما زن ها می بایست صدمات و لطمات عاطفی گذشته ی خود را که نتیجه بد رفتاری هایی است که تحمل کرده ایم، التیام بخشیم. اما شما مردان می توانید حتی هنگامی

که ما خودمان نیز بر حقوق خود واقف نیستیم و به کمتر از آن دل خوش کرده ایم، به ما کمک کنید و با احترام با ما رفتار کنید. به یاد داشته باشید: کم گذاشتن در عشق، پیروزی محسوب نمی شود و چیزی جز باخت و شکست نیست .

در زیر خلاصه ای از مواردی که به زن ها احساس ارزشمند بودن و بی ارزش بودن می دهند، آورده شده است .

آنچه موجب احساس ارزشمند بودن در ما می شود :

توجه شما به آنچه بر ما می گذرد

تشکر و قدردانی کلامی

همکاری و کار گروهی

نشان دان این که به ما نیاز دارید

پرسیدن و جويا شدن افکار و نظرات ما

ما را در اولویت قرار دادن

احترام به وقت و نگرانی های ما

نشان دادن علاقه به زندگی ما

آنچه موجب احساس بی ارزش بودن در ما می شود :

خودشیفتگی شما

تشکر و قدردانی نکردن

خودسری و یکه تازی

پنهان کردن نیازهایتان

به حساب نیاوردن ما

انکار یا نادیده گرفتن نیازهای ما

بی توجهی به ما

توجه نکردن به ما

سه فصل گذشته به سه نیاز پنهان که در بین تمامی زن ها مشترک هستند، اختصاص داده بودند، نیاز به احساس امنیت، نیاز به احساس ارتباط و مرتبط بودن و نیاز به ارزشمند بودن. تا این حد درباره ی مطالب زیادی صحبت کردیم و می دانم که به خاطر سپردن همگی آنها کار ساده ای نیست. به خصوص هنگامی که در مقطعی مشکل از رابطه ی خود قرار گرفته باشیم. می توانید در لحظات دشوار و پراضطراب روابط تان پرسش های ساده ی زیر را از خود پرسید .

آنچه مردها می تواند انجام دهند :

هنگامی که متوجه می شوید نامزد/همسر تان علایمی دال بر ناراضیاتی و ناخوشحالی از خود بروز می دهد، سوالات زیر را از خود پرسید :

1-چگونه می توانم الآن به او احساس امنیت بدهم؟

2-چگونه می توام الآن به او احساس مرتبط بودن بدهم؟

3-چگونه می توانم الآن به او احساس ارزشمند بودن بدهم؟

سپس یکی از توصیه های ارائه شده در این سه فصل را در رابطه با هر کدام به کار ببندید .

به عنوان مثال: فرض کنید همسر تان یک شب کمی زودرنج و تحریک پذیر شده و نمی دانید که چرا؟ به جای آن که آن را نادیده بگیرید و فرض را به این بگذارید که چنانچه خودش بخواهد حتماً در آن باره با شما صحبت خواهد کرد، از او پرسید: «چه اتفاقی افتاده؟ آیا کاری از من ساخته است تا تو را خوشحال کنم؟» چنانچه او نیز این کتاب را خوانده باشد: به طور واضح و مشخص به شما خواهد گفت که در آن لحظه چه خواسته ای از شما دارد. چنانچه این کتاب را مطالعه نکرده است نگران نباشید. کافی است کاری کنید احساس امنیت، مرتبط بودن یا ارزشمند بودن کند، اهمیتی ندارد، چنانچه راه حلی برای مشکل فعلی او ارائه ندهید، صرف این که پیش قدم شوید و به او نشان دهید که برایتان مهم است و دوستش دارید، به او احساس بهتری خواهد داد .

به یاد داشته باشید میزان تلاشی که صرف تغییر احساسی او می کنید در مقایسه با وقت و انرژی که صرف ناراحتی مداوم او خواهید کرد، بسیار ناچیز است. رسیدگی به یکی از سه نیاز پنهان او سرمایه گذاری ای کوچک خواهد بود با سودی گزاف .

آنچه زن ها می توانند انجام دهند :

گاهی اوقات ما زن ها در مقطعی از زندگی مان احساسات ناخوشایندی را تجربه می کنیم که دلیل آن راهم نمی دانیم. هنگامی که به ناگهان احساسات بدی به سراغ شما می آیند، به احتمال قوی به این دلیل است که یکی یا هر سه نیازهای اساسی و پنهان شما برآورده نشده است. بدین معنا که یا احساس نامنی میکنید یا احساس جدافتادگی و گسستگی میکنید و یا احساس ارزشمند بودن شما خدشه دار شده است .

از خود پرسید :

1-چگونه می توانم همین حالا احساس امنیت داشته باشم؟

2-چگونه می توانم همین حالا احساس مرتبط بودن کنم؟

3-چگونه می توانم همین حالا احساس ارزشمند بودن کنم؟

برای نمونه، فرض کنید یک روز غمگین و ناراحت هستید و دلیلش را هم نمی دانید. سوالات فوق را از خود می پرسید و متوجه می شوید که شوهرتان اخیراً خیلی کار داشته و شما نیاز داشته اید که بیشتر با او مرتبط باشید. ولی تمام این مدت احساس جدافتادگی و دوری داشته اید .

چه کار می توانید بکنید؟ به او نزدیک می شوید و احساسات خود را بیان می کنید. می توانید برای خودتان برنامه ای دو نفره ترتیب دهید. می توانید نزدیکی و صمیمیت جسمانی را امتحان کنید. حال دیگر می دانید که مشکل چیست و می توانید چاره ای بیاندیشید .

گاهی اوقات نیز احساسات بدی را تجربه می کنید که هیچ ربطی به روابط صمیمی شما ندارند. به یاد داشته باشید سه نیاز پنهان که درباره ی آن ها صحبت کردیم، نیازهایی نیستند که فقط از مردها داشته باشیم. این ها نیازهای عمومی زن ها محسوب می شوند. شاید تشخیص دهید که احساس ارزشمند بودن نمی کنید. در این گونه مواقع چه کاری می توانید بکنید؟ از خود پرسید به اهدافی دست یافته اید که برای خود قرار داده اید یا خیر. شاید لازم باشد فهرستی از تمامی چیزهایی که در خود ارزشمند می دانید، تهیه کنید. شاید دستیابی ها و موفقیت های خود را با دوستان تان در میان گذاشته اید تا پاسخی مثبت و کافی را که استحقاقش را نیز دارید، دریافت کنید. می توانید به یکی از دوستان خود زنگ بزنید و پیشرفت های خود را با او در میان بگذارید. خواهید دید که سریعاً حالتان بهتر خواهد شد .

هر چه بیشتر با نیازهای پنهان خود آشنا شوید، بیشتر به آن ها احترام خواهید گذاشت و بیشتر تلاش خواهید کرد تا آن ها را برآورده سازید. بدین ترتیب می توانید آن نوع از زندگی را که استحقاق آن را دارید، برای خود ایجاد کنید .

فصل (7):هفت باور نادرست مردها درباره ی زن ها

«همه ی مردها فقط یک چیز از زن شان می خواهند: رابطه ی جنسی»

«مردها آشغال و عوضی هستند، برای شان اهمیتی ندارد به زن ضربه ی روحی بزنند»

«مردها به لحاظ احساس سرد و یخ زده هستند و نمی توانند احساسات خود را ابراز کنند»

«مردها خودخواه و بی احساس هستند» .

«هیچوقت نمی شود به مردها اعتماد کرد. همه شان دست آخر قلب ما را می شکنند»

«مردها مثل بچه هایی هستند که با کوچکترین فشار و سختی جا می زنند و از هم می پاشند»

قبل از آنکه از دست من عصبانی شوید و فکر کنید که از مردها بدم می آید، بگذارید جملات فوق را توضیح دهم. زن ها نیز عقاید و باورهای نادرستی نسبت به مردها دارند. عقاید و باورهایی کلیشه ای که منصفانه نیستند. مطمئناً چنانچه یک مرد هستید از خواندن جملات فوق ناراحت یا عصبانی شده اید و درحالی که حالت تدافعی و تهاجمی به خود گرفته اید، می گوید: «اما مطمئناً من اینطور نیستم. ممکن است بعضی از مردها اینطوری باشند، اما درست نیست آن را به همه ی مردها تعمیم دهیم» .

امان با او می بیند تا در برابر کلیشه ای که هیچگونه ارتباطی با او ندارد، از خود دفاع کند. همانگونه که شما مردها از اینکه قربانی یک کلیشه شوید، بیزارید ما زن ها نیز از اینکه به غلط درباره ی ما قضاوت شود، ناراحت می شویم. درک زن ها و عشق واقعی به آن ها به این معناست که آن ها را همان گونه که هستند، ببینید. آن گونه که از ما به تصویر کشیده یا نقل کرده اند. صرف نظر از این که چقدر هم تلاش کنید که کلی گویی ها و کلیشه هایی را که درباره ی هر دو جنس زن و مرد رایج شده اند بر روی عقاید، باورها و احساسات شما نسبت به جنس مخالف تأثیر نگذارند، مادر هر صورت نمی توانی به طور کامل از تأثیراتی که خواه ناخواه بر روی شما خواهند گذاشت، رهایی یابید. حتی درباره ی زن یا مردی که دوستش دارید .

در این فصل هفت باور غلط را که درباره ی مردها رایج شده است به بحث و بررسی می گذاریم و حقیقتی را که در پشت هر یک از آن ها خوابیده است بازگو خواهیم کرد. امیدوارم زن ها از مطالعه ی این فصل به درک عمیق تر و واقع بینانه تری از خود برسند و بفهمند چرا آن گونه هستند که هستند. تا در نتیجه کمتر خود را سرزنش کنند و در عوض احترام بیشتری برای خود قائل باشند. امیدوارم بتوانم به شما مردان نیز کمک کنم از این باورهای غلط درباره ی زنی که دوستش دارید، رهایی یابید و هر چه بیشتر او را درک کنید و دوست بدارید.

هفت باور نادرست مردها در باره ی زن ها

- 1- زن ها سیری ناپذیرند .
- 2- حفظ و نگهداری آن ها مشکل است .
- 3- زن ها می خواهند مردها را کنترل کنند .
- 4- زن ها حسود هستند .
- 5- زن ها زیاده از حد احساساتی هستند .
- 6- زن هایی که قوی و توانا هستند نیازی به توجه و مراقبت ندارند .
- 7- زن ها آزادی مرد را مختل می کنند .

باور غلط (1): زن ها سیری ناپذیرند

«هرگز نمی شود زن ها را خوشحال و راضی کرد، پس اصلاً چرا خودمان را اذیت کنیم؟»

«اول این را می خواهد، بعد هم آن را. بعداً هم چیزی دیگری. اصلاً خواسته هایش تمامی ندارد»

«زن ها مدام نق می زنند. از غرغر کردن بر سر ما انرژی می گیرند» .

«در برابر آن ها هیچ وقت برنده نیستی. هیچ وقت هیچ چیز از نظر آن ها به اندازه ی کافی خوب نیست» .

چه مردها این جملات را بر زبان بیابند و چه تنها به آن ها فکر کنند، موضوع در هر حال یکی است: هنگامی که به نیازها و خواسته های نامزد/همسرشان گوش می کنند یا تلاش او را مبنی بر بهبود رابطه می بینند، فقط و فقط به یک چیز می رسند: مهم نیست چقدر تلاش می کنی. زن ها هیچ وقت راضی نمی شوند. این باور نادرست، زن های نق نقویی را به تصویر می کشد که مدام مردها را با سرزنش ها و گفت و شکایت های خود در باره ی هر چه می کنند یا می گویند، عصبی می سازند. از آن جا که سیری ناپذیر نیز هستند، لذا مردها خودآگاه یا ناخودآگاه به این نتیجه می رسند که: اصلاً چرا خودمان را خسته کنیم؟!»

چرا این باور نادرست است؟ زیرا تمایل و گرایش همیشگی زن مبنی بر بهبود و اصلاح کارها را با پرتوقع بودن و سیری ناپذیری مزمن او اشتباه گرفته است. این حقیقت ندارد که ما زن ها سیری ناپذیر یا تسلی ناپذیر هستیم. بلکه این طبیعت ماست که به فکر بهبود، اصلاح و ارتقاء همه چیز باشیم .

باور غلط: زن ها سیری ناپذیر هستند

واقعیت: زن ها همیشه به دنبال آنند تا همه چیز را بهتر کنند .

مردان عزیز: ممکن است جملات فوق را بخوانید و بگویید: «خب، مگر فرق این دو جمله در چیست؟ آیا معنای هر دو این نیست که هر چه مردها تلاش کنند باز هم کافی نیست؟» پاسخ من این است که «نه. معنای این دو جمله یکی نیست. بهبود و اصلاح اوضاع هرگز با سیری ناپذیر بودن یک چیز نیست»

برای نمونه، چنانچه از یکی از کارمندان خود بخواهید گزارشی رادوباره از نو تهیه کند به این معنا نیست که هرگز از کار کسی رضایت ندارید. چنانچه بورد جدیدی روی دستگاه استریوی خود نصب کنید یا سیستم را ارتقاء دهید به این معنا نیست که هیچ وقت از هر چه می خرید، راضی نیستید. چنانچه ماشین خود را بفروشید تا یک مدل بالاتر از آن را بخرید، به این معنا نیست که از ماشینی که می رانید راضی نیستید. تمامی اعمال فوق نمودهایی از این میل و گرایش در شما مبنی بر بهبود و ارتقاء چیزهایی است که دارید .

در رابطه با زن ها هم موضوع به همین قرار است. تنها به این دلیل که می خواهیم چیزی را بهتر کنیم به این معنا نیست که هیچ وقت نمیشود ما را خوشحال کرد. باید اعتراف کنم زن هایی را می شناسم که این شکایت در باره ی آن ها صدق می کند. زن های ایرادگیر و نق نقویی که به گونه ای با شوهرشان رفتار می کنند که گویی مرد بیچاره در یک مرکز بازپروری ثبت نام کرده است نه در یک ازدواج. چنانچه با زنی این چنین رابطه دارید، با شما همدردی می کنم. اما باور کنید همه ی زن ها اینطور نیستند .

این حقیقت دارد که زن ها اغلب به سادگی مردها از روابط صمیمی خود راضی نمی شوند و به کم توقعی مردها نیستند. به نظر من این به این دلیل است که استانداردهای احساسی و عاطفی ما بالاتر از مردهاست. به یاد داشته باشید: برای زن ها عشق اولویت اول محسوب می شود و این که زن ها همواره خواستار آفرینش و خلاقیت هستند. لذا احساس می کنند وظیفه ی آنان است که روابط صمیمی خود را بهبود یا ارتقاء ببخشند .

آنچه زن ها دوست دارند مردها بدانند :

هر گاه زنی برای بهبود یا اصلاح رابطه پیشنهادی دارد به این معنا نیست که شما را سرزنش می کند یا به شما انتقاد دارد، بلکه به این معناست که متعهد است رابطه اش را به رابطه ای مطلوب تبدیل می کند .

ژانت، پس از آن که سرانجام پس از یک هفته جسارت لازم را به خود می دهد کنار شوهرش می نشیند و به او می گوید احساس می کند که از او جدا افتاده و دور شده است، به او توضیح میدهد که نیاز دارد شب ها و آخر هفته ها بیشتر با هم باشند و مجبور نباشند که همه اش در خانه کار کنند تا بتوانند نزدیکی و صمیمیت گذشته ی خود را مجدداً باز یابند. داریل با نگرانی به صحبت های او گوش می دهد و با حالتی اعتراض آمیز پاسخ می دهد که: «هرکاری میکنم، نمی تونم تو رو خوشحال کنم، خودت بودی که گفتی این شغل جدید را انتخاب کنم و حالا شکایت می کنی که زیادی کار می کنم، هیچ وقت از هیچ چیز رضایت نداری.»

داریل خود را متقاعد کرده است که نیازی نیست به احساسات و نیازهای همسرش رسیدگی کند زیرا او زنی است که همیشه ناراضی و گله مند است. لذا، آنچه میگوید ارتباط چندانی با واقعیت ندارد. او از باور غلط (1) استفاده می کند تا با ترس از بی کفایتی خود رو به رو نشود.

\*مردها از باور غلط (1) به عنوان بهانه ای برای ناموجه جلوه دادن و بی اعتبار دانستن نظرات و بازتابی های ما و رو به رو نشدن با کاستی های خودشان استفاده می کنند. مردهای بسیاری را می شناسم که با استناد به این باور غلط که: زن ها سیری ناپذیر و پرتوقع هستند» استفاده می کنند تا مجبور نباشند به نظرات همسرشان گوش کنند. بدین معنا که در مواجهه با صحبت ها و خواسته های نامزد/همسرشان فوراً اعتبار و صحت این گونه درخواست ها و نیازها را زیر سؤال می برند و به خودشان - و گاهی اوقات او نیز- می گویند که هرکاری هم که بکنند، همسرشان راضی نخواهد شد، پس چرا اصلاً خودشان را خسته کنند. معمولاً این قبیل مرادوات و تبادلات به فرار زیر پیش می روند:

زن: عزیزم، می خواستم درباره ی خواباندن بچه ها با تو صحبت کنم، ما توافق کرده بودیم که در این کار به هم کمک کنیم، اما ظاهراً تو همیشه اعتراض می کنی که خسته هستی یا اضافه کاری داشتی و دست آخر این من هستم که مجبور می شوم به تنهایی آن را انجام دهم.

مرد: «دوباره شروع کردی، همیشه کاسه کوزه ها را سر من می شکنی که پدر خوبی نیستم. هیچ وقت هیچ چیز برات به اندازه ی کافی خوب نیست.»  
این تاکتیک زن را مجبور می سازد تا فوراً حالت تدافعی به خود بگیرد. این حالت را زخم زبان زدن می دانم. حرکات آن نیز به این ترتیب است که مرد، زن را با کلیشه ای منفی می چراند و سپس موضوع مکالمه را که عبارت بود از اینکه آیا در انجام کارهای مربوط به بچه ها به همسرش کمک میکنند یا نه، به این موضوع که مشکل از زنش است تغییر میدهد. به جای آن که مایل باشد تا به خود و رفتار خود نگاهی بیاندازد، خود را قربانی مظلوم و بی گناهی جلوه می دهد که از ناحیه ی قوانین سخت و غیرمنطقی همسرش مورد محاکمه و بازخواست قرار گرفته است.

\*مردها با استناد به این باور غلط برای خود حسی قلبی از قدرتمند بودن خریداری می کنند.

بعضی از مردها چنین باور دارند که چنانچه همه ی خواسته های نامزد/همسر خود را برآورده سازند، برده ی نیازهای او میشوند. پیش خودشان فکر میکنند: «اگر کوتاه بیایم، بدبختی ها شروع می شوند، دیری نمی کشد که باید به هر ساز او برقصم و چیزی نمی گذرد که نوکر بی اختیار او می شوم!» لذا به مجرد اینکه نامزد/همسرشان درخواستی از او میکند، واکنشی افزوده و افراطی از خود نشان می دهند و به جای آنکه به آنچه نامزد/همسرش میگوید گوش کند به گونه ای رفتار میکنند که گویی تمامی حقوق و آزادی های او را زیر پا گذاشته اند. این گونه مردها فکر می کنند باید از اول همه ی حد و مرزها را خوب ترسیم کنند تا مبادا کسی حق شان را پایمال کند!

البته این گونه مردها اشتباه می کنند. در بیشتر موارد این قبیل خواسته های زن ها نبردی بی امان بر سر تصاحب قدرت و کنترل در رابطه نیست، بلکه صرفاً بیان خواسته یا نیازی ساده است و ترس مرد مبنی بر اینکه اگر «شل بگیرد یا وادهد» بزودی تمامی اقتدار و اعتبار خود را از دست خواهد داد، بی پایه و اساس است. اینکار درست مانند این است که ماشین تان به یک تنظیم موتور یا تعویض روغن نیاز داشته باشد، اما شما بترسید که چنانچه آن را نزد مکانیک ببرید و موافقت کنید که روغن موتور را تعویض کند، مکانیک از شما خواهد خواست که کل موتور را تعویض کنید!

\*مردها از این باور غلط استفاده می کنند تا شکست خود را در برآورده ساختن نیازهای نامزد/همسرشان لاپوشانی کنند.  
داستان زیر را یکی از زنان شرکت کننده در یکی از سمینارهایم تعریف کرد:

«من و شوهرم تازه ازدواج کرده ایم. او واقعاً مردی خوب و دوست داشتنی است. فکر می کنم پیش خودش فکر کرده بود که اگر هرشب آشغال ها را خالی کند مرا خوشحال می کند. همین کار را هم می کرد. متوجه شدم که هر شب تمامی سطل آشغال های تک تک اتاق ها را توی سطل اصلی خالی می کرد و سپس با خوشحالی، سوت زنان آن را می برد و دم در توی سطل های بزرگ خالی می کرد.

یک روز پس از آن که به تازگی به آپارتمان جدیدمان نقل مکان کرده بودیم، از او خواستم تا در شستن ظرف ها به من کمک کند. در کمال تعجب بسیار بد اخلاق و عصبانی شد. با شکایت گفت: «هر چه می کنم تو را راضی نمی کند. هیچ وقت هیچ چیز کافی نیست!» راستش را بخواهید اصلاً نمی توانستم بفهمم چرا تا این حد عصبانی است، مگر پس از آن که با هم صحبت کردیم. معلوم شد که او از جانب خودش (و بی آن که از من پرسیده باشد) تصمیم می گیرد که چه چیزی مرا خوشحال می کند. من هرگز از او نخواسته بودم در خالی کردن آشغال ها به من کمک کند. لذا هر بار که حدسیات او درست از آب در نمی آمدند، احساس می کرد که شکست خورده است و من زنی پرتوقع و سیری ناپذیر هستم.»  
احتمالاً داستان فوق برای بسیاری از شما آشناست.

حال یا شوهرتان هدیه ای برایتان خریده است که فکر می کرده از آن خوشتان می آید و نیامده یا قفسه بندی هایی برای قرار دادن قابلمه ها توی آشپزخانه ساخته بود. در حالی که ما همان طور که بوده است، از همه چیز راضی بوده ایم. یا نامزدتان بلیط هایی برای تماشای مسابقه ی کشتی تهیه کرده است آن هم تنها به این دلیل که یک روز درباره ی ورزش با او صحبت کرده بودید و بعداً متوجه شده است که حالتان از کشتی به هم می خورد!

یا گاهی اوقات حتی خوش قلب ترین و مهربان ترین مردها نیز فراموش می کنند که خواسته های همسرشان را از او بپرسند و خودسرانه واز روی حدسیات، خود را به زحمت می اندازند و در پی آن احساس شکست و اجحاف و... می کنند و از دست نامزد یا همسرشان به این بهانه که پرتوقع و سیری ناپذیر است عصبانی می شوند.

واقعیت مربوط به باور غلط (1)

مردان عزیزم: می توانم قسم بخورم که این ادعا حقیقت دارد:

زنها- دست کم بیشتر آنها- بسیار نیز کم توقع اند و می توان به راحتی با کوچکترین چیزها خوشحال شان کرد. فکر نکنید صدای خنده ی شما را نمی شنوم! زیرا این طور نیست؟! اما همچنان بر سر ادعایم خواهم ماند. در واقع شاید این همان چیزی باشد که کل کتاب درباره ی آن نوشته شده است. این موضوع که چنانچه نیازهای واقعی یک زن را درک کنید، راضی کردن و خوشحال کردن او نیز عملاً بسیار ساده خواهد شد. چنانچه باور نمی کنید به شما پیشنهاد می کنم، توصیه زیر را بیازمایید و نتایج را ارزیابی کنید: هر روز سه تعریف و تمجید



می توانم برای انجام دهم؟» سپس ببینید که چگونه در برابرتان از خوشحالی و رضایت آب خواهد شد!

باور غلط (2) حفظ و نگهداری زن ها مشکل است

«حفظ زن ها خیلی کار می برد. واقعاً آدم را خسته می کند» .

«زن ها خیلی سفت و سخت و پرتوقع هستند» .

«رابطه با زن ها مشکل است» .

فکر می کنم کمتر زنی باشد که این باور غلط را در مقطعی از ازدواج خود توی سرش نکوبیده باشند: «اوه، خیلی سخت و دشواره. فکر نمی کردم با تو بودن اینقدر کار بیره. ما یکی

که بریدیم!» این جمله ما را خرد می کند. پیش خودمان فکر می کنیم: «یا حق با اوست؟ آیا من براستی اینقدر پرتوقع و غیر قابل تحمل هستم؟»

قبل از آن که سؤال فوق را پاسخ گوئیم، بگذارید ببینیم منظور واقعی مردها هنگامی که می گویند حفظ و نگهداری ما مشکل است، چیست .

\* ما از مردها توقع داریم با ما صمیمی باشند .

\* ما از مردها توقع داریم افکار و احساسات شان را با ما درمیان بگذارند .

\* ما از مردها توقع داریم برایمان وقت بگذارند .

\* ما از مردها توقع داریم با مشکلاتی که داریم رو به رو بشوند و از حل و فصل آن ها سر باز نزنند .

\* ما از مردها توقع داریم آن ها نیز مانند ما روی رابطه مان کار کنند .

ممکن است مردی لیست بالا را بخوان و بگوید: «ببین، منظور من همین بود. بین زن ها چقدر پرتوقع هستند! خیلی زحمت دارد.» امادر این باره من با شما موافق نیستم. این توقعات،

توقعات فوق العاده و نامعقول زن های پرتوقع و پرزحمت نیست، بلکه ملزومات زیربنایی و اساس هر رابطه ی سالم و صمیمی میان هر دو انسان است .

این همان جایی است که مردها به بیراهه می روند. بدین معنا که به توقعات و نیازهای طبیعی رابطه به گونه ای از خود واکنش نشان میدهند که گویی توقعاتی غیرطبیعی، غیرمنطقی

و غیر واقع بینانه هستند .

باور غلط: حفظ و نگهداری زن ها مشکل است .

واقعیت: حفظ و نگهداری روابط صمیمی مشکل است .

پس در واقع این زن ها نیستند که حفظ و نگهداریشان مشکل است، بلکه این روابط - دست کم روابطی که منعکس کننده ی صمیمیت واقعی، دوستی و رشدشخصی باشد- است که

حفظ و نگهداری اش مشکل است. روابط موفق به هیچ وجه ساده نیست . بلکه بسیار هم دشوار و مشکل است و مستلزم کار و تلاش. اما ارزش این سختی ها را نیز دارد .

چنانچه کمی بیاندیشید، خواهید دید هر آنچه در زندگی ارزشمند است مستلزم کار و زحمت بوده است. از خانه ی مطلوبتان گرفته یا فرزندان یا بدنتان و شغل و حرفه ای که دارید.

تمامی اینها مستلزم صرف وقت بسیار، توجه، تلاش و حفظ و نگهداری هستند. فکرنمیکنم مردی وجود داشته باشد که با این گفته مخالف باشد. زیرا میداند هر آنچه به راستی ارزشمند

است مستلزم مراقبت و محافظت است .

مردان عزیز: تصور کنید یک ماشین کورسی دارید. ماشین زیبایی که مدت های طولانی رؤیایش را در سر می پرورانیدید .

آیا هرگز شکایت می کنید که: «این ماشین هم که همه اش زحمت است. هر چند روز یکبار بنزین می خواهد. مرتب باید روغن آن را واریسی کنی، باد لاستیکها را تنظیم کنی و تازه

اگر آن را نشوئید، بسیار بدنما به نظر می رسد. اصلاً چرا آن را خریدم؟ زحمت زیادی برای خود درست کردم؟»

نه البته که این چیزها را نمی گوئید. زیرا می داند ماشین خوب مراقبت و رسیدگی خوب هم می خواهد تا سالم بماند و خوب کار کند .

خب، روابط هم همین طور. روابط مستلزم توجه، کار و زحمت هستند تا سر پا و سالم بمانند. زنها به غریزه اینها را می دانند. به همین دلیل است که شما را تشویق می کنند یا از شما

می خواهند و یا حتی شما را مجبور می کنند که ارتباط برقرار کنید، صحبت کنید، افکار و احساسات تان را بیان کنید، صمیمی باشید و... ما زنها می دانیم که حفظ و نگهداری روابط

مشکل است. به همین دلیل به کمک شما احتیاج داریم تا روی آن کار کنیم، تا همیشه در بهترین و مطلوب ترین وضعیت خود باشد .

آنچه زن ها دوست دارند مردها بدانند :

زن ها استانداردهای بالایی برای روابط صمیمی خود دارند. نه از آن رو که ایرادگیر و پرتوقع هستند، بلکه از آن رو که عمیقاً متعهد و پای بند عشق خود بوده می خواهند که موفق

باشند .

برخی از مشکلات ناشی از باور غلط (2) این ها هستند :

\* مردها از این باور غلط به عنوان بهانه ای برای کار نکردن بر روی رابطه استفاده می کنند .

هنگامی که مردها زنی را به این بهانه که حفظ و نگهداری او مشکل است از سر باز می کنند، در واقع این پیام را به او می دهند که می خواهند از زیر کل رابطه و مسئولیت های آن

شانه خالی کنند. گویی با گفتن این جمله که حفظ نامزد/همسرشان مشکل است می خواهند خود را از گوش دادن به نظرات او یا وقت گذاشتن برای او یا تلاش برای ایجاد و حفظ

صمیمیت با او راحت و خلاص کنند. مردان عزیز: می دانم همواره حفظ و نگهداری یک رابطه موفق کار ساده ای نیست، اما همان گونه که بارها نیز گفته ام و خواهم گفت ارزش آن

را خواهد داشت .

واقعیت مربوط به باور غلط (2)

زنی که حفظ و نگهداری او مشکل است، زنی است که متعهد و پای بند عشق است. مردان عزیز: چنانچه خواهان رابطه ای فوق العاده با زنی هستید، که متعهد و پای بند عشقش به

شماست راهی ندارید جز این که از وقت و انرژی خود مایه بگذارید تا رابطه خود را با او حفظ کنید. البته، چنانچه صریح و بی پرده باشیم، زن هایی نیز وجود دارند که اهمیت زیادی

به صمیمیت یا کیفیت رابطه و اینچور حرف ها نمی دهند، بلکه تنها یک پدر یا یک «والد» می خواهند که برایشان ایفای نقش کند. چنانچه دوست دارید با چنین زنی باشید، احتمالاً

بهره زیادی نخواهید برد تا وقتی که صورت حساب ها را می پردازید و در مواقع ضروری ظاهر می شوید، با مشکلی نیز مواجه نخواهید شد، اما واقعیت این است که چیز ارزشمندی

«محال است زن ها نسبت به چیزی بی خیال شوند. آنقدر به آدم گیر می دهند تا سرانجام کاری را که می خواهند، برای شان انجام دهید»

«همیشه همه چیز باید مطابق میل زن ها باشد و گرنه ناراحت می شوند»

«زن ها دوست دارند از آدم یک نوکر- بله قربان گو، زن ذلیل - بسازند»

این ها نمونه های از مورد علاقه ترین شکایت های مردها از ما زن ها و در عین حال همان هایی هستند که بیش از هر چیز ما را ناراحت می کنند: این که ما زنها کنترل گر و فریب کار هستیم و تلاش های ما در جهت بهبود و اصلاح روابط مان، تنها تلاش هایی موزیانه برای کنترل و بهره کشی از مرد زندگی مان است. در این باره در فصل 2 به تفصیل صحبت کردیم، اما می خواهیم در اینجا نیز مجدداً به آن بپردازیم، زیرا برطرف کردن این باور غلط یکی از مشکل ترین کارهاست .

ماجرای این قرار است: مردها تلاش ما برای سازمان دهی، برنامه ریزی و حل مشکلات را می بینند و سپس آن را به اشتباه به عنوان تلاشی از جانب ما برای کنترل کردن مردها و بهره کشی از آن ها تعبیر می کنند .

باور غلط: زن ها می خواهند مردها را کنترل کنند .

واقعیت: زن ها می خواهند کمک کنند، ایفای نقش کنند، بهبود ببخشند، ارتقاء دهند و به حساب آورده شوند .

به یاد داشته باشید: به طور معمول نیت واقعی زن ها این نیست که مردها را کنترل کنند. زن ها در واقع می خواهند آنچه را در توان دارند از روی عشق به شما و رابطه ارائه دهند.

حال به هر شکل که می خواهد باشد: سازمان دهی نظرات، پیشنهادها، جایگزین ها و... هنگامی که مرد این تلاش زن را به معنای تلاش برای مغلوب کردن یا کنترل او تعبیر میکند، در واقع یکی از اساسی ترین جلوه ها و نمودهای عشق زن نسبت به خود را پس زده است .

چه چیزی در نتیجه ی این باور غلط عاید مردان می شود؟

\*مردها بدینوسیله احساسات و کرده های خود را پنهان می کنند .

جک، روزهای سختی را در شغل جدید خود می گذراند. محیط کار جدید او به مراتب پراسترس و دشوارتر از شرکت قبلی او است. به طوری که حتی پس از گذشت چندین هفته هنوز احساس نمی کند که در شغل جدید خود جا افتاده است. هرشب خسته و کوفته و افسرده به خانه می رسد، اما هنگامی که همسرش الین از او می پرسد موضوع چیست، چیزی به او نمی گوید و فقط به طرزی مبهم و ناواضح زیر لب شکایت می کند که روز بدی را پشت سر گذاشته است .

الین، جک را از نوجوانی هنگامی که چهارده پانزده ساله بودند، می شناسد و به خوبی می داند که از وقتی جک شغل جدید خود را شروع کرده است بسیار مضطرب به نظر می رسد. هفته ها می گذرد و الین همچنان منتظر است چیزی از جک بشنود، اما تمامی درخواست های او در این رابطه تنها با سکوت او مواجه می شوند، نهایتاً دیگر تحمل نمی کند و یک شب پیش از شام موضوع را پیش می کشد :

«جک، می دانم که از شغل جدید راضی نیستی و من فکری دارم که می تواند به تو کمک کند. پسرخاله ام بیل، در شرکت بزرگی کار می کند که مشابه شرکت توست، بار اول که او هم در آن جا شروع به کار کرد با مشکلاتی نظیر مشکلات تور رو به رو شده بود. شاید اگر به بیل زنگ بزنی و با او صحبت کنی به تو کمک کند تا بتوانی با شرایط کنار بیایی. این فکر را هم کردم که اگر آخر هفته ها من پسرها را به تمرین فوتبال ببرم تو وقت بیشتری داشته باشی تا در خانه کار کنی»

الین سخت نگران شوهرش است و تنها نیت او این است که به او کمک کند تا اوضاع بهتر شود. اما از عصبانیت شوهرش در حیرت می ماند :

«خدای من، الین، آیا می توانی کاری به کار من نداشته باشی و مرا به حال خودم بگذاری؟ مگر مجبوری توی همه چیز از جمله کار و شغل من هم دخالت کنی؟ خیلی دوست داری تک تک حرکات را کنترل کنی، اینطور نیست؟»

داستان از این قرار است که جک تلاش الین برای کمک و حمایت از او و بهبود شرایط کاری اش را با تلاش او مبنی بر کنترل کردن خود اشتباه گرفته است .

\*مردها بدین شکل احساس می کنند که همه ی کارها را خودشان به تنهایی انجام داده اند .

یکی از رایج ترین شکایت های زن ها از مرد زندگی شان آن است که بیشتر مردها، در فرآیند تصمیم گیری خود زن ها را دخالت نمی دهند. به یاد دارم زنی میگفت: «هنگامیکه شوهرم تصمیمی می گیرد و تا لحظه ی آخر که آن را عمل کرده است چیزی به من نمی گوید، احساس می کنم که به حساب نیامده ام.» از آن جا که زنها از این احساس بیزارند پس تلاش می کنند تا خود را به نحوی در جریانات زندگی همسرشان وارد کنند. بدین معنا که سؤال می پرسند و راه حل ارائه می دهند. مشکل زمانی آغاز می شود که مرد علاقه و کمک ما را به معنای تلاشی برای مداخله یا به دست گرفتن کنترل اوضاع و سلطه جویی تعبیر می کند .

زن ها دوست دارند با شوهرشان مثل یک تیم باشند. درباره ی این موضوع در گوشه و کنار این کتاب به کرات خواهید شنید زیرا یکی از بزرگ ترین و اساسی ترین نیازهای ما زن ها است. هر گاه از همسرمان درباره ی مسائل و مشکلات اش جويا می شویم یا کمکی ارائه می دهیم، به این دلیل نیست که می خواهیم او را کنترل کنیم، بلکه از آن روست که می خواهیم ما نیز شرکت داشته باشیم. نیاز نداریم که همیشه تصمیم نهایی را ما بگیریم یا حرف آخر را ما بزنیم، بلکه تنها دوست داریم ما نیز به بازی گرفته شویم و در آن شرکت داشته باشیم .

متأسفانه این نیاز ما زن ها مبنی بر اینکه دخالت داده شویم با این نیاز مردان مبنی بر اینکه همه چیز را خودشان به تنهایی انجام دهند (تا احساس قوی بودن و مستقل بودن کنند) در تقابل و برخورد زیادی قرار گرفته است. گویی مردان چنین باور دارند که چنانچه کمکی دریافت کنند به این معناست که ضعیف هستند. لذت به راحتی دست رد به سینه نامزد/همسرشان می زنند و او را متهم می کنند که کنترل کننده یا سلطه جو هستند. سپس به تنهایی دست به کار می شوند تا بدین وسیله احساس مستقل بودن و خودمختار بودن کنند .

واقعیت مربوط به باور غلط (3)

مردان عزیز: لطفاً توجه داشته باشید که اولویت اول ما در زندگی عشق است نه کنترل کردن و سلطه جویی. اگر شما ناراحت بینیم دوست داریم به شما کمک کنیم. چنانچه متوجه شویم با مشکلی مواجه هستید، دوست داریم کمک کنیم راه حلی بیابید. اگر بینیم که مراقب خود نیستید، دوست داریم محبت، علاقه و حمایت خود را ارائه دهیم. هنگامیکه می بینیم نگرانی وجودتان را فرا گرفته است دوست داریم خود را شرکت دهیم تا احساس نکنید تنها هستید. چرا این کارها را می کنیم؟ نه از آن رو که می خواهیم شما را کنترل کنیم یا بر روی شما سلطه داشته باشیم، بلکه از آن رو که شما را دوست داریم و به شما عشق می ورزیم !

«زن ها خیلی حسود هستند. انگار می خواهند مردها را تصاحب کنند.»

«همه ی زن هایی که می شناسم از این وحشت دارند که روزی کسی مرد زندگی شان را از آن ها بدزد.»

«مردهای بیچاره حق ندارند با هیچ زن دیگری حرف بزنند، و گرنه زن شان از حسادت دق می کند!»

«زن ها بدشان نمی آمد چنانچه می توانستند ما را در غل و زنجیر کنند و چشمان مان را ببندند تا اصلاً نتوانیم به زن دیگری نگاه کنیم.»

داستان های زیر داستان هایی واقعی هستند :

کندس تلفنی با خواهرش درباره ی شوهر خود صحبت می کند. می گوید: «خیلی نگران هستم. زنی در دفتر کار جیک کار می کند که میدانم به او نظر دارد. چند روز پیش به شرکت جیک رفته بودم، نمی تونی باور کنی چه جور رفتار می کرد. مدام کنار او می نشست. جک های احمقانه تعریف می کرد و از تعریف و تمجید جیک دست برنمی داشت. آن هم درست جلو روی من!»

خواهر کندس می پرسد: «چه شکلی بود؟»

«خب، راستش، خیلی خوشگل بود. بدتر از همه، مجرد هم بود. راستش، وقتی به او نگاه می کردم، خیلی حالم بد می شد»

«جیک در این باره چه می گوید؟»

«مشکل همین جاست. وقتی که در این باره با او صحبت کردم. خیلی به اش برخورد و گفت من زیادی حسود هستم و سوءظن دارم. اما واقعاً اینطور نیست. با چشم های خودم دیدم.»

نامزد تیرا، جیمز به تازگی به یک میهمانی مجردی دعوت شده است. تیرا از او می پرسد: «میهمانی کجاست؟»

جیمز در حالی که می خواهد از موضوع فرار کند می گوید: «اوه، توی به کلویی پایین شهر»

«منظورت چیه «یه کلویی؟» از اون کلوییهای «آنچنانی» که نیست.»

«خب، فکر کنم از همون ها باشه.» تیرا با صدایی ناراحت می گوید: «

«خب تو که نمی خواهی بری اونجا، می خواهی؟»

«البته که می رم. فیل و من توی دانشگاه همکلاسی بودیم. نمی تونم از دستش بدم.»

«جیمز، این موضوع واقعاً مرا ناراحت می کنه. دوست ندارم تو اینجور کلوپ هایی سر و کله ات پیدا بشه. من می دونم تو اینجور مهمونی ها چی می گذره»

جیمز جواب می دهد: «احمق نشو. داری بی دلیل حسودی می کنی.»

«بی دلیل؟ این کافی نیست که دخترهای برهنه و عریان از سر و کول آدم بالا برن؟»

جیمز با عصبانیت می گوید: «بچه نشو. تو خودت نامنی داری.»

بدت نمی اومد همه ی حرکات منو به من دیکته می کردی، نه؟ من به اون مهمونی می رم. دیگه هم دوست ندارم درباره ی اون چیزی بشنوم»

ساعت نه شب است. مگ از جلوی دفتر کار شوهرش آلن می گذرد و می بیند که آلن پای کامپیوترش نشسته است. از او می پرسد E-mail: «رو چک می کردی؟»

آلن پاسخ می دهد: «آره، الان تموم می شه.» بعداً که آلن به بستر می آید، مگ به او می گوید: «خیلی طول کشید. چیز جالبی توی E-mail پیدا کردی؟»

آلن لحظه ای فکر می کند و می گوید: «یه نامه ی طولانی از دوستم شارلوت داشتم»

«شارلوت؟ اون همون نامزد قبلی ات نیست؟»

«آه، آره، سال ها پیش. خیلی قبل از اونکه منو تو همدیگرو حتی دیده باشیم.»

مگ می پرسد: «خب، چی کار می کنه؟»

«توی فلوریدا زندگی می کنه و یه سالن بدنسازی رو اداره می کنه.»

«از دواج کرده؟»

آلن با لحظه ای تردید و دودلی جواب می دهد: «نه. تازگی ها از شوهرش جدا شده»

مگ می پرسد: «شما دو تا زیاد به هم نامه می نویسین؟»

آلن با عصبانیت جواب می دهد: «چه خبره؟ اینجا دادگاهه؟ احساس می کنم داری از من بازجویی می کنی؟!»

«من فقط پرسیدم زیاد به هم نامه می نویسین؟»

«چه می دونم. شاید چند بار در هفته»

همین که مکالمه ادامه پیدا می کند، مگ در ناحیه ی شکم احساس بدی می کند. پیش خودش می گوید: «او چندین بار در هفته به نامزد قبلی اش نامه می نویسد؟» نفسی میکشد

و می گوید :

«عزیزم، فکر نمی کنی برای زنی مثل اون کمی نامناسب باشه به یک مرد زن دار چند بار در هفته نامه بنویسه؟»

آلن صدایش را بالا می برد و می گوید: «تو را به خدا بسه دیگه. بیخودی الکی از گاه کوه نساز. او دوست من است. نمی تونم باور کنم چقدر حسودی و اعتماد به نفس نداری.»

مردان عزیز: احتمالاً پیش خودتان فکر می کنید داستان هایی که من نقل کردم به خوبی مؤید این نکته هستند که زن ها در واقع بسیار هم حسود هستند. خب، متأسفم که شما را

نومید می کنم. اما اصلاً هم اینطور نیست. تمامی زن های فوق در یک چیز مشترک هستند. همگی آن ها می خواستند که از رابطه ی خود با مردی که دوستش داشتند، محافظت

کرده باشند. در هر یک از موارد بالا، زن ها پیوند صمیمی میان خود و نامزد/ همسرشان را به خطر یا تهدیدی مواجه می دیدند، از این رو با حالتی تدافعی برخورد کردند. در هر مورد

نیز مردها غریزه ی تدافعی زن ها را با حسودی اشتباه گرفته بودند .

باور غلط: زن ها حسود هستند .

واقعیت: زن ها محافظ و نگاهبان روابط صمیمی و نزدیک خود هستند .

این هستند که مبدا دوست شان که سرما خورده است بچه ها را هم مریض کند .

نظیر همین حس حمایتگری در روابط ما با مردها نیز خود را آشکار می سازد. زنها همواره گوش به زنگ هرگونه خطرات احتمالی در رابطه با معشوق خود هستند و باید اعتراف کنیم که یکی از همین خطرات و تهدیدات احتمالی همواره زنان دیگر هستند. اینرا نه به عنوان قضایای درست و معتبر درباره انسان ها، بلکه به عنوان مشاهده ای بی طرفانه از واقعیت دنیای کنونی می گویم. لذا هنگامی که مردی از همسر خود می پرسد: «مگر به من اعتماد نداری؟» پاسخ همسر او در واقع این است که: «مسئله اعتماد یا بی اعتمادی به تو نیست. قضیه آن است که به زنان دیگر اعتماد ندارم.»

هنگامی که مگ از شوهرش آلن به خاطر E-mail های مکرر به نامزد قبلی و به تازگی طلاق گرفته خود ناراحت و عصبانی می شود، حسود نیست. بلکه می خواهد از رابطه ی خود مراقبت و محافظت کرده باشد. هنگامی که تیرا از اینکه نامزدش می خواهد به کلپ های استرپ تیز برود- جایی که زنها حقوق می گیرند تا مردهای دیگر را تحریک کنند- در واقع حسودی نمی کند، بلکه می خواهد رابطه اش را حفظ کند. هنگامی که کندس نیز به خواهرش می گفت از ناحیه ی زنی که در محل کار شوهرش مدام به پروپای او می پیچد، نگران است، حسودی نمی کرد. بلکه می خواست از رابطه ای مراقبت و محافظت کند. در هر یک از موارد فوق، آنتن های این سه زن فعال شده بودند، زیرا نظام هشدار مرکزی آنان میگفت: آماده باش! امواج انرژی جنسی ای ثبت شده است که به طرف شوهر شما نشانه گیری شده اند! ژیر قرمز !.

لازم است در اینجا بیفزاییم که در طی سال ها روابط صمیمی در شک ها و سوءظن های خود نسبت به مغرض بودن زن های دیگر نسبت به شوهر و یا برعکس، یک بار هم مرتکب اشتباه نشده ام. گاهی اوقات شاید سال ها بعد مشخص می شد که درست فهمیده بودم، آن هم تنها به این دلیل که چند سال طول می کشید تا نتیجه ی آن معلوم شود یا شوهرم اعتراف کند که بله، در واقع او نیز به آن زن علاقه مند شده بود، یا آن زن به شوهرم چراغ سبز نشان داده بوده است. فکر می کنم نظیر همین حالت درباره ی بیشتر زن های دیگر نیز صدق می کند .

زن ها معمولاً بوی خطر را از یک کیلومتری تشخیص می دهند. زن هایی نیز وجود دارند که مشکلات روحی جدی دارند و هر بار که شوهرشان برای خرید به دکان بقالی سر محل می رود، حسود می شوند، اما این دسته از زنان در اینجا مورد بحث ما نیستند و به این گونه اختلالات حد و افراطی در جاهای دیگر به خوبی اشاره شده است. در اینجا موضوع بحث ما تنها مراقبت ها و محافظت های معمولی و روزانه ای است که به غلط توسط مردها برچسب حسودی و ناامنی می خورد .

آنچه در اینجا مورد بحث ماست حد و مرزهاست. حدود و ثغور آن هم به معنای احترام به انرژی جنسی و صمیمیت میان دو نفر که یک زوج متعهد را تشکیل داده اند و باید با هیچ کس دیگری آن را تقسیم نکنند. زن ها به این قبیل حدود و ثغور و یا هر چیزی که تمامیت رابطه آن ها را تهدید کند، بسیار حساس اند. این حدود و ثغور برای تیرا به معنای آن بود که تنها زن برهنه ای که می تواند روی پاهای شوهرش بنشیند، باید همسرش باشد و چنانچه نامزدش به کلپ استرپ تیز می رفت، احتمال داشت که این حد و مرز مورد تجاوز قرار بگیرد. حدود و ثغور کندس آن بود که تنها او حق دارد از شوهرش دلبری کند، اما زن همکار او این حدود و ثغور را زیر پا گذاشته بود. مگ نیز به این حد و مرز اعتقاد داشت که شوهرش تنها باید با او ساعت ها به گفتگو و صحبت درباره ی افکار و احساساتش بپردازد و نه با هیچ زنی دیگری. اما نامزد قبلی او به این حریم آنها تجاوز کرده بود .

آیا امکان دارد که هر سه ی این زن ها بی دلیل ناراحت شده و عکس العمل نامتناسب از خودشان داده اند و همکار زن یا نامزد قبلی و رقاص کلپ استرپ تیز هیچگونه نیت یا قصد شومی نداشته اند؟ خب، تنها شاید بتوان رقاص کلپ استرپ تیز را بی منظور و خوش نیت دانست، زیرا تنها مشغول انجام وظیفه و شغل خاص خود بوده است، اما در اینجا میخوام حقیقتی را برای شما بازگو کنم. من شخصاً عقیده دارم که اگر نه در همه ی موارد، اما در اکثر آنها این زنها هستند که زودتر از مردها انرژی جنسی نامناسب از خود ساطع میکنند. به علاوه حتی با این فرض که هر سه ی این زن ها اشتباه کرده باشند و زن های مقابل هیچگونه نیت یا منظور خاص نیز نداشته بودند، واکنش آنها برخاسته از حس حمایتگری و محافظت بودند، نه از سر رشک و حسادت .

برخی مشکلات ناشی از باور غلط (4) به قرار زیر هستند :

\*مردها احساس می کنند که زن ها نسبت به آن ها بی اعتماد هستند. هر گاه مردها به غلط رفتار حمایتگرانه را با حسودی اشتباه می گیرند احساس می کنند که نامزد/همسرشان به آن ها بی اعتماد است، لذا به آن ها بر می خورد و عصبانی می شوند. اما در واقع واکنش زن ها در این گونه مواقع هیچ گونه ارتباطی با اعتماد یا بی اعتمادی نسبت به مردها ندارد. بلکه در واقع اشاره به موقعیتی ناخوشایند، مضر یا احیاناً تهدید آمیز دارد .

فرض کنید قرار است به نقطه ای دورافتاده از کشور سفر کنید. یکی از دوستان شما از برنامه ی سفر شما باخبر شده و به شما میگوید که در آن منطقه ی خاص عنبکوت های سمی ای وجود دارد که بسیار نیز خطرناک هستند و اضافه می کند که اگر به جای شما باشد از این سفر منصرف می شود. چه عکس العملی به او نشان خواهید داد؟ آیا به او می گوئید: «به من اعتماد نداری؟ فکر می کنی نمی توانم از خودم مراقبت کنم؟» البته که نه. بلکه در عوض از دوست خود به دلیل توجه اش به شما تشکر می کنید .

مردان عزیز: حال تصور کنید گیرنده های نامزد/همسران انرژی های جنسی نامناسبی را ثبت کرده اند که مشخصاً به نفع رابطه ی صمیمی شما نیستند: زن دیگری که به شما علاقه مند است، حال چه پنهانی یا آشکار، محیط یا دوستانی که ممکن است شما را وسوسه کنند، یا ... هنگامی که نامزد/همسران این نکته را به شما گوشزد می کند، در واقع همین کار را کرده است. منظور او این نیست که نسبت به شما بی اعتماد است. منظورش این هم نیست که شما حتماً به او خیانت خواهید کرد. تنها مقصود او این است که شما را در مقابل عوامل مشکل ساز یا خطرناک محافظت کند .

آنچه زن ها دوست دارند مردها بدانند :

بیشتر مردها نگرانی های حمایتگرانه نامزد/همسرشان را کاملاً نادیده می گیرند، زیرا احساس می کنند به آنها توهین شده یا غیر منصفانه مورد اتهام قرار گرفته اند. از این رو چشمان خود را بر روی موقعیت یا شرایطی می بندند که می تواند برایشان خطرناک باشد، و خود را مبتلا به خطراتی می کنند که در واقع باید فوراً به آن توجه کنند و از آن بگریزند .

مردی را می شناسم که اشتباه فوق را مرتکب شده و بهای گزافی را نیز برای آن پرداخت. همسر این مرد نگرانی خود را از جانب دختری که دوست آنان بود به شوهرش ابراز کرده و گفته بود که احساس می کند آن دختر می خواهد چیزی بیش از تنها یک دوست باشد. البته این زن هیچگونه مدرک یا سندی دال بر اثبات این نگرانی خود در دست نداشت. حرکاتی که زن از دختر مشاهده کرده بود، نحوه ای بود که به شوهرش نگاه می کرد یا عذر و بهانه هایی که برای تلفن زدن به او می تراشید و حرکات بدن او در حضور شوهرش بود. شوهر آن زن که مردی مهربان و مؤدب بود، از اینکه همسرش چنان افکار نامنصفانه ای درباره ی دختر داشته ناراحت شده و حتی به مراتب نیز این حقیقت که همسرش فکر می کرده او نمی تواند چنین حرکات تحریک آمیزی را تشخیص بدهد- چنانچه واقعاً اتفاق افتاده بودند؛ که به عقیده ی مرد هرگز هم چنین نبود- از دست همسرش عصبانی می شود. پاسخ و

خب، می توانید بقیه ی داستان را حدس بزنید. یک شب که همسر مرد، شهر را برای یک مسافرت شغلی ترک کرده بود، دختر به مرد زنگ می زند و می گوید که به جهت اتفاق بدی که برای او افتاده است خیلی ناراحت است و اینکه نیاز دارد، مرد به خانه او برود تا درباره ی چیزی با او صحبت کند صحبت های زن مدام در طول راه توی گوش مرد زنگ میزنند. اما برای اینکه به فکر خودش در برابر حسادت همسرش طغیان کند، لج بازی می کند و به راه ادامه می دهد. همین که به خانه ی دختر می رسد روی کانپه می نشیند، ملاحظه میکند که دختر لباس های بسیار نازک و بدن نما پوشیده است و با وجود این که زنگ خطر را توی سر خودش می شنود، همچنان اصرار می ورزد که همسرش اشتباه می کرده و اینکه حق با خود اوست، چند دقیقه طول نمی کشد که زنگ خطر به آژیری گوش خراش تبدیل می شود. در اینجا مناسب نمی بینم آنچه را که دختر بدان مبادرت می ورزد بیان کنم و چنانچه کنجکاو شده اید و می خواهید بدانید که آیا مرد نیز به او پاسخ مثبت می دهد یا نه، به شما می گویم که نه. مرد بیچاره که حسابی شوکه شده و ترسیده است به طرزی مضحک و خنده دار مثل دست و پا چلفتی ها، تمامی پیش روی های دختر را پس می زند و از آن خانه فرار می کند. اما خراب کاری ها دیگر اتفاق افتاده اند و او نمی تواند دیگر جلوی آن ها را بگیرد. او با بی توجهی به هشدارهای همسرش و افراطی دانستن آن ها و نیز تعبیر آن به عنوان حسادت احمقانه، خود را در موقعیت خطرناکی قرار داد که برایش گران تمام شد. کمترین آسیب آن این است که هر بار دختر را در مناسبت های اجتماعی در جایی می بیند، صحنه ی زشتی که میان آن دو اتفاق افتاده بود در ذهنش مجدداً تداعی می شود و به او احساس ناخوشایندی دست می دهد .

مردان عزیز: آیا درس لازم را از داستان فوق گرفته اید؟ هرگز اجازه ندهید غرور و منیت شما، دوراندیش همسر شما را مغلوب خود کند. از روی لج بازی به خود دروغ نگویید و خود را گول نزنید. از خود و ازدواج تان در برابر این گونه خطرات احتمالی و «آتش های زیر خاکستر» محافظت کنید .

\*مردها عصبانی می شوند و احساس می کنند ما زن ها می خواهیم آزادی آنان را محدود یا مختل کنیم .

«سعی نکن به زور به من بگی با کی دوست باشم با کی دوست نباشم»

«اگه بخوام با زنی فقط دوست باشم، این کار رو می کنم.»

جملات فوق برخی از گفته هایی هستند که بیشتر به هنگام اشاره به مشکلات بالقوه در رابطه با زنی دیگر از نامزد/ همسرمان می شنویم . همانگونه که دیدیم مردها حس مراقبت و محافظت در ما را تلاشی برای کنترل و سلب آزادی خود می بینند. [ارجوع کنید به باور غلط (7)] مردان عزیز: در بسیاری از اوقات، شما حتی اطلاعاتی را که نامزد/ همسرمان سعی دارد به شما بدهد، نمی شنوید زیرا سریعاً از خود واکنش نشان می دهید و احساس می کنید که او با ارائه این اطلاعات و بازتاب به شما قصد دارد دوباره شروع کند! لذا نگرانی های او را نادیده می گیرید و در برابر او شورش می کنید؛ تنها به این دلیل که به او اثبات کنید هر کاری دوست داشته باشید می کنید. این دقیقاً همان اتفاقی بود که برای مرد داستان پیش روی داد و نهایتاً اینطور شد که توی دردسر و زحمت زیادی افتاد .

واقعیت مربوط به باور غلط (4)

ما زن ها بنا بر غریزه از هر آنچه برای مان ارزشمند باشد، مراقبت و محافظت می کنیم و یکی از همین چیزهای ارزشمند برای ما، شما مردان هستید. شما گنجینه ی ما هستید و رابطه با شما برایمان بسیار ارزشمند و گرانقدر است. هرگز نمی خواهیم چیزی به آن آسیبی برساند یا آن را تهدید کند. لذا همواره مراقب خطرات احتمالی هستیم، نه از آن رو که به شما اعتماد نداریم، بلکه از آن رو که شما را دوست داریم و نمی خواهیم شما را از دست بدهیم .

باور غلط (5) زن ها زیادی احساساتی هستند.

«زن ها خیلی نازک نارنجی و زودرنج هستند- با کوچکترین چیزی از هم می پاشند»

«زن ها فقط احساس دارند. از تفکر و منطق و اینطور حرف ها خبری در آن ها نیست. به همین دلیل سریعاً به همه چیز واکنش نشان می دهند.»

«زندگی با زن ها مثل یک مولودرام احساساتی است.»

این یکی از باورهای غلطی است که برآستی مرا آزار می دهد. زیرا یکی از زیباترین ویژگی های ما زن ها را مغرضانه بدومنی جلوه می دهد. این قابلیت که حس کنیم واحساس داشته باشیم و این احساسات را هم نشان دهیم و ابراز کنیم. این باور غلط این ویژگی مثبت ما زن ها را که موهبتی محسوب می شود، نقطه ضعفی مهلک معرفی می کند و به نوبه ی خود بر این باور غلط بنا شده است که نشان دادن احساسات کیفیتی ضعیف تر و ناخواسته تر از پنهان کردن احساسات می باشد. البته این درست همان پیامی است که اغلب مردها در کودکی و هنگامی که پسرچه های کوچکی بیش نبودند، دریافت کرده اند: اینکه گریه نکردن، مردانه تر و بهتر از گریه کردن است، خشن و قوی بودن بهتر از ترسو بودن است، و مستقل بودن بهتر از نیازمند بودن است .

به عقیده من زندگی مردها تماماً صرف این می شود که از این شرطی شدن اجتماعی رهایی و التیام یابند. شرطی شدنی که متأسفانه در تمام طول عمر آن ها را از این موهبت و هدیه الهی که حس کنند و احساسات خود را نشان دهند، محروم ساخته است. یکی از عواقب و پی آمدهای ناخوشایند این واقعه آن است که مردها اغلب احساساتی بودن را که از ممنوعه های خودشان بوده است و حال دیگر بخشی از خویش گمشده و از دست رفته شان را تشکیل می دهد روی زن ها فراقکنی کرده و آن را در آنها تقبیح می کنند و می کوبند. گویی در سطحی ناخودآگاه این تنها روشی است که ارتباط خود را با این بخش از دست رفته از وجودشان حفظ کنند. بدین معنا که آنرا در دیگری شناسایی کرده بطرز مشابهی که در خودشان سرکوب شده است آن را در اونیز سرکوب کنند. نتیجه آن که مردها اغلب احساسات طبیعی زن ها را به غلط ضعف نفس تلقی می کنند و توانایی ما در حس کردن و احساس داشتن را به زیاده روی احساسی و سرانجام ابراز احساسات در ما را نشانه ی از هم پاشیدگی روحی و روانی ما می دانند .

باور غلط: زن ها زیادی احساساتی هستند .

واقعیت: زن ها با احساسات خود در تماس هستند .

بار دیگر یادآوری می کنم که زن هایی نیز وجود دارند (مانند برخی از مردها) که فاقد تعادل احساسی و عاطفی اند و احساسات شان از کنترل خودشان خارج است. در این جا منظور ما زن معمولی، طبیعی و سالم است که عمیقاً احساس می کند و احساساتش را نیز ابراز می کند. اشتباهی که مردان مرتکب می شوند آن است که زن هایی را که با احساساتشان در تماس هستند زیاده از حد احساسی معرفی می کنند .

منظور مردها از «زیادی احساساتی» چیست؟ به عقیده ی من مبدأ مختصات یا به عبارتی ملاک و معیار آن ها در این رابطه مقدار احساساتی است که برای یک مرد مجاز و طبیعی

مسئله به طور مطلق پذیرفته نیست. خشم برای مردان طبیعی محسوب می شود. زیرا احساسی مردانه و در مواردی نیز جاهل مآبانه محسوب می شود که برای بعضی از مردها خوشایند نیز هست و نقطه مقابل ضعیف بودن و ترسو بودن است. نیاز داشتن و تنهایی از سویی دیگر آسیب پذیری محسوب می شوند و باید مراقب شان بود. البته در اینجا اندکی کلی گویی کرده و تعمیم داده ام. اما احتمالاً متوجه منظورم شده اید: مردها احساسات زن ها را بر اساس استانداردهای خود می سنجند مبنی بر اینکه برای مردها چه چیزی طبیعی است و چه چیزی غیرطبیعی محسوب می شود، لذا بر طبق این استانداردها زن ها ظاهراً بیش از حد احساساتی ارزیابی می شوند .

دلیل دیگری نیز وجود دارد که چرا از چشم مردها ابراز احساسات و عواطف در زن ها نشانه ای از ضعف و بی ثباتی تلقی می شود. از آن جا که زن ها احساسات و عواطف را از بقیه ی زندگی خود جدا نکرده اند، لذا اینگونه به نظر می رسد که کنترل احساسات و عواطف خود را در دست ندارند. همانگونه که از فصل (1) نیز به یاد دارید، عشق و احساسات برای زن ها اولویت اول محسوب شده و به رغم مردها که تنها یک اتاق از دایره ی خودآگاهی آنان به عشق اختصاص داده شده است تمام اتاق های ذهن زن به عشق و احساسات نیز اختصاص یافته است. از دید یک زن چنانچه چیزی در یک اتاق از خانه ی ذهن و دایره ی خودآگاهی او جای نداشته باشد، در کل خانه نیز وجود ندارد. ما زن ها همیشه اول یک همسر، نامزد و معشوق هستیم، بعد یک مدیر، دوست یا همکار. این در حالی است که مردها می توانند بسادگی از اتاق عشق خارج شوند و چنانچه با مشکلی مواجه شدند، کلیدی در مغز خود را روشن کنند و به یکبار به یک حسابدار، دندانپزشک یا برنامه ریز کامپیوتر تبدیل شوند. از آنجا که مغز مردها چنین پارتیشن بندی شده است لذا ساده تر میتوانند احساسات خود را بلوکه کنند. در حالی که برای زن ها به مراتب مشکل تر است که بتوانند عواطف را در خود خاموش کنند و به دنبال کار خود بروند گویی که اصلاً چیزی اتفاق نیفتاده است .

آنچه زن ها دوست دارند مردها بدانند :

تنها به این دلیل که زن ها به سهولت و سرعت مردها نمی توانند احساسات خود را خاموش کنند، لزوماً به این معنا نیست که احساسات شان افراطی و زیادی است . همانگونه که در فصل های قبل نیز دیدیم، زنها توجه، نزدیکی و مؤانست زیادی با دیگران و دنیای پیرامون خود دارند. ما در مقایسه با مردها، چه به لحاظ فیزیکی و چه روحی، احساسی عاطفی و نیز روان، حساس تر هستیم. اما حساس بودن یک نقطه ضعف نیست، بلکه یک موهبت و هدیه محسوب می شود . به عقیده ی من یکی از دلایل اینکه خالق هستی انسان ها را از دو جنس مختلف آفریده است آن است که این دو می توانند چیزهای بسیاری را به یکدیگر بیاموزند. زن ها می توانند از مردها تمرکز بالاتر و قوی تر، حضور در دنیا از موضع قدرت و توانمندی و نیز بسیاری چیزهای دیگر را بیاموزند. مردها نیز به نوبه ی خود می توانند درس های گرانبهایی درباره ی احساسات و گرانقدر دانستن آنها بیاموزند .

برخی از مشکلات ناشی از باور غلط (5) عبارتند از این که :

\*مردها از باور غلط (5) به عنوان بهانه ای برای نادیده گرفتن یا کم اهمیت جلوه دادن احساسات زن ها استفاده می کنند .

مردیت و شوهرش تام تصمیم می گیرند تا برای صرف شام یکدیگر را در یکی از رستوران های محله شان ملاقات کنند. تام اخیراً سخت روی پروژه ای مشغول کار بوده و این اواخر اصلاً وقت استراحت نداشته است. از این رو پس از سفارش غذا، شروع به صحبت درباره ی وقایع آن روز می کنند .

مردیت می پرسد: «خب پروژه چطور پیش می ره؟»

تام پاسخ می دهد: «افتضاح، فکر نمی کنم بتونم این همه استرس رو تحمل کنم .»

«به من بگو مشکل چیه. شاید بتونم به ات کمک کنم راه حلی پیدا کنی .»

تام به مسخره پاسخ می دهد: «جدی؟ باشه، حتماً تو می خوای مشکلاتم رو برام حل کنی؟!»

«تام، من فقط می خوام کمکت کنم .»

«لازم نکرده، تو می خوای تو کارم دخالت کنی .»

مردیت می رنجد و اشکهایش سرازیر می شوند: تام، مجبور نیستی اینطور بامن حرف بزنی. واقعاً منو می رنجونی .»

تام با صدایی بلند پاسخ می دهد: «آه، خدای من، خیلی احساساتی هستی. آدم اصلاً نمی تونه با تو حرف بزنه .»

در اینجا چه اتفاقی می افتد؟ تام که به طور معمول مردی ملایم و مهربان است در اینجا با همسرش خیلی مؤدبانه و محترمانه صحبت نمی کند. شاید افشار زیادی را از ناحیه ی شغل خود تحمل می کند و عصبی است، اما این دلیل نمی شود آن را روی همسرش خالی کند. خود او نیز این موضوع را می داند. لذا هنگامی که مردیت شروع می کند به گریه کردن، خود تام نیز پشیمان شده بسیار ناراحت می شود. اما از آنجا که مغرور است دوست ندارد به خود یا به همسرش اعتراف کند که اشتباه کرده و رفتارش با او بد بوده است. در عوض چه کار می کند. موضوع را تحریف می کند و مردیت را مقصر می داند. آن هم به این دلیل که زیاد از حد احساساتی و زودرنج است. به خود می گوید: «اگر اینقدر آسیب پذیر و نازک نارنجی نبود، آنقدر از گفته های تام ناراحت نمی شد .»

آنچه زن ها دوست دارند مردها بدانند :

مردها اغلب زن ها را متهم می کنند که زیاد از حد احساساتی هستند، به این دلیل که مسئولیت گفتار یا رفتار نامهربانانه و احياناً خشونت آمیز خود را نپذیرند .

این الگوی رفتاری در مردها چنان رایج و مرسوم است که اغلب خوانندگان زن حتماً پیش خودشان می گویند: «صدها بار این اتفاق را تجربه کرده ام !»

مردان عزیز: چنانچه با خودتان صادق باشید، اذعان خواهید کرد که شما نیز برای این گونه رفتارها با زن زندگی تان احساس گناه می کنید. بدین معنا که به ناگهان متوجه می شوید چیزی گفته یا کاری کرده اید که نامزد/همسر خود را رنجانده اید و سپس به جای آنکه عذرخواهی کنید یا احساسات او را تیمار کنید او را متهم می کنید که زیاد از حد نازک نارنجی، احساساتی و یا زودرنج شده است. شما از این باور غلط به عنوان بهانه ای برای نادیده گرفتن احساسات نامزد/همسرتان و نیز فرار از احساس گناه یا پشیمانی خودتان استفاده میکنید.

\*مردها از این باور غلط به عنوان روشی برای لاپوشانی احساس ضعف خود استفاده می کنند .

لیندا کنار شوهرش در بستر دراز کشیده است و ترس ها و نگرانی هایش را در خصوص مادر پیرش با شوهرش در میان می گذارد. او از این ناراحت است که ممکن است مجبور شوند مادرش را در خانه ی سالمندان بگذارند. در حالی که بازوی شوهرش هوارد را سفت گرفته است و اشک گونه هایش را خیس کرده است صحبت تلفنی ای را که امروز صبح با مادرش داشته است بازگو می کند: «مادرم به من التماس می کرد که او را به خانه ی سالمندان نبریم. من برایش توضیح دادم که او به مراقبت تمام وقت نیاز دارد و این ممکن نیست، مگر آن که در جایی باشه که تحت نظارت دقیق و دارای تجهیزات و تسهیلات ویژه باشه. اما او اصلاً گوش نمی کردو می گفت که خیلی ترسیده است... احساس گناه می کنم .»

لیندا با حق می گوید: «دست خودم نیست، خیلی ناراحت کننده است که مادر تا این حد غمگین باشه» .

هوارد می گوید: «وضع را از آنچه هست، بدتر نکن خیلی داری احساساتی می شی» .

«احساساتی؟ چطور میتونی اینقدر سردسنگدل بشی. من دارم از خانه ی سالمندان صحبت میکنم. جاییکه مادرم باید تا آخر عمرش اونجا تنها بمونه تا زمانیکه بمیره» این را می گوید و از بستر بیرون می آید و به دستشویی می رود تا آنجا به تنهایی گریه کند .

در این داستان چه اتفاقی افتاده است؟ هوارد در ارائه راه حل برای حل مشکل همسرش احساس عجز و درماندگی می کند. نمی داند به او چه بگوید. در حالی که آن جا نشسته است و به گریه کردن همسرش گوش می کند. احساس می کند کاری از دستش بر نمی آید. سرخورده و ناتوان، سعی می کند کاری کند تا لیندا احساساتش را خاموش کند و دست آخر هم او را متهم می کند که زیادی احساساتی شده است و واکنش او افراطی است تا از رویارویی با احساس درماندگی و ناتوانی خودش سر باز بزند .

اجتماع به مردها چنین آموزش می دهد که ارزش آن ها در گرو توانایی ها، دستیابی ها و موفقیت های شان است. این شرطی شدن مردها را راه حل مدار بار می آورد. آن ها دوست دارند مشکلات را حل و خرابی ها را درست کنند. اما در قلمرو دنیای احساسات این کار همواره امکان پذیر نیست .

آنچه زن ها دوست دارند مردها بدانند :

هنگامی که مردها با احساسات بد کسی که دوستش دارند رو به رو می شوند کاری از دست شان بر نمی آید تا برای خوشحالی او انجام دهند احساس ناتوانی و شکست میکنند. سپس برای پوشاندن این احساس شکست، زن ها را به این اتهام که زیادی احساساتی هستند سرزنش می کنند. همان احساساتی که به آن ها احساس ضعف و ناتوانی داده است .

هر بار که این الگو را برای مردان توضیح می دهیم، برآستی متعجب می شوند و احساس خلاصی و راحتی می کنند. زیرا خودشان نیز برآستی نمی فهمند که چرا تا به این حد نسبت به ناراحتی یا ترس نامزد/همسرشان از خود واکنش نشان می دهند، ساکت می شوند، مأیوس و سرخورده می گردند، تحریک پذیر، ناراحت یا حتی عصبانی می شوند. یکبار مردی برای من اعتراف کرد: «هر بار که همسر من حالت عاطفی می گیرد و آسیب پذیر می شود، ناراحت و ناراحت تر می شوم. خودم نیاز این عکس العمل خود احساس بسیار بدی دارم. اما دست خودم نیست. حق با شماست. این به آن دلیل است که او را دوست دارم و نمی خواهم ناراحتی اش را ببینم و در عین حال کاری از دستم بر نمی آید تا برایش انجام دهم .

در فصل مربوط به ارتباط، توصیه های مفیدی برای مردان ارائه شده است تا بتوانند به هنگام ناراحتی نامزد/همسر خود به گونه ای با او صحبت کنند که احساس محبوب بودن و آرامش کند. بی آنکه مجبور باشند راه حلی برای مشکلات او ارائه دهند .

واقعیت مربوط به باور غلط (5)

بیشتر زن ها زیادی احساساتی نیستند. بلکه فقط احساساتی هستند. مردها هم همینطور. اما نمی توانند به راحتی احساسات خود را نشان دهند یا ابراز کنند. حقیقت آن است که شما مردها به همین دلیل ما زن ها را بسیار دوست دارید. همین حساس بودن،

احساساتی بودن و توانایی حس کردن ما دلیل آن است. زیرا همین احساساتی بودن ماست که به ما امکان می دهد شما را بپرستیم و احساساتی چنین خوب را در شما تولید کنیم !

باور غلط (6) زن های قوی نیازی به توجه و مراقبت ندارند

«زن هایی که خیلی قوی و مستقل و موفق هستند نیازی به مردها ندارند و بهتر است که تنها زندگی کنند»

«او خیلی قوی است. از پس هر چیز برمی آید» .

«زن های مستقل نیازی به شوهر ندارند»

به تازگی در یک اردوی مراقبه و تمرکز ذهنی، زنی از آشنایان خود را دیدم که به طور غیررسمی چندین بار با هم ملاقات کرده بودیم. جولیان و کیلی موفق وزنی چشمگیر بود. او اعتماد به نفس و جذبه ی زیادی داشت. به طور مرتب هر چند وقت یک بار در برابر شنوندگان زیادی سخنرانی می کرد. از من پرسید که در حال حاضر مشغول چه کاری هستم و من گفتم مشغول نوشتن این کتاب هستم. ناگهان چشمانش برق زدند و با هیجان بازویم را گرفت و گفت: «تکنه ی مهمی است که باید در این کتاب حتماً به مردها بگویی. تنها به این دلیل که زنی در کار و شغل خود موفق است به این معنا نیست که به شوهر، محبت، توجه و مراقبت نیازی ندارد. هر چند که اینطور نیز به نظر نرسد» .

از اوتشکر کردم و هنگامی که می خواستم از او خداحافظ کنم، صدا زد: «باربارا!!! چه چیز دیگه. هر وقت که کتاب چاپ شد به من زنگ بزن و خبر بده. می خوام ک نسخه ی آن را به شوهرم بدهم. او فکر می کند من (سوپر زن) هستم؟!»

درحین تحقیقات برای نوشتن این کتاب بارها و بارها از زنان زیادی جملاتی شنیده ام که به تصویر کشنده ی باور غلط (6) می باشند :

نامزد من نمی فهمد که به رغم این که زن قوی و مستقلی هستم همچنان به آسایش خاطر و مهربانی نیاز دارم. بسیاری از اوقات قوی و شجاع ظاهر می شوم، به طوری که او فکر میکند از عهده ی هر چیز برمی آیم. اما در واقع اینطور نیست و گاهی اوقات نیز به کمی همدردی، همدلی و مراقبت احتیاج دارم» .

«هر بار که شوهرم می گوید: "تو خیلی قوی هستی. مطمئنم از عهده اش برمی آیی." احساس می کنم که می خواهد نیازهایم را نادیده بگیرد. ممکن است قوی باشم، اما هنوز دوست دارم که مردی از من محافظت کند» .

«تنها به این دلیل که قوی و توانا هستم به این معنا نیست که دوست ندارم گاهی اوقات نیز کسی مثل بچه ها از من محافظت و مراقبت کند. هنگامی که مردی تلاش می کند از من مواظبت کند، احساس محبوب بودن و زنانگی می کنم»

«گر چه به لحاظ مادی و اقتصادی مستقل هستم و شغلم را جدی می گیرم، اما این به آن معنا نیست که ظریف و مهربان نیستم و هیچ گونه نیازی هم به کسی یا چیزی ندارم. زیرا بسیار ظریف هستم و نیازهای زیادی هم دارم وقتی به خانه می رسم و می خواهم با شوهرم باشم، دوست ندارم آن زن جدی و خشنی باشم که از ساعت نه تا پنج بعد از ظهر بودم.

دوست دارم این وقت ها مواضعم را ترک کنم، همه چیز را رها کنم و کسی باشد که مرا دوست بدارد و به من آسایش خاطر و آرامش خیال بدهد» .

به تجربه دریافته ام که مردها به اشتباه چنین فکر می کنند که دو نوع زن در دنیا وجود دارد. نوع اول که آسیب پذیر، ظریف و لطیف و وابسته هستند و باید از آنها مراقبت و مواظبت شود و یک نوع دیگر که قوی، توانمند و قابل است، بنابراین نیاز به مراقبت و مواظبت ندارند. لذا هرگاه مردی نامزد/همسری دارد که به عنوان مثال شغلی آبرومند و با نفوذ دارد یا پویا و منظم و مستقلاً است، بیشتر توانایی ها و اعتماد به نفس او را به اشتباه به حساب این می گذارند که نایب، نادر، دگس، از او مواظبت و مراقبت کننده اینک نایب، نیست نگار، او باشند.

اشتباهی که مردان مرتکب می شوند این است که قدرت و توانایی را با خودکفایی اشتباه می گیرند. صرف اینکه زنی قوی و با اعتماد به نفس است به این معنا نیست که هیچ گونه نیازی ندارد. اصلاً نیز به این معنا نیست که به شخص توانمند و نیرومند دیگری نیاز ندارد. به این معنا نیز نیست که ما زن ها قوی و مستقل هرگز خسته، ترسیده، وحشت زده و بی رمق نمی شویم. در واقع بخشی از مشکل نیز همین است که ما زن ها در انجام مجموعه ای از وظایف و کارهای مختلف بسیار توانمند و قوی نیز ظاهر می شویم. مردها این قابلیت و توانایی را در ما می بینند و تحسین می کنند و سپس چنین نتیجه گیری می کنند که به کمک آن ها نیازی نداریم، اما در واقع چنین نیست . آنچه زن ها دوست دارند مردها بدانند :

صرف اینکه زن ها در یک یا چند مورد احساس توانایی و لیاقت می کنند و به کمکی احتیاج ندارند به این معنا نیست که هیچ گاه به کمک کسی احتیاج پیدا نمی کنند . یکی از دوستانم داستانی برایم تعریف کرد که به خوبی مطلب فوق را به تصویر می کشد. او و نامزدش به تازگی با یکدیگر ازدواج کرده بودند. آنها در یک آپارتمان در طبقه سوم زندگی می کردند و دوست من هربار که به خرید می رفت باید همه چیز را تا سه طبقه با خود بالا می برد. این دوستم از قضا ورزشکار بود و برایش مسئله ای نبود چندین بار پله ها را بالا و پایین برود. اما چندان نیز به این کار علاقه مند نبود .

یک روز پس از یک خرید حسابی و درحالی که دست هایش مملو از پاکت های پر و سنگین است، وارد خانه می شود و همسرش را در حالی می بیند که بر روی کاناپه لم داده است و مشغول تماشای تلویزیون است .

نفس نفس زنان می گوید: «سلام عزیزم، می تونی کمک کن بقیه ی خریدها را بالا بیاریم؟» همسرش با لبخندی به او نگاه می کند و می گوید: «می دونم چقدر قوی هستی. چند ماهه که همیشه خودت تنهایی همه ی چیزها رو بالا می آری. فقط الان داری تنبلی می کنی!» «جدی می گم. به کمکت احتیاج دارم. صندوق عقب هنوز پر از خرت و پرته .»

تام درحالیکه حتی چشمهایش را نیز از تلویزیون برنگرفته است و درحالیکه نشان می دهد مزاحمتی ایجاد شده است میگوید: «چت شده. همیشه خودت همه چیزها رو می آوردی بالا.» دوستم بسیار عصبانی می شود و می گوید: «صرف اینکه می تونم همه چیز را خودم بار کنم به این معنا نیست که همیشه باید خودم به تنهایی این کار رو بکنم و تو از انجام این کار معاف هستی.» در اینجا تام هرگز خودخواه یا حتی بی ملاحظه نیز نبود، بلکه تنها به باور غلط (6) مبتلا بود .

از آنجا که خود من نیز همواره زنی مستقل، قوی و موفق بوده ام، همواره از این باور غلط نیز در زندگی خودم رنج برده ام. در روابط قبلی ام همواره مردها فرض را بر این می گذاشتند که چون از عهده ی کارهای بسیاری به خوبی برمی آمدم، پس به کمک آن ها احتیاجی نداشتم. به یاد دارم که یک روز از این بابت در برابر نامزدم به زانو درآمدم و در حالی که گریه می کردم، فهرستی از تمام نگرانی هایم را به او ارائه دادم. در حالی که واقعاً برایش سؤال شده بود، به من می خندید و گفت: «باربارا، چطور می تونی از من انتظار داشته باشی حرفهاتو باور کنم. تو زن موفق سال هستی و از عهده ی هر کاری به تنهایی برمی آیی .»

در حالی که هنوز گریه می کردم به او گفتم: «اما الان خیلی احساس آسیب پذیری و ضعیف بودن می کنم و به کمک و حمایت تو احتیاج دارم .»

«دست بردار، تو مشکلات بزرگ تر از این رو خودت به تنهای حل کرده ای. این ها که دیگه چیزی نیستند. نذار تو رو از پا در بیان !»

در مقابل رفتار او چه احساسی داشتیم؟ همان احساسی که همه ی زن ها در این مواقع دارند. این که باید تاوان قوی بودن و مستقل بودن خودمان را بدهیم. این که حق نداریم تقاضای کمک و حمایت کنیم آن هم تنها به این دلیل که بسیاری از اوقات به کمکی احتیاج ندارم و تنها در شرایط بسیار بسیار دشوار یا هنگامیکه دیگر داریم دیوانه می شویم حق تقاضای کمک و یاری داریم !

آنچه زن ها دوست دارند مردها بدانند :

مردان عزیز: گاهی اوقات ما زن ها دوست داریم شما به ما کمک کنید، حتی اگر خودمان نیز به تنهایی قادر به انجام آن باشیم. در این گونه مواقع، دوست داریم قدرت، توان، حمایت و مراقبت شما را حس کنیم، دوست داریم گاهی اوقات از ما بپرسید: «چه کاری از دست من ساخته است؟» این موجب می شود احساس امنیت و ارزشمند بودن کنیم. گاهی اوقات نیز دوست داریم شما خودتان تشخیص دهید که به کمک تان احتیاج داریم حتی پیش از آن که از شما کمک خواسته باشیم. گاهی اوقات دوست داریم منتظر تقاضای کمک از جانب ما نشوید .

یکبار زنی می گفت :

«لطفاً به مردها بگویید ما زن ها گاهی اوقات به کمک شان احتیاج داریم و گاهی اوقات نیز نداریم. چنانچه نمی دانید، از ما بپرسید هرگز فرض را بر این نگذارید که چون هفته پیش حالمان خوب بود و مثلاً به کمک شما احتیاج نداشتیم، این هفته نیز به کمک احتیاج نخواهیم داشت .»

برخی از مشکلات ناشی از باور غلط (6) اینها هستند

\*مردها از باور غلط (6) به عنوان بهانه ای برای سر باز زدن از مسئولیت، حمایت احساسی و عاطفی از ما استفاده می کنند .

هنگامی که الی باگری که یک چشم پزشک بود آشنا شد، گری آخرین مراحل طلاق از همسر اولش رامی گذراند. گری بسیار تحت تأثیر الی قرار گرفته بود که در حرفه ی شخصی خود بسیار موفق بود. او دکوراتور داخلی خانه بود و شش کارمند خود را به خوبی اداره می کرد. این دو برای مشاوره به نزد من آمدند. همین که نشستند، گری اعتراف کرد که: «با همسر قبلی ام کلر سر هیچ چیز اتفاق نظر نداشتیم. او مدام شغل های عجیب و غریب داشت و یک روز این جا و یک روز آن جا کار می کرد. لوازم آرایش می فروخت و همیشه هم خیلی شکننده، ضعیف و آسیب پذیر به نظر می رسید. هنگامی که با هم زندگی می کردیم، برای کوچکترین تصمیم ها به من زنگ می زد "به لوله کش کی بگم بیاد؟ با جعبه ی دستگاه ماکروویوی که تازه خریدیم چه کار کنیم؟ برای شام پاستا درست کنیم یا غذای چینی؟"»

انگار اصلاً نمی تواند بدون من تصمیمی بگیرد .»

از او پرسیدم: «هنگامی که با الی آشنا شدی چه احساسی داشتی؟»

«احساس خلاصی می کردم. احساس می کردم سرانجام با یک آدم بزرگ ازدواج کرده ام. کسی که مدام مجبور نباشم مثل یه بچه نگرانش باشم و مدام از او مواظبت کنم .»

الی حرف او را بدید گفت: «دقیقاً هم. طه، است. اه هیچ وقت نگذا. من. نست همیشه فک م. کند که با، هج جن به اه احتاح. ندا، حت. هنگامیکه از اه کمک میخواهم .»



«اما من مطمئنم که تو بدون من هم هیچ مشکلی نداری. پس چرا باید نگران تو باشم؟»

الی در حالی که اشک از چشمانش سرازیر شده بود گفت: «چون که من زن تو هستم. چون که نمی خوام مدام با کلر مقایسه بشم و بشنوم که چون خیلی قوی تر از او هستم به میزان او استحقاق توجه و حمایت را ندارم. گویی مجبورم خیلی از هم پاشیده باشم تا کسی به من کمک کنه»

این الگو را بارها و بارها در روابط مختلف شاهد بودم. مردی که نقش ناجی و حمایتگر را در روابط قبلی خود بازی می کرد زنی قوی، مستقل و توانمند را ملاقات می کند که ظاهراً به کمک و حمایت هیچ کس متکی نیست. سپس مثل گری از این که دیگر مجبور نیست بیست و چهار ساعت مراقب همسرش باشد، احساس خلاصی و راحتی می کند و از نیازهای او غافل می ماند و فرض را بر این می گذارد که چون او قوی است بنابراین از شوهرش انتظار ندارد که در رابطه با هیچ چیز از او مراقبت کند.

گاهی اوقات، مردی که خشم و انزجار زیادی را از این ناحیه از نامزد/همسر قبلی خود دارد و همواره بیشتر نقش پدر در رابطه قبلی خود بازی می کرده تا شوهر یا معشوق، از این نیز فراتر رفته با ظاهر شدن کوچکترین نیاز آسیب پذیری در نامزد/همسر جدیدش، خشم خود را روی سر او خالی می کند و به طرزی منفی به او پاسخ میدهد. گویی به طرزی ناخودآگاه احساس امنیت می کند که چنانچه تمامی این احساسات بر هم انباشته را به یک باره تخلیه کند، آنگونه که نامزد/همسر قبلی اش را می رنجاند یا ناراحت می کرده به نامزد/همسر جدیدش آسیب نخواهد رساند. شاید حق با او باشد و آسیب جدی به او نرسد، اما مطمئناً او را خواهد رنجاند.

به یاد دارم زنی در یکی از مصاحبه هایم گفت:

«شوهرم سال ها وقت صرف رسیدگی به کوچکترین نیازهای همسر اولش کرده بود، ولی حالا که کوچکترین کمک یا حمایتی از او می خواهم یا هنگامی به او میگویم احساس ناامنی دارم، از کوره در می رود. منصفانه نیست. چطور می توانست از زن قبلی خود آن مقدار حمایت کند، اما من حق ندارم حتی گاهی اوقات نیز خواسته ها یا توقعاتی داشته باشم؟!»

واقعیت مربوط به باور غلط (6)

هرگز اجازه ندهید زن های قوی و مستقل شما را گمراه کنند. به یاد داشته باشید که ما زن ها هنوز هم زن هستیم. هر قدر هم که قوی یا مستقل باشیم، همچنان نیاز داریم احساس کنیم که به طرق مختلف از ما مراقبت می شود. هنگامی که به ما توجه می کنید و آماده اید از ما حمایت کنید، به ما اطمینان دهید و تکیه گاه ما باشید. هر قدر که قوی باشیم از خوشحالی در خود آب می شویم. این راز را همواره به یاد داشته باشید: زنی هایی بیشتر نیاز به توجه، حمایت و مراقبت دارند که از دیگران بیشتر حمایت و مراقبت می کنند.

باور غلط (7) زن ها آزادی مرد را مختل می کنند

«همین که ازدواج کنی پاهایت در غل و زنجیر می روند».

«زن ها دوست دارند چنان مرد را کنترل کنند که هر گونه تفکر مستقلی را از او سلب کنند».

«همین که به زنی تعهد دادی، دیگر زندانی او خواهید بود. تا بوده همین بوده»!

این باور غلط یکی از بدنام ترین و انگشت نامتین اتهاماتی است که بر زن ها وارد می آورند. همانی که هر بار مردهای زن دار با هم هستند از آن گله و شکایت می کنند. همانی که موجب می شود بسیاری از مردها تن به ازدواج ندهند و سرانجام همانی که موجب می شود بسیاری از مردهای متأهل از تن دادن به خواسته های همسرشان سر باز بزنند: این که زن ها می خواهند مردها را برده خود کنند، این باور غلط چنین بیان می کند که زن ها به تدریج و آرام آرام تمامی آزادی مرد را از او سلب می کنند تا سرانجام مرد به پیشان بیافتد و نوکر زرخرد او شود. طبیعی است که مردها بخواهند به هر قیمت از این سرنوشت شوم رهایی یابند. اما چطور؟ با گوش ندادن به خواسته های زن و تسلیم نشدن در مقابل توقعات او.

این باور غلط را غالباً در بیشتر گفته ها و اشارات مردها به یکدیگر در توصیف روابط شان با زن ها می شنوید:

«مثل اینکه رفیق، حسابی تو رو می رقصونه. نه؟!»

«برادر! دخلت در اومده! مثل اینکه حسابی سرت سوار شده»!

«نمی تونه با ما بیایید مگر اینکه از رئیسش اجازه بگیره. البته منظورم زنشه! غلط می گم؟!»

تمامی این گفته ها همگی حاوی یک پیام هستند: «چنانچه حواست را جمع نکنی، نوکر حلقه به گوش او میشوی، تمامی آزادی ات را از دست میدهی وضعی و تو سری خور می شی». چرت مردها فکر می کنند زن ها می خواهند قدرت و آزادی آن ها را سلب کنند؟ ما از مردها می خواهیم که وقت بیشتری را با ما بگذرانند. ما از آنها می خواهیم به احساسات مان گوش کنند. می خواهیم به ما بگویند که به ما احتیاج دارند. می خواهیم برنامه ریزی هایشان را با ما در میان بگذارند. می خواهیم به ما نشان دهند که دوست مان دارند. می خواهیم ما را در تصمیم گیری های مهم خود دخالت دهند. می خواهیم حمایت و نظرات ما را هم بپذیرند. می خواهیم نزدیک به ما باشند و ارتباط خود را با ما حفظ کنند.

خب، همگی این خواسته ها به چه معنا هستند؟

آیا این ها تاکتیک هایی هستند از سوی زن ها برای کنترل و بازی دادن مردهایی که دوست شان داریم؟ آیا این ها روش ها مودبانه ای هستند برای گرفتن مردانگی شان از آن ها؟ آیا این ها روش هایی پلید هستند برای به بردگی کشاندن آن ها؟ نه! هرگز! این روش ها صرفاً روشهایی هستند برای درخواست کمک از مردها برای خلق روابطی متعهدانه و صمیمانه.

واقعیت: زن ها دوست دارند روابطی متعهدانه و صمیمانه ایجاد کنند.

مشکل اینجاست: مردها بیشتر به اشتباه درخواست های طبیعی و به عقیده ی من منطقی زن ها را مبنی بر شرکت در رابطه با تلاش زن برای سلب آزادی مرد اشتباه می گیرند. آنها چنین احساس می کنند که چنانچه تسلیم خواسته های او بشوند و مثلاً موافقت کنند هنگامی که به مقصد رسید به آنها زنگ بزند یا در باره ی موضوعی که مطرح کرده است با او به صحبت بنشینند یا نظر او را هم به حساب بیاورند و توصیه هایش را به کار ببندند، آزادی خود را از دست خواهند داد. این ترس از باختن آزادی، او دست دادن آن و واکنش پذیری و تحریک پذیری پیامد آن، دینامیسمی خصمانه و ناسالم را در رابطه به وجود می آورد.

آنچه زن ها دوست دارند مردها بدانند:

هنگامی که مرد می خواهد به خود اطمینان کند که آزاد است، ه گنه ماهه ه تادا. مسا. اه ه نامزد/همسرش. به نند قد. ت. تدنا. مشهد که مد میخاهد: آن. ننده سه. باید.

«اما، ساعت ده شده و ما قبلاً توافق کرده بودیم که برای حمام رنگ بخریم و سری هم به مغازه ی الکترونیک بزنیم تا دستگاه فاکس جدید بخریم.»  
مت با حالتی طعنه آمیز می گوید: «خوم می دونم، چه خوابی برام دیدی. اولش چند تا کار کوچیک بعد هم منو با خودت به هزار تا مغازه می کشونی و تا چشم بر هم بذارم تمام روزم رو خراب کرده ای.»

پتی با ناراحتی می گوید: «خدای من! من فقط خواستم چند تا کار را با هم انجام بدم. تو طوری حرف می زنی که انگام مرتکب قتل شده ام!»  
«خب، احساسم دقیقاً همین است. این که گروهان تو شده ام و جایی گیر افتاده ام که انتخاب خودم نبوده.»

مکالمه پایان می پذیرد و پتی مایوس و سردرگم می شود. نمی تواند بفهمد که چرا برای شوهرش اینقدر مشکل است که با انجام چندکار کوچک موافقت کند و چرا تا این حد در مقابل چند درخواست کوچک او از خود مقاومت نشان می دهد. مت چه احساسی دارد؟ احساس می کند که پیروز شده و تسلیم خواسته های پتی نشده است. در واقع خود او نیز میخواست که حتماً رنگ و دستگاه فاکس را همان روز خریداری کند، اما بخشی از وجود او نمی توانست به همسرش «بله» بگوید زیرا احساس کرد که اگر با او موافقت کند، حتماً آزادی خود را از دست داده است.

این نمونه ی مطلوبی است از نبرد قدرتی که باور غلط (7) به وجود می آورد. برای مردانی که چنین باوری دارند حتی پیش پا افتاده ترین و عادی ترین مرادده ها، تهدید بر آزادی او تلقی می شود، نه همکاری و تشریک مساعی زنی که دوستش دارد. هنگامی که همسرش سؤالی از او می پرسد، احساس می کند که چنانچه سریعاً پاسخ دهد آزادی اش را از دست خواهد داد و چنانچه به آن عمل کن برده ی او خواهد شد. هنگامی که همسرش برنامه ریزی می کند، احساس می کند چنانچه برنامه های را عمل کند، نوکر او شده است.  
ما زن ها باید لحظه ای بیندیشیم تا پاسخ سؤالی را که ذهن همگی ما را به خود مشغول ساخته است بیابیم: «منظور مردها از این آزادی که مدام درباره ی آن حرف می زنند هنگامی که می گویند ما آزادی مان را می خواهیم، واقعاً چیست؟ آزادی در چه و در کجا؟ آزادی در انجام چه چیزی؟»  
سال ها، چه در روابط شخصی خود و چه در حرفه ی شخصی خود، به پاسخ این سؤال اندیشیده ام و باید اعتراف کنم که همچنان از تعریفی که مردها برای آزادی در روابط خود ارائه می دهند، حیرت زده هستم.

مردان عزیز: از بررسی هایی که به عمل آورده ام به این نتیجه رسیده ام که منظور تان از آزادی این است که:

- \* مجبور نباشید به نامزد/همسر تان پاسخ دهید.
  - \* مجبور نباشید افکار، کارها یا رفتارهای تان را برای او توضیح دهید.
  - \* مجبور نباشید کاری کنید یا جایی باشید که دوست ندارد.
  - \* مجبور نباشید با نامزد/همسر تان هنگامی که حوصله اش را ندارد صحبت کنید.
  - \* مجبور نباشید برنامه ریزی کنید یا تعهد بدهید.
  - \* مجبور نباشید به رغم میل واقعی تان به خواسته ها و نیازهای نامزد/همسر تان رسیدگی کنید و آن ها را برآورده سازید.
  - \* مجبور نباشید با مسائل مربوط به نامزد/همسر تان سروکله بزنید. سرانجام اینکه:
  - \* مجبور نباشید اینقدر به نامزد/همسر تان توضیح بدهید که چرا می خواهید آزاد باشید.
- باید اعتراف کنم هر بار که لیست بالا را می خوانم دلم می خواد به مردها بگویم: «تمامی آزادی های بالا رامی خواهید؟ باشه، پس برویدو برای خودتان تنها باشید! این طوری میتونید تمامی آزادی هایی را که می خواهید بدست آورید.»

بسیار خب، کمی زیاده روی بود؟ اما آیا لیست بالا وصف الحال مردها نیست؟ هنگامی که با کسی رابطه ندارید، مجبور نیستید به کسی یا چیزی پاسخ بدهید، کاری را انجام دهید که دوست ندارید، برنامه ریزی کنید، یا به نیازهای کسی رسیدگی کنید، اما هنگامی که عاشق می شوید برخی از این آزادی ها را در مقابل شادی و سرور سهیم شدن زندگی تان با شخصی دیگر «داد و ستد» می کنید. این بهایی است که برای موهبت عشق می پردازید.

این همان چیزی است که زن ها را در رابطه با مردها گیج می کند: شما می خواهید با ما باشید و ما را دوست داشته باشید و می خواهید که ما زن ها نیز شما را دوست بداریم، اما از طرفی اصلاً نیز دوست ندارید و حاضر نیستید که هیچ یک از آزادی های خود را از دست بدهید. پاسخ من در اینجا این است که آزادی ای که مردها با حرارت تمام از آن صحبت می کنند و از باختن و از دست دادن آن تا این حد نیز می ترسند، در واقع یک توهم است. در واقع آن ها این آزادی ها را هیچ وقت از همان اول هم نداشته اند.

تنها عده ی بسیار معدودی از ما- مگر این که در یک جزیره ی متروک و دور افتاده زندگی کنیم - به معنای فوق آزاد هستیم تا نگران هیچ چیز یا هیچ کس نباشیم. برای نمونه هر بار که رانندگی می کنید، برخی از آزادی های خود را از دست می دهید به این معنا که مجبورید قوانین راهنمایی و رانندگی را رعایت کنید و به تابلوها و علائم راهنمایی و... احترام بگذارید. مگر اینکه بخواهید دستگیر یا جریمه شوید. هر بار که بر سر کار می روید، برخی دیگر از آزادی های خود را از دست می دهید. زیرا مجبور هستید کاری را که دیگران از شما میخواهند و احیاناً دوست هم ندارند، انجام دهید. لباسی را بپوشید، که جزء مقررات آنجاست، دیگران را خوشحال یا راضی کنید. حال چه مشتری ها، همکاران و چه کارفرمایان را- هر بار که تلویزیون را روشن می کنید برخی دیگر از آزادی های تان را از دست می دهید. زیرا حواس شما توسط تصاویری بمباران می شوند که شخص دیگری آن ها را ایجاد کرده است. حتی با اینکه این شما میاید که کانال ها را می چرخانید اما موقتاً نیز تصاویری را می بینید یا صداهایی را می شنوید که ناخواسته اند.

دست به طرز مشابهی به مجرد اینکه به رابطه ای وارد می شوید، مقادیری نیز از آزادی های شخصی خود را از دست می دهید. چرا که از حالا به بعد شخصی که با او رابطه برقرار کرده اید به آنچه می گوید یا می کنید از خود واکنش نشان خواهد داد. از شما توقعاتی خواهد داشت، خواسته ها و نیازهایی خواهد داشت، مسائل و مشکلات خود را روی شما خواهد انداخت و شما را با خلق و خواها و احساسات، انرژی ها، شخصیت و امیال و خواسته هایش تحت تأثیر قرار خواهد داد. رابطه نیز اساساً چیزی جز این نیست.

در رابطه شما به خود اجازه می دهید که از دیگران تأثیر بپذیرید.

آزادی واقعی به این معنا نیست که چه کارهایی می توانید بکنید و چه کارهایی نمیتوانید بکنید. بلکه به معنای آزادی در عشق ورزیدن آن هم بدون ترس و دریافت کردن بدون مقاومت و دادن و بخشیدن بی دریغ می باشد.

«وقتی فهمیدم که سو دوست داره شوهر کنه، سریع با او به هم زدم. داشت سعی می کرد منو گیر بندازه. منم خب مردی ام که به آزادی زیادی احتیاج دارم.»

به رغم آنچه این مردها ادعا می کنند این آزادی شان نیست که از باختن و از دست دادنش می ترسند، بلکه تعهد دادن و پای بند ماندن است. تعهد و پای بندی به عشق انسانی دیگر ترسناک است. زیرا شما احتمال آسیب پذیری، ترک شدگی، مورد پذیرش قرار نگرفتن و از دست دادن و فقدان را به جان می خرید. برای برخی از مردها این ترس چنان قوی است که آن ها را وادار می کند تا از نزدیک شدن به زن ها یا تعهد دادن به آن ها به هر قیمت سرباز بزنند. البته آن ها هرگز به شما نخواهند گفت که: «من از تعهدات می ترسم، از این رو نمی تونم به تو دل ببندم.» یا: «نامزد قبلی ام به من خیانت کرد، لذا از این که دوباره عاشق شوم یا به عشق کسی اعتماد کنم میترسم.» این جملات نشانه ضعف اندوخیلی «مردانه» نیستند. در عوض این گونه مردها باور غلط (7) را بهانه می کنند که: «دوست دارم با زنی باشم، اما به شرط این که سعی نکنند آزادی هایم را از من سلب کنند.» در واقع دلیل این که برخی مردها پای بند هیچ رابطه ای نمی شوند، این است که هر زنی که می بینند به نظرشان خیلی پرتوقع یا کنترل کننده یا سلطه جو می آید.

مشکل مردی که ادعا می کند زن ها می خواهند آزادی او را سلب کنند این است که حتی به کوچک ترین و جزئی ترین تلاش های زن بیچاره مبنی بر نزدیکی و صمیمیت بیشتر از خود واکنش فوق العاده ای نشان می دهند و عشقی را از دست می دهند که می توانست قلب شکسته و درمندان را التیام بخشد، همان دردی که روز اول موجب شد دیگر به عشق کسی اعتماد نکنند.

واقعیت مربوط به باور غلط (7)

زن ها هرگز سعی ندارند چیزی را از شما سلب کنند. برعکس آن ها می خواهند عشق، فداکاری، از خودگذشتگی، تعهد، پای بندی و وفاداری خودشان به شما هدیه کنند. تمامی تلاش های ما زن ها برای با شما بودن، صمیمی بودن، حل و فصل مسائل و مشکلات، برای مختل کردن آزادی شما نیست، بلکه تلاشی است برای ایجاد بهترین و صمیمی ترین رابطه ممکن.

هفت «مانترا» برای غلبه بر هفت باور غلط

در متافیزیک اصل و قاعده ای وجود دارد که می گوید برای کنترل ذهنی و ایجاد واقعیت مطلوب، باید افکار منفی خود را با افکار مثبت جایگزین کرد. به عنوان مثال به جای این که بگویید: «من نمی توانم موفق شوم.» بگویید: «من تمامی امکانات و شرایطی را که برای رسیدن به موفقیت لازم است.» به این فکر افتادم که این فصل را با توصیه های مثبتی برای جایگزین کردن باورهای غلط ذکر شده به پایان برسانم.

این توصیه ها را «مانترا» می نامم. واژه «مانترا» واژه ای از زبان سانسکریت بوده به معنای واژه یا عبارتی است که روح کسی را که آن را تکرار کند بالا می برد و ارتقا می بخشد. بسیار مفید خواهد بود چنانچه هر بار که این باورهای غلط در ذهن مان جاری میشوند، مانترای زیر را در ذهن خود تکرار و مرور کنیم. برای نمونه هر بار که پیش خودتان فکرمیکنید: «همسرم خیلی کنترل کننده و سلطه جو است.» به طرز خود آگاه تصمیم بگیرید که «مانترا»ی ضد آن را در ذهن خود تکرار کنید: «همسرم تلاش می کند در زندگی من شرکت داشته باشد و بتواند نقش مثبتی را ایفا کند.» آیا این طور بهتر نیست؟ چنانچه چنین فکر کنید، احساسی به مراتب بهتر نیز خواهید داشت.

این مانترای عبارت اند از:

باور غلط:

01 او پرتوقع و سیری ناپذیر است

02 با او بودن خیلی کار می برد

03 می خواهد بر سرم سوار شود و مرا کنترل کند

04 او خیلی حسود و مالکیت طلب است

05 او زیاده از حد احساساتی است

06 او قوی و مستقل است و به توجه و مراقبت احتیاجی ندارد

07 او می خواهد آزادی هایم را سلب کند و مرا برده خود سازد.

مانترا:

او واقعاً متعهد است همه چیز بهترین باشد

او واقعاً متعهد و پای بند عشق مان است و می خواهد که رابطه مان موفق باشد

او می خواهد نقش مثبتی در زندگی من ایفا کند، زیرا مرا واقعاً دوست دارد

او واقعاً متعهد است از رابطه مان مراقبت و مواظبت کند

او قلبی مهربان و گشاده دارد.

گرچه او قوی و مستقل است، اما همچنان به توجه، حمایت و پشتیبانی من نیاز دارد

او متعهد ایجاد رابطه ای فوق العاده و مطلوب است و می خواهد همواره با من مربوط و مرتبط باشد.

بازنگری و بازتعریف این باورهای غلط در رابطه با زن ها نشانه ای از تعهد و در عین حال فداکاری مردها است.

مردان عزیز: هنگامی که تمرین می کنید تا بهترین چهره ی نامزد/همسر خود را ببینید نه بدترین و زشت ترین چهره ی او را، آن گاه هدیه ای بس گرانبها را به خود و نیز همسرتان هدیه کرده اید: دیدن و دیده شدن از پشت دیدگان عشق.

بخش دوم: آنچه زن ها دوست دارند مردها درباره ی عشق، صمیمیت و ارتباط بدانند

فصل (8): کاری نکنید که زن عاقل و سر به راه خود را به یک دیوانه ی زنجیری بدل کنید!؛

اعتراف می کنم که با تمامی این تجارب و توانایی ها هنگامی که در رابطه ای صمیمی و عشقی هستم، مردی که دوستش دارم میتواند کاری کند که احساس کنم یک دیوانه ی تمام عیار هستم !

عنوان این فصل را بسیار دوست دارم. تمامی زن های دیگری که این مطلب را به آن ها نشان داده ام، همین طور. زیرا همگی بارها آنرا تجربه کرده اند. بدین معنا که در یک لحظه بسیار آرام و عاقل هستیم و سپس ناگهان نامزد/همسرمان کاری میکند یا چیزی می گوید که بدترین احساسات را در ما زنده میکند و سپس لحظه ای بیش نمی گذرد که احساس میکنیم به آن زنی تبدیل شده ایم که به خود قول داده بودیم هرگز نباشیم؟! !

گویی دقیقاً همان دکمه ای را فشار داده اند که ما را وحشت زده، ترسو، پرتوقع، نق نقو یا حسود و عصبانی می کند. بدتر از همه این که نامزد/همسرمان اصلاً هم رابطه ی میان گفته ها یا رفتارهای خود و واکنش نامطلوبی را که در ما رقم زده است نمی تواند ببیند !

بارها در روابط شخصی خود شاهد بوده ام مردی که دوستش دارم چیزی گفته است که مرا... خب، شاید گفتنش صحیح نباشد! درست در همین هنگام سعی می کنم او را از مهلکه نجات دهم و فرصتی به او بدهم تا وضعیت را اصلاح کند. از او می پرسم: (البته با این امید که بلکه متوجه معنای گفته ی خود بشود و آن را اصلاح کند)

«یا واقعاً این را جدی می گویی؟» یا جواب می دهم: «این حرف تو واقعاً مرا می ترساند» یا «هر وقت که این کار را می کنی، واقعاً مرا می رنجانی. پیش خودم فکر می کنم چنانچه متوجه تأثیر آنچه گفته یا کرده است بر روی من بشود کمی بیشتر مراعات کند، اما انگار هیچ فایده ای ندارد. بدین معنا که با بی خیالی تمام بر سر آنچه گفته یا کرده است ایستاده و بی خبر از اینکه موضع او مرا دیوانه کرده است و بدترین احساسات را در من زنده می کند. با لج بازی تمام به رگم هشدارها، راهنمایی ها و خواهش های من کوچکترین تغییری نیز در موضع خود نمی دهد .

البته، این تنها من نیستم که چنین احساساتی را تجربه کرده ام. هزاران زن دیگر را نیز شاهد بوده ام که همین سناریو را بارها و بارها تجربه کرده اند. می گویند: «میدانم همسرم عمدتاً نمی خواهد مرا ناراحت کند، اما انگار به خوبی می داند چه کار کند تا مرا دیوانه سازد و در کار خود نیز بسیار استاد است! به طوری که با مهارت تمام یکی پس از دیگری گلوله های خود را شلیک می کند و بعداً هم نمی داند از اینکه چه کار کرده است که مرا منفجر ساخته است اظهار بی خبری می کند!»

من نیز با این گفته موافقم به این معنا که بیشتر مردها قصد ندارند عمدتاً زنی را که دوستش دارند، ناراحت کنند و عکس العمل های ناخوشایندی را در او رقم بزنند. اما متأسفانه این همان اتفاقی است که همیشه می افتد. بدین معنا که بی آنکه متوجه باشند، نامزد/همسر خود را دیوانه می کنند. موضوع بحث ما نیز در این فصل همین است .

مردان عزیز: آیا دوست ندارید بدانید چگونه از دیوانه ساختن نامزد/همسر خود و تبدیل او به زنی که لحظه ای نیز تحمل اش را هم ندارید جلوگیری کنید؟ زنان عزیز: آیا می توانید تغییر موضع فوری خود را از زنی منطقی و با اعتماد به نفس به دیوانه ای وحشت زده درک کنید؟ در این بخش به اشتباهاتی خواهیم پرداخت که مردها در روابط خود با زنها مرتکب و موجب می شوند که ناخواسته و بی آنکه متوجه باشند، همسر خود را به لحاظ روحی تخریب کنند. سپس به پاسخ پرسش های فوق خواهیم رسید .

در زیر فرمولی برای دیوانه ساختن زن زندگی تان ارائه شده است. اما چرا باید یک مرد بخواهد که چنین فرمولی را مورد استفاده قرار دهد؟ خب، چنانچه بخواهد او را از سر باز کند یا با او به هم بزند یا ناراحتش کند و البته بیشتر مردها چنین هدف و نیتی ندارند. اما آیا به آن معنا است که نمی توانند این فرمول را قدم به قدم و مو به مو اجرا کنند به طوری که به بهترین نحو ممکن مؤثر واقع شود؟ خیر، هرگز اینطور نیست. بدین معنا که چه بخواهند و چه نخواهند، چه آگاهانه و چه ناخودآگاه، این فرمول را به کار برند نتیجه همواره یکی است. در تهیه ی این فرمول از هزاران زن کمک گرفته ام. در سمینارها، مصاحبه ها، و تحقیقاتی که قبل از نگاشتن این کتاب انجام دادم، از زنها پرسیدم: «کدام یک از کارهای نامزد/همسر تان شما را دیوانه میسازد؟» فرمول ارائه شده در این فصل نتیجه ی پاسخ های صادقانه و اعترافاتی است که این زنها کرده اند. به عقیده من این اطلاعات برای مردهایی که نامزد/همسرشان را دوست دارند و خواهان درگیری و اختلافات کمتری در روابط خود می باشند بسیار گرانبها است .

مردان عزیز: چنانچه می خواهید دل نامزد/همسر خود را شاد کنید لیست صفحه ی بعد را با دقت و با فکر و قلبی باز بخوانید. این لیست به شما نمیگوید که چه کار بکنید. در واقع تنها به شما می گوید که چه کارهایی نکنید. این لیست به شما نشان می دهد که چنانچه خواهان آنید تا بهترین احساسات را در زن زندگی خود تولید کنید و روابطی هماهنگ، متفاهم و ارضا کننده داشته باشید، باید از چه کارهایی برحذر باشید. در فصل های قبلی از شما خواسته بودم چه کارهایی بکنید. خواسته ای که در اینجا از شما دارم این است که هرگز این کارها را نکنید !

چگونه زن زندگی خود را دیوانه سازید

- 01 با او حرف نزنید .
- 02 به صحبت هایش گوش نکنید و نیازهایش را نادیده بگیرید .
- 03 در مقابل او شورش کنید .
- 04 هرگز به او آسایش خاطر و آرامش خیال ندهید .
- 05 با زن های دیگر لاس بزنید .
- 06 از او فاصله بگیرید .
- 07 از او انتقاد کنید .
- 08 مبهم، ناواضح و دو پهلو صحبت کنید .
- 09 فراموشکار باشید و کارها را به تعویق بیندازید .
- 10 به او بی توجهی نشان دهید .
- 11 از افکار و احساسات خود چیزی به او نگوئید .

مردان عزیز: در ارائه ی اطلاعات زیر بسیار بی پرده و صریح بوده ام. امیدوارم این اطلاعات بتواند رفتارهای مخربی را که از شما سرزده است و تأثیر منفی ای را که بر روی زن زندگی تان می گذارد، به شما نشان بدهد. معتقدم بیشتر مردها از تأثیر نیرومند رفتار خود بر روی ما زنها آگاهی ندارند و عکس العمل زنان خود را در برابر اینگونه رفتارها نیز درک نمی کنند.

می خواهیم درباره ی بعضی از برنامه ریزی ها با شما صحبت کنیم، اما شما موضوع صحبت را عوض می کنید .

می خواهیم سر میز شام یا به هنگام رانندگی در ماشین با شما صحبت کنیم، اما شما کمی غرغر می کنید و به ندرت پاسخ می گوید .

می خواهیم درباره ی چیزی که ناراحت مان کرده است صحبتی را پیش بکشیم، اما شما می گوید که نمی خواهید در آن باره صحبتی بکنید .

مردها به راحتی در صحبت نکردن درباره ی چیزی که دوست ندارند صحبت اش را کنند مهارت بسیار خاصی دارند .

مردان عزیز:می دانم الان چه فکر میکنید.اصولاً طبیعت شما این نیست که خود را ابراز کنید.زیرا سروکله زدن با مسائل احساسی و روحی برایتان ساده و راحت نیست.به علاوه از ساکت بودن لذت می برید.به خصوص هنگامی که خسته یا نگران هستید و حوصله ی جواب دادن به کسی را نداشته باشید حتی زنی که دوستش دارید. هیچ یک از اینها اشکال محسوب نمی شوند. اما حقیقتی که وجود دارد این است که سکوت کردن و حرف نزدن با زن ها احساسات بدی را در آنها زنده می کند .

می توانم تصور کنم که چشمان خود را از ناراحتی به این سوآن سو می چرخانید وزیر لب می گوید:«بفرمایید باز شروع شد،سخنرانی در باره ی اینکه چرا باید بیشتر صحبت کنیم.»  
خب، متأسفانه بله.زیرا واقعاً صحت دارد. اولین مورد لیست نیز همین است. چرا که یکی از غالب ترین و رایج ترین شکایتهای زن ها از مردها نیز همین است .

عده ای از مردها به اعتراض می گویند:«منظورتان چیست؟ من همیشه با همسرم در حال صحبت کردن هستم » .

لازم می بینم که بگویم که در اینجا منظور ما صحبت درباره ی هوا، اخبار روز، بچه ها یا دیگر موضوعات بچه ها یا دیگر موضوعات معمولی نیست. بلکه منظور پاسخ به نیاز زن برای صحبت درباره ی موضوعی مشخص و خاص است که ذهن او را به خود مشغول ساخته است.حال چه برنامه ریزی برای آینده باشد، چه پرداختن به مسئله یا مشکلی و چه صحبت کردن در باره ی رابطه تان .

در زیر برخی از اشتباهات مردان در این باره و پاسخ های ناخوشایند احتمالی از جانب زن ها آورده شده اند .

کدامیک از رفتارهای مردان زن ها را دیوانه می سازد

\*هنگامی که موضوعی را پیش می کشیم که دوست ندارید در باره ی آن صحبت کنید، هیچگونه پاسخی نمی دهید، ساکت می مانید یا یکی دو کلمه می گوید، اما عملاً گفته ی ما را نشنیده می گیرید .

\*از دست ما به این دلیل که می خواهیم درباره ی چیزی صحبت کنیم، عصبانی می شوید و کاری میکنید احساس حماقت کنیم وما را تحت فشار می گذارید یا می ترسانید که قید آن را بزنیم .

\*از زیر صحبت کردن در می روید.یا به هنگام پاسخ دادن طفره می روید و هیچگونه بازتاب یا اطلاعات واقعی و عمل در آن باره به ما نمی دهید .

\*وسط صحبت کردن بلند می شوید و کار دیگری را انجام می دهید.مثلاً تلویزیون تماشا می کنید، با کامپیوترتان ور می روید، به روزنامه ی روی میز نگاهی می اندازید و عملاً به این طریق مکالمه را پایان می دهید .

\*می گوید که بعداً درباره اش صحبت خواهید کرد، اما هرگز پی آن را نمی گیردو موضوع رامجدداً مطرح نمی کنیدوهنگامی که مامجدداً آن را پیش میکشیم دوباره طفره می روید.

\*به ما نمی گوید چه چیزی شما را ناراحت کرده است و در عوض فاصله می گیرید،خاموش می شوید و از ما دوری می کنید .

چگونه صحبت نکردن احساسات بدی را در زن ها رقم می زند

\*در این گونه اوقات ما زن ها مضطرب و نگران می شویم و می ترسیم که مبادا احساساتی را تجربه می کنید که نمی خواهید به ما بگویید .

\*احساس ناامنی می کنیم، زیرا اطلاعات لازم را در دست نداریم و نیز به این دلیل که احساس می کنیم که صحبت کردن با ما برایتان اهمیت ندارد .

\*احساس نیازمند بودن و محتاج بودن می کنیم، زیرا شما ما را مرتباً پس می زنید و رد می کنید .

\*سعی می کنیم شما را وادار سازیم با ما صحبت کنید، لذا زورگو و لجباز جلوه می کنیم .

\*با مطرح کردن دوباره و دوباره ی آن موضوع نق نقو و پرتوقع جلوه می کنیم .

\*به این امید که سرانجام شما را وادار سازیم به ما پاسخ گوید، وسواسی جلوه می کنیم .

نهایتاً نیز از اینکه به نیازها و خواسته های ما اهمیت نمی دهید از شما عصبانی و بیزار می شویم .

آنچه زن ها دوست دارند مردها بدانند

هنگامی که با ما صحبت نمی کنید یا به حرف های ما پاسخ نمی دهید، احساس محبوب نبودن ومهم بودن می کنیم.میدانیم که صحبت کردن همیشه برای شما ساده و راحت نیست، اما پیامدهای صحبت نکردن حتی به مراتب نیز بدتر خواهد بود .

راه حل

01هنگامی که در مقابل از خود واکنش نشان می دهید، به خود یادآوری کنید که اصرار نامزد/همسرتان در صحبت با شما از سر کنترل کردن وسلطه جویی نیست،بلکه تلاشی است برای برقراری ارتباط و مرتبط شدن با شما .

02سکوت اختیار نکنید.به این نیاز ما که با شما صحبت کنیم،صحه بگذاریدو چنانچه در همان لحظه نمی توانیداینکار را بکنید، وقتی رامعین کنیدکه بعداً حتماً اینکار را بکنید.(برای کسب اطلاعات و جزئیات بیشتر در این زمینه فصل 9).

03به یاد داشته باشید که هر چه بیشتر آن را به تعویق بیندازید و به بعد موکول کنید، برایتان مشکل تر خواهد شد. حال چه برنامه ریزی باشد چه رسیدگی به مسئله،چه مشکل کوچک و ظریف.به خود بگویید که هر چه زودتر به آن رسیدگی کنید، متحمل درد و رنج کمتری خواهید شد .

نیستیم و احساس خوشحالی نمی کنیم، اما شما آن را به حساب آن می گذارید که ما زیادی نق و پرتوقع هستیم .  
 به شما توضیح می دهیم که هفته ی سختی را در پیش داشته ایم و به کمک و حمایت شما نیاز داریم، اما شما به کلی همه چیز را فراموش می کنید و حتی یک ذره هم از آنچه تقاضایش را کرده بودیم به ما نمی دهید .

نه تمام زن ها، اما بیشتر آنها با خوشحالی تمام داولطلبانه به مردی که آنها را خوشحال کند، امتیاز می دهند. هم زمان با جدی شدن رابطه، زن ها اطلاعات زیادی را درباره ی نیازها، خواسته ها، آنچه موجب احساس امنیت آنها می شود و آنچه ناراحت و عصبانی شان می سازد، در اختیار مرد زندگی شان قرار داده اند، اما برای آنکه مطمئن شوند حتماً آنها را به خوبی درک کرده اید، مجدداً نیز بارها و بارها به شما می گویند! اما در بیشتر اوقات شما مردان به ما گوش نمی دهید و تمامی آنچه را که آنها درباره ی نیازهایشان با شما در میان گذاشته بودند فراموش کرده یا نادیده می گیرید .

مردها شنونده ی خوبی نیستند. برای نمونه نامزد/همسران به شما می گوید که احساس می کند او را نادیده می گیرید. اما شما کوچکترین ترتیب اثری نمی دهید. روزها، هفته ها و ماهها نیز می گذرند، اما گویی هیچ چیزی به شما گفته نشده است. نامزد/همسران به شما می گوید بسیار خوشحال خواهد شد هنگامی که در سفر هستید به او زنگ بزنید، اما باز هم شما این کار را نمی کنید، به او یادآوری می کنید، چهارشنبه شب که کلاس دارید او مواظب باشد، بچه ها پیش از خواب زیاد تلویزیون تماشا نکنند تا بی خواب نشوند. چهارشنبه شب فرا می رسد. به خانه می رسید و می بینید که بچه ها هنوز نخوابیده اند و نحسی می کنند. تمامی این داستان ها از یک چیز حکایت می کنند: یا شما مردان به ما گوش نمی کنید یا این که به سادگی گفته هایمان را نادیده می گیرید .

اخیراً یکی از دوستانم به من تلفن زد و خبرهای تلخی را برایم تعریف کرد که به نحوی مطلوب این اشتباه مردان را و نیز پیامدهای بد آنرا به تصویر می کشید. لیندا هیجده سال است که با شوهرش آبروینگ ازدواج کرده است . حاصل این ازدواج دو بچه است و همچنین ارتباطی بین آن دو که از چشم دوستان آنها ارتباط خوبی محسوب می شود. اما ظرف پنج سال گذشته لیندا احساس خوشحالی نمی کند. زیرا آبروینگ توجه زیادی به او ندارد و ظاهراً غرق دنیاها ی خود، کار و نگرانی های شخصی خودش می باشد. گهگاه نیز افسرده و کج خلق می شود و خشم خود را بر روی لیندا و حتی بچه ها خالی می کند. عموماً نیز کنار او بودن و همنشینی با او چندان خوشایند نیست . لیندا و آبروینگ سالهاست که با یکدیگر رابطه ی جنسی نداشته اند و عملاً رابطه شان بسیار بد و از هم پاشیده شده است .

لیندا بارها سعی کرده است درباره ی مشکلات شان با آبروینگ صحبت کند . وی در ابتدا سعی میکرد با صحبت درباره ی احساساتش موضوع را پیش بکشد. اما آبروینگ سریعاً موضوع را عوض می کرد یا از اتاق بیرون می رفت. با گذشت زمان و تغییر نکردن اوضاع، لیندا به طرز فزاینده ای مأیوس و سرخورده شده بود و هرچند ماه یکبار به آبروینگ میگفت که باید درباره ی وضعیت شان با هم صحبت کنند. آبروینگ با بی میلی و اگره قبول می کرد تا بنشینند و با لیندا صحبت کنند. اما هر بار، همان کار همیشه ی اتفاق می افتاد. بدین معنا که لیندا عجز و ناله می کرد تاروی رابطه شان کارکنند اما آبروینگ روی کاناپه قوز کرده به دستپاش خیره می شد و چیزی نمی گفت. مدت ها بدون تغییری سپری می شدند. لیندا به من گفت که ظرف نه ماه گذشته به جایی رسیده بود که مجبور شد آبروینگ را با به میان کشیده موضوع طلاق تهدید کند تا بلکه او را وادار سازد کاری کند ازدواج شان را نجات دهند. اما این کار نیز مؤثر واقع نشده بود .

یک روز، لیندا متوجه می شود که دیگر تاب تحمل ندارم و تصمیم می گیرد به آبروینگ بگوید میخواهد از او جدا شود. یک شب هنگامیکه آبروینگ از سرکار به خانه می آید، می بیند که لیندا منتظر او نشسته است. در حالی که گریه می کند به او می گوید: «آبروینگ، خیلی سعی کردم اما دیگه خسته شده ام. فکر میکنم برای هردوی ما بهتر است از هم جدا شویم. می خواهم که خانه را ترک کنی»

آبروینگ در حالی که شوکه شده است می پرسد: «آیا هیچ می دانی چه می گویی؟ می خواهی از من جدا شوی؟ نمی توانم باور کنم. مگر چه اتفاقی افتاده است؟»  
 لیندا با تعجب می پرسد: «چه اتفاقی افتاده است؟ چطور می توانی بپرسی چه اتفاقی افتاده است؟ پنج سال است از تو می خواهم که بروی رابطه مان کار کنیم. پنج سال است که به تو گفته ام احساس خوشبختی نمی کنم. اما مثل اینکه یک بار هم گوش نکردی!»

آبروینگ ملتسانه می گوید: «چطور می توانی بدون اینکه فرصتی به من داده باشی یکباره مرا ترک کنی. این خیلی ناگهانی است. فکر نمی کنی قبلاً باید درباره اش فکر کنیم؟»  
 لیندا پاسخ می دهد: «صدها بار به تو فرصت دادم. شوخی می کنی که می گویی تعجب کرده ای. این چند سال کجا بودی؟»

در تمام طول مدتی که لیندا این داستان را برایم تعریف میکرد، گریه کرد. او گفت «بدترین قسمت داستان این است که آبروینگ واقعاً مرد خوبی است . تعجب آور است اما مثل اینکه او واقعاً تمام مدت این پنج سال هیچ یک از حرف های مرا نشنیده است اما چگونه می توانسته است هیچ یک از هشدارها و التماس های مرا نشنیده باشد؟»  
 پاسخ سؤال لیندا را به درستی نمی دانستم. شاید آبروینگ نیز مانند بسیاری از مردهای دیگر نمی خواسته و دوست نداشته است چیزهایی را بشنود که به او احساس شکست بدهند. شاید راه حلی برای مشکلات شان نداشته از این رو ناخودآگاه به این انتخاب دست زده بود که آنها را نادیده بگیرد. شاید هم شکایت های لیندا را خیلی جدی نگرفته و آنها را به حساب نق نق بودن او گذاشته بود. اما به هر دلیل واقعیت این بود که شنونده ی خوبی نبود و بهایی که پرداخت نیز از دست دادن همسرش بود .

مردان عزیز: شاید همواره پیامدهای گوش ندادن شما به خواسته ها یا شکایتهای نامزد/همسران به این حد وخیم و جدی نباشند؛ یا حداقل در آینده ی نزدیک مخرب نباشند .  
 اما چرا باید ما زن ها را به جایی برسانید که نقطه ی برگشتی در کار نباشد؟ چرا باید احساسات ما را چنان وخیم، جنون آمیز و تهدید کننده کنید؟ چرا نباید به خود آید و نیازهای ما را جدی بگیرید؟

و در نهایت از ما بیزار شوید و وادارمان سازید کاری کنیم که خودمان نیز از خودمان بیزار شویم؟  
 گاهی اوقات در سمینارهایم هنگامی که می خواهم درباره ی این موضوع با شنوندگان صحبت کنم، لطیفه ی زیر را برای آن ها نقل می کنم که طنز زیبایی در آن نهفته است :

زنی است که به مدت چهل سال با همسر خود ازدواج کرده است .  
 زن مدت سی سال آخر زندگی شان هفته ای یکبار شوهرش را تهدید کرده است که چنانچه تغییر نکنند، از او جدا خواهد شد. یک روز شوهر به خانه آمده است و زن را در حال بستن چمدانهایش می بیند. از او می پرسد :  
 «چی شده! آیا مشکلی پیش آمده؟»

زنهای حاضر داستان، فقه، با «مه» ای، با، میکنند، حالکه مدها به ند، ت به آن، مر، خندند. نا،ها از خودم رسیده ام که آن ها به اب، دلبا، است که متوجه موضوع لطفه نم، شوند

شما را به جدایی تهدید کند یا به لحاظ جنسی نسبت به شما سرد شود یا به زن نق و جیغ جیغویی بدل شود تا سرانجام شما به گوش دادن به گفته های او تن بدهید .

کدام یک از رفتارهای مردها زن ها را دیوانه می کند

- \* به گفته های ما صحنه نمی گذارید یا آنها را احمقانه یا اشتباه می پندارید و سپس طوری رفتار می کنید که گویی منتظرید صحبت هایمان تمام شود تا فوراً آن را از گوش به در کنید.
- \* خواسته ها و نیازهای ما را بی جا تلقی می کنید یا آنها را وارد نمی دانید و با خودتان یا به ما می گوید که ما پرتوقع و زیاده خواه هستیم .
- \* تا آخرین لحظه خواسته های ما را به تعویق می اندازید. گویی می خواهید ببینید آیا می توانید ما را منحرف کنید یا سرانجام وادارمان سازید قید آنها را بنزیم یا نه .
- \* اهمیت خواسته ها و نیازهای ما را دست کم می گیرد و اینطور فکر می کنید که واقعاً مهم نیستند و لزومی ندارد آنها را برآورده سازید .
- \* طوری وانمود می کنید که به نیازهای ما گوش داده اید و می خواهید آنها را برآورده سازید، اما سپس کار خودتان را می کنید و همه چیز را نادیده می گیرید و تلاشی برای برآورده ساختن آنها نمی کنید.

چرا و چگونه گوش ندادن به زن ها و نادیده گرفتن نیازهایشان بدترین احساسات را در آنها تولید می کند

- \* در این گونه اوقات احساس ناامنی می کنیم و می ترسیم؛ زیرا احساس می کنیم به ما اهمیتی نمی دهید .
- \* نق نقو شده ایم و مدام از شما شکایت می کنیم؛ زیرا مجبوریم برای یک چیز مدام از شما خواهش کنیم .
- \* عصبانی شده از شما بیزار می شویم؛ زیرا شما احساسات ما را نادیده می گیرید .
- \* پرتوقع می شویم و شما را تهدید می کنیم؛ زیرا می خواهیم سرانجام به نحوی توجه شما را جلب کنیم .
- \* بدجنس و مغرض می شویم؛ زیرا متوجه می شویم عامدانه به ما بی توجهی می کنید .
- \* زودرنج، عصبی و تحریک پذیر می شویم؛ زیرا مدام نگرانیم که سرانجام به خواسته های ما ترتیب اثر خواهید داد یا نه .

آنچه زن ها دوست دارند مردها بدانند :

هرگاه به ما گوش نمی کنید و نیازهای مان را نادیده می گیرید، احساس می کنیم که ما را دوست ندارید و ما را زیاد جدی نمیگیرید و نگران آثار آن بر روی احساسات ما و پیامدهایی که برای رابطه یا ازدواج مان خواهد داشت، نیستید. به طرز مضحکی هر چه دیرتر به نیازهای ماترتیب اثر دهید، پرتوقع تر و نقو تر میشویم و راضی کردن ما برایتان مشکلتر خواهد شد.

راه حل

01 به گفته ها، خواسته ها و نیازهای ما گوش کنید و آن را به چشم تضمینی برای رابطه بنگرید. مابه گفته هایمان و درمیان گذاشتن خواسته هایمان با شما در واقع کلیدهای خوشحال ساختن خود را در اختیار شما قرار داده ایم و هنگامی که شما ما را خوشحال و راضی نگه می دارید، همسر به مراتب بهتری نیز برای شما خواهیم بود .

02 برای مدت یک هفته تنها بر روی یکی از نیازهای ما تمرکز کنید؛ صحبت بیشتر، گذران وقت بیشتر با بچه ها، جمع آوری کردن لباس های خودتان و... سپس سعی کنید اندکی از آن را برآورده سازید .

03 ما را جدی بگیرید. ما در گفته های خود جدی هستیم و چنانچه از شما خواسته ای داریم، به هیچ وجه احمقانه، یا از سر هوا و هوس نیست و برایمان بسیار نیز مهم است و این به آن دلیل است که شما برایمان مهم هستید.

سه- در مقابل او شورش کنید

بارها از شما خواهش می کنیم که در مرتب نگه داشتن اتاق خواب به ما کمک کنید لباس هایمان را سر جایشان بگذارید، اما شما به سادگی آن را فراموش میکنید یا نادیده میگیرید . به شما می گوئیم دوست نداریم مجلات مستهجن بخوانید یا فیلم های مبتذل تماشا کنید و اینکه از این کار شما ناراحت می شویم، اما شما می گوئید که ما مادرشمانیستیم و دوست ندارید که ما به شما بگوئیم چه کار بکنید و چه کار نکنید .

از شما می خواهیم شبهایی که دوست دارید تا دیروقت تلویزیون تماشا کنید به ما خبر بدهید و زودتر به ما «شب به خیر» بگوئید تا ما تا دیروقت در بستر به انتظار شما بیدار نمانیم، اما شما ناراحت می شوید و می گوئید که دوست ندارید یک یک حرکات و کارهای خود را به ما گزارش بدهید و برای آن ها اجازه بگیرد .

مردان عزیز: می دانم به این موضوع حساسیت زیادی دارید لذا سعی می کنم تا آنجایی که امکان دارد با ملایمت تمام آن را توضیح دهم. همانگونه که در فصل های پیش نیز دیدیم، مردها بنابر غریزه نیاز دارند مستقل باشند و از اینکه آزادی و خودمختاری خود را از دست بدهند، می ترسند. می دانم اصلاً دوست ندارید به «زنی» جواب پس بدهید یا از دستورها و فرمان های او اطاعت کنید. از این که مرتباً به شما دستور بدهند بیزارید. اما حقیقت آن است که چنانچه می خواهید زن عاقل و مهربان خود را به یک دیوانه ی زنجیری تبدیل کنید، کافی است کنترل رابطه یا ازدواج خود را به دست بخش شورش و وجود خود بسپارید .

همین و بس. ممکن است در برابر من جبهه بگیرید و اطلاعات ارائه شده در این فصل را نپذیرید. ممکن است در جایی از وجود خود احساس کنید از شمامی خواهیم که تسلیم شوید، غلام حلقه به گوش نامزد/همسرتان شوید و اجازه دهید شمارا به بردگی بکشاند. هرگز این طور نیست. این از دست دادن آزادی نیست، بلکه آزاد شدن از شورش و طغیان گر درون خودتان است که ممکن است زندگیتان را در دست خود گیرد .

اما این شورش و سرکشی از کجا می آید؟ این شورش از پسر کوچولوی درون هر مردی سرچشمه می گیرد که مجبور بوده است روزی پیوندهای عاطفی احساسی خود را با مادرش ببرد و مجدداً به عنوان موجودی مستقل و مجزا از مادرش دوباره تعریف کند تا مرد شود. این فرآیند جدایی چنانچه قرار باشد که پسر به مردی مستقل؛ خودمختار و سالم بدل شود کاملاً ضروری به حساب می آید و مقادیری رفتار شورش را نیز در پی خواهد داشت. بالاخص این فرآیند در سالهای نوجوانی بیشتر صدق می کند که در آن میل و گرایش زیادی در پسر نوجوان وجود دارد که متفاوت از مادرش باشد و تولد دوباره ای به شخصیت واقعی و منحصر به فرد خویش به عنوان موجودی مجزا و مستقل بدهد .

بس مشکا د، کجاست؟ خب، د، بسا، ع، ا، بساها، حما، اب، فآند حداب، ه استقلال، ه گ، کما، نم، شد، گاه، اهقات بنا، دلنا است که ماد، احا، ع، اب، استقلال، ه حداب.

نزدیک، صمیمی و قوی است که کودک به طوری ناخودآگاه همواره به مادر خود وابسته می ماند و این تمایز و استقلال هرگز اتفاق نمی افتد .  
 اما هنگامی که پسر جوان فرآیند جدایی و استقلال روحی و احساسی خود را از مادرش به پایان نمی برد، چه پیامدهایی انتظار او را می کشند؟ در این گونه اوقات این کار ناتمام را با زن های دیگر زندگی خود از قبیل همسر، نامزد و... از سر می گیرد و در مقابل هر چیز که به او احساس کنترل شدگی یا مغلوب بودن بدهد، شورش می کند .  
 حال ممکن است از خود سؤال کنید که آیا مردها آگاهانه این کار را میکنند یا خیر؟ پاسخ من به این پرسش این است که: «احتمالاً نه» چنانچه زنی مهربان و با احساس با چنین مردی که هنوز در مقابل زن های زندگی اش شورش می کند، ازدواج کند چه بر سر او خواهد آمد؟ از عصبانیت دیوانه خواهد شد؟!  
 مردان عزیز: از کجا می توانید بفهمید که آیا شما نیز یک شورش هستی یا خیر؟ در زیر آزمون وجود دارد که در تعیین این نکته به شما کمک خواهد کرد. (البته چنانچه مایل نیستید، مجبور نیستید به پرسشهای آن پاسخ دهید!)

آیا شما یک شورش هستید؟

کدامیک از جملات زیر درست است و کدامیک نادرست؟

01 در جملاتی که برای توصیف زندگی عشقی تان به کار می برید، کلمات فشار و اجبار و الزام بیش از سایر کلمات دیگر به کار برده می شوند. برای نمونه :  
 «اینقدر مرا تحت فشار نگذار و الا می گذارم و می رم » .

«هر بار که خواسته ها و نیازهایت را با من در میان می گذاری احساس فشار، اجبار و الزام می کنم » .  
 «دوست ندارم منو مجبور کنی کارهایی رو که دوست ندارم انجام بدم: مثلاً خواندن این کتاب » .

02 هرگاه زنی از شما می خواهد کاری را انجام دهید، قویاً احساس می کنید که دوست دارید خلاف آن کار را انجام دهید .

03 شما از کلمه و واژه ی شورش و شورش بیزارید و دوست دارید خود را مردی مستقل و قوی بدانید که هرگز مایل نیست تسلیم شده و به یک «زن ذلیل» تبدیل شود .

04 از این آزمون بدتان می آید .

خُب، مردان عزیز، چطور بود؟

چنانچه فکر می کنید آزمون فوق احمقانه بوده است و از فکر کردن به پاسخ پرسشهای آن سر باز زدید و حتی یک بار هم نخندیدید پس به شما تبریک می گویم. شما یک شورش و طغیان گر حسابی و تمام عیار هستید !

حالا بیایید لحظه ای جدی به قضیه نگاه کنیم. زیرا در اینجا نکته ی مهمی وجود دارد که باید آنرا یادآور شوم. مشکل شورش بودن این است هر مراد و تبادل کوچک، با نامزد/همسر تان را به نبرد خواسته ها تبدیل می کند. نبرد قدرتی که در آن شما مدام می خواهید استقلال و کنترل ناپذیری خود را به خودتان اثبات کنید. برای نمونه نامزد/همسر تان می گوید: «بیا آخر هفته بریم بیرون شهر.» و شما احساس می کنید مجبورید که حتماً با او مخالفت کنید و بگویید که مثلاً کار دارید هر چند که به طرز پنهان خودتان نیز بدتان نمی آید که کمی استراحت یا تفریح کنید. همسر تان می گوید آمادگی دارد که با شما همبستر شود، اما شما به یکباره احساس خستگی یا بی علاقه می کنید، هر چند که همین ده دقیقه پیش خودتان نیز می خواستید شروع کنید. نامزد/همسر تان از رفتار یکی از دوستان شما انتقاد می کند، اما شما به یکباره احساس می کنید که می خواهید از او دفاع کنید، گر چه پیش از آن که همسر تان چیزی بگوید، خودتان نیز از رفتار این دوست تان ناراحت شده بودید و با همسر تان هم عقیده بودید.

کدامیک از رفتار مردها، زن ها را دیوانه می سازد

\* در برابر آنچه از شما خواسته بودیم که انجام دهید، مقاومت می ورزید و اغلب خلاف آن را انجام می دهید .

\* با نظر یا عقیده ی ما مخالفت می کنید، تنها برای آنکه متفاوت باشید .

\* درخواستهای ما را به عنوان فشار و اجبار تعبیر می کنید و با ناراحتی از دست ما از خود بیش از حد واکنش نشان می دهید .

\* به عشق و علاقه و محبت ما مظنون هستید و اظهار عشق ما را به خود روش های فریبکارانه ای برای کنترل و سلطه جویی بر خودتان تصور می کنید .

\* به توصیه ها، پیشنهادها، کمک ها و حمایتهای ما به گونه ای پاسخ می دهید که گویی تلاش های ما را برای کنترل کردن و سلطه بر شما صورت می گیرد و سپس گفته های ما را به حساب نمی آورید، هر چند هم که منطقی باشد .

\* از آسایش خاطر دادن به ما خودداری می ورزید و عشق تمام و کمال خود را از ما دریغ می کنید. زیرا دوست ندارید از شما توقعی داشته باشیم یا احساس کنید که مجبورید ایفای نقش کنید.

چرا و چگونه شورش بودن بدترین احساسات را در ما زن ها تولید می کند

\* در این گونه اوقات ما از شما می رنجیم و احساس محبوب نبودن می کنیم، زیرا ظاهراً این طور به نظر می رسد که مرتباً رو در روی ما می ایستید و جبهه می گیرید .

\* احساس ناامنی و محتاج بودن می کنیم، زیرا شما عشق خود را از ما دریغ کرده اید.

\* عصبی، مأیوس و سرخورده می شویم، زیرا در مقابل پیشنهادها یا پرس و جویهای ما از خود مقاومت نشان می دهید .

\* احساس می کنیم مجبوریم در حق شما مادری کنیم، زیرا مانند یک پسر بچه ی شورش رفتار می کنید .

\* مغرض و بدجنس می شویم، زیرا احساس می کنیم ما را به یک نبرد قدرت کشانده اید .

\* عصبانی، تحریک پذیر و سلطه جو می شویم، زیرا از انجام کوچکترین و ساده ترین کارهایی که برای حفظ رابطه مان ضروری است نیز سرباز می زنید .

آنچه زن ها دوست دارند مردها بدانند :

هرگاه که مثل شورش های رفتار می کنید از ما یک دشمن می سازید .

هنگامی که مثل مادر تان با ما رفتار می کنید، مادری که باید استقلال و خودمختاری تان را از او پس بگیرد، بدترین احساسات را در ما زنده می کند. هر چه بیشتر در مقابل ما و رابطه مقاومت بورزید، ما را بیشتر تخریب می کنید و به کابوس هایتان بیشتر تحقق می بخشید.



**01** نبردهای تان را با دقت انتخاب کنید. در هر رابطه موقعیتها و زمان هایی وجود دارند که باید حدود و ثغوری را برای خود تعریف کنید. پایتان را زمین بکوبید و مثلاً «نه» بگویید (اما نه در تمامی اوقات) به جای آن که به طور مستمر و مداوم در برابر تمامی درخواست ها و نیازهای نامزد/همسران از خود واکنش افراطی نشان دهید، مواقع و موقعیت هایی را انتخاب کنید که این نوع رفتار در آنها مناسب و منطقی باشد. ببینید کدام یک از مسائل و موضوعات برای شما مهمترند: وقت گذرانی با دوستانتان، تماشای تلویزیون، وقت آزاد در تنهایی بی آن که مزاحم تان شوند، عدم اجبار در برنامه ریزی برای تعطیلات آخر هفته ... و سپس بیاورید که برای آنها با نامزد/همسران مذاکره کنید. نه اینکه به طور اتوماتیک در برابر حتی ساده ترین خواسته های او شورش کنید. در غیر این صورت رابطه یا ازدواج شما به میدان نبردی بدل می شود که مسلماً هر دو در آن مجروح و زخمی خواهید شد .

**02** هرگاه در خود احساس سرکشی، طغیان و شورش می کنید، به خود یادآوری کنید که نیت نامزد/همسران این نیست که شما را کنترل کند و از شما یک پسر بچه ی کوچک، مطیع و فرمانبردار بسازد، بلکه تلاش می کند با شما ارتباط برقرار سازد، مرتبط شود، افکار و احساساتش را بیان کند، نزدیکی و صمیمیت بیشتری ایجاد کند و تفاهم، هارمونی و هماهنگی بیشتری در زندگی تان بیافریند .

**03** بر روی مسائل و موضوعات حل و فصل نشده ای که با مادرتان دارید کار کنید. آه، می دانم که این کار خیلی جالب و لذت بخش به نظر نمی رسد. اما چنانچه فکر می کنید که مسائل ناتمام و احساسات حل و فصل نشده ای را با مادرتان دارید، ممکن است آنها را بر روی نامزد/همسر خود فرافکنی کنید. سعی کنید خود را از شرطی شدنهای گذشته آزاد سازید. می توانید برای چند جلسه به یک مشاور یا روانکاو مراجعه کنید. به گروه درمانی های مردانه بپیوندید، با دیگر اعضای خانواده صحبت کنید. از هر چیز دیگری که بتواند به شما کمک کند از عکس العمل های خود چه در سطح درونی و چه در سطح بیرونی آگاه شوید و آنها را تعدیل سازید، استفاده کنید.

چهار- هرگز به او آسایش خاطر و آرامش خیال ندهید

به شما می گوئیم از این که اخیراً از ما راضی نبوده اید و نسبت به ما بی محبت و نامهربان شده اید و از ما کناره گیری می کنید، نگران هستیم. اما شما می گوئید که خیالاتی شده ایم و این که بهتر است آرام بگیریم. شب به هنگام خواب به شما می گوئیم که نگران سخنرانی بزرگی هستیم که فردا باید در محل کار خود بکنیم و از شمامی خواهیم که پیش از خواب کمی ما را در آغوش بگیرد، اما شما معذب می شوید و می گوئید که وقت ندارید و باید به برخی از E-mail های خود پاسخ دهید و ما را در اتاق خواب تنها می گذارید .  
واقعۀ ای تلخ از گذشته را به یاد می آوریم و احساساتی می شویم و گریه می کنیم. اما شما همان جا می نشینید، ما را نگاه می کنید و هیچ کاری نمی کنید یا چیزی نمی گوئید تا ما را آرام کند.

چنانچه از زن ها بپرسید که در مواقع نگرانی و اضطراب چه کسی بهتر می تواند به آنها آرامش و احساس امنیت دهد، معمولاً پاسخ خواهند داد: دوست شان و نامزد/همسرشان را به این عنوان معرفی خواهند کرد .

مردان عزیز: متأسفانه این موضوع حقیقت دارد که زن ها در این زمینه مهارت بیشتری از مردها دارند. هرگاه ما زن ها ناراحت یا نگران هستیم، دوست داریم که به گفته هایمان گوش داده شود، در آغوش مان بگیرند، آرامان کنند و به ما اطمینان دهند که همه چیز خوب و رو به راه خواهد شد. اما مردها به جای اینها اغلب ما را نصیحت می کنند و راه حل و دستورالعمل ارائه می دهند. یا این که پس می نشینند یا به ما پشت می کنند و تنه ایمان می گذارند یا بدتر از همه این که به ما انگ حماقت می زند که چرا اصلاً ناراحت شده ایم !  
آنچه را که در فصلهای پیش درباره ی نیاز زن ها به احساس امنیت گفتیم به یاد دارید؟ هرگاه ما زن ها ترسیده باشیم یا احساس ناامنی کنیم، به طرز غریزی تقاضای کمک میکنیم و امیدواریم که آرامشی بیابیم تا در سایه ی آن نگرانی هایمان تسکین بیابد. بنابراین چنانچه به جای تسلی و آرامش، با سردی، بی تفاوتی یا سرزنش و انتقاد رو به رو شویم، سطح نگرانی و ناامنی ما افزایش می یابد و احساسات مان از آنچه بود بدتر خواهد شد. بدین معنا که اگر در ابتدا کمی ناراحت بودیم، این بار به راستی ناراحت و عصبانی می شویم. نه برای آنچه از ابتدا ما را ناراحت کرده بود، بلکه به جهت واکنش شما !

متأسفانه این الگو در بسیاری از روابط صمیمی رواج دارد. دقیقاً در همان لحظه که زن به آسایش خاطر و آرامش خیال از جانب مرد زندگی اش نیاز دارد، نامزد/همسرش که به طور معمولی مردی مهربان و با احساس است به یک باره یخ می زند و نقطه ی مقابل آنچه از او خواسته شده بود، از سر می زند بدین معنا که چنانچه از او خواسته شده بود تا نزدیکتر شود، از او دور می شود، چنانچه از او خواسته شده بود تا حرفهای امیدوار کننده بزند، ساکت می شود. چنانچه از او خواسته شده بود بگوید همه چیز درست خواهد شد، ناراحتی و معذب شدن واضح و عیان او برعکس این پیام را به زن می دهد که همه چیز همین الان هم خرابتر شده است .

چرا مردها به سختی می توانند به زن ها آرامش خیال و آسودگی خاطر بدهند. چند دلیل در این رابطه وجود دارد :

**01** مردها احساس اجبار و الزام می کنند که مشکل را حل کنند و هنگامی که نمی توانند ناراحت و سرخورده می شوند و احساس شکست می کنند .

آیا تا به حال از خود پرسیده اید که چرا مرد زندگی تان به هنگام نگرانی شما از مسئله یا مشکلی باز پرس و تحلیل گر می شود، سوالات بسیاری از شمامی پرسد، راه حلها و توصیه های بسیاری ارائه می دهد و حتی هنگامیکه احساس می کند تلاشهای او پاسخ مثبت نمی دهد، از دست شما عصبانی می شود؟ این به آن دلیل است که مردها راه حل مدار هستند. آنها طوری بار آمده اند که احساس مسئولیت می کنند که کارها را درست کنند و برای مشکلات راه حل بیابند.

آنچه زن ها دوست دارند مردها بدانند :

بیشتر مردها اغلب درخواست زن مبنی بر تسلی خاطر و آرامش خیال را با اجبار برای حل و فصل مشکلات اشتباه می گیرند .

بنابراین هرگاه ناراحت باشید نامزد/همسران احساس می کند باید راه حلی پیدا کند. لذا فکر و ذهن او به حالت «راه حل یابی» تغییر وضعیت می دهد. البته هنگامی که ما زن ها ترسیده ایم یا احساس ناامنی می کنیم، این دل و جان مرد زندگیمان است که به آن نیاز داریم، نه عقل و فکر او. آنچه حالمان را خوب می کند احساس بهتری به ما می دهد، ممکن است منطقی به نظر نرسد، اما به هر حال مؤثر است: در آغوش گرفته شدن، بوسه و شنیدن اینکه: «عزیزم، درک میکنم چه میگوئی، متأسفم که چنین احساسات بدی را تجربه میکنی». یا: «الآن چه خواسته ای از من داری؟» مردان عزیز: می دانم ممکن است به راحتی باور نکنید. احتمالاً خواهید پرسید: «منظورتان این است که چنانچه فقط او را در آغوش بگیرم و حرف های آرامش بخش بزنم، عملاً احساسات او بهتر خواهند شد، حتی هنگامی که مشکل او را حل نکرده باشم؟!» پاسخ این است که: «بله» شاید مفید باشد، از خود بپرسید. چنانچه دختر کوچک شش ساله تان ترسیده باشد، چگونه او را آرام می کردید؟ آیا غیر از این است که او را در بغل می گرفتید؟ نوازش می دادید و به او عشق می ورزیدید؟ عشق شما به سراسر وجود او رخنه می کرد و چنان احساس آرامشی می کرد که نظیر آن از هیچ واژه یا عبارتی ساخته نبود. خوب، درست به طرز مشابهی در یک یک تمامی زن ها- حتی قویترین، مستقل ترین

دید می شود که این عصبانیت ظاهراً متوجه نامزد/همسر تان می باشد. این عکس العمل شما ما زن ها را به راستی گیج و سردرگم میکند. از خود می پرسیم: «این من هستم که ناراحت هستم. پس چرا او از دست من عصبانی می شود؟» البته این ما نیستیم که شما از دستش عصبانی هستید، شما از خودتان عصبانی هستید که چرا نتوانسته اید از او حمایت کنید یا چرا در نجات او شکست خورده اید. اگر از آنچه در درون تان می گذرد آگاهی نداشته باشید، این امکان وجود دارد که عصبانی تان به بیرون «چکه» کند و شما را تحریک پذیر، سرزنش گر، انتقاد کننده کند. این اتفاق بدترین احساسات را در ما زنده می کند. یعنی احساس می کنیم کسی که در وقت تنگی و آسیب پذیری خود به او رو کرده و پناه برده بودیم به ما پشت کرده و ما را تنها گذاشته است.

2- مردها به طرزی ناخودآگاه احساس گناه می کنند که مسئول درد ورنج نامزد/همسرشان هستند. لذا از دست او عصبانی می شوند.

سالها طول کشید تا من این دینامیسم را درک کنم، اما به مجرد آن که نسبت به آن آگاهی یافتیم، توانستم علت و دلیل واکنش مردها را دریابم. برای نمونه زنی به شوهرش می گوید که یکی از رفتارهای شوهرش او را ناراحت کرده است یا بدلیل دیگری که ممکن است ربطی هم به او نداشته باشد، ناراحت است و به اندکی آسایش خاطر از جانب او نیازمند است. اما مرد به جای دلگرمی دادن به او یا معذرت خواستن از او عملاً از دست همسرش عصبانی شده است و او را متهم می کند که زیادی احساساتی، محتاج، نق نقو یا... است. در اینجا چه اتفاقی می افتد؟ احتمالاً مرد در اینجا احساس گناه میکند که همسرش را ناراحت کرده است یا احساس حقارت می کند که همسرش رفتاری از او را به رخ کشیده است که خودش نیز نسبت به آن کوچکترین آگاهی ای نداشته است و به جای آن که به خود اعتراف کند که از دست خودش ناراحت است همسرش سرزنش می کند که چرا چنین احساسی به او داده است.

مردان عزیز: هنگامی که به شما می گوئیم از چیزی ترسیده یا ناراحت هستیم و شما عصبانی می شوید، وضعیت را از آنچه هست بیست برابر بدتر می کنید. حقیقت آن است که در این مواقع ما نمی خواهیم شما را سرزنش کنیم یا از شما انتقاد کنیم. بلکه تنها می خواهیم احساس امنیت و محبوب بودن بکنیم. به همین دلیل به کمک و آسایش خاطر از جانب شما احتیاج داریم.

آنچه زن ها دوست دارند بدانند:

مردها اغلب درخواست زن ها مبتنی بر آسایش خاطر، احساس امنیت و عشق را با سرزنش و انتقاد اشتباه می گیرند.

کدامیک از رفتار مردها زن ها را دیوانه می سازد.

\* هنگامی که نگران یا ناراحت هستیم برای ما سخنرانی می کنید یا ما را پند و اندرز می دهید. در حالیکه تنها چیزی که در این اوقات بدن نیاز داریم درک و محبت است.

\* هنگامی که از شما می خواهیم ما را آرام کنید و به ما آسایش خاطر بدهید، خلاف آن را انجام می دهید و بدتر آن که از ما دور می شوید.

\* ناراحتی ما را عکس العمل افراطی تلقی می کنید و نیاز ما را به حمایت نادیده می گیرید.

\* از ما به این جهت که ناراحت هستیم، ناراحت و عصبانی می شوید و بدین ترتیب ما را ناراحت تر و چه بسا عصبانی می کنید.

\* ما را سرزنش می کنید و برچسب زیاده از حد ضعیف یا محتاج و وابسته بودن به ما می زنید، تنها به این دلیل که از شما تقاضای آسایش خاطر کرده بودیم.

\* احساسات ما را بی اهمیت تلقی می کنید و آنها را جدی نمی گیرید.

\* منطقی و تحلیل گر می شوید. در حالی که تنها چیزی که ما به آن نیاز داریم عشق، مهربانی و ملایمت است.

چرا و چگونه آسایش خاطر ندادن به زن ها بدترین احساسات را در آنها تولید می کند

\* در این اوقات احساس رهاشدگی و محبوب نبودن می کنیم، زیرا به نیاز ما به آسایش خاطر با سردی و بی تفاوتی پاسخ می دهید.

\* می ترسیم و احساس ناامنی می کنیم، زیرا به ما آسایش خاطر نمی دهید.

\* پرتوقع، نق نقو و مستأصل جلوه می کنیم، زیرا ما را وادار می کنید برای اندکی آرامش به شما التماس کنیم.

\* عصبی، تحریک پذیر و زودرنج می شویم، زیرا نیازها و درخواستهای ما را درک نمی کنید.

\* افسرده می شویم زیرا در کنار شما احساس امنیت نمی کنیم.

آنچه زن ها دوست دارند بدانند:

هرگاه به دنبال آرامش و آسایش خاطر به شما روی می آوریم و شما با سردی، بی تفاوتی، دوری یا عصبانیت به ما پاسخ می دهید، احساس می کنیم ناراحتی ما برای شما اهمیتی ندارد و شما دیگر دوستان ندارید تا از ما حمایت کنید.

هر چه آسایش خاطر را از ما بیشتر دریغ کنید، ترس ما بیشتر می شود و در آن صورت نیاز ما به آسایش خاطر بیشتر می شود.

راه حل:

01 به خود یادآوری کنید که مجبور نیستید ما را نجات بدهید یا مشکلات را حل کنید. ما تنها می خواهیم احساس کنیم که شما در کنار ما هستید و ما را تنها نمی گذارید. چنانچه ما را در آغوش بگیرید، ببوسید، و با ما مهربان باشید (و نیز دیگر اشکال حمایت روحی و عاطفی) مرتکب هیچ اشتباهی نشده اید. چنانچه فکر می کنید برای حل مشکل ما راه حلی در اختیار دارید از ما بپرسید که آیا بدن نیازی داریم یا خیر. گاهی اوقات خواهیم دید که از توصیه ها، پیشنهادها و راه حلهای شما استقبال خواهیم کرد و گاهی اوقات نیز از این که نمی خواهیم با راه حل و منطق یا مشکلاتمان مقابله کنیم، تعجب خواهیم نمود. در این گونه اوقات تنها به شنونده بودن شما و حمایت روحی و عاطفی شما نیازمندیم.

02 هرگاه از یک رفتار شما ناراحت شده ایم می گوئیم که به آرامش و آسایش خاطر شما نیازمندیم، سعی کنید غرور خود را کنار بگذارید و به کمک ما بشتابید. تنها چیزی که در این اوقات بدن نیاز داریم احساس مرتبط بودن و آرامش خیال است و هرگز نمی خواهیم شما را سرزنش کنیم یا گذشته ها را دوباره به میان بکشیم.

03 به یاد داشته باشید: ارزشمندترین چیزی که در این اوقات برای ارائه به ما دارید عشق تان است نه راه حل و منطق تان. عشق و محبت شما این قدرت و توان را دارد که قلب ما را التیام بخشد و این با ارزش ترین از هر راه حل یا پیشنهادی است که در اختیار دارید.

پنج-با زن های دیگر لاس بزنید

که چقدر مرا ناراحت می کند و می رنجاند مرا متهم می کند که حسودی می کنم . احساس ناامنی دارم. مشکل اینجاست که رفتار او برآستی احساس ناامنی هم در من تولید میکند لذا نمی توانم از خودم دفاع کنم. فکر نمی کنم که او هرگز به من خیانت کند. پس چرا این رفتارش مرا اینقدر ناراحت می کند؟ لطفأً به من کمک کنید .

این تنها یکی از صدها نامه ای است که از زن هایی دریافت کرده ام که از این رفتار نامزد/همسرشان شکایت داشته اند. هرگاه این موضوع را درسمینارهایم پیش می کشم مردها اغلب می خندند. گویی می گویند: «اوه، آره می دانم زن ها همیشه از این موضوع شکایت دارند. اما در واقع زیادی خودشون را ناراحت می کنند.» خب، مردان عزیز! می خواهم به شما بگویم که اصلاً هم این طور نیست. این نوع سهل انگاری در قبال انرژی جنسی هر چند هم که از لحاظ اجتماعی کاملاً قابل قبول باشد یکی از مخرب ترین دشمنان در هر رابطه ی نزدیک و صمیمی است و حتی با اعتماد به نفس ترین، قویترین و مستقل ترین زن ها را نیز به لحاظ روحی از هم می پاشد .

صحتی با مردها: پیش از آنکه برچسب انتقادگر به من بزنید، می خواهم به شما بگویم که درباره ی این موضوع با هزاران زن و مرد مختلف در سمینارهایم صحبت کرده ام و نحوه ی پیام به گونه ای است که قبلاً هرگز نظیر آن را نشنیده اید. در اینجا موضوع اصلاً این نیست که درست یا غلط چیست، حق یا کیست و اینکه چه کسی خوب و چه کسی بد است، بلکه صحبت در باره ی درک تأثیرات لاس زدن بر روی انرژی جنسی است که در هر رابطه ی صمیمی وجود دارد. لذا از شما خواهش می کنم با ذهنی باز گوش کنید و اجازه دهید برایتان توضیح دهم که چگونه ممکن است با دستهای خودتان بنای زندگی عشقی خود را فرو بریزید بی آن که خود نیز از آن باخبر باشید.

#### حساب بانکی انرژی جنسی

تصور کنید که هر زن و مردی یک حساب بانکی دارند که در آن میزان انرژی جنسی آنها که تشکیل شده است از مقادیر انرژی احساسی و رمانتیک، شهوت، شور و حرارت، عشق، نیاز جنسی و... ثبت شده است. درست همانگونه که آزاد هستید و حق انتخاب دارید که با موجودی حساب بانکی مالی خود هر کاری بکنید. مثلاً همه را خرج کنید، سرمایه گذاری کنید، ببخشید یا دور بریزید. می توانید انتخاب کنید که با موجودی انرژی حساب بانکی جنسی خود هر کاری بکنید .

هنگامی که مجرد هستید، مقدار کمی از این انرژی جنسی را بر روی یک رابطه ی رمانتیک به خصوص سرمایه گذاری می کنید و سپس منتظر می مانید تا ببینید که آیا بهره وری یا سودآوری لازم و کافی را دارد یا خیر. هنگامی که رابطه ای موفق نیست، مایه گذاشتن از انرژی جنسی، عاطفی و رمانتیک خود را متوقف می کنید. سپس این انرژی ها را پس می گیرید و مجدداً در حساب سپرده ی خود پس انداز می کنید و منتظر فرصت بعدی می مانید. درست همان گونه که همگی دوست داریم جایی سرمایه گذاری کنیم که سودهای کلان به جیب بزنیم، هنگامی که مجرد هستیم همواره دوست داریم برنده باشیم و روی کسی حساب باز کنیم که بتوانیم تمامی عشق، امیدها، رویاها و خلاصه تمامی پس اندازهای جنسی و عاطفی خود را بر روی او سرمایه گذاری کنیم .

هنگامی که عاشق می شوید، به طرزی جدی با کسی درگیر می شوید. نامزد می شوید یا با کسی ازدواج میکنید، گویی فرصتی را که همیشه می خواستید روی آن سرمایه گذاری کنید، پیدا کرده اید. سپس تعهد می دهید که خود را به طرزی انحصاری چه به لحاظ عاطفی و چه به لحاظ جنسی صرفاً روی آن شخص سرمایه گذاری کنید. به طوریکه هیچ گونه سرمایه گذاری جانبی یا پروژه های کوتاه مدت دیگر را جایز نمی دانید. روز به روز، ماه به ماه و سال به سال نیز موجودی های بیشتری را مرتباً به حساب خود واریز می کنید (خواهش میکنیم نخندید!) این موجودیها از چه چیزهایی تشکیل شده اند؟ صمیمیت، ارتباط، محبت، علاقه و عشق .

آنچه زن ها دوست دارند مردها بدانند :

هر بار که با نامزد/همسران ارتباط احساسی برقرار می کنید، هر بار که مکنونات قلبی خود را با یکدیگر در میان می گذارید، هر مکالمه ای که با یکدیگر دارید، هر کلمه ی محبت آمیز یا عاشقانه ای که بر زبان می آورید، هر گونه ابراز احترام و تشکری که از یکدیگر دارید، هر لحظه از صمیمیتی که دارید، هر بوسه، هر آغوش و البته هر مهرورزی و همبستر شدن همه و همه سرمایه هایی هستند که به حساب مشترک خود با شخصی که دوستش دارید، واریز می کنید .

مردان عزیز: حال تصور کنید که متأهل هستید و خوشبختی با همسران زندگی می کنید. مهندس معماری هستید و در شرکت بزرگی مشغول به کار هستید. زن زیبایی با شما همکار است که بیش از حد طبیعی باشما خوش رو، اجتماعی و خون گرم است. احساس می کنید کمی به او جذب شده اید. چرا که بالاخره او زنی زیباست و همواره احساس خوبی به شما می دهد. زیرا مدام از شما تعریف می کند و به شما لبخند می زند. لذا شما خود را متقاعد می سازید که هیچگونه اشکال یا ضرری ندارد با او بیشتر صحبت کنید، به یکدیگر E-mail بفرستید و گاهی اوقات نیز با هم ناهار بخورید. خب، کسی از شما ایرادی نمی گیرد. زیرا بالاخره متأهل هستید و او فقط یک دوست است نه هیچ چیز دیگر. اینطور نیست؟ به رغم حسن نیت شما مرآده با این زن به هیچ وجه بی ضرر نیست. چرا که هر بار با او صحبت می کنید، E-mail می فرستید، به او توجه ویژه می کنید و با او مرآده می کنید، در واقع مقادیری از موجودی حساب بانکی جنسی مشترک خود و همسران را برداشت می کنید و به حساب آن زن واریز می کنید! این به آن معنا است که عملاً موجودی و سرمایه ای را که منحصرأً به رابطه ی صمیمی خود و حفظو ارتقای آن اختصاص داده بودید، از حساب مشترک خود برداشت می کنید و به حساب زنی می ریزید که حتی او را خوب نیز نمی شناسید . خب، خطر این کار در چیست؟

این کار به آن معنا است که از حساب همسران می دزدید و به حساب زن دیگری می ریزید .

می دانم که این قضایای است بسیار محکم و قاطع. اما می خواهم لحظه ای به آن فکر کنید. حتی هنگامی که مقادیری از افکار، تحسین و حتی بازی گوشیهای خود را روی زن دیگری که حال چه آشکارا و چه پنهانی به شما علاقه نشان می دهد در واقع موجودی و اعتباری را که متعلق به رابطه و ازدواج تان می باشد، برداشت کرده اید و آن را در جای دیگری که سود و بهره اش هرگز به حساب شما برگشت داده نمی شود، خرج کرده اید .

ممکن است بگویید: «دست نگه دار! من که هیچ کار اشتباه یا نامشروعی انجام نداده ام. من که با او همبستر نشده ام و حتی او را لمس هم نکرده ام. مکالمات ماهمگی مؤدبانه هستند. چگونه می توانید بگویید که من از حساب همسرم دزدی کرده ام؟» خب، معتمد که آن نوع از توجه و انرژی مذکر و مردانه، که معطوف این زن می کنید و مرآودات و تبادلاتی که با او دارید چنانچه برقرار باشد که ازدواج و رابطه تان هر لحظه مستحکم تر، صمیمی تر و با شور و حرارت تر شود باید تنها و تنها صرف ازدواج و همسران گردد نه کس دیگری. ممکن است در ابتدا متوجه تأثیرات آن نباشید، اما هنگامی که بخش هایی از خود را برای زن دیگری صرف می کنید، به تدریج انرژی هایی را از حساب جنسی خود هز می دهید و طولی نمی کشد که متوجه آثار و پیامدهای مخرب آن خواهید شد. بدین معنا که همسران از جذابیت کمتری برایتان برخوردار خواهد بود، احساس ارتباط و مرتبط بودن کمتری با او خواهید کرد، و احساس محدودیت بیشتری. یک روز صبح از خواب بیدار می شوید و می بینید که جذابیت و ارتباط جنسی چندانی نسبت به همسران در خود احساس نمی کنید. شور و حرارت

سرمایه گذاری کنید؟ واقعیت این است که هرگز این کار را نمی کنید مگر این که متوجه نباشید که چه می کنید .

مردان عزیز: منظور من نیز دقیقاً همین است. بیشتر مردها هرگز متوجه این نوع پنهان و نامرئی از تبادل دائمی انرژی های قدرتمند جنسی و عاطفی نیستند که همیشه در پیرامون آنها در جریان است، هرگز هیچ کس این آموزش ها را در کودکی یا نوجوانی به ما نداده است. لذا با خوش بینی و ساده لوحی تمام پا بر روی روابط می گذارید و به خودمی گوئید مادامی که با کسی همبستر نشده اید، به نامزد/همسرشان خیانت نکرده اید. این کُد اخلاقی خوبی است که هرگز به غیر از همسران با زن دیگری همبستر نشوید، اما باید بدانید که تأثیرات توجهات و انتخاب های شما به آنچه که به لحاظ فیزیکی و جسمانی (جنسی) مرتکب می شوید یا نمی شوید، محدود نمی شوند.

از کجا بدانید که آیا از حساب جنسی مشترک خود برداشت کرده اید یا نه

گاهی اوقات هنگامی که مطالب فوق را با مردها در میان می گذارم می گویند: «بسیار خوب، می فهمم چه می گوئید. اما خوب چاره چیست؟ انتظار دارید چه کار کنم؟ باید چشم بند به چشم بزنم؟ دنیا پر از زن های خوشگل و زیباست. آیا منظورتان این است که چنانچه حتی اگر به یکی از آنها هم نگاه کنم از حساب مشترکمان دزدی کرده ام؟ نه، البته که نه.

اما میان ملاحظه کردن یابه عبارتی «مشاهده کردن» با «دامن زدن» تفاوت بسیاری وجود دارد .

مشاهده و تشخیص زیبایی انسانی که از مقابل شما عبور می کند و لذت بردن از نقشی که زیبایی او در دنیا ایفا می کند یک چیز است و دامن زدن به انرژی جنسی که نسبت به او در خود احساس می کنید چیز دیگری است. این دو بسیار متفاوت هستند. هنگامی که مردی تنها این زیبایی را ملاحظه می کند- درست به همان طریق که زیبایی غروب خورشید یا زیبایی ماشین گران قیمت را مشاهده می کند- در واقع به زیبایی ها این جهان صحنه گذاشته است. او این زیبایی را می پسندد و پیش خودش فکر می کند: «چه زیبا!» و سپس توجه و تمرکز خود را مجدداً معطوف کار قبلی خودش می کند .

اما هنگامی که یک مرد دامن می زند موضوع بسیار فرق می کند. دامن زدن با مشاهده کردن آغاز می شود، اما همان جا متوقف نمی شود. برای نمونه زن زیبایی را در یک رستوران بر سر میز می بینید، اما سپس میل شما پیش می رود و تصمیم می گیرید که با انرژی جنسی زن آن هم به طرز جنسی شرکت کنید. حال با خیره شدن، زبان حرکات بدنی تان و یا با گفته ها و کلام تان و یا فقط در ذهن و تخیل تان .

مردان عزیز: درست مانند این است که موقتاً تعهد جنسی خودتان را به نامزد/همسرشان فراموش می کنید و یک خوشگذرانی کوتاه ده ثانیه ای را با زنی دیگر از ذهن و تخیل خودتان می گذرانید. گویی لحظه ای از جلد خود خارج می شوید، بر سر میز او می پرید، کام می گیرید و سپس به جلد و کالبد خو باز می گردید. چنانچه نامزد/همسرشان آنجا کنار تان باشد، شما با معصومیت تمام پاسخ می دهید که: «من جایی نرفته بودم. همین جا کنار تو نشسته ام» .

خب، حالا می دانید که شما فقط آن جا نشسته بودید، بلکه داشتید به انرژی جنسی خود دامن می زدید، بی آنکه خود نیز متوجه باشید. اما نامزد/ همسران چنین احساس کرده بود که برای ده ثانیه یا بیشتر غیب تان زده است و آن جا در کنارش حضور نداشتید و همین طور نیز هست. ما زنهار در موازنه و بیلان موجودی ونیز برداشت های مختلف انرژی از حساب جنسی و عاطفی خود بسیار دقیق، حساس و باریک بین هستیم. حتی چنانچه مقادیر بسیار کمی برداشت کرده باشید، از چشم تیزبین زن ها پنهان نمی ماند. ممکن است از جزئیات آگاهی نداشته باشیم: بخصوص هنگامی که حضور نداریم. اما چنانچه از توجه و انرژی شما نسبت به ما حتی اندکی نیز کاسته شده باشد، گیرنده های مان آن را ثبت می کنند و هنگامی که بیلان انرژی جنسی و عاطفی موجود در حساب تنزل می کند احساس امنیت مان نیز سریعاً نزول می کند .

به همین دلیل است که اغلب زن ها از لاس زدن، چشم چرانی و دلبری کردن خوش شان نمی آید. (مگر اینکه خودشان هم از همان قماش باشند! اما این موضوع کتاب دیگری است.) و به منظور محافظت از روابط خود شدیداً از خود واکنش نشان نمی دهند و ما زن ها به مجرد آن که مرد زندگی مان از حساب انرژی جنسی و عاطفی مشترک مان برداشت کند بنا بر غریزه متوجه می شویم (حتی مقادیر بسیار جزئی) و سپس به دنبال آن احساسات بسیار بدی به سراغ ما می آید. ناگهان احساس می کنیم که از سه نیاز اساسی و پنهان خود محروم مانده ایم: نیاز به احساس امنیت، نیاز به مرتبط بودن و سرانجام نیاز به ارزشمند بودن. به دنبال آن خصوصیات و رفتارهایی را از خود بروز می دهیم که مردها تحملش را هم ندارند و از آن بیزارند. البته، این تنها موجب می شود که از جذابیت ما نیز برای نامزد/همسرمان کاسته شود. که این نیز به نوبه ی خود زن های دیگر را جذاب تر و خواستنی تر میسازد و بدین ترتیب چرخه ی معیوب تولید می شود .

هیچ کس مرا به عنوان یک فرد محافظه کار نمی شناسد؛ در هیچ زمینه ای همواره در تمامی زندگانی ام آزادانه اندیشیده ام. لذا ممکن است کمی عجیب تر به نظر برسد که چرا و چگونه در قبال این مسئله موضعی چنان سخت و محکم و انعطاف ناپذیر اتخاذ کرده ام. موضوع من در عین حال برخاسته از هیچ تفکر اخلاقی یا مذهبی نیست. بلکه برخاسته از مشاهدات و تجربیاتی است که از آثار مخرب این گونه سهل انگاری ها و مسامحه کاری ها بر روی روابط صمیمی داشته ام. سهل انگاری در قبال سهیم شدن انرژی جنسی با دیگران همواره تأثیرات بسیار مخربی را بر روی روابط صمیمی بخصوص ازدواج داشته است. موفقیت در ازدواج و روابط صمیمی به خودی خود به اندازه ی کافی سخت و دشوار است که نیازی نباشد این معضل را نیز بر آن اضافه کنیم !

آنچه زن ها دوست دارند مردها بدانند :

هنگامی که انرژی عاطفی و جنسی خود را در جایی غیر از رابطه صمیمی یا ازدواج خود سرمایه گذاری و مصرف می کنید، ما زنهار را بسیار فراتر از آنچه بتوانید تصورش را هم بکنید، می رنجانید. نهایتاً این هز رفتن انرژی، رابطه را از منابع ارزشمند و حیاتی خود محروم می سازد .

راه حل :

**01** هنگامی که احساس می کنید وسوسه شده اید مقادیری حتی جزئی از حساب عاطفی و احساسی خود برداشت کنید، از خود بپرسید: از انجام این کار چه هدف یا مقصودی دارم؟ می خواهم به چه چیزی برسم؟ سپس تعهد خود به نامزد/همسران را مجدداً به یاد آورید و از برداشت از حساب تان منصرف شوید. سپس معادل همان میزان را به حساب مشترک با نامزد/همسران - آن هم با عشق ورزیدن به او به هر طریق - واریز کنید .

**02** هنگامی که زنی زیبا و جذاب را مشاهده کردید به او به عنوان چیزی که می خواهید مال شما باشد نگاه نکنید. بلکه به چشم یک شاهکار هنری زیبا به او نگاه کنید و زیبایی اش را تحسین کنید و تنها چشم بیندازید اما دل مبادید. به تخریب بنیاد زندگی تان دامن نزنید. تنها نگاه کنید. خیره نشوید. سپس در همان لحظه زن زیبای خود یا زیبایی های دیگر او را به یاد آورید و به خود بگوئید که چقدر خوشبخت و خوش اقبال بوده اید که عشق او را برای خود دارید و از آن خود کرده اید .

حال به شما پیشنهاد می کنم که به این روش عمل کنید تا به این نتیجه برسید که چگونه می توانید از این روش استفاده کنید.

و اینک سریع ترین و مؤثرترین روش برای تبدیل زنی که دوستش دارید به زنی محتاج، وابسته، نق نقو و فاقد هرگونه احساس امنیت :

پس بنشینید و از او فاصله بگیرید. با او صحبت نکنید. افکار و احساسات آن را با او درمیان نگذارید و به سؤالات او درباره ی این که چه چیزی شما را ناراحت کرده است پاسخ ندهید. سپس مشاهده کنید که چگونه قوی ترین، مستقل ترین، با اعتماد به نفس ترین و خوش اخلاق ترین زن ها که از مؤانست و معاشرت شان لذت می بردید، چگونه در برابر دیدگانتان در کسری از ثانیه به زنی پارانویید، عصبی، مضطرب، هراسان و مستأصل بدل خواهد شد. به یاد داشته باشید، زن ها نیاز دارند احساس امنیت کنند، مرتبط باشند و به آنها ارزش و احترام گذاشته شود. لذا هنگامی که خاموش می شوید و از آن ها فاصله می گیرید و سکوت اختیار می کنید بدترین احساسات را در او زنده می کنید. او را می ترسانید، احساس انزوا و مرتبط نبودن به او می دهید و موجب می شوید احساس بی اهمیت بودن کند .

برخی از مردها اسم این روش را «روندان» و «گره را دم حجله کشتن!» می نامند اما من آن را بی فکری و بی ملاحظگی و بی احساسی می نامم. گویی به یک باره رابطه را بی خبر ترک گفته باشید. ما به دنبال شمامی گردیم اما هیچ کجا پیدایتان نمی کنیم. شما رامی بینیم، شاید حتی شما را لمس هم بکنیم اما شما را احساس نمی کنیم چراکه به لحاظ احساسی و عاطفی ناپدید شده اید .

گاهی اوقات مردها حتی متوجه نیستید که از نامزد/همسرشان فاصله گرفته اند. و واقعاً آن را از روی عمد انجام نمی دهند. مردها معمولاً به دلایل متعددی بر پیرامون خود دیوارها و موانع احساسی بر می افزانند و از زنی که دوستش دارند فاصله می گیرند: مقاومت در مقابل صمیمیت، ترس از صدمه دیدن، و... گرفته تا مسائل و موضوعات حل و فصل نشده و ناتمام کودکی. مردان عزیز: ما زن ها می توانیم درک کنیم که ممکن است شما به این صفت عادت کرده باشید و حتی بدون آن که متوجه باشید از ما فاصله بگیرید و نسبت به ما سرد شوید. به همین دلیل است که سعی می کنیم به شما نزدیک شویم. قدم پیش بگذاریم و فضای خالی را به سوی شما پل بزنیم. این را نیز می دانیم که هرچه مدت طولانی تری را خاموش و یخ بسته بمانید، حال ما نیز بدتر می شود .

به یاد داشته باشید که هرگز نتیجه ی خوب یا مثبتی از بسته شدن و خاموش شدن نسبت به نامزد/همسرتان تولید نمی شود، زیرا تمامی مسائل و موضوعات حل و فصل نشده ای که زنی نسبت به احساسات رهاشدگی دارد مجدداً سر باز می کنند. تخم بی اعتمادی در دل او کاشته می شود، بطوری که هرگز مجدداً نمی تواند همچون گذشته احساس آرامش و امنیت بکند. سپس شما نیز به نوبه ی خود نسبت به ما سردتر شده از ما بیشتر فاصله خواهید گرفت. نهایتاً چنانچه این سیکل معیوب به اندازه ی کافی ادامه داشته باشد، ما نیز ناپدید خواهیم شد. طوری که هم ما و هم رابطه با ما را از دست خواهید داد.

راه حل :

هنگامی که احساس می کنید خاموش شده و از ما فاصله گرفته اید، سعی کنید به طریقی مجدداً برگردید. به خود دروغ نگوئید و وانمود نکنید که این فاصله گرفتن ها و دور شدن ها بی ضرر است. زیرا اصلاً این طور نیست. ما می دانیم که شما ما را رها کرده اید و از شما می رنجیم. چنانچه مشکلی وجود دارد درباره ی آن با ما حرف بزنید. اما هرگز خود را کرخت و سرد نکنید و ما را به جهت آن ترک نکنید. از تکنیک ها و راه کارهای ارائه شده در فصل های بعد استفاده کنید تا ارتباط خود را مجدداً برقرار و صمیمیت از دست رفته را دوباره زنده کنید .

هفت- از او انتقاد کنید

چرا برخی از مردها مدام از نامزد/همسر خود انتقاد می کنند؟ آیا آنان به راستی چنین فکر می کنند که چنانچه مدام با قضاوت ها و محاکمه هایشان به ما حمله کنند ماتغییر خواهیم کرد و بهتر خواهیم شد؟ آیا چنانچه به طور مداوم و مستمر اشتباهات مان را توی سرمان بزنند از ما زن بهتری خواهند ساخت؟ آیا آن ها به دلایلی احساس می کنند که عشق توأم با سخت گیری و خشونت سرانجام ما را سر عقل می آورد و اصلاح خواهد کرد؟ آیا آنان به راستی فکر می کنند که چنانچه ما را به دلیل وزن زیادمان، لباس پوشیدمان، خانه داری مان، دوست هایمان، آشپزی مان، کتاب هایی که می خوانیم و... سرزنش و تحقیر کنند به ما انگیزه ی تغییر خواهند داد؟

همان گونه که در فصل بعد نیز خواهیم دید این رد و بدل کردن داده ها و بازتاب مثبت و نیز توصیه ها و پیشنهادهای سازنده بخشی ضروری از هر رابطه ی سالم را تشکیل می دهد. اما چنانچه شما مردی سخت گیر، سرزنش گر و انتقادگر هستید (که البته خودتان می دانید هستید یا نیستید)، پس، از روزی بترسید که زن زندگی خود را دیوانه سازید! هرچه بیشتر اشتباهات مان را به به رخ مان بکشید، اعتماد به نفس ما را کاهش می دهید و عملکردمان را ضعیف تر خواهید ساخت. هرچه بیشتر از قیافه، ظاهر یا سر و وضع مان انتقاد کنید احساس بدتری نسبت به خود خواهیم داشت و کمتر برای بهبود شرایط فیزیکی و زیبایی ظاهری خود کار و تلاش خواهیم کرد به تدریج انتقاد همیشگی و مستمر شما باقیمانده ی اعتماد به نفس و خودباوری ما را نیز تخریب خواهد کرد به طوری که در همه جا تشنه ی کوچکترین تأیید شما یا دیگران باشیم. مضمز کننده است، اینطور نیست؟ خب، هنگامیکه مدام نقش منتقد و نقاد را بازی می کنید نتیجه ای جز این نیز انتظارتان را نخواهد کشید .

هنگامی که زنی در ترس دائمی از انتقادهای گزنده نامزد/همسرش زندگی می کند، به طرزی مزمع عصبی می شود و هرگونه احساس امنیت در زندگی را از دست می دهد. زیر پایش خالی می شود و احساس می کند که همه جا باید پاورچین پاورچین راه برود .

انسان های انتقادگر خود در کودکی مورد انتقاد و سرزنش زیادی بوده اند. به آنان گفته شده است که این انتقادهای گزنده و نیشدار که از آن ها می شود فقط برای «خوبی خودشان» است. ممکن است آنان به طرزی ناخودآگاه این را به راستی باور داشته باشند و لذا بی آنکه متوجه باشند یا قصد بدی داشته باشند برای اصلاح دیگران مدام از آن ها انتقاد کنند. اما هرگز هیچ گونه رشدی تحت شرایط ترس و ارباب امکان پذیر نخواهد بود. تنها از طریق عشق است که احساس امنیت لازم جهت تغییر، شکوفایی و درخشیدن تولید می شود .

راه حل :

هنگامی که احساس می کنید می خواهید از نامزد/همسر خود انتقاد کنید از خود بپرسید: «هدفم از این که میخوام همین الان این انتقادها را با او درمیان بگذارم، چیست؟» آیا قصد و نیت تان این است که اشتباهی را تصحیح یا مشکلی از رابطه تان را حل کنید. یا نیازی از نیازها و خواسته های خودتان را مطالبه کنید یا نامزد/همسرتان درخواست تغییر رفتار نماید؟ مبدا صرفاً می خواهید خشم یا انزجار خودتان را روی او خالی کنید؟ چنانچه سعی دارید داده هایی را در اختیار او بگذارید یا احساسات خود را ابراز کنید، شاید راه بهتری برای آن وجود داشته باشد که کمتر و توأم با سرزنش منتقدانه باشد. (رجوع کنید به فصل 11)

هشت-ناواضح و دوپهلوی صحبت کنید

مانند یک پیش نام تبدیل می مانند. تصور ما آنست که بعضی از مشکلات زندگی ما فقط با یک شخص مشخص و واضح به ما زده شده است. بنابراین ما به آن شخص می گوییم که مشکل ما را حل کن. اما در واقعیت اینطور نیست. مشکلات ما اغلب از آن نوعی است که در آن ما به تنهایی قادر به حل آن نیستیم. این مشکلات اغلب از آن نوعی است که در آن ما به تنهایی قادر به حل آن نیستیم. این مشکلات اغلب از آن نوعی است که در آن ما به تنهایی قادر به حل آن نیستیم.

این فرمولی است جادویی برای دیوانه کردن من و البته بیشتر زن های دیگر. متأسفانه این روش یکی از مورد علاقه ترین روش های ارتباط برقرار کردن در مردهاست. بسیاری از شما مردها در مبهم بودن و فاش نکردن افکار و احساسات خود، برنامه ها و تدارکات خود و زمان اجرای آن ها تخصص ویژه دارید. هر چه بیشتر از مشخص و واضح و صریح صحبت کردن سرباز بزنید، حال ما را بدتر می کنید .

این الگو از چنان اهمیتی برای من برخوردار است که بخش اعظمی از فصل 11 را به آن اختصاص داده ام، در تحقیقات و مصاحبه هایی که به منظور نگاشتن این کتاب انجام داده ام. یکی از رایج ترین و تکراری ترین شکایت های زنان از مردان نیز همین مورد بود. به همین دلیل من نیز در اینجا همان کاری را میکنم که مردها همیشه میکنند بدین معنا که موضوع را مبهم و سر بسته رها می کنم. بعداً درباره ی آن صحبت خواهیم کرد!

نه- فراموشکار باشید و کارها را به تأخیر بیندازید

«گفتم لوله کش خبر می کنم؟ آه، احتمالاً فراموش کردم این کار رو بکنم .»

«مهمونی پدر و مادرت این هفته است؟ فکر کردم یه وقتی توی ماه بعده .»

«ببین، درسته گفتم یه وقتی حتماً با جان درباره ی نمره هاش صحبت می کنم! اما نمی خوام همین الان «این کار رو بکنم.»

«یادم می یاد چند ماه پیش درباره احساسات تو در این باره یه صحبت هایی کردیم، اما دقیقاً یادم نمی یاد چه چیزهایی گفتیم .»

این جملات همان هایی هستند که زن ها را دیوانه می کند. مطمئنم تمام زن ها جملاتی شبیه به این را حتماً در روابط خود بارها و بارها شنیده اند. در اوقاتی که مردها کاری یا قراری را که قولش را داده بودند، فراموش می کنند یا کاری را که گفته بودند حتماً انجام می دهند به تعویق می اندازند، یا فراموش می کنند درباره ی چیزی که ما را ناراحت کرده است با ما صحبت کنند .

مردان عزیز: می دانید چه چیزی ما را به راستی ناراحت و عصبانی می کند؟ اینکه مثلاً چنانچه رئیس تان از شما خواسته بود که ظهر در وقت مشخصی در دفتر او حاضر شوید، حتماً این کار را می کنید، هرگز اتفاق نمی افتد که فردا به دفتر او بروید و به او بگویید که "آه، راستی قرار بود که من به دفتر شما بیایم؟ احتمالاً فراموش کرده ام." این را هم می دانیم که مثلاً اگر به ورزش علاقه مند هستید و برای تماشای مسابقه ی نهایی بلیط گرفته اید، هرگز تاریخ آن را فراموش نمی کنید. مثلاً به دوستان خود نمی گوید که: «مسابقه این هفته بود؟ فکر می کردم ماه بعده!» این را هم مطمئن هستیم که مثلاً چنانچه قرار بود یک سرمایه گذار یک میلیون دلار به شما وام بدهد و از شما می خواست که یک گزارش کار یک صفحه ای از اهداف شغلی خودتان را برای او بنویسید، هرگز به اونمی گفتید: «ببین، حتماً این کارو میکنم، اما نه این هفته!» ولی متأسفانه این دقیقاً همان کاری است که با زن زندگی تان میکنید . در این اوقات چه احساسی به زن ها دست می دهد؟ این احساس که برای شما مهم نیستیم و چنانچه کارها را مدام تعقیب و پی گیری نکنیم، شما هرگز آنها را انجام نخواهید داد. این احساس که خواسته ها و احساسات ما هیچ یک از اولویت های شما نیستند، این که به گفته ها و نیازهای ما توجهی ندارید و سرانجام این که اصلاً نه به ما اهمیتی می دهید و نه به رابطه مان .

تمامی این ها، احساسات بسیار بدی را در ما تولید می کنند. هنگامی که فراموش کار و غیر قابل اعتماد ظاهر می شوید، ما زن ها تهاجمی تر، خصمانه تر، زورگوتر و نق نقوتر می شویم و بیشتر به گونه ای با شما رفتار می کنیم که گویی شما پسر بچه ای هستید و ما مادر تان. همچنین از این نیز می ترسیم که نتوانیم روی شما حساب کنیم لذا احساس ناامنی میکنیم و عصبی میشویم. زیرا میدانیم هیچگاه نمیتوانیم آرامش خیال داشته باشیم و مطمئن باشیم که شما حتماً کارها را انجام خواهید داد. البته هر چه زن این قبیل احساسات و خصوصیات را بیشتر از خود نشان دهد، مرد را بیشتر نسبت به خود سرد خواهد کرد و هر چه مرد نسبت به همسرش سردتر شود، کمتر احساس مسئولیت می کند و بیشتر کارها را به تعویق خواهد انداخت. هر چه کارها بیشتر به تعویق بیافتند، احساس ناامنی زن بیشتر می شود و این سیکل معیوبی است که ایجاد شده است .

راه حل :

مردان عزیز: لطفاً هیچ وقت پشت ما را خالی نکنید. چنانچه دوست ندارید مجبور باشید مدام به نامزد/همسر تان همه چیز را گزارش بدهید و احساس میکنید که میخواهید به این دلیل در برابر او شورش کنید، یا صرفاً چیزهایی که برای زن ها مهم هستند برای شما مهم نیستند و به همین دلیل آن ها را نادیده می گیرید یا اینکه فقط تنبلی می کنید و می دانید که سرانجام ما به شما یادآوری خواهیم کرد یا به هردلیل دیگر، اما بدانید که نتیجه همواره یک چیز است: اینکه ما احساس می کنیم مادر تان هستیم همان افسر مافوق شما که باید مدام کارهای تان را زیر نظر بگیریم. نه تنها شما از این رفتار خوش تان نمی آید، بلکه خودمان نیز از آن بیزاریم .

لطفاً قول ها، قرارها، مکالمات و برنامه ریزی های تان را جدی بگیرید. ما آن ها را جدی می گیریم پس شما نیز باید آن ها را جدی بگیرید. به یاد داشته باشید زن ها همواره تمامی جزئیات را در یاد دارند. چنانچه سه هفته پیش چیزی را گفته باشید، باور کنید که ما زن ها همچنان آن را به یاد داریم. حتی اگر چنین ادعا کنید که حادثه یا رویدادی آن را از حافظه شما پاک کرده است. هنگامی که تعهدات خود را در برابر ما همواره به یاد دارید و به آن ها عمل می کنید احساس محبوب بودن، ارزشمند بودن و محترم بودن میکنیم و متقابلاً عشق، ارزش و احترام بیشتری را نیز برای شما قائل خواهیم بود.

ده- به او بی توجهی نشان دهید

از فصل 6 به یاد دارید که برای یک زن چقدر مهم است احساس ارزشمند بودن بکند؟ خب، می خواهیم این گفته را مجدداً در اینجا تکرار کنیم، و تأکید کنم که هرگاه به ما زن ها بی توجه هستید بدترین احساسات را در او زنده می کنید. هرگاه به زندگی و نگرانی ما بی تفاوت هستید، از ما نمی پرسید که چه نیازهایی داریم یا متوجه ناراحتی و نگرانی ما نمیشوید و نمی بینید که مثلاً تنها، خسته، تکیده، بی رمق هستیم یا احساس مطلوب نبودن می کنیم. حس می کنیم نامرئی هستیم، وجود نداریم یا از کوچکترین اهمیتی برای شما برخوردار نیستیم .

به فصل 6 مراجعه کنید و مطالب آن را در خصوص این نیاز زن ها مرور کنید. در آن جا دیدیم که چرا هنگامی که این نیاز ما را نادیده می گیرید محتاج تر و نیازمندتر می شویم. در فصل 9 تکنیک ها و راه کارهایی را به شما نشان خواهیم داد تا بتوانید توجه مورد نیاز زن ها را به آن ها بدهید. به طوری که احساس کنند آن ها را می پرستید.

یازده- از افکار و احساسات خود چیزی به او نگوئید

مردان عزیز: ممکن است بپرسید: «آیا قبلاً درباره ی این موضوع صحبت نکرده بودید؟» بله، همین طور است. اما می خواهیم یک بار دیگر نیز در این جا به آن اشاره کنم زیرا برای زن

هستید. البته می دانم هیچ یک از این رفتارها برای شما چندان خوش آیند، جالب یا هیجان انگیز نیستند .

در فصل 12 که به موضوع ارتباط اختصاص داده شده است روش هایی را به شما نشان خواهیم داد تا هرگاه حوصله صحبت کردن یا مذاکراتی طولانی را ندارید، بتوانید نامزد/همسر خود را آرام کنید. با این روش او دست از سر شما برمی دارد و تا هنگامی که مجدداً آمادگی صحبت کردن با او را پیدا کنید شما را رها می کند !  
نقطه مقابل این که یازده مورد که بدترین احساسات را در زنها تولید می کنند، چیست؟ متضادیا به عبارتی نقطه مقابل هرآنچه تا به حال درباره آن صحبت کردیم. مردان عزیز: چنانچه علاقه مندید که امیدوارم تا حالا علاقه مند شده باشید؟! در زیر لیستی آورده ام که در آن کارهایی را که باید انجام دهید تا نامزد/همسر خود را خوشحال کنید، ذکر کرده ام.  
می دانم بسیاری از زن ها این لیست را کپی خواهند کرد و آن را در جایی که شوهرشان هر روز بتواند آن را ببیند- مثلاً روی یخچال - قرار خواهند داد. بسیاری از دختران آن را به نامزد خود E-mail خواهند زد یا خلاقیت های دیگری به خرج خواهند داد تا مرد زندگی شان حتماً آن را بیشتر ببیند. مردان عزیز: لطفاً هرآنچه را که تا به حال آموخته اید، به یاد داشته باشید تا هرگاه نامزد/همسران آشکارا از چنین تاکتیک های استفاده کرد از دست او ناراحت یا عصبانی نشوید واز خودواکنش تندى نشان ندهید. زیرا ما فقط سعی داریم متعهد، دوستار و عاشق شما باشیم و از خود ابتکار نشان دهیم! به دلیل آن که احساس کرده ایم احتمالاً به یادآوری نیاز دارید تا مبدا آموزه های تان را از یاد ببرید!...

چگونه بهترین احساسات را در زن ها تولید کنید

1- با ما صحبت کنید

2- به ما گوش کنید و به نیازهای ما اهمیت بدهید .

3- در مقابل ما شورش نکنید، با ما همکاری و تشریک مساعی کنید .

4- به ما اطمینان خاطر و آسایش خیال بدهید .

5- کائثری های احساسی، رمانتیک و نیز جنسی خود را تنها و تنها بر روی ما سرمایه گذاری کنید .

6- با ما مرتبط بمانید، خاموش نشوید و از ما فاصله نگیرید .

7- از ما تعریف، تحسین و تشکر کنید .

8- به طرزى مشخص، واضح و گویا با ما ارتباط برقرار کنید.

9- وقت شناس باشید و همیشه بر سر قول و قرارهای خود بایستید .

10- به ما توجه کنید .

11- رازهای درون، افکار و احساسات تان را با ما در میان بگذارید.

فصل (9): چگونه در خارج از اتاق خواب نیز معشوق مطلوبی باشیم؟

سال ها پیش همراه همسر به سفر رفتیم و در هتلی رویایی واقع در بیرون شهر اتاق گرفتیم. به دور از کار و مسئولیت های شغلی، فشارهای روزمره زندگی و... بسیار احساس خوبی داشتیم. می توانستیم در چنین نقطه ی زیبایی با یکدیگر کاملاً تنها و آزاد باشیم. صبح جمعه که از خواب بیدار شدم بسیار احساس طراوت، شادابی، خوشحالی و سرزندگی میکردم. صبحانه را به همراه دیگر میهمانان در تراس زیبایی که رو به کوه ها بود، صرف کردیم و سپس تصمیم گرفتیم برای قدم زدن به زمین های دور و اطراف برویم .  
همین که رستوران هتل را ترک کردیم و درحالیکه دستهای یکدیگر را گرفته بودیم و ازجاده ای که از هتل دو رمی شد قدم زنان سرازیر شدیم. زنی را دیدم که به طرف ما می آمد. همین که مرا دید لبخند بزرگی بر روی چهره اش نقش بست. حدود پنجاه سال سن داشت و مطمئن شدم که یکی از کارکنان هتل بود، زیرا دستانش پر از حوله بود. حیران بودم که چرا به من لبخند می زند. من نیز به او لبخند زدم. همین که از کنار ما گذشت لحظه ای ایستاد، به من چشمکی زد. و گفت: « عزیزم، عشق چقدر به تو میاد.» سپس به راه خود ادامه داد .

احساسی را که پس از شنیدن این جمله به من دست داد حتی تا امروز از یاد نبرده ام. گویی کسی یکی از عمیق ترین حقایق دل و جان مرا به کلمه کشیده بود. این زن که تا آن روز هرگز قبلاً او را ندیده بودم، به من نگاه کرده بود و توانسته بود ببیند که قلبم خوشحال و سرشار از عشق و احساس محبوبیت بود و البته هم درست میگفت: «عشق چقدر به تو میاد.»  
عشق مرا درخشنده و براق کرده بود. عشق موجب شده بود مرا با اصلی ترین جوهره ی وجودم مرتبط کند. او از قدرت اعجازگونه عشق خبر داشت و آن را می شناخت. زیرا خود یک زن بود و تأثیری را که عشق بر چهره و قیافه ی یک زن داشت، درک می کرد .

هیچ گونه آرایش، لباس گرانیقیمت، جواهرات پرزرق و برق، هرگز زیبایی و تالوویی را که عشق در زن رقم می زند نمیتوان برای او به همراه بیاورد. به علاوه هیچ یک از این چیزها نیز قادر نیستند تا غم، اندوه، تنهایی و خلأیی را بپوشاند که زنی از ناحیه ی مرد زندگی اش احساس عدم محبوبیت نماید. هنگامی که ما زن ها خود را در آینه می نگریم میتوانیم بگوییم که در قلب خود چه احساسی را تجربه می کنیم. چهره ی ما و چشمان مان با ما صحبت می کنند که هرگز نیز دروغ نمی گویند. هنگامی که زنان دیگر را نیز می بینیم، می توانیم قلب های آن ها را نیز ببینیم. درست همان گونه که سال ها پیش آن زن قلب مرا دید. تنها با نگاه به زنی دیگر می توانیم بگوییم که آیا احساس محبوبیت می کند یا آن که تشنه ی عشق و محبت است.

این فصل به این موضوع پرداخته است که چگونه چنان نگاهی را بر چهره ی زنی بنشانیم. همان نگاهی که آن روز بر روی چهره ی من نقش بسته بود. این فصل در این باره است که چگونه قلب زنی را سیراب سازیم و نگذاریم در عطش عشق بسوزد. این فصل درباره ی این است که چگونه معشوقی واقعی باشیم. آن هم به معنای واقعی کلمه، نه تنها در بستر بلکه در بیرون اتاق خواب نیز، جایی که عشق حقیقی معنا پیدا می کند .

به یاد دارم مقاله ای تحقیقاتی را درباره ی پرورشگاه های در اروپا مطالعه می کردم که بسیاری از آن ها پر از کودکان بی سرپرستی بودند که از بدو تولد به وسیله ی والدین خود رها شده بودند. بسیاری از این کودکان مریض حال و دچار سوءتغذیه شدید بودند. مقاله تحقیقاتی درباره ی تفاوت های بود که پزشکان و پرستاران در روند رشد و افزایش وزن این کودکان مشاهده کرده بودند. برخی از کودکان با سرعت بسیار بیشتری رشد افزایش وزن داشتند. در حالی که کودکان دیگر به طرزى مرموز روند رشدی سریع و رضایت بخش از خود نشان

آن بچه ها را بلند می کردند، در آغوش می گرفتند، با مهربانی با آن ها حرف می زدند، سرشان را نوازش می دادند و برای شان آواز می خواندند. پرستاران دیگر در وظایف خود سطیحی تر بودند و با وجود آن که با ملایمت و مهربانی رفتار می کردند، اما چیزی بیشتر از آنچه شغل و وظایف شان به آنان دیکته می کرد برای کودکان انجام نمی دادند. محققان پس از بررسی اطلاعات و داده ها به این نتیجه رسیدند که نوزادانی که در آغوش گرفته شده، نوازش دیده و مورد محبت قرار گرفته بودند در مقایسه با کودکانی که لمس نشده و با آنان صحبت نشده بود، رشد به مراتب سریع تری را از خود نشان می دادند .

از مشاهدات فوق می توان به نیروی اعجاز گونه ی عشق پی برد .

عشق نیروی وصف ناپذیری است که ما را در عمیق ترین لایه های وجودی مان سیراب می کند. عشق جان، دل و حتی جسم ما را غذا می دهد. با عشق است که می شکفیم و سیراب می شویم. بدون آن در عطش عشق می سوزیم .

از همان بدو تولد که چشم به این جهان می گشاییم، به چیزی به مراتب بیش از غذا، آب و هوا نیاز داریم که زندگانی مان را معنا و مفهوم بخشد... آری ما به عشق نیازمندیم. هنگامی که با صمیمیت، توجه، محبت و ارتباط، قلب مان سیراب می گردد، نیازمان به عشق ارضاء می شود. اما هنگامی که از عشق محروم می مانیم، قلب مان تشنه می ماند و در عطش عشق می سوزیم .

بر این باورم که بسیاری از مردها و زن ها بی آن که خود نیز بدانند تشنه ی عشق، محبت، توجه، تقدیر و احترام هستند، درست مانند آن کودکانی که لمس نشده بودند. متأسفانه در این جا منظورم افراد مجرد نیست، بلکه مردها و زن هایی است که با کسی در ارتباط هستند، اما بی آنکه متوجه باشند از جانب او به قدر کافی مورد توجه و محبت قرار نمی گیرند و قلب شان سیراب نمی شود .

هنگامی که ما زنها با مردی رابطه داریم، اما هنوز تشنه ی عشق و محبت هستیم به این معناست که از موارد یاد شده ی بالا به قدر کافی دریافت نمیکنیم تا احساس امنیت، محبوبیت و ارزشمند بودن کنیم. این رو در درون خود احساس خلأ میکنیم. اما چگونه با این خلأ درونی خود کنار می آییم؟ سعی میکنیم که آن را با چیزهای دیگری همچون غذا، الکل، مواد مخدر، خرید کردن، کار کردن، مواظبت و مراقبت از دیگران و... پر کنیم. گرچه حقیقت آن است که تنها یک چیز است که احساس کمبودش را میکنیم و تشنه اش هستیم، چیزی که با هیچ یک از چیزهای دیگر جایگزین نمی شود. چیزهایی که تنها یک نوع نشنگی موقت و احساس پر شدن گذرایی را در ما تولید می کنند. آنچه فقدانش را احساس می کنیم، عشق است . فرض کنید قلب شما گیاهی است که نیاز به آب دارد تا سالم باشد. شکوفه بزند و زنده بماند. هنگامیکه نامزد/همسرتان قلب شما را سیراب میکند احساس پر بودن و غنی بودن می کنید. هنگامی که به چهره ی دیگران نگاه می کنید به سادگی می توانید بگویید که آیا از عشق سیراب و لبریز هستند یا در عطش آن می سوزند. این همان چیزی بود که آن زن آن روز در هتل در من دیده بود .

این در حالی است که قلب برخی از مردم به قدر کافی از عشق سیراب و لبریز نیست و قلب شان تشنه ی عشق و محبت و توجه است. درست مانند گیاهی که به آن آب نداده باشند. چهره شان خشک و گرفته و خالی به نظر می رسد گویی به آبیاری نیاز دارند که البته نیز همین طور است. زیرا تشنه هستند و از عطش در سوزش .

در این جا منظورم هرگز آن نیست که چنانچه با کسی رابطه ندارید، تشنه ی عشق و محبت اید و از عطش می سوزید. حقیقت آن است که چنانچه فردی مهربان و با محبت هستید و به طور مرتب با دیگران در ارتباط هستید و به آن ها محبت می کنید، قلب خود را آبیاری می کنید. در اینجا اشاره ام به پیوندی است که در روابط صمیمی میان دو فرد وجود دارد. بدین معنا که چنانچه قرار باشد این پیوند مستحکم و سالم باقی بماند باید مقادیر مشخصی از عشق و محبت همواره در میان دو طرف در حال جریان و رفت و برگشت و مبادله باشد. هرگاه قلب شما توسط نامزد/همسران که متعهد شده است از شما حمایت کند و به شما عشق بورزد سیراب نمی گردد، شما تشنه ی عشق و محبت باقی می مانید. آنچه زن ها دوست دارند مردها بدانند :

سیراب کردن دل و جان نامزد/همسران یکی از مهم ترین مهارت هایی است که باید در روابط خود بیاموزید. هنگامی که قلب ما را سیراب می سازید ما را شکوفا و بالنده می کنید و ما از عشق لبریز می شویم. هنگامی که مهر و توجه خود را از قلب ما دریغ می کنید، عشق و شور و حرارت را در ما می خشکانید .

هنگامی که زن ها تشنه ی محبت باشند چه اتفاقی خواهد افتاد هنگامی که مدت ها است غذا نخورده اید و بسیار گرسنه هستید چه اتفاقی می افتد؟ خود من نحس، تحریک پذیر، کم طاقت و آماده به انفجار می شوم. خوب، هنگامی که نامزد/همسران را تشنه ی محبت نگاه می دارید، او نیز نحس، تحریک پذیر، کم طاقت و بیش از اندازه حساس می شود. در واقع با این کار، شما او را به کسی تبدیل می کنید که دیگر تحمل اش را ندارد .

جویس و گای شش سال است که ازدواج کرده اند و می دانند که ازدواج شان دچار بحرانی جدی شده است. جویس زنی شاد، پر شور و نشاط و فوق العاده مهربان بود هنگامی که برای اولین بار گای را ملاقات کرد، شکی نداشت که مرد رؤیاهای خود را پیدا کرده است. اما اخیراً جویس بسیار تغییر کرده و درست نقطه ی مقابل سابق اش شده است. بطوری که همیشه عصبانی و طعنه زن شده و کاملاً نیازها، گرایش ها و تمایلات جنسی خود را از دست داده است. گای نیز خود را چنین تسکین می دهد که جویس مرحله ای خاص از زندگی خود را پشت سر می گذارد و دیری نخواهد گذشت که همه چیز عادی می شود. از این رو خود را بیش از پیش غرق کار و شغل خود کرده است. اما با گذشت زمان اوضاع به مراتب نيز بدتر شده است و هر دو اعتراف کردند که چنانچه از بیرون کمک نگیرند کارشان به طلاق و جدایی خواهد کشید .

به شکایتهایی که جویس از گای داشت گوش دادم؛ او بیش از حد کار می کند و زحمت هایی را که جویس در خانه میکشد، نمیبیند. بیشتر وقت آزاد خود را با دوستانش می گذراند ... هر چه بیشتر صحبت می کرد عصبانی تر می شود به طوری که نهایتاً به گریه افتاد .

از جویس پرسیدم: «چرا گریه می کنی؟» .

پاسخ داد: «زیرا مثل زن های نق نقو شده ام. حقیقت هم دارد. من واقعاً نق نقو و جیغ جیغو شده ام. به این دلیل گریه می کنم که قبلاً هیچ وقت اینطور نبوده ام. از خودم بیزارم. نمیتوانم بفهمم چه اتفاقی برایم افتاده است .»

از گای پرسیدم: «آیا این واقعیت دارد؟ آیا او قبلاً مهربان و خوش اخلاق بوده و حالا به یک باره به زنی عصبانی مزاج و تندخو بدل شده است؟»

گای در حالی که صورتش برافروخته شده بود گفت: «فکر می کنم همین طور است .»

«خب، فکر می کنید چرا چنین اتفاقی افتاده است؟»



خصوصی بود. سخت و طولانی کار می کرد، به طوری که وقت زیادی برای چیز دیگری باقی نمی گذاشت. نتیجه این بود که بی آنکه متوجه باشد، از جویس غافل شده بود. قلب جویس را با برآورده ساختن نیازهایش سیراب نمی ساخت. بدین معنا که محبت، توجه، ارتباط، بیان افکار و احساسات، صمیمیت، وقت و زمان و تمامی چیزهای دیگری را که درباره ی آن ها صحبت کردیم به او نمی داد. در نتیجه جویس تشنه و تشنه تر، و کج خلق، و نق نقو شده بود. او نیز مانند شوهرش به درستی نمی دانست که چه اتفاقی افتاده و بدو دلیل آن که تا بدان حد احساس بدبختی و فلاکت می کرد چه بود. به علاوه نمی دانست که چگونه نیازهای خود را از گای مطالبه کند، از این رو به جای آن که احساسات اش را ابراز کند، آن ها را اعمال می کرد. نتیجه ازدواجی بود که در وضعیت اورژانس قرار داشت .

هنگامی که دلایل را برای جویس و گای توضیح دادم هر دو نفس راحتی کشیدند و احساس خلاصی کردند. جویس نگران بود که مبادا واقعا مشکلی داشته باشد. همین که فضایی را برای احساسات خود دید و درک کرد که از فقدان محبت و نتیجه رنج می برده است شروع به ابراز احساسات واقعی خود کرد. گای نیز به نوبه ی خود نگران بود که مبادا محاسن و اخلاق خوب جویس تنها فریبی برای پوشاندن طبیعت واقعی او که از قضا بسیار و منفی بود، بوده باشد. گرچه از اینکه دریافتی بودند دانسته او را تشنه ی محبت نگه داشته بود، زیاد خوشحال نبود. اما نسبت به تغییرات ممکن بسیار امیدوار بود زیرا حال می دانست مسئله و مشکل شان حل شدنی است .

به هزاران زن و مرد نظیر جویس و گای مشاوره داده ام. مردهایی که نمی دانستند همسر خود را تشنه محبت نگاه داشته اند و زن هایی که علایم این تشنگی خود را نمی شناختند و از این رو نمی توانستند نیازهای خود را به درستی درک و سپس آن ها را به وضوح ابراز و مطالبه کنند. گرچه موقعیتی که در آن قرار دارند ناراحت کننده و مایوس کننده بوده و رابطه شان را در معرض تهدید قرار داده است، اما تقصیر آن ها نیست زیرا نمی دانستند چگونه از وقوع آن جلوگیری کنند .

کدامیک از ما ایجاد روابطی عالی، پر شور و حرارت و مطلوب را از پدر و مادر خود یاد گرفته ایم؟ روابط پدر و مادر کدامیک از ما مطلوب، خوب و سالم بوده است. مطمئنم که تعداد این نوع روابط سالم خیلی زیاد نیست. بیشتر ما هرگز مهارت های لازم برای ایجاد روابط سالم و مطلوب را از والدین خود نیاموخته ایم. چه باور کنید و چه نکنید پدر و مادرم تنها آموزگاران و معلمان ما در عشق بوده اند. همان گونه که در کتاب «چگونه در همه حال عشق بورزیم» نیز توضیح داده ام اکثر عادات ما در رابطه با عشق و صمیمیت پیش از آن که خانه را ترک گفته و زندگی مستقل خود را آغاز کرده باشیم و در نتیجه مرادوات ما با والدین مان و مشاهدات ما از آن ها شکل گرفته اند .

درست به همین دلیل است که بی آن که متوجه باشیم همسر خود را تشنه ی محبت نگاه می داریم. صرفاً زیرا رفتار و روش دیگری یاد نگرفته ایم. هیچ کس به ما یاد نداده است که باید روابط خود را نیز درست مانند گیاهان یا کودکان مان آبیاری و تغذیه کنیم تا رشد کنند. حتی اگر خود نیز اهمیت اینکار را دریافتی باشیم، اما هرگز آموزش های لازم را برای عملی ساختن آن ندیده ایم .

دلیل دوم این که تشنه ی عشق و محبت هستید ممکن است این باشد که در کودکی به لحاظ احساسی و عاطفی همواره تشنه نگه داشته می شده اید و عشق، محبت و توجهی را که باید به شما داده می شد، دریافت نمی کرده اید. چنانچه در کودکی آموخته باشید که با ذره ای محبت سر کنید و زنده بمانید، این امکان وجود دارد که نامزد/همسر خود را در همین قحطی محبت نگه دارید. زیرا هرگز نیاموخته اید که چگونه بیشتر بدهید. این امکان نیز وجود دارد که خود شما همان شخصی باشید (مثل جویس) که محبت چندانی دریافت نمی کنید. زیرا به آن عادت دارید .

دست آخر، گروه دیگری نیز وجود دارند که از تشنه نگه داشتن نامزد/همسر خود به عنوان روشی برای اعمال قدرت و در دست داشتن کنترل و سلطه جویی استفاده می کنند که در فصل های پیش به آن نیز پرداختیم.

ممکن است احساس کنید که نامزد/همسر شما به دفعات کافی تسلیم خواسته های شما نمی شود، از این رو عشق و محبت خود را از او دریغ می کنید تا بدین وسیله او را تنبیه کرده باشید. هنگامی که رضایت شما را فراهم می آورد با عشق پاسخ می دهید. در غیر این صورت پس می نشینید و سردی نشان می دهید. متأسفانه نه تنها این دینامیسم بسیار مخرب و ناسالمی است بلکه هرگز شما را نیز به نتیجه ی مطلوب نخواهد رساند. انسان ها همانند حیوانات نیستند که به وسیله ی دادن یا ندادن پاداش آموزش ببینند که به فرمان ها و دستورها پاسخ مطلوب بدهند. نهایتاً زن یا مردی که چنین رفتاری با او می شود هوش و درایت خود را به کار خواهد برد و استعمارگر خود را ترک خواهد کرد.

چرا زن ها به «خرده محبتی» دل خوش می کنند

چرا زن ها به سختی می توانند بفهمند که تشنه ی محبت بوده اند؟

چرا زن ها بیشتر به «خرده محبتی» دل خوش می کند و هرگز به نامزد/همسرشان نمی گویند که تا چه حد از کمبود عشق و توجه رنج می برند؟

چرا برای ما زن ها فدا کردن و زیر پا گذاشتن خوشحالی و خوشبختی خودمان تا این حد ساده است؛ بی آنکه حتی متوجه آن باشیم؟

ما زن ها همیشه این کار را می کنیم، این طور نیست؟

\* خود و احساسات مان را در درجه ی دوم اهمیت و احساسات شوهرمان در درجه ی اول اهمیت قرار می دهیم.

\* به خودمان می گوئیم خواسته های مان اهمیت چندانی ندارند. و مهم تر آن است که اوضاع را متشنج نکنیم و فایق را سخت بچسبیم و تکان ندهیم مبادا واژگون گردد.

\* نیازهای خودمان را کوچک و کم اهمیت جلوه می دهیم و خود را متقاعد می سازیم که بیش از حد پرتوقع هستیم.

\* هرگز به روی او و حتی به روی خودمان هم نمی آوریم که محبت کافی دریافت نمی کنیم.

ما در اینجا درباره ی بده - بستانی که در هر رابطه وجود داشته و بسیار نیز طبیعی محسوب می شود صحبت نمی کنیم. بلکه منظور مرادمان زن های هستند که بی آن که خودنیز بدانند خودشان را زیر پا می گذارند و فدا می کنند و همواره تشنه ی محبت باقی نگه می دارند.

آنچه زن ها دوست دارند مردها بدانند:

ما زن ها اغلب به جهت عشق خود را بیش از حد زیر پا می گذاریم و فدا می کنیم، و در نهایت نیز تشنه ی محبت باقی می مانیم لذا منزجر و عصبانی می شویم.

هرگز این طور نیست که صبح از خواب بیدار شوید و خودآگاه به خودتان بگویید: «امروز می خوام خودم را فدا کنم و نیازهایم را زیر پا بگذارم تا این که نحس و نق نقو شوم و از درون احساس خلأ و تهی بودن کنم.» اغلب ما هرگز خودمان نیز متوجه نیستیم که داریم اینکار را می کنیم. اما نکته این است که در هر حال بیش از آنچه سالم و مفید باشد در روابط صمیمی از خود ایثار نشان می دهیم.

کتاب: عشق و محبت، ترجمه: دکتر سید علی حسینی، انتشارات: نشر نی، تهران، ۱۳۸۵

خانم های عزیز: فرض کنید که می خواهید برای خود و شوهرتان شام درست کنید و تصمیم گرفته اید که ماهی را به عنوان غذای اصلی انتخاب کنید. دو تکه فیله ی ماهی تازه را از یخچال بیرون آورده و آن را توی ماهی تابه می زدید متوجه میشوید که یکی از فیله ها کمی وارفته است. و از آنجا که به چندقطعه شکسته شده است به زیبایی قطعه ی دیگر که درسته دست نخورده است به نظر نمی رسد. قطعات شکسته ی ماهی را برمی دارید و روی بشقاب جداگانه ای می گذارید و کنار آن را با سبزیجات و برنجی که آماده کرده اید تزیین می کنید.

سپس سر میز می آید. شوهرتان قبلاً برای صرف شام سر میز نشسته و آماده است. یک بشقاب را در یک دست و بشقاب دیگر را در دست خود دارید. کدام یک از بشقاب ها را مقابل شوهرتان می گذارید؟ بشقاب حاوی تکه درسته ی ماهی یا بشقاب حاوی قطعات شکسته شده ی ماهی؟

هزاران زن و مردی که در سمینارهای گوناگون من حاضر بوده اند در این آزمون شرکت کرده اند و نتایج همواره یکسان بوده است. به مجرد اینکه به آن قسمت از داستان می رسم که یکی از ماهی ها و ماهی رود زن ها لبخند می زنند و سرهایشان را تکان می دهند، زیرا فوراً متوجه منظور من می شوند. از طرفی دیگر مردها همین طور به من خیره می شوند بدون اینکه بشود چیزی را از چهره های شان خواند. آن ها نمی توانند بفهمند که اصلاً درباره ی چه چیزی حرف می زنیم و اینکه اصلاً مراد از ماهی چیست؟ هنگامی که داستان به اینجا می رسد که درحالی که یک بشقاب را در یک دست و بشقاب دیگر را در دست دیگر دارید، د برابر شوهرتان ایستاده اید. همگی زن ها می خندند و سپس کف می زنند. اما مردها طوری به ما نگاه می کنند که گویی دیوانه شده ایم یا به لطیفه ای بی مزه می خندیم که از عهد باستان به یادگار مانده است و هرگز کسی قبلاً آن را برای شان تعریف نکرده است. سپس از زن ها می پرسیم: «چه تعداد از شما ماهی درسته را به شوهرتان می دهید؟» و سپس همه ی ز ها دست هایشان را بالا می برند. اما مردها هنوز هم به گونه ای به مانگه میکنند که گویی نفهمیده اند ما درباره ی چه چیزی حرف می زنیم و منظور از این داستان ماهی چیست!

اما زن ها همگی فوراً متوجه منظور داستان می شوند: «بیشتر ما زن ها هیچ وقت حتی فکر آن را هم نمی کنیم که ماهی وارفته را جلو شوهر خود بگذاریم.» چرا؟ زیرا اینکار در تضاد با تمامی آن چیزی است که خودآگاه یا ناخودآگاه درباره ی روابط آموخته ایم. حتی فکر قراردادن ماهی شکسته و وارفته مقابل همسرمان برایمان چندان آور است. (مگر اینکه به دلیل چیزی از دست او عصبانی باشیم!) و به طرز غریزی، فوراً ماهی وارفته را جلو خودمان می گذاریم تا او بتواند ماهی درسته و زیباتر را بخورد.

هنگامی که از مردها می خواهیم تا همین پرسش را پاسخ دهند و بگویند که کدام یک از ماهی ها را به همسرشان می دادند. پاسخ هایی که می دهند حرص من و سایر زن های حاضر را درمی آورد: «پیش از هر چیز می توانید توضیح دهید که چرا قطعه ی وارفته به خوبی قطعه ی درسته نیست؟»

«نمی فهمیم، مگر چه اشکالی دارد ماهی وارفته باشد؟»

«اگر هر دو قطعه درسته به یک اندازه باشند دیگر چه فرقی دارد چه کسی کدام یک را می خورد.»

«بشقابی را جلو او می گذارم که به او نزدیک تر است.»

«به همین دلیل است که من هیچ وقت آشپزی نمی کنم. چیزهایی است که زن ها هیچ وقت درباره آشپزی به ما یاد نمی دهند و سپس وقتی که ماهی وا میرود، از دست ما عصبانی می شوند.»

«من می گویم یکی از بشقاب ها را هرچه زودتر به من بده که خیلی گرسنه ام!»

البته مقصود از آزمون ماهی این نیست که راز و رمزهای هنر آشپزی را به شما بیاموزد. بلکه تنها هدف و مقصود آن، اشاره به این نکته است که برای زن ها چقدر طبیعی است بی آنکه متوجه باشند، خودشان را فدا کنند و به نفع شوهرشان خواسته های خودشان را زیر پا بگذارند و اینکه هنگامی که فکر می کنیم باید از خودگذشتگی به خرج دهیم و امید داریم چقدر ناراحت مان می کند. اشکالی ندارد ماهی درسته را به شوهرتان بدهید. گرچه اگر راستش را بخواهید، اکثر مردها هرگز متوجه کاری که کردید، هم نمی شوند و فرق دو بشقاب را تشخیص نمی دهند. این عمل و فعلی است زیبا که هنگامی که مردی را دوست دارید و به او عشق می ورزید، انجام می دهید. اما هنگامی که صحبت زیر پا گذاشتن و نادیده گرفتن احساسات، نیازها، خواسته، خوشحالی و خوشبختی تان هم به اسم «زن خوبی بودن» و «فداکار بودن» به میان می آید، و صحبت فقط بر سر یک تکه ماهی نیست موضوع، کاملاً متفاوت میشود. هنگامی که مردها می پرسند که آیا این صفت به نوعی به زن ها آموزش داده شده است یا نه، چندان بی ربط هم نمیگویند. عادت از خودگذشتگی ارثی است. بسیاری از ما، در کودکی شاهد ایثار و فداکاری های مادران و مادر بزرگ های خود بوده ایم که چگونه استعدادها، علایق، رؤیایا و حتی خوشحالی و خوشبختی خود را زیر پا گذاشته اند و آن را فدای پدران و پدر بزرگ های ما کرده اند تا از آن طریق، نظامی حمایتی برای آن ها باشند.

کانون خانواده را حفظ کنید یا اینکه صرفاً در درسه درست نکنند. غالباً در اجتماع ما چنین زن هایی را بزرگ میدانند و از خودگذشتگی آنان را نوعی موفقیت و دستیابی بزرگ ارزیابی می کنند و بزرگ جلوه می دهند:

«همسر جو درد و رنج و ناشادی بسیاری را در زندگی و ازدواج خود تحمل کرد، اما سه بچه ی خوب و دوست داشتنی بزرگ کرد و کمک کرد جو شغل و پیشه ی موفق برای خود دست و پا کند.»

«مادرم یک قدیسه بود. او با وجود الکی بودن پدرم داد و بیدادها و حتی آزار و اذیت های همیشگی او سر کرد، اما هیچ وقت لب به شکایت نگشود.»

«مادر بزرگم ظاهراً استعداد نقاشی خوبی داشت و نقاش بزرگی بود، اما به هنگام پیشنهاد ازدواج پدر بزرگ بورس تحصیلی را که برای تحصیل در پاریس به او پیشنهاد شده بودرها کرد تا با او به میلوکی بیاید.»

پيامی که در تمامی این گفته ها و اشارات نهفته است یک چیز بیش نیست: این زن ها، زن های بزرگی بودند زیرا خواسته ها، خوشحالی و خوشبختی خودشان را فدای شوهر یا خانواده شان کردند.

البته همان گونه که در فصل 1 نیز دیدیم این یکی از زیباترین خصوصیات زن هاست: این قابلیت که عشق را در اولویت قرار دهیم و برای آنان که دوست شان داریم از خودمان مایه بگذاریم. بخشی از این صفت از خصوصیات و ویژگی های مادرانه ی ما سرچشمه می گیرد. ما زن ها نیمه شب از خواب برمی خیزیم تا نوزادان خود را شیر دهیم. از شغل خود استعفا می دهیم تا در خانه بنشینیم و بچه های مان را بزرگ کنیم. از علایق، تفریحات و فعالیت های خود چشم پوشی میکنیم تا بتوانیم بچه ها را باماشین خودمان به کلاس فوتبال، موسیقی یا باله ببریم. البته هرگز نیز اسم از خودگذشتگی بر روی آن نمی گذاریم، بلکه آن را عشق می نامیم و حقیقت نیز همین است.

را فدا می کند به عبارت دیگر چیزی از خودش باقی نمی ماند و روزی بیدار می شود و از درون احساس خلأ و تهی بودن می کند. مردان عزیز: در اینجا منظور این نیست که این کار لزوماً تقصیر شماست. به یاد دارم یکی از مردهای حاضر در سمینار می گفت: «هی، من که از او نخواستم ماهی درسته را به من بدهد. این خود اوست که احساس اجبار می کند حتماً باید این کار را بکنه.» حق نیز با اوست. اغلب، این نه مردهای زندگی مان، بلکه خودمان هستیم که خود را تحت فشار می گذاریم تا خود خواه جلوه نکنیم و از خود گذشته باشیم و از آنجا که فداکار هستیم همیشه خواسته ها و نیازهای مان را به شما نمی گوئیم مگر تا وقتی که دیگر خیلی دیر شده است. آنچه مردها باید در این باره بدانند

\* ما زن ها اغلب برای خوشحالی و آرامش شما نیازها و خواسته های خود را فدا می کنیم.

\* ما برای خوشحالی شما احساسات و عواطف خود را کنار می گذاریم.

\* ما اغلب اوقات احساسات خود را فرو می خوریم. به شما می گوئیم آنچه گفتید، ما را ناراحت نکرده است، احساس تنهایی خود را لاپوشانی می کنیم تا شما احساس کنید شوهر خوبی برای ما هستید.

\* هرگز جرأت نمی کنیم به شما بگوئیم ما را ناراحت کرده اید مگر آن که به راستی از دست شما عصبانی باشیم یا از پیش قلب های مان را به روی شما بسته باشیم.

\* هرگز به روی خود نیز نمی آوریم که چقدر خسته و بی رمق شده ایم یا چقدر تحت فشار و اجبار هستیم. تا شما را خوشحال نگه داریم، بلکه به ما افتخار کنید.

راه حل

01 به نشانه های هشدار که حاکی از آن هستند که نامزد/همسرتان بیش از اندازه کار می کند، بیش از اندازه می بخشد و از خود مایه می گذارد، و در عوض چیزی دریافت نمی کند و به عبارتی تشنه ی محبت است توجه کنید.

نشانه های هشدار حاکی از تشنه ی محبت بودن زن ها.

01 تحریک پذیری

02 عصبی و زودرنج بودن

03 پرتوقع بودن

04 خستگی مزمن

05 کم اشتهایی یا پر خوری

06 افسردگی

07 مشغولیت های افراطی

08 سردمزاجی و بی تفاوتی جنسی

09 سردی احساسی و عاطفی

010 مصرف الکل یا مواد مخدر

منتظر نشوید زن زندگی تان از هم بپاشد، منفجر شود یا بیمار، تا سرانجام به او توجه کنید. به یاد داشته باشید که ما زنها احتمالاً هرگز به شما نخواهیم گفت چقدر اوضاع بد یا وخیم شده است یا اینکه چقدر افسرده هستیم با به لحاظ روحی تا چه میزان احساس خستگی و بی رمقی می کنیم. دقت کنید مبادا کمتر از آنچه می دهیم، دریافت نکنیم و خود را زیاده از حد فدا نکنیم. چنانچه متوجه یکی از این علائم شدید توصیه های ارائه شده در این کتاب را به کار ببندید.

02 اوضاع و احوالش را بپرسید و جویا شوید

ممکن است شما مردها هرگز متوجه نشوید که ما زن ها چند بار در روز از شما می پرسیم که حال تان چطور است، چه احساسی دارید، چگونه روزی را پشت سر گذاشتید، و سؤالات بسیار دیگری از این قبیل تا مطمئن شویم حال تان خوب است و اینکه بفهمیم آیا خواسته ای دارید که بتوانیم برایتان برآورده سازیم یا خیر. اما شما احتمالاً مانند بیشتر مردها همه این چیزها را اینطوری با ما مورد بررسی قرار نمی دهید. سعی کنید گاهی اوقات از نامزد/همسرتان بپرسید: «جلسه چطور بود؟» «بچه ها چه کار کردند» یا «چگونه رفتاری داشتند؟» «ماشین بعد از تعمیر و سرویس چطور کار می کرد؟» «سردردی که داشتی خوب شد یا نه؟» «بعد از مکالمه ای که دیروز با خواهرت داشتی چه احساسی داری؟» از او درباره ی همه چیز بپرسید!

یکی از اشتباهات رایجی که مردها مرتکب می شوند این است که فرض را بر این می گذارند که چنانچه کاری از دست شان بر نمی آید نمی توانند مسئله را حل کنند پس چرا اصلاً در آن باره از نامزد/همسرشان سؤال کنند.

یکی بار مردی به من گفت: «هنگامی که می دانم نمی توانم به حل مشکلی که همسرم در حل کار خود دارد کمکی کنم از او نیز در این باره چیزی نمیپرسم، زیرا هرچه هم که بگویم توفیری نمی کند.»

نکته ای که باید به یاد داشته باشید آن است که حتی چنانچه نامزد/همسرتان به شما بگوید که حالش خوب نیست یا ناراحت است و از دست شما نیز کاری ساخته نیست تا حالش را بهتر کنید همین که از او می پرسید و جویای احوالش می شوید، قلب او را تغذیه کرده اید و احساس محبوبیت به او می دهید. مطمئن باشید توجه شما همیشه مؤثر واقع می شود.

03 از او بپرسید چه کاری از دست تان ساخته است.

زن ها همیشه احساس می کنند مجبورند همه کارها را خودشان به تنهایی انجام دهند. از انجام کارهای خانه گرفته تا مواظبت و مراقبت از بچه ها، برنامه ریزی ها، سازمان دهی و هماهنگ سازی برنامه های دیگران با یکدیگر، خرید و آشپزی به انضمام یک شغل نیمه وقت یا حتی تمام وقت. حتی چنانچه گهگاهی از این همه وظایف سنگین شکایت کنیم، اما همراه به طرز پنهان معتقدیم که خب، این کارها همواره وظایف زن ها بوده و بخشی از زنانگی ما زن ها را تشکیل می دهند. از این رو هرگاه مردی از ما می پرسد برای کمک به ما چه کاری از دستش ساخته است تعجب کرده، خوشحال شده و بسیار از او ممنون و متشکر می شویم. بسیاری از زن ها در تحقیقاتی که انجام دادم جملاتی نظیر جملات زیر را بیان

به تنهایی انجام دادم از دست او عصبانی و منزجر باشم.

«هرگاه شوهرم از من می پرسد که به چیزی احتیاج دارم یا نه، خیلی خوشحال می شوم. من در کمک خواستن از دیگران خیلی خوب نیستم و نمی توانم براحتهی از دیگران بخواهم کاری را برایم انجام دهند. به طوری که چنانچه مرا به حال خودم رها کنند هرگز از کسی تقاضای کمک نمی کنم. از این رو هرگاه شوهرم پیشنهاد کمک می دهد احساس می کنم که واقعاً توجه دارد و می بیند که من زیاد کار کرده ام یا مثلاً خسته ام و این کار او را برایم خیلی عزیزتر می کند.»

مردان عزیز: باید اعتراف کنم که ممکن است همشیه براحتهی از شما کمک نخواهیم، زیرا گاهی اوقات بطرز پنهانی چنین اعتقاد داریم که بعضی کارها را خودمان بهتر انجام میدهم. اما از این که به ما پیشنهاد کمک دهید، همیشه خوشحال می شویم و از شما تشکر می کنیم. با این کار قلب مان را از محبت سیراب می کنید.

روابط و تشنگی محبت

در سرتاسر این کتاب درباره ی انواع برخوردها و رفتارهایی که موجب تولید احساس نامطلوب بودن و مورد امتنان قرار نگرفتن در نامزد/همسر شما می شود، صحبت کردیم. این رفتارها صاحب رابطه را از توجه و محبتی که برای رشد خود بدان نیاز دارد محروم می کنند. در برخی از دیگر رفتارهای رایجی آورده شده اند که موجب محرومیت نامزد/همسر شما از محبت و توجه می شوند و اغلب نیز ناخودآگاه هستند.

یک- نادیده گرفتن و غافل شدن از نامزد/همسر تان و یا رابطه تا هنگامی که مشکل بزرگی تولید شود. هیچیک از معادلات نداریم باک بنزین ماشین رانها زمانی پرکنیم که کاملاً خالی شده باشد. با این حال این همان روشی است که بسیاری از مردم، به خصوص مردها، در قبال رابطه شان اتخاذ می کنند. بدین معنا که صبر میکند و هیچ گونه توجه و محبتی را صرف رابطه شان نمی کنند، مگر زمانی که مشکل بزرگی به وجود آمده باشد. این بدان دلیل نیست که مردها اهمیتی به زندگی عشقی خود نمی دهند، بلکه تنها به این دلیل است که عشق در فهرست اولویت های آن ها بعد از کار، علایق، ورزش و... قرار می گیرد.

همان گونه که قبلاً نیز دیدیم برای اکثریت مردها عشق اولویت اول و حتی دوم و سوم نیز نیست. گویی توجه به رابطه شان را همواره تا آخرین لحظه به تعویق می اندازند. درست بطرز مشابهی که بنزین زدن را تا زمانی که باک کاملاً خالی شده باشد به بعد موکول می کنند. گرچه این عادت چه در مورد زندگی عشقی شان و چه درباره ماشین شان همواره پیامدهای یکسانی به دنبال دارد. بدین معنا که بی آنکه متوجه باشید ناگهان در وسط جاده بنزین تمام می کنید!

مردان عزیز: می دانم همواره ساده نیست که وقت، توجه و انرژی خود را برای رابطه تان صرف کنید. ممکن است گاهی اوقات ترجیح دهید تلویزیون تماشا کنید، یا در اینترنت گشتی بزنید یا حتی اضافه کاری کنید تا مجبور نباشید شکایت های احتمالی نامزد/همسر تان را در رابطه با چیزی بشنوید اما هرچه قلب نامزد/همسر خود را از محبت سیراب تر کنید، رابطه یا ازدواج تان بالنده تر و شکوفاتر می شود و بی آنکه متوجه باشید دوست دارید صمیمی تر و نزدیک تر شوید، زیرا احساس بسیار خوبی را در شما تولید می کند.

قبلاً به این نکته اشاره کرده ام و مجدداً نیز بدان اشاره می کنم که منتظر نشوید نامزد/همسر تان به ستوه بیاید و بخواهد شما را ترک کند تا سرانجام مجبور شوید به شکایت های او گوش کنید. اجازه ندهید چنان تشنه ی محبت شود تا سرانجام از لحاظ احساسی نسبت به شما سرد شود. اجازه ندهید رابطه تان در وضعیت اورژانس قرار بگیرد تا سرانجام به آن رسیدگی و توجه کنید همین الان این کار را بکنید!

در پایان زندگی، هیچ یک از ما نخواهیم گفت: «ای کاش زمان بیشتری را صرف شغل خود کرده بودم، ای کاش بیشتر تلویزیون تماشا کرده بودم، ای کاش بیشتر به سالن ورزشی میرفتم.» به عقیده من همگی ما پیش از مرگ جملاتی نظیر جملات زیر را به زبان خواهیم راند: «ای کاش بیشتر عشق ورزیده بودم. ای کاش به آنانی که دوست شان داشتم نشان می دادم و می گفتم که چقدر برایم عزیز هستند.»

دو- در اولویت قرار دادن بچه ها

در اینجا میخواهم به موضوعی اشاره کنم که ممکن است گفتن آن به لحاظ برخی ملاحظات و مناسبات چندان درست نباشد، اما با تمامی وجودم باور دارم که حقیقت محض است. هنگامی که روابط با کودکان و فرزندان خود را بر روابط با همسر تان در ارجحیت قرار می دهید مرتکب اشتباه بزرگی شده اید که می توان نهایتاً به قیمت تخریب و از هم پاشیدگی ازدواج تان تمام شود. پدر یا مادر خوب بودن به این معنا است که حامی خوبی برای فرزندان خود باشید و از آنها به بهترین نحو مراقبت و حمایت کنید. اما این امکان وجود دارد که در تلاش برای این مهم ناخوسته و ندانسته از همسر خود غافل شوید و او را تشنه ی محبت و توجه نگه دارید.

این الگورا بارها در خانواده های زیادی شاهد بوده ام که در آن یکی یا هر دوی طرفین (زن، شوهر یا هر دو) قسمت اعظم توجه و انرژی روانی و عاطفی خود را صرف کودکان کرده اند و بدین ترتیب فرزندان در حکم چسبی بودند که زن و شوهر را در رابطه کنار یکدیگر نگه داشته بودند. یک روز هنگامی که بچه ها به حدی بزرگ می شوند و به سن خاصی میرسند که خانه را ترک کنند یا به دانشگاه و... می روند زن و شوهر رو به یکدیگر می کند و می بینند که با یکدیگر مانند غریبه ها هستند و رابطه شان مرده است. اما چرا؟ زیرا در تمام مدت طرفین رابطه را از عشق، توجه و صمیمیتی که به منظور شکوفایی و بالندگی به آن نیاز داشته محروم ساخته اند. می توان گفت تمام مدت همه چیز را به فرزندان خود داده اند اما به خودشان هیچ چیز نداده اند. نهایتاً فرزندان خوب و فوق العاده ای بزرگ می کنند اما ازدواج شان وجود خارجی هم ندارد.

هرگز مردی را فراموش نمی کنم که سال ها پیش آخر هفته در یکی از اولین سمینارهایم در لوس آنجلس شرکت کرده بود. والتر همسر خود گریس و چهار فرزندشان را که همگی از 12 تا 19 سالگی بودند به همراه خود آورده بود و می گفت همگی به این امید شرکت کرده اند که به عنوان یک خانواده با هم نزدیک تر و صمیمی تر شوند. هر کس به آن ها نگاه می کرد می گفت که حتماً زوجی مطلوب و خوشبخت با فرزندان فوق العاده هستند.

جمعه بعد از ظهر درباره این موضوع در سمینار صحبت کردم که چگونه ممکن است بدون آن که متوجه باشیم همسر خود را از عشق و محبت محروم کنیم و او را تشنه نگه داریم. متوجه شدم که گریست کمی ناآرام و بی قرار شدو دستش را به علامت اینکه میخواهد صحبت کند بلند کرد. هنگامیکه از او خواستم تاحصبت کند بلند شدو فوراً شروع به گریه کرد. با گریه گفت: «همه فکر می کنند ما از اون خانواده های حسابی آمریکایی هستیم. اما اگه قرار باشه یه چیزی از این سمینار یاد بگیرم و با دست پر بیرون برم باید راستش را بگم و با خودم و اون هایی که دوست شون دارم صادق باشم، و حقیقت این است که والتر، احساس خوشبختی نمیکنم. توو بچه ها را خیلی دوست دارم اما تو هیچ وقت منو در اولویت نمیگذاری.»

از همان لحظه که بزرگترین فرزندمان، جسی، متولد شد، تو بچه ها را در اولویت قرار دادی. تو تمام توجه و محبتی را که من تشنه اش هستم، به آنها می دی. به اونها می گی که چقدر به آنها افتخار میکنی. درست همان کلماتی که من دوست دارم بشنوم. تو فکر میکنی که پدر مطلوبی باشی و به عقیده ی من هم همین طور است اما شوهر خیلی خوبی نیستی. هرگاه

تو به بچه ها مینم، جسمدم، ام شه، حسادت به بچه هام، خدعه بعد از دهم، احساس بدبخت، تف، بعد، ه خلأ م کنه.»

والتر در حالی که می لرزید پاسخ داد: «فکر میکنم در پشت افکارم بله اما هیچ وقت نخواستی بوم که عمداً او را برنجانم یا ناراحت کنم.» سپس رو به همسرش گفت: «عزیزم، متأسفم. من فقط خواسته بودم پدر خوبی باشم. نمی خواستم به تو احساس عدم محبوبیت بدهم. چرا که واقعاً تو را دوست دارم.»

از والتر پرسیدم: «آیا این واقعیت دارد که بچه ها را در اولویت قرار داده بودی؟»

با ساده لوحی تمام اعتراف کرد: «بله، همینطور است. در بچگی پدر خودم هیچگاه در خانه حضور نداشت. فکر می کنم به همین دلیل است که من می خواستم جبران کرده باشم و پدر خیلی خوبی بوده باشم. می خواستم به خودم اثبات کنم که می توانم خانواده ی خیلی خوبی داشته باشیم.»

پاسخ دادم: «تو خانواده ی خیلی خوبی هم هستی. اما پایه و اساس یک خانواده ی خیلی خوب پیش از هر چیز یک ازدواج خیلی خوب است. چه فایده ای دارد بچه ها احساس محبوبیت نکنند، اما هیچ وقت ندیده باشن که شما هم یکدیگر را دوست دارید؟»

سپس رو به گریس کرده از او پرسیدم: «چه خواسته ای از والتر داری؟» گریس با چشمانی معصوم و آسیب پذیر به والتر نگاه کرد و گفت: «از اینکه همیشه شماره دو باشم خسته شده ام. احساس می کنم که به اندازه ی بچه ها مهم نیستم. می خواهم در اولویت باشم.»

سپس ایده ای به نظرم رسید. از بچه های خواستم که بلند شوند و رو به پدر و مادرشان بایستند. گفتم: «بچه ها، می خواهم سؤالی را از شما بپرسم: آیا اشکالی دارد چنانچه پدر، مادر را در اولویت اول زندگی اش قرار دهد، حتی پیش از شما؟» بچه های همگی لبخند زدند و سپس با هم فریاد زدند: البته که نه!»

سپس گفتم: «خب والتر، می خواهم رو به گریس کنی و به او بگویی که از حالا به بعد او فرد شماره ی یک زندگی توست.»

هرگز نگاهی را که بر روی چهره ی گریس نقش بسته بود فراموش نمی کنم. والتر در مقابل تمامی حضار رو به همسرش ایستاد، دستهای او را گرفت و گفت: «عزیزم، قول می دهم که از همین لحظه به بعد مهمترین و عزیزترین فرد زندگی ام باشی.» سپس هر دو یکدیگر را در آغوش گرفتند و جمعیت حاضر نیز همگی ابراز احساسات کردند.

سپس گفتم: «یک لحظه صبر کنید، والتر، هنوز تمام نشده است! یک چیز مهم دیگر هنوز باقی مانده. می خواهم به بچه ها بگویم: بچه ها، از حالا به بعد مامان «شماره یک» است!» در حالی که هنوز گریس را در آغوش خود داشت به بچه ها نگاه کرد و با صدایی بلند گفت: «بچه ها دوست تان دارم. اما از حالا به بعد مامان (شماره یک) است!» چهار بچه ی نوجوان به طرف پدر و مادرشان دویدند و همگی یکدیگر را در آغوش گرفتند و در همان لحظه به راستی خانواده ای فوق العاده و مطلوب بودند.

همچنان پس از گذشت سالها، خاطره ی آن روز را با خود دارم و می دانم که والتر و گریس نیز برای اینکه داستان شان را با شما نیز در میان گذاشته اند خوشحال اند.

همان روز والتر در ازدواج خود با همسرش تجدید پیمان کرد. او نمونه ی واقعی مردی مهربان و متعهد بود که بی آنکه خودنیز بداند با قراردادن بچه ها در اولویت، همسرخویش را تشنه ی محبت و توجه نگاه داشته بود. و گریس نیز که نمونه ی مطلوب یک زن فداکار و از خودگذشته بود از اینکه همسر مردی فداکار و پدري مهربان و از خودگذشته بود بخود می بالید و از اینکه در اولویت نیز نبود هرگز لب به شکایت نگشوده بود. هیچ یک از آنها متوجه ضرر و زبانی نبودند که به ازدواج خود می زدند. ضرر و زبانی که خوشبختانه غیر قابل برگشت نبود.

بزرگترین و ارزشمندترین هدیده ای که می توانید به فرزندان خود بدهید ازدواجی شاد و ماندگار است. و این مستلزم کار و تلاش از جانب شماست.

هر بار که قلب نامزد/همسر خود را با محبت سیراب می کنید بدانید که قلب کودکان خود را سیراب کرده اید. به طوری که در نهایت عشقی را که شما و همسرتان مشترکاً جا به جا می کنید به کل خانواده سرایت می کند و کل خانواده از خوشحالی و خوشبختی لبریز خواهد شد.

چگونه قلب نامزد/همسر خود را از عشق سیراب سازید

رژیمی ابداع کرده ام به نام «رژیم عشق» و آن را بدین منظور طراحی کرده ام تا روش ساده ای باشد برای اینکه قلب نامزد/همسر خود را از عشق و محبت سیراب کنید و بتوانید بیرون از اتاق خواب نیز معشوقی مطلوب باشید. این روش ساده، عملی و لذت بخش می تواند تفاوتهای بزرگی را در ازدواج شما ایجاد کند.

هنگامی که دانش تغذیه را مطالعه می کنید درمی یابید که غذاها شامل چند گروه اصلی هستند: سبزیجات، غلات، پروتئین ها و لبنیات. در ضمن حایز کمال اهمیت است که هر روز حتماً یک عضو متعلق به هر یک از این گروه های اصلی را در برنامه ی غذایی خود داشته باشید. خب، نیازهای احساسی و عاطفی انسان نیز دقیقاً به همین صورت هستند. تغذیه ی قلب نامزد/همسران و سیراب ساختن او به این معناست که حتماً هر روز مقداری از هر یک از نیازهای پایه و اساسی او را تأمین کنید. این نیازهای پایه شامل سه گروه اند: توجه، محبت و قدردانی. این سه جزء اصلی و حیاتی، فرمول اصلی اکسیر عشق را تشکیل می دهند که در واقع سیراب کننده دل و جان نامزد/همسر شما یا به عبارتی غذای روح اوست. بدین ترتیب باید به معشوق خود توجه کنید، به او محبت نشان دهید و مراتب تشکر و قدردانی خود را از او اعلام کنید.

سه عنصر سازنده ی اکسیر عشق

01 توجه

02 محبت

03 تشکر و قدردانی

چنانچه از شما بپرسند که به چند وعده غذا در روز نیاز دارید احتمالاً پاسخ خواهید داد: سه وعده اصلی به انضمام چندین میان وعده ی کوچک و سبک. در اینجا از شما می خواهم که برای غذا دادن به روح زن زندگی خود، همین تعداد وعده ها و میان وعده ها را با رعایت فرمول های ارائه شده در زیر تکرار کنید:

وعده های اصلی: نامزد/همسر شما به سه وعده ی اصلی از اکسیر عشق در طول روز نیازمند است. اما اکسیر عشق چیست؟ اکسیر عشق تشکیل شده است از سه مورد لیست غذایی صفحه ی پیش باید روزی سه بار، هر بار به میزان سه دقیقه یک، دو یا سه عنصر سازنده ی اکسیر عشق را به نامزد/همسر خود بخورانید! توجه، محبت، قدردانی. من این فرمول را به 3x3 می نامم. بدین معنا که روزی سه بار هر بار به مدت سه دقیقه، می توانید آن را سه دقیقه ی صمیمیت و نزدیکی نیز بنامید. زمان وعده ها را نیز می توانید صبح پیش از آنکه از بستر خارج شوید، ظهر، و سرانجام شب پس از آنکه بچه ها به خواب رفتند، در نظر بگیرید: سه دقیقه صبح هنگامیکه با هم بیدار می شوید، سه دقیقه ظهر تلفنی هنگامیکه در محل کار خود هستید و سه دقیقه شب پیش از خواب. اینها وعده های اصلی هستند. درست مانند صبحانه، ناهار و شام.

میان وعده ها: حتی با اینکه سه وعده در روز غذا می خورید، اما با این حال، گهگاهی نیز نیاز دارید تنقلات یا خوراکی های سبک دیگری را نیز مصرف کنید. اینطور نیست؟ به هر طرز

\*یک تلفن کوتاه که فقط بگویید: «دوستت دارم»

\*تعریف، تمجید یا تحسینی کوچک برای نمونه: «خیلی خوشگل شدی.» امروز چقدر زیبا به نظر می رسی»

\*نگاه یا لبخندی محبت آمیز که حاوی تمام عشق تان باشد.

\*یک پیغام یا یادداشت کوتاه و مختصر که بر روی تلفن همراه یا کیف پول او می گذارید.

حال که اصول کلی و اصلی رژیم عشق را آموختید، وقت آن رسیده است تا در باره ی سه عنصر سازنده ی اکسیرعشق، توجه، محبت و قدردانی، اندکی صحبت کنیم.

یک-توجه

یکی از رایج ترین اشتباهاتی که در تشنه نگه داشتن نامزد/همسرمان مرتکب می شویم آن است که به او توجه کافی نشان نمی دهیم. توجه کردن به نامزد/همسرمان یکی از مؤثرترین روش های سیراب سازی قلب زن زندگی شما و تولید احساس محبوبیت در اوست و همانگونه که دیدید نیز اولین عنصر اصلی سازنده ی اکسیر عشق است.

توجه کردن به معنای 100 درصد حضور داشتن شماست در لحظه ی اکنون، آن هم در کنار نامزد/همسرمان. ممکن است بگویید: «خب، من که همیشه اینکار را می کنم. ما اوقات زیادی را با هم می گذرانیم، اما حقیقت آن است که با هم بودن و در کنار همسرمان بودن لزوماً به این معنا نیست که توجه خود را تمام و کمال به او داده اید. ممکن است سرگرم صحبت با او باشید اما در عین حال با گربه تان بازی کنید. ممکن است کنار او نشسته باشید اما مشغول تماشای برنامه ی مورد علاقه تان از تلویزیون باشید. این ها توجه کردن نیستند. مطمئناً نامزد/همسرمان نیز آن را احساس خواهد کرد. شاید بتوان این قبیل توجهات را یک میان وعده در نظر گرفت اما مطمئناً وعده ی اصلی نخواهد بود.

توجه کردن به نامزد/همسرمان به این معناست که تمام کمال و با تمامی وجود خود در کنارش و با او باشید، مشغول هیچ کار دیگری نباشید. تلویزیون تماشا نکنید، مشغول باز کردن صندوق پستی کامپیوتری خود نباشید. مشغول ور رفتن با کامپیوتر خود نباشید، و تمامی توجه خودتان را فقط صرف او کنید. چگونه؟ به چشمان او نگاه کنید. حالش را از او بپرسید. شنونده ی خوبی باشید و او را به خود نزدیک کنید. این توجهات قلب او را چنان سیراب خواهند کرد که تصور آن را هم نمی توانید بکنید.

توجه شما آن هم به این طریق به نامزد/همسرمان، به اومی گوید که برای شما مهم است و شما برای او ارزش قائل اید. گویی برای مدت سه دقیقه آن هم سه بار در روز. اوتنها چیزی است که در کل این دنیا برایتان مهم است. هرگاه در بست و تمام و کمال توجه می کنید، لحظات گرانبغدی و ارزشمند صمیمیت می توانند ایجاد شوند. همانگونه که در بخش مربوط به روابط جنسی نیز خواهیم دید اینگونه توجه کردن از بهترین اشکال «پیش نوازش» محسوب می شود.

دو-محبت

در مطالعات و تحقیقاتی که ظرف پنج سال گذشته از هزاران هزار زن به عمل آمده است از آنها پرسیده شده که آیا دوست دارند تماس جنسی و «دخول» را با شوهرشان تجربه کنند یا اینکه صرفاً فقط او را در آغوش بگیرند. حدود 80 درصد از زنان پاسخ داده بودند که دوست دارند فقط ناز و نوازش شده و در آغوش گرفته شوند بدون اینکه دخول جنسی ای در کار باشد. این در حالی است که مردها همگی از این آمار و ارقام متعجب و حیران مانده بودند. اما این نتایج برای زن ها چندان هم تعجب آور نبود. به طوری که همگی آن را خوب درک می کردند. به زبان ساده: اغلب زن ها، بیشتر تشنه ی محبت جسمانی، اما غیر جنسی از جانب شوهرشان هستند .

محبت دومین عنصر اصلی سازنده ی اکسیر عشق است. محبت یعنی که روزی سه بار، هر بار به مدت سه دقیقه به لحاظ جسمانی با همسر خود ارتباط برقرار کنید. دستش را بگیرید، او را به خود نزدیک کنید، او را ببوسید، موهایش را نوازش کنید، و از نظر جسمانی و فیزیکی با او صمیمی بشوید. هرگاه به همسرتان محبت جسمانی می کنید، انرژی های خود را در بعدی فیزیکی و جسمانی به یکدیگر مرتبط کرده جریان واحدی را بین قلب های خود برقرار می سازید. تحقیقات انجام شده در پرورشگاه ها و یافته های آنان در رابطه با قدرت التیام بخش محبت و نوازش جسمانی را به یاد دارید؟ هرگاه به همسر خود محبت جسمانی می کنید قلب او را عمیقاً سیراب می سازید .

چرا برخی از مردها با محبت کردن مشکل دارند؟ این قبیل مردها که به سختی می توانند به لحاظ جسمانی و فیزیکی به همسرشان محبت نشان دهند چیزی در خود دارند که من آن را سندرم «یا هیچ یا همه چیز» می نامم. این باوری است که می گوید: «چنانچه امکان آن را نداشته باشم که تمام و کمال انجامش دهم پس اصلاً انجامش نمی دهم!» و در ضمن برخاسته از این باور غلط و سوءتفاهم است که تمامی احساسات جنسی باید به «ارگاسم یا همان اوج لذت جنسی یا به عبارتی به انزال ختم شوند. در این باره در بخش سوم کتاب با تفصیل بیشتری صحبت خواهیم کرد.» ذهنیت بسیاری از مردها این است که چنانچه به لحاظ جنسی تحریک شوند، باید فوراً دست به کار شده ارتباط جنسی «دخول» برقرار کنند. لذا چنانچه امکان کافی برای به اتمام بردن آن را نداشته باشند اجازه نمی دهند حتی تحریک شوند. زیرا احساس می کنند این کار تلف کردن یا به هدر دادن انرژی شان است .

برای نمونه، زن و شوهری در کنار هم خوابیده اند. صبح که زن بیدار می شود نزدیک می آید تا شوهرش را در آغوش بگیرد. مرد احساس می کند که می خواهد تحریک شود ناگهان به یاد می آورد که تا پنج دقیقه ی دیگر باید برای رفتن به سر کار حاضر شود و گرنه دیرش خواهد شد. از این رو همسرش را پس میزند و می گوید: «الان نه عزیزم. باید بلند شوم.» زن احساس طردشدگی و عدم محبوبیت می کند و می رنجد و نمی تواند بفهمد که چرا شوهرش تا این حد نسبت به او سرد و بی محبت است. اما مرد احساس نمی کند که مرتکب اشتباهی شده باشد. بعداً همان شب که مرد حال و حوصله و نیز وقت ارتباط جنسی را دارد، زن سرد، بی علاقه و بی تفاوت است و این بار این مرد است که نمی تواند بفهمد چرا .

آنچه در اینجا اتفاق می افتد سندرم «یا هیچ یا همه چیز» است. مرد احساس میکند وقت آن را ندارد که همه چیز را خوب اجرا کند و سنگ تمام بگذارد. از این رو هیچکاری نمیکند و حتی از یک بوسه یا نزدیک شدن ساده نیز سر باز می زند. چرا که احساس می کند منجر به همه چیز [دخول] نخواهد شد. اما مردان عزیز، توجه داشته باشید که محبت جسمانی همیشه نباید به مقصد خاصی بیانجامد. بلکه به خودی خود تجربه ای است از صمیمیت. به علاوه این وعده و میان وعده های عشق تأثیرات مثبت و بسزایی بر روی زندگی جنسی شما نیز خواهد گذاشت. چنانچه به یاد داشته باشید، همان گونه که در مبحث مربوط به حساب جنسی و عاطفی نیز گفتیم هر بار که به لحاظ جسمانی نسبت به همسرتان از خود محبتی نشان می دهید در واقع مقادیری را به حساب مشترک خود با همسرتان واریز کرده اید. اینکار چه تأثیری بر روابط جنسی شما خواهد گذاشت؟ همانگونه که بعداً نیز خواهیم دید هرچه موجودی حساب عشق و صمیمیت زنی بالاتر باشد، بیشتر به لحاظ جنسی تحریک می شود و تمایل بیشتری به همبستر شدن با شما خواهد داشت.

سه-تشکر و قدردانی

«می دانم دوستم دارد اما هیچوقت از من تشکر و قدردانی نمی کند.» این گله و شکایتی است که زن ها همیشه از نامزد/شوهرشان دارند و علت آن نیز این است که بیشتر زن ها تشنه ی تشکر و قدردانی از مرد زندگی شان هستند. هنگامی که مردها این شکایت زن ها را می شنوند گیج میشوند: «چگونه می تواند بگوید که من از او قدردانی نمیکم؟ من سخت



می سازند، تهیه کنیم. این راه مؤثری است، برای درک تأثیراتی که گفته ها یا کرده های ما بر روی روابط مان می گذارند. در زیر نمونه ای از این لیست نوشته شده است:

آنچه موجب پژمردگی و مردن عشق می گردد  
نگه داشتن و بیرون نریختن احساسات  
انتقاد و نکوهش  
لاس زدن، چشم چرانی با دیگران  
بدیهی پنداشتن نامزد/همسران  
تنهایی طلبی - تک روی  
جمع شدن انزجار و عصبانیت  
پس کشیدن، دور گرفتن  
زیاد کار کردن  
سرزنش کردن و دیگران را مسئول دانستن  
آنچه موجب شکوفای و بالندگی عشق می گردد  
ابراز و بیان افکار و احساسات  
تعریف، تحسین و تمجید  
پای بندی و وفاداری به همسر  
تشکر و قدردانی  
مهرطلبی، با هم یک تیم بودن  
حل و فصل کردن مسائل و مشکلات  
نزدیکی، صمیمیت  
با هم بودن

پذیرفتن مسئولیت اعمال و رفتار طبیعتاً موارد زیاد دیگری نیز وجود دارند که می توان به فهرست فوق افزود. بسیار مفید است این فهرست را به همراه نامزد/همسران مطالعه کنید. سپس درباره ی موارد ذکر شده در آن با یکدیگر مذاکره کنید و ببینید که با کدامیک موافق یا مخالفید. در واقع، توصیه ی من این است که شما فهرست جداگانه و شخصی خودتان را حال به تنهایی و با ترجیحاً به کمک نامزد/همسران ترتیب دهید و ببینید که چه مواردی موجب شکوفایی عشق و روابط شما شده و چه مواردی آن را سرد و خاموش می کنند. افزودن این موارد به فهرست نوشته شده، پیاده کردن آنها را به مراتب ساده تر خواهد کرد. زوجی را میشناسم که فهرست خود را بر روی یخچال آشپزخانه شان زده بودند یعنی درست جایی که بتوانند هر روز آن را ببینند. بعدها برای من نوشتند که روابط شان به طرز فوق العاده ای دگرگون شده و بهبود یافته بود تنها به این دلیل که نسبت به مواردی که موجب شکوفایی یا پژمردن روابط و ازدواج شان می شده آگاهی یافته و خودآگاه تر شده بودند. من فرمول اکسیر عشق را به این دلیل ابداع کردم که مردها اغلب به من می گفتند: «می خواهم شوهر بهتری باشم اما نمی دانم چه کار کنم.» یا «می دانم نامزدم به توجه بیشتری از جانب من احتیاج دارد، اما درست نمی دانم چگونه این خواسته اش را به او بدهم.» اکسیر عشق پاسخ به این پرسش هار بسیار ساده کرده است: یکی را انتخاب کنید: توجه، محبت یا قدردانی، و مطمئن باشید که حتماً درست عمل کرده اید. (به عبارت دیگر محال است اشتباه کنید!) با وجود این اگر می خواهید خیلی مطمئن شوید هر سه را با هم ترکیب کنید تا اکسیر عشق 3x3 را به همسر خود خوانده باشید!

سیراب ساختن قلب نامزد/همسران با اکسیر عشق مانند آن است که ازدواج خود را بیمه کرده باشید. آیا میدانید در تحقیقاتی که به عمل آمده است چنین اثبات شده که علت اکثریت روابط نامشروع خارج از ازدواج نه به دلیل گرسنگی جنسی، بلکه به دلیل محرومیت از توجه، محبت و قدردانی است؟ در تحقیقات انجام شده از زن هایی که به شوهر خود خیانت کرده بودند در ارتباط با دلایل روابط نامشروع شان سؤال شده بود و در کمال تعجب تنها عده ی بسیار معدودی از آنها گرسنگی یا نیاز جنسی را به عنوان دلیل این نوع روابط ذکر کرده بودند. هرگز زنی پاسخ نداده بود که: «زیرا مردی را با اندام و هیكلی زیبا دیدم.» یا: «به این دلیل، با مربی یوگای خود همبستر شدم که بدنی ورزیده و در عین حال نرم و انعطاف پذیر داشت.»

بیشتر این زن ها دلیل خیانت خود را کمبود و محرومیت از توجه، محبت و قدردانی ذکر کرده بودند. به همین دلیل در جای دیگری به جست و جوی آن رفته بودند. این گفته ادعایی سطحی یا بی پایه و اساس نیست، بلکه حقیقتی محض است که چنانچه نامزد/همسر خود را به دفعات کافی با وعده ها و میان وعده ها سیر کنید، دیگر از گرسنگی به این سو و آن سو سرک نخواهد کشید تا خود را سیر کند.

چنانچه با کسی رابطه دارید امیدوارم رژیم عشق را از همین امروز به کار ببندید. خود را متعهد سازید که تنها به مدت یک هفته سه بار در روز هر بار به مدت سه دقیقه اکسیر عشق (توجه، محبت و قدردانی) را در سه وعده ی اصلی و نیز میان وعده های نامزد/همسر خود بگنجانید و نتایج حیرت انگیز آن را مشاهده کنید. نامزد/همسران از عشق خواهد درخشید و شما نیز عشق بیشتری به او در خود احساس خواهید کرد.

هفت سرمایه گذاری کوچک که سودهای کلانی برای مردها به ارمغان خواهد آورد

در سرتاسر این کتاب بارها ادعا کردم که زن ها برآستی پرتوقع نیستند و به راحتی می توان آنها را خوشحال کرد. فقط باید بدانید که چه کار کنید. این را نیز بارها گفته ام که مردها تعجب خواهند کرد چنانچه بدانند تنها با اعمال بسیار ساده و پیش پا افتاده می توانند، زن زندگی خود را خوشحال کنند. خوب، مردان عزیز: می دانم که احتمالاً هنوز نیز این ادعای مرا باور ندارید. خوب، شاید وقت آن رسیده است تا با صرافتی بیشتر از پیش با شما صحبت کنم و فهرستی از روش های ساده ای را که دل و جان زندگی تان را از عشق و محبت سرشار خواهد کرد به شما نشان دهم. اینها همان خواسته های کوچکی هستند که زن ها همیشه از شما می خواهند برایشان انجام دهید. به شما اطمینان می دهم چنانچه این توصیه های



برمی گرداند فرض کنید مطمئن بودید که با شما شوخی نمی کند چه کار می کردید؟ البته که فوراً دست به کار می شدید. فوراً در ماشین تان می نشستید تا هر چه را که در چنته دارید خودتان برایش ببرید .

خب، آیا متوجه منظورم شدید؟ توصیه های ارائه شده در فهرست پایین همان سرمایه گذاری های کوچک و پیش افتاده هستند. سرمایه گذاری های احساسی و عاطفی، این سرمایه گذاری ها هرگز مستلزم صرف وقت یا انرژی زیادی نیستند. اما با وجود این تضمین میکنم که نتایج و سودهای کلانی را به شما بر خواهند گرداند. اما این نتایج و سودها کدام هستند؟

\* زنی که خلق و خوی بهتری دارد .

\* زنی که آرام تر بوده کم تر عصبی باشد .

\* زنی که شکایت نمی کند و نق نمی زند .

\* زنی که همنشینی با او لذت بخش تر است .

\* زنی که فکر می کند شما بهترین شوهر و مرد دنیا هستید .

\* زنی که دوست دارد بیشتر با شما رابطه ی جنسی داشته باشد .

تذکری به مردها: مردان عزیز: خواهید دید که احتمالاً انجام برخی از اقلام این فهرست خیلی لذت بخش نخواهند بود. مثل: خریدن کارت پستال و دادن آن به نامزد/همسرتان. این امکان وجود دارد که برخی اقلام دیگر حتی وحشتناک نیز به نظر آیند همچون به خرید رفتن با او و نظر دادن در باره ی لباس هایی که پرو می کند. در این دو مورد باشما همدردی میکنم. اما می خواهم به شما بگویم که سختی و عذاب موقعیت و کوچکی که ممکن است در حین انجام این کارها تجربه کنید در مقایسه با خوشحالی و رضایتی که از داشتن همسری شاد شاد نصیب تان خواهد شد بسیار کوچک، کم اهمیت و قابل چشم پوشی خواهد بود .

به این هفت توصیه به عنوان پیش نوازش بنگرید. همانگونه که در بخش مربوط به روابط جنسی نیز خواهیم دید، ما زن ها ابتدا از جانب سرمان تحریک می پذیریم. ممکن است نزد خودتان فکر کنید: «آیا ممکن است فرستادن یک کارت، زندگی جنسی ما را بهتر کند؟» پاسخ من در اینجا به شما این است که: «بله! بله! بله!» به کار بستن توصیه های این فهرست شما را برای زن زندگی تان بسیار محبوب تر و غیرقابل چشم پوشی خواهد کرد .

تذکری به زن ها: همیشه شکایت می کنید که نیاز دارید مرد زندگی تان کارهای کوچکی در حق شما انجام دهد تا خوشحال شوید. اما هنگامیکه از شما می پرسد: «مثلاً چه کاری؟» خودتان هم نمی دانید که چه بگویید. خب، پس از خواندن این فهرست، دیگر گیج و سردرگم نخواهید بود که چه بخواهید! فراموش نکنید هنگامی که این فهرست، را به نامزد/همسر خود نشان می دهید، خواسته های شخصی خود را نیز به آن بیفزایید.

هفت سرمایه گذاری کوچک برای برداشت سودهای کلان

01 به مناسبت های مختلف به ماکارت تبریک بدهید .

02 برایمان یادداشت بگذارید .

03 در میان روز به ما تلفن بزنید .

04 نزد دیگران از ما تعریف کنید .

05 برای ما با بودن برنامه ریزی کنید .

06 با ما به خرید بروید .

07 ما را متعجب و غافلگیر کنید.

یک-به مناسبت های مختلف به ما کارت تبریک بدهید

ما زن ها عاشق کارت تبریک هستیم. هرگز از آن سیر نمی شویم. در تحقیقات و مصاحبه هایم همگی زن ها بدون استثناء به کارت تبریک اشاره کرده بودند. در اینجا منظورم تنها به مناسبت خاصی همچون تولدها و سالگردها نیست. به بهانه های مختلف می توانید کارت های مختلفی را به نامزد/ همسر خود بدهید. کارت های مضحک و خنده دار، رمانتیک، زیبا، دست ساز، و ساده هر چه بیشتر، بهتر !

می پرسید، چرا ما زن ها عاشق کارت هستیم؟ پاسخ ما این است که: زیرا نشانه ی توجه شما به ما هستند. نشانه هایی مسلم از اینکه به ما فکر می کردید و برای آن خود را به زحمت انداخته اید. ما آنها را نگه می داریم. بارها و بارها آنها را می خوانیم و نزد دوستان مان به آنها می نازیم !

مردان عزیز: می دانم پاسخ تان چیست: «من یکی از اهل کارت و این حرف ها نیست!» پاسخ من نیز به شما این است که: «حتی اگر لازم شد خود را مجبور کنید!» خیلی چیزها در زندگی وجود دارند که دوست ندارید انجام دهید اما مجبورید: مثل کراوات زدن در محل کارتان، رعایت سرعت مجاز و... تنها توقع مان این است که هر چند وقت یکبار یک کارت کوچک خریداری کنید. مگر چقدر این کار مشکل است؟ لازم نیست این کار منطقی به نظر آید. مجبور نیز نیستید از انجام این کار حتماً لذت ببرید. فقط آن را امتحان کنید. به یک مغازه بروید و یک دسته کارت را یکجا با هم خریداری کنید تا هر بار مجبور نباشید به خرید بروید. کارت های الکترونیکی که از طریق پست الکترونیکی فرستاده می شوند نیز بسیار عالی اند گرچه کارت های واقعی که موجودیت فیزیکی دارند و ما می توانیم آنها را لمس کنیم یا به روی میزمان قرار دهیم، بهترند .

حال که کارت ها را خریداری کرده اید با آنها چه کار خواهید کرد؟ خب، چیزی روی آنها بنویسید. سپس می توانید آنها را به ما بدهید یا آنها را بر روی بالش مان یا توی کیف دستی مان یا داخل ماشین، بر روی یخچال بگذارید یا سرانجام هر جایی که می دانید آن را پیدا خواهیم کرد. زن ها عاشق غافلگیر شدن هستند .

و کلام آخرین که: به این کارتها به چشم پیش نوازش بنگرید. آیا می دانستید که حروف C A R D S حروف اول کلمات Ceremonious Attention Rewarded by Dynamite Sex به معنای توجه رسمی (تشریفاتی) اعطا شده توسط سکس دینامیتی !!! می باشند؟! دست کم از این به بعد تداعی معانی ای که با این کلمه خواهید داشت

مثبت تر و سازنده تر خواهد بود .

خلاصه ی کلام اینکه هرگاه ما زنها کارتی را از طرف شما دریافت می کنیم به شما احساس نزدیکی بیشتری کرده به دفعات بیشتری به روابط جنسی با شما نیاز پیدا می کنیم. خب،

میدانم دارید غرغر می کنید که: «آه، یادداشت روی بالش.دیگه همین یکی مونده بود!» بله حق با شماست. دوست داریم گفته هایمان را با دست خط خودتان ببینیم. هر چه باشد: یادداشتی کوتاه، یک نقاشی کوچک، یا فقط یک جمله ی ساده . مختصر دو کلمه ای: «دوستت دارم.» که البته بسیار شخصی تر و صمیمانه تر و حتی به مراتب بهتر از کارت است. همچنین ارزان تر !

چقدر طول می کشد یادداشت کوتاه و ساده ای را برای ما در جایی بنویسید؟ ده ثانیه؟ آیا می توانید ده ثانیه از وقت خود را برای ما کنار بگذارید؟ آیا می توانید تصور کنید که این ده ثانیه چه سرمایه گذاری بزرگی خواهد بود.با این کار ساده موجب خواهید شد تمام روز خلق و خوی بسیار خوبی داشته بسیار سرحال باشیم وبتوانیم تمامی اشتباهات کوچک آن روز شمارا ببخشیم و لباس خواب زیبا و مورد علاقه ی شما را از کمد بیرون بیاوریم و بپوشیم .

لازم نیست فشار زیادی بر خود بیاورید و نگران باشید که قدرت قلم شکسپیر را ندارید و نمی توانید عبارات شاعرانه ورمانتیک بسیاری بنویسید.تنها چند کلمه کافی است.یک صورت متبسم که فقط با چهار تا خط کج و کوله نقاشی کرده باشید یا یک قلب، ما زیاد سخت گیر و مشکل پسند نیستیم.تنها می خواهیم بدانیم که شما تلاش خودتان را کرده ایدو همین نیز کافی است .

بزرگترین هدیه ای که در تمامی طول زندگی ام دریافت کرده ام دفترچه یادداشتی است که یکسال شوهرم برای کریسمس به من هدیه داد. قسمت خالی بالای هر صفحه یک یا دو خط درباره ی یکی از محاسن من یا خاطره ی خوبی که با هم داشتیم یا امید و آرزویی که برای آینده در سر می پروراندیم، نوشته بود.این دفترچه ارزشمندترین چیزی است که دارم. و برآستی نمی توانم قیمتی روی آن بگذارم.همیشه آن را می خوانم. هیچ هدیه ی خریداری شده ای، هیچ جواهر گران قیمت و نه هیچ چیز دیگری نمی تواند با آن رقابت کند. چرا؟ زیرا حاوی کلمات و جملات اوست. و برای یک زن حرف های عاشقانه و کلمات محبت آمیزی که مرد زندگی مان به ما هدیه داده است، گنجینه ای گرانبهاست که تا ابد درقلب های خود نگاه خواهیم داشت .

سه- در میان روز به ما زنگ بزنید

زن ها تشنه ی ارتباط هستند. باید این حقیقت را تا به اینجا دیگر از بر شده باشید زیرا ده ها بار به آن اشاره کرده ام(زن ها همچنین حرفهایشان را هم زیاد تکرار می کنند!!) ارتباط، قلب ما را تغذیه می کند و احساس محبوبیت به ما می دهد وحتی ما را به لحاظ جنسی نیز تحریک میکند. بخصوص دراوقاتی که از نظر فیزیکی با شما نیستیم دوست داریم ارتباط خود را با ما حفظ کنید، زیرا نشان دهنده ی این است که به ما فکر می کنید .

چنانچه می خواهید نامزد/همسر خود را خوشحال سازید از دستورالعمل یک دقیقه ای زیر استفاده کنید.در بین روز گوشی تلفن را بردارید و به او زنگ بزنید.شصت ثانیه از وقت خود را بر روی خوشحالی او سرمایه گذاری کنید. لازم نیست چیز بخصوصی برای گفتن داشته باشید. صرف شنیدن صدای شما ما را خوشحال می سازد. جملات زیر در ضمن بسیار مفید و مؤثر واقع می شوند:«داشتم به تو فکر می کردم.» یا:«امیدوارم که روز خوبی داشته باشی.» یا:«همین الان به هتل رسیدم و می خوام اتاق بگیرم.» آه که چقدر از شنیدن این جمله خوشحال می شویم، زیرا به معنای رسیدن و اعلام ورود و دقیقاً متضاد رها کردن و ناپدید شدن است .

هنگامی که به ما زنگ می زنید، چه اتفاقی می افتد؟ خیالمان راحت می شود و احساس آرامش می کنیم.لبخند می زنیم. فکر می کنیم که شما مردی با ملاحظه هستید، مردی فوق العاده، همان جا به شما هزار امتیاز می دهیم و آن را به حساب جنسی مشترکمان واریز می کنیم که می توانید بعداً از آن برداشت کنید. حال نظرتان چیست؟ آیا ارزش آن را ندارد که گوشی تلفن خود را همین الان بردارید؟ !

جهت دریافت امتیازات بیشتر و «تشویقی» و «ترفیع» هر بار که برنامه هایتان تغییر کرده باشد و می دانید که احتمالاً نگران شما خواهیم شد، از پیش به ما زنگ بزنید و خبر دهید. چنانچه قرار است دیرتر بیایید از پیش به ما زنگ بزنید. هر بار که با خبر می شوید به شما زنگ زده ایم اما شما را پیدا نکرده ایم به ما زنگ بزنید. اوقاتی که احساس می کنید نگران شما باشیم به ما زنگ بزنید. یکی از شیرین ترین و دوست داشتنی ترین کارهای همسر در همین اواخر این بود که به من زنگ زد تا بگویدبرای یک کنفرانس تلفنی مکالمه ی تلفنی بلندی را در پیش خواهد داشت لذا زنگ زده بود تا چنانچه تصادفاً به او زنگ زدم و خط تلفن به مدت طولانی اشغال بود نگران نشوم و از پیش خبر داشته باشم.به یاد دارم تمام آن روز احساس بسیار خوبی داشتم.زیرا شوهرم احساسات مرا درنظر گرفته بود و بسیار ملاحظه کارانه و عاقلانه رفتار کرده بود .

به یاد داشته باشید.درست به همان اندازه که مردها از تلفن بدشان می آید زنها عاشق آن هستند و در واقع آن را جزئی از وجودشان می دانند! لذا هرگاه ازتلفن جهت برقراری ارتباط با ما استفاده می کنید، خوب، چنانچه باهوش باشید باید متوجه منظورم شده باشید!...

چهار- نزد دیگران از ما تعریف کنید

دفعه ی بعد که خواستید نامزد/همسر خود را خوشحال کنید این توصیه را به کار ببندید.هنگامی که دیگران مثلاً دوستان یا اعضای خانواده حضور دارند منتظر فرصت مناسبی باشید تا درلا به لای صحبتها از او تعریف کنید.به عنوان مثال چنانچه صحبت درباره ی رستوران ها است بگویید:«ورونیکا چنان آشپز خوبی است که دیگر دوست ندارم هیچوقت در رستوران غذا بخورم.» اگر صحبت درباره ی کار و شغل است بگویید:«به شما گفتم که درآمدو رونیکا این ماه از تمامی همکاریهاش بیشتر بوده؟» اگر صحبت به بچه ها کشانده شده مثلاً بگویید: «ورونیکا چنان مهرتاری در برخورد با بچه ها داره که باور نمی کنید.باید بازیهای خلاقانه ای را که در جا برای آنها ابداع می کند، ببینید.من یکی که دوست دارم ساعتها بنشینم و بازیهایشان را تماشا کنم .»

دیگر بیش از این ادامه نمی دهیم.احتمالاً متوجه داستان شده باشید. ممکن است بگویید این کار مصنوعی یا اجباری به نظر می رسد اما بگذارید به شما بگویم اوقاتی که نامزد/همسر شما نزد دیگران درباره ی شما غلو می کند و کلی از شما تعریف می کند و پز می دهد.حتی متوجه آن هم نمی شوید و فقط احساس خوبی می کنید.چنانچه نامزد/همسرتان این کار را نمی کند، خوب، باید از این به بعد بکنند. اظهار و بیان نقاط قوت و خوبی زن ها در حضور دیگران فعال کننده ی پاسخ و واکنش بسیار مهم و اساسی در زن هاست. گویی درحضور همگان به آنها اعلام می کنید که یک مرد هستید و این زن خوشبخت همسرشماست.درقلمرو حیوانات و جانوران نیز موجودات مذکر، جفت خود را در حضور دیگران معرفی میکنند.

البته آنها این کار را به طرق دیگری انجام می دهند و شما می توانید به همان تعریف و تمجید و تحسین ها بسنده کنید !

هنگامی که زنی احساس می کند به او افتخار می کنید از خوشحالی در خود آب می شود به این جهت امتیاز زیادی به شما می دهد. یک تعریف و تحسین در حضور دیگران معادل ده تعریف و تحسین درخلوت ارزش دارد. تعریف و تحسین، نوعی پیش نوازش کلامی محسوب می شود.

پنج- با ما مهربانانه برخورد کنید.

مردان عزیز: عذر و بهانه های شما را می شناسم: زن ها بهتر از مردها برنامه ریزی می کنند. پس چرا خودمان را در دسر دهیم؟ پاسخ من به شما این است که: چنانچه شما برنامه ریزی کنید احساس می کنیم از ما مراقبت و مواظبت شده است. برنامه ریزی شما به ما نشان می دهد که شما با افکار خود برای آینده ی ما سرمایه گذاری می کنید و ما هر دو با هم در زندگی پیش می رویم .

توجه داشته باشید که موضوع و محتویات آن ابدأ مهم نیست. بلکه نفس برنامه ریزی مهم است. به همین دلیل برنامه ریزی از هر نوع آن که باشد احساسات بسیار خوبی را در ما تولید می کند. حال چه پیدا کردن یک رستوران جدید و برنامه ریزی برای بیرون رفتن برای شما با ما باشد و چه برنامه ریزی برای تماشای برنامه ی خصوصی از تلویزیون به همراه ما یا حتی برنامه ریزی برای کمک کردن به ما در تمیز کردن گاراژ یا... تا هنگامی که از پیش به ما بگویید برنامه ریزی به حساب می آید و به همین دلیل است که ما خوشحال خواهیم شد. آیا به یاد دارید که یکی از کارهایی که زن ها را از دست مردها دیوانه می کرد، پا در هوا بودن و بی برنامه بودن بود؟ هنگامی که برای چند ساعت بعد یا چند روز بعد یا چند هفته بعد برنامه ریزی می کنید، ما در ذهن خود چیزی داریم که منتظر و مشتاق اش باشیم و این خود به ما احساس امنیت می دهد.

آیا دوست دارید دل همسر خود را چنان نرم کنید که مانند چشمه ای از عشق همواره زیر پای شما بجوشد؟ با او بنشینید و بگویید: عزیزم، برای آخر هفته برنامه ریزی بکنیم؟ «آیا چیزی هست که برایش برنامه ریزی نکرده باشیم؟» کافی است سعی کنید از کلمه ی برنامه و برنامه ریزی به نحو مثبتی در گفتار خود استفاده کنید. مدام در گوش او بخوانید: «برنامه ریزی، برنامه ریزی، برنامه ریزی!!»

شش - با ما به خرید بروید

پیش از آنکه از ترس فریاد بزنی کمی به من گوش کنید: مجبور نیستید زیاد اینکار را بکنید. همان یکبارش هم به منزله ی واریز کردن مقادیر هنگفتی در حساب بانکی عشق و صمیمیت ما به حساب می آید حسابی که می توانید بعداً از آن برداشت کنید! اغلب زنها عاشق خرید کردن هستند. همانگونه که قبلاً هم نیز توضیح دادم خرید برای بسیاری از ما زنها تجربه ای احساسی و صمیمانه به شمار می رود. لذا چنانچه به ما پیشنهاد خرید رفتن بدهید، هیجانی بزرگ برای ما به حساب می آید.

پوشیدن و پرو کردن لباس های زیبای گوناگون در حضور مردی که دوستش داریم و پرسیدن نظر او به نوعی تجربه ای شهوانی و جنسی به حساب می آید. زیرا زنها بدینوسیله توجه شما را به بدن خود معطوف می کنند و به شما نیز این فرصت داده می شود که به بدن او خیره شوید .

این روش را به یکی از مراجعه کنندگانم با نام هرب پیشنهاد دادم و به رغم مقاومت های بسیار، سرانجام موافقت کرد تا به همسرش پیشنهاد دهد با هم به خرید بروند. درست پیش از آنکه خانه را ترک کند و به همراه همسرش به خرید برود به من تلفن زد و گفت: «باربارا، اصلاً نمی توانم این کار را بکن. ترجیح می دهم برای روت کانال یا کشیدن یکی از دندان هایم به دندان پزشک مراجعه کنم، اما به خرید نروم!»

پاسخ دادم: «گوش کن، هرب، اصلاً فکر نکن که می خواهی به خرید بروی و الا حالت بد می شود. فکر کن می خواهیم «تمرین تمرکز» بکنی. سعی کن توی فکر و ذهن اش نفوذ کنی. به هرچیز توجه می کنی تو هم روی همان چیز تمرکز کن. مثلاً اگر به رنگ دوژاکت مختلف نگاه می کنی، تو نیز واقعاً به آن دو رنگ فکر کن. اگر مدل دوژاکت مختلف را با هم مقایسه می کنی و «تن خور» آنها را روی بدن خودش امتحان می کنی تو نیز به آنها نگاه کن گویی که قرار است برای این کار و ارائه نظر حرفه ای خود درباره ی آن ژاکت ها دستمزد بگیری. با این کار بزودی با سطح خودآگاهی او همراهی خواهی کرد گویی او را از خودش بیرون کشیده ای. قول می دهم می توانی این کار را بکنی!

گوشی را گذاشتم و مشتاقان منتظر ماندم تا نتیجه را به من خبر دهد.

کمی بعد هرب از تلفن همراه خود به من زنگ زد و گفت: «جوی پای صندوق است و دارد پول لباس هایش را پرداخت میکند. خواستم یک لحظه سریع زنگ بزنم و بگویم که موفقیت آمیز بود! اولش می خواستم فریاد بزنم و از مغازه فرار کنم، اما تمرکز کردن را تمرین کردم و سعی کردم افکار و حرکات او را درک کنم. چیزی نگذشت که احساس عجیبی به من دست داد. احساس کردم به او نزدیک تر شده ام. علاوه بر آن خیلی هم به من خوش گذشت. همسرم میتوانست ببیند که از خرید کردن با او لذت می برم. فکر کنم کمی شوکه شده بود. ناگهان خیلی با من مهربان شد و هر بار که از اتاق پرو بیرون می آمد مرا می بوسید. قسم می خورم هر دویمان تحریک شده بودیم .

ادامه داد: «حالا داریم به خانه برمی گردیم. جوی پیشنهاد داده است که چون بچه ها خونه نیستند و پیش دوستاشون هستند و تا شب هم بر نمی گردند، بهتره بریم خونه کمی «دراز بکشیم» و «استراحت کنیم؟!» او قبلاً هیچ وقت از این جور بازی گوشه های و «سربه هوایی ها» نمی کرد اونم این وقت عصر. فکر کنم عاشق خرید کردن شده ام!

پذیرفتن این پیشنهاد من ممکن است مستلزم کمی باور و اعتماد از جانب خودتان باشد. اما هرچو که شد، سعی کنید آن را امتحان کنید. چنانچه می خواهید امتیاز بیشتری بگیرید، لباسی را هم شما انتخاب کنید و به او بدهید تا پرو کند. حتی اگر از آن خوشش هم نیاید صرف اینکه توجه کرده بودید صمیمیت زیادی را میان شما تولید خواهد کرد.

07 ما را غافلگیر کنید .

ما زن ها دوست داریم مردی که دوستش داریم ما را متعجب و غافلگیر کند. چیزی در آن وجود دارد که به نحوی جنسی و تحریک کننده است. چرا که غیر منتظره و برنامه ریزی نشده است، درست مثل یک اغوا شدن ناگهانی و از آنجا که ما زنها معمولاً سعی میکنیم بیست کار را یک باره با هم انجام دهیم، غافلگیر شدن با چیزی دلچسب و خوشایند موجب می شود احساس کنیم کسی از ما محافظت می کند .

هنگامی که مردها این خواسته ی ما را می شنوند فکر می کنند باید با دو بلیط مسخره به پاریس یا یک گردنبند طلا یا چیزی پر زرق و برق و گران قیمت ما را غافلگیر کنند. اما مردان عزیز: اصلاً این طور نیست با هرچیزی می توانید ما را غافلگیر کنید. با گل به خانه بیاید، ما را با انجام دادن خریدهای خانه در هنگامی که فرصت انجامش را نداریم غافلگیر کنید. هنگامی که صبح در حمام مشغول دوش گرفتن هستیم با مرتب کردن رختخواب ها غافلگیرمان کنید. به گربه ی دست آموزمان غذا بدهید در حالی که می دانید معمولاً ما این کار را انجام می دهیم. اوقاتی که می دانید روز پرکاری را پشت سر گذاشته ایم و احتمالاً وقت یا حوصله ی آشپزی نداشته ایم برای شام از بیرون غذا سفارش دهید. چنانچه جایی از ما می شنوید مثلاً از فلان CD خوشمان می آید با خرید و هدیه کردنش به ما غافلگیرمان کنید .

و سرانجام توصیه ای فوق العاده: سعی کنید با به کار بستن و عمل کردن به ایده ها و نظرات جالبی که در این کتاب آموخته ایم نیز ما را غافلگیرسازید!

هفت مورد فوق تنها بخشی کوچک از فهرست سرمایه گذاری های کوچک (که سودهای کلانی را برایتان به همراه خواهد آورد) را تشکیل می دهند. به یاد داشته باشید از نامزد/همسرتان بخواهید تا موارد مشخص خود را به این فهرست اضافه کند .

تعهد واقعی یک حلقه ازدواج، عقدنامه یا سند ازدواج یا سال هایی نیست که با یکدیگر زندگی کرده اید. بلکه رفتار شماست در یک روزهای زندگی تان، با فردی که دوستش دارید. متوجه شده ام که مردها اغلب به تعهد به عنوان یکی موضع درونی یا یک تصمیم قلبی می نگرند. بدین معنا که در قلب خود پای بند زنی باشند یا پای بند باشند که از او و خانواده شان حمایت و مراقبت کنند. یا این در حالی است که زن ها که ابرازگر و خلاق هستند هر روزه به دنبال نشانه هایی دال بر تعهد و پای بندی همسرشان به آن ها و زندگی خانوادگی شان می گردند و از این نشانه ها به عنوان مدرکی دال بر عشق و محبت شوهرشان و نیز محبوبیت خود استفاده می کنند.

تعهد واقعی موقعیتی ایستا و ثابت (استاتیک) نیست. بلکه رفتاری است که در لحظه لحظه ی زندگی پیشه ی خود می سازید. هر بار که عشق خود را ابراز می کنید، تعهد و پای بندی درونی خود را نشان داده اید. هر بار که از خود می پرسید: «چگونه می توانم دل و جان همسر خود را سیراب سازم؟» این تعهد درونی را در خود تقویت و تحکیم کرده اید. هر چه این تعهد درونی به واسطه ی ابراز عشق و محبت های شما رشد می کند و مستحکم تر می شود، شما و نامزد/همسرتان احساس ارتباط و صمیمیت بیشتری را نسبت به یکدیگر در خود احساس خواهید کرد.

نتیجه این که: عشق بازی فقط در اتاق خواب نیست که به وقوع می پیوندد. هر بار که انتخاب می کنید به همسرتان توجه کنید، از او قدر دانی کنید و با مهربانی او را لمس کنید و نوازش دهید به او عشق ورزیده اید. با این توصیف، عشق بازی واقعی همیشه از قلب شما آغاز می گردد. شاید گاهی اوقات به بستر منجر شود و شاید نشود. اما هر بار که قلب معشوق تان را سیراب می سازید عشق بیشتری را برای هر دوی تان خریداری کرده اید و این همان چیزی است که از شما به معنای واقعی کلمه یک «معشوق» واقعی می سازد.

آنچه زن ها دوست دارند مردها درباره ی ارتباط و روابط بدانند

هیچ چیز ناراحت کننده تر و عذاب آورتر از این نیست که در برابر فردی که بیش از هر کس دیگری در این دنیا دوستش دارید نشسته باشید و ناگهان دریابید که نمی توانید بدون تنش، ناراحتی، اوقات تلخی یا عصبانیت با او حرف بزنید. چنانچه تا به حال عاشق شده اید، حتماً با این احساس آشنا هستید: از خودتان می پرسید: «چرا باید اینقدر سخت باشد؟ اگر این قدر همدیگر را دوست داریم پس چرا نمی توانیم یکدیگر را درک کنیم؟»

سی سال گذشته ی زندگی خود را صرف یافتن پاسخ و پرسش فوق نموده ام. حقیقت آن است که عاشق شدن، همبستر شدن و رابطه ی جنسی برقرار کردن و به یک خانه نقل مکان کردن همه و همه بسیار ساده هستند. این در حالی است که ایجاد تفاهم، هماهنگی، هارمونی و همدلی مستمر و مداوم مستلزم تحمل سختی ها و دشواری های بسیار است. بسیاری از مشکلات، درگیری ها، اختلاف سلیقه ها، تضادها و نزاع های خانوادگی ناشی از آن هستند که زوج ها هنوز به درستی نمی دانند چگونه به نحوی مؤثر با یکدیگر حرف بزنند. ما همگی سخت تلاش می کنیم اما بیشتر وقت ها موفق نمی شویم. پس حیران می مانیم که آیا زمانی خواهد رسید یا اصولاً امکان آن وجود دارد که مردها و زن ها زبان یکدیگر را بیاموزند یا خیر. در کتاب رازهایی درباره ی مردان که باید هر زنی آنها را بداند گفته ام که مردها چگونه فکر می کنند، گوش می دهند و خود را ابراز می کنند، و روش ها و راه کارهایی را برای مکالمه و مذاکره ی هر چه مؤثرتر با مردان ارائه داده ام. حال وقت آن رسیده است که همان کار را در حق مردان انجام دهم. آرزو می کنم ای کاش تمامی مردها سه فصل بعد را پیش از اولین رابطه زندگی خود خوانده باشند. این فصل ها حاوی تمامی رمز و رازهایی است که زن ها دوست دارند مردها درباره ی ارتباط و روابط بدانند. عناوین این سه فصل این ها هستند:

فصل 10: رازهایی درباره ی روش ها و سبک های ارتباطی زن ها

فصل 11: ده عادت ارتباطی مردها که زن ها را دیوانه می سازد

فصل 12: آنچه زن ها از شنیدن آن بیزارند و آنچه دوست دارند بشنوند.

چنانچه با کسی ارتباط دارید، این بخش از کتاب بخش مهمی است که باید در باره ی مطالب آن با نامزد/همسر خود حتماً صحبت کنید. خانم های عزیز: صفحات بعد حاوی روش های بسیار مؤثری برای ابراز آن چیزی است که همواره سعی در بیان کردن آن برای نامزد/همسر خود داشته اید.

سرانجام اینکه ای مردان عزیز: پس از مطالعه ی این فصل ها دیگر نخواهید توانست از اینکه از نحوه ی برقراری ارتباط زن ها سر در نمی آورید، شکایت کنید!

فصل (10): رازهایی درباره ی روش ها و سبک های ارتباطی زن ها

راز (1): زن ها عاشق حرف زدن و صحبت کردن هستند، زیرا حرف زدن تولید کننده ی ارتباط است.

راز (2): زن ها با صدای بلند فکر می کنند و با صدای بلند نیز احساس می کنند!

راز (3): زن ها همواره با ذکر جزئیات همه چیز را بیان می کنند.

راز (4): زن ها از صحبت کردن و حرف زدن به عنوان روشی برای تخلیه ی تنش های خود استفاده می کنند.

راز (5): زن ها همیشه ناراحتی و نگرانی خود را کمتر از آنچه به راستی هست نشان می دهند.

راز ارتباطی (1): «زن ها عاشق حرف زدن و صحبت کردن هستند زیرا حرف زدن تولید کننده ی ارتباط است.»

زنی پس از صرف شام به همراه شوهرش بر روی کاناپه می نشیند. شوهرش کنترل تلویزیون را بلند میکند و آماده است تا تلویزیون را روشن کند. زن به شوهرش رو میکند و میگوید:

«عزیزم، بیا اول یه خورده صحبت کنیم.»

مرد در حالی که سریعاً حالت تدافعی به خود می گیرد می گوید: «چرا؟ مگه مشکلی پیش اومده؟»

آیا تبادل فوق برای تان آشنا نیست؟ چنانچه تا به حال با کسی رابطه داشته اید، مطمئنم که تبادل فوق برای تان آشناست. نظیر همین صحنه هر روزه شاید میلیون ها باردردخانه های سراسر دنیا میان زن ها و مردها اتفاق می افتد. بدین ترتیب که زن ها سعی می کنند با شوهرانشان صحبت کنند و مردها نیز سعی میکنند به هر قیمتی که شده از آن سرباز بزنند. برای بسیاری از مردها کلمات «بیا حرف بزنیم» کلمات وحشتناکی هستند. به محض این که این سه کلمه را می شنوند، آه می کشند، غرغر می کنند، دندان هایشان را به هم فشار میدهند و خود را مهیای نبرد می کنند. حال چه با «مگه مشکلی پیش اومده» پاسخ گویند و چه با «مگه مجبوریم؟» یا: «آه، خدای من، این دفعه چی شده؟» یا: «بذار یه دقیقه آسایش داشته باشم. تمام روز سخت کار کرده ام.» پیامی که به زن ها مخابره می شود در هر حال یک چیز است: «نمی خواهم با تو صحبت کنم.»

گذشته از این که چقدر مردها را خوب درک می کنیم یا اینکه چند بار این اتفاق برایمان می افتد، اما با وجود این می رنجیم و از این گونه پاسخ سر درگم و سرخورده میشویم. چرا؟ زیرا ما زن ها عاشق صحبت کردن هستیم بخصوص با شوهرمان. به علاوه صحبت کردن موجب تولید ارتباط، نزدیکی و صمیمیت می شود. آیا باید دلایل دیگری نیز داشته باشیم؟ آیا

زن ها نیاز به دلیل خاص به خصوصی برای صحبت کردن با مرد زندگی شان ندارند .

لازم نیست هدف یا مقصود خاصی را از این خواسته شان دنبال کنند. ما فقط به این جهت دوست داریم با شما صحبت کنیم که دوست داریم با شما مرتبط باشیم . مردان عزیز: این یکی از مهمترین رازهایی است که باید درباره سبک ارتباطی زن ها بیاموزید. برای زن ها حرف زدن و صحبت کردن روشی است برای عشق ورزیدن، ارتباط برقرار کردن و تبادل انرژی. هدف تنها صرف فرآیند ارتباط برقرار کردن است و نه هیچ هدف یا نتیجه ی خارجی دیگر. یک روز تمثیل جالبی در این باره شنیدم که هنوز آن را به یاد دارم. این که مردها در مواجهه با این درخواست زن شان که: «بیا صحبت کنیم» همواره به دنبال هدف و مقصود خاصی هستند، به این می ماند که هرگاه مردی از همسرش می خواهد: «بیا عشق بازی کنیم» زن در جواب به او می گوید: «چرا؟ می خواهی بچه درست کنی؟»

چنانچه زنی به این درخواست شوهرش چنین پاسخ گوید مرد چنین فکر خواهد کرد که همسرش به راستی عجیب و غریب است، اما آیا این همان عکس العمل مردها نیست؟ گرچه عشق بازی به راستی می تواند زنی را آبدستن کند و تولد بچه ای را در پی داشته باشد، اما ما انسان ها معمولاً از سر لذت طلبی یا عشق ورزی به این کار اقدام میکنیم بی آنکه هدف و نتیجه ی خاصی را از آن در ذهن خود دنبال کنیم. به طرز مشابهی نیز با اینکه صحبت کردن میتواند موجب حل و فصل مشکلات شود و تبادل اطلاعات را در برداشته باشد، اما بیشتر هدف از آن خود فرآیند مرتبط شدن آن هم توسط واژگان و کلمات است و نه هیچ چیز دیگری .

اعتراف می کنم که گاهی اوقات هنگامی که زن ها میگویند: «بیا صحبت کنیم» در واقع به دنبال بهانه ای می گردند تا بمبی کلامی از گلابه ها و شکایت هایشان را بر سر نامزد/همسرشان خالی کنند. در کتاب رازهایی در باره ی مردان که هر زنی باید آن ها را بداند، زن ها را از انجام این کار بر حذر داشته و پیشنهاد کرده ام که در عوض دورنمایی از آنچه را که میخواهند در آن باره صحبت کنند از پیش به او ارائه دهند و از او بپرسند که آیا الان وقت مناسبی برای صحبت کردن هست و این که آیا نامزد/ همسرشان آمادگی صحبت کردن را دارد یا نه . اما خانم های عزیز: چنانچه این عادت را دارید که بدون اطلاع قبلی به طرزی ناگهانی به نامزد/همسران حمله کنید و بازتاب منفی خود را ناگهان بر سر او بریزید او در مقابل هرگونه دعوت شما مبنی بر مکالمه و گفت و گو از خود مقاومت نشان می دهد و همواره از این که آنچه را که می خواهید درباره اش صحبت کنید ناخوشایند و گزنده باشد خواهد ترسید . در زیر رازی بسیار مهم درباره ی زن ها آورده شده است که هم مردها و هم خود زن ها باید آن را درک کنند :

زن ها فرآیند مدار هستند و تنها نفس فرآیند برای شان با معنا و لذت بخش است و از آن هیچ هدف، مقصود یا نتیجه ی خاصی را تعقیب نمی کنند .

زن ها فرآیند مدار هستند. صرف فرآیند انجام یک چیز برای ما ارزش دارد. چنانچه به دنبال هدف خاصی نیز باشیم، همواره به خود فرآیند نیز به همان میزان تمرکز و توجه داریم. به همین دلیل است که دو زن می توانند در کنار هم بنشینند و بگویند: «بیا صحبت کنیم» بی آنکه به دنبال هدف یا مقصود خاصی باشند. یا باز به همین دلیل است که یک مادر میتواند بنشیند و ساعت ها با فرزندش بازی کند، بی آنکه هدف خاصی را تعقیب کند یا به دنبال آن باشد که مطلب خاصی را به او بیاموزد. باز به همین دلیل است که زن ها می توانند یک روز تمام را از خودشان مرخصی بگیرند و هیچ کاری انجام ندهند ولی با وجود این در انتهای همان روز کاملاً احساس شادابی کنند و پر از انگیزه و انرژی باشند. به همین دلیل است که ما زن ها می دانیم که تنها صرف بودن در کنار عزیزانی که دردمند است بسیار تسلی بخش و التیام دهنده است حتی اگر چیز مهمی نیز گفته نشود. یا باز به همین دلیل است که نوشتن مطالبی در دفترچه ی یادداشت شخصی مان بسیار برای ما زن ها آرام کننده است و توان بخش، حتی اگر هنوز نیز راه حلی برای مشکلات مان پیدا نکرده باشیم. بنابراین هنگامی که از همسر می خواهیم تا با هم صحبت کنیم بیشتر وقت ها هیچ هدف خاصی را از گفت و گو دنبال نمی کنیم و تنها مقصودمان همان فرآیند مکالمه و برقراری ارتباط با او است. گویی می گویم: «بیا عشق بازی کنیم منتها نه با بدن هایمان بلکه فقط با کلمات»

در اینجا می خواهیم از فرصت استفاده کنیم و به پرسشی پاسخ گویم که مردها همیشه از من می پرسند: «چرا زن ها این قدر صحبت می کنند؟» خب، پاسخ من این است که احتمالاً می دانند که یکی از راه های ایجاد ارتباط، صمیمیت و نزدیکی با مرد زندگی مان استفاده از کلمات است. کلمات مانند پل هایی هستند که ما را از دنیای شخصی و خصوصی خودمان بیرون برده و به دنیای نامزد/همسرمان وارد می سازند و برعکس .

کلمات سکوت های ما را به هم می پیوندند تا بتوانیم معشوق خود را از درون بشناسیم و او نیز از رازهای درون ما آگاه شود .

عقیده دارم که وجود کلمات بدین منظور لازم است که انرژی بدون شکل عشق را بگیرد و آن را در جعبه هایی بسته بندی کند. سپس این انرژی شکل یافته، احساسات ما را سیراب میسازد بطوری که بتوانیم مجدداً آنها را به پای همسرمان بریزیم. هرگونه ابراز عشق و محبت، تشکر و قدردانی و امتنان، هدیه ای است زیبا و گرانبها که به معشوق خود ارزانی میداریم. هر بار که چیزی از خودمان - حال چه فکری و چه احساسی - را با همسرمان سهیم می شویم، گویی بخشی از وجود خود را به او هدیه داده ایم. با این توصیف مکالمه و گفت و گو شکلی از عشق ورزی است. عشق بازی به گونه ای کلامی. به همین دلیل است که زنان آن را گونه ای از پیش نوازش تلقی می کنند. (در این باره در بخش سوم این کتاب با تفصیل بیشتری صحبت خواهیم کرد)

چرا مردها مانند زن ها از صحبت کردن لذت نمی برند

اگر زن ها تا بدین حد از صحبت کردن لذت می برند، پس چرا مردها نمی توانند از آن لذت ببرند. مردها بیشتر در این زمینه با زن ها مشکل دارند. زیرا اساساً هدف مدار هستند. مردها صرفاً با شرکت در یک فرآیند، احساس ارزشمند بودن نمی کنند، بلکه باید حتماً به نتیجه یا هدف مشخصی برسند.

مردها هدف مدار و راه حل مدار هستند. آن ها باید حتماً احساس کنند که شرکت آن ها در یک فرآیند، حال چه مکالمه باشد و چه ارتباط برقرار کردن، وقت گذرانی با فردی دیگر یا شرکت در یک فعالیت، هدف و منظور مشخص یا از پیش تعیین شده ای را تأمین خواهد کرد .

در زیر برخی از دلایل این که چرا مردها به همان طریقی که زن ها از صحبت کردن لذت می برند، از آن لذت نمی برند آورده شده است :

01 مکالمه و گفت و گو بدون یک هدف مشخص یا از پیش تعیین شده مردها را آزار می دهد، زیرا احساس مفید بودن و مؤثر بودن نمی کنند .

به همین دلیل است که مردها بیشتر به هنگام مکالمه و گفت و گو با زن ها چنین جملاتی را بر زبان می آورند (یا دست کم این جملات از ذهن شان خطور می کند):

\* آیا این مکالمه نتیجه ای هم خواهد داشت؟

\* آیا نکته ای در این گفت و گو نهفته است؟

\* همیشه لطفاً بری سر اصل مطلب؟

\* ...

که از پیش بدانند می خواهند به چه چیزی برسند. آنها می خواهند بدانند هدف و منظور از مکالمه چیست و این که زن زندگی شان چه خواسته یا چه نیازی از آنها دارد .  
 مردها به طرز ناخودآگاه احساس فشار می کنند که باید همه چیز را درست انجام دهند و عملکرد و اجرای خوبی داشته باشند. بنابراین هنگامی که هدف از چیزی را ندانند گیج می شوند و نمی دانند که باید چه کار بکنند. به همین دلیل مردها بیشتر دوست ندارند بدون اینکه از پیش به آنها «خط» داده شود خود را در مکالمه ای درگیر کنند. برای یک فکر و ذهن مذکر، پرداختن به یک مذاکره و گفت و گو بدون آگاهی از هدف و منظور آن به معنای بیهوده و بی ثمر بودن است. فکر و ذهنی که همواره می خواهد مفید و مثمرتر باشد .  
 از سوی دیگر زن ها نیاز ندارند که هدف و مقصود ویژه ای را دنبال کنند تا از مکالمه لذت ببرند. صرف شرکت در فرآیند گفت و گو با کسی که دوستش دارند نیاز عمیق آنها به ارتباط برقرار کردن و مرتبط بودن را ارضا می کند. همان گونه که در راز ارتباطی (2) نیز خواهیم دید، سبک گفتاری ما زن ها ظاهراً نقطه ی مقابل سبک گفتاری مردها است. بدین معنا که متمرکز و هدف دار نیست! لذا نمی توانیم بفهمیم چرا هنگامی که می خواهیم با نامزد/همسرمان صحبت کنیم او را آزار می دهیم. در نتیجه بی علاقتی و بی حوصلگی او را به معنای بی علاقتی که ما و فرار از صمیمیت بینابینی تعبیر می کنیم .

02 مردها دوست ندارند کاری را انجام دهند که در آن احساس تسلط و مهارت لازم نمی کنند .

برای بسیاری از مردها دنیای پر رمز و راز درون واحساسات، مانند دنیای افکار و ذهنیات قلمرو شناخته شده و آشنایی نیست. از همان زمان که مردان پسر بچه های کوچکی هستند به اندازه ی دختر بچه ها به ابراز احساسات و نشان دادن عواطف خود تشویق نمی شوند. یک نتیجه ی این شرطی شدن این است که بیشتر مردها به اندازه ی زن ها در ارتباط با احساسات و عواطف در خود احساس اعتماد به نفس نمیکنند. ممکن است مردها نتوانند به سرعت زن ها با احساسات شان تماس برقرار کنند. یا این که احساسات و عواطف شان را در قالب الفاظ و عبارات بیان کنند .

به یاد داشته باشید مردها دوست دارند احساس توانایی، لیاقت و موفق بودن کنند و چنین آموزش دیده اند که هویت خود را با این ارزش ها تعریف کنند. از این رو به طرز طبیعی دوست ندارند به کاری دست بزنند که احساس کاستی، ناتوانی، ضعف، بی لیاقتی و ناامنی به آنها بدهد. پرواضح است که صحبت کردن درباره ی احساسات و مسائل و موضوعات عاطفی قطعاً برای آن ها جزو همین دسته از امور قرار می گیرد .

آیا می توانید درک کنید چرا هنگامی که زنی به نامزد/همسر خود روی می آورد و با شور و اشتیاق تمام به او می گوید: «عزیزم، بیا درباره ی خودمان و رابطه مان صحبت کنیم.» مرد فوراً خود را پس می کشد و سرباز می زند؟ آنچه برای زن جشنواره ای صمیمانه از عشق به حساب می آید برای او به منزله ی یک جلسه ی سنگین و طولانی از بدنسازی ایروبیک محسوب می شود!

هرگز فراموش نمی کنم که هر بار که با اولین مرد زندگی ام درباره ی چیزی صحبت می کردیم، ناراحت و عصبانی می شد. ماه ها تلاش کردم تا بفهمم چرا از صحبت کردن درباره ی هر چیز که به نحوی به «ما» مربوط می شد، بیزار بود. سرانجام یک شب از شدت عصبانیت منفجر شدو موضوع را «لو» داد: «چون که نمی تونم به پای تو برسم و پا به پای تو صحبت کنم !

منظورشان را نفهمیدم. پرسیدم: «از این که می گویی به پای تو نمی رسم، منظورت چیست؟

«منظورم این است که نمی توانم با سرعت و به روانی تو صحبت کنم به خوبی تو با احساساتم تماس برقرار کنم و به اندازه ی تو هم تمایل و آمادگی ندارم. گویی یک آماتور هستم که با یک قهرمان دو المپیک مسابقه داده ام. به گرد پای او هم نمی رسم !

به یاد دارم احساسات بدی را آن لحظه تجربه کردم اما هنوز به درستی متوجه منظور او نشده بودم. سالها گذشتند تا سرانجام توانستم معنای گفته های او را درک کنم. او مردی بسیار باهوش بود اما در قلمرو احساسات و عواطف، احساس اعتماد به نفس چندانی نداشت بنابراین سعی می کرد تا حد ممکن از صحبت درباره ی این طور چیزها با من طفره برد. تعجبی نیست از این که در باره ی رابطه مان صحبت کنیم بیزار باشد .

آیا توانستید با این داستان ارتباط برقرار کنید؟ به همین دلیل است که بیشتر مردها صحبت کردن با نامزد/همسرشان را خسته کننده و طاقت فرسا می دانند. زن ها فکر می کنند که این گفته ی مردها بهانه ای بیش نیست اما من می دانم که این طور نیست و برآستی صحبت در باره ی احساسات برای شما مانند ماراتونی است که دوست ندارید در آن شرکت کنید و بدوید .

03 مردها فرآیند تفکر را درونی کرده و تنها نتیجه ی نهایی آن را اعلام می کنند. زن ها با سرخوردگی از من می پرسند: «چرا نامزدم تفکراتش را با من در میان نمی گذارد؟ هیچ گاه نمی توانم بگویم چه چیزی در افکارش می گذرد؟» هنگامیکه پاسخ این سؤال شان را می دهم خوشحال شان نمی کند: «افکارش را با تو در میان نمی گذارد، زیرا نمی خواهد و دوست ندارد این کار را انجام بدهد.» سپس می پرسند: «چرا نه؟» « زیرا مردها فقط هنگامی دوست دارند خودشان را ابراز کنند که به جواب رسیده باشند و افکار و احساسات شان را به وضوح درک کرده باشند نه پیش از آن، آن ها فرآیند تفکر خود را درونی کرده تا هنگامی که به راه حل یا عقیده ای که از آن مطمئن باشند نرسیده اند، صبر می کنند .

مردها دوست دارند در سکوت و در خلوت خودشان بر روی مسائل درنگ کرده آن ها را کند و کاو نمایند. برای نمونه چنانچه شما یک مرد هستید و مشغول مطالعه ی این کتاب، به احتمال قوی پس از مطالعه ی هر نکته پیش از آن که در آن باره با نامزد/همسرتان یا هر کس دیگری صحبت کنید (حتی چنانچه کنار شما نیز نشسته باشد). کمی فکری کنید. ممکن است حداکثر سر خود را به علامت توافق تکان دهید یا زیر لب هوم هوم کنید. اما چیزی نمی گوید. این در حالی است که چنانچه یک زن هستید احتمالاً به سرعت با نامزد/همسرتان یا هر کس که در دسترس شماست شروع به صحبت کرده اید. این بدان دلیل است که زن ها

با صدای بلند فکر می کنند. [به منظور کسب اطلاعات بیشتر در این زمینه به راز ارتباطی (2) رجوع کنید .]

بیشتر مردها برای صحبت کردن با نامزد/همسرشان احساس آمادگی نمی کنند. زیرا زن می خواهد همین حالا «الآن» صحبت کند و به شما وقت نمی دهد تا بر روی موضوع درنگ کرده آن را کند و کاو نماید. البته زن ها این را نمی دانند که شما مشغول تأمل هستید یا پیش از آن که بتوانید درباره ی چیزی صحبت یا مذاکره کنید به وقت بیشتری احتیاج دارید. بلکه فوراً احساس می کنیم که نمی خواهید با ما حرف بزنید. بعداً در این باره بیشتر صحبت خواهیم کرد.

راه حل

مردان عزیز: می دانیم که ما زن ها بیشتر از شما حرف می زنیم! این رانیز می دانیم که شما نمی توانید به راحتی درباره ی مسائل احساسی و عاطفی صحبت کنید. می دانیم که بیشتر

02 هنگامی که زنی شروع به صحبت می کند، از او بپرسید درباره ی چه چیزی می خواهد حرف بزند. با اینکار هدف و منظور از صحبت کردن را زودتر خواهد فهمید و احساس راحتی بیشتری خواهید کرد. چنانچه پاسخ داد چیز خاصی نیست و فقط می خواهد صحبت کند حرفش را باور کنید. در این اوقات زن ها فقط می خواهند کمی صمیمیت تولید کنند. حتی شاید هم فقط می خواهند احساس نزدیکی روحی بیشتری با شما بکنند تا بتوانند آمادگی نزدیکی جسمانی و جنسی با شما را پیدا کنند.

راز ارتباطی (2): زن ها با صدای بلند فکرمی کنند و با صدای بلند احساس می کنند!

«هرگاه همسر من صحبت می کند، همه جا می رود. می دانم زن باهوشی است اما خیلی از اوقات پریشان فکر و حواس پرت به نظر می رسد.»

«نامزد مرا بسیار دوست دارم و همیشه سعی می کنم به نیازهایش پاسخ دهم. اما هر وقت که شروع به صحبت می کند می بینم که در این اوقات احساس می کنم که صحبت هایش تمامی ندارد.»

«هدتی است سعی می کنم وقتی همسر من از چیزی ناراحت است بیشتر از او حمایت کنم. اما راستش را بخواهید نیمی از اوقات اصلاً نمی دانم درباره چه چیزی صحبت می کند. گویی یک یک افکاری را که از سرش عبور می کنند با صدای بلند به من می گوید.»

بگذارید در رابطه با یک چیز که مردها را گیج کرده است با خودمان صادق باشیم. چرا ما زن ها گاهی اوقات هنگامی که افکار و احساسات مان را ابراز می کنیم بسیار گیج، حیران، پریشان افکار، حواس پرت و از هم پاشیده به نظر می رسیم؟ اما با وجود این ادعا می کنیم که خیلی هم خوب می دانیم در باره ی چه چیزی حرف میزنیم؟ چرا به نظر مردها پرچانه هستیم و صحبت های مان تمامی ندارد. اما با وجود این همیشه بعد از صحبت کردن احساس بهتری داریم؟ آیا ما زن ها خودمان متوجه هستیم که حرف هایمان را چندین بار تکرار می کنیم؟ آیا خودمان آگاهی داریم که تنها ظرف پنج دقیقه درباره بیست چیز مختلف صحبت می کنیم؟

پاسخ تمامی این سؤالات در راز ارتباطی (2) نهفته است: ما زن ها جریان افکار و احساسات خود را با صدای بلند گزارش می دهیم. خانم های عزیز: می دانید درباره ی چه چیزی حرف می زنم؟ تصور کنید شما و همسرتان مشغول خوردن صبحانه هستی و سپس تصمیم می گیرید او را از برنامه هایی که برای آن روز در نظر گرفته اید با خبر کنید:

«عزیزم، می شه حتماً کت و شلوارها تو بزاری بیرون روی تخت چونکه می خوام بدمشون خشکشویی. می دونم هفته ی دیگه برای مسافرتت بهشون احتیاج داری. پس باید حتماً پیش از ظهر بدمشون تا بتونم فردا پشون بگیرم. راستی حالا که دارم می رم خشکشویی میتونم فیلم هایی رو که برای آخر هفته کرایه کرده بودیم به ویدیو کلوپ پس بدم. چونکه نزدیک خشکشویی یه آه، اما او فیلمی رو که خیلی هم دوست داشتی ببینی هنوز ندیده ای. این طور نیست؟ آره، ندیدی. خب، پس حالا که اینجوری شد فیلم ها رو نمی برم. آه، داشت یادم می رفت. آیا بهت گفتم که استیو آرلن دیروز زنگ زدند. گفتند که خونه شون فروش رفته. آیا عالی نیست؟ خوب شد یادم اومد. هنوز به کارت تشکر براش نفرستادم تا به خاطر گلهایی که برای سالگرد ازدواج مون فرستاده بودن تشکر کنم. راستی دفترچه یادداشت مو کجا گذاشتم؟ دیشب اینجا بود. به هر حال، راستی میخواستم برم خشکشویی آیا کار دیگه بی هست برایت سر راه انجام بدم؟»

اما آیا این زن به راستی چه کاری انجام می دهد جز این که شوهرش را عصبی کند؟ او یک یک افکاری را که از سرش می گذرند با صدای بلند تجربه میکند و اجازه می دهد که هر فکر به فکر دیگری بیانجامد که آن هم با صدای بلند بیرون می ریزد. از دید شوهرش او فقط دارد شلوغی می کند. اما همان گونه که هر زن دیگری نیز می داند، اصلاً این طور نیست. این زن مشغول کاری است که من آن را «پیچ و تاب خوردن» می نامم.

عبارت پیچ و تاب خوردن را پس از مطالعه ی تفاوت های فرآیند تفکر در مردان و زنان ابداع کردم. مسیر جریان فکری ما زن ها درست به مانند یک پلکان مارپیچ دورانی است. به عقیده من نمودار فکری یک زن شباهت بسیار زیادی به زهدان او دارد که اساساً نیز گرد، مدور و حلقوی است. جریان تفکر ما زن ها بدین شکل است که ابتدا آنچه را که درباره اش فکر میکنیم، ابراز می کنیم. سپس آن فکر موضوع دیگری را به یاد ما می آورد. در پی آن شروع به صحبت درباره ی آن فکر می کنیم. به زودی مجدداً آنچه را که در ابتدا می خواستیم درباره اش صحبت کنیم به یاد می آوریم و به آن سو پیچ می خوریم و همین طوری آخر در دایره ی مدام فکرمان دوران پیدا کرده و از یک فکر و احساس به فکرو احساس بعدی منتقل میشود و پیچ و تاب می خورد. از دید یک شاهد عینی غیر حرفه ای (در اینجا مذکر!) اینطور به نظر می رسد که موضوع اصلی ای را که در ابتدا می خواستیم درباره اش صحبت کنیم فراموش کرده ایم. زیرا مدام حاشیه می رویم، اما در واقع این طور نیست. چنانچه مدتی به گوش دادن ادامه دهید خواهید دید که نهایتاً با یک چرخش دورانی دیگر به همان جایی که از آنجا شروع کرده بودیم باز می گردیم. به همین دلیل است که این فرآیند را پیچ و تاب خوردن نامیده ام. حتی ممکن است این فرآیند را در طول یک مکالمه ی واحد چندین بار تکرار کنیم! چرا ارتباط برقرار کردن آن هم به این طریق برای زن ها مؤثر واقع می شود و کارآیی دارد؟ زیرا ما زن ها فرآیند مدار هستیم.

آنچه زن ها دوست دارند مردها بدانند

ما زن ها با گوش دادن به صحبت های خودمان درمی یابیم که در اندرون مان چه می گذرد. ما با بیان افکار و احساسات خود با صدای بلند سعی داریم آن ها را بفهمیم و درک کنیم. این عادت پیچ و تاب خوردن زن ها بیشتر مردها را عصبی می کند. چرا؟ خب، چنانچه به تمثیلی که در ابتدا به آن اشاره کردم، برگردیم - همانگونه که ملاحظه می کنید من نیز در بین افکار خود مشغول پیچ و تاب خوردن هستم! - خواهیم دید همان گونه که جریان فکری زن ها به زهدان آنها شباهت دارد، مسیر فکری مردها نیز شباهت به اندام جنسی مذکر نیست که اساساً مستقیم بوده همواره به یک نقطه اشاره دارد. مردها همواره در امتداد یک خط مستقیم فکر می کنند و می توان گفت که معادله ی تفکر آنان خطی است به همین دلیل است که مردها همیشه دوست دارند در پایان به نکته ای برسند. در سمینارهایم همواره به موقع شرح تفاوت های فکری مردها و زن ها از تمثیل اندامهای جنسی مردانه و زنانه استفاده می کنم زیرا هم سرگرم کننده است و هم به خاطر سپاری و یادآوری اطلاعات ارائه شده را سهل و آسان می کند.

هرگاه مردها به مارپیچ های دورانی افکار زن ها گوش میکنند، بیشتر فرض را بر این می گذارند که زن ها در تفکرات خود نامنظم و سازمان نایافته هستند. پیش خودشان فکر میکنند: «خب، حداقل ما وقتی که حرف می زنیم می گوئیم چه می خواهیم و کاری انجام می دهیم. هرگز با حاشیه رفتن و از این شاخه به آن شاخه پریدن وقت دیگران را تلف نمی کنیم.» از دید یک مرد که ذهن اش همیشه سعی می کند به نکته و نتیجه ای برسد فکر کردن زن ها پراکنده و بی نظم و ترتیب و حتی اندکی زیادی و افراطی به نظر می رسد.

چرا هنگامی که زن ها پیچ و تاب می خورند، از دید مردها پریشان افکار و از هم پاشیده به نظر می رسند؟

01 ما هیچ چیز را ویرایش نمی کنیم.

مردان عزیز، آنچه زن ها دوست دارند شما بدانید این است که هرگاه پیچ و تاب می خوریم دچار «پرش افکار» نشده ایم. گیج و سردرگم نیستیم، به بن بست نرسیده ایم و یک کلمه از تمامی آنچه را که گفته ایم هم فراموش نکرده ایم! ما در این اوقات کاملاً آگاهیم که حرفهایمان را تکرار می کنیم. این را نیز می دانیم که از یک موضوع به موضوع دیگری می پریم. از این حقیقت آگاه هستیم که احساسات و عواطف ما پایین و بالا شده و دستخوش تغییر می گردند. برای خودمان، تمامی این چیزها کاملاً طبیعی و منطقی به نظر می رسند، زیرا ما افکار و احساسات خود را با صدای بلند پردازش می کنیم و هنگامی که این کار را به پایان می بریم حالمان به مراتب بهتر شده است.

البته زن های دیگر خیلی خوب درک می کنند. هرگز نمی شنوید در وسط یک مکالمه ی طولانی زنی به زن دیگر بگوید: «چقدر میخواهی به حرف زدن ادامه دهی؟ مقصودو منظورت از این صحبت ها چیست؟ می خواهی به کجا برسی؟ چندین بار حرف هایت را تکرار می کنی؟» این حرف ها برای زن ها حتی خنده دار به نظر می رسد. هرگز نمی توانیم فکر آن را هم بکنیم که به هنگام گفتگو چنین سؤالاتی را از یکدیگر بپرسیم. زیرا پیچ و تاب خوردن را خوب می شناسیم و با آن آشنا هستیم. آن را خوب درک میکنیم این درحالی است که این عادت زن ها بیشتر برای مردها آزار دهنده و ناخوشایند است و بیشتر پاسخ و واکنش مثبتی در قبال آن از خود نشان نمی دهند.

اشتباه مردها

01 فرض را بر این می گذارید که ما گیج و سردرگم شده ایم. مردان عزیز: تنها صرف این دلیل که شما منطق افکار زن ها و چگونگی بیان احساساتشان را درک نمی کنید به این معنا نیست که ما گیج و حیران هستیم. گرچه در تلاش هایتان به منظور این که با ما مهربان و مفید باشید طوری با ما حرف می زنید که گویی یک بچه یا یک بیمار روانی هستیم و در یک آسایشگاه روانی بستری شده ایم. در این گونه اوقات سعی می کنید با صدایی منطقی با قاعده و «روشمند» با ما صحبت کنید بلکه بتوانید راه روشنایی را به ما نشان دهید و ما را از ظلمت جهالت برهانید. این کار تنها ما را ناراحت می کند و می رنجاند زیرا برخلاف آنچه ممکن است حتی خودمان بگوییم اصلاً نیز گیج و سردرگم نیستیم. بلکه فقط مشغول پردازش افکار و احساسات خود هستیم و به زودی در این مکالمه یا در مکالمه ی دیگری به وضوح و روشنی کامل خواهیم دید. اما هنگامی که فرآیند دورانی شکل افکار ما را متوقف یا مختل میکنید، تنها موجب می شوید همه چیز کش پیدا کند و طولانی تر شود!

02 حرف ما را قطع می کنید زیرا فکر می کنید صحبتهایمان پایانی نخواهد داشت.

اعتراف می کنم که زن ها این قابلیت و توانایی را دارند که مدتها بدون آنکه پایانی برای آن وجود داشته باشد همینطور صحبت کنند و به پیچ و تاب خوردن خود ادامه بدهند. درست مانند درویشی که درخسه ذکر می گویند و مشغول رقص سماع هستند. اما حقیقت آن است که ما از پردازش افکار و احساسات خود با صدای بلند لذت می بریم. این کار به ما کمک می کند تنش خود را تخلیه کنیم. (بعداً در این باره بیشتر صحبت خواهیم کرد) این در حالی است که شما مردان بیشتر به ما فرصت کافی نمی دهید و عملاً پیش تر از گفتن تمامی هرآنچه می خواستیم بگوییم، وسط حرفهای ما می پرید و صحبت هایمان را قطع می کنید. گاهی اوقات حتی اجازه ی این را هم به ما نمی دهید که شروع کنیم و کل فرآیند را از همان ابتدا با گفتن جملاتی نظیر جملات زیر در نطفه خفه می کنید: «آیا این را هم یکی دیگر از آن ماراتون های اعتراف همیشگی خواهد بود؟» یا: «وقت ندارم.» البته می ترسید چنانچه ما را متوقف نکنید تا طلوع خورشید پیش ما گیر بیافتد! ادعا نمی کنم که غیر ممکن است این اتفاق بیافتد. زیرا گاهی اوقات این صحبتهای ما واقعاً طولانی می شوند. اما هنگامی که احساس می کنیم با بی حوصلگی بی صبرانه منتظر نشسته اید تا ما به نتیجه ای برسیم تنها ما را عصبی تر و مضطرب تر می سازید و موجب می شوید فرآیند به درازا بکشد و بیش تر از آن که قرار بود، به درازا بکشد.

03 معنای تحت اللفظی آنچه را که می گوییم برداشت می کنید.

ممکن است بپرسید: «خب، پس باید چه معنایی را از گفته های شما برداشت کنم.» خب، توصیه ام به شما این است که بگذارید ما صحبت کنیم و حساب خواسته هایمان را اظهار کنیم بدون اینکه شما خود را مجبور کنید به هر اشتباه کوچک ما رسیدگی کنید و در رابطه با هر نکته ی مبهم و مستتر در گفته های ما از ما توضیح بخواهید. برای نمونه ممکن است زنی به شوهرش بگوید: «خیلی خسته ام. استرس زیادی دارم. ما هیچوقت تفریح نمی کنیم. احساس می کنم همه اش مجبورم کار کنم. کار، کار، کار.» شما این جمله رامی شنوید و پیش خود فکر می کنید: «یک دقیقه صبر کن بینم. همین یک هفته پیش بود که به سینما رفتیم. او زیاد دقیق صحبت نمی کند. زیادی دارد غلو می کند.» سپس به او می گویید:

«عزیزم، حقیقت ندارد ما خیلی زیاد هم تفریح داریم. همین هفته ی پیش به سینما رفتیم.»

اتفاقی که در اینجا می افتد این است که شما به میزان صحت و دقت گفته های او فکر می کنید بدون اینکه پیامی را که در پشت گفته های او نهفته است دریافت کنید. پیامی که او در تمام مدت سعی داشته است با کلمات و جملات خود به شما منتقل کند. نتیجه این می شود که همیشه دست آخر ما احساس میکنیم که شما به ما اهمیتی نمی دهید، بی احساس هستید، و اینکه اصلاً نمی شود با شما صحبت کرد.

04 مایوس، سرخورده و دلسرد می شوید زیرا به نتیجه ی مشخص و واضحی نمی رسید.

از آنجا که مردها هدف مدار و راه حل مدار هستند. از این رو برای شان بسیار مایوس کننده و دلسرد کننده است که مدتی طولانی را پای صحبت کسی بنشینند بی آنکه طرف شان نیز به نتیجه ی مشخص و واضحی برسد. در این اوقات احساس نمی کنند کار مفیدی انجام داده اند. حتی شاید همسرشان هنوز هم ناراحت به نظر برسد. اما شاید او مشغول تکرار همان چیزی باشد که در ابتدای صحبت هایش هم گفته بود. اجازه ندهید این چیز شما را گمراه کند. حتی هنگامی که به نظرتان نمی رسد که گفت و گو پیشرفت خاصی داشته و به جایی رسیده باشد باور کنید که رسیده است.

صرف این حقیقت که پای صحبت ما نشستید، قلب مان را سیراب می کند و آرام ترمان می سازد. به طوری که یک ساعت یا یک روز بعد در کمال شگفتی خواهید دید که ناگهان در رابطه با آنچه سعی داشتیم بفهمیم به وضوح و روشنی می رسیم.

راه حل

01 درباره مفهوم پیچ و تاب خوردن با زن زندگی خود صحبت کنید. چنانچه تأیید کرد که این دقیقاً همان روشی است که او افکار و احساساتش را پردازش میکند، گوش دادن محض را تمرین کنید: گوش داده بدون چشمداشت به هیچ نتیجه ی مقصودی نهای.

02 چنانچه پیچ و تاب خوردن نامزد/همسرتان زیاد طول می کشد و شما از این بابت ناراحت و نگران هستید، محدودیت های زمانی خود را از پیش با او در میان بگذارید، به جای آن که یک دفعه صحبت های او را قطع کنید. در هر حال مازن ها ترجیح می دهیم که مکالمه ی کوتاه و مختصری با شما داشته باشیم تا این که اصلاً با شما حرف نزنیم.

مثلاً: «منظورم از این است که شما در این باره به من چیزی بگویید که به من کمک کند. باید دوش بکنم، بشویم، بشازیم. از ام ده دقیقه وقت دارم. اما تمنا این است که ده دقیقه تمام توجه



داستان زیر داستانی واقعی است که یکی از بهترین دوستانم آنجلا درباره ی مکالمه ای که با نامزدش هوارد داشته است برایم تعریف کرد.

آنجلا به اصرار گفت: «باید این داستان رو حتماً توی کتابت ذکر کنی.» پس از آن که آن را برایم شرح داد با کمال میل موافقت کردم.

یک شب آنجلا و هوارد در یک رستوران درجه یک و گران قیمت نیویورک مشغول صرف شام بودند. پیشخدمت شامی را که هر یک از آن ها سفارش داده بودند آورد و روبه رویشان گذاشت. آنجلا به هوارد می گوید بیا پیش از آن که شروع کنیم یک آرزویی بکنیم.

«باشه با آرزوی خوشبختی برای هر دویمان.» هوارد این را می گوید و شروع به خوردن می کند.

آنجلا شکایت می کند: «هوارد. این که نشد! این طوری قبول نیست.»

«چرا؟ مگه چه اشکالی داشت؟»

«این خیلی رسمی و غیر رمانتیک بود. باید کمی رمانتیک تر و صمیمانه تر باشه.»

هوارد آهی می کشد و می گوید: باشه، بیا دوباره شروع کنیم. عزیزم، با آرزوی خوشبختی و موفقیت های بسیار!»

آنجلا می پرسد: «یعنی چه؟ این که فرقی نکرد!»

هوارد با بی صبری و عصبانیت پاسخ می دهد: «چه می دانم یعنی چه. تو را به خدا دست بردار. مثل این که می خواهیم شام بخوریم. اصلاً این اداها برای چیه؟»

«این اداها برای اینه که تازه نامزد شدیم و اولین شامی که با هم می خوریم باید یه کمی رمانتیک باشه. تو باید به زنی که دوستش داری می خواهی باهاش ازدواج کنی حرفهای زیبا و شاعرانه بزنی تا احساسات خوبی بهش بدی.»

هوارد با حالتی مسخره می پرسد: «باشه، بسیار خوب، باید چه چیزهایی بگم؟ تو بهم بگو.»

آنجلا پاسخ می دهد: «خب، دوست دارم بشنوم. عشق من از اینکه با توستم خیلی خوشبختم. تو احساسات خوبی را در من زنده می کنی. نمی تونم زندگی ام را بدون تو تصور کنم. تو فوق العاده ترین زن دنیا هستی. من فقط تو را می خوام. نه هیچ زن دیگه ای رو. هیچ وقت نمی تونستم تصور کنم که روزی تا این حد عاشق باشم.»

هوارد کارد و چنگال خود را بر میدارد. قلب آنجلا درهیجان شنیدن آنچه منتظرش است در سینه اش می تپد. هوارد لبخند بزرگی می زند و می گوید: «ایضاً! همون چیزهایی که تو گفتی!» این را می گوید و شروع به خوردن غذا می کند.

همین که آنجلا داستان را به پایان برد از او پرسیدم: «شوخی می کنی؟»

با اعتراض گفت: «نه اصلاً. خیلی هم جدی می گم.»

از او پرسیدم: «تو چیکار کردی؟»

«توی چشمهایش نگاه کردم. کارد و چنگال رو برداشتم و گفتم: "قربونم بری!"»

تمام مدتی که آنجلا آنچه را که اتفاق افتاده بود برایم تعریف می کرد از خنده دل درد گرفتم. زیرا داستان آن ها شرح مطلوب تفاوت های ارتباطی مردها و زن ها بود. مضاف بر آن به طرز مطلوب دومین راز ارتباطی درباره ی زن ها را به تصویر میکشید. زن ها همیشه همه چیز را با ذکر جزئیات میخواهند. ما همیشه دوست داریم همه چیز را با جزئیات آن بشنویم

و هنگامی که چیزی را به دیگران توضیح می دهیم خودمان هم همه ی جزئیات را ذکر می کنیم. هرچه جزئیات بیشتری را با ما در میان بگذارند، چه بهتر!

گرچه مردها بسیار متفاوت هستند. بیشتر مردها تبادل اطلاعات را به حداقل ممکن کاهش می دهند. تنها نتیجه ی نهایی را اعلام می کنند. بنابراین از ذکر جزئیات خودداری میکنند و به جای آن یک دید کلی اجمالی ارائه می دهند و از ما نیز می خواهند که همین طور باشیم و فقط به ارائه یک دید اجمالی بسنده کنیم. برای نمونه:

\* هنگامی که نامزدمان می گوید ناهار را با یکی از دوستانش خورده است می پرسیم: «کجا غذا خوردید؟ به کدام رستوران رفتید؟ چی سفارش دادید؟ درباره چه چیزی صحبت کردید؟» بدین معنا که طالب جزئیات هستیم. این در حالی است که چنانچه ما به او گفته بودیم ناهار را با یکی از دوستانم خورده ایم، او تنها می گفت: «چه جالب!»

\* هنگامی که شوهرمان درباره ی روزی که پشت سر گذاشته ایم، می پرسد تمام جزئیات را به او می گوییم: «کجا رفتیم. با کی تلفنی صحبت کردیم. چه افکاری داشتیم و هر چیزی که فکرش را بکنید. (البته او از شنیدن این همه جزئیات خوشحال نمی شود!) اما هنگامی که ما از او درباره ی روزی که پشت سر گذاشته است می پرسیم فقط می گوید: «بد نبود.»

منشأ این تفاوت ها همانگونه که قبلاً نیز دیدیم به این مربوط می شود که مردها هدف مدار و زن ها فرآیند مدار هستند. برای مردها هدف از مکالمه و گفت و گو تبادل اطلاعات و داده های مربوط، مناسب و بجاست در حالی که هدف از مکالمه و گفت و گو برای زن ها صرفاً خود حرف زدن و صحبت کردن است. بنابراین در میان گذاشتن جزئیات افکار، احساسات و تجربیات برای ما زن ها روشی است که به وسیله ی آن ارتباطات کوچک و بسیاری را میان خود و مرد زندگی مان برقرار میکنیم. تبادل جزئیات همچنین همان روشی است که زنها

برای برقرار کردن ارتباط میان خودشان نیز از آن استفاده می کنند. ما زن ها با تبادل اطلاعات و داده ها با یکدیگر پیوندهایی صمیمی میان خود و دیگران ایجاد می کنیم. اما چنانچه به مکالمه ی میان دو مرد گوش فرا دهید با تصویری کاملاً متفاوت رو به رو خواهید شد. پیش از هر چیز این دو از کلمات بسیار محدودتری استفاده می کنند. جملات کلی تر، تعمیم

یافته تر و به لحاظ محتویات مشخص تر و خاص تر و واضح تر هستند.

تنها با همین مقدار حرف زدن هدف شان تأمین شده است و هر چه را که باید به هم گفته باشند گفته و شنیده اند و این مکالمه معمولاً بسیار کمتر از مکالمه ی مشابه میان دو زن طول خواهد کشید.

اما هرگاه یک مرد و زن با هم به گفت و گو می نشینند، بیشتر اوقات نتیجه ی زیر حاصل می شود:

زن فکر می کند مرد به اندازه ی کافی صحبت نمی کند.

مرد نیز فکر می کند که زن بیش از حد لزوم صحبت می کند.

این درست همان اتفاقی بود که میان آنجلا و هوارد افتاده بود. از نظر هوارد آرزوی خوشبختی پیش از شروع به صرف شام کافی بود. اما آنجلا به جزئیات بیشتری نیاز داشت. او میخواست از احساسات هوارد در آن لحظه ی بخصوص، بدلیل این که چرا به آنجلا عشق می ورزد و جزئیات و شاخص هایی که لحظه ای صمیمی رامیان آن دو می آفریند، بشنود. پرواضح است

که «ایضاً» همان چیزی نبود که او منتظرش بود!

زیر از خود واکنش نشان می دهید:

\* هنگامی که هنوز مشغول حرف زدن هستیم، وسط حرف های ما می پرید و صحبت های ما را قطع می کنید.

\* با بی حوصلگی و بی تفاوتی به صحبت های ما گوش می دهید.

\* از سوالات بسیاری که از شما می پرسیم، تحریک پذیر و عصبانی می شوید.

آنچه زن ها دوست دارند مردها بدانند

مردها به غلط علاقه مفرط زن ها به جزئیات و زیر و بم های زندگی شوهر خود را به «بازجویی» و «بازپرسی» و نیز تجاوز به خلوت شخصی او و ذکر جزئیات بسیار به هنگام صحبت کردن را هدر دادن وقت تعبیر می کنند. به جای آن که درک کنند هدف از این تلاش های ما تنها برقراری ارتباط با آن هاست.

مردان عزیز: هنگامی که فکر می کنید ما زن ها زیاد حرف می زنیم و یا سعی داریم شما را وادار کنیم زیاد حرف بزنید، از یک نکته غافل مانده ایم. ما با این کار فقط سعی داریم عشق بیشتری به شما بورزیم. صمیمیت بیشتری میان خود و شما ایجاد کنیم و پیوندهای موجود میان خود و شما را هر چه مستحکم تر کنیم.

راه حل

ما زن ها از شما مردها توقع نداریم به اندازه ی ما به جزئیات مربوط به هر موضوع علاقه مند باشیم یا به پای ما افکار و احساسات خود را با ذکر جزئیات بسیار ابراز کنید اما برای هر گونه تلاشی در این زمینه از خود به خرج دهید از شما قدردانی خواهیم کرد.

01 هنگامی که جزئیات مربوط به چیزی را با شما در میان می گذاریم، سعی کنید با عشق و محبت به ما گوش کنید. مامی دانیم چنانچه فرزند کوچک مان درباره ی روزی که پشت سر گذاشته است با ذکر جزئیات یک مسابقه ی مهم را برای تان تعریف می کرد، با توجه و علاقه ی فراوان به تمامی سخنان او گوش می کردید. به جای آن که حرص بخورید و ما را به پرچانه بودن متهم کنید به این واقعیت دقت کنید که ما ققدر سعی داریم به شما نزدیک شویم و خودمان، افکار و احساسات مان را با شما سهیم شویم.

02 هنگامی که خودتان با ما صحبت می کنید سعی کنید جزئیات بیشتر را داوطلبانه با ما در میان بگذارید. به خود یادآوری کنید که ما سعی نداریم شما را ناراحت یا عصبانی کنیم، بلکه فقط سعی داریم صمیمیت تولید کنیم. هرچه به لحاظ احساسی و عاطفی احساس نزدیکی بیشتری به شما داشته باشیم تمایل بیشتری به نزدیکی جسمانی و جنسی با شما داریم و هرگاه زمان مناسب فرا رسیده باشد!... نیز خواهیم داشت.

راز ارتباطی (4) زن ها از حرف زدن و صحبت کردن به عنوان روشی برای تخلیه ی تنش های خود استفاده می کنند

\* همسران همین الان تلفنی با مادر خود مشاجره کرده است و بسیار ناراحت و عصبانی است. فوراً به اتاق خواب وارد می شود و می خواهد همه چیز را از سیرتا پياز برای شما تعریف کند.

\* نامزد/ همسران با یکی از مشتری ها جلسه ی سخت، طولانی و طاقت فرسایی را پشت سر گذاشته است و به هنگام بازگشت به خانه در تاکسی تلفن همراه خود را بر میدارد تا حسابی با شما درد دل بکند.

\* همسران از اینکه قرار است خانه تان را بفروشید و به خانه ی دیگری نقل مکان کنید عصبی، ناراحت و مضطرب است. درست پیش از آنکه شب خواب تان ببرد، مجدداً شروع به صحبت می کند و مزیای و مضرات این کار برای بیستمین بار برای شما برمی شمارد.

آمار و ارقام نشان می دهند که طول متوسط عمر زنان بیشتر از مردان است. به عقیده ی من یکی از دلایل این موضوع آن است که زن ها خیلی حرف می زنند. البته شوخی می کنم. اما ممکن است حقایقی هم در این فرضیه ی من وجود داشته باشد. به این معنا که ما زن ها به هنگام اضطراب و تنش روشی را به کار می بریم که بیشتر مردها از آن بی بهره اند. ما درباره ی آنچه آزارمان می دهد، صحبت می کنیم و بدینوسیله استرس و تنش خود را تخلیه کرده، احساس بهتری پیدا می کنیم.

حرف زدن یکی از طبیعی ترین روش هایی است که زن ها برای مقابله با اضطراب به کار می برند. گاهی اوقات یک چیز را بارها و بارها بیان می کنیم.

ترس ها، نگرانی ها، عصبانی ها و رنجش هایمان را. گاهی اوقات برای دومین، سومین، دهمین یا بیستمین بار (چنانچه لازم باشد) این کار را تکرار می کنیم تا سرانجام مجدداً احساس آرامش کنیم و نگرانی هایمان برطرف شوند. زن های دیگر این عادت ما را می فهمند و درک می کنند و آنها هرگز به ما نمی گویند: «یا درباره ی همین موضوع دیروز صحبت نکردیم؟» یا «چند بار می خوای یک موضوع را هی تکرار کنی؟ همان بار اول شنیدم که چی گفتی!؟»

این درحالی است که مردها همیشه این راز ارتباطی درباره ی زن ها را درک نمی کنند. این بدان جهت است که مردها تنش خود را به روشی کاملاً متفاوت تخلیه می کنند. بیشتر زن ها نگرانی های خود را «بیرون ریز» می کنند در حالی که مردها آن را فرو می خورند و به درون خود میریزند. مردان عزیز: بنابراین هنگامیکه نامزد/ همسران مکرراً درباره ی نگرانیها و ناراحتی هایش با شما صحبت می کند به اشتباه چنین نتیجه گیری می کنید که به مراتب ناراحت تر و نگران تر از آنیم که در واقع هستیم.

اشتباه مردها

همانگونه که قبلاً نیز گفتیم مردها چنین فرض نمی کنند که چون ما زن ها صحبت درباره ی نگرانی های خود را بارها و بارها تکرار می کنیم پس لزوماً هیچ پیشرفتی در حل و فصل آنها نکرده و احساسات مان بهتر نشده اند. اما این واقعیت ندارد. در واقع نقطه ی مقابل این فرضیه صحت دارد.

آنچه زن ها دوست دارند بدانند

زن ها به وسیله ی تکرار صحبت هایشان نگرانی ها و اضطراب هایشان را تخلیه و احساسات خود را حل و فصل و تعدیل می کنند .

هر بار که صحبت درباره ی یکی از نگرانی هایمان را تکرار می کنیم، آن ترس و نگرانی ضعیف تر و درک شناخت و تسلط ما بر روی آن قوی تر می شود به طوری که به تدریج دیگر کنترلی بر روی احساسات مان نخواهند داشت. به همین دلیل است که چنانچه دو زن یک ساعت کامل را صرف گفت و گویی تلفنی بکنند و یک مرد در این میان دزدکی به صحبت های آنان گوش فرا دهد، ممکن است فکر کند که آن دو زن فقط گله و شکایت کرده و نق زده اند و هیچگونه کمکی به یکدیگر نکرده اند. درحالی که با اطمینان تمام به شما قول می دهم که در پایان آن یک ساعت هردوی زن ها احساس وضوح، روشنی و قدرت بیشتری کرده به مراتب کمتر از پیش احساس ضعف و استیصال می کنند .

هنگامی که مردها این راز ارتباطی را درک نمی کنند، اغلب اشتباهاتی را با خود به دوش می کشند که از راز ارتباطی (2) ناشی می شوند. اما در اینجا به منظور تأکید بیشتر برخی از

حمایتگرانه به سخنان ما گوش فرا دهید .

\* برای ما سخنرانی می کنید و پند و اندرزمان می دهید. گویی بچه ای گیج و بی دست و پا هستیم که یک موضوع را اینقدر تکرار می کنیم؟!  
\* پردازش احساسات و عواطف در ما را آنهم به روشی که مختص به خودمان است به حساب پریشان افکار بودن و حواس پرت بودن مان می گذارید. اما آنچه واقعیت دارد آن است که ما نه از هم پاشیده ایم و نه در حال فروپاشی، بلکه فقط داریم احساسات و عواطف سرکوب شده و فرو خورده ی خود را که در ما انباشته شده اند، آزاد میکنیم تا بتوانیم مجدداً احساس خوبی داشته باشیم.

راه حل

01 دفعه ی بعد که نامزد/همسرتان ناراحت و نگران باشد و به صحبت درباره ی آنچه آزارش میدهد شروع کند به خود یادآوری کنید که موضوع اصلی همان چیزی نیست که او ظاهراً از آنها شکایت دارد، بلکه او تنها با این کار می خواهد احساساتش را تخلیه و خود را آرام کند. به این موضوع فکر نکنید که آیا قبلاً همین صحبت ها را از او شنیده اید یا نه. بلکه سعی کنید از او حمایت کنید. دستش را بگیرید. دست خود را بر دور گردنش ببندید یا در آغوشش بگیرید و سعی کنید شنونده ی خوبی برای او باشید .

02 هرگاه که صحبت هایش به پایان رسید به او بگویید امیدوارید که صحبت کردن با شما به او کمک کرده باشد و احساس بهتری داشته باشد. به او آسایش خاطر دهید که چنانچه مجدداً نیاز داشت تا با شما صحبت کند، به سخنانش گوش خواهید کرد. (به یاد داشته باشید که این پیشنهاد شما به منزله ی واريزمبلغ هنگفتی در حساب عشق و صمیمیت شماست.)

03 سعی کنید بار دیگر که خودتان از چیزی نگران یا ناراحت بودید شروع به صحبت کنید تا احساسات خود را تخلیه کرده باشید. شاید شما نیز دلیل این را درک کنید که چرا زنها تا این حد حرف زدن را دوست دارند!

راز ارتباطی (5) زن ها همیشه ناراحتی و نگرانی خود را کمتر از آنچه برآستی هست نشان می دهند

زن ها هماهنگ کننده هستند. از آنجا که برای ما زنها عشق در اولویت قرار دارد، لذا هر کاری از دست مان برمی آید انجام میدهم تا عشق آفرینی کنیم بخصوص با مردی که دوستش داریم. به همین دلیل است که همیشه دوست داریم ارتباط برقرار کنیم. مشکلات را حل و فصل کنیم. سوءتفاهمات را برطرف کنیم و بر روی رابط مان کار کنیم. سخت مشتاق آنیم که روابط موفق داشته باشیم و نامزد/همسر خود را خوشحال سازیم .

قصد و نیت ما در تلاش برای خلق هارمونی و هماهنگی خوب و مثبت است، اما برخی از آثار و پی آمدهای آن همیشه به نفع رابطه و یا خود ما نیست .

آنچه زن ها دوست دارند مردها بدانند

به منظور حفظ صلح و آرامش، زن ها بیشتر ناراحتی خودشان را نشان نمی دهند. از حق خودشان دفاع نمی کنند یا درجه ی ناراضیتی و ناخوشحالی خود را از نامزد/همسرشان کمتر از آنچه هست نشان می دهند .

البته ما زن ها این کار را خود آگاهانه انجام نمی دهیم. بلکه این حالت را به طرزی غریزی انجام می دهیم تا به هر قیمت که بشود صلح و آرامش موجود را حفظ کنیم و آن را بر هم نزنیم. گاهی اوقات چنان ناشادی و ناراضیتی خود را ویرایش و لاپوشانی می کنیم که خودمان نیز آنها را فراموش می کنیم .

مشکل هنگامی شروع می شود که مردها با استناد به گفته های خودمان متوجه نمی شوند که چقدر در رابطه با مسئله یا موضوع خاص ناراحت، ناراضی یا ناشاد هستیم و البته هیچ کس نیز نمی تواند خرده ای بر آنها بگیرد. زیرا این خود ماییم که احساسات مان را کم اهمیت جلوه می دهیم یا ناراحتی هایمان را پنهان می کنیم. برای نمونه:

می گوییم :

«به این موضوع فکر می کردم که مدتی است با هم ارتباط جنسی نداشته ایم .»

اما منظورمان در واقع این است که :

«ماه هاست به طرز وحشتناکی از این بابت که مدت هاست با هم همبستر نشده ایم ناراحت و عصبانی هستم .»

می گوییم :

«فکر نمی کنی به کمک یک پرستار بچه برای مواظبت از بچه ها نیاز داشته باشیم؟»

اما منظورمان در واقع این است که :

«از این که مدام گرفتار بچه ها هستم دیگر دیوانه شده ام و احساس می کنم حسابی خسته، فرسوده و بی رمق ام .»

می گوییم :

«نه، اصلاً ناراحت شم اگه نتوونی با من به عروسی خواهرم بیایی .»

اما منظورمان در واقع این است که :

«از اینکه نمی خواهی با من به عروسی خواهرم بیایی خیلی ناراحت و مأیوس شده ام. احساس می کنم رابطه مان را اصلاً جدی نمی گیری و به آن اهمیتی نمی دهی.»

مردان عزیز: می دانم پس از خواندن این جملات شانه های خود را بالا می اندازید و می گویید: «خب، وقتیکه خودش چیزی نمیگوید من از کجا باید بدانم که از چیزی ناراحت است؟» البته، حق با شماست. منصفانه نیست از شما توقع داشته باشیم ذهن خوانی کنید. اما همانگونه که در یکی از فصل های پیش نیز گفتم، حتی هنگامی که زن ها به صراحت نیز ناراضیتی خود را در قبال مسئله یا موضوعی بیان می کنند، مردها همیشه نیز به ناراحتی یا ناراضیتی او صحنه نمی گذارند و صحبت های او را چندان هم جدی نمی گیرند. بنابراین، بله باید اعتراف کنیم که زن ها باید بیاموزند در رابطه با احساسات نه چندان خوشایند خود صادق تر باشند و شما مردها نیز باید به دنبال آن به گفته های ما توجه کنید و به آنها ترتیب اثر بدهید نه اینکه آنقدر صبر کنید تا دیگر از پا درآمده باشیم.

اشتباه مردان

بیشتر مردها اظهارات و شکایت های زنان از درجه ی ناخوشحالی خود را دست کم می گیرند و آن را کم اهمیت تلقی میکنند به این امید که مجبور نباشند با آن سرو کله بزنند. خود را تسکین می دهند که آنقدرها هم که به نظر می رسد اوضاع بد نیست. می توان گفت این نوعی از «انکار» است. بدین معنا که چنانچه به آن توجهی نکنم از بین خواهد رفت .

\*گاهی اوقات نیز آن را به حساب استرس و تنش پیش از دوره ی ماهانه می گذارید .

مردان عزیز: این نکته را همواره به یاد داشته باشید: به مراتب عقلاانه تر است که میزان ناراحتی و نگرانی نامزد/همسرتان را بالاتر از آنچه ظاهراً به نظر میرسد تخمین بزنید. برای نمونه چنانچه زنی می گوید کمی تحریک پذیر یا ناراحت است به احتمال قوی بسیار عصبانی و کفری است. چنانچه می گوید کمی عصبی و نگران است به احتمال قوی بسیار مضطرب و تنیده است. چنانچه می گوید کمی ناشاد و غمگین است به احتمال قوی احساس بدبختی می کند .

یک راه خوب نگاه کردن به قضیه آن است که شکایت های زن را به عنوان دود در نظر بگیرید. هنگامی که می بینید از جایی دودی به آسمان بلند شده است بهتر است به دنبال آتش بگردید. هنگامی که ما زن ها از چیزی شکایت داریم معمولاً قضیه ده برابر وخیم و بدتر از آن چیزی است که ظاهراً به نظر می رسد .

بگذارید داستان واقعی زوجی را برای تان تعریف کنم که از آشنایان من هستند. روت و اسپنسر هشت سال است که با هم ازدواج کرده اند و سه بچه ی کوچک دارند. هنگامیکه برای اولین بار در دوره ی کارشناسی ارشد با یکدیگر ملاقات کردند رمانتیک ترین زوجی بودند که تا به حال شناخته ام. به طوری که عشق شان زبان زد خاص و عام بود .

اسپنسر یک دندان پزشک ترمیم (ارتودونتیسیت) بود و به زودی کار و بار خوبی را برای خود دست و پا کرد. سپس او و روت خانه ای بزرگ و گران قیمت را در محله ای اعیان نشین برای خود خریداری کردند. هنگامی که بچه ها نیز از راه رسیدن زندگی و خانواده ی مطلوب را برای خود درست کرده بودند. روت از شغل بازاریابی خود استعفا داد تا یک مادر تمام وقت باشد و بچه ها روز به روز از عشق مادرانه ی او سیراب و سیراب تر می شدند .

پارسال، یک شب روت درحالی که گریه می کرد به من تلفن زد و اعتراف کرد که: «احساس بدبختی می کنم. دیگر نمی دانم با چه کسی صحبت کنم» .

پرسیدم: «موضوع چیست؟ آیا اتفاق بدی افتاده؟»

پاسخ داد: «مشکل هم دقیقاً همین است. هیچ اتفاقی نیافتاده است فقط مدتی است که احساسات عجیب و غریبی دارم. به خودم گفتم که حتماً از بچه داری و... خسته شده ام. یک بار دیگر خودم را این طور تسکین دادم که چنانچه کار تعمیرات و دکوراسیون خانه به اتمام برسد حالم خوب خواهد شد. اما دیگر نمی توانم بیش از این خودم را گول بزنم. اصلاً در این ازدواج احساس خوشبختی نمی کنم» .

«شوهرت اسپنسر چطور؟ آیا او هم همین احساس را دارد؟»

با عصبانیت جواب داد: «چه می دونم او چه احساسی دارد. احساس میکنم که او به کل مرا نادیده می گیره و از من غافل شده. گویی فقط برای او یک دوست خوب هستم نه همسرش. دو سال است که هیچ گونه ارتباط جنسی بین ما وجود نداشته. هرگاه که می خواهم شروع کننده باشم بهانه ای می آورد. یا باید صبح زود بیدار شود یا سرش درد می کند. من هم دیگر هیچ تلاشی نمی کنم و به کلی قید آن را زده ام. ما از هم بریده ایم و هر بار که من می خواهم در این باره با او حرف بزنم او اصلاً به صحبت های من گوش نمی دهد. به او گفته ام که احساس بدبختی نمی کنم و گفته ام که باید بر روی ازدواج مان کار کنیم و به یک مشاوره مراجعه کنیم. به او گفته ام که دوست دارم مجدداً با او ارتباط جنسی داشته باشم. اما هیچ چیز کارگر نمی افتد. او را دوست دارم اما احساس نمی کنم مثل گذشته عاشقش باشم» .

با هق هق ادامه داد: «آه باربارا، چه کار کنم؟ نمی خوام طلاق بگیرم اما این طوری هم نمی تونم ادامه بدم» .

از ناراحتی و ناشادی او قلبم به درد آمد. اسپنسر را خیلی خوب می شناختم و می دانم که از رویارویی و برخورد از هر نوعش که باشد بیزار است. میتوانستم تصور کنم هر بار که روت می خواسته موضوع صحبت را درباره ی مشکلات زناشویی شان را با او پیش بکشد چگونه آزار می دیده و ناراحت می شده است. با وجود این او باید به طریقی متوجه میشد که اوضاع تا چه حد وخیم است. به روت گفتم که فرصتی پیدا خواهیم کرد تا بتوانم با اسپنسر در این باره صحبت کنم و روت را تشویق کردم تا کمی صبر کند .

دو هفته بعد اسپنسر به من زنگ زد و گفت برای یک مسافرت شغلی به شهر من خواهد آمد. از او خواستم تا در وقت استراحتی که بین جلساتش دارد به دیدن من بیاید. تا با هم قهوه ای بنوشیم. او نیز با خوشحالی قبول کرد. وقتی که به رستوران رسیدم، او به گرمی با من سلام و احوال پرسید و چند دقیقه ای را درباره ی دوستان مشترک مان صحبت کردیم . حال وقت آن رسیده بود تا موضوع را به آرامی با او مطرح کنم. خیلی عادی از او پرسیدم: «خب، اوضاع خانه چطور است؟»

جواب داد: «بدک نیست. البته توی تعمیرات به روت خیلی سخت گذشت اونهم با بچه ها که تعدادشون هم کم نیست. اما فکر می کنم که همه ی پدر و مادرها هم همین طور باشند دیگه، نه؟»

«آیا شما دو تا با هم خوب تا می کنید؟»

«خب، راستش ما خیلی با هم تنها نمی شیم. البته بیشتر تقصیر منه. ان اواخر خیلی کار می کنم و زودتر از هفت و هشت شب هم به خونه نمی یام. اون موقع هم که حسابی خسته و داغونم. اما روت خیلی مهربون و خوش اخلاقه و شرایط منو درک می کنه» .

«از خودم پرسیدم: «مهربون و خوش اخلاق؟ آیا واقعاً جدی می گی؟ روت که می گفت احساس بدبختی می کنه!» بنابراین یک بار دیگه از او پرسیدم. منتها این بار کمی جدی تر : می دونی اسپنسر، یکی از چیزهایی که در رابطه با زن ها به واسطه ی شغلم یاد گرفته ام اینه که همیشه به راحتی نمی تونی بگی که آیا خوشحالی یا خوشحال نیستند. ما زنها مهارت زیادی در سرکردن با آدم ها داریم. به نظر می یاد روت به خورده مضطرب و نگران باشه. فکر نمی کنی ممکنه از اون چیزی که تو فکر می کنی به خورده ناراحت تر باشه؟

اسپنسر چند لحظه فکر کرد و بعد گفت: «نه، او خیلی قوی یه و من فکر می کنم که از عهده ی این همه استرس برمی یاد. اعتراف می کنم که این اواخر تحمل کردن من خیلی براش ساده نبوده اما اون خیلی سخت جونه» !

قهوه مان را تمام کردیم و به همدیگر خداحافظ گفتیم. در تمام راه در ماشین از حیرت سرم را تکان می دادم. او چطور میتوانست فکر کند که همسرش فقط یک خورده ناراحت است در حالی که روت به جدانشدن از او فکر می کرد. اسپنسر چطور می توانست تا این حد از مرحله پرت باشد؟

البته، پاسخ خود را من می دانستم: تلاش های روت برای ابراز ناخوشحالی ها و نگرانی هایش در زندگی به شوهرش همگی بسیار نرم، پنهان و مؤدبانه بودند. بدین معنا که او هیچ گاه جیغ نکشیده بود و بر سر شوهرش فریاد نزنده بود. او را تهدید یا سرزنش هم نکرده بود بلکه به تنهایی و ناراحتی هایش را به او بیان کرده بود. اسپنسر نیز دود را جدی نگرفته و آتشی را که در برابر چشمه اش در خانه ی خودش داشت تنوره می کشید، نمی دید. روت و اسپنسر هنوز با یکدیگر زندگی می کنند. اما هر بار که روت به من زنگ می زند یک قدم به طلاق نزدیک تر شده است. ترس من از آن است که اسپنسر به موقع پیام لازم را نگیرد و متوجه وخامت اوضاع نشود. مگر آنکه روت مستقیماً او را تهدید کند. و معمولاً در این گونه اوقات نجات

هنگامیکه نامزد/همسر تان بیان می کند که احساس خوشبختی نمی کند یا در باره ی چیزی که او را ناراحت کرده است با شما صحبت می کند به او توجه کنید. به جای آن که عجله داشته باشید مکالمه را هر چه زودتر تمام کنید از او بخواهید بیشتر درباره ی احساسات خود با شما صحبت کند. فرض را بر این بگذارید که احتمالاً اوضاع از آنچه به چشم می آید وخیم تر باشد. می دانم که این صحبت ها چندان نیز خوشایند نباشند. اما آیا بهتر نیست که با چند جرعه ی کوچک رو به رو شوید و کاری صورت دهید پیش از آنکه با شعله ای سر به فلک کشیده مواجه شوید؟

حتی اوقاتی که به نظر نمی رسد آنقدرها هم ناراحت یا عصبانی باشیم باز هم از ما بخواهید در آن باره صحبت کنیم. صرف این حقیقت که مایلید به ما گوش کنید، حال ما را به مراتب بهتر خواهد کرد. به یاد داشته باشید: هنگامی که با ما ارتباط برقرار می کنید و ارتباط تان را با ما قطع نمیکنید، ما زنها احساس محبوبیت کرده قلب مان با توجه و محبت شما سیراب می شود. به طوری که قادر خواهیم بود آنچه را که آزارمان می داد سریع تر فراموش کنیم.

### فصل (11): ده عادت ارتباطی مردها که زن ها را عصبی می کند

این ده عادت ارتباطی را که زن ها همیشه از آن شکایت دارند در زیر لیست کرده ام. این لیست را براساس تحقیقات و مصاحبه هایم با زوج ها، مقاله های تحقیقاتی که دریافت کرده ام و صحبت های هزاران زن که در سمینارهای مختلف شرکت کرده و داستان هایی از زندگی خود را با من در میان گذاشته اند، ترتیب داده ام .

خانم های عزیز: مطالعه این فصل برای خود شما نیز از اهمیت زیادی برخوردار است. شاید در رابطه با ازدواج خود احساس خوشبختی چندان نمی کنید یا مایوس و سرخورده شده اید اما نمی دانید که چرا. شاید هنگامی که نامزد/همسر تان نیز از شما می پرسد که چه چیزی آزارتان می دهد نتوانید به درستی به او توضیح دهید که به راستی از چه چیزی ناراحت یا نگران هستید. اطلاعات ارائه شده طی صفحات آتی به شما کمک خواهد کرد موارد و نواحی مشکل ساز رابطه خود را دقیقاً مشخص کنید و درباره ی آن ها با نامزد/همسر تان صحبت کنید تا بتوانید کمتر به نزاع بپردازید و بیشتر عشق بورزید .

مردان عزیز: اطلاعات ارائه شده در این فصل برای تان گرانبها خواهند بود. موجب خواهد شد از دعوا، تنش، بد اخلاقی و ترش رویی، مخالفت و نق زدن های بسیار جلوگیری کنید و حرکات و رفتارهایی از خود را که به طرزی ناخودآگاه موجب تولید تنش در رابطه تان شده است و احساسات بدی را در نامزد/همسر تان تولید می کند، شناسایی کنید .

پیش از هر چیز توجه داشته باشید که این لیست از موارد ده گانه بدین منظور طراحی نشده است تا از شما انتقاد کند. معتقدم که بیشتر مردها از این عادات ارتباطی خود حتی آگاه هم نیستند و به همین دلیل است که آموختن آن ها بسیار مهم و مفید می باشد. در اینجا هرگز مقصود و منظورم آن نیست که با این لیست تقصیر را به گردن شما بیاندازم. بگذارید به شما بگویم که در کتاب رازهایی درباره ی مردان که می بایست باید هر زنی بدانند لیست مشابهی نیز از اینگونه عادات ارتباطی زنها و اشتباهات آورده ام که زنها در رابطه با مردان مرتکب می شوند .

هنگامی که این لیست را تهیه می کردم با خبر شدم که بسیاری از زن ها برای این عادت های ارتباطی نامزد/همسرشان اسم هایی وصفی بر روی آن ها گذاشته بودند که برایم بسیار جالب بود. برای نمونه یکی از زن هایی که به من مراجعه می کرد می گفت از آن جا که شوهرش احساساتش را در خود می ریزد و به اصطلاح آن ها را فرو می خورد و سپس ناگهان منفجر می شود و آنها را بیرون می ریزد او را «آقای آتشفشانی» نامیده بود. این دیگری که نامزدش به یکباره ساکت و عبوس می شود با او حرف نمی زد گفت که او و دوستان هم جنس آن خانم - البته بین خودشان! - هر بار که چنان رفتاری از نامزدش سر می زد او را «آقای نامرئی» می نامند.

مثلاً می گفتند: حدس می زنی امروز صبح کی سرو کله اش پیدا شد؟ آقای نامرئی !

ما زن ها به این دلیل از این اسامی و القاب نه چندان افتخارآمیز استفاده می کنیم تا با خشم و احساسات سرکوب شده خود- هنگامیکه نامزد/همسرمان این ده عادت ارتباطی ضعیف را از خود آشکار می سازند- کنار بیاییم و آن ها را خالی کنیم. فکر کردم مفید باشد من هم از این ایده استفاد کنم تا شاید منظور خود را بهتر بیان کرده باشم. خواهید دید که هر یک از این عادات ارتباطی به شخصیتی نسبت داده شده اند که نام آن نماد ویژه ی آن رفتار بخصوص است. این ده عادت ارتباطی مردها که زن ها را عصبی می کند به همراه شخصیت های نمادین آن در لیست زیر آورده شده اند. البته امیدوارم تنها فقط هنگامی این لیست را به مرد زندگی تان نشان دهید که مطمئن باشید دیگر نمی خواهید او را ببینید!!

ده عادت ارتباطی مردها که زن ها را عصبی می کند

- 01 مردهای که همه چیز را ناواضح و در پس پرده ای از ابهام باقی می گذارند:..... آقای اسرارآمیز
- 02 مردهایی که از حرف زدن طفره می روند:..... آقای لغزنده
- 03 مردهای که ساکت و عبوس می شوند: ..... آقای نامرئی
- 04 مردهایی که خواسته ها و نیازهایشان را به ما نمی گویند: ..... آقای مرموز
- 05 مردهایی که احساسات شان را فرو می خورند و به یکباره منفجر می شوند:..... آقای آتشفشان
- 06 مردهایی که وسط صحبت و مذاکره اتاق جلسه را ترک می کنند: ..... آقای گریزپا (فراری)
- 07 مردهایی که زیاد دستور می دهند: ..... آقای فرمان فرما
- 08 مردانی که احساسات ما را مسخره می کنند: ..... آقای نیش و کنایه زن
- 09 مردهایی که به منظور فرار کردن از چیزی ناخوشایند به دروغ متوسل می شوند: ..... آقا مرغه
- 010 مردانی که سریعاً ناراحت شده و به دنبال آن فوراً از خود واکنش نشان می دهند:..... آقای ترقه

یک- آقای اسرارآمیز

هنگامی که از اینگونه مردها سؤالاتی می پرسید هیچ چیز واضح و روشنی دستگیرتان نمی شود .

از این که درقبال چیزی تعهد کلامی بدهد، بیزار است .

تمامی تلاش های نامزد/همسر خود را برای شنیدن پاسخی روشن از او با شکست مواجه می کند .

خانمهای عزیز اجازه دهید شما را به آقای اسرارآمیز معرفی کنم. آن دسته از نامزد/همسران ما که به هیچ چیز پاسخ روشنی نمی دهند همیشه در پس پرده ای از ابهام باقی می مانند.

به طور نیمه وقت با آنها زندگی می کند صحبت کند .

مارتین: برایان، دیشب شارلوت دوباره داشت توی اتاقش سیگار می کشید. من یه چیزی به او گفتم اما او دوباره عصبانی شد در را کوبید به هم .  
برایان: من یه کاریش می کنم .

مارتین: خوب، می خوای بهش چی بگی؟ قبلاً چندین بار در این باره با او صحبت کرده ای .

برایان: مارتین، من حل اش می کنم .

مارتین: می دونم حل اش می کنی. اما خیلی خوب می شد اگه بگی می خوای چه سیاستی را با او در پیش بگیری. چون که بالاخره من و تو با هم هستیم. روی همین اصل دوست دارم بدونم کی می خواهی باهاش حرف بزنی تا من قبلش با صحبت های اضافی خراب نکنم .

برایان: ببین، گفتم باشه. ولم می کنی؟

در اینجا برایان مانند آقای اسرارآمیز رفتار می کند. پاسخ های او همه مبهم و ناواضح هستند. او هیچ گونه جزئیاتی را ارائه نمی دهد. به هیچ چیز اشاره ی خاصی نمی کند هیچ یک از پرسش های مارتین را اساساً پاسخ نمی گوید و به هیچ یک از نگرانی های او رسیدگی نمی کند. مارتین اصلاً نمی تواند بگوید شوهرش برایان آنکه مسئله سیگار کشیدن دخترشان را به رخ او کشیده است از دست او ناراحت است یا اینکه اصلاً حتی ناراحت هم نشده است این مسئله برایش اهمیتی ندارد. این را هم نمی تواند بفهمد که آیا مسئله را جدی گرفته است یا نه. به عبارت دیگر اصلاً نمی داند درون برایان چه می گذرد !

در زیر نمونه ی دیگری از این عادت ارتباطی ذکر شده است :

زن سعی دارد با نامزد خود در باره ی برنامه ریزی برای تعطیلات آخر هفته شان صحبت کند .

می پرسد: «دوست داری جمعه با ماشین یه دوری بیرون شهر بزنینم؟»

مرد پاسخ می دهد: «بد نیست» .

«خوب، می خوای بپرسم چه جاهایی می تونیم بریم؟»

در حالی که توجه درست و حسابی نیز از خود نشان نمی دهد، می گوید: «خوب، اگه دوست داری این کار را بکنی، بکن!»

زن می گوید: «اونجوری که بوش می یاد خیلی دوست نداری بریم. زیاد هیجان زده به نظر نمی رسی» .

مرد پاسخ می دهد: «من همچین چیزی گفتم؟»

فکر می کنید چنین مکالمه ای چه احساسی به زن بدهد. این احساس که می خواهد از عصبانیت جیغ بزند. مرد چنان مبهم حرف می زند که نامزدش هرگز نمیتواند احساس واقعی او را در این باره بفهمد و بداند که چکار باید بکند و چکار نکند .

مردان عزیز: میتوانید حدس بزنید نامزد/همسر تان چه میزان از وقت خود را صرف این میکند که چیزی از شما بفهمد؟ ما زنها به زنی از دوستان نزدیک خود زنگ میزنیم و می گوییم: «آره، دیشب اینو گفت. حالا فکر می کنی منظورش چی بود؟» یا: «با توجه به جوابی که قبلاً داده بود فکر می کنی دوباره موضوع را مطرح کنم یا یه کمی صبر کنم ببینم چی می شه؟» فکر می کنی زن ها چرا اینطور سوالات را از هم می پرسند: زیرا شما مردان مبهم صحبت می کنید و زیر بار هیچ چیز نمی روید و نمی گوید که در افکار تان چه می گذرد و ما را وادار به ذهن خوانی و حدس زدن می کنید .

در زیر تمثیلی است که به خوبی نشان می دهد چرا زن ها از این عادت مردها بیزارند. فرض کنید یکی از دوستان تان به شما زنگ می زند و از شما می خواهد که با او به کوهنوردی بروید. شما با خوشحالی تمام موافقت می کنید و دوستان می گوید که فردا با ماشین به دنبال شما خواهد آمد. او سر موقع می رسد و هر دو به راه می افتید. از او می پرسید: «خوب، می خواهیم به کجا برویم؟»

پاسخ می دهد: «خودت می بینی جای خیلی زیبایی یه» .

«خوب، خیلی دوره؟»

«نه زیاد» .

می پرسید: «چقدر طول می کشد با ماشین به اونجا برسیم؟»

«زیاد طول نمی کشه. آخرش می رسیم» .

از دوست تان برای آنکه مبهم صحبت می کند و سوالات شما را بدون پاسخ می گذارد ناراحت می شوید. نمی توانید از سفر لذت ببرید زیرا سفر تان پر از شک، تردید و عدم قطعیت است. خوب مردان عزیز: زن ها نیز هنگامی که با آنها اینطور صحبت می کنید درست دچار همین احساس می شوند.

چرا مردها خود را اسرارآمیز می کنند

مردها به دلایل زیر در ارتباطات خود مبهم و ناواضح رفتار می کنند .

01 مبهم بودن برایشان یک مکانیزم امنیتی به حساب می آید .

همانگونه که قبلاً نیز دیدیم مردها دوست ندارند اشتباه کنند. گاهی اوقات آنان به طرز ناخودآگاه مبهم بودن و اسرارآمیز بودن را به عنوان روشی برای حمایت و محافظت از خود انتخاب می کنند. چنانچه از پاسخ سؤالی مطمئن نباشند یا در رابطه با چیزی هنوز تصمیمی قطعی نگرفته اند، به طرز مبهم و «چند پهلو» پاسخ میدهند. با این روش چنانچه مرتکب اشتباهی شوند کسی آنان را بازخواست نخواهد کرد. زیرا هرگز چیزی نگفته اند تا خلاف اش ثابت شود. به همین دلیل برایان نمیتوانست هیچگونه جزئیاتی را در رابطه با سیگار کشیدن دخترشان در اختیار همسرش قرار دهد زیرا خودش هم به درستی نمی دانست می خواهد چه کار کند و به جای آنکه به این موضوع اعتراف کند ترجیح داده بود اسرارآمیز باشد .

02 مبهم بودن شکلی از استقلال و خودمختاری محسوب می شود.

آیا به یاد دارید که آزاد بودن و مستقل بودن برای مردها تا چه حد برایشان اهمیت دارد؟ مبهم بودن در ارتباطات در حکم بیمه ای است برای غرور و منیت مرد. هرگاه مردی به سؤالی

آزادی بیشتری خواهد کرد.

چگونه مردان اسرارآمیز زن ها را وادار می سازند تا از آنها بازپرسی و بازجویی کنند گفتگو با مردان مرموز و اسرارآمیز ما زن ها را مأیوس؛ سرخورده و عصبی می کند. زیرا هرگز موفق نمی شویم اطلاعاتی را که برای احساس امنیت و رهاکردن موضوع نیاز داریم، به دست آوریم. بنابراین بی حوصله و کم طاقت می شویم و نمی توانیم جلو برویم، مگر آنکه اطلاعات و داده های بیشتری دریافت کنیم. نتیجه این می شود که می ترسیم و احساس رهاشدگی، ناامنی و عصبانیت می کنیم .

به طریقی اجتناب ناپذیر مردان مرموز و اسرارآمیز همیشه در نهایت آن روی ما را در می آورند که خودشان هم از رو به رو شدن با آن بیزارند! «بازپرسی» و «بازجویی» می گوئیم: «بالاخره نگفتی که کی به یک حسابدار زنگ می زنی تا بیاد میتونی تاریخش رو به من بگی؟» «آیا درباره ی تعطیلاتمان فکر کردی؟» «چرا نمیگی چه اتفاقی افتاده که اینقدر ناراحت و عصبانی هستی؟» بازپرسی و بازجویی هنگامی که مرد در ارتباطات خود مبهم و ناواضح رفتار می کند تقریباً حتمی و اجتناب ناپذیر است. زیرا ما زن ها نیاز داریم احساس امنیت کنیم، برنامه ریزی کنیم و تصمیم بگیریم بی آنکه مجبور باشیم تا ابد منتظر شما بمانیم تا سرانجام شما تصمیم تان را بگیرید و برای همگی این ها به جزئیات نیاز داریم!

راه حل

**01** سعی نکنید اینقدر از دست ما بگریزید! به هنگام ارتباط برقرار کردن سعی کنید اطلاعات لازم و مکفی را در اختیار نامزد/همسر تان قرار بدهید. چنانچه هنوز از تصمیم تان مطمئن نیستید و به درستی نمی دانید چه احساسی دارید، به او بگویید .

برای نمونه در مثال پیش براین به جای آن که بگوید: «به کاریش می کنم.» می توانست بگوید: «درست نمی دانم چه کار باید بکنم. می خوام چند ساعت در آن باره فکر کنم، بعداً به تو خواهم گفت چه تصمیمی گرفته ام .»

**02** به نامزد/همسر خود به چشم یک دشمن که باید اطلاعات را از او مخفی نگه دارید، نگاه نکنید. به یاد داشته باشید هر چه ما زن ها کمتر در رابطه با چیزی بدانیم، عصبی تر میشویم و احساس ناامنی بیشتری می کنیم و سپس شما باید با «خانم بازپرس» رو به رو شوید !

در میان گذاشتن اطلاعات با ما، روشی است برای اینکه به ما نشان دهید با ما در یک تیم هستید. لازم نیست یک یک جزئیات را به ما بازگو کنید. کافی است یک دید کلی و اجمالی به ما بدهید.

دو- آقای لغزنده

چنین مردهایی هیچ وقت حوصله حرف زدن ندارند .

مدام می گویند الآن وقت مناسبی برای حرف زدن نیست. البته این وقت مناسب هیچ وقت نیز فرا نمی رسد .

تصمیم گیری، را همواره به تعویق می اندازند. به طوری که هیچ وقت خبر نخواهید شد که اوضاع از چه قرار است و چه پیش خواهد آمد .

خانم های عزیز: آیا چنین مردی را می شناسید؟ بله. درست حدس زدید. «آقای لغزنده!» او با مهارت تمام جا خالی می دهد و از مکالمه و گفت و گو فرار می کند. سعی می کند حتی المقدور کمتر با شما، نگرانی های تان یا قول هایی که داده است مواجه شود .

مرد لغزنده استاد تمام عیار «لبیز خوردن» و فرار از «موضوع» است. زیرا نمی خواهد با چیزی سروکله بزند. هنگامی که به او گوش می کنید، طوری حرف می زند که انگار گرفتارترین مرد روی زمین است. هیچ گاه وقت ندارد به آنچه شما را ناراحت کرده است گوش کند. همیشه یک چیز در محل کار یا زندگی او است که اجازه نمی دهد با موضوعاتی که همیشه از آن ها فراموشی کند رو به رو شود. از آنجا که مرد لغزنده اساساً اهل رویارویی و برخورد نیست، لذا در اوایل رابطه ظاهراً چنین به نظر میرسد که از روحیه ی همکاری و تشریح مساعی خوبی برخوردار باشد. البته تا هنگامی که دست او را نخوانده اند و بر همگان مشخص نشده است که او با ظرافت و هوشمندی تمام با غیر قابل دسترس بودن شمارا بازی داده است .

آقای لغزنده در واقع دوست و فامیل پرو پا قرص آقای اسرارآمیز است. انگیزه های این دو اساساً شباهت های بسیاری با یکدیگر دارند. او نیز مانند آقای اسرارآمیز از اینکه او را «زمین گیر» کنند بیزار است و سعی میکند تا سرحد ممکن از اشتباه کردن و کنترل شدن توسط یک زن، جان سالم بدر ببرد. شاید بتوان گفت که طبیعت لغزنده ی او شکلی از رفتار تخصصی - انفعالی اوست. بدین معنا که هیچوقت مستقیماً با شما رو در رو قرار نمی گیرد. بلکه فقط از دست تان در می رود. اما مرد لغزنده چگونه عمل می کند؟

**01** هنگامی که مشکلی پیش می آید از آن فرار می کند .

شعار آقای لغزنده این است: هرگز چیزی را که می توانی تا ابد به تعویق بیندازی، امروز انجام نده. او در به تعویق انداختن کارها و موکول کردن آن ها به زمانی نامعلوم یک متخصص زبردست و زبده است و همواره بهانه ی خوبی در دست دارد که چرا الآن زمان خوبی برای پرداختن به مشکل خاصی نیست. یکی از بهانه هایی که او همیشه از بر دارد این است که: «بذار درباره ش فکر کنم.» مشکل آن است که مسائل، موضوعات، تصمیمات و نگرانی ها همیشه در مکانی مجهول و زمانی نامعلوم به نام هرگز» حل و فصل خواهند شد. هرگز نمیتوانید مطمئن باشید که آیا به آنها رسیدگی لازم خواهد شد یا خیر .

**02** نامزد/همسرش را از روند پیشرفت کارها باخبر نمی کند .

مردان عزیز: فرض کنید که به فوتبال علاقه مند هستید و به گزارش مستقیم مسابقه ای که از رادیو پخش می شود گوش میکنید. به دلایلی که بر شما معلوم نیست گزارشگر اطلاعات زیادی را در اختیار شنوندگان نمی گذارد. مثلاً نمی گوید که دو تیم در کدام یک از دو نیمه بازی می کنند. حساب امتیازات را اعلام نمی کند و نمی گوید که تا پایان مسابقه چقدر زمان باقی مانده است. و ضربه در چه فاصله ای از دروازه زده می شود. در عوض تمام وقت به طریقی مبهم به صحبت هایی درباره ی «کلیات فوتبال» می پردازد و گه گاهی اشاره ی مختصری نیز به آنچه در زمین می گذرد، دارد و سپس دوباره از موضوع اصلی پرت می شود. چه احساس به شما دست خواهد داد. طبیعتاً عصبانی و سرخورده خواهید شد. با عصبانیت فریاد خواهید زد: «می خواهم بدانم دو تیم «چند- چند» هستند. چرا هیچ اطلاعاتی نمی دهد؟»

خب، این درست دقیقاً همان احساسی است که در مواجهه با آقای لغزنده به زن ها دست می دهد. ما زنها خواهان آنیم که در جریان آخرین گزارش ها در باره ی روند پیشرفت مسائل، موضوعات و تصمیماتی قرار بگیریم که به عنوان یک زوج، مشترکاً برای هر دوی ما مهم است. ما نیاز داریم مرتباً ما را «به روز» کنید و از جدیدترین تغییرات همواره باخبر شویم.

بدون این گونه اطلاعات در تاریکی تنها می مانیم.

برای نمونه فرض کنید همین یک ماه پیش به نامزد/همسر تان قول دادید که بیمه ی درمانی بهتری برای خانواده مان پیدا کنید. پیش از آن که مهلت انقضای بیمه ی قبلی سرآید-

...

...

...

...

این عکس العمل چه احساسی به ما میدهد؟ احساس ناامنی مطلق! نمیدانیم که آیا اصلاً خودمان این کار را بکنیم یا اینکه مدام به جان شما نق بزیم. تا شما سرانجام آن را انجام دهید. آقای لغزنده: خانم نق نقو!

آقایان لغزنده مهارت ویژه ای در پا در هوا نگه داشتن ما زن ها دارند. نمی توانیم برنامه ریزی کنیم، مسائل را حل و فصل کنیم. در زندگی حرکت به جلو داشته باشیم، تصمیم بگیریم، این ها همه و همه تنها برای آن است که آقای لغزنده ی زندگی ما از برقراری ارتباط و تبادل اطلاعات با ما سرباز می زند. بنابراین به طریقی طبیعی و بی آنکه چاره ای داشته باشیم در کمال تأسف به زن هایی «نق نقو» بدل می شوم: مدام به او «گیر» می دهیم که با ما صحبت کند. همه جا او را تعقیب می کنیم تا سرانجام تصمیمات ضروری را با او فیصله دهیم و تمام مدت مسائل و موضوعات حل و فصل نشده و باقیمانده ی گذشته را پیش می کشیم تا آنجا که مثل یک CD خش دار مدام صداهای نابهنجار تولید کنیم! پرواضح است که کل این ماجرا همچون چرخه ای معیوب تولید اشکال خواهد کرد. بدین معنا که هرچه ما زن ها بیشتر تلاش می کنیم تا شما را گیر بیاوریم، شما مردان احساس فشار بیشتری خواهید کرد و هر چه شما احساس فشار، اجبار و الزام بیشتری بکنید. لغزنده تر شده و از دست مان بیشتر فرار خواهید کرد!

هنگامی که زنی با مردی لغزنده رابطه دارد احساس می کند او را نمی بینند. اینکه بدیهی پنداشته می شود مردهای لغزنده اهمیتی نمی دهند چنانچه از طفره رفتن های او در تصمیم گیری اذیت و آزار شویم برای او اهمیتی ندارد، چنانچه با مسامحه کاری هایش مدام ما را پا در هوا نگه دارد. با وجود این هنگامی که خودش دل و دماغ صحبت کردن را پیدا میکند انتظار دارد در آن وقت ما هم با خوشحالی و خوش اخلاقی تمام به صحبت های او گوش کنیم و مانند قبل آماده ی گفت و گو و مذاکره با او باشیم. در نهایت آقای لغزنده از نامزد/همسر خود زن غرغرو و نق نقویی می سازد که بیشتر مثل مادر بزرگ ها با او رفتار خواهد کرد تا یک معشوق یا همسر.

راه حل

01 هنگامی که نامزد/همسران می خواهد درباره ی چیزی با شما صحبت کند، طفره نرود. چنانچه نمی توانید در همان لحظه با ما صحبت کنید، به جای آنیکه بی خبر ما را بگذارید و بروید، به ما بگویید .

در زیر فرمول ساده ای برای برخورد هر چه مهربانانه تر با نامزد/همسران در مواقعی که قادر به گفتگو نیستید یا آمادگی آن را ندارید، ارائه شده است. این فرمول را فرمول سه مرحله ای نامیده ام .

هنگامی که آمادگی صحبت کردن را ندارید چه کار کنید :

فرمول سه مرحله ای :

01 در یابید که او نیاز دارد با شما صحبت کند. به عبارت دیگر به این نیاز و گرایش در او صحنه بگذارید .

02 به طریقی پاسخ دهید .

03 مجدداً برنامه ریزی کنید (زمان دیگری راتعیین کنید) برای نمونه بگویید: عزیزم متوجه ام که برایت خیلی مهمه از حالا بدونی تعطیلات میخوایم چه کار بکنیم این را هم میدانم که دوست داری از پیش همه چیز مرتب کنی. اما الان کمی سرم شلوغ است بهتر نیست شنبه یه وقتی پیدا کنیم تاموقعی که بچه ها به کلاس فوتبال رفتن، درباره ای صحبت کنیم؟

02 اطلاعات جدید درباره ی آنچه را که می دانید منتظر آن هستم مرتباً به ما بدهید و ما را از روند پیشرفت کارها با خبر کنید. برای نمونه :

«عزیزم، می دانم که قول داده بودم بیمه ی مان را تمدید کنم. راستش هنوز فرصت آن را پیدا نکرده ام. ترتیبی می دم که این هفته حتماً انجام اش بدم .»

یا :

«درباره ی گفت و گویی که هفته ی پیش درباره ی رنگ کردن اتاق خوابمان داشتیم فکر کردم. احساس می کنم هنوز نمی تونم این کار رو شروع کنم. بخشی از وجودم با این

کار موافق است اما بخشی از وجودم هم می گوید صبر کنیم. ببینیم شاید خانه را اصلاً فروختیم. تو چه فکر می کنی؟»

اگر کاری را که قولش را داده بودید انجام نداده باشید یا به درستی از احساسات خودتان آگاه نیستید، ما حتی از کمترین اطلاعات و داده ها در آن باره نیز خوشحال می شویم و برای آن از شما متشکر و ممنون خواهیم بود.

سه- آقای نامرئی

عمیق ترین احساسات خود را با آن ها در میان می گذارید، اما آن ها همان طور مثل مجسمه می نشینند و به شما زل می زنند .

هنگامی که نظرشان را درباره چیزی می پرسید، می گویند نظری ندارند. هنگامی که متوجه می شوید از چیزی ناراحت یا گرفته هستند و از ایشان می پرسید چه اتفاقی افتاده است به گونه ای رفتار می کنند که گویی حرف شمارا نشنیده اند و پاسخی ندارند .

چه بلاهایی که آقایان نامرئی بر سر زن ها نیاورده اند؟! آقایان نامرئی اغلب به تلاش های زن به منظور برقراری ارتباط با سکوت پاسخ می دهند. صحبت کردن با چنین مردهایی مثل انداختن سنگریزه در چاهی است که ژرفای آن بی انتهاست. منتظرید صدایی از کف چاه بشنوید، اما خبری نمی شود. این دقیقاً همان اتفاقی است که به هنگام تلاش برای گفت و گو

با آقای نامرئی می افتد. بدین معنا که فقط «غیبش می زند!»

گاهی اوقات رابطه داشتن با آقای نامرئی این احساس را به انسان می دهد که با اشباح رابطه دارد. او هم با شماست و هم نیست! او را می بینید، اما احساس اش نمی کنید. او به گونه ای رفتار می کند که گویی حضور دارد، اما چیزی نمی گوید .

با ماشین و به همراه نامزدتان به طرف رستورانی می روید تا شام بخورید. ظاهراً اوقاتش تلخ است. می پرسید: «عزیزم، آیا از چیزی ناراحت هستی؟» سکوت. همین طور به رانندگی ادامه می دهد .

سر میز صبحانه به شوهرتان می گوید: «فکر می کردم به زودی می تونیم از تعطیلاتمون استفاده کنیم.» سکوت. روزنامه اش را می خواند. چیزی نمی گوید .

به نامزدتان می گوید: «از اینکه وقت زیادی را به مکالمه ی تلفنی با نامزد قبلی اش می گذرانم، ناراحت هستم.» او به شما گوش میدهد بدون آن که کلمه ای بگوید از او میپرسید: «آیا چیزی هست که بخوای در این باره به من بگویی؟» سرش را به علامت «نه» تکان می دهد. سکوت .

در این برخوردها چه چیزی در سر آقای نامرئی می گذرد؟ کسی چه می داند؟ شاید حوصله ی حرف زدن را ندارد. شاید هم نمیخواهد زحمت جواب دادن را به خود بدهد. شاید نمیداند



از مسئول تعمیرگاه می پرسید :

«خب، متوجه شدید مشکل ماشینم چی بود؟»

او به شما خیره می شود و چیزی نمی گوید: «بخشید، مثل اینکه صدامو نشنیدید. پرسیدم فهمیدین مشکلش چی یه؟» او رویش را برمی گرداند و شروع به ورق زدن روزنامه میکند . چه احساسی به شما دست خواهد داد؟ مطمئنم از عصبانیت منفجر خواهید شد .

مثالی دیگر: هفته ها روی گزارشی که رئیس تان از شما خواسته بود کار می کنید تا سرانجام آن را تحویل می دهید. چند روزی می گذرد و هیچ بازتابی از او دریافت نمی کنید. از او وقت می گیرید که یک روز در دفترش اورا ببینید. هنگامی که وارد می شوید پای میزش نشست است .

می پرسید: «هنوز چیزی درباره گزارشی که تهیه کرده ام از شما نشنیده ام، آیا فرصت کرده اید نگاهی به آن بیاندازید؟» او آهی می کشد و چیزی نمی گوید. در حالی که نگران شده اید می پرسید: «آیا اشکال یا ایرادی در آن دیده اید؟» می خواهید آن را دوباره از نو بنویسم؟» او در حالی که با یک گیره کاغذ ور می رود همان جا نشست است و با نگاهی که هیچ چیز را نمی توان از آن خواند، به شما خیره می شود .

مردان عزیز: چه احساسی به شما دست خواهد داد؟ احتمالاً از ترس این که قرار است اخراج شوید و وحشت شما را فرامی گیرد. مطمئنم حالا دیگر متوجه منظور من شده اید: اصلاً درست نیست به کسی که سعی دارد با شما صحبت کند پاسخی ندهید. به علاوه بی ادبانه، گستاخانه و غیرانسانی نیز هست. مطمئناً چنانچه چنین برخوردهایی با شما بشود شما نیز همین احساسات را در خود تجربه خواهید کرد. خب، فکر می کنید نامزد/همسر تان هنگامی که شما «آقای نامرئی» می شوید چه احساساتی را تجربه خواهد کرد؟

مطلبی است درباره ی سکوت که می خواهیم به شما مردان بگوییم :

سکوت خنثی نیست. بلکه حاوی پیامی است که به همان میزان صحبت و گفتگو نیرومند است. سکوت به معنای غیبت یا عدم حضور پیام نیست بلکه تنها به معنای عدم حضور کلمات و واژگان است. سکوت عدم حضور پاسخ نیست. بلکه تنها پاسخی تهی و خالی است. هنگامی که مردی تلاش های زنی مبنی بر ایجاد ارتباط با او با سکوت پاسخ می دهد، زن احساس نمی کند که به او پاسخی نداده اند. بلکه احساس خواهد کرد پیامی شنیده است که دلش را شکسته و قلبش را به درد آورده است .

هنگامی که مردها پاسخی نمی دهند زن ها چه می شنوند؟

زن ها در این اوقات می شنوند که :

01 آنچه گفته اند آنقدر مهم نیست که به آن پاسخی داده شود .

02 اهمیت چندانی برای نامزد/همسر خود ندارند که به آنها جواب بدهد .

03 آنچه گفته اند احمقانه است و استحقاق آن را ندارد که به آن پاسخی داده شود .

04 پاسخی که قرار است به آنها داده شود چنان ناراحت کننده و ناخوشایند است که نامزد/همسرشان آن را در خود نگه می دارد و بروز نمی دهد.

آقای نامرئی: خانم ترسو

آیا می خواهید بدانید چگونه می توان وضعیت روحی زنی را تنها ظرف چند دقیقه کاملاً به هم بریزید و او را به لحاظ احساسی و عاطفی از هم بباشید؟ با سکوت به او پاسخ دهید، از او فاصله بگیرید. ارتباط خود را با او قطع کنید؛ تنهایی طلب باشید. هیچ چیز نگویید. سپس ببینید که چگونه به زنی ترسو بدل خواهد شد .

در چه اوقاتی از زندگی مان دچار استرس و اضطراب می شویم؟

هنگامی که چیزی وحشتناک یا گیج کننده - آنها به طور ناگهانی - بر ایمان اتفاق می افتد. این دقیقاً همان احساسی است که زنها در مواجهه با حضور ناگهانی آقای نامرئی دارند. کنار او نشسته ایم و حال او خوب به نظر می رسد. اما یک دقیقه بعد هنگامی که چیزی از گفته هایمان به مذاق او خوش نمی آید، به طرز ناگهانی ناپدید و نامرئی می گردد. اما او به کجا رفته است؟ پاسخ آن را نمی دانیم. سپس خانم ترسو ظاهر می شود در حالی که احساس رهاشدگی و تنهایی می کند و بسیار ترسیده است .

البته هنگامی که آقای نامرئی با خانم ترسو مواجه می شود نامرئی تر می شود. خانم های ترسو همیشه موجب می شوند آقای نامرئی هرچه سریعتر در جهت مخالف فرار کند. هرچه او نامرئی تر می شود ما بیشتر وحشت می کنیم، هرچه ما بیشتر ترسیم او نیز بیشتر فرار خواهد کرد و بدین ترتیب چرخه ی معیوب دیگری آغاز می شود .

به طرز مضحکی، آقای نامرئی می تواند موجب شود زن نیز احساس نامرئی بودن کند، گویی که وجود ندارد یا ناپدید شده است. زیرا حرف هایش شنیده نمی شوند. گویی می توان آنچه را که در پشت ما واقع شده است، دید. به یاد دارم زنی برای من نوشته بود: «انگار توی صورتم در را به هم کوبیده باشد.» بله، این همان احساسی است که به انسان دست میدهد، شاید هم بدتر .

راه حل

01 هنگامی که نامزد/همسر تان سعی دارد با شما صحبت کند، گذشته از اینکه چه احساسی دارید به او پاسخ دهید و به یکباره در برابر چشم او در هوا ناپدید نشوید. در زیر جایگزین های خوبی برای سکوت ارائه شده اند: «متوجه ام چی می گی. ممنونم که بهم گفتی. اما نیاز دارم مدتی در باره اش فکر کنم»

«الآن وقت بسیار بدی برای صحبت کردن با من است. اصلاً تمرکز حواس ندارم. بذار بعداً صحبت کنیم» .

«می دونم نیاز دارید آن صحبت کنی. اما الآن آمادگی اون رو ندارم. به کمی دقت نیاز دارم تا جواب دلخواه تو رو بدم» .

«احساس می کنم کمی در برابر صحبت کردن از خود مقاومت نشون می دم. فکر میکنم به این دلیل که خسته ام و بعد از کار به کمی استراحت نیاز دارم. میتونیم بعد از شام صحبت کنیم؟»

«اینطور که متوجه شدم این موضوع برایت خیلی مهمه. اما ذهنم الآن خیلی مشغوله و به سختی میتونم روی گفته های تو تمرکز کنم. فکر میکنم بعد از کمی استراحت/چرت/غذا/ ورزش و... احساس بهتری داشته باشم» .

02 هرگاه متوجه شدید که «آقای نامرئی» شده اید، به طرز ملموس تلاش کنید تا مجدداً به طریق نامزد/همسر خود ارتباط برقرار کنید. به او نزدیک شوید، او را لمس کنید یا از او درباره ی گفته هایش سؤال کنید. به یاد داشته باشید: سکوت هرگز نتیجه ی مثبتی در پی نخواهد داشت و دیر یا زود سر و کله ی «خانم ترسو» پیدا خواهد شد!

چیز خوب است و هیچ مشکلی وجود ندارد .

بگذارید شما را به «آقای مرموز» معرفی کنم. او بسیار شیرین، مهربان، جذاب، و خوش برخورد بوده کنار آمدن با او نیز بسیار ساده است. خانم های عزیز! اما این تنها نیمی از ماجرا است. آقای مرموز با مهارت تمام نیازها و خواسته های خود را از شما پنهان می کند. به طوری که هرگز نمی توانید بفهمید در اندرون او چه می گذرد. او همه ی آنها را همچون یک راز از شما مخفی نگه می دارد. شاید حتی از خودش هم! و هر چه قدر تلاش می کنید باز هم نمی توانید موفق شوید کاری کنید تا اسرارش را با شما در میان بگذارد. ممکن است فکر کنید او را خوشحال کرده اید، اما نمی توانید زیاد مطمئن باشید زیرا در رابطه با مرد مرموز واقعیت را همواره به سادگی نمیتوانید ببینید. ممکن است به ظاهر خوشحال و راضی به نظر آید، اما آیا واقعاً همینطور است؟ کسی نمی داند. هر بار که از او می پرسید آیا به چیز دیگری از جانب شما نیاز دارد اصرار می ورزد که «نه» و اینکه شما عالی و مطلوب هستید. همین پاسخ شما را مظنون می کند. زیرا شما می دانید که از «مطلوب» فاصله دارید. آیا او واقعاً چنین احساس می کند؟ آیا او برآستی تحقق یک رؤیاست یا اینکه چیزی را از شما پنهان میکند؟ پاسخ البته آن است که آقای مرموز استاد تمام عیار پنهان کاری است. او مخزن الاسرار است و چیزی را که نخواهد به کسی فاش نمی کند. نارضایتی های خود را نیز همینطور، نیازها و خواسته هایش نیز جزو اسرار او هستند. و بدتر از همه این که همه اینها را باید خودتان به تنهایی کشف کنید .

اینگونه مردان که نیازها و خواسته هایشان را چه به لحاظ احساسی - عاطفی و چه به لحاظ جنسی بیان نمی کنند معمولاً سعی دارند نامزد/همسر خود را - البته به طرز ناخودآگاه - امتحان کنند. آنها نزد خودشان فکر می کنند: «اگر او برآستی همان گمشده ی من باشد و اگر برآستی نیز مرا دوست داشته باشد. نیازها و خواسته های مرا کشف خواهد کرد.» لذا می نشیند، راحت تکیه می دهد تا شما خودتان را برای او اثبات کنید. خانم های عزیز: کاملاً طبیعی است که در این امتحان مردود خواهید شد. از آنجا که «غیبگو» نیستید و نمیتوانید ذهن خوانی کنید سپس هر بار که او را مایوس میکنید و خواسته هایش را برآورده نمی سازید یا بی خبر از همه جا به انجام آنچه ناراحتش میکند ادامه می دهید به این نتیجه می رسد که شما همان گمشده ی او نیستید و نمی توانید همسر مناسبی برای او باشید. لذا او نیز عشق و قلب خود را تمام و کمال به شما نخواهد داد .

در واقع ریشه و علت اصلی رفتار مرموزانه او نیز همین است: ترس از صدمه دیدن و مایوس شدن. به طرز مضحک همین ترس اوست که رابطه ی او را با شکست مواجه می کند و موجب می شود همان چیزی به سرش بیاید که از آن می ترسد. زیرا هر چه زنی اطلاعات کمتری از خواسته ها و نیازهای او داشته باشد احتمال اینکه او را مایوس کند بیشتر می ود و هر چه آقای مرموز بیشتر مایوس و سرخورده شود، مرموزتر می شود و خواسته هایش را بیشتر پنهان می کند .

آقای مرموز احتمالاً توسط زن یا زنانی در مقطعی خاص از زندگی خود به لحاظ احساسی و عاطفی صدمه و لطمه دیده است. به همین دلیل است که شما را مدام به محک می کشد و می آزمایشد. از خود می پرسد: «آیا این همه خوب بودن او قلابی و مصنوعی نیست؟ آیا واقعاً زنی وجود دارد که این همه مرا دوست داشته باشد؟» اما او از اینکه پاسخ این سؤال را بیابد، می ترسد بنابراین به شما فرصت نمی دهد تا خود را نشان دهید .

مایوس کننده ترین چیز در رابطه با آقای مرموز این نیست که برای برقراری ارتباط با شما تلاش نمی کند. در واقع او چنین فکر می کند که در تمام مدت نیازها و خواسته هایش را بیان کرده است و هنگامی که شما نیازهایش را بدرستی تشخیص نمی دهید شگفت زده می شود. مشکل آن است که تلاشهای او برای ابراز خودش بسیار پنهان، ناملموس، ضعیف، مبهم و ناواضح هستند. به طوری که می توان گفت اصلاً وجود خارجی ندارند. بیشتر به سرنخ شباهت دارند تا درخواست هایی رک و مستقیم. بدین معنا که باید نکته بین باشید، ذهن خوانی کنید؛ مدام حدس بزنید و به آزمون و خطا متوسل شوید. برای نمونه:

از نامزد خود می پرسید آیا دوست دارد غذای چینی بخورد یا نه؟ او می گوید: «البته.» سپس اضافه می کنید: «البته آگه دوست داشته باشی می تونیم به یک رستوران مکزیکه بریم و غذای مکزیکه بخوریم.» پاسخ می دهد: «مکزیکه؟ خیلی خوبه!» در حالی که گیج شده اید و نمی دانید که برآستی کدامیک را ترجیح می دهد: «خب، دوست داری کدام یکی رو امتحان کنی؟» پاسخ می دهد: «هر کدام که تو بخوای عزیزم» .

سپس از آنجا که ظاهراً برای نامزدتان تفاوتی نداشت به کدام رستوران بروید شمارستوران چینی را انتخاب میکنید. سپس همان شب پس از آنکه از رستوران به خانه می آید، می بینید که او در یخچال سرک می کشد. با شگفتی می پرسید: «مگر گرسنه ای؟» درحالیکه مشغول جویدن برشی از پیتزا است که از پیش در یخچال باقی مانده بودمی گوید: «هی، یه کمی.» «مگه توی رستوران سیر نشدی؟»

پاسخ می دهد که: «راستش غذای چینی هیچوقت حسایی ته دلم رو نمی گیره» .

به ناگهان همه چیز را به روشنی می بینید: او اصلاً از اول هم رستوران چینی را دوست نداشت و نمی خواست که غذای چینی بخورد. هنگامیکه در پاسخ به پیشنهاد دیگر شما گفت: «مکزیکه؟ خیلی خوبه!» باید خودتان همه چیز را همانجا متوجه می شدید و می فهمیدید که این جمله یعنی همان بله! گرچه در ابتدا زیاد هم از لحن او نمیتوانستید چنین نتیجه ای بگیرید .

این حادثه چندان جدی نیست که بتواند موجب از هم پاشیدگی ازدواجی بشود. اما فقط تصور کنید چند بار در هفته اتفاق می افتد که آقای مرموز شما را از خواسته های خود باخبر نمی کند و نمی گوید که از چه چیزهایی ناراحت بوده یا اینکه در بستر او را راضی می کنید یا نه! برای یک زن چقدر وحشتناک است که مثلاً به یکباره بداند که آقای مرموز انزجار، تنفر و احساسات سرکوب شده و فروخورده ی بسیاری نسبت به او در خود انباشته است. چنانچه مرد مرموز مراقب نباشد، روزی تمامی این احساسات سرکوب شده طغیان می کند و منفجر خواهد شد و او را به آقای آتشفشان - شخصیتی بعدی که درباره ی آن توضیح خواهیم داد- تبدیل خواهد کرد.

آقای مرموز: خانم باز پرس

هنگامی که زنی به مردی مرموز عشق می ورزد همواره در فقر اطلاعات بسر می برد. چه احساسی دارد؟ به چه چیزی نیاز دارد؟ آیا او را راضی نگه داشته ام یا خیر؟ این سؤالات همواره ذهن نامزد/همسر آقای مرموز را به خود مشغول نگه می دارد و ناگزیر او را به خانم باز پرس تبدیل می کند. خانم باز پرس همواره مراقب علائم، نشانه ها و سرنخ هایی است تا از آنچه در افکار و احساسات آقای مرموز می گذرد، اطلاعاتی کسب کند.

از کجا بدانیم به خانم باز پرس تبدیل شده ایم یا نه؟ چنانچه همواره نامزد/همسر خود را مانند قرقی «می پایید» یا او را زیر نظر گرفته اید. بنابراین به باز پرس تبدیل شده اید. در این اوقات معمولاً از دوستان خود (زن های دیگر یا به عبارتی دستیاران دادستان یا معاونین باز پرس!)

نظرشان را جویا می شویم و می پرسیم که درباره ی رفتار یا واکنش نامزد/همسر ما چه فکر می کنند. تا بدین وسیله بینش بیشتری نسبت به اعمال و رفتار او پیدا کنیم. باز پرس بودن کل سلامه ام نیست. هر چه آلمش نخواهد داشت. نیاز همیشه نگانده میماند. بخاطر این که ما که فاش کننده حقه قوت می زند. تک استمان دست میدهد. البته ما شاهد آن است. که

مشکل اصلی این جاست که روش های خانم باز پرس همواره متکی بر تجربیات او از آقای مرموز می باشند. زیرا آقای مرموز اصلاً اطلاعات زیادی را در باره ی خودش فاش نمی سازد. دست کم به طور مستقیم - با این حال چنانچه تصادفاً حقیقتی را از او کشف کنید به شما خواهد گفت که آیا درست فهمیده اید یا نه. بنابراین همیشه مشغول بازی «حدس زدن» خواهید بود و پرسش هایی نظیر پرسش های زیر را مطرح خواهید کرد:

«آیا احساس نمی کنی که این اواخر زیاد به تو زنگ زده ام؛ به طوری که آزادی تو را مختل کرده ام؟ آیا به آزادی و فضای شخصی بیشتری نیاز داری؟»  
 «آیا صحبت های طولانی دیشب من درباره مشکلات کاری ام تو را ناراحت کرده اند؟»

«آیا از این که قرار است خواهرم هفته ی بعد پیش ما بیاید و مدتی را با ما باشد ناراحت شده ای و ترجیح می دهی که تنها باشیم؟»  
 هنگامی که نامزد/همسرمان به یکی از پرسش های فوق پاسخ مثبت می دهد احساس موفقیت می کنیم، زیرا احساس می کنیم موفق شده ایم معمای قلب او را حل کنیم. اما این الگو پس از مدتی بسیار تکراری خسته کننده خواهد شد زیرا مدام مجبوریم قطعات مختلف پازل شخصیت گیج کننده ی او را آن هم بدون کمترین کمک و راهنمایی از جانب او حل کنیم و کنار یکدیگر بچسبانیم.

01 با بیان کردن خواسته ها و نیازهای تان این فرصت را به نامزد/همسرتان بدهید که شما را خوشحال و راضی کند. چنانچه شما را خوشحال کردیم یا کاری کردیم که شما از آن لذت بردید بگویید: «از اینکه فلان کار را کردی خیلی خوشحال شدم.» هنگامی که از چیزی ناراحت شده اید یا مسئله ای شمارا نگران کرده است به این امید نباشید که ما خودمان آن را به تنهایی کشف کنیم. زیرا احتمالاً موفق نخواهیم شد. در عوض با گفتن این جمله ما را راهنمایی کنید: «می خواستم درباره چیزی که مرا ناراحت کرده است با تو صحبت کنم تا بلکه کدورت مان برطرف شود.»

02 هنگامی که درباره ی نیازها و اولویت های تان با ما صحبت میکنید به طور واضح و روشن و با ارائه ی جزئیات کافی اینکار را انجام دهید. تنها هنگامی بگویید: «هر چه تو بخواهی.» یا: «برای من فرقی نمی کند.» که واقعاً حقیقت داشته باشد. به یاد داشته باشید ما زن ها عشق ورزیدن را شغل و وظیفه ی خود می دانیم بنابراین هر چه اطلاعات و داده های بیشتری را در اختیار ما قرار دهید، بهتر خواهیم توانست نیازها و خواسته های تان را برآورده سازیم.

03 هرگاه متوجه شدید که از شما بازجویی می کنیم، بار را از دوش ما بردارید و به ما کمک کنید. شما خیلی خوب می دانید که در این اوقات، ما سعی داریم از احساسات شما باخبر شویم بنابراین کار ما را سخت نکنید!  
 پنج-آقای آتشفشان

اینگونه مردها مسئله ای را بهانه قرار می دهند و سپس بدون تناسب منفجر می شوند.  
 به دلیل ناراحتی یا عصبانیت از دست شما در سکوت «خودخوری» می کنند. اما چیزی نمی گویند و سپس ناگهان از کوره در می روند. از آنجا که چیزی به شما نمی گویند، هیچ وقت نمی فهمید که عصبانی هستند. سپس مدت ها می گذرد و تنها با یک سؤال ساده و کوچک شما منفجر می شوند.  
 یگان ویژه ی خنثی سازی بمب را خبر کنید، لباس ایمنی خود را بپوشید و از منطقه ی خطر دور بایستید، زیرا آقای آتشفشان وارد می شود.  
 خانم های محترم: او را خیلی خوب می شناسید. او احساساتش را فرومی خورد. اصرار می ورزد که حالش خوب است تا سپس به یکباره وبه طرز کاملاً ناگهانی هنگامیکه اصلاً انتظار آن را ندارید، منفجر می شود. فقط آن وقت است که می فهمید در تمام مدت مثل یک بمب ساعتی تیک تیک می کرده و اینکه دیر یا زود قرار بوده است منفجر شود و شما یا هرکس دیگری را که در آن حوالی است مجروح کند.

البته او هرگز متوجه نمی شود که با انفجار خود چه آسیبی به بار می آورده است زیرا همیشه پس از آنکه منفجر شود و فشار اضافی را تخلیه کرد و احساساتش را بیرون ریخت، حالش خوب می شود. حتی شاید پس از آن احساس نیاز جنسی بکند و هنگامی که علاقه ی چندانی به این کار در شما نمی بیند گیج و حیران می شود. شاید اگر تا این حد خودخواه نبود می توانست جراحی را که خشم او به شما وارد ساخته است ببیند و بفهمد که چرا تا این حد شکسته و بی رمق شده اید.

آقای آتشفشان کیست؟ او کسی است که نمی داند با اضطراب و تنش خود چه کار کند. از این رو آن را بر روی کسانی که دوست شان دارد خالی میکند. معمولاً او فرزند پدر یا مادری آتشفشانی است که به او آموخته اند. تنها راه تخلیه ی احساسات و عواطف، فریاد زدن، تهدید کردن و ترساندن این و آن است. در دوران او پسر بچه ی کوچک و بسیار وحشت زده ای وجود دارد که روزی (در کودکی) ناخودآگاه وبی آنکه آن را به یاد آورد تصمیم گرفته است کسانی را که می توانند به او آسیب بزنند با خشم خود بترساند و فراری دهد پیش از آن که فرصت آن را بیابند که خشم خود را به او نشان دهند و از دست او عصبانی شوند.

آقای آتشفشان هرگز با نامزد/همسر خود ارتباط برقرار نمی کند و نمی گوید که چه می خواهد یا نمی خواهد. او آتش زیر خاکستر است، از این رو تهدید می کند، اذیت می کند، و از کوره به در می رود. چنانچه زنی سعی کند که با او درباره ی چیزی صحبت کند که او دوست ندارد درباره ی آن صحبت کند، او با نگاه های تند و نیشدار، نگاه های خشم آلود و کلمات و عبارات زشت پاسخ می دهد. چنانچه این سلاح ها مؤثر واقع نشوند به بالا بردن صدایش متوسل می شود تا ما را از میدان به در کند. معمولاً این روش بر روی زنها مؤثر واقع می شود زیرا بیشتر ما زن ها دوست نداریم بر سرمان داد کشیده شود.

مردان عزیز: بگذارید لحظه ای با شما صریح باشم. برای ما زن ها هیچ چیز جذاب تر، مردانه یا قابل تحسینی در آقای آتشفشان وجود ندارد. کسی که نمی تواند واکنش ها و عکس العمل های خود را کنترل کند ضعیف است نه قوی. کسی که از تهدید و ارعاب برای رو به رانشدن با احساسات نامزد/همسرش استفاده می کند، ترسوست نه شجاع.

چگونه آقای آتشفشان موجب می شود زن ها پاورچین پاورچین راه بروند  
 رابطه با آقای آتشفشان مانند راه رفتن در یک میدان مین می باشد. نفس تان را در سینه حبس می کنید و دعا می کنید روی مین ها پا نگذارید تا تکه تکه شوید. به همین دلیل است که همسران مردان آتشفشان همیشه پاورچین پاورچین راه می روند و وقت و انرژی و تلاش خود را صرف آن میکنند تا مبادا چیزی بگویند یا کاری بکنند که موجب انفجار شوهرشان بشود!

محال است زنی با آقای آتشفشان زندگی کند و ترسان و لرزان، پارانویید و وحشت زده نشود. چه خصوصیات و ویژگی های جذابی؟! این طور نیست؟ اما هنگامی که در ترس دایمی

چنانچه نامزد/همسران دور و برتان پاورچین پاورچین راه می رود شاید بیش از آنکه فکرش را می کنید آتشفشانی هستید. از او بپرسید آیا علایمی را که در باره ی مرد آتشفشانی ذکر کردیم از خود نشان می دهید یا خیر. سپس سعی کنید درباره ی احساسات، ناراحتی ها و نگرانی های تان صحبت کنید پیش از آن که در شما انباشته گردند. سپس منفجر شوند.

02 چنانچه حدس می زنید مرد آتشفشان هستید مشاوره و کمک حرفه ای دریافت کنید. به راستی مشکل است تمامی این خشم را خودتان به تنهایی (بدون کمک حرفه ای) حل و فصل کنید. در این اوقات یک مشاور خوب یا یک متخصص «مدیریت خشم» میتواند به شما در حل و فصل کردن مسائل و موضوعاتی که در زیر خشم تان واقع شده اند کمک فراوانی کنید. شما استحقاق آن را دارید تا خود و نیز نامزد/همسران را از زندان خشم و غضب خود آزاد سازید.

شش-آقای گریزا

هنگامی که می خواهید به این گونه مردها بگویید که مثلاً این اواخر اصلاً با هم نبوده اید، بلند می شوند و اتاق را ترک می کنند با این بهانه که: «الآن دوست ندارم درباره این موضوع چیزی بشنوم.»

از صورت حساب های سنگینی که به جهت خریدهای اعتباری برای تان فرستاده شده است شکایت میکنید و سپس گریه تان می گیرد. او میگوید: «هر وقت این جوری به هم میریزی نمی توئم با تو صحبت کنم.» این را می گوید و از خانه خارج می شود.

فکر می کنید سرانجام در مذاکرات خود با او درباره ی بچه ها دارید کم کم به جایی میرسید که یک باره بلند می شود می گوید که خسته شده است و بیش از این تحمل این قبیل صحبت ها را ندارد. سپس به اتاق دیگری می رود تا تلویزیون تماشا کند.

فکر نمی کنم زنی وجود داشته باشد که دست کم یک یا دو بار در زندگی خود با آقای گریزا (فراری) رو به رو نشده باشد. یک لحظه مثل یک مرد مهربان شیرین و خوش اخلاق که عاشق هستید مقابل تان نشسته است اما به یک باره غیبش می زند. گاهی اوقات علت رفتنش را توضیح می دهد که البته فرقی در کل ماجرا ایجاد نمی کند، اما حداقل شما متوجه می شوید که اتفاقی افتاده است، گاهی اوقات از روی صندلی اش درست مثل یک تکه نان از دستگاه توستر بیرون می پرد، می جهد و با ذکر گفته ای ناخوشایند از اتاق خارج میگردد و گاهی اوقات نیز پیش از آن که متوجه شوید چه اتفاقی افتاده است در سکوت صحنه را ترک می کند. صرف نظر از این که به کدامیک از این روش ها اتاق را ترک می کند، اما نتیجه همواره یک چیز است. احساس رنجش خاطر، رهاشدگی و عصبانیت می کنید، زیرا با صداقت و به طور شسته و رفته دلیل ناراحتی اش را به شما نگفته است.

این پدیده ی ناخوشایند و آزاردهنده را چه چیزی سبب می شود؟

شاید بتوان گفت که مردها ظرفیت مشخص و محدودی را برای مذاکرات احساسی و عاطفی دارند و هنگامی که عقربه ی دستگاه نشانگر آن ها در برابر درجه ی خاصی قرار می گیرد به یک باره فشار دیگ بخارشان به مرحله ی بحرانی می رسد و سپس ناگهان تصمیم می گیرند که باید آن را از مدار خارج کنند. این است که اعلام می کنند وقت مذاکره به سر رسیده و تمام شده است. شاید به همین دلیل است که عقب نشینی آقای گریزا چنین ناگهانی، غیر منتظره و بدون اطلاع قبلی است. شاید خود او نیز تا زمانیکه اتفاقی نیفتاده است از واقع قریب الوقوعش اطلاع چندانی ندارد. مگر تا موقعی که دیگر اتفاق افتاده است!

برخی از مردها آستانه ی صمیمیت بسیار پایینی دارند. تحمل و ظرفیت این گونه مردها برای صحبت ها و مذاکرات احساسی و عاطفی از حد چند جمله تجاوز نمیکنند که با سه شماره ناپدید می گردند برخی دیگر آنقدر ادامه می دهند تا یکی از کلیدهای حساس آن ها را اشتباهی بزنند. بدین معنا که یکی از نقطه ضعف ها یا حساسیت های آنها را برانگیخته کنید. مثلاً شروع به گریه کنید یا جمله یا عبارت خاصی را به زبان بیاورید یا به گونه ای خاص به آنها نگاه کنید. در اینگونه اوقات است که به یک چشم به هم زدن در منطقه ی ناامن خود قرار می گیرند و احساس خطر می کنند و به دنبال آن دیری نمی کشد که اثر یا رد پای نیز از آن ها پیدا نمی کنید. با تمامی این اوصاف برخی دیگر واقعاً بیشتر وقت ها هم صحبت خوبی برای نامزد/همسرشان هستند مگر اینکه با شرایط سختی رو به رو شوند که از کنترل آن معذور باشند. مثلاً یا خیلی خسته باشند یا فشار کار زیادی را تحمل کرده باشند. در این اوقات است که استعداد و گرایش آن ها به ناپدید گشتن افزایش می یابد.

این امکان وجود دارد مردان گریزا و فراری واقعاً قصد ناراحت کردن نامزد/همسر خود را نداشته باشند اما متأسفانه این عادتشان یکی از بدترین و به اصطلاح «بی اتیکت ترین» روشهای ارتباطی است. ترک کردن نامزد/همسران آن هم هنگامی که وسط یک مکالمه یا مذاکره ی دو طرفه هستید نه تنها محترمانه نیست و بی ادبی است بلکه گستاخانه و رنجش آور نیز هست.

مردان عزیز: لطفاً توجه داشته باشید که در اینجا منظور من هرگز آن نیست که هنگامی که پیشرفت قابل ملاحظه ای در صحبت ها و مذاکرات به چشم نمیخورد ساعتها آنجا بنشینید و خود را رنج بدهید. اوقاتی وجود دارند که یک تنفس و استراحت کوتاه و موکول کردن ادامه ی مذاکرات به بعد برای آرامش و تجدید قوا بسیار نیز مفید و عاقلانه است. اما کاری که آقای گریزا می کند چیر دیگری است. هر چند که خود او ممکن است فکر کند که این روش را به کار برده است. آنچه او در واقع انجام می دهد پریدن از هواپیمای در حال سقوط با چتر نجات است بدون خبر دادن به همسرش و تنها گذاشتن او در داخل هواپیما.

چرا مردهای بسیار خوب و خوش اخلاق نیز گاهی اوقات به یکباره به آقای گریزا تبدیل می شوند؟ این همان چیزی است که در سرتاسر این کتاب به آن پرداخته ایم: مردها از مذاکرات مارپیچی احساسی و پیچ و تاب خوردن های عاطفی زن ها خسته و بی تاب می شوند. مردها از چیزهای ناخوشایندی که نامزد/همسرشان در این گونه صحبت های طولانی میگویند، خوش شان نمی آید و احساس سرزنش و کنترل شدگی می کنند از این رو دوست ندارند به اینگونه صحبت ها گوش کنند. قابلیت و توانایی مردها در پردازش اینگونه اطلاعات و داده ها به یکباره با اختلال مواجه می شود به طوری که برای درنگ و ژرفانگری بیشتر بر روی این داده ها به وقت بیشتری نیاز پیدا می کنند. به هنگام صحبت درباره ی صمیمیت و نزدیکی مردها احساس خفگی می کنند و حس می کنند که نیاز دارند فرار کنند. درست مانند کسانی که از قرار گرفتن در مکان های بسته دچار «فوبیا» و هراس می شوند.

مشکلی که در رابطه با ناپدید شدن وجود دارد این است که مکالمه و مذاکره را با بن بست رو به رو می کند و برخلاف مقررات و قوانین گفت و گو و مذاکره است. هرگز نمی توان در غیبت یکی از طرفین پایان مذاکره را اعلام کرد یا نتیجه و حاصلی را برای آن در نظر گرفت.

آقای گریزا: خانم بی سرپرست

در مواجهه با آقای گریزا و فراری چه احساسی به زن ها دست می دهد؟ به عبارت دیگر هنگامی که زنی شاهد خارج شدن شوهر خود از اتاق آن هم در وسط یک مکالمه و گفتگو است، چه احساسی به او دست خواهد داد؟ احساس ترک شدگی. اینکه او را مثل فردی بی سرپرست رها کرده اند. مانند بچه ی بی سرپرستی که پدر و مادرش او را رها کرده اند و او منتظر است تا نجات دهنده اش پیدا شود. اما ناخود به خانه بد. حشه به د. م. ده: به تا مد گ ناامنا: ب گ دد، ما ۱۰ د. آغش. بگ ده بگه بد: «عنه، متأسفانه. نباید ته ۱۰ هم:

بسیار دشوار است، شما را ترک کنند و احساس بی پناهی و بی سرپرستی نکنید. آنهم به خصوص در لحظات دشوار که آسیب پذیر هستید. زن‌ها در اینگونه اوقات می رنجند و احساس وحشت و تنهایی می کنند. به طرز عجیب ممکن است احساس شکست نیز بکنند. شکست در حل و فصل و ترمیم آنچه بر سرش دچار سوء تفاهم شده بودیم. شکست در اینکه تمایل مرد زندگی خود را جلب کنیم تا بر روی مشکلات مان کار کند. شکست در اینکه او را برای خود نگه داریم به یاد داشته باشید برای زن ها عشق همواره در اولویت است. از اینرو حفظ ارتباط، هارمونی، هماهنگی و همخوانی به هر قیمت که شده باشد از مهمترین نیازهای آنها به حساب می آید. به همین دلیل است که بیشتر ما زن‌ها از جرو بحث و مشاجره ی لفظی بیزاریم. و ترجیح میدهیم تا صبح هم که شده باشد بیدار بنشینیم مسئله را در میان خود حل و فصل کنیم تا آنکه مجدداً بتوانیم آشتی کنیم. ما زن‌ها اصولاً از انجام هر کاری که گسستگی ارتباط میان ما و معشوق مان را مجدداً ترمیم کند و بتوان آن را به حالت اولیه بازگرداند روی گردان نیستیم. اما به جای آن نامزد/همسرمان ناپدید شدوما احساس می کنیم که فریب خورده ایم و از فرصت ما اصلاح و بهبود شرایط و اوضاع محروم شده ایم.

راه حل

مردان عزیز: لطفاً هرگز به یکباره و ناگهانی در وسط یک مکالمه یا مذاکره نامزد/همسر خود را ترک نکنید. لطفاً کمی طاققت بیاورید و سعی کنید با استفاده از روش ها و راه کارهایی که در این کتاب آموخته اید، به راه حل و تفاهم برسید و مسائل و مشکلات موجود میان خود و نامزد/همسرتان را حل و فصل کنید. چنانچه حصول تفاهم مقدور نبود، دست کم تلاش کنید مهربان باشید.

مردان عزیز: چنانچه احساس کردید که میخواهید به آقای گریز یا تبدیل شده ناپدید شوید یا فکر میکنید که در آستانه ی تحمل خود قرار دارید به یکباره بلندنشود افاق را ترک کنید. در اوقاتی که می خواهید ناپدید شوید چه کار کنید

به نامزد/همسر خود خبر دهید که:

\* اهمیت مکالمه و مذاکره را درک می کنید.

\* همچنان مایلید که مکالمه را در وقتی مناسب ادامه دهید و مسئله را حل کنید.

\* به آستانه ی تحمل خود رسیده اید و می دانید که دیگر نمی توانید مؤثر یا مفید واقع شوید.

\* می خواهید تنفس اعلام کنید و مدتی (یکساعت یا تمام عصر) را استراحت کنید.

\* کاملاً متعهد هستید که مکالمه را مجدداً در زمانی که برای هر دو طرف مناسب باشد از سر گیرید تا به نتیجه ای مشترک برسید.

هفت-آقای فرمان فرما

چنین مردهایی مدام با صدای بلند به شما دستور می دهند، گویی رئیس شما هستند .

به گونه ای با شما صحبت می کنند که گویی شما بچه ای کوچک هستید و نمی دانید چه کار باید بکنید.

هر بار که به آنها پیشنهاد می دهید، می گویند که نمی دانید درباره ی چه چیزی حرف میزنید! اینگونه مردها احتمالاً فیلمهای زیادی را از جان وین تماشا کرده اند. شاید هم قهرمانان مورد علاقه شان ترمیناتور باشد و امکان دارد اساساً و از نظر سرشتی مردهایی رئیس مآب و سلطه جویی باشند. می خواهیم با «آقای فرمان فرما» آشنا شوید. کافی است که سعی کنید با او صحبت کنید و ببینید که چگونه فوراً به شما اعلام می کند که مقام و مرتبه ی او از شما بالاتر است و بر این ادعای خود پای می فشارد و می گوید که او خود بهتر می داند چه کار کند. کافی است سعی کنید کاری را خودتان به تنهایی و به روش خودتان انجام دهید و ببینید که چگونه فهرست بلند بالایی از انواع دستورها، بکن نکن ها، راهنمایی هارا به شما ارائه خواهد داد. کافی است بخواهید در برابر او عکس العمل نشان دهید- البته بهتر است که این کار را نکنید- مگر اینکه بخواهید برایتان سخنرانی کند و پند و اندرزتان دهد و بگوید که چقدر با تجربه تر، عاقل تر، کامل تر و فهمیده تر از شماست.

آقای فرمان فرما عاشق آن است که زن ها را کنترل کرده بر آنها چیره شود. مدام به شما دستور میدهد و از شما انتظار دارد فرمان های او را مو به مواظعت کنید و درستی آنها را هرگز زیر سؤال نبرید. چرا که خب بالاخره ناسلامتی او یک فرمان فرما است و راه درست انجام هر کاری را می داند و شما باید خیلی هم از او متشکر و ممنون باشید که راهنمایی هایش را بی شایبه به شما ارائه می دهد.

مکالمه و گفت و گو با آقای فرمان فرما یک طرف است، این گونه صحبتها در واقع اصلاً «مکالمه» نیستند. بلکه سخنرانی، خطابه و موعظه اند. او حرف می زند و شما گوش می کنید هنگامی که با آقای فرمان فرما رابطه دارید تنها یک نفر صلاحیت دارد و تام الاختیار است. و آن یک نفر البته فقط اوست. بنابراین تلاش برای مکالمه و برقراری ارتباط با او بیهوده و محکوم به شکست است. زیرا او از این کار سرباز خواهد زد، مگر آنکه بخواهد درباره ی چیزی با شما بحث کند.

ارتباط با آقای فرمان فرما برای اعتماد به نفس و خودباوری زن گران تمام می شود. این بدان جهت است که او عادت دارد:

\* شما را در نزد دیگران تحقیر کند.

\* همچون زیردست با شما رفتار کند.

\* به گونه ای رفتار کند که از شما مهم تر است.

\* شما را نکوهش کند، گویی که تمامی آنچه انجام داده اید اشتباه بوده است.

\* صدایش را بر روی شما بالا ببرد تا اینکه جا بزنی و عقب نشینی کنید.

عجیب ترین چیز درباره ی چنین مردی این است که برآستی خودش هم نمی بیند که همچون کماندوها رفتار می کند. در قلبش، شما را برآستی دوست دارد و چنین باور دارد که فقط می خواهد مفید واقع شود و به شما کمک کند، آموزش دهد، تربیت کند، حمایت کند و به-برایتان یک «مرد» باشد. آنچه او تشخیص نمیدهد این است که هرچه بیشتر با چنین رفتار نامحترمانه ای با شما رفتار می کند از عشق و علاقه ی میان شما کاسته خواهد شد. چرا؟ زیر هیچ زنی به لحاظ جنسی نسبت به کسی که همچون «افسر ارشد» او با او رفتار کند، تحریک نمی شود.

آقای فرمان فرما: خانم منفعل

اما زن منفعل کیست؟ او زنی است که تمامی قابلیت‌ها و مهارت‌های لازم برای زندگی کردن و سر کردن با آقای فرمان فرما را به خوبی آموخته است. بدین معنا که ابراز وجود نمی‌کند. منطقی و قضاوت خود را زیر پا می‌گذارد و با منطقی و قضاوت‌های بهتر آقای فرمان فرما جایگزین می‌کند، به روش‌های او تن می‌دهد، حتی در اوقاتی که با گفته‌ها یا رفتارهای او نیز موافق نیست، هرگز با او بگو مگو نمی‌کند و به منظور حفظ حیات و بقای احساسی و عاطفی خود و برحذر بودن از زد و خورد‌های مداوم و بلاقطع روحی، تمام و کمال او می‌دهد و خود را تسلیم می‌کند.

ممکن است زن‌های منفعل به غیر از شوهرشان با هیچ کس دیگر انفعالی به نظر نرسند. این امکان وجود دارد که دوستان یا همکاران او، او را زنی قوی، با اعتماد به نفس و نیرومند- نقطه‌ی مقابل منفعل - بدانند اما آنها هرگز شاهد مرادات و تبدلات او با نامزد/همسرش نیستند. یا اگر هم باشند احتمالاً او را نخواهند شناخت!

راه حل

چنانچه شما نیز آقای فرمان فرما هستید و مشغول مطالعه‌ی این مطالب، احتمالاً توصیه‌ی مرا نخواهید پذیرفت. اما در هر حال، آنچه مایلیم به آن فکر کنید این است که: در نهایت رفتار مانند کماندوها با زنی که می‌گویید دوستش دارید روح او را خفه خواهد کرد.

در ابتدا ممکن است فکر کنید که نامزد/همسران زن بسیار خوب و فرمانبرداری است، اما با گذشت زمان خواهید دید که گرمای نگاهش به شما به سردی گراییده است و در خواهید یافت آنچه را که شما احترام او نسبت به خودتان تلقی می‌کردید چیزی جز ترس نبوده است. شاید هیچگاه او را به لحاظ جسمانی و فیزیکی از دست ندهید، اما مطمئن باشید قلب او هرگز با شما نخواهد بود. زیرا خویشتن واقعی او در زیر خرابه‌هایی که از اعتماد به نفس او باقی مانده مدفون گشته است. خرابه‌هایی که هر بار که شما مانند زیردست با او رفتار میکنید، بیشتر و بیشتر فرو می‌ریزند و بر سر او خراب می‌شوند.

آیا برآستی هیچیک از توصیف‌های فوق درباره‌ی شما صدق نمی‌کنند؟ آیا کمترین احساس گناهی از مطالعه‌ی این بخش در شما زنده نشده است؟ چنانچه پاسخ شما به این پرسش‌ها مثبت است پس لطفاً کمک حرفه‌ای دریافت کنید، نزد مشاور بروید. هم به تنهایی و هم به همراه نامزد/همسران. تا بتوانید رابطه‌ی سالم و عاشقانه‌ای را که هر دو شما نیز استحقاق آن را دارید ایجاد کنید.

هشت- آقای نیش و کنایه زن

«آه طفلی، می‌گه دوباره احساساتش رو جریحه دار کردم. دوباره اشکهاش سرازیر شدن!»

«آه، دوباره لب و لوجه ات آویزان شدند؟ بله خانوم دوباره عصبانی شدن.»

«دوباره وقت دکتر گرفتی؟ مثل اینکه ما با به دایره‌ی معارف پزشکی از دواج کرده ایم؟!»

این نوع مردها فکرمی کنند خیلی بامزه هستند. هیچ گاه هیچ چیز از گفته‌های شما را جدی نمی‌گیرند. حتی هنگامی که ناراحت هستید، سعی می‌کنند شما را با حرف‌هایشان از احساسات تان خارج کنند. می‌خواهم شما را با آقای نیش و کنایه زن آشنا کنم. او همیشه یک عالمه خنده در آستین آماده دارد. مگر اینکه حوصله‌ی خندیدن را نداشته باشید. اما او طریق دیگری برای برخورد با احساسات نمی‌شناسد. اینکه آن‌ها را مسخره کند و این به معنای آن است که شما را مسخره می‌کند.

مرد کنایه زن در ابتدا بی‌ضرر و بی‌خطر به نظر می‌رسد. زیرا همیشه مشغول شوخی کردن است و لطیفه‌گفتن. چطور می‌توانید از مردی که مدام می‌خندد و خوشمزگی می‌کند عصبانی شوید؟ مشکل این جاست که او هرگز نمی‌خواهد در مکالمه‌ای جدی شرکت کند. در واقع او به هر قیمت باشد از هر نوع رویارویی و برخورد فرار میکند. هنگامیکه موضوعی را با او مطرح می‌کنید «آه و اوه» می‌کند و آن را طوری جلوه می‌دهد که گویی «خیالی» نیست. هنگامی که به او می‌گویید می‌خواهید با او درباره‌ی چیزی صحبت کنید می‌گوید بچه شده اید یا شما را احقر می‌خواند. هنگامی که جرأت آن را به خود می‌دهید که بگویید عصبانی هستید، تلاش می‌کند گفته‌های تان را کم اهمیت جلوه دهد و سپس با این عنوان که احمقانه است از آن طرفه برود.

در پشت تمامی رفتارهای مرد کنایه زن (آقای نیش و کنایه) ترس از مکالمه‌ی مستقیم و رو در رو، ترس از احساسات و صمیمیت واقعی نهفته است. گوشه و کنایه‌های نیشدار او تلاشی هستند برای پس زدن مسئله یا موضوعی مهم و یا فرار از شکایت‌های دیگران. آن‌ها فقط به این دلیل از رویارویی با آنها واهمه دارند. به همین دلیل تلاش برای ارتباط با آقای کنایه زن نبردی بس سخت و دشوار است. به زبان ساده او از رو به رو شدن با هر چیز ناخوشایندی سر باز می‌زند. هر چیز که مذاق او را آزار می‌دهد و ناراحت می‌کند. لذا به طنز و شوخ طبعی متوسل می‌شود تا عصبیت خود را بپوشاند. مشکل نیز اینجاست که در نهایت شما را مضحکه‌ی لطیفه‌های خود می‌کند.

آقای کنایه زن: خانم خشک و جدی

عجیب‌ترین اتفاقات و بلاهای دنیا بر سر زنی که با آقای کنایه زن رابطه دارد نازل می‌شود. هرچه او بیشتر همه را به مضحکه می‌گیرد شما گرفته تر، غمگین تر و ناراحت ترمیشوید. تا آن جا که به زنی خشک و بیش از حد جدی بدل می‌شوید. به او می‌گویید: «آه، دست بردار. کمتر مسخره بازی در بیاور.» «خیلی جدی می‌گم. من تو باید بنشینم و حتماً صحبت کنیم.» «اصلاً هم خنده دار نیست، موضوع خیلی برای من مهمه.» هرگاه که میخواهید با آقای کنایه زن صحبت کنید، مجبورید از خودتان دفاع کنید زیرا او استاد این است که صحبت‌های شما را احمقانه یا بی‌اهمیت جلوه دهد. آیا تعجبی است که همواره در پایان احساس کنترل شدگی می‌کنید؟ به همین دلیل است که طعنه و کنایه به راستی شکلی از خشم و رفتاری تهاجمی - انفعالی به حساب می‌آید. این رفتار بدین منظور طراحی شده است که شما را از صحنه خارج سازد و احساس حماقت و مسخره بودن به شما بدهد. آن‌ها هم تنها به این دلیل که فکر ابراز خویشتن را به ذهن خود راه داده‌اند.

بودن با مرد کنایه زن بی‌شک به احساس عزت نفس و احترام شخص شما لطمه می‌زند. هر چند که او به طرز سرگرم کننده و شوخ طبعانه ضربهای خود را فرومی‌آورد. اما گوشه و کنایه‌های نیشدار او عملاً تحقیرهای استتار شده‌ای هستند برای مخایره کردن این پیام به شما که بیش از حد حساس و احساساتی هستید. به همین دلیل احساسات تان ارزش جدی گرفته شدن را ندارند.

راه حل

فرض کنید نزد رئیس خود رفته و به او گفته اید که می‌خواهید در رابطه با برنامه‌ای که بر روی آن کار می‌کنید، با او صحبت کنید. و او به مسخره به شما جواب می‌دهد که: «آه، آیا کارمند کوچولو من از چیزی در رابطه با این برنامه ناراحت شده است و میخواهد کمی گریه کند، آه، طفلی!» چه احساسی به شما دست خواهد داد؟ آیا عصبانی نخواهید شد و احساس

نخواهید کرد که به شما تمسک شود. اما اگر شما را از صحنه خارج کند، شما را از صحنه خارج می‌کند. اما اگر شما را از صحنه خارج کند، شما را از صحنه خارج می‌کند.



هنگامی که موضوع ناراحت کننده ای را با ما در میان می گذارید ناراحتی ها و نگرانی های خود را نیز به همراه آن ابراز کنید. به ما بگویید می دانید که احتمالاً چه احساسی به ما دست خواهد داد. برای نمونه :

« عزیزم، می خواستم بهت بگویم که قول دادم جمعه حساب و کتاب های مالیاتی همسر قبلی ام رو انجام بدم. می دونم که از شنیدن این موضوع زیاد خوشحال نخواهی شد. خودم هم ترجیح می دادم تا تو باشم تا با او. اما فکر کردم بهتر باشه به او کمک کنم چون که این اولین سالی که او تنهاست و باید خودش به تنهایی حساب و کتابها رو انجام بده. مطمئن باش که رفتن من به اونجا به معنای هیچ چیزی نیست و به محض اینکه کارم رو انجام دادم فوراً بر می گردم پیش تو ».

آیا از شنیدن این که قرار است به دیدن همسر خود بروید، خوشحال خواهیم شد؟ البته نه. اما چنانچه همه چیز را خودتان به ما بگویید احساس به مراتب بهتری خواهیم داشت. در مقایسه با زمانی که مجبور باشیم همه چیز را به تنهایی خودمان حدس بزنیم و کشف کنیم که چرا نمی خواهید با ما باشید و اینکه چرا تا به این حد عجیب و غریب رفتار میکنید. 02 به زن زندگی خود فرصت دهید تا به شما نشان بدهد چقدر شمارا دوست داشته و چقدر نسبت به شما محبت و علاقه دارد. هنگامی که حقیقت را به ما می گوید این فرصت را به ما می دهید که خود را بالا بکشیم و بهترین عملکرد خود را ارائه دهیم.

هنگامی که دروغ می گوید بد رفتاری اجتناب ناپذیر خواهد بود .

03 هنگامی که مشاهده می کنید سر و کله «زن دیوانه» پیدا شده است از خود بپرسید آیا این اواخر در نقش مرد مرغ صفت ظاهر شده اید یا خیر. ممکن است متوجه شوید که چیزهایی را از ما پنهان کرده یا با ما در میان نگذاشته اید. هنگامی که سفره ی دل خود را باز می کنید و اسرار درون خود را بیرون می ریزید، نهایتاً ما نیز آرام خواهیم شد گرچه ممکن است اندکی طول بکشد بنابراین صبور باشید.

ده- آقای ترقه

\* می گوید می خواهید با او صحبت کنید. اما او شما را متهم می کند که می خواهید روز او را با شروع کردن دعوی دیگری خراب کنید .

در حین صحبت با او اشک در چشمان تان حلقه می زند اما او به شما برچسب می زند که عصبی هستید و هیستری دارید و او حوصله ی گریه و زاری شما را ندارد .

ادعا می کند به این دلیل نمی تواند احساساتش را با شما در میان بگذارد که شما از هم می پاشید؛ و سپس از واقعه ی مشابهی که چند سال پیش اتفاق افتاده است مثالی می زند . در این گونه شرایط شانس برنده شدن ندارید. هر چیزی را که بگوید او را به جان خود می اندازد. هر گونه تلاش شما مبنی بر ایجاد ارتباط با او به منزله ی بیماری روانی تلقی میشود. هر چیزی که در گذشته اتفاق افتاده است و موجب رنجش خاطر او می شود توی صورتتان کوبیده میشود آن هم بارها و بارها. بله درست حدس زدید: «آقای ترقه». مردی که متخصص آن است که بدترین احتمالات را از پیش تشخیص بدهد و عصبانی بشود حتی هنگامی که مکالمه هنوز آغاز نشده است .

آیا می دانستید که آقای ترقه یک پیشگو و دارای نیروهای فوق طبیعی است؟ دست کم این چیزی است که خود او فکر میکند. او مطمئن است و با قطعیت اصرار می ورزد که میتواند چگونگی پیش رفتن مکالمه ای را از قبل حدس بزند و پیشگویی کند :

«می دونم اگه شروع به صحبت کنیم باید تا صبح بیدار بمونیم »

«می دونم چی منتظر مونه. تو شروع به گریه و زاری می کنی و منو متهم می کنی که شخص (بی ارزشی) هستم » .

«هر بار که درباره ی این موضوع صحبت می کنیم، نتیجه یک چیز بیشتر نیست، مثل دفعه ی پیش است. پس چرا اصلاً خودمونو اذیت کنیم؟»

آقای ترقه در لحظه ای اکنون و در زمان «حال» زندگی نمی کند. او در واقع به چیزی واکنش نشان می دهد که ممکن است سالها پیش اتفاق افتاده باشد. یا چیزی که می ترسد در آینده اتفاق بیافتد. شاید در گذشته نامزدی داشته است که به لحاظ روحی از هم پاشیده بوده است یا مادری داشته که عصبی، تنیده و تحریک پذیر بوده است. لذا فرض را برای این می گذارد که هرگونه مکالمه و گفتگویی با شما نیز مثل همیشه از آب دربیاید. لذا به مجرد آنکه شروع به صحبت با او میکنید در یک گسست خیالی نسبت به زمان گیر می افتد. میتوان گفت او به نوعی درگیر حدیث نفس است یعنی با خود صحبت کردن. آنچه می گوید یا می کنید تفاوت خاصی ایجاد نخواهد کرد. چرا؟ زیرا او از پیش تصمیم گرفته است که چه اتفاقی خواهد افتاد. لذا سعی خواهد کرد که مکالمه با شما در نطفه خفه کند چه این کار او را دوست داشته باشید و چه نداشته باشید .

روش مورد علاقه ی آقای ترقه آن است که بدترین اتفاقات گذشته را به یاد بیاورد و آن را به عنوان دلیل اینکه چرا نمیخواهد با شما حرف بزند، به رخ شما بکشد. ممکن است سه سال پیش یکبار در حین جر و بحثی شدید عصبی شده بودید و تا صبح گریه کردید. خب، حتی چنانچه خودتان نیز بخواهید که آن را فراموش کنید آقای ترقه به شما چنین اجازه ای نخواهد داد! هر بار که بخواهید مکالمه ی ساده و کوتاهی نیز با او داشته باشید آن را به شما یادآوری خواهد کرد: «می دونم قراره آخرش چی از آب دربیاد! تا صبح میخوای بیدار بمونی و سر من داد بزنی و گریه زاری بکنی !»

چنانچه بخواهیم رک و بی پرده صحبت کنیم، می توانیم بگوییم که آقای ترقه پدر سوخته ای لج باز و یک دنده است! روش او برای رویارویی با چالش ها و مشکلات روشی «صلب»، سفت و سخت و انعطاف ناپذیر است. از این رو همواره حالت تدافعی دارد و آماده است که در مقابل هر چیز که از دید او خطرناک به نظر می رسد، از خود دفاع کند. به همین دلیل در مواجهه با کوچکترین احساسات و عواطفی، منفجر می شود و به مکالمه پایان می دهد. مشکل این جاست که زنی وجود ندارد که تلاش کند با او حرف بزند و برچسب عصبی بودن نخورد. صرف این حقیقت که می خواهید درباره ی چیزی صحبت کنید، نشانگر آن است که از قبل احساساتی و حساس هستید.

آقای ترقه: خانم ترقه

اجتناب ناپذیر است! به رغم تمامی تلاش های مامنی بر جلوگیری از آن - حتی چنانچه به خودمان قول بدهیم و قسم بخوریم که دیگر نخواهیم گذاشت اتفاق بیافتد- اما باز هم همیشه اتفاق می افتد. هرگاه سر و کله ی آقای ترقه پیدا شود ما نیز به خانم ترقه تبدیل می شویم. حتی چنانچه در ابتدا آرامش و تمرکز حواس داشته باشیم اما همیشه پس از چند دقیقه صحبت کردن با آقای ترقه، ما نیز حالت تدافعی به خود می گیریم :

«چطور می تونی بگی من عصبی هستم؟ من عصبی نیستم !»

«منظورت چی به من همیشه غیرمنطقی حرف می زنی؟ این منم که همیشه سعی می کنم از موضوع پرت نشم و دیگران رو سرزنش نکنم » .

«خواهش می کنم (قبرستون کهنه نشکاف) این منصفانه نیست !»



چگونه خواهید توانست اثبات کنید اشتباه می کند بدون اینکه با او مخالفت کنید. چنانچه او به وقایع گذشته استناد می کند تا اثبات کند که شما غیرمنطقی هستید، در هر حال شما را از لحظه ی اکنون و زمان حال خارج ساخته است. صحبت با آقای ترقه گیر کردن و گرفتار شدن در یک دام کلامی - گفتاری است که بدون مجروح شدن از آن خارج نخواهید شد. راه حل

01 هرگز پیش از شروع یک مکالمه درباره ی نامزد/همسر خود قضاوت نکنید و فرض را بر این نگذارید که او حتماً به طریقی خاص رفتار خواهد کرد. زیرا با این کار پیش زمینه ی خودخواهانه ای را ایجاد می کنید که فقط به نفع خود شماست. چنانچه او را متهم کنید که حتماً از هم خواهد پاشید، او نیز شکننده تر شده از هم خواهد پاشید. اگر به او بگویید که او عصبانی است او را با گفتن این جمله عصبانی نیز خواهید کرد. او را از عنصر احتمال و تعلیق برخوردار کنید و بگذارید مکالمه و مذاکره شکل بگیرد و پیش برود.

02 از مبالغه و اغراق به منظور ترساندن ایجاد جوّ رعب و وحشت در مکالمه خود داری کنید. چنانچه او اندکی گریه می کند او را عصبی و «هیستریک» نام گذاری نکنید. اگر او کمی تحریک پذیر و ناراحت شده است نگوید که دارد از خشم منفجر می شود. بگذارید نامزد/همسر تان احساساتش را ابراز کند و این احساسات را پیش از آنکه او حتی فرصتی برای بیان کردن شان داشته باشد، سرکوب نکنید.

03 در حین مکالمه و گفت و گو با نامزد/همسر تان در زمان حال یا لحظه ی اکنون باقی بمانید. هرگز وقایع، واکنش ها و نتایج گذشته را به میان نکشید. به او ونیز به خودتان فرصت دوباره ای بدهید تا این بار بتوانید مسائل و مشکلات را حل و فصل کنید.

مردان عزیز: امیدوارم از مطالعه ی این فصل درباره ی عادات ارتباطی مردانه آگاهی؛ شناخت و بصیرت کافی کسب کرده باشید. شاید تنها یک یا دو مورد از این عادات ده گانه درباره شما صدق کرده باشند. شاید هم به رغم میل باطنی تان متوجه شده باشید که بسیاری از آنها در شما وجود دارند. نکته ی امیدوار کننده آن است که حال این قابلیت و توانایی را دارید که پیش از درآمدن به رنگ یکی از این شخصیت های ده گانه (آقای اسرارآمیز، آقای گریزپا، آقای آتشفشان و...)، آنها را در خود شناسایی کنید و مودج خودتان را بگیرید! سپس با استفاده از راه کارها و روش هایی که آموخته اید، می توانید آگاهانه انتخاب کنید که این راه کارهای ارتباطی را تغییر دهید و همان مرد مهربان و با ملاحظه ای بشوید که برآستی هستید.

خانم های عزیز: توجه داشته باشید که در این فصل روی سخن مان تنها با مردها نبود. گرچه از این عادات ارتباطی به عنوان عاداتی مردانه نام بردیم، اما مطمئنم که برخی از آنان درباره ی شما نیز صدق می کند! میلیون ها مرد از این واقعیت شکایت داشته اند که با خانم فرمان فرما یا خانم نامرئی یا خانم نیش و کنایه زن رابطه داشته اند. چنانچه به راستی خواهان آنید که نامزد/همسر تان این عادات ارتباطی ناسالم را در خود ردیابی و برطرف کند، به عادات ناسالم خود نیز در حضور او اعتراف کنید و از همین راه کارها و روش های ارائه شده استفاده کنید تا راه های سالم تر و مکالمه و گفت و گو با مرد زندگی تان را بیاموزید.

فصل (12): آنچه زن ها از شنیدن آن ها بیزارند و آنچه دوست دارند بشنوند

خانم های عزیز: چند بار اتفاق افتاده است که با مرد زندگی تان مشغول صحبت باشید و او به یکباره چیزی بگوید که برآستی عمیقاً شما را ناراحت یا عصبانی کرده باشد! اما خود او نیز اصلاً متوجه نباشد که چرا اینقدر شما را ناراحت و عصبانی کرده است؟ با ناباوری از شما می پرسد: «مگر من چی گفتم؟» یا «چه حرف بدی زدم؟» شما پیش خودتان فکر می کنید: «چطور می تواند تا این حد از مرحله پرت باشد؟» «چطور متوجه نیست که چه می گوید؟» زنان دیگر معمولاً خیلی خوب متوجه منظور شما می شوند و شما را درک می کنند.

داستان را برای هر زنی که تعریف کنید، براحتی با آن ارتباط برقرار خواهد کرد. اما چرا خود مردها متوجه نیستند که گاهی اوقات حرفهایی می زنند که زن ها از شنیدن آن بیزارند؟ اکنون، حالت دیگری را در نظر بگیرید. فرض کنید از نامزد/همسر خود می خواهید که ای کاش عشق خود را بیشتر با کلمات و واژه ها بیان می کرد که در آن صورت می توانست شما را واقعاً خوشحال کند او درحالیکه گیج و مبهوت شده است از شما می پرسد: «می خواهی چه چیزی از من بشنوی؟ دوست داری چی بگم؟» شما پاسخ می دهید: «خب، راستش، حرفهای قشنگ و رمانتیک.» او به شما زل می زند و می گوید: «مثلاً چی؟» همین که آن جمله را از او می شنوید توی دلتان خالی می شود و از او مأیوس می شوید؛ زیرا می بینید که اصلاً نمی داند درباره ی چه چیزی با او حرف می زنید. با حیرت از خودتان می پرسید: «چطور نمی داند من چه چیزهایی دوست دارم بشنوم؟»

خب، خانم های عزیز: این فصل پاسخی است به دعاها و راز و نیازهای شما! بنا به درخواست هزاران زن لیستی را تهیه کرده ام که در روابط شما با مردها بسیار مفید و مؤثر واقع خواهد شد. این لیست حاوی آن مواردی است که زن ها از شنیدن آن بیزارند و نیز آنچه دوست دارند بشنوند. شاید بهتر باشد که این لیست را به هر پسری که به سن بلوغ می رسد بدهند تا بتواند همگی موارد آن را از بر کند تا در آینده به زن مورد علاقه ی خود آسیب و لطمه ی روحی وارد نکند؟! البته این را خیلی جدی نمی گویم. اما فکر بسیار خوبی است چنانچه این لیست را به هر مردی که دوستش دارید و هر مردی که زنی را دوست دارد نشان دهید.

در ابتدا با مواردی که زن ها از شنیدن آن بیزارند شروع کرده ام. آن گاه پس از هر مورد توضیح داده ام که چرا زن ها از شنیدن این عبارت بدشان می آید. تا مردها درک کنند چه کار می کنند که تا زنشان را عصبی و کفری می سازد. سپس در ادامه به آنچه زن ها دوست دارند بشنوند و سپس دلایل اینکه این عبارات دل ما را آب میکند، پرداخته ام. از این بگذریم که این عبارات علاوه بر آن ما را در شرایط بسیار مطلوبی برای ارتباط رمانتیک (ترجمه برای مردان: عمل جنسی!) قرار می دهند. سعی کرده ام تا حد ممکن موارد بیشتری را براساس شکایت ها و درخواست هایی که از زن ها شنیده ام در این لیست بگنجانم. با این حال مطمئنم که هر یک از شما موارد مشخص خود را نیز می توانید به این لیست اضافه کنید.

توصیه می کنم این موارد را حتماً به لیست اضافه کنید و آنها را با نامزد/همسر خود در میان بگذارید.

زنان عزیز: چنانچه نامزد/همسر تان مخالفتی ندارد می توانید این فصل را به همراه یکدیگر بخوانید. می توانید بسیار سرگرم کننده باشید. به علاوه اینکه در حین مطالعه هر جا که لازم دیدید می توانید اشارات شخصی خود را نیز اضافه کنید. زن ها در عین حال از مطالعه ی لیست اول به همراه زنان دیگر لذت بسیاری می برند. دلیل آن را بعداً هنگامیکه به مطالعه ی لیست اول پرداختید، خواهید دید.

مردان عزیز: هم اکنون در آستانه ی دریافت اطلاعاتی بسیار گرانبها هستید! در ارائه ی این لیست از ادای توضیحات و اطلاعات به هیچ وجه دریغ نکرده ام زیرا برآستی خواهان آنم تا آنچه را که زن ها تلاش می کنند به شما بگویند، درک کنید. به منظور اصلاح و بهبود فوری زندگی عشقی و نیز زندگی جنسی خود، به شما پیشنهاد می کنم تمامی موارد لیست اول را از دایره ی لغات و واژگان خود حذف کنید و سپس فوراً تمامی موارد لیست دوم را در مکالمات و گفت و گوهای روزمره ی خود با زن زندگی تان بگنجانید.

آنچه زن ها از شنیدن آن بیزارند

\*آنچه مردها می گویند تا احساسات ما را کم اهمیت جلوه دهند.

\*آنچه مردها می گویند تا احساسات ما را کم اهمیت جلوه دهند.

\*پتک های کلامی:مسئولیت گفتن این جملات با خودتان است.

\*بدترین پتک

آنچه مردها می گویند تا احساسات ما را کم اهمیت جلوه دهند

جمله/عبارت:آروم باش

چرا زن ها از شنیدن این جمله/ عبارت بیزارند:

گفتن این جمله:«آروم باش» به یک زن درست مانند این است که ما زن ها در مطب دکتر متخصص زنان باشیم و بخواهند با «فورسپس» ما را معاینه کنند!این یک روش تضمینی است برای آن که ما را آرامش خود را از دست بدهیم.لحظه ای که این جمله به گوش ما برسد فشار و اضطراب ما را بالایی برد. هنگامی که به ما دستور می دهید آرام باشیم، برای ما به این معنا است که احتمالاً فکر می کنید زیادی از خود واکنش نشان می دهیم، از هم پاشیده و غیرمنطقی شده ایم و نمی توانیم از پس چیزی برآییم. از آن بالاتر از این کار بوی فخرفروشی می آید.

جمله/عبارت: سخت نگیر!

چرا زن ها از شنیدن این جمله/ عبارت بیزارند:

بی اعتنای و بی تفاوتی تا چه حد؟! این جمله اهمیت احساسات ماو نیز آنچه را که درباره اش صحبت یا مذاکره میکنیم کوچک جلوه میدهدو ضمناً به این معناست که زیادی موضوع را جدی و مشکل گرفته ایم. ترجمه:«می خواهم درباره این موضوع با تو هیچ صحبتی بکنم.» پاسخ ما:«خودت سخت نگیر.ما فقط می خواهیم صحبت کنیم نه اینکه روی شما عمل جراحی قلب باز انجام دهیم!»

جمله/عبارت:به اعصاب مسلط باش

چرا زن ها از شنیدن این جمله/ عبارت بیزارند:

درست مانند «آروم باش» و «سخت نگیر» حتی به مراتب بدتر! این احساس به ما دست می دهد که گویی به ما برجسب بیمار روانی زده اید. «خانم جونز، به اعصاب خودتون مسلط باشین الان می گم آرام بخش بهتون تزریق کنن!» هی، تنها اگر کمی با ما درباره ی آنچه آزارمان می دهد حرف بزنید آرام خواهیم شد! روشن شد؟! هنگامی که به ما می گویند «بر اعصاب خودت مسلط باش» برای ما به این معناست که از گاهی کوهی ساخته ایم.خب،مردان عزیز:چه فکر می کنید؟ اگر میخواهیم درآن باره صحبت کنیم پس حتماً موضوع مهمی است.

جمله/عبارت:داری دوباره جوش می آوری

چرا زن ها از شنیدن این جمله/ عبارت بیزارند:

به راستی مضحک است. هنگامی که از آنچه می گوئیم خوششان نمی آید می گویند: «داری جوش می آوری» اما چنانچه در باره این که چه رئیس بدی دارید که به شما اضافه حقوق نداده مدام صحبت کنیم و در دفاع از شما از او شکایت کنیم، هرگز فکر نمی کنید که زیادی داریم جوش می آوریم؟! آنچه از نظر شما واکنش اضافی و نامتناسب به شمار می رود از نظر ما تنها یک واکنش است. اما احساسات و عواطفی را درخودتجربه کرده ایم وتنها میخواهیم آنها را ابراز کنیم.راستی، چنانچه به ما بگویند: «داری دوباره جوش می آوری» آن وقت خواهید دید که جوش آورده ایم!

جمله/عبارت:داری از کوره در می روی

چرا زن ها از شنیدن این جمله/ عبارت بیزارند:

قبل از آن که این را بگویند به راستی طبیعی هستیم و حالمان خوب است. اما به محض آنکه این را بگویند، قطعاً یک قدم ما را به جنون و دیوانگی نزدیک تر می کنید! مردان عزیز: فکر کنم تعریف شما از در رفتن از کوره، زمانی باشد که صدای ما از حد یک زمزمه و نجوا بالاتر برود یا مثلاً یک قطره اشک ازچشمان ما بچکد.درست مانند اینکه هرگاه از لوستر جدید که خریده ایم خوش تان نیامده باشد شما را متهم کنیم که بیش از حد بی احساس و بدسلیقه هستید و مطمئناً میخواهیدبا اینکارما را اذیت کنید.ببینید، ما خودمان می دانیم که به دیوانگی و جنون نزدیک شده ایم. اما باور کنید هرگاه ما این جمله را از شما می شنویم اصلاً ارزیابی درستی ندارید.با وجود این چنانچه اصرار داریدکه حق با شماست در آن صورت شاهد نمایش زیبا و مؤثری از دیوانگی نیز خواهید بود!

جمله/عبارت: «اینقدر بچه نشو» «احمق نشو» «زیاد احساساتی/خیالاتی شده ای» «خیلی احساس ناامنی داری»

چرا زن ها از شنیدن این جمله/ عبارت بیزارند:

خدای من!از راهنمایی ها و دلسوزی های شما متشکریم. حال، خیلی حالمان بهتر شد. شما با این گفته های تان ما را از بدبختی و فلاکتی که در آن غوطه ور بودیم، نجات دادید.

چطور نمی توانستیم ببینیم که تا این حد احمق هستیم!?!

مردان عزیز: هنگامی که چنین چیزهایی را به ما می گویند واقعاً انتظار دارید چه پاسخی از ما بشنوید؟ اساساً جملاتی از این قبیل همگی توهین و بی احترام تلقی می شوند و بسیار ناراحت کننده اند و موجب رنجش ما می شوند که ببینیم مردی که دوستش داریم، رودر رو به ما توهین می کند.

جمله/عبارت:به نفس عمیق بکش

چرا زن ها از شنیدن این جمله/ عبارت بیزارند:

منظورتان از گفتن این جمله که: «نفس بکش» چیست؟ مرگ ما نفس نمی کشیم؟ ما نه تنها نفس می کشیم، بلکه بسیار تند هم نفس می کشیم زیرا خیلی از دست شما و زبان تان عصبانی هستیم! ما زن ها از شنیدن این جمله از شما مردها بیزاریم.این جمله خیلی خودپسندانه و افاده ای است. گویی مربی روحی عرفانی ما هستیدی مثلاً استاد «ذن» هستید که می گویند «نفس عمیق بکش!» هی، شنیدن این جمله از کسی مثل مربی یوگا یا مربی «لاماز» در «کلاس های زایمان و وضع حمل» کاملاً طبیعی است. اما خواهش میکنم هنگامی که می خواهیم درباره ی چیزی که ناراحت مان کرده است با شما صحبت کنیم، این جمله را به ما نگویند. درعوض سعی کنید کمی به آنچه به شما می گوئیم گوش کنید.

نظیر این جملات را می شنوند؟!

بسیار خوب، لازم نیست برنجید. این کاملاً درست است که ما زن ها گاهی اوقات دستخوش تغییرات هورمونی می شویم. اما این درست نیست که عصبانیت یا ناراحتی ما از شما منشأ فیزیکی و جسمانی دارد. این بهانه ای سطح پایین و غیرمنطقی از جانب مردها است برای فرار کردن از حرف زدن با ما.

آنچه مردها می گویند تا از صحبت کردن و برقراری ارتباط با ما سرباز بزنند.

جمله/عبارت: دوست ندارم درباره ی آن صحبت کنم.

چرا زن ها از شنیدن این جمله/ عبارت بیزارند:

خب، ما زن ها نیز دوست نداریم ظرف ها را بشوییم، توالت را فرجه بکشیم، صدای بلند تلویزیون را که مسابقه ی ورزشی پخش می کند تحمل کنیم، پوشک بچه را عوض کنیم، و بسیاری کارهای ناخوشایند دیگر را نیز انجام دهیم. اما به هر حال هر طور که بشود این کارها را انجام می دهیم. حال شما دوست ندارید درباره ی آن صحبت کنید؟ خیلی بد شد.

زیرا ما زن ها دوست داریم صحبت کنیم. آیا به راستی این مردها هستند که باید حرف اول و آخر را در رابطه بزنند و زن ها زیردست هستند؟

هرگاه این حرف از دهان مردی بیرون می آید انگار که محکم توی صورت ما کوبیده باشد. گویی به ما گفته باشد: «احساس شما برای ما اهمیت ندارد» «مهم نیست که ناراحت باشی. اصلاً نمی خواهم هیچ وقت روی این رابطه کار کنم».

جمله/عبارت: چقدر دیگه می خوای ادامه بدی؟

چرا زن ها از شنیدن این جمله/ عبارت بیزارند:

این پرسش معمولاً با آهی دردناک و نگاهی تمسخرآمیز همراه با تحقیر از جانب مردها است. چنانچه کسی نداند تصور خواهد کرد که شما را «نقره داغ» کرده ایم. هرگاه تصور آن را هم نخواهد کرد که خواسته بودیم با شما حرف بزنیم؟! به مجرد آن که با ما چنین حرف می زنید احساس ناامنی می کنیم و حالت تدافعی به خود می گیریم. گویی مجبوریم برای اندکی از وقت شما باید به شما التماس کنیم. این موجب می شود احساس کنیم هرگز برای شما یک اولویت تلقی نمی شویم.

راستی در ضمن پاسخ سؤال فوق این است: «تا هر وقت که طول بکشد» و فقط صرف این سؤال شما ده دقیقه ی دیگر نیز به آن اضافه کرد! زیرا حال از آنچه در ابتدا بودیم، ناراحت تر و عصبانی تر شده ایم.

جمله/عبارت: مثل اینکه باید دوباره تا صبح بیدار بمانیم تا درباره ی این موضوع حرف بزنیم.

چرا زن ها از شنیدن این جمله/ عبارت بیزارند:

خب، راستش ما هرگز وقتی برای آن در نظر نگرفته بودیم. اما حالا که با تمسخر و کنایه و بی میلی و اکراه تمام به ما پاسخ دادید حتی از آنچه قرار بود نیز طولانی تر خواهد شد! این پرسش شباهت بسیار نزدیک با سؤال قبلی دارد. اما لازم است بدانید به مراتب بیشتر از سؤال قبلی ما را ناراحت و عصبانی می کند، زیرا پیش فرض آن به این معناست که رؤیای ما از یک شب رمانتیک این است که تا صبح با شما دعا کنیم.

جمله/عبارت: دیگر تحملش را ندارم

چرا زن ها از شنیدن این جمله/ عبارت بیزارند:

این جمله معمولاً با یک خروج فیزیکی و جسمانی نیز همراه است. بدین معنا که این را می گویند و ناپدید می شوید و ما را دل شکسته و رنجیده خاطر و بسیار خشمگین و عصبانی رها می کنید. آیا آقای فراری (گریزپای) را به یاد می آورید؟ این جمله مهلکه ای عاطفی است که به زن احساس ناامیدی و درماندگی میدهد. چنانچه آمادگی صحبت کردن را ندارید، راه ها و روش های مؤدبانه تری نیز برای بیان آن وجود دارند. [ر.ک فصل (1)]

جمله/عبارت: دوباره شروع شد

چرا زن ها از شنیدن این جمله/ عبارت بیزارند:

چشمان خود را به این سو و آن سو می چرخانید. دستان خود را بالا می اندازید گویی نمی توانید باور کنید که ما چگونه می خواهیم این شکنجه ی عظیم و هولناک (حرف زدن!) را بی رحمانه در حق شما اعمال کنیم.

مردان عزیز: معمولاً شما این جمله را در ابتدای مکالمه و پیش از آن که هنوز چیزی گفته باشیم ادا می کنید. از شما می پرسیم: عزیزم آیا امکان دارد چند هفته ی آینده، زمان بیشتری را با هم بگذرانیم؟ شما پاسخ می دهید: «دوباره شروع شد» چی دوباره شروع شد؟ از کجا میدانید که قرار است بعد از این جمله چه بگوییم یا چه کار کنیم؟ در واقع آنچه شما میگویید این است که: «دوباره می خواهد درباره ی رابطه یا ازدواج مان صحبت کند» بله درست است. می خواهیم در باره خودمان - ما و شما - صحبت کنیم. زیرا به دلایلی عجیب و غریب (که خودمان نیز نمی دانیم!) شما را دوست داریم و عاشق شما شده ایم.

جمله/عبارت: این دفعه چیه؟

چرا زن ها از شنیدن این جمله/ عبارت بیزارند:

این صورت دیگری است از جمله قبل: «دوباره شروع شد». اما با بی حوصلگی و کم طاقتی و فخرفروشی و افاده ای به مراتب بیشتر. این جمله به این معناست که فلسفه ی وجودی زنها تنها این است که با مسائل و موضوعات کم اهمیت و احمقانه مثل:

«حال واحوال بچه ها، تفاهم ما و شما، زندگی جنسی مان، مراقبت و نگهداری از خانه و... شوهر خودشان را زجر بدهند.

هنگامی که این جمله را به ما می گویند، احساس می کنیم که از پیش به ما اخطار داده اید و می خواهید ما را بترسانید. در این گونه اوقات چاره ای نداریم جز این که تسلیم خواسته شما شویم و بگوییم: «باشه، اصلاً هیچی!» که احتمالاً همان چیزی است که شما دوست دارید بشنوید!

جمله/عبارت: فکر کردم قبلاً درباره این موضوع به اندازه ی کافی صحبت کرده بودیم.

چرا زن ها از شنیدن این جمله/عبارت بیزارند:

نشده است و گرنه نمی خواستیم دوباره در آن باره حرف بزنیم. این گفته ی شما موجب می شود احساس کنیم همیشه مجبوریم شما را به زور متقاعد کنیم تا رضایت دهید سرانجام درباره ی چیزی با شما صحبت کنیم که البته از این احساس بیزار هستیم.

جمله/عبارت: دوباره نشستیم با دوستان حرف زدیم

چرا زن ها از شنیدن این جمله/عبارت بیزارند:

آیا منظورتان از این جمله این است که ما فکر، ذهن و تفکر مستقل نداریم؟ یا هر بار که از چیزی ناراحت هستیم یا می خواهیم موضوعی را حل و فصل کنیم توسط زن های دیگر «شست و شوی مغزی» داده شده ایم؟ مهارتی که در این جمله به کار رفته است این است که از پیش و از همان ابتدا آنچه را که میخواهیم در باره اش صحبت کنیم از درجه ی اهمیت و اعتبار ساقط میکند. گویی که احتمالاً خوب دربارہ اش فکر نشده است و عقل و منطقی را در آن به کار نرفته است و بنابراین ارزش آن را ندارد که وقت تان را روی آن بگذارید. آنچه مردها می گویند تا مکالمه و گفت و گو با ما را متوقف کنند

جمله/عبارت: باشه، باشه مثل همیشه حق با توست و من اشتباه می کنم. حالا راضی شدی؟

چرا زن ها از شنیدن این جمله/ عبارت بیزارند:

نه، راضی نشدید. زیرا صحبت کردن و برقراری ارتباط بر سر درست و غلط، برد و باخت یا حق به جانب جلوه کردن و محکوم کردن دیگری نیست. بلکه فقط ارتباط برقرار کردن، درک متقابل و برگرداندن تفاهم، هماهنگی و هارمونی است. هنگامی که مردی جمله ی فوق را بر زبان می آورد مؤید این نکته است که مقصود و منظور از مکالمه و گفتگو را فراموش کرده است. مردان عزیز: مکالمه یک مسابقه نیست که باید در آن برنده شوید. بلکه نوعی ارتباط است. هنگامی که چنین چیزی به ما می گویند دیگر چه می توانیم بگوییم؟

جمله/عبارت: اصلاً بابا فراموش کن.

چرا زن ها از شنیدن این جمله/ عبارت بیزارند:

آه، خدای من. پرواضح است که چیزی گفته ایم که به مذاق تان خوش نیامده است، یا مربوط به حیطه ای میشود که می خواهید در آن وارد شوید یا به آن بپردازید یا احساس میکنید که شما را درست درک نمی کنیم، اما به جای اینکه این احساسات خود را با ما در میان بگذارید، مکالمه را در نقطه خفه می کنید. در این اوقات احساس بسیار بدی به ما دست می دهد زیرا ما را از این فرصت که بر روی مسئله و مشکل کار کنیم محروم کرده اید. به علاوه قادر نخواهیم بود آن را فراموش کنیم و شما این را خود نیز می دانید.

جمله/عبارت: متأسفم که چنین احساسی داری.

چرا زن ها از شنیدن این جمله/ عبارت بیزارند:

به عبارت دیگر: «شنیدم چی گفتی اما نمی خواهم و قصد آن را نیز ندارم که در آن باره صحبت کنم. تو را با احساسات تنها می گذارم. متأسفم که این احساسات به سراغت آمده اند و قرار است مدتی با آن ها دست به گریبان باشی چرا که قصد ندارم در این موضوع دخالتی بکنم.

این جمله معمولاً با لحنی شبیه صدای مداح مراسم ختم عزیز باز دست رفته ادا می شود که به خانواده ی داغدار صاحب عزز برای مصیبت وارده به آنها تسلیت می گویند. شما با حالتی حاکی از همدردی به ما نگاه می کنید. گویی همین کافی است و اکنون شما می توانید به تماشای تلویزیون خود ادامه دهید.

جمله/عبارت: خودم می دونم دارم چه کار می کنم.

چرا زن ها از شنیدن این جمله/ عبارت بیزارند:

به عبارت دیگر: بهتر است راه خود را در پیش بگیریم و برویم زیرا شما به نظر و بازتاب ما احتیاجی ندارید. مضاف بر آنکه نمی خواهید چیزی را هم به ما توضیح بدهید. برای افکار و احساسات ما نیز اهمیت قائل نیستید. می خواهید آنرا به روش خودتان انجام دهید. همین و بس. بنابراین بهتر است که ما «خفه شویم» و به دنبال کارهایی که فقط به ما مربوط می شود مثل مراقبت و مواظبت از شما و بچه ها برویم و امورات مهم را به شما بسپاریم. این جمله حسایی «حال ما رامی گیرد»! در یک چشم به هم زدن مکالمه را مختومه اعلام می کند و... البته ما می توانیم مجدداً آن را از سر بگیریم و البته مسئولیت عواقب آن به عهده ی خودتان است!

جمله/عبارت: خودم درستش می کنم.

چرا زن ها از شنیدن این جمله/ عبارت بیزارند:

صورت دیگری از جمله ی: «خودم می دونم دارم چکار می کنم.» البته با پیاز داغی افزوده. زیرا بیشتر به یک فرمان و دستور شباهت دارد. گویی خرج خودتان را جدا کرده اید و خط قرمزی میان خودتان و ما کشیده اید. از این جا به بعد حوزه استحضایی شماست و ما حق نداریم به آن تجاوز کنیم این جمله ی آقای فرمان فرماست که فقط با مقام و درجه و رسته سر و کار دارد و به ما این احساس را می دهد که جایگاه چندانی نداریم و لذا «مرخصیم» بله... اطاعت... قربان!

جمله/عبارت: لازم نیست شما خودتونو نگران کنین.

چرا زن ها از شنیدن این جمله/ عبارت بیزارند:

صورت ملایم تر اما کاملاً مشابه با دو جمله ی پیش. البته این یکی بنده نوازانه تر، ضعیف نوازانه تر و ترحم آمیزتر است. گویی سرپرست یا قیم کودک صغیری به او می گوید که نگران نباشد او ترتیب همه چیز را خواهد داد. در اینجا مجدداً ما را به مرخصی تعلیقی فرستاده اند، منتها نه با توبیخ و سرزنش بلکه با «تشویقی»!

جمله/عبارت: اگه فکر می کنی شوهر خیلی بدی هستم پس چرا نمی داری بری؟

چرا زن ها از شنیدن این جمله/ عبارت بیزارند:

در اینجا مجدداً همان موضوع «هیچ یا همه چیز» مطرح است. اینکه یا همین جوری که هستید دوستان داشته باشیم یا چنانچه از چیزی شکایت داریم باید بگذاریم و برویم پیکارمان! گویی تنها ظرف پنج ثانیه از 0 تا 60 شمردید و زنگ ها را به صدا درآوردید. حال ما را در موقعیت قرار داده اید که با گفته ی شما مخالفت کنیم، و بگوییم که شما شوهر بدی نیستید و ما هم به این سادگی ها «رفتنی» نیستیم! چطور می توانید از ما انتظار داشته باشید که در این اوقات ما به شما تسلی خاطر و دلداری بدهیم در حالی که این ما بودیم که در ابتدا از چیزی ناراحت بودیم و می خواستیم درباره اش با شما صحبت کنیم؟

چه جمله ی بچگانه ای. بی شک حاکی از سست عنصری گوینده ی آن است. گویی برنامه ریزی چه بار سنگین و چه معضل جان گذاری است؟ شرط می بندم چنانچه رئیس تان از شما خواسته بود در آینده در یک کنفرانس کاری شرکت کنید هرگز چنین چیزی به او نمی گفتید. ما زنها خیلی خوب میدانیم در این اوقات شماسرگرم چه کاری هستید: می خواهید شانه خالی کنید، طفره بروید و فرار کنید. این کار شما موجب میشود احساس کنیم اهمیت نداریم، شایسته چشم پوشی ایم و مورد صرف نظر واقع شدن وبه خودمان واگذار شده ایم. جمله/عبارت: به کاریش می کنیم.

چرا زن ها از شنیدن این جمله/عبارت بیزارند:

آیا به راستی چنین فکر می کنید که این پاسخ شما را باور میکنیم. هنگامیکه سعی دارید برای آینده برنامه ریزی کنیم یا مشکلی را حل و فصل کنیم وشما این پاسخ را به ما میدهید می دانیم که فقط می خواهید ما را سر کار بگذارید و وعده ی سر خرمن به ما بدهید. البته به روش نرم و ملایم و زیرکانه. فکر می کنم باید به این دلیل که به جای فعل «می کنم» از فعل جمع «می کنیم» استفاده کردید و خود را مایل به همکاری و تشریک مساعی جلوه داده اید از شما متشکر و ممنون هم باشیم! اما حقیقت این است هنگامی که این عبارت را از شما می شنویم می خواهیم از درد و عصبانیت جیغ بزنیم.

جمله/عبارت: چرا که نه؟

چرا زن ها از شنیدن این جمله/عبارت بیزارند:

این یکی به کمی توضیح نیاز دارد: ما می گوییم: «دوست داری همراه من به مراسم تجدیددیدار دوستای دوران دبیرستانی من بیایی؟» شما می گویید: «چرا که نه؟» مشکل این عبارت این است که دقیقاً به معنای «بله» نیست و لذا واجد هیچ بار احساسی و هیجانی نیست و نشان دهنده ی این موضوع نیست که از آمدن با ما خوشحال خواهید شد. از طرفی به معنای «نه» نیز نیست. با وجود این همیشه در انتها پس از شنیدن این عبارت، این احساس به ما دست میدهد که یک جعبه ی خالی را به عنوان هدیه دریافت کرده ایم. واقعیت امر آن است که در اینجا عملاً با خواسته ی ما موافقت می کنید، اما گویی چنانچه نمی آمدید برایتان تفاوت چندانی هم نمی کرد.

این عبارت موجب می شود زن احساس کند که انتخاب دوم، سوم، یا چهارم است. در ضمن این جمله فاقد هرگونه حس تعهد و پای بندی واقعی است.

جمله/عبارت: من هم همین طور.

چرا زن ها از شنیدن این جمله/عبارت بیزارند:

... ما می گوییم: «دوستت دارم.» و شما می گویید «من هم همین طور» می گوییم: «خیلی خوشحالم تونستیم درباره آن موضوع با هم صحبت کنیم.» شما می گویید: «من هم همین طور»

استفاده از این عبارت درست مانند این است که پس مانده های شخص دیگری را بخورید. از دو حالت خارج نیست! یا به لحاظ گفتاری - کلامی تنبل هستید و حوصله ندارید همان فکر یا احساس را تمام و کمال دوباره ابراز و بیان کنید یا اینکه عمداً دوست ندارید آن را بر زبان بیاورید و اعتقادی هم به آن ندارید. «من هم همین طور» مثل یک نصفه «دوستت دارم» به حساب می آید. در هر حال این عبارت این احساس را به ما می دهد که در حق ما اجحاف شده است.

جمله/عبارت: من همین طوری هستم. دوست

چرا زن ها از شنیدن این جمله/عبارت بیزارند:

و اینک بزرگ ترین عذر و بهانه برای سرباز زدن از انجام آنچه ندارید یا نمی خواهید انجام دهید، سرباز زدن از تغییر و رشد شخصی، طفره رفتن از کار کردن بر روی خودتان رابطه و فرار کردن از جدی گرفتن نظرها و بازتاب های ماست. خوب، چنانچه نمی خواهید تعهد و پای بندی خود را به چیزی نشان دهید چرا دقیق تر و روشن تر نمی گویید که: «من انتخاب کرده ام که همین طوری باشم.»

پتک های کلامی

«مسئولیت گفتن این جملات با خودتان است»

جمله ها & عبارت/چرا زن ها از شنیدن این جمله ها & عبارت بیزارند:

تو منو به یاد نامزد & همسر قبلی ام می اندازی. / نیاز به توضیحی ندارد.

یه خورده چاق شده ای؟ / نیاز به توضیحی ندارد.

داری عین مادرت می شی. / نیاز به توضیحی ندارد.

به یه خورده آزادی و فضای شخصی احتیاج دارم تا بتونیم یه کمی نفس بکشیم. / نیاز به توضیحی ندارد.

شاید مردها لزوماً نباید تک همسر باشند. / نیاز به توضیحی ندارد.

بدترین پتک

سکوت .....

آنچه زن ها دوست دارند بشنوند

جملات یا عباراتی که در ذیل آورده شده اند جملاتی معجزه آسا هستند. از آنجا که در سرتاسر این کتاب درباره ی نیازهای زنان صحبت کرده ایم، لذا این جملات یا عبارات به هیچگونه توضیحی نیاز ندارند. این جملات را بر روی نامزد/همسرتان امتحان کنید و از نتایجی که می گیرید شگفت زده شوید. چنانچه می خواهید کاری عجیب و غریب، نامعمول و خارق العاده انجام دهید و نامزد/همسرتان را حسابی غافلگیر کنید، از او بخواهید چشمانش را ببندد و سپس تمامی این لیست را با صدای بلند برای او بخوانید. این بهترین پیش نوازی است که زن ها می شناسند.

چه بگویید تا احساس محبوبیت به ما بدهید

«دوستت دارم.»

.....

«تو تنها زن این دنیا هستی که می خوام با او باشم.»

«هیچ زن دیگه ای مثل تو نیست.»

«نمی دونم بدون تو چه کار کنم.»

«نمی تونم زندگی ام رو بدون تو تصور کنم.»

«تو تحقق رویاها و اجابت دعاها می هستی.»

چه بگوئید تا احساس کنیم از ما قدردانی شده است

«تو خیلی برای من خوبی»

«تو موجب می شی من احساس خوشبختی کنم.»

«برای یک یک کارهایی که برای من می کنی از تو قدردانی می کنم.»

«خیلی خوشحالم می کنی هر وقت که ... (مورد خاصی را نام ببرید.)

«تو زندگی منو متحول کرده ای.»

«بابت هر کاری که می کنی از تو متشکرم.»

برای...از تو متشکرم.»

چه بگوئید تا احساس ارزشمند بودن بکنیم

«امروز چطور بود؟»

«بیا درباره ی این موضوع صحبت کنیم تا بتونیم با هم تصمیم بگیریم»

«بیا برای ... برنامه ریزی کنیم.»

«درباره ی ... چی فکر می کنی؟»

«آیا کمکی از من برمیاد؟»

«الآن چه کمکی می تونم به تو بکنم؟»

«چه خواسته ای از من داری؟»

«به چه چیزی نیاز داری؟»

چه بگوئید که قلب و روح ما را به روی خودتان باز کنید

«از اینکه همیشه همه ی نیازهای تو رو برآورده نمی کنم، متأسفم و از این بابت معذرت می خوام.»

«برای ...از تو معذرت می خوام.»

«قول می دم که روی ... (چیزی که قبلاً از شما خواسته بودیم)، بیشتر کار کنم.»

«متشکرم که با من و مشکلاتم می سازی.»

«متشکرم که با من صبور.»

«می دونم که کنار اومدن با من همیشه کار ساده ای نیست!»

«برای ...منو ببخش.»

چه بگوئید که موجودی حساب مشترک عشق بازی و عمل جنسی مان را بالا ببرید

«تو واقعاً برام جذاب هستی.»

«تو رو می خوام.»

«هیكل و اندامت برام خیلی خواستنی و مطلوبه.»

«دوست دارم بعداً با تو مهرورزی کنم.»

«نمی تونم تو رو ندیده بگیرم یا به تو نزدیک نشم.»

«دوست دارم بیشتر با تو باشم.»

«دلتم برات تنگ شده»

«بیا همدیگرو در آغوش بگیریم.»

چه بگوئید که به یکباره هزار امتیاز بگیرید!

«بیا با هم به خرید برویم.»

«بگذار خونه رو برات تمیز کنم.»

«آیا می خواستی درباره ی چیزی با من حرف بزنی؟»

«بیا تلویزیون رو خاموش کنیم تا در عوض با هم حرف بزنینم.»

«متشکرم این کتاب رو به من دادی.»

چند سال پیش زوجی به منظور دریافت کمک به من مراجعه کردند و گفتند در یک قدمی طلاق هستند. مشکل مرکزی آنها روابط جنسی شان بود. بنا بر گفته های خود زن، او تمایل به عشق بازی با شوهر خود را کاملاً از دست داده بود و حتی فکر صمیمیت و نزدیکی جسمانی او را به هراس می انداخت. این در حالی بود که مرد اصلاً قائل به این نبود که مشکلی دارند. در حالی که زن با عصبانیت احساساتش را بیان می کرد، مرد مات و مبهوت آنجا نشسته بود. گویی اصلاً نمی داند همسرش درباره ی چه چیزی صحبت می کند. نمی توانستم تشخیص دهم آیا او به این صحبت های زنش علاقه ای دارد یا اینکه واقعاً برآستی آن ها را درک نمی کند.

بعد از مدتی از او خواستم تا موقتاً اتاق را ترک کند. سپس به همسرش گفتم: «بسیار خوب، حالا مثل دوتا زن که با هم تنها هستند، رک و پوست کنده بگو مشکل چیست؟ پاسخ داد: «راستش، دیگه هیچوقت دوست ندارم با او بخوابم. اصلاً از آنچه در رختخواب بین ما اتفاق می افتد، خوشم نمی آید. اون احساساتی راکه دوست دارم هنگام زناشویی داشته باشم، ندارم. مدت ها است که هیچ چیز بهتر هم نشده. دیگر نمی توانم اینطوری زندگی کنم. من هنوز جوان هستم و می خواهم شاد و خوشبخت باشم.»

از او پرسیدم: «از چه چیزی به هنگام عشق بازی با او خوشت نمی آید؟»

به آرامی گفت: «گفتنش سخته. خوب، راستش به جوری به احساس خوبی نیست.»

پیشنهاد دادم: «بیا دقیق تر صحبت کنیم تا بتونیم مشکل رو دقیقاً شناسایی کنیم. آخرین باری که با هم عشق بازی کردید کی بود؟»

«جمعه شب.»

«بسیار خوب، برام تعریف کن چه اتفاقی افتاد؟»

توضیح داد: «بگذار ببینم تازه دخترمان را توی رختخوابش گذاشته بودم و داشتم توی دستشویی دندانهایم را مسواک می زدم. او خیلی تحریک شده بود و می خواست هرچه زودتر تمام بشود. با خودم گفتم با او همکاری کنم تا زودتر ماجرا تمام بشود.»

«بسیار خوب، در مقیاسی از یک تا ده (ده برای بهترین و یک برای بدترین) چه امتیازی به عشق بازی تان می دهید؟»

«او لحظه ای فکر کرد و سپس گفت: فکر کنم سه.» یادم می آید که من هم پیش خودم فکر کردم که «از نظر من هم بیشتر از سه نمی گیردا» البته چیزی نگفتم.

حال وقت آن بود تا شوهرش نیز مجدداً به ما بپیوندد. رو به او کردم. گفت: «همانگونه که می دانی همسر از زندگی جنسی تان ناراضی است.»

پاسخ داد: «بله، او همیشه این را به من میگوید. اما نمیدانم مشکل چیست و اودقیقاً از چه چیزی ناراضی است و هنگامیکه از او می پرسم، نمی تواند مشکل را دقیقاً برایم تشریح کند.»

پرسیدم: «چه احساسی نسبت به روابط جنسی خود با او داری؟»

لبخند زد و گفت: «من خیلی از او راضی هستم. فقط ای کاش خود او نیز به اندازه ی من راضی بود!»

پیش خودم فکر کردم: «چه جالب!» زنی که از زندگی جنسی خود بیزار است و شوهری که از آن بی اندازه خوشحال و راضی است. باید هنوز نکته ای بر من پوشیده مانده باشد.

تصمیم گرفتم دقیق تر به مشکل آنها بپردازم.

«همسرتان گفت جمعه شب با هم رابطه داشتید؟»

«بله، همینطور است.»

«آیا می توانی بگویی که در مقیاسی از یک تا ده که در آن نشانگر عالی و یک نشانه ی خیلی بد باشد چه امتیازی به تجربه ی جمعه شب می دهی؟»

با اعتماد به نفس گفت: «9»

هنگامی که همسرش این را شنید صورتش سرخ شد و گفت «9؟ چگونه می توانی چنین حرفی بزنی آن شب بیشتر از سه نمی گرفت؟! حال متوجه منظورم می شوی باربارا؟»

شوهرش در حالی که کاملاً گیج شده بود مجدداً تأکید کرد که: «نه، 9 بود.»

داستان از چه قرار بود؟ گویی این دو از دو تجربه ی کاملاً متفاوت حرف می زدند. به مرد گفتم: «برایمان توضیح بده که چرا از نظر تو آن شب امتیاز 9 می گیرد.»

«آن شب همسرم پای دستشویی ایستاده بود و داشت دندان هایش را مسواک می زد. چند دقیقه پیش دخترمان را توی رختخوابش گذاشته بود. او را که دیدم تحریک شدم. اندکی

پیش نوازش و سپس ... من خیلی راضی بودم و همان طوری که گفتم امتیاز 9 را به آن می دهم.

همین که به سخنان این مرد گوش می دادم متوجه شدم که او واقعاً عاشق همسرش است؛ او را خیلی دوست دارد و از مهرورزی با او بسیار لذت می برد. مرد خیلی خوب؛ مهربان و

در عین حال با صداقتی به نظر می رسید. اما می دانستم چیزی وجود دارد که هنوز متوجه آن نشده ام. ناگهان ایده ای به ذهنم خطور کرد. به او گفتم: «به جای اینکه از وقایعی که

اتفاق افتادند و کارهایی که کردی برایم توضیح دهی می توانی بگویی در آن لحظات که با او همبستر شده بودی چه افکار و احساساتی داشتی؟ از ابتدا تا پایان.»

چند لحظه فکر کرد و سپس گفت: «بسیار خوب، سعی میکنم. بگذار ببینم. توی دستشویی ایستاده بودم و به همسرم نگاه می کردم. اگر اشتباه نکنم داشتم به این موضوع فکر میکردم

که او چقدر مادر خوبی است و چقدر با دخترمان خوب رفتار می کند. زیرا چند دقیقه پیش او را که خوابش برده بود با مهربانی توی رختخواب خودش گذاشت - علاوه بر آن داشتم

فکر می کردم که چه کدبانوی خوبی است و چقدر زحمت می کشد تا از خانه و از ما خوب مراقبت کند. سپس احساس کردم عشق و هیجان زیادی به من هجوم آوردند به طوری که

می خواستم به او نزدیک شوم و او را در آغوش بگیرم.»

نگاهی به همسرش انداختم و متوجه شدم که ناگهان کنجکاو شده است و با دقت دارد به حرفهای ما گوش می کند. «گفتم: «ادامه بده.»

«این کار را کردم. یادم می آید که متوجه شدم چقدر بوی تمیزی می دهد. او همیشه خوشبو و تمیز است و موهایش همیشه برق می زند. من همیشه عاشق موهای او بودم. پیش

خودم فکر کردم: «موهایش چقدر نرم و زیبا هستند مثل ابریشم.»

هنگامی که دوباره به همسرش نگاه کردم دیدم که اشک در چشمانش حلقه زده است.

«سپس او را به اتاق خواب بردم و او را لمس کردم. همسرم پوست بسیار صاف، لطیف و زیبایی دارد. هیکل و اندامش بسیار زنانه و در عین حال متناسب است. همیشه از اندام متناسب

او راضی بودم.» حال همسرش دستمالی از کیف خود بیرون آورد تا اشک هایش را خشک کند.

«احساس می کردم در جایی هستم که به آنجا تعلق دارم. هیچ گاه نمی خواستم آن لحظه پایان یابد.»

به خودم گفتم: «خدای من، من این زن را دوست دارم. در حد پرستش دوستش دارم! چقدر خوش شانس بودم که او نصیبم شد!»

در این لحظه همسرش که دیگر نمی توانست احساس خود را پنهان کند از روی کاناپه بلند شد و شوهرش را در آغوش گرفت و فریاد زد: «این بار به آن 10 می دهم! 10»

هرگز این لحظه را فراموش نمی کنم برای هر دوی آنها و همچنین من کشف و شهود بی نظیری بود. این مرد به راستی همسرش را در حد پرستش دوست داشت. اما هنگامی که با او عشق بازی می کرد، هیچ یک از احساسات خود را ابراز نمی کرد و نمی گفت که چه چیزی در درون اومی گذرد. بلکه فقط این احساسات را با زبان بدنش و برای بدن زنش بیان می کرد از آنجا که زنش از آن درجه از عشق و صمیمیتی که مرد در خود احساس میکرد بی خبر بود، فرض را برای این می گذاشت که شوهرش فقط میخواهد با او همخوابه شود و این موضوع او را سرد می کرد. اما به مجرد آنکه از احساسات واقعی شوهرش در آن لحظه آگاه شد، دریافت که قصد واقعی شوهرش در واقع مهرورزی با او بود، نه فقط عمل جنسی و ارضای شهوانیت اش، این همان چیزی بود که موجب شد زن به آن امتیاز ده بدهد.

چه چیزی موجب می شود یک هم آغوشی امتیاز ده بگیرد؟ عشق، صمیمیت و ارتباطی که میان شما و قلب معشوق تان وجود دارد. به همین دلیل بود که شوهر آن ارزندگی جنسی شان رضایت کامل داشت، زیرا آن عشق را حس می کرد. اما در بیان و ابراز آن احساسات با همسرش خیلی موفق نبود. به همین جهت نیز بود که همسرش نمی توانست به او توضیح دهد مشکل چیست. او نیز از ارتباط جنسی خوشش می آمد، اما احساس نمی کرد شوهرش با او عشق بازی می کند، تنها احساسی که او می کرد این بود که شوهرش با او همبستر می شود. در عین حال نمی توانست نیاز خود را به وضوح برای شوهرش توضیح دهد.

عشق مطلوب به معنای عشق ورزیدن نه تنها با بدنتان بلکه با دل و جان تان است. باید بگذارید عشقی را که در خود احساس می کنید در گفتار و کلامتان، نگاهتان، لمس تان، بوسه هایتان و... تجلی و نمود پیدا کند. تا معشوقتان دریابد تنها به بدن او عشق نمی ورزید، بلکه روح و جان آنان را نیز با تمام وجود دوست دارید.

به همین دلیل است که این عمل «عشق بازی» نامیده می شود زیرا هنگامی که حقیقتاً و به صمیمی ترین نحو ممکن به یکدیگر نزدیک و متصل می گردید، عشق میان خود و معشوق را دوچندان می کنید و این عشق تمامی بخش های دیگر زندگی تان را نیز از شادمانی و خوشحالی، شیرینی و رضایت خاطر سیراب خواهد کرد.

معشوق بودن به چه معناست؟ معشوق بودن هرگز به مهارت های جنسی شما به دفعاتی که عشق بازی می کنید، به تنوع وضعیت ها و موقعیت هایی که در آن عمل جنسی را اجرا می کنید و به تعداد دفعاتی که معشوق تان میتواند در یکبار همبستر شدن به اوج لذت جنسی برسد، ارتباطی ندارد. معشوق بودن به رفتاری بستگی دارد که در تمامی اوقات و در تمامی احوال با معشوق تان پیشه می کنید. آن هم نه فقط در اتاق خواب بلکه در همه جا و در همه وقت.

عشق ورزیدن به معنای رفتاری است که با معشوق تان به هنگام راه رفتن، قدم زدن، غذا خوردن، صحبت کردن و همچنین در اتاق خواب دارید، هنگامی که تن هایتان یکی می شود معشوق کسی است که قلب او از عشق لبریز باشد.

سه فصل آتی بدین منظور نگاشته شده اند تا تجربه صمیمیت جسمانی شما با همسرتان را به تجربه ای مطلوب برای هر دویتان بدل کنند و ارتباط جنسی را به عشق بازی و مهرورزی حقیقی. در این فصل ها روش هایی به شما توصیه شده اند تا بتوانید هم در داخل و هم در خارج از اتاق خواب، معشوقی مطلوب باشید. برخی از توصیه ها و پیشنهاد های ارائه شده در این فصل ها مربوط به اتاق خواب است و برخی به خارج از اتاق خواب. اما همگی آنها به این مهم می پردازند که چگونه به معنای واقعی کلمه، معشوقی مطلوب باشید. این بخش از کتاب بدین منظور طراحی نشده است که یک راهنمای جامع روابط جنسی باشد. زیرا این موضوع میتواند کتابی کامل را یکجا بخود اختصاص دهد. در این زمینه کتابهای مفصل و بسیار مفیدی نگاشته شده اند که می توانید آنها را مطالعه کنید. آنچه در این فصول به آنها پرداخته شده است مطالبی است که زن ها میخواهند مرد ها حتماً درباره ی روابط جنسی بدانند. تمامی مطالب این سه فصل مطالبی هستند که زن ها از من خواسته اند حتماً به شما مردان عزیز در این باره بگویم!

بگذارید با این حقیقت رو به رو شویم: گفت و گو و مذاکره درباره ی مسائلی چون عمل جنسی و ارتباط جنسی آن هم با صداقت و صراحت تمام کار بسیار مشکلی است. و به عقیده ی من این کار بنا به دلایلی که در زیر آمده اند به مراتب برای ما زن ها مشکل تر است:

01 به ما چنین آموزش داده شده است که «دخترهای خوب (یا زن های خوب) هرگز درباره ی مسائل و موضوعاتی از این قبیل صحبت نمی کنند.

02 ما زن ها می ترسیم چنانچه به مردها بگوییم چه می خواهیم یا از چه چیزی خوشمان یا بدمان می آید، زن های بد یا وقیحی جلوه می کنیم.

03 می ترسیم چنانچه درباره ی این خواسته های خود حرف بزنیم چنین به نظر آید که می خواهیم از همسر خود انتقاد کنیم. به علاوه می ترسیم او را با این کار برنجانیم.

04 گاهی اوقات نیز به این دلیل است که نمی دانیم احساسات خود را چگونه ابراز کنیم یا آن را به زبان ساده بیاوریم.

مردان عزیز: سالهای بسیاری از زندگی خود را به گوش دادن به آنچه تمامی زن ها دوست دارند شما درباره ی روابط جنسی بدانید، گذرانده ام. در صفحات آتی هر آنچه را که این زن ها به من گفته اند با شما در میان خواهم گذاشت. این فصل ها اطلاعات ارزنده ای را در اختیار شما قرار خواهند داد تا بتوانید به مراتب معشوق و همسر بهتری باشید. شما شانس بسیار خوبی داشته اید. زیرا خود من نیز یک زن هستم سرانجام شاید بی ربط نباشد اگر خواسته های زن ها را در رختخواب از زبان زن دیگری - و نه از زبان یک مرد - بشنوید. بدین ترتیب می توانید از صحت مطالبی که خواهید خواند مطمئن باشید. زیرا خود من نیز یک زن هستم و به تجربه می دانم که این مطالب همگی صحت دارند!

زن های عزیز: این فصل ها به شما کمک خواهند کرد خود و بدن تان را بهتر بشناسید و بهتر بتوانید نیازهای تان را به مرد زندگیتان بیان کنید. بهترین روش ممکن برای مطالعه ی این بخش از کتاب آن است که آن را به همراه همسرتان بخوانید. زیرا می توانید هر جا که لازم دیدید نظر شخصی خود را نیز ارائه دهید. برای نمونه: «این دقیقاً توصیف همان احساسی است که من دارم!» یا «این نکته درباره من صدق نمی کند.» این کار روشی است برای شخصی کردن این بخش از کتاب برای خودتان و نیز بهانه ای برای شروع مکالمه ای با همسرتان در این باره. فراموش نکنید که نظر و اشارات شخصی خودتان را حتماً اضافه کنید. مطمئن باشید حال اینکار را به مراتب ساده تر و راحت تر از پیش انجام خواهید داد. زیرا اکنون همگی ابزارهای لازم را جهت این که «طلمس را بشکنید» در اختیار دارید؟! به یاد داشته باشید: هیچ کس در عشق بازی با شما به اندازه ی خودتان مهارت ندارد!

فصل (13): رازهایی درباره خواسته های جنسی زن ها

رازهایی درباره خواسته های زن ها در بستر

01 ما زن ها نیاز داریم در ابتدا از ناحیه ی سر و قلب آماده شویم.



## 05 رازهای درباره ی کلیتوریس.

راز جنسی (1) «ما زن ها نیاز داریم ابتدا از ناحیه ی سر و قلب خود آماده شویم.»

مردها و زن ها به لحاظ جنسی کاملاً متفاوت هستند. برخی از این تفاوت ها در زیر آورده شده اند:

– چگونگی تحریک جنسی در مردها: فرض کنید زنی شروع به نوازش همسرش می کند. پایانه های عصبی یا گیرنده های حسی او پیام های تحریک آمیز را دریافت می کند و سپس مستقیماً آنها را به اندامهای تناسلی مرد مخابره می کنند. به طریقی معجزه آسا تنها در ظرف چند ثانیه مرد آماده می شود و از خود واکنش نشان می دهد.

– چگونگی تحریک جنسی در زن ها: مردی همسر خود را نوازش می کند. مرد آمادگی و تمایل آن را دارد که ارتباط جنسی برقرار کند. پایانه های عصبی یا گیرنده های حسی زن پیامهای تحریک آمیز را دریافت کرده چنین ثبت می کنند که تلاش برای تحریک جنسی او صورت پذیرفته است. برخلاف بدن مردها، پیش از آنکه این پیام ها به مناطق تحریک پذیر برسند باید به مرکز احساسی – عاطفی در مغز زن مخابره شوند تا در آنجا پردازش شوند.

بنابراین پیامی از پایان های عصبی ای که توسط مرد لمس شده اند به مسئول بخش ارتباطات جنسی و صمیمیت مغز زن مخابره می شود. ممکن است پرسید این مسئول کیست؟ او همان بخش از وجود زن است که زن را از دادن پاسخ مساعد به تحریکات جنسی خارجی در اوقاتی که زن احساس امنیت نمی کند باز می دارد و بدینوسیله او را محافظت می کند و از آسیب پذیری او می کاهد. این مسئولیت و وظیفه ی مسئول بخش ارتباطات جنسی و صمیمیت است که تصمیم بگیرد آیا اطلاعات و پیام های دریافت شده توسط گیرنده های حسی زن را به شکل تحریک جنسی به مناطق تحریک پذیر مخابره بکند یا نکند.

مسئول بخش ارتباطات جنسی و صمیمیت مغز زن، آخرین گزارش های دریافتی طی چند روز گذشته را که همگی در «روان» زن انبار شده اند پردازش و موارد زیر را تعیین میکند: «موازنه یا بیلان موجودی بانک عشق زن چقدر است؟» پاسخ: «هوم، چندان بالا به نظر نمی رسد. ظاهراً چند وقت اخیر توسط همسرش نادیده گرفته شده است، آه، این یکی دیگر چیست؟ مقادیر انزجار انباشته شده از هفته ی گذشته! ظرف هفته ی گذشته زن مدام سعی کرده است با شوهرش درباره ی تصمیماتی که باید با هم اتخاذ می کردند صحبت کند، اما او مرتباً شانه خالی کرده است. اصلاً وضعیت مطلوبی نیست. به هیچ وجه!»

مسئول بخش ارتباطات جنسی و صمیمیت مغز زن تصمیم خود را اعلام می کند: «به هیچ وجه توصیه نمی شود که امشب رابطه ی جنسی برقرار کند.» شاید چند روز بعد، پس از آنکه مرد در روابط خود با آن زن تجدید نظر کند و او مهربان تر باشد. سپس این مسئول تصمیم می گیرد که پیام های تحریک آمیز را به اندامهای تحریک پذیر (جنسی) زن مخابره نکند و آنها را در بایگانی خود توقیف نماید. این بدین معناست که هر چه مرد تلاش می کند تا همسر خود را تحریک کند زن احساس نخواهد کرد که تحریک شده است. آیا می دانستید که؟

چنانچه قلب زن به روی همسرش بسته شده باشد یا از جانب شوهرش بی توجهی و بی محبتی دیده باشد، تماس جسمانی و تلاش های مرد به منظور تحریک جنسی همسرش نه تنها برای زن خوشایند نخواهد بود بلکه عملاً موجب ناراحتی و انزجار بیشتر زن خواهند شد. تمامی نوازش ها و تحریکات جنسی از جانب شما که روزی برای ما خوشایند و خواستنی بودند در این اوقات دل و جان مان به روی شما موقتاً بسته شده است، ناراحت کننده، کسالت آور و حتی دردناک خواهند بود.

در این اوقات که مرد سعی می کند به زن نزدیک شود، زن چه احساسی را تجربه میکند؟ پاسخ: هیچ چیز. موضوع این نیست که این روش غلط است یا روش مردان بار باید متفاوت باشد. موضوع تنها این است که امشب به دلایلی، زن به لحاظ جنسی خاموش است و حوصله ی آن را ندارد. لذا مرد را پس می زند و از خود می راند و مرد می گوید: «عزیزم، امشب خسته ام. بیا فقط بخوابیم.»

مردان عزیز: شرط می بندم این حقیقت را نمی دانستید که مراحل تحریک جنسی زن ها واجد یک مرحله ی اضافی است که تحریک جنسی مردها فاقد آن است. حقیقت آن است که بیشتر مردها حتی در اوقاتی که اصلاً آمادگی و حوصله ی آن را هم ندارند یا از دست همسر خود خسته و عصبانی هستند، می توانند به لحاظ جنسی تحریک و فعال شوند. آن هم با کسی که شاید اصلاً از او خوش شان نیاید. البته شاید این امر به دلایل متعدد و ناخوشایند دیگری نیز باشد. اما آنچه مسلم است این است که اندام جنسی مذکر یا مردانه میتواند عملکرد مطلوب خود را همچنان حفظ کند و نغوظ حاصل گردد. شاید دلیل این امر در مردان این باشد که پیامهای جنسی آنها نیازی به پردازش توسط مرکز احساسات و عواطف پیش از تحریک فیزیکی ندارند.

در خصوص زنان، قضیه کاملاً فرق می کند.

بدن های ما به مجرد لمس شدن سریعاً و به طور خودکار پاسخ نمی دهند و تحریک نمی شوند. ما زن ها اول باید قلب و سرمان تحریک شود. به دنبال آن بدن هایمان نیز تحریک خواهند شد. به همین دلیل است که زن ها به دفعات کمتری در مقایسه با شوهرهایشان به لحاظ جنسی تحریک میشوند. تحریک جنسی زن ها مستلزم رد شدن از مراحل بیشتری است.

مردان عزیز: درک این موضوع از اهمیت ویژه ای برخوردار است که همانگونه که همیشه گفته ام مهم ترین اندام تحریک پذیر زن ها قلب آنها است. هنگامیکه می آموزید چگونه قلب زنی را با عشق و محبت خود سیراب کنید این عشق در قسمت های دیگر بدن او نیز «سرریز» شده موجب می شود او نیز با تمام وجود، شما را بخواند و به لحاظ جنسی نیز پذیرای شما باشد.

آنچه زن ها دوست دارند مردها بدانند

قلب زن باید از محبت و توجه سیر باشد تا بدنش تشنه ی بدن شما باشد. هر بار که بی هیچ دلیل خاصی دست ما را می گیرد، موهایمان را نوازش میکنید و نزدیک می آید، گویی می گوید: «دوستت دارم.» در این هنگام احساس می کنیم که قلبهایمان به معنای واقعی کلمه از رضایت و شادی لبریز شده است و هنگامی که قلبمان سیراب باشد، آمادگی آن را داریم که در لذت عشق خود به لحاظ جنسی شما را نیز با خود سهیم کنیم.

دو نکته ی کلی برای آماده کردن زن ها

پیش نوازش احساسی – عاطفی و پیش نوازش فیزیکی – جسمانی

آیا مطالب ارائه شده در فصلهای قبلی این کتاب درباره ی سیراب ساختن قلب همسران را هنوز به یاد دارید؟ کارهای کوچکی نظیر دادن کارت پستال یا نوشتن یاد داشت و جا گذاشتن آ. د. جاهای مختلف، استفاده از کلمات به معنای عبادت به منظمه، قد. دان. از. ه. س. انجام داد. احساس امنیت، محبت ه. ا. شمنند. ه. ه. اما آنچه د. اینجا د. با. ه. اش. صحت ممکنه

«تنها وقتی که شوهرم مرا لمس می کند هنگامی است که از من عمل جنسی می خواهد. من زنی پر شور و حرارت و گرم مزاج هستم و در کل محبت جسمانی را بیشتر ترجیح میدهم. کارهایی از قبیل: در آغوش گرفته شدن، و ... نه فقط عمل جنسی محض. هنگامی که شوهرم می خواهد مرا تحریک کند اما یک هفته ی تمام به من دست نزده است احساس میکنم از من سوءاستفاده و به من تجاوز شده است و کاملاً واضح و طبیعی است که تمایلی به عشق ورزی نداشته باشم.»

مردان عزیز: لطفاً به آنچه زن ها سعی دارند به شما در این رابطه بگویند گوش کنید: ما شما را دوست داریم و مایلیم تا آنجا که امکان دارد ارتباط جسمانی بیشتری داشته باشیم. اما نمی خواهیم و دوست نداریم فقط هنگامی که از ما عمل جنسی می خواهید به ما دست بزنید و ما را نوازش کند. اگر چنین کنید آمادگی آن را نخواهیم داشت که با عشق، و شور و حرارت و پذیرشی که استحقاق آن را دارید با شما رفتار کنیم. در این اوقات ما تقصیری نداریم زیرا احساسات روح و روان ما زن ها اصولاً چنین طراحی شده است.

در زیر تمثیلی است که اهمیت پیش نوازش احساسی - عاطفی را به طرزی مطلوب به تصویر می کشد: هر یک از ما در وجود خود داریم که بر روی اتاق شور و حرارت مان باز می شود. در مردها این در تنها یک قفل دارد و با یک کلید نیز باز می شود و آن کلید همان نوازش و لمس شدن فیزیکی - جسمانی است. چنانچه به مردی به طرزی مناسب دست بزنید، سریعاً در باز و او تحریک می شود.

در حالی که اتاق جنسی زنها دو قفل دارد و برای گشایش در آن به دو کلید نیاز دارید. یک قفل بر روی بدن مان است و قفل دیگر بر روی قلب و ذهن مان. بنابراین مردها برای دستیابی و کامیابی جنسی از ما به دو کلید نیاز دارند. کلید لمس و نوازش جسمانی، کلید عشق و صمیمیت: به عبارت دیگر پیش نوازش فیزیکی - جسمانی و پیش نوازش احساسی - عاطفی. مردان عزیز: اشتباه شما این است که بیشتر اوقات تنها با یک کلید سعی در باز کردن در دارید: کلید جسمانی و هنگامیکه در به روی شما باز نمی شود و نمی توانید داخل شوید انگشت حیرت به دهان می مانید. در این اوقات شما کلید دیگر را فراموش کرده اید.

چنانچه مردی به راستی در تحریک همسر خود به لحاظ فکری و عاطفی نیز مهارت داشته باشد، با پیش نوازش احساسی به او احساس محبوبیت و خواستنی بودن بدهد. حال چه با به کار بردن کلمات و واژگان، صحبت و نوازش غیرجنسی، بالا بردن موجودی حساب عشق و صمیمیت زن، و چه با دیگر روش ها و راه کارهایی که در این کتاب توضیح داده شده اند. این امکان وجود دارد که زن، شوهر خود را شگفت زده و غافلگیر کند و هر دو در را خود به روی شوهرش بگشاید حتی پیش از آنکه مرد اقدامی صورت داده باشد. مردان عزیز: چنانچه همسران حتی پیش از آنکه به پیش نوازش فیزیکی و جسمانی رسیده باشید و به لحاظ جنسی تحریک شده باشید، میتوانید امیدوار باشید که در ارضای همسر خود به لحاظ احساسی و عاطفی مهارت دارید. اما بیشتر اوقات چنین است که برای گشودن در تمایل جنسی ما زن ها به هر دو کلید نیاز دارید.

نکته ی جنسی: «چگونه کاری کنید تا همسران بخواهد با شما عشق ورزی کند.»

### 01 موجودی حساب مشترک عشق و صمیمیت خود را بالا ببرید آیا تمثیلی را که درباره ی حساب عشق و عمل جنسی ارائه دادیم، همچنان به یاد دارید؟ هر بار که با کلمات یا رفتارهای محبت آمیز مبالغی را به حساب عشق و صمیمیت مشترک خود واریز می کنید در واقع تضمین می کند که به هنگام برداشت همسران از این حساب، موجودی کافی در آن وجود داشته باشد تا همسران با خوشحالی و تمایل تمام با شما عشق ورزی کند. هیچوقت اجازه ندهید موجودی این حساب بیش از حد پایین بیاید. زیرا در آن صورت همسران به ارتباط جنسی با شما علاقه ی کمتری از خود نشان خواهد داد.

این موجودی ها را چگونه به حساب واریز می کنید؟

همانطور که به یاد دارید قلب و روح او را با «اکسیر عشق» که عبارت است از توجه، محبت و قدردانی سیراب کنید. مراقب باشید هیچگاه کمبود محبت و توجه نداشته باشید. چنانچه همسران را تشنه ی محبت نگاه دارید خود نیز به لحاظ جنسی گرسنه خواهید ماند!

02 هیچگاه عشق ورزی را فقط در رختخواب شروع نکنید. نکته ای که در رابطه با زندگی جنسی شما وجود دارد این است که آنچه در بیرون از اتاق خواب و آنچه در بستر میان شما و همسران می گذرد از اهمیت کاملاً یکسانی برخوردار خواهند بود. این رختخواب است که همبستر شدن عملاً در آن اتفاق می افتد اما چنانچه همیشه منتظر آن باشید که به رختخواب بروید تا عشق ورزی را شروع کنید زمان را از دست خواهید داد و به احتمال قوی همسران نخواهد توانست پا به پای شما پیش بیاید و از شما عقب خواهد ماند.

بیشتر رفتاری که چند ساعت پیش، چند روز پیش یا حتی هفته های پیش با همسر خود داشته اید تعیین کننده ی این موضوع خواهد بود که او به عشق ورزی با شما از خود تمایل نشان بدهد یا نه. به همین دلیل است که تمامی دانش دنیا نیز نخواهد توانست در این زمینه به شما کمکی بکنند مگر آنکه از پیش همسران را خوب، گرم و آماده کرده باشید. فرض کنید می خواهید آتشی روشن کنید. هرگز نمی توانید که چند قطعه هیزم درشت را در شومینه بیاندازید. یک کبریت روشن کنید و انتظار داشته باشید که هیزم ها آتش بگیرند و زمانی طولانی نیز بسوزند. بلکه در عوض چند روزنامه برمی دارید، آنها را پاره می کنید و خوب روی هم لابه لای چوبها می گذارید و سپس با مهربانی و ملایمت اجازه می دهید که خوب آتش بگیرند و هنگامی که خوب گداخته شدند هیزم ها را بر روی آنها می گذارید. بدن زنها هم درست به همین ترتیب است. هرناز و نوازشی کوچک و هر «دوستت دارم» گفتنی که در بیرون از اتاق خواب گفته می شود، آتش درون ما را به تدریج گرم و گرم تر می کند تا نهایتاً از عشق و شهوت نسبت به شما در خود خواهیم سوخت. درست به طرز مشابهی که یک قطعه هیزم درشت رانها با یک چوب کبریت کوچک روشن نخواهد کرد. هرگز نیز انتظار نداشته باشید که به پنجشنبه شب هنگامیکه به یکباره در خود نیاز جنسی احساس میکنید، - در حالی که تمام هفته حتی یکی بار هم ما را لمس نکرده اید و کوچکترین عشقی نیز به ما نورزیده اید - آمادگی ارتباط جنسی با شما را در خود احساس کنیم.

03 در دادن پیش نوازش روحی و احساسی مهارت کسب کنید. فراموش نکنید که برای باز کردن قفل دل زن ها از دو کلید استفاده کنید: کلید احساسی - عاطفی و نیز کلیدی فیزیکی - جسمانی. از تمامی راه کارهای ارائه شده در این کتاب استفاده کنید تا همسران را به لحاظ روحی و احساسی نیز آماده کنید. سپس میتوانید مطمئن باشید که زندگی جنسی پر حرارت خواهید داشت.

راز جنسی (2): زن ها نیاز دارند از نگرانی، مزاحمت های متفرقه به دور باشند تا میل جنسی در آنها فعال شود

\*متن= «نمی فهمم چرا هر وقت که می خواهیم عشق ورزی کنیم همسر من نسبت به همه چیز وسواسی می شود. می خواهد اول دوش بگیرد، مطمئن شود که آشپزخانه حسابی تمیز است، دوباره سری به بچه ها بزند و آن وقت که این مراسم اش تمام می شود من دیگر خوابم برده است.» «چرا اینقدر آماده کردن زن ها برای عشق ورزی مشکل، پیچیده و زمان بر است؟ چرا اصلاً هیچ وقت خودشان تحریک نمی شوند؟ بعضی وقت ها فکرمی کنم برای تحریک کردن شان نیاز به فرمولی سحرآمیز است. اما نمی دانم آن فرمول چیست.»

درک اینکه چرا مردها از تحریک کردن زن ها مأیوس می شوند مشکل نیست. این بدان دلیل است که مردها و زنها در این زمینه بسیار با یکدیگر متفاوت هستند. مردان عزیز: میدانم

در ابتدای کتاب دیدیم که چگونه ذهن از اتاق‌ها یا درایوهای پرشماری تشکیل شده است. مردها در هر لحظه از زمان در یکی از این اتاق‌ها هستند و تنها بر روی انجام فعالیت خصوصی تمرکز می‌کنند: اتاق عشق، اتاق کار، اتاق تلویزیون، و هنگامیکه یکی از این اتاقها را ترک میکنند هرآنچه را که در آنجاست فراموش کرده پشت سر می‌گذارند. این درحالی است که زن‌ها مرتباً از یک اتاق به اتاق دیگر «سُرک می‌کشند» و هیچگاه هیچ دری را پشت سر خود نمی‌بندند به طوری که مجدداً در طول روز بارها و بارها به آن باز میگردند. این بدان معناست که همواره نسبت به آنچه در اتاق‌های دیگر نیز اتفاق می‌افتد وقوف، آگاهی و توجه دارند.

حال این مطلب چه ارتباطی با عشق ورزی دارد؟ هنگامیکه مردی احساس می‌کند نیاز به عشق ورزی دارد صرفاً به اتاق عشق ورزی ذهنی خود می‌رود و در را بر روی خود می‌بندد. این بدان معناست که هرآنچه در اتاق‌های دیگر جریان دارد از قبیل: کار، بچه‌ها، کارهای خانه و خلاصه تمامی مزاحمت‌های دیگر را فراموش می‌کند و آماده است با خیال راحت به عشق ورزی بپردازد.

در حالی که برای زن‌ها اتاقی به نام اتاق عمل جنسی یا عشق ورزی وجود ندارد. بلکه تنها یک اتاق بزرگ و یک درایو در ذهن آنها وجود دارد که آن هم اتاق یا درایو رابطه‌شان است. به همین دلیل است که زن‌ها نمی‌توانند هر لحظه اراده کنند رابطه‌ی جنسی برقرار کنند. ما زن‌ها به سختی می‌توانیم آنچه را در دیگر نواحی زندگی مان یا در خانواده یا محل کارمان در حال اتفاق افتادن است فراموش یا خاموش کنیم. و خود را غرق عشق ورزی کنیم! بلکه نیاز داریم ابتدا خود را از نگرانی‌ها و مزاحمت‌ها به دور کنیم و بتوانیم آرامش داشته باشیم.

می‌توان گفت در این زمینه مردها نسبت به ما مزیت و برتری دارند. آنها می‌توانند مسائل و موضوعات‌شان را از هم تفکیک کنند و هرچه را که آنها را رنج می‌دهد از ذهن‌شان حذف کنند تا بتوانند از عشق ورزی لذت ببرند. این برای زن‌ها خیلی ساده و راحت نیست. برای نمونه چنانچه بچه‌ی ما مریض باشد به سختی بتوانیم آمادگی رابطه‌ی جنسی را پیدا کنیم. چنانچه چند ساعت پیش با همسرمان مشاجره‌ای کرده باشیم یا آشپزخانه مان ریخته و پاشیده باشد براحتهی نخواهیم توانست با او عشق ورزی کنیم. مردان عزیز: حال متوجه موضوع شدید؟ عدم آمادگی همیشه نیز به شما مربوط نمی‌شود.

این نکته توضیح دهنده‌ی این موضوع نیز هست که چرا زن‌ها در حین عشق ورزی نیز به سادگی حواسمان پرت می‌شود: «اون صدای چی بود؟»، «نکنه بچه‌ها بیدار شده باشن؟»، «آخ، بازوم درد می‌کنه»، «آه، نه، یادم رفت از دندان پزشکی وقت بگیرم.» معمولاً در این اوقات پاسخ و واکنش مردها این است: «هوم»، و سپس به هر آنچه مشغول انجامش بودند برمی‌گردند و امیدوارند که ما نیز بتوانیم موضوع را فراموش کنیم و به عشق ورزی با او برگردیم.

نیاز به آرامش و امنیت خاطر به منظور آمادگی برای ارتباط جنسی از این نیز فراتر می‌رود. هنگامیکه زنی تنش دارد به راحتی آماده نخواهد شد. ما زن‌ها این ضعف خودمان را میدانیم و آن را می‌شناسیم. لذا از عشق ورزی با همسرمان در وقت‌هایی که تنش داریم پرهیز می‌کنیم و سرباز می‌زنیم. زیرا نمی‌توانیم هیچگونه لذتی ببریم. بیشتر در این اوقات آن را به تعویق می‌اندازیم یا از همسرمان می‌خواهیم که فقط یکدیگر را در آغوش بگیریم زیرا می‌دانیم چنانچه پیش روی کنیم نتیجه چندان خوب و رضایت بخش نخواهد بود.

مردان عزیز: باید این موضوع را در رابطه با زن‌ها درک کنید. زیرا شما مردان به طریقی کاملاً متفاوت با استرس و تنش برخورد می‌کنید:

مردها از روابط جنسی به عنوان وسیله‌ای برای رو به رو شدن با اضطراب و تخلیه و تنش خود استفاده می‌کنند.

درحالی که زن‌ها باید قبلاً از نگرانی و اضطراب آسوده شوند تا آمادگی عشق ورزی را کسب کنند.

ارتباط جنسی یکی از راه کارهای مورد علاقه‌ی مردها و درعین حال آخرین انتخاب زن‌ها برای «مدیریت استرس» به حساب می‌آید. همانگونه که به یاد دارید زن‌ها باید علاوه بر حضور فیزیکی و جسمانی به لحاظ روحی و احساسی نیز در عشق ورزی حضور داشته باشند و چنانچه استرس داشته باشند این امر ناممکن می‌گردد. روش مورد استفاده‌ی ما در اوقات استرس این است که به کار دیگری دست بزنیم تا از استرس رهایی یابیم. و سپس هنگامی که آرامش یافتیم آمادگی عشق ورزی را نیز خواهیم داشت.

این تفاوت در روش‌های به کار برده شده برای رویارویی با اضطراب و تنش از جانب مردها و زن‌ها مشکلاتی را در روابط و ازدواج مان بایکدیگر ایجاد کرده است. برای نمونه زنی، مضطرب یا عصبی است اما همسرش نیاز او به استراحت و آرامش پیش از عشق ورزی را درک نمی‌کند. بسیاری از زن‌ها در تحقیقات و مصاحبه‌هایی که پیش از نگارش این کتاب انجام دادم - به خصوص مادران - از این موضوع شکایت داشتند.

«به راحتی نمی‌توانم از مادر بودن به معشوق بودن تغییر موضع بدهم. باید نخست کاری انجام دهم که خودم را به عنوان یک زن پیدا کنم. دوش گرفتن، مطالعه کردن، یا ترجیحاً صمیمیت و نزدیکی روحی و عاطفی با همسر. متأسفانه همسر درک نمی‌کند که این موضوع تا چه حد برای اهمیت دارد و انتظار دارد هر بار که او می‌خواهد من نیز بخوابم.»  
«من و همسر همیشه سرعمل جنسی و عشق ورزی دعا داریم. او بیشتر می‌خواهد اما من همیشه آمادگی اش را ندارم. اینطور نیست که نمی‌خواهم با او عشق ورزی کنم زیرا واقعاً او را دوست دارم و از عشق ورزی با او نیز لذت می‌برم. اما هنگامی که بچه‌ها تمام روز از مریضی استفراغ کرده اند یا گربه تمام باغچه توی حیاط را دوباره کنده است و یک دقیقه هم به خودم نرسیده‌ام، به سختی می‌توانم در انتهای روز احساس رمانتیک بودن کنم. هنگامی که این موضوع را به او می‌گویم به او بر می‌خورد، گویی او را طرد کرده‌ام. چرا نمی‌تواند بفهمد که باید کمی آرامش داشته باشم تا بتوانم آماده شوم؟»

زن‌ها باید نخست احساس زن بودن کنند. نه مادر بودن - تا به لحاظ جنسی آماده شوند. و این بدان معناست که یا مرد باید کاری کند همسرش احساس زن بودن کند یا اینکه خودش باید این کار را برای خودش بکند. به همین دلیل است که زن‌ها نیاز دارند همسرشان با آنها صمیمی تر باشد تا بتوانند آماده شوند و منظور آنها از این صمیمیت رفتن به رستوران، یا قدم زدن یا صحبت کردن بر روی کانپه نیست. بلکه موضوع همان تفاوت مادر بودن و زن بودن یا معشوق بودن است. به عبارت دیگر زن باید کارهایی انجام دهد تا مجدداً خود را به عنوان یک زن، همسر و معشوق پیدا کند تا آمادگی و گرایش‌های جنسی را در خود احساس کند.

بازتعریف پیش نوازش

مردها فکر می‌کنند می‌دانند پیش نوازش به چه معناست: نوازش کردن، دست زدن به نواحی تحریک پذیر بدن زن. مردهای عزیز: از اینک می‌گویم سخت در اشتباه هستید متأسفم اما واقعیت آن است که این کارها تنها قسمت پایانی پیش نوازش را تشکیل می‌دهند. همانگونه که قبلاً نیز گفتیم برای زن‌ها پیش نوازش ساعتها، روزها و حتی هفته‌ها پیش از آنکه حتی به رختخواب بروید آغاز شده است!

01 هر چیز که به زن آرامش بدهد پیش نوازش محسوب می‌شود. زیرا هر قدر زنی آرامش بیشتری داشته باشد آمادگی و گرایش جنسی بیشتری خواهد داشت. از اینرو تمامی موارد

\*خریدهای منزل را به نوبت انجام دادن تا او وقت آزاد اضافی برای رفتن به کلاس یوگا را داشته باشد.

\*مواظب بچه ها بودن تا او بتواند چرتی بزند.

\*پاهایش را با روغن مخصوص معطر ماساژ دادن.

ممکن است هیچ یک از این موارد جزو حرکات رمانتیک مرسوم، متداول و رایجی به حساب نیایند، اما به همان اندازه مؤثر واقع خواهند شد. بدین معنا که زن احساس خواهد کرد که همسرش به او توجه دارد و به نیاز او و به آرامش او احترام می گذارد. به همین دلیل از شما متشکر و ممنون خواهد شد.

**02** کارهایی که زن ها معمولاً برای رسیدن به خودشان انجام می دهند

همه و همه پیش نوازش به حساب می آیند. مردان عزیز! آیا می دانستید هنگامی که زن ها می خواهند با شامی شاعرانه زیر نورشمع یا دوش گرفتن یا پوشیدن لباس خوابی زیبا خود را برای عشق ورزی آماده کنند، ممکن است در واقع این کار را برای خودشان (و نه برای شما!) انجام دهند؟ هرگز سریعاً در قبال این عادات رمانتیک جبهه نگیرید. در این اوقات زن ها می دانند چه کار دارند می کنند. چنانچه این کارها احساس آماده بودن همسرشان را افزایش می دهند، در انجام این کارها او را تشویق کنید.

دوستی دارم که عاشق آن است برای خودش لباس زیرهای زیبا و نازک بخرد. هر با که شوهرش یکی از آنها را بر تن او می بیند شکایت می کند که: «یکاش کمتر از اینها می خریدی. زیرا همیشه ظرف یک دقیقه «در می روند» و باید دورشان انداخت. این کار پول دور ریختن است.» دوستم می گوید: «آنچه شوهرم درک نمی کند این است که من این لباس زیرها را برای خودم می خرم. که زمانی را که صرف خریدشان و پرو کردن شان در اتاق پرو، پوشیدن شان بعد از دوش گرفتن می کنم، همه و همه برای من پیش نوازش به حساب می آیند شاید این چیزها او را آماده نمی کنند اما مطمئناً من یکی را خیلی آماده می کنند.

**03** صحبت کردن درباره ی مسائل و مشکلات با زن برای او شکلی از پیش نوازش به حساب می آید. چرا؟ همان گونه که قبلاً نیز دیدیم صحبت کردن درباره ی احساسات برای ما زن ها تنش ها و نگرانی های ما را تخلیه می کند. بنابراین، مردان عزیز: هنگامی که همسرتان می خواهد صحبت کند و درباره ی وقایع روز پیچ و تاب بخورد. پیش خودتان فکر نکنید که «اه، خدای من، دوباره باید به این همه حرفهای او گوش کنم؟»

در عوض چنین فکر کنید که: «این همان پیش نوازش است. هر چه تنش و اضطراب بیشتری را تخلیه کند، احساس آرامش بیشتری خواهد کرد و احتمال این که گرایش جنسی پیدا کند نیز به همان اندازه بیشتر خواهد شد.»

نکته ی جنسی: «چگونه کاری کنید که همسرتان آمادگی عشق ورزی را پیدا کند.»

**01** از او بپرسد چه کاری می توانید برایش انجام دهید تا به او کمک کند احساس آرامش پیدا کند. به جای آنکه هر وقت که نیاز جنسی دارید فقط به او نزدیک شوید، سعی کنید از احساسات او باخبر شوید. چنانچه تنش داشت از او بپرسید چگونه می توانید به او آرامش دهید. مدتی عشق ورزی را فراموش کنید و فقط با او مهربان باشید و به او عشق بورزید. شاید نیاز دارد او را ماساژ بدهید یا اینکه او را در آغوش بگیرید و به صحبت های او درباره ی روزی که پشت سر گذاشته است گوش کنید. درکمال شگفتی خواهید که پس از مدت کمی احساس آرامش می کند و آمادگی آن را خواهد داشت که با شما عشق ورزی کند.

درباره ی تأثیر احساس آرامش در آمادگی برای تحریک جنسی

با همسرتان صحبت کنید و از او بپرسد به طور کلی چه چیزهایی به او کمک میکند احساس آرامش داشته باشد. احتمالاً چیزهایی از همسرتان خواهید شنید که هرگز به آن فکر نکرده بودید.

**02** سعی کنید بفهمید چه چیزهایی به او احساس زنانگی می دهد.

ممکن است فکر کنید می دانید چه چیزهایی موجب می شوند همسرتان احساس زنانگی کند اما چرا از خود او نپرسید تا مطمئن شوید؟ چنانچه حمام و دوش گرفتن است میتوانید روغن های مخصوص حمام متنوع و خوش بو برای او خریداری کنید. چنانچه شمع روشن کردن است پیش از آنکه به اتاق خواب بیایید شمع روشن کنید. چنانچه لباس خواب های زیبا است او را با لباس خواب هایی که حدس می زنید خوشش بیاید و در ضمن نیز به تنش راحت باشند غافلگیر کنید. لزوماً مجبور نیستید سلیقه ی خود را خریداری کنید. سعی کنید سلیقه ی او را در نظر بگیرید.

**03** پیش نوازش را برای خود از نو تعریف کنید.

سعی کنید روزی یکبار به یک پیش نوازش غیرجنسی مبادرت ورزید. این را بدانید که هرگز عشق، توجه و محبت های شما هرز نخواهند رفت و هرچه همسرتان احساس کند که توجه و محبت بیشتری به او دارید هنگامی که به اتاق خواب وارد می شود آرامش و آمادگی و تمایل بیشتری خواهد داشت. به یاد داشته باشید هرچه غذا را با حرارت ملایم تر و مدت زمانی طولانی تری بپزید جا افتاده تر؛ خوش طعم تر و لذیذتر خواهد شد.

راز جنسی (3) زن ها دوست دارند ابتدا اغوا شوند

تخیلات جنسی زن ها بیشتر حاوی مردهایی است که به آرامی و حساسیت تمام ما زن ها را اغوا کنند. اما اغوا کردن به چه معناست؟ اغوا کردن به معنای آن است که مطمئن نیستید زن می خواهد با شما عشق ورزی کند لذا سعی می کنید او را اغوا کنید. حتی چنانچه آن زن همسرتان باشد. اغوا کردن هرگز با برهنه ظاهر شدن در اتاق خواب و سر خوردن زیرلحاف مناسبتی ندارد. در اغوا کردن پرسیدن این سؤال: «آیا حوصله ی آنرا داری امشب با هم عشق ورزی کنیم؟» هرگز جایی ندارد و روش مناسبی برای اطلاع به همسرتان که دوست دارید با او عشق ورزی کنید نیست.

اغوا کردن زن بدین معناست که بسیار پیش از عشق ورزی به همسرتان نشان دهید او را می خواهید، برایتان جذاب و خواستنی است و شما را خوب آماده می کند. در اغوا کردن طوری با همسرتان رفتار می کنید و سعی می کنید از او دلبری کنید که گویی هنوز نامزد هستید حتی چنانچه بیست سال نیز از ازدواج تان گذشته باشد.

مردان عزیز: یکی از اتفاقاتی که پس از ازدواج برای شما می افتد این است که به لحاظ رمانتیک بودن تنبل می شوید! گویی دیگر تعقیب و گریز پایان گرفته است و می دانید که ما را به چنگ آورده اید و فکر می کنید دیگر مجبور نیستید همچون گذشته تلاشی از خود نشان دهید تا همچنان ما را به خود علاقه مند نگه دارید. این سریع ترین روش ممکن برای سرد کردن یک زن به لحاظ جنسی است. هنگامی که طوری رفتار می کنید که ما هنوز برایتان خواستنی هستیم، ما نیز احساس خواستنی بودن می کنیم و شما نیز به نوبه ی خود برایمان

از این رو هنگامی که ارزشی برای اینکار قائل نیستید فرصت اغوا کردن همسرتان را آن هم به معنای واقعی کلمه از دست می دهید: اغواگری واقعی به معنای آن است که با دل و جان زن شروع کنید و به تدریج به بدن او برسید.

دشمن شماره یک اغواگری: الگوی هیچ یا همه چیز

الگوی «هیچ یا همه چیز» چیست؟ تا آنجا که به عمل جنسی مربوط میشود، الگوی هیچ یا همه چیز بدین معناست که چنانچه وقت ندارید آنرا تا آخر (عمل جنسی) انجام دهید پس اصلاً نباید هیچ کاری بکنید. بسیاری از مردها ندانسته و ناخواسته در دام این الگو می افتند و زندگی جنسی خود را تخریب می کنند. این به آن دلیل است که الگوی «هیچ یا همه چیز» دشمن اغواگری است.

فلیشا و شوهرش بیل به منظور دریافت کمک در رابطه جنسی خود نزد من آمدند. فلیشا شکایت داشت که بیل از عشق ورزی با او سرباز می زند به این دلیل از دست او عصبانی بود. به بیل گفتم: «همسرت می گوید که تو از عشق بازی با او فرار می کنی. آیا این صحت دارد؟»

بیل با شگفتی گفت: نه اصلاً این طور نیست! راستش من فکر می کنم او از عشق ورزی طفره می رود.»

گفتم: خب، با این وصف حتماً مشکلی وجود دارد. زیرا هر دوی شما فکر می کنید که خواهان عمل جنسی هستید اما این دیگری است که نمی خواهد. فلیشا چرا فکر می کنی که بیل از عشق ورزی با تو خود داری می کند؟»

«خب، هر بار که احساساتی و «مانتیک» می شویم او مرا پس می زند و می گوید که وقت نداریم.»

بیل گفت: «درست است. ما اصلاً وقت نداریم. اخیراً شغل جدیدی را آغاز کرده ام و ساعت‌های بسیاری را کار می کنم. دوست دارم با او عشق ورزی کنم اما اصلاً وقتی برای آن پیدا نمیکنم.»

فلیشا با اصرار گفت: «چرا، خیلی خوب هم وقت داریم!»

بیل پاسخ داد: «کی، کی تا حالا برای انجام عمل جنسی وقت داشته ایم؟»

«خب. مثلاً همین امروز صبح.»

بیل با تعجب و ناباوری گفت: «امروز صبح؟ امروز صبح من ساعت هفت و نیم از خانه زدم بیرون.»

«آره، اما وقتی ساعت زنگ زد من سعی کردم تو رو چند دقیقه ای بغل کنم. اون موقع می تونستیم عشق ورزی کنیم.»

بیل در حالی که گیج شده بود گفت که «هیچ معلوم هست راجع به چه چیزی حرف می زنی؟ من فقط پنج دقیقه وقت داشتم حاضر شوم.»

آره، اما همون کافی بود عشق ورزی کنیم.»

فلیشا را متوقف کردم و گفتم: «بهتر نیست عشق ورزی را آن طور که مورد نظر توست برای شوهرت تعریف کنی؟»

«خب، هنگامی که خواستم او را نگاه کنم به من گفت: نه، عزیزم منو آماده نکن. چون که وقت ندارم هیچ کاری بکنم.»

از بیل پرسیدم: «وقت ندارم هیچ کاری بکنم» برای تو به چه معناست؟»

فلیشا وسط پرید و گفت: «به این معناست که وقت ندارد مرا نگاه کند، یا در آغوش بگیرد. یا هر رفتار جنسی دیگری از او سر بزند. هیچ چیز.»

گفتم: «به عبارت دیگر، یا هیچ چیز یا همه چیز. یا اینکه باید همه ی کارها را انجام بدهی یا اینکه اصلاً نباید هیچ کاری بکنی؟»

فلیشا گفت: «دقیقاً همین طور است و از آن جا که به ندرت وقت کافی برای همه ی این ها را پیدا می کنیم بیشتر وقت ها اصلاً هیچ کاری نمی کنیم.»

از بیل پرسیدم که آیا این موضوع را قبول دارد یا نه و او گفت که: «مثلاً هرگز هیچ وقت آن را این طور ندیده بودم. اما حقیقت دارد اگر نتوانم آن را تمام کنم ترجیح می دهم اصلاً شروع نکنم. بنابراین صبح ها حتی او را بغل هم نمی کنم. این اتفاق در اوقات دیگری نیز به دفعات تکرار می شود. قبلاً اگر فلیشا سعی کند بعد از شام کمی به من نزدیک شود یا بازیگوشی کند و من کار داشته باشم، او را پس می زنم و می گویم: «هی، دست بردار، بی خیال شو!» در این اوقات احساس می کنم می خواهد حواس مرا از کارم پرت کند و وقتی را بگیرد.»

از فلیشا پرسیدم: «این چیز چه احساسی به تو می دهد؟»

«احساس ترک شدگی، طردشدگی، رنجش، این احساس که به لحاظ جنسی جذایتی برای او ندارم.»

«بیل وسط پرید و گفت: «اما اصلاً اینطور نیست او خیلی هم برایم جذاب و خواستنی است!»

به بیل گفتم: «بله، اما در اوقاتی که برای همه چیز وقت داشته باشی!» همچون بسیاری از مردهای دیگر، بیل نیز در دام الگوی هیچ یا همه چیز گیر افتاده بود. و چنین فکر میکرد که عشق ورزی همیشه باید شامل پیش نوازش و ارتباط جنسی باشد. فلیشا مدام سعی می کرد با شوهرش بیل عشق ورزی کند. منتها این عشق ورزی با تعریفی که بیل از عشق ورزی داشت منطبق نبود. تعریف سنتی بیل از عشق ورزی چیزی بود که ابتدا، وسط و پایانی (نتیجه ای) داشته باشد.

عشق ورزی فقط انجام یک سری اعمال و حرکات فیزیکی و جسمانی نیست. بلکه تبادل یک سری انرژی های جنسی و عاطفی است میان شما و همسرتان.

عشق ورزی می تواند فقط در آغوش گرفتن همسران باشد. عشق ورزی می تواند نوازش بدن همسران باشد. سپس چنانچه با این نوازش تان آماده شود می توانید به او بگویید: «چه بد که وقت بیشتری ندارم تا ادامه دهم اما دقیقه شماری خواهم کرد تا شب هر چه زودتر به خانه برگردم!» عشق ورزی می تواند تلفن کردن به همسران در وسط روز و گفتن این جمله به او باشد که امروز صبح چقدر در رختخواب زیبا بوده است. عشق ورزی می تواند تنها این باشد که برای عشق ورزی بعدی وقت و قرار قبلی بگذارید. مانند بیل، بسیاری از ما نیز خود را از فرصت های عشق ورزی واقعی محروم می کنیم. تنها به این دلیل که این فرصت ها با تصویر ذهنی ما از عشق ورزی منطبق و سازگار نیستند. هنگامی که تعریف خود از عشق ورزی را بسط و توسعه می دهید فرصت های بی شماری را پیدا خواهید کرد که همسر خود را اغوا کنید.

بخشی از مشکل نیز آن است که به مردها چنین آموزش داده شده است که باید تنش و بارجنسی خود را هر چه سریع تر و در اولین فرصت تخلیه کنند. بنابراین دوست ندارند بدون آن که بتوانند خود را خالی کنند، آماده شوند.

مردان عزیز: عجله نکنید که هرگونه تجربه ی عشق یا انرژی جنسی را فوراً با انزال و رسیدن به اوج لذت جنسی همراه کنید. به آن انرژی اجازه دهید که به تدریج در بدن تان ذخیره



مردان عزیز: آنچه دانستن آن برای شما ضروری است این است که کلیتوریس هیچگونه شباهتی به اندام مردانه ندارد. بنابراین هرگز نباید به مانند اندام جنسی مردانه با آن رفتار شود. نکته اینکه مردهای عزیز: عمل جنسی محکم و شدید و قوی ممکن است شما را تخلیه کند اما احتمالاً کمکی به رسیدن همسران به اوج لذت جنسی نخواهد کرد. مهارت در روابط جنسی به این معناست که بیاموزید چگونه در تمامی طول عمل جنسی، کلیتوریس را نیز درگیر نگه دارید و این بدان معناست که از دست یا بدن خود کمک بگیرید تا در تمامی طول عمل جنسی بر روی کلیتوریس فشاری ثابت و ممتد وارد آورید.

یکی از روش هایی که بسیار مؤثر واقع شده است متدابعی روان درمانگر مشهور آمریکایی «ادوارد ایشل» است که روش «مقاربت موزی» نامیده میشود. ادوارد ایشل براساس مشاهدات خود در سالهای نیمه ی اول دهه ی 1990 چنین دریافت که مقاربت به روش ورود و خروج متوالی آلت جنسی مردانه از واژن بهترین روش ممکن برای رساندن زن به اوج لذت جنسی نیست، بلکه روش مفید و مؤثر موقعیتی است که فشاری ثابت و ریتمیک را به طور مستمر و مداوم بر روی کلیتوریس اعمال کند. در راه های بسیاری در باره ی بدن و جنسیت زنها وجود دارد که می توانید بیاموزید. موارد ذکر شده در این کتاب تنها آنهایی بودند که زن ها از من خواسته بودند تا حتماً در کتاب خود ذکر کنم. مردان عزیز: البته همیشه بهترین آموزگار و معلم در این زمینه خود همسران است. به او بگویید می خواهید هر آنچه را که آموختنی است در رابطه با بدن او بیاموزید به او بگویید می خواهید استاد تمام عیار عشق ورزیدن به بدن او و ذوب شدن در تمامی وجود او باشید. بگذارید عشق ورزی شما دریچه ای باشد به سوی تجربه ای جدید و نو از زناشویی. تجربه ای که در آن لذت فیزیکی و جسمانی به وجد، سرور و شغف احساسی، عاطفی و نیز جنسی بدل می شود.

#### فصل (14): هجده عامل سرد مزاجی جنسی زن ها

و اینک عوامل سرد مزاجی جنسی زن ها: هجده مورد از رایج ترین مواردی که زن ها همواره خواسته اند مرد ها می دانستند. این لیست را براساس مصاحبه های بیشمار، سمینارها، بحث های گروهی و تحقیقاتی که ظرف بیست سال گذشته انجام داده ام، تهیه کرده ام. این لیست شامل رایج ترین و شایع ترین شکایات هایی است که زنها از مرد ها دارند. بسیاری از این موارد چیزهایی هستند که زن ها نمی توانستند به راحتی با همسر خود در میان بگذارند. از این رو از من خواستند به شما بگویم!

خواهید دید برخی از این موارد هجده گانه ارتباط یا مناسبتی با روابط جنسی نیز ندارند. بلکه کارهایی هستند که زن ها را به لحاظ روحی و عاطفی به مرد زندگی شان سرد می کنند و در نتیجه موجب می شوند تا به لحاظ جنسی نیز نسبت به او سرد شوند. از این رو به همان اندازه ی شکایات جنسی نیز اهمیت دارند.

بهترین راه مطالعه ی این فصل نیز آن است که آن را به همراه نامزد/همسران بخوانید. چنانچه یک زن هستید سپس به هنگام مطالعه ی هر مورد میتوانید اشارات و نظر شخصی خود را هم بیان کنید و بگویید که آیا در مورد شما نیز صدق میکند یا نه. همچنین موارد شخصی خود را که در این لیست نیامده اند، به آن اضافه کنید. ضمناً هر مورد را که توصیف کننده ی همسران نیست به او گوشزد کنید تا مطمئن شود عملکرد او مطلوب بوده است! چنانچه یک مرد هستید در حین مطالعه ی این فصل با خودتان صادق باشید. آیا موارد ذکر شده در این لیست درباره شما صدق می کنند؟ چنانچه حتی یکی از آنها آن هم به مقادیری بسیار جزئی درباره ی شما صدق می کند، صادقانه تلاش کنید رفتار خود را بهبود بخشید. بهتر از همه، به همسر خود خبر دهید که حدس میزنید مرتکب یکی از این موارد شده اید و سپس به او قول دهید که بیشتر تلاش خواهید کرد او را تحریک کنید نه آنرا نسبت به خود سرد سازید.

#### هجده عامل سرد مزاجی جنسی زن ها

- 01 مردهایی که با بدن زن ها آشنا نیستند.
- 02 مردهایی که بیش از حد روی بدن زن خشونت اعمال می کنند.
- 03 مردهایی که به هنگامی عشق ورزی کثیف کاری می کنند.
- 04 مردهایی که بیش از حد خشونت اعمال می کنند.
- 05 مردهایی که از بهداشت شخصی پایین و وضعی برخوردار هستند.
- 06 مردهایی که بیش از حد به ظاهر، قیافه و سر و وضع زن اهمیت می دهند.
- 07 مردهایی که زن ها را براساس ارگاسم (رسیدن به اوج لذت جنسی) او طبقه بندی می کنند.
- 08 مردهایی که زن را مجبور به معاشقه ی ... می کنند.
- 09 مردهایی که زیاده از حد نگران عملکرد و توان جنسی خود هستند.
- 010 مردهایی که با تلویزیون روشن عشق ورزی می کنند.
- 011 مردهایی که هر وقت مست یا نشئه هستند نیاز جنسی پیدا می کنند و حتماً باید در این اوقات عشق ورزی کنند.
- 012 مردهایی که وقت کافی صرف تحریک کردن زن شان و پیش نوازش او نمی کنند.
- 013 مردهایی که بلافاصله پس از اتمام عشق ورزی به لحاظ احساسی و عاطفی از زن دور می شوند.
- 014 مردهایی که عادات شخصی بد دارند.
- 015 مردهایی که اشتغال ذهنی و وسواس گونه و بیش از حدی به بدن خود دارند.
- 016 مردهایی که دوست ندارند به همسر خود معاشقه ی ... بدهند.
- 017 مردهایی که با دیگران خوش رفتار نیستند.
- 018 مردهایی که ما را دوست ندارند و به ما عشق نمی ورزند.

سردکننده ی جنسی (1) مردهایی که با بدن زن ها آشنا نیستند

خانم های عزیز: این گونه مرد ها با دقت و کنجکاوی تمام به بدن شما دست می زنند گویی جانورشناسی هستند که به تازگی و برای اولین بار گونه ای نو از پستانداران را مشاهده کرده اند. بدن شما را با تردید و عدم قطعیت برانداز می کنند. گویی که هرگز در تمامی طول زندگی خود چنین چیزی ندیده یا در آن باره نیز نشنیده اند. هنگامیکه به بدن شما دست می زنند احساس می کنید که موجوداتی فضایی هستید که در یک برنامه ی مستند تلویزیونی تحت معاینه ی زیست شناسان و پزشکان قرار گرفته اید. با اطمینان خاطر تمام بطرزی

شما آن جا دراز کشیده اید و دعا می کنید بلکه زودتر یکی از ماهیچه هایش بگیرند یا دچار یک حمله ی ناگهانی از سرفه های شدید شود تا مجبور شود دست بکشد و شما را کمتر شکنجه کند و به این بی عرضگی پایان دهد.

روابط جنسی به خودی خود زنها را در موقعیت بسیار آسیب پذیری قرار میدهد. چه برسدبه اینکه خود را زیردست مردی ناوارد و بی تجربه (یادست کم ناآگاه) نیز قرار دهید که نمیداند چه کار دارد می کند. در این گونه مواقع فوراً نسبت به او سرد می شوید. شاید هم خیلی خوب می داند دارد که چه کار می کند، اما چنان نگران آن است که آیا میتواند ما را ارضا کند یا نه، که در این صورت بیش از حد وسواس و محتاط می شود.

مردهایی از این قبیل هر ده ثانیه یک بار از زن شان میپرسند مبادا کاراشتباهی مرتکب شده باشند. چند بار به شما دست می زنند و سپس می پرسند: «از این کار خوشت می یاد؟» چه آره بگویند و چه نه و چه «هی، کم و بیش» مجدداً ده ثانیه ی بعد از شما خواهند پرسید: «از این کار چطور؟» «این چه احساسی به تو می ده؟ خوبه؟» «بیشتر این کاررو بکنم یا اون کارو؟» سرانجام به یک جایی میرسید که دوست دارید سرش جیغ بکشید که: «میشه لطفاً کمتر حرف بزنی فقط منو ارضا کنی. یا شاید اصلاً بهتر باشه برم به جای اینکار کتاب بخونم!» اما چرا مردان چنین رفتار می کنند؟ گاهی اوقات به این دلیل است که برآستی تجربه و مهارت زیادی در این زمینه ندارند یا آموزش های لازم در رابطه با بدن زن ها را ندیده اند. در این صورت به خصوص هنگامی که جوان یا کم سن و سال باشند می توانند آنها را ببخشیدو از آموزش به آنها نيز لذت ببرید. گاهی اوقات دلیل ترسو شدن و بیش از حد محتاط شدن مردها این است که پیش از شما درزندگی خود با زن بدکاره ای رابطه برقرار کرده اند. او از هرگونه تلاش آنها برای ارضا کردن او انتقاد کرده و این ترس را در او به جا گذاشته است. گاهی اوقات برخی مردان هنگامی که خود را به یکباره با زنی لخت و برهنه در بستر تنها می بینند احساس گناه شدیدی به او دست میدهد. به کلی خشکش میزند و به لحاظ جنسی نیز سرد و ناتوان می شود.

مردان عزیز: چنانچه احساس می کنید که در خصوص بدن زنها اطلاعات، دانش و آگاهی لازم و کافی ندارید، آموزش های لازم را کسب کنید. کتابهای تخصصی موجود در این زمینه بخريد و تمامی نمودارها، عکس ها و تصاویر آموزشی آن را خوب مطالعه کنید. از همسران نیز بخواهید شما را با بدن خود و سلايق و علايق شخصی خود آشنا کند. شناخت ما زن ها چندان هم که فکر می کنید مشکل و دشوار نیست.

سرد کننده ی جنسی (2) مردهایی که بیش از حد بر روی بدن زن خشونت اعمال می کنند

بگذارید یکی دیگر از بزرگترین سردکننده های جنسی زن ها را نام ببریم.

حساسیت نوک سینه های زن بسیار بالا هستند بخصوص در مواقع ومقاطع خاصی از طول دوره ماهانه تحمل آنچه دوست دارید همسران با پستان های شما انجام دهد ممکن است برای همسران (چنانچه همان کار را با سینه های او بکنید) به مراتب مشکل تر باشد. سعی کنید آرام تر، ملایم تر، حساس تر، با ملاحظه تر و محترمانه تر با سینه های همسران رفتار کنید. بهترین متخصص در خصوص سینه های زنان، خود همسران است. از او بپرسید چه کاری را دوست دارد و از چه کاری خوشش نمی آید. تا هنگامیکه آموزش ندیده اید، درسهای تان را خوب از بر نکرده اید و تکالیف تان را نیز انجام نداده اید از آنچه می کنید خیلی مطمئن نباشید.

سرد کننده ی جنسی (3) مردهایی که به هنگام عشق ورزی کثیف کاری می کنند

داستان زیر داستانی است واقعی از زندگی شخصی و ازدواج اول خودم:

در سال 1970 با شوهر اولم آلن در خانه ای کمی دورتر از محوطه ی دانشگاهی که در آن تحصیل میکردم زندگی میکردیم. به تازگی عروسی کرده بودیم و آلن مردی جذاب وشوخ طبع بود. او را خیلی دوست داشتم.

ماه ها بود سعی کرده بودم توجه او را به خودم جلب کنم. اما او همیشه دنبال کارهای خودش بود. یک روزتوی خانه با هم تنها بودیم. من لبه ی تخت خوابان نشسته بودم و آلن پای پیشخوان آشپزخانه مان ایستاده بود. هندوانه ی بسیار بزرگی در برابر او قرار داشت. او پیشنهاد کرد: «بیا این را بخوریم». این را گفت و ساطور بسیار بزرگی را که در آشپزخانه داشتیم برداشت و شروع کرد به ضربه زدن به هندوانه. آب هندوانه به اضافه ی تخمه ها و گوشت آن در همه جا پراکنده و پاشیده می شدند. تمام لباس هایش با آب هندوانه خیس شدند، اما او توجهی به این قبیل چیزها نداشت. سپس با چاقوی بزرگ دیگری که به چاقوی قصابی شباهت داشت، شروع کرد به قطعه قطعه کردن آن هندوانه ی غول پیکر. به یاد دارم از تماشای این صحنه احساس عجیبی به من دست داد اما هنوز نیز به درستی نمی دانستم چرا تا این حد احساس معذب بودن داشتم.

سپس آلن یک لیف بزرگ از هندوانه ی سرخ و خونی برداشت و با لبخندی که به پهنای صورت او بود صورت خود را درست مانند سگ گرسنه ای که تکه گوشت بزرگ وخون آلودی را با تکان های شدید فک خود می بعد و به همه جا خونابه می پاشد، در قاچ هندوانه ای که در دست فرو کرد و در حالی که صدای شالاپ شلوپ وهورت کشیدن آب هندوانه به آسمان بلند شده بود، حریصانه به خوردن آن ادامه داد. آب هندوانه از صورت و لب و لوجه ی او می چکید و بر روی لباس، دست هایش و کف آشپزخانه میریخت. اما با وجود این او به هیچ یک از این چیزها توجهی نداشت جز اینکه مقادیر بیشتر و گازهای بزرگتری از هندوانه را دردهان خود جاری می دهد.

به یاد دارم که مصادف با این صحنه احساس ترس به من دست داد. تمامی صحنه ها یکبار دیگر با دور تند در ذهنم دوره شدند. آن ساطور بزرگ، چاقوی بزرگ، ضربه زدن به هندوانه، بلعیدن هندوانه، به ناگهان متوجه شدم که چرا تا آن حد ترسیده بودم. زیرا قرار بود طعمه و قربانی بعدی، خودم باشم!

آلن پوست هندوانه را بر روی میز گذاشت و بدون آن که حتی دستها یا دهانش را پاک کندبا لبخندی که دندان هایش را بیرون انداخته بودبه طرف من آمد. آیا این همان مرد جذاب و رمانتیکی بود که من با او ازدواج کرده بودم؟ همان هنرمند حساس و روشن فکری که پیش از ازدواجم با او هر روز ساعت ها را صرف خیال پردازی و رؤیابافی با او می گذرانم؟

همیشه فکر می کردم قرار است با مردی مثل ویلیام شکسپیر همخوابه شوم اما حال از پیش «آتیلا» از قبیله ی «هون» سر درآورده بودم!

دیگر وارد جزئیات آنچه در شب اول عروسی مان اتفاق افتاد نمی شوم و فقط به گفتن این موضوع اکتفا می کنم که پس از آنکه نحوه ی بریدن وقاچ کردن هندوانه ی آلن به وسیله ی ساطور را دیدم و نیز دیدم که چگونه حریصانه با کثافت کاری تمام هندوانه را بلعید باید درجه ی پیشرفتگی (یا بهتر بگویم درجه بدویت) راه کارهای عشق ورزی او را از همان ابتدا حدس می زدم. می توانی از قوه ی تخیل خود استفاده کنی تا جاهای خالی را پر کنی. البته نگران نباشید و به هیچ وجه تجربه ی ناراحت کننده یا اسفناکی نبود، بلکه فقط کمی چندانش آور بود. و هر وقت آن را به یاد می آورم تنهاخنده ام میگردد. این خاطره، خاطره ای کلاسیک از اوایل دهه ی هفتاد بود. سی سال طول کشید تاخاطره خود از «داستان هندوانه» را به عنوان نمونه ای از سرد کننده ی جنسی (3) در کتاب خود ذکر کنم و سرانجام موفق شوم که خاطره مأیوس کننده خود را به چیزی مثبت و عبرت آمیز برای دیگران تبدیل کنم.

چنانچه خدمتان حدس نزنید این را بگذارید بگویم که آلن از آن دسته مردها بود که به هنگام عشق ورزی خیلی کثیف کاری می کنند. ام ساخته نامرتب، نامنظم، احساس



مردهای شلخته و کثیف به هنگام عشق ورزی نیز شلخته و کثیف رفتار می کنند؛ به هنگام بوسیدن شما را خیس و کثیف می کنند، با دست زدن شان نیز شما را خیس و کثیف میکنند. اما مشکل آن ها تنها این است که واژه ی «خوردن» را کمی زیاد جدی می گیرند. گویی که این آخرین غذایی است که قرار است در تمام زندگی خود بخورند. در این گونه مواقع دیگر نمی توانند تشخیص دهند که آیا می خواهند عشق ورزی کنند یا اینکه همسرشان را بشویند!

به طرز مضحکی مردهای «تف تقو» فکر می کند که در عشق ورزی نیز بسیار مهارت دارند و معشوق هایی مطلوب به حساب می آیند؛ آزاد، خودجوش، وحشی و بی هیچ ممنوعیتی. در حالی که حقیقت آن است که این حالت آن ها برای زن ها اصلاً تحریک کننده نیست و به کل آن ها را سرد می کند. معمولاً بسیار سخت می توان هرگونه انتقاد یا بازتابی را به این قبیل مردها ارائه داد. زیرا معمولاً در این اوقات چنان به آنان خوش می گذرد که متوجه چهره ی ترسیده و وحشت زده ی شما نیستند!

مردان عزیز؛ چنانچه بعضی از مواردی که در بالا ذکر شد درباره شما صدق می کند، (حتی جزئی) یا اینکه فکر میکنید شوهر اولم آن به دلیل آنکه هندوانه را با ساطور قاچ کرد و یکجا آن را بلعید مرد «با حال» و جذابی بوده است، این احتمال وجود دارد که خودتان نیز به این گروه از مردها تعلق داشته باشید و ندانید. لطفاً برای همسران نیز که باشد، تمیزتر عشق ورزی کنید. خشونت ها و نخراشیدگی های خود را اندکی کنترل کنید. زیرا به هنگام عشق ورزی حق و حقوق دو نفر مطرح است نه تنها یک نفر، اینطور نیست؟! آن روز آخرین تجربه ی عشق ورزی من و آن بود. اواصلاً جایی و کیل یاسهامدار است. دیگر نام و نشانی از او ندارم. همدار به خانم های عزیز؛ چنانچه با مردی آشنا شدید که علاقه ی شدیدی به هندوانه داشت بهتر است هربار که با او رو به رو می شوید بارانی به تن داشته باشید.

سرد کننده ی جنسی (4) مردهایی که بیش از حد خشونت اعمال می کنند «چگونه به شوهرم بگویم که بیش از حد خشن مرا لمس می کند. اصلاً احساس نمی کنم که دارد با من عشق ورزی می کند. احساس می کنم دارم کتک می خورم.» گاهی اوقات آرزو می کنم ای کاش مردها هم کمی مثل زن ها عشق ورزی می کردند. من به ملایمت، لطافت، مهربانی و حساسیت نیاز دارم تا آماده شوم. اما در عوض احساس میکنم نمایشی از خشونت و بد رفتاری مردها را در بستر مشاهده می کنم. راستش را بخواهید اصلاً آماده نمی شوم.»

مردها متوجه نمی شوند که خشونت اعمال می کنند. بلکه فکر می کنند پرحرارت، قوی و تهاجمی هستند. اما بیشتر برای همسرشان خشن جلوه میکنند. در این اوقات زن ها احساس نمی کنند که ناز و نوازش شده اند.

مردان عزیز؛ آیا می دانستید به دلیل آن که در مقایسه با زنان تستسترون بیشتری در خون خود دارید، از پوست ضخیم تری برخوردار هستید و از حساسیت کمتری نسبت به لمس شدن؟ به همین دلیل است که بیشتر مردها از لمس شدن سخت، محکم و قوی در حین عشق ورزی خوش شان می آید. نوازشی که خیلی آرام و ملایم باشد، ممکن است توسط گیرنده های لامسه ی شما حتی به عنوان یک لمس نیز ثبت نشود. این در حالی است که پوست زن ها به مراتب حساس تر از پوست مردهاست. پوست زن ها نازک تر و به مراتب حساس تر و تحریک پذیرتر است. بنابراین چنانچه به گونه ای زن را لمس کنید که مردها دوست دارند، برای او بسیار خشن و دردناک خواهد بود و او چنین احساس خواهد کرد که بیش از حد فشار اعمال کرده اید.

مطمئناً اوقاتی نیز وجود دارند که زن ها از عشق ورزی با نیرو، بیشتر لذت ببرند. اما فقط با کسی که به او اعتماد دارند. این را نیز باید اضافه کنم که آن ها دوست ندارند به این سو و آن سو پرتاب شوند.

از همسران بخواهید به شما نشان دهد چگونه دوست دارد به او دست بزیند و پوستش را لمس کنید. از خود بخواهید پرسید: «آیا او واقعاً به این شکل تحریک می شود؟ من که اصلاً چیزی احساس نکردم!» شاید شما مردها چیزی احساس نکنید اما ما زن ها چرا. می توانید آن را امتحان کنید.

سرد کننده ی جنسی (5) مردهایی که از بهداشت شخصی پایین و ضعیفی برخوردار هستند مردان عزیز؛ چطور فکر می کنید ما زن ها متوجه نمی شویم؟ مطمئناً هرگز دوست ندارید همسر خود را عمداً مشمئز کنید. اما متأسفانه بعضی از شما عادت هایی دارید که... خوب، چگونه بگویم؛ چندان آور هستند! از خودمان می پرسیم: «آیا او خودش نمی داند که چه بویی می دهد؟» «آیا خودش را هم اذیت نمی کند؟» در این اوقات حیران می مانیم که چگونه مرد زیبا و جذابی مثل او می تواند از چنین بهداشت پایین و ضعیفی برخوردار باشد.

همان گونه که به یاد دارید، زن ها پیش از هر چیز از قلب و سرخود تحریک می شوند. که این خود شامل چشم ها و دماغ ما نیز می گردد. به سختی می توان با مردی عشق ورزی کرد که حضور فیزیکی و جسمانی او احساسات ما را خاموش می کند.

باور نمی کردم زن ها از این موضوع تا این حد شکایت داشته باشند. در مصاحبه ها و تحقیقاتی که قبل از نگاشتن این کتاب انجام دادم، چه از زن ها و دختران مجرد و چه آنهایی که از شوهران خود شکایت داشتند، همه و همه از بهداشت ضعیف این قبیل مردها شکایت کرده بودند. در زیر برخی از این شکایت ها آورده شده اند.

خطرات؛ این گله و شکایت ها سانسور نشده هستند. بنابراین مسئولیت خواندن آن ها با خودتان است. سعی کنید ترجیحاً با شکم پُر آن ها را مطالعه نکنید؟! آنچه زن ها از آن بیزارند

\* ناخن های بلند ، شکسته و کثیف: چگونه انتظار دارید همسران بخواهد و اجازه دهد که این ناخن های کثیف را در هر جایی از بدن ظریف و لطیف و آسیب پذیر او قرار دهید. هیچ چیز سردکننده تر از این نیست که شوهرتان شما را لمس کند و سپس ناگهان توسط گوشه ی تیز ناخن شکسته و لب پر شده ای پوست شان را بخراشد. آخر مردان عزیز؛ بدانید که چرک زیر ناخن های تان شما را به شب های بسیاری «تنها خوابیدن» محکوم خواهد کرد!

\* پینه های خشک و زبر دست ها: درست مانند مورد پیش. به هیچ وجه دوست نداریم به هنگام عشق ورزی با شما «پوست کن» شویم.

\* بدن عرقی و بدبو؛ باز هم بگویم؟ مردان عزیز؛ آیا می توانید بدن خودتان را بو کنید؟ منظوری طبیعی و مردانه بدن مردها نیست که حاصل تعریق طبیعی سطح پوست شامست و حتی می تواند برای زنی که شما را دوست دارد تحریک کننده نیز باشد. در اینجا از بدن کثیف نشسته ای صحبت می کنم که از بوی عروق کهنه، مانده و ترشیده اشباع شده است. در اینجا از مردهایی صحبت می کنم که به دفعات کافی استحمام نمی کنند. منظوری آقای «بوگندو» است. آیا واقعاً هنگامی که چنین بوهایی می دهید انتظار داشته باشید بخواهیم در مجاورت شما قرار بگیریم؟ مردانه بودن یک چیز است اما کثیف بودن چیز دیگر.

\* پاها و جوراب های کثیف و بدبو. فرض کنید می خواهید همین که شوهرتان به خانه رسید با او به رختخواب بروید. تمام روز منتظر آن بوده اید که شب با او عشق ورزی کنید. لباس ها را با او در می آورید. بیست اتفاق که نباید بیافتد. کفش ها را در می آورید. خدای من! این به از کجا می آید؟ آیا باهاش دوست دارید؟ فقط همان ها را...

پاها می توانند بسیار تحریک کننده باشند. می توانند در عین حال بسیار نیز مضمض کننده باشند. شاید مردها به این دلیل از پاهای خود غافل می شوند که دورترین عضو بدن نسبت به صورت شان است و به اصطلاح «جلو چشم» نیستند. شاید شما مردان متوجه بوی پاهای خود نمی شوید، اما زن ها چرا؟ به این معنا که هم بوی آنها را حس میکنند و هم میتوانند آن ها را ببینند. و چنانچه بدبو یا کثیف باشند دیگر برای مان جذاب، رمانتیک و خواستنی نخواهید بود.

بگذارید یک مرحله جلوتر رفته به ناخن های پا بپردازیم. آیا این تنها تصور من است یا این که مردها عمداً ناخنهای پاهای خود را با سوهان به اشکالی نوک تیز و لبه دار (یا دندان دار و مضرس) تبدیل می کنند؟ ناخن های تیز و لبه داری که گویی بدین منظور طراحی شده اند که در پاهای زن شان فرو روند. هنگامی که ناخن های پای خود را کوتاه می کنید لطفاً لبه های تیز آن ها را نیز با سوهان صاف کنید. علاوه بر ناخن ها بهتر است چرک زیر ناخن های پاهای خود را نیز تمیز کنید.

لباس ها و لباس زیرهای کثیف: چرا مردها فکر می کنند برخی از لباس های شان خیلی تمیز هستند در حالی که در واقع باید از کثیفی آنها را دور انداخت؟ چگونه انتظار دارید برای همسران جذاب باشید، وقتی که پیراهن های کثیف و عرقی، شلوارهای لکه لکه و از همه بدتر زیرشلوارها و شورت هایی پوشیده اید که خیلی تر و تازه و تمیز هم نیستند؟  
\*بوی بد دهان و دندان های کثیف و جرم گرفته: تصور کنید شوهرتان می خواهد با شما عشق ورزی کند. به شما نزدیک می شود. بازوان خود را بازمی کند تا شما را در آغوش بگیرد. خدای من. آیا حیوانی در آنجا مرده است؟ بوی دهانش مضمض کننده است. آیا خود او متوجه نیست؟ احتمالاً نه!

مردان عزیز: چنانچه دوست دارید برای همسر خود جذاب باشید لطفاً دهان و دندان های خود را تمیز و خوش بو نگه دارید. این به آن معناست که نه یک بار در روز بلکه چند بار مسواک بزنید و از محلول های شستشو و قرقره ی خوشبو کننده، افشانه های نعنائی یا هر چیز دیگری که لازم باشد استفاده کنید. سعی کنید دهان خود را خوش بو و خوشمزه کنید تا همسران بخواهد آن را ببوسد.

ته ریش های زبر: ریش بلند، نرم و زیبایی داشته باشید یا مرتب اصلاح کنید. بگذارید حقیقتی را به شما بگویم: رؤیایا و خیال پردازی های جنسی زنها هرگز شامل مردهایی نیست که کاغذ سمباده هایی دانه ریز و دانه درشت را روی پوست نرم و لطیف آنها بکشند. اما این دقیقاً همان احساسی است که ته ریش های زبر شما به ما زن ها می دهد. براستی دردناک است.

ما زن ها می دانیم که هر اصلاح کردن یک زحمت و دردسر حسابی است. اما، خراشیده شدن در عین عشق ورزی هم همین طور. پیش از آنکه برای عشق ورزی با همسران نزدیک شوید از ریش خود اطمینان حاصل کنید. یا ریش خود را مرتب، تمیز و نرم نگه دارید یا آنرا یکجا بزنید. اگر شما دوست ندارید کسی ریش زبر خود را بر روی صورت شما بکشد ما نیز از این کار لذتی نمی بریم. به علاوه صورت تازه اصلاح شده قطعاً برای زن ها یک تحریک کننده جنسی به حساب می آید.

سرد کننده ی جنسی (6) مردهایی که بیش از حد به ظاهر، قیافه و سر و وضع زن اهمیت می دهند

«شوهرم می خواهد بدن و هیكلی مطلوب بدون حتی یک گرم اضافه وزن داشته باشم. اما خودش شکم گنده و برجسته ای دارد که گاهی اوقات فکر می کنم آبستن است.»

«شوهرم مدام از کمد لباس هایم ایراد می گیرد و دستور می دهد که چه بپوشم و چه نپوشم.»

«همیشه پیش از آن که بیرون برویم موهام، آرایش و لباس هایم را یک بار وارسی می کند تا مطمئن شود مورد تأیید او هستند یا نه.»

قبلاً یکبار نامزدی داشتم که مثل این گونه مردها بود. هیچ وقت از قیافه ی من راضی نبود. می گفت چاق هستم، زیاد «روی فرم» نیستم، لباس هایم قدیمی و از مد افتاده هستند، از نظر او موهایم هیچ وقت «مرتب و منظم» نبودند. آیا فکر میکنید اینگونه انتقادهای برای اعتماد به نفس و خودباوری زنها مفید هستند؟ آیا فکر میکنید چنین انتقادهای و سرزنش هایی موجب میل و نیاز جنسی در زن ها می شوند؟ فکر نمی کنم چنین باشد.

زن ها عاشق این هستند که خود را برای مردی که دوستش دارند آراسته کنند. اما هنگامی که شما مردها اشتغال ذهنی وسواس گونه ای به قیافه و سر و وضع ما پیدا می کنید احساس می کنیم یک شیء هستیم نه یک انسان. انتقادهای و سرزنش های شما موجب می شود احساس کنیم ما را در زیر ذره بین گذاشته اید. احساس میکنیم تحقیر شده ایم و نهایتاً به لحاظ جنسی نسبت به شما سرد و بی علاقه می شویم. چگونه میتوانیم در بستر با شما آرامش و آسایش داشته باشیم، در حالیکه در بیرون از بستر اینقدر از لباس ها و قیافه مان ایراد می گیرید؟ چیزی که هیچ وقت از آن سر در نیاورده ام این است که بیشتر مردهایی که بیش از حد نگران قیافه و سر و وضع همسران هستند خودشان قیافه و سر و وضع چندان جالبی ندارند. مردان عزیز: شما را به خدا دست بردارید. پیش از آنکه از قیافه ی ما ایراد بگیرید، نگاهی در آینه به خود بیندازید. شاید اندکی از اصلاحاتی را که دوست دارید به زور بر روی ما پیاده کنید، پس از آن برای خودتان تجویز کنید.

سرد کننده ی جنسی (7) مردهایی که زن ها را بر اساس ارگاسم هایش (رسیدن به اوج لذت جنسی) طبقه بندی می کنند

«از طرف شوهرم احساس فشار و اجبار میکنم. هر بار که با هم عشق ورزی می کنیم، صد بار از من می پرسد: «ارضا شدی؟» حتی اگر نزدیک بود ارضا شوم دیگر نمی توانم ارضا شوم.»  
«عشق ورزی با شوهرم رادوست دارم. اما از فشار، اجبار و الزامی که روی من دارد تا حتماً به اوج لذت جنسی برسم خسته شدم. گاهی اوقات به اوج می رسم و گاهی اوقات هم نمی رسم.

اما هر بار که نمی رسم طوری رفتار می کند که گویی یک تراژدی شخصی برای اوست. از اینکه مجبورم همیشه ارضا شوم تا او احساس مردانگی کند، خسته شده ام.»

«بدن من بسیار حساس و تحریک پذیر است و بیشتر هنگامی که با شوهرم عشق ورزی می کنم از نزدیکی و صمیمیت تولید شده لذت می برم، اما احساس نمی کنم که همیشه باید خیلی تحریک شوم و در پایان نیز همیشه به ارگاسم برسم.»

مشکل این است که او فکر می کند مجبور است حتماً مرا ارضا کند حتی هنگامی که خودم نمی خواهم از این رو با تمام توان تلاش می کند.»

ارگاسم احساس بسیار خوبی است، اما همیشه برای زن ها ضروری نیست. هنگامی که ما زن ها با شوهرمان عشق ورزی می کنیم، از کل فرآیند لذت می بریم، نه از نتیجه ی محصول یا پایان آن. برخی از مردها همیشه اصرار میکنند که همسرشان حتماً ارضا شود. حتی هنگامیکه خودش نیز نخواهد یا بدنش آمادگی نداشته باشد. این گونه مردها موفقیت عشق ورزی را در رسیدن همسرشان به اوج لذت جنسی معنا می کنند. زن ها از این چیز بیزارند.

عشق ورزی همین طوری هم برای زن ها به اندازه ی کافی پیچیده است (به دلایلی که درباره ی آنها صحبت کردیم) پس تنها چیزی که به آن علاقه ای نداریم این است که شوهرمان آنجا بالای سر ما ثانیه شماری کند تا ارضا شویم. این گونه اعمال فشار، اجبار و الزام خود به کلی سرد کننده است و عملاً موجب اختلال در رسیدن ما زنها به اوج لذت جنسی میشود، حتی هنگامی که خودمان هم بخواهیم و دوست داشته باشیم که ارضا بشویم.

بسیار مهم است که بدانیم چگونه میتوانیم به شوهرمان کمک کنیم تا بتواند با ما ارتباط جنسی برقرار کند و لذت جنسی را تجربه کند.

به مانند زلزله یا گردباد درجه بندی می کنند.

تا به حال باید دیگر متوجه شده باشید که آنچه برآستی یک زن را به هنگام عشق ورزی ارضا میکند خود همان عشق است. همین که به معشوق خود نزدیک باشید او شما را در درون خود احساس کند و به بدن شما عشق بورزد و... برای زن ها ارضا کننده و کافی است. گاهی اوقات زن ها برآستی دوست دارند که به ارگاسم برسند و خود را تخلیه هم بکنند. اما گاهی اوقات تنها از اینکه با شوهرشان هستند، خوشحال هستند. بدن زن ها در طول ماه تأثیرپذیر از پارامترهای و متغیرهای متعدد و متنوعی بوده و حالت و گرانش های آن بسته به آن است که در کدام نقطه یا مقطع از چرخه ی ماهانه خود واقع شده اند. نگرانی های مان از شغل و کارمان، اوضاع و احوال بچه ها، و... همان گونه که دیدیم هنگامی که فکر و ذهن ما مشغول و درگیر باشد، بدن مان قابلیت و توانایی کمتری در رها کردن و وادادن خواهد داشت. اما نکته اینجاست که چنانچه خودمان شکایتی از این موضوع نداریم شما نیز نباید داشته باشید.

خواهش دیگری که از شما دارم این است که اینقدر از همسران نپرسید: «ارضا شدی؟» چنانچه خودتان هنوز متوجه نشده اید که از ما می پرسید پس حتماً نشده ایم. بدین ترتیب خودتان از پیش جواب را می دانید. بنابراین بهتر است با پرسش های متوالی آن را از آنچه هست بیشتر نیز به تعویق نیندازید.

سرد کننده های جنسی (8) مردهایی که زن را مجبور به معاشقه ی... می کنند

«می دانید چه چیزی بیش از هر چیز دیگری مرا عصبانی می کند؟ هنگامی که شوهرم مرا مجبور می کند به او معاشقه ی... بدهم. حتی اگر قبلاً هم میخواستم این کار را بکنم همین که مرا مجبور می کند به کلی سرد می شوم.»

«همین که شوهرم از من می خواهد این کار را برای او بکنم، نسبت به او سرد می شوم. این کار او موجب می شود احساس بسیار بدی نسبت به او پیدا کنم. مرا یا زن های بدکاره ای می اندازد که برای رسیدن به پیشیزی در پارکینگ فروشگاه های بزرگ پرسه می زنند. دوست دارم برای شوهرم اینکار را بکنم. اما نه وقتی که مرا مجبور می کند.»

مردان عزیز: بیابید با هم بی پرده صحبت کنیم. ما زن ها می دانیم که شما معاشقه ی... را خیلی دوست دارید. اما هنگامی که ما را به انجام آن وادار میکنند، موجب سرد شدن جنسی ما می شوید. من یکی از طرفداران زن هایی هستم که سعی می کنند بیاموزند به شوهر خود از طریق اعمال معاشقه ی... لذت بدهند در کتاب دیگر خود با نام رازهایی درباره ی مردان که می بایست هر زنی بدانند به زن ها آموزش داده ام که چگونه بر این مقاومت خود غلبه کنند تا بتوانند آن ها نیز مانند شوهرشان از اینکار لذت ببرند. بنابراین مردان عزیز: در این یک مورد، من طرفدار شما هستم. اما چنانچه بیش از حد اصرار و الزام کنید و همسر خود را به رغم میل واقعی اش مجبور به این کار کنید به جایی نخواهید رسید.

برای اطلاعات بیشتر فصل پنجم از کتاب دیگر مرا با نام رازهایی درباره ی مردان که می بایست هر زنی بدانند، مطالعه کنید. این بخش از کتاب به آن منظور طراحی شده است که زن هایی را که از این کار بیزارند به زن هایی که تحقق بخش رؤیاهای همسرشان به حساب می آیند تبدیل کند! نامه های تشکرو محبت آمیز بسیاری را از طرف مردانی دریافت کرده ام که برای این بخش از کتاب برای من فرستاده بودند.

سرد کننده های جنسی (9) مردهایی که بیش از حد نگران عملکرد و توان جنسی خود هستند

فرض کنید که با همسران مشغول عشق ورزی هستید و او برآستی به این کار دل داده است. با شور و حرارت و تمرکز تمام و انواع و اقسام کارها و حرکت ها و وضعیت های مختلف و متنوع را بر روی شما پیاده می کند. یک لظه پیش خودتان فکر می کنید: «آیا باید از تمام این کارها لذت ببرم؟» احساس می کنید اشکالی در کار وجود دارد. سپس ناگهان متوجه می شوید که از چه چیزی ناراحت هستید. احساس می کنید در یک فیلم پورنوگرافی بازی می کند که در آن کارگردانی و نیز هنرپیشگی نقش اول مرد با شوهرتان است. فیلمی که فیلمنامه اش را هم خود همسران نوشته است. شاید اصلاً بهتر باشد که در این فیلم مستهجن بازی نکنید.

مردهایی که فقط به فکر ایفای جنسی خود هستند یا به عبارت دیگر فقط می خواهند عمل جنسی را اجرا کنند بیش از حد نگران عملکرد جنسی خود در بستر هستند. البته منظورم این نیست که آن ها معشوق های خوب و با مهارتی نیستند - زیرا هستند - بلکه مشکل فقط این است: کمی زیاده از حد در دنیای خود ساخته ی خویش غرق شده اند. آنها بیشتر نگران آن هستند تا خودشان همه چیز را خوب اجرا کنند تا اینکه رضایت و ارضا شدن شما را در نظر بگیرند.

در زیر نمونه های بیشتری از این نوع سرد کننده آورده شده است:

\* آقای تکنو: او بسیار دقیق، ماهر و زبردست است. او تمامی کتابهای آموزشی درباره ی روابط جنسی را خوب مطالعه کرده است و تمامی راه کارهای موجود را در حین عشق ورزی بر روی شما پیاده می کند. هنگامی که با آقای تکنو در بستر هستید، احساس می کنید که با یک مکانیک یا تکنسین همخوابه شده اید. عشق ورزی با او بیشتر این احساس را به شما میدهد که دارد بر روی شما کار می کند. هرگز این احساس را نمی کنید که دارند با شما عشق ورزی می کنند. در عشق ورزی با این گونه مردها چیزی وجود دارد که شمارا سرد میکند. یکی از مراجعه کنندگانم تعریف می کرد که سال ها پیش شوهری داشته است که نمونه ی واقعی یک مرد تکنو بوده است. او می گفت که در ابتدا احساس می کرده است با معشوقی مطلوب ازدواج کرده است، اما به زودی این احساس به او دست داده است که گویی یک هنرپیشه ی فیلم های مستهجن است و آقای تکنو در حضور تماشاگران قابلیت ها، مهارت ها و راه کارهای متنوع خود را بر روی او به معرض نمایش می گذاشته است. البته فکر می کنید حضار و تماشاگران او چه کسانی هستند؟ خود او او خودش را تماشا می کرده است و از نحوه ی اجرای خودش تحت تأثیر قرار گرفته است.

\* آقای هپروتی: چشمان او بسته هستند. او درشور و شعفی آسمانی غوطه وراست. صداهایی از خود تولید می کند که غیر زمینی اند. پیش خودتان فکر می کنید: «آه، خدای من مثل این که به راستی برای او خواستنی هستم.» اما سپس متوجه داستان می شوید بعد از آن که به طرز عجیبی احساس بریدگی وجد افتادگی کردید؛ او دارد خودش خودش را تخلیه می کند. گویی با خودش عشق ورزی می کند. او به هنگام عشق ورزی در دنیای خودش گم شده است. آیا او به شما هم فکر می کند؟ کسی چه می داند؟ او با چشم های بسته اش می تواند با هر کسی در حال عشق ورزی باشد. به همین دلیل با او احساس غریبگی می کنید. او با شما نیست و در آن لحظه حضور ندارد. بلکه از شما به عنوان وسیله ی نقلیه یا برای سفری به تنهایی به دنیای جنسی - خیالی خود استفاده می کند.

\* آقای سیرک: او همسرش را به این سو و آن سو می چرخاند و بدن شما را به زور در موقعیت ها و وضعیت های مشکل و ناممکن قرار میدهد که بدون شک در یک فیلم بدیده است. وضعیت های پیشنهادی و اختراعی او هیچ گونه لذتی به شما نمی دهند. این تنها اوست که از آن ها لذت می برد. او یک شعبده باز است که از شما انتظار دارد در تحقق رؤیاهایی که به او احساس مخترع بودن بدهند، با او همکاری کنید. شما آنجا دراز می کشید. در حالی که اصلاً نیز تحریک نشده بلکه به کلی سرد شده اید - کوچکترین احساس لذتی نمی کنید و

حت د.د.م. کشید! آنا اه فک م. کند شما چه کس. هستید؟ همسرت. با گام ۱!

مردان عزیز: فکر کنیم این تیتیر خود به اندازه ی کافی گویا باشد. این کار غیرمؤدبانه، گستاخانه و خالی از هر گونه احساس است. این کار موجب می شود همسران احساس کند نسبت به تجربه ی جنسی شما در مقام دوم اهمیت قرار دارد. لطفاً یا تلویزیون را خاموش کنید، کنترل تلویزیون لعنتی را پایین بگذارید و سپس با همسران عشق ورزی کنید یا اینکه فیلم تان را نگاه کنید.

سرد کننده ی جنسی (11) مردهای که هر وقت مست یا نشسته هستند نیاز جنسی پیدا می کنند و حتماً باید در این اوقات عشق ورزی کنند بگذارید ببینیم: آیا می خواهید با مردی عشق ورزی کنید که هوش و حواس خود را از دست داده است، متوجه رفتار خود نیست، چیزهای احمقانه ای می گوید و کارهای احمقانه ای نیز انجام می دهد، با صدای بسیار بلند حرف می زند، به هیچ می خندد، احساسات و حواس او کرخت شده اند، عقل و همچنین توان حرکتی خود را از دست داده است و احتمالاً چیزی نمانده است که بر روی شما غیثان کند؟

شاید زن هایی باشند که خودشان نیز به طور مرتب مواد مخدر مصرف می کنند، الکل می نوشند و دوست دارند با مردی باشند که او نیز از همین کارها لذت می برد. حقیقت آن است که انسان های بسیاری وجود دارند که هرگز بدون اینکه مست یا نشسته باشند عشق ورزی نکرده اند. حال یاب این دلیل که نمی خواهند یا اینکه بدون آن مواد توان انجامش را ندارند. این موضوعی است کاملاً جداگانه. اما مردان عزیز: برای بسیاری از زن ها مست بودن یا نشسته بودن شما سرد کننده ای بزرگ به حساب می آید. ممکن است فکر کنید وقتی که مست هستید خیلی «باحال» و «دوست داشتنی» به نظر می رسید اما در واقع این طور نیست. چه بسا در این گونه اوقات از نظر همسران یک «احمق» باشید. ممکن است فکر کنید حرف ها و گفته های تان بسیار هوشمندانه هستند، اما در واقع ریخته پاشیده و نامرتب به نظر می رسید. در این گونه اوقات زن ها احساس نمی کنند که کنارشان حضور دارید، لذا از شما می ترسند و در کنارتان احساس امنیت نمی کنند.

هنگامی که مردی اصرار می ورزد که همیشه پیش از عشق ورزی خود را «بسازد» و نشسته کند، موجب می شود همسرش احساس کند که برای او کافی نیست. ما زن ها نیاز داریم احساس کنیم نشنگی یا سرمستی شما به دلیل بودن در کنار ما و عشق ورزی با ماست. نه به جهت چیز دیگری. دوست داریم به این دلیل که ما را دوست دارید با ما عشق ورزی کنید، نه به این دلیل که مشروبات الکلی مصرف کرده اید یا حشیش و گراس کشیده اید. چنانچه می خواهید نشسته شوید به ما احتیاجی ندارید و چنانچه به زن احتیاجی ندارید، بهتر است تنها باشید.

سردکننده ی جنسی (12) مردهایی که وقت کافی صرف پیش نوازش و تحریک کردن همسرشان نمی کنند «چرا شوهرم فکر می کند خوب تحریک شده ام و «آماده ام» تنها به این دلیل که مرا بوسیده و چندین بار نوازش داده است؟»

«شوهرم فکر می کند پیش نوازش این است که از من بپرسد: "می خواهی امشب عشق ورزی کنیم؟" و سپس از اینکه از عشق ورزی با او لذت نمی برم، تعجب می کند!» مردان عزیز: چنانچه تنها کسی یکی بار این کار را با شما کرده بود، هرگز با همسر خود چنین رفتار نمی کردید. برای اکثر زن ها سه دقیقه پیش نوازش برای تحریک کامل یا حتی جزئی نیز کافی نیست. همان گونه که به یاد دارید بدن زن ها به زمان طولانی تری نیاز دارد تا به محرک پاسخ دهد. مثلاً رانندگی را هنوز به یاد دارید؟ هرگز پیش از آن که اتومبیل خود را خوب گرم کنید به یک باره از دنده ی یک به دنده ی چهار نمی روید.

یکی از دلایل اینکه بسیاری از زن ها در مقایسه با عمل جنسی به دیگر بخش های عشق ورزی علاقه ی بیشتری از خود نشان می دهند این است که مردها پیش از عمل جنسی کمی شتاب زده اند. عمل جنسی برای زن ها پیش از آنکه خوب تحریک شده باشند تجربه ی چندان خوشایندی نیست. به طوری که زیاد به آن راغب نیستند. چنانچه به این کار خود ادامه دهید همسران بزودی تمایل خود نسبت به عمل جنسی را نیز به کلی از دست خواهد داد و سپس متعجب و حیران خواهید ماند که چرا. شاید به این دلیل باشد که وقت کافی را صرف آماده کردن او نکرده بودید.

سرد کننده های جنسی (13) مردهایی که پس از اتمام عشق ورزی به لحاظ احساسی و عاطفی فوراً سرد و از زن دور می شوند سریع از بستر خارج می شوید. کنترل تلویزیون را برمی دارید و شروع به تماشای تلویزیون می کنید. یا اینکه سریعاً از بستر می پرید و به آشپزخانه می روید تا چیزی بخورید. پس از آن هم بدون اینکه شب به خیر بگویید به خوابی که بی شباهت به «اغما» نیست، فرو می روید. این ها روش های فوق العاده ای هستند که مردها بدان وسیله پس از عشق ورزی و به لحاظ عاطفی و احساسی فرار می کنند و ناگهان ناپدید می شوند. زن ها از این حال بیزارند. ما آنجا دراز کشیده ایم و درعطش بودن با مرد زندگی مان، مردی که دوستش داریم پس از آن که به تازگی با او درآمیخته و یکی شده ایم، می سوزیم در حالی که شما گذاشته اید و رفته اید.

این حقیقت دارد که عشق ورزی و ارتباط جنسی در مقایسه با تأثیر فیزیولوژیک آن بر روی زنان تأثیر متفاوتی بر روی مردان می گذارد. عمل جنسی بدون شک باعث آزاد شدن هورمون هایی در بدن مرد می شود که موجب خواب آلودگی و به خواب رفتن او می شوند. در حالی که عمل جنسی و عشق ورزی برای زن ها نقش یک محرک را بازی می کند اما این دلیل نمی شود که به کلی ما را فراموش کنید و غیب تان بزند. هنگامی که ارتباط خود را به یکباره و یکجا با ما قطع می کنید، قلب ما را می شکنید. و موجب می شوید احساس کنیم ترک شده، دور انداخته شده و مورد سوءاستفاده قرار گرفته ایم.

برخی مردان به این دلیل به لحاظ روحی فرار می کنند که تجربه ی صمیمیت و نزدیکی پس از عشق ورزی آن ها را می ترساند. از این رو فرار کردن و ناپدید شدن روشی است برای آنان به منظور حمایت و محافظت از خودشان در برابر آسیب پذیری بیشتر. برخی دیگر از مردها احساس می کنند که یکی کار را به خوبی انجام داده و آن را کامل کرده اند و حال وقت آن است که به کار دیگری بپردازند. در نتیجه اتاق عشق را ترک می کنند. به هر دلیل که باشد، هنگامیکه حال چه به لحاظ فیزیکی و چه به لحاظ روحی ما را رها می کنید و ناپدید می شوید فرصتی بسیار گرانبها را به منظور تجربه ی سطوح عمیق تری از عشق، صمیمیت و نزدیکی با همسران از دست می دهید و خود را محروم می سازید.

مردان عزیز: در این گونه اوقات ما آنقدرها هم سخت گیر و پرتوقع نیستیم. تنها یک دقیقه ما را در آغوش بگیرید، ببوسید به ما بگویید که فوق العاده بوده ایم. حتی چنانچه در یک قدمی آنید که بیهوش شوید یا از حال بروید، ما را خبر کنید که: «عزیزم تا ده ثانیه ی دیگر من به خوابی عمیق فرو خواهم رفت. از تو متشکرم، دوست دارم، شب به خیر!» باور کنید بسیار خوشحال می شویم و از شما متشکر و ممنون خواهیم بود.

سرد کننده ی جنسی (14) مردهایی که عادات شخصی بدی دارند

پیش از آن که شما را بدون هیچ دلیلی معطل کنیم، بگذار همین الان فهرستی از اعمال و حرکات و رفتارهایی که برای زن ها بسیار سرد کننده یا به عبارتی «ضدحال» اند و از من خسته شده است تا با شما آن ها را، ممان، بگذارم، د، ز، ساه، م، ممان، ع: ن: ممان، د، نمان: به هیچ گانه توضیح ندهم. خود به اندازه ی کافی، گمانا هستند. دست که امده، م

است شما را به چشم مردی رمانتیک، پر حرارت، داغ و خواستنی ببینیم. چرا؟ دلیلش را هنوز نمی دانم...

عادت های مردانه که زن ها را مشمئز می کند

\* آروغ اُباد گلو اُزدن، مخصوصاً با صدای بلند.

\* از خود باد در کردن، چه با صدا، چه بی صدا، چه بودار، چه بی بو.

\* خلال کردن دندان ها

\* بازی کردن با موهای داخل بینی

\* باحرص و ولع و تند تند غذا خوردن

\* سیگار کشیدن (چنانچه همسران خود سیگاری نباشد)

\* با عطر و ادوکلن فراوان (که بوی تند نیز دارند) دوش گرفتن.

\* با دهان پر از غذا حرف زدن

\* رانندگی با ماشین کثیف که پر از آت و آشغال و خرت و پرت هم باشد.

\* در خانه یا آپارتمان کثیف، نامرتب و به هم ریخته (برای مجردها) سر کردن (لابالی گری).

\* انداختن ناخن به هنگام کوتاه کردن ناخن های دست و پا بر روی کف اتاق

سرد کننده ی جنسی (15) مردهایی که اشتغال ذهنی وسواس گونه و بیش از حدی به بدن خود دارند

خانم های عزیز: می دانید کدام گروه از مردها را می گویم. مردهایی که بلاقطع توی آینه خودشان را نگاه می کنند، از این سو به آن سو می چرخند تا موها، عضلات، باسن و... خود را خوب از همه سو ببینند. هنگامیکه مثلاً میخواهید با هم بیرون بروید بیشتر از آن که به قیافه و آرایش شما نگاه کند، نگران سرو وضع یا قیافه ی خودش است. مرتباً ورزش می کند، وزنه می زند، به سالن بدنسازی می رود، از لوازم ورزشی ماشینی و انواع دستگاه های بدن سازی در خانه نیز استفاده می کند، نوشیدنی های ورزشی پروتئین دار سر میکشد، و بیش از حد مراقب غذای خودش است. بدتر از همه این که فکر می کنید همه ی این کارها را برای چه کسی انجام می دهد؟ شما؟ متأسفم که نومیدتان میکنم. او همه ی این کارها و توجهات را برای خودش می کند!

مردان عزیز: ممکن است تعجب کنید که چرا مردهایی که بیش از حد مراقب بدن خودشان هستند، نه تنها برای زنها تحریک کننده نیستند، بلکه سرد کننده هم هستند. چیزی در این کار وجود دارد که احساس چندش آوری به ما میدهد. شاید آن خودخواهی، خودپسندی یا لذت جویی ای باشد که در آن هست. شاید دلیلش این باشد که کنار بازوهای کلفت و عضلانی شما تنها به صورت ضمایم و لوازم فرعی دیده می شویم و به حساب می آییم.

یکی از مراجعه کنندگانم نامزد داشت که بیشتر به فکر بدن خودش بود تا بدن و زیبایی نامزدش. به لحاظ فنی و از دید قهرمانان پرورش و زیبایی اندام، بدن و عضلاتی بسیار ورزیده و خوش تراش داشت. او چنان با استفاده از وزنه های مختلف عضلات خود را پرورش داده بود که همچون مانکن های مرد شده بود. موضوع عجیب و غریب نیز آن بود که نامزدش پس از مدتی تمام جاذبه ی خود را نسبت به او از دست داده بود. اشتغال ذهنی وسواس گونه ای که او به خودش و بدنش داشت، موجب شده بود آن زن، بدن او را حتی به لحاظ فنی و ورزشی نیز تحسین نکند.

بعدها او با مردی ازدواج کرد که درست نقطه ی مقابل مرد قبلی بود که در اینجا او را «سلطان یا قهرمان زیبایی اندام» خواهیم نامید. این مرد اهمیت زیادی به ظاهر خود نمی داد. گرچه به فکر سلامتی خودش نیز بود، اما هویت خود را از ناحیه ی وضعیت و ظاهر فیزیکی و جسمانی خود تعریف نمی کرد. نامزد قبلی او از اینکه نامزدش آن مرد را به مراتب زیباتر و جذاب تر از او می دید شوکه شده بود.

اما حقیقت آن بود که بدن مورد پرستش آن مرد و اشتغال ذهنی وسواس گونه ای که بدان داشت برخلاف آن قهرمان، بدن همسرش بود. نه بدن خودش!

سرد کننده ی جنسی (16) مردهای که دوست ندارند به همسر خود معاشقه ی... بدهند

اخیراً یکی از دوستانم تعریف کرد که چه چیزی در رابطه با زندگی جنسی و شوهرش او را رنج می داد. گفت: «از اینکه شوهرم معاشقه ی... به من نمی دهد، عصبانی هستم. او همیشه از آن طرفه می رود، اما انتظار دارد هر کاری که خودش دوست دارد برایش انجام دهم. از خودم می پرسم: "چنانچه آنقدر مرا دوست ندارد که مرا به طریق دهانی ارضا کند چرا باید اجازه دهم او هر کاری که دلش می خواهد انجام دهد؟"»

مردان عزیز: سعی می کنم تا آنجا که امکان دارد رک، صریح و پوست کنده صحبت کنم: برای یک زن هیچ چیز صمیمانه تر، ارضا کننده تر و لذت بخش تر از این نیست که شوهرش به لحاظ... نیز پذیرای بدن مؤنث و زنانه ی او باشد. چرا که این بخش آسیب پذیرترین، ظریف ترین و لطیف ترین بخش از بدن زن هاست.

سردکننده ی جنسی (17) مردهایی که با دیگران خوش رفتار نیستند

«شوهرم همیشه به راننده های ماشین های دیگر بد و بیراه می گوید، سر آنها داد می کشد و از نحوه ی رانندگی همه ایراد می گیرد.»

«همیشه از پیشخدمت های توری رستوران ها، متصدی پارکینگ های عمومی، کارمندان بانک یا هر کس دیگری که کارها را طبق میل او انجام ندهد، عصبانی می شود.»

«شوهرم مدام درباره دیگران به بدی قضاوت می کند و از همه چیز آن ها ایراد می گیرد و سرزنش شان می کند. از قیافه ی آن ها، تصمیم های احمقانه ای که گرفته اند یا چیزهای مضحکی که بر زبان آورده اند گرفته تا...»

فکر میکنم این مرد را همگی میشناسید: او عصبانی است. از دنیا، زمین و زمان شکایت دارد. همیشه حالش گرفته است. به دیگران احترام نمیگذارد. بودن با او به راستی چه لذتی دارد؟! مهم است بدانید زن ها مردهای عصبانی و خشمگین را دوست ندارند. مردهای عصبانی، زن ها را می ترسانند، چگونه می توانید کسی را که از او می ترسید دوست داشته باشید؟ این قبیل مردها به زن ها احساس امنیت نمی دهند. و هنگامیکه زن احساس ناامنی داشته باشد به لحاظ جنسی نیز تحریک نمی شود. چگونه می توانید انتظار داشته باشید زنی با شوهرش که همین چند ساعت پیش سر پیشخدمت زنی که در یک رستوران کار می کرد داد کشید و به او توهین کرد، به بستر برود و تحریک هم بشود؟

آیا فکر می کنید این کارها نشانه ی قدرت هستند! اینطور نیست. این کارها همگی سرد کننده هستند و از جذابیت شما می کاهند.

سردکننده ی جنسی (18) مردهایی که ما را دوست ندارند و به ما عشق نمی ورزند

مردان عزیز: نهایتاً بزرگ ترین سردکننده ی جنسی برای یک زن آن است که شوهرش او را دوست نداشته باشد. هنگامی که شما مردها به لحاظ روحی و احساسی بسته و خاموش می شوید، مواضع و دیوارهایی ارتباطی در میان ما و خودتان برمی آفراید، نیازهای ما را نادیده می گیرید، ما را پس می زنید و از خود می رانید، راه قلب ما را به روی خودتان می بندید. و همان گونه که دیدیم هنگامی که دل و جان زنی به روی شوهرش بسته شود بدن او نیز طبعاً به روی او بسته و خاموش خواهد شد.

می توانید تمام روش ها و راه کارهای مدرن موجود برای عشق ورزی را بیاموزید، می توانید بهترین و تکنیکی ترین معشوق روی زمین بشوید، اما چنانچه ما زن ها احساس کنیم که ما را دوست ندارید هرگز نمی خواهیم حتی به ما دست بزنید. چنانچه احساس نکنیم که ما را به دل و جان خود راه داده اید، هرگز شما را به بدن خود راه نخواهیم داد. خوب، از مطالعه این فصل درباره ی سرد کننده های جنسی جان سالم به در برید. حال وقت آن رسیده است تا با مطالعه ی فصل بعد درباره ی تحریک کننده های جنسی زنها پاداش خود را بگیرید!

فصل (15): بیست عامل تحریک کننده ی جنسی زن ها

راستش را بخواهید تمامی این کتاب درباره ی این موضوع بوده است که چگونه زن ها را آماده کنید. هیچ گونه راهکار یا مهارت جنسی هرگز نخواهد توانست در مقایسه با روش ها و راهکارهایی که تا به حال در سرتاسر این کتاب به آن پرداخته ایم چنان تأثیرات عمیق و نیرومندی را به روی زن ها داشته باشد: سیراب کردن دل و جان زن، دادن احساس امنیت به او، احساس مرتبط بودن، متصل بودن و ارزشمند بودن به او، گوش دادن به او، صحبت کردن با او.

مردان عزیز: چنانچه به راستی تمامی این مطالب را عمیقاً فهمیده اید و به کار نیز بسته اید، شاید دیگر به مطالعه ی این فصل نیاز نداشته باشید. تنها با به کار بستن این مفاهیم اصولی و پایه، چنان همسران احساس محبوبیت، خواستنی بودن و ارزشمند بودن خواهند کرد که از شما متشکر و ممنون خواهد شد. به طوری که در عطش دنیا و تمایلات جنسی نسبت به شما خواهد سوخت!

با وجود این و با تمامی این اوصاف، همچنان فهرستی از بیست تحریک کننده جنسی را که زن ها همیشه از من خواسته اند در کتابم با شما مردان در میان بگذارم، در اینجا آورده ام. برخی از این رفتارها، رفتارهایی هستند که در بیرون از اتاق خواب ما را تحریک می کنند، گرچه بیشتر آن ها به طور مشخص به مهارت هایی مربوط می شوند. که مردها می توانند در بستر برای خوشحالی و رضایت هر چه بیشتر همسرشان به کار گیرند.

چنانچه متأهل هستید این فصل را نیز به همراه همسران بخوانید! مردان عزیز: می توانید از همسر خود پرسید که با کدامیک از موارد این فهرستی موافق است. از او پرسید: «عزیزم، آیا از شماره ی یک خوشتر می آید؟» یا «آیا شماره ی شش همانطور که باربارا می گوید برای تو تحریک کننده هست؟» شاید همسران بخواهد موارد ذکر شده در فهرست را شخصی تری کند یا موارد شخصی خود را نیز به آن اضافه نماید. خانم های عزیز: سعی کنید حتماً مواردی را که برای تان مهم هستند مورد تأکید قرار دهید تا همسران به خوبی آنها را هضم و جذب کند. برای نمونه: «آه، شماره ی چهارده چه توصیف جالب و دقیقی است. هوم، از این مورد خوشم می آید.» فراموش نکنید آنچه را که شوهرتان پیش تر در آن مهارت دارد، حتماً در او تحسین کنید: «عزیزم، در مورد شماره ی دو، تو یک متخصص تمام عیار هستی!» این موجب خواهد شد شوهرتان گرایش و تمایل بیشتری به همکاری در خصوص موارد دیگر فهرست از خود نشان دهد.

بیست تحریک کننده ی جنسی زن ها

- 01 مردهایی که به آرامی و با ملایمت عشق ورزی می کنند.
- 02 مردهایی که در بستر نیز با همسرشان صحبت می کنند.
- 03 مردهایی که در بوسیدن مهارت دارند.
- 04 مردهایی که با چشمان خود به همسرشان نشان می دهند او را دوست دارند و به او عشق می ورزند.
- 05 مردهایی که لباس های همسرشان را به آرامی درمی آورند.
- 06 مردهایی که در تحریک همسرشان بوسیله لمس کردن مهارت دارند.
- 07 مردهایی که موهای همسرشان را لمس می کنند.
- 08 مردهایی که از معاشقه ی .... با همسرشان لذت می برند.
- 09 مردهایی که عشق خود را در بیرون از اتاق خواب نیز به همسرشان نشان داده و به او احساس محبوبیت می دهند.
- 010 مردهایی که می دانند که چگونه بدن زنانه و مؤنث همسرشان را ارضا کنند.
- 011 مردهایی که می دانند چگونه همسرشان را به لحاظ جنسی اغوا کنند.
- 012 مردهایی که پیش از عشق ورزی خود را به لحاظ فیزیکی و جسمانی آماده می کنند.
- 013 مردهایی که به همسرشان احساس و باور زیبا بودن می دهند.
- 014 مردهایی که از ماساژ دادن به همسر خود لذت می برند.
- 015 مردهایی که دست های همسر خود را در دست خود می گیرند و آن را ناز و نوازش می کنند.
- 016 مردهایی که عاشق در آغوش گرفتن همسرشان هستند.
- 017 مردهایی که پس از گذشت سالیان همیشه مانند روزهای اول آشنایی شان با همسر خود رفتار می کنند.
- 018 مردهایی که به همسر خود نشان می دهند که او تنها زن زندگی آن هاست و به او احساس و باور «خاص بودن» می دهند.
- 019 مردهایی که چنین باور دارند عشق همسرشان تحمل تمامی دیگر سختی های زندگی را برای آن ها سهل و آسان و حتی ارزشمند می کند.

این گونه مردها حتی هنگامی که حسابی آماده شده اند، اما همچنان به آرامی و با صرف وقت به همسرشان نزدیک می شوند. به طوری که زن به زودی تشنه ی نوازش صمیمی تر و جدی تر می شود. اما شوهرش همچنان امتناع می کند تا به وی اجازه دهد میل و گرایش جنسی زن به اوج خود برسد.

موارد فوق توصیف احساسات زنی است که شوهرش به آرامی و با صرف زمان و دقت کافی با او عشق ورزی می کند. این کار موجب میشود زن، شوهرش را بیشتر بخواهد و مایل باشد که خود را تمام و کمال در اختیار او قرار دهد. هنگامی که شما مردها اجازه می دهید بدن زن به آرامی آتش بگیرد و بسوزد، شعله ها داغ تر و طولانی خواهند بود و شور و حرارت و لذت تولید شده به مراتب عمیق تر و قوی تر.

مردهای باهوش هرگز در بستر عجله به خرج نمی دهند و به آرامی پیش می روند. آنها می دانند چنانچه زمان و فضای کافی در اختیار ما قرار دهند دیگر مجبور نخواهند بود ما را وادار به این کار کنند. به طوری که ما نیز آن ها را به همان اندازه خواستار خواهیم بود. و طلب خواهیم کرد. مردهایی که این راز را درباره ی زن ها خوب درک می کنند و صبور، ملایم و مهربان هستند، از چنان جذابیتی برای همسر خود برخوردار خواهند شد و چنان خود را در اختیار او قرار خواهند داد که نظیر آن را هرگز قبلاً تجربه نکرده اند.

تحریک کننده ی جنسی (2) مرد هایی که در بستر نیز با همسرشان صحبت می کنند برای زن، احساس نزدیکی با همسرش احساس فوق العاده است. هنگامی که زن، در بستر با شوهرش تنها می شود و مرد به او نزدیک می شود و او را در آغوش می گیرد، زن میتواند احساس آرامش و اطمینان کند و رضایت داشته باشد. سپس هنگامی که مرد شروع به صحبت می کند و در گوش او نجوا می کند که چقدر زیباست و اینکه چقدر دلش برای بدن او تنگ شده است، خوشایندترین احساسات را در همسر خود زنده می کند. هنگامی که مرد به همسر خود می گوید که در نظر دارده او نزدیک شود ناگهان زن دیگر تاب نیاورده تحمل خود را از دست می دهد. دیگر برای زن کافی نیست که تنها کنار شوهرش باشد. به طوری که میخواهد با او عشق ورزی کند. کلمات میتوانند آتش تمایل و تمنای زن را شعله ور کنند. مردان عزیز: آیا می دانید زن ها تا چه حد به کلمات شما نیاز دارند. مردها بیشتر توسط محرک های بینایی (دیداری) و فیزیکی (لامسه ای) تحریک می شوند. اما زن ها بیشتر توسط افکار و احساسات تحریک می شوند. کلمات کلید روشن کردن احساسات زن هستند. کلمات می توانند زن ها را به خوبی تحریک کنند. کلمات شور و حرارت و عشق شما را به مغز ما مخابره می کنند و تمامی قفل هایی را که بر سر راه وجود دارند می گشایند. به طوری که طولی نمی کشد تمام و کمال به روی شما باز و گشاده خواهیم بود.

کلمات را بادهایی در نظر بگیرید که در سطح اقیانوس احساس، نیاز و خواسته، امواجی بس خروشان را تولید میکنند. آب همیشه در دریا وجود دارد، اما این باد است که آن را به حرکت درمی آورد و جا به جا می کند. این باد است که آب را از راکد بودن و ایستایی در می آورد و تا قله ی امواج بالا می برد. نیاز و گرایش ما به شما مردان نیز همیشه در ما وجود دارد، اما این صدای شما، کلمات و گفتار شماست که آن را به غلیان و حرکت در می آورد و به شکل انرژی و تمایلات جنسی آزاد می سازد.

مردان عزیز: سعی کنید همواره پیش، در حین و پس از عشق ورزی با همسرتان حرف بزنید و صحبت کنید. احساسات خود را با او در میان بگذارید. بگویید که درباره ی زیبایی و قیافه ی او چه فکر می کنید و چه نظری دارید. بگویید که عشق ورزی با او را چقدر دوست دارید. با کلمات با او عشق ورزی کنید. هنگامیکه از عشق و محبت با همسرتان صحبت می کنید. او نیز احساس امنیت، محبوبیت و ارزشمند بودن خواهد کرد و خود را تمام و کمال در اختیار شما قرار خواهد داد.

تحریک کننده ی جنسی (3) مردهایی که در بوسیدن مهارت دارند هر بوسه را هدیه، مَهر یا نشانی از عشق و محبت در نظر بگیرید که برای همسر خود می فرستید. این بوسه های سبک، آرام، ملایم و بدور از هر گونه عجله و شتاب زدگی تأثیر اعجاز گونه بر روی زن های بر جای می گذارند. زن ها عشق نهفته و مستتر در این بوسه ها را به خوبی درک و احساس می کنند. زن ها به خوبی میدانند که این بوسه ها برای آماده کردن آن ها به آنها داده نمی شوند، بلکه به خودی خود حاوی عشق و محبت هستند.

تحریک کننده جنسی (4) مردهایی که با چشمان خود به همسرشان نشان می دهند او را دوست دارند و به او عشق می ورزند هیچ چیز نیرومندتر و تأثیرگذارتر از این نیست که مردی که دوستش دارید به چشم های شما چشم بدوزد. گویی که جریان انرژی عشق مستقیماً از چشمان او به قلب زن سرازیر می شوند. سپس از آنجا به دیگر قسمت های بدن او سرایت می کنند. درست مانند گدازه های مذاب که از دهانه ی خروجی آتشفشان فوران کرده تمامی سرزمین های مجاور را فرا می گیرند. تنها یک نگاه این قدرت را دارد که از هر ناز و نوازش ماهرانه ی دیگری زن را به مراتب بیشتر تحریک کنند. نگاه قادر است که زن را از شدت حرارت ذوب کند. سعی کنید در حین عشق ورزی با همسرتان به او نگاه کنید. به چشمانش خیره شوید. بگذارید او نیاز را از چشمان شما بخواند. مردی که می داند چگونه با نگاه عاشقانه ی خود به همسر خود احساس محبوبیت بدهد، گویی تمامی هدایای این عالم را به او ارزانی داشته است. نگاه حتی قادر است فراتر از هر گونه واژه یا کلمه ای عشق، تعهد، از خودگذشتگی و ایثار مرد را به همسرش بفهماند و منتقل کند.

تحریک کننده جنسی (5) مردهایی که لباس های همسرشان را به آرامی در می آورند همواره وقت کافی را برای درآوردن لباس های زن در نظر بگیرید رعایت این نکته ی ساده به لحاظ روانی و روحی نقش بسزایی را در آمادگی جنسی زن ایفا می کند.

بسیاری از زوج ها بیشتر مرتکب این اشتباه می شوند که پیش از عشق ورزی خود را کاملاً لخت و برهنه می کنند به طوری که وقتی به بستر می روند عملاً هیچ چیزی بر تن ندارند و بدین وسیله خود را از تجربه ی این نوع احساس جنسی محروم می سازند. مردان عزیز: زن ها عاشق آن هستند که لباس های شان به تدریج و طی مراحل از تن آنها درآورده شود. این امر برای آن ها بسیار فریبا و دلچسب است. هنگامی که لباس های همسر خود را دانه دانه و به آرامی یکی پس از دیگری در می آورید، زن این وقت و زمان را در اختیار دارد که به تدریج به آن بخش از وجود خود که در پی لذت جویی است اجازه ی ظهور و ابراز وجود بدهد.

تحریک کننده جنسی (6) مردهایی که در تحریک همسرشان بوسیله ی لمس کردن مهارت دارند زن ها اساساً نوازش های سبک و تحریک کننده را ترجیح می دهند. آن ها دوست ندارند یک راست به سراغ عمل جنسی بروید. ترجیح می دهند ابتدا دور و بر آن را نوازش و تحریک کنید و گهگاهی فقط به آن نزدیک شوید یا موقتی از روی آن عبور کنید اما هیچ وقت در ابتدا مستقیماً به آن دست نزنید. چرا؟ زیرا این همان چیزی است که زن ها را آماده می کند و به آن لذت می دهد.

زن ها دوست دارند با لمس شدن و ناز و نوازش غیر مستقیم آماده شوند. در واقع، تحریک مستقیم، بخصوص در ابتدا و شروع عشق ورزی هرگز به اندازه ی تحریک غیر مستقیم مؤثر واقع نمیشود.

نوازش ملایم و غیرمستقیم زن ها کنید، آتش آن ها را شعله ورتر خواهد شد. خواهید دید که همسران بزودی از شما خواهد خواست که به او نزدیک شوید.

تحریک کننده ی جنسی (7) مردهایی که موهای همسرشان را نوازش می کنند

این دستورالعملی بسیار ساده اما مؤثر و نیرومند است: همیشه هنگامی که به همسران نزدیک می شوید . می خواهید او را نوازش کنید یا با او عشق ورزی کنید به موهای او نیز دست بزنید. زن ها عاشق آن هستند که به موهای شان دست بزنید و با آن ها بازی کنید. متأسفانه بسیاری از مردها از این نکته ی مهم غافل هستند یا نسبت به آن آگاهی ندارند. چرا که به طور معمول موهای شما مردها بسیار کوتاه است. اما این عمل برای زن ها عملی بسیار خاص، تحریک کننده و جنون آور است.

برخی از زن ها دوست دارند موهای شان به آرامی و با ملایمت شانه یا برس زده شود. زن ها این کار را نوعی از پیش نوازش به حساب می آورند. برخی از زن ها هنگامیکه موهایشان را برای شان می شویید بسیار تحریک می شوند. بسیاری از زن ها می گویند که دوست دارند شوهرشان پس از عمل جنسی، انگشتان خود را لابه لای موهای آن ها ببرد و همچنان با موهای شان بازی کند. مردان عزیز: سعی کنید این قبیل اولویت ها و ترجیحات خاص و شخصی همسران را خودتان کشف کنید. اما می توانید در این زمینه به من اعتماد کنید:

موهای زن ها بخشی جنسی و آماده کننده از بدن آن ها را تشکیل می دهد که فکر نمی کنم دوست داشته باشید از آن غافل بمانید.

تحریک کننده ی جنسی (8) مردهایی که از معاشقه ی ... با همسرشان لذت می برند

مردان عزیز: در این باره قبلاً نیز صحبت کردیم، اما در اینجا مجدداً یادآور می شوم که مردهایی که دوست ندارند به همسرشان معاشقه ی ... بدهند. برای زن ها یک سردکننده به حساب می آیند. به طرز طبیعی هنگامی که مردی از معاشقه ی ... با همسرش لذت می برد. و اینکار برایش ناراحت کننده نیست و به آهستگی از آن فرار نمی کند. برای همسرش تحریک کننده ای بسیار قوی به حساب می آید، به طوری که همسرش برای عشق ورزی با او ثانیه شماری خواهد کرد!

تحریک کننده ی جنسی (9) مردهایی که عشق خود را در بیرون از اتاق خواب نیز به همسرشان نشان می دهند و او را به احساس و باور محبوبیت وادار می کنند

هیچ چیز زیباتر و تحریک کننده تر از این نیست که مردی که دوستش دارید در بستر به شما بگوید: «دوستت دارم.» این کلمات دل زن ها را آب میکند. این کلمات بخش های خاصی از بدن زن ها را قفلک می دهد که بسیار برای شان لذت بخش است. این کلمات جادویی فقل هایی از وجود همسران را بر روی شما می گشاید تا هرچه زودتر وارد شوید. به مراتب پیش از آن که عملاً با همسران شروع به عشق ورزی کنید این کلمات را به او بگویید. این کلمات به تدریج در وجود او رسوخ می کنند. او را برای رفتن به بستر باشما آماده می سازند. سپس هنگامی که به بستر رفتید نیز مجدداً به او بگویید که چقدر دوستش دارید. این کلمات عشق و شهوت او را شعله ور ساخته، او را وادار می سازند تا شریک جنسی واقعی در بستر باشد.

تحریک کننده ی جنسی (10) مردهایی که می دانند چگونه بدن زنانه و مؤنث همسرشان را ارضا کنند

چنانچه مردی که به بدن زن ها آشنا نیست سرد کننده باشد، بنابراین مردی که در عشق بازی با زن مهارت دارد مسلماً یک تحریک کننده ی قوی به حساب خواهد آمد. هنگامی که همسران مطمئن است که شمامی دانید چگونه او را در بستر ارضا کنید و به او لذت بدهید احساس امنیت خواهد کرد. درست همچون رستورانی که غذایش را یک بار امتحان کرده اید و از آن بسیار راضی هستید و هر بار با اطمینان کامل از اینکه مجدداً از غذای خود لذت خواهید برد به آن رستوران پا می گذارید. بطرز مشابهی هنگامیکه مطمئن هستید همسران در ارضا کردن شما مهارت دارد همیشه منتظرید تا دوباره با او به بستر بروید.

تحریک کننده ی جنسی (11) مردهایی که می دانند چگونه همسرشان را به لحاظ جنسی فریبا و دلنشین کنند

برخی از مردها متخصص این هستند که همسرشان را به لحاظ جنسی سرد کنند. حتی هنگامی که زن خودش از پیش نیز تحریک شده بوده و خواسته باشد که با شوهرش به بستر برود. برخی دیگر از مردها استعداد ویژه ای دارند که به همسرشان احساس راحت بودن، شیطان و بازی گوش بودن، بدهند. هنگامی که زنی میدانند شوهرش به راحتی می تواند او را فریبا نماید و تحریک کند و در کار خود مهارت دارد، به راحتی به او اعتماد می کند و خود را «وا می دهد» زیرا می داند که هیچ گاه «بی بهره» و «پشیمان» از بستر بر نخواهد خاست. اما چگونه می توان زن را فریبا کرد. برای مبتدی ها میتوان این نسخه را پیچید که تمامی مطالب ارائه شده در این کتاب را به کار ببرند. گذشته از آن، هر زنی نیز «قلق ها»، ترجیحات و نیازهای شخصی خود را دارد که چنانچه ارض او برآورده گردند، جنسی ترین خود را نیز نشان خواهد داد. برعهده ی شماست تا این قبیل نیازهای شخصی و خاص همسران را خودتان شناسایی کنید. شاید لازم باشد پیش از آن که از او بخواهید با شما به بستر بیاید وقت و زمان کافی در اختیار او قرار دهید تا او با خودش تنها باشد. شاید لازم باشد پیش از عشق ورزی مدتی در کنار او دراز بکشید و با او حرف بزنید. شاید او این طور تحریک می شود که اول به شما لذت بدهد و اینقدر مجبور نباشد و احساس فشار نکند که باید زود آماده شود. این قبیل راز و رمزهای جنسی همسران را خودتان یاد بگیرید. چنانچه امکان پذیر نبود از او بپرسید و بخواهید برای تان توضیح دهد. مطمئن باشید از این که میخواهید یاد بگیرید چگونه به او لذت بیشتری بدهید از دست شما خوشحال خواهد شد.

تحریک کننده ی جنسی (12) مردهایی که پیش از عشق ورزی خود را به لحاظ فیزیکی و جسمانی آماده می کنند

فرض کنید مهمانی را برای شام دعوت کرده اید. او سراسیمه در حالی که دیر کرده است می رسد، خسته و نامرتب به نظر می رسد. بوی بدی می دهد. گویی به حمام احتیاج دارد. فوری شروع می کند به گله و شکایت در باره ی روزی که بر او گذشته است و کوچکترین توجهی نیز به تمامی زحمت هایی که شما کشیده اید و دقت و حوصله ای که مثلاً برای چیدن میز و آرایش گل ها و درست کردن غذای خوشمزه به خرج داده اید، نمیکنند چه احساسی به شما دست خواهد داد؟! احساس می کنید دوست دارید غذا را بردارید و بر صورت او بکوبید! برای زن ها نیز عشق ورزی با همسرشان درست مانند آن است که او را به جشنی بزرگ دعوت کرده باشند. جشنی که در آن غذای اصلی، خود زن است؟! در نتیجه هنگامی که مرد از راه می رسد و خودش را خوب آماده و آراسته کرده است زن احساس محبوبیت، مهم بودن و ارزشمند بودن کرده به مراتب ساده تر و سریع تر تحریک می شود.

مردان عزیز: به راستی کار ساده ای است. کافی است دوش بگیرید، کمی عطر و ادکلن بزنید و لباس هایتان را عوض کنید، همین و بس. ی توانید در صورت تمایل چند عدد شمع نیز در اتاق خواب روشن کنید و موسیقی مورد علاقه ی خود را نیز پخش کنید. البته مجبور نیستید دو مورد آخر را همیشه انجام دهید. اما بد نیست گهگاهی این کارها را بکنید چرا که با این کار به همسران نشان می دهید به دعوت او میهمانی بستر احترام گذاشته اید.

تحریک کننده ی جنسی (13) مردهایی که به همسرشان احساس زیبا بودن می دهند

بگذارید رازی را با شما در میان بگذارم: هنگامی که زنی باور کند شما فکر می کنید او زیبا است، مثل گل می شکفتد. هنگامی که باور دارد شما صورت و قیافه ی آن را، بدن و هیكل او را، به و طعم او را، حرکات و خلاصه هر چیز دیگری، از او را می پسندید و دوست دارید به الهه ای، از عشقه، بدای، خواهد شد. سرانجام هنگامی که باور دارد شما عاشقه، عشقه، ای، با او



از بستر، همه جا. هر چه بیشتر به او بگویید که چقدر برای تان زیبا است، او نیز بیشتر خواهد درخشید.

خود را زن بسیار خوشبخت و سعادتمندی می دانم. زیرا شوهری دارم که همیشه این احساس را به من می دهد که گویی زیباترین زن جهان هستم. هنگامی که به اتاق وارد میشوم و لباس های کهنه و ژنده ای بر تن دارم مرا می پرستد. چنانچه لباس های نو و زیبا پوشیده باشم نیز همین طور. هنگامی که چند وقتی از هم دور بوده ایم: یک ساعت، یک روز یا یک هفته، به گونه ای به من نگاه می کند که به چشمانم خیره می شود که گویی قبلاً در زندگی خود زنی به این زیبایی ندیده است و این را نیز می گوید و به زبان می آورد. هنگامی که در بستر هستیم، خب، این کمی خصوصی و شخصی است! اما بگذارید فقط این را بگویم که هیچ گاه به اندازه ی زمانی که با او و در کنار او هستم احساس محبوبیت و زیبا بودن نمی کنم.

هرگز قبلاً در طول زندگی ام چنین احساسی را به من نداده بود. این احساس که به لحاظ جسمانی زیباوشایان ستایش هستم. این هدیه ای است بس گران بها. هدیه ای که مرا از درون و بیرون متحول ساخته است. این هدیه را به زن زندگی تان، زنی که دوستش دارید بدهید.

تا او نیز بتواند شکوفا شود، بدرخشد و رشد کند.

تحریک کننده ی جنسی (14) مردهایی که از ماساژ دادن به همسر خود لذت می برند

زبان عشق، لمس کردن است. این زبان نه صدایی دارد نه قوانین و نه شکل و نه فرمی. با این زبان، قلب شما از طریق دست هایتان با معشوق تان صحبت می کند و احساسات شما را به گونه ای که کلمات هرگز قادر به بیان آن نیستند، با او در میان می گذارد. نوازش مهربانانه ی شما از صورت همسرتان، حرکت ملایم دستان تان بر روی پشت او، حرکت انگشتان بر روی شکم او، همگی این حرکات، محدودیت های زبان گفتاری را زیر پا می گذارند و میل، گرایش، نیاز و احساسات و عواطف شما را به طرز هر چه نیرومندتر و تأثیر گذارتری به همسرتان انتقال خواهد داد. آن هم به گونه ای که هرگز از کلمات انتظار نمی رود .

دست های شما تنها زایده های فیزیکی نیستند که از بدن شما بیرون زده باشند، بلکه فرستنده هایی بسیار قوی و نیرومند از انرژی حیات وزندگانی هستند. دانش پزشکی مشرق زمین چنین بیان می کند که صدها نصف النهار یا به عبارتی مسیرهای انرژی وجود دارند به مانند بزرگراه یا شاهراه هایی از انرژی در سرتاسر بدن شما کشیده شده اند. انرژی زندگی یا اروس بر طبق باورهای مکاتب پزشکی شرقی در طول این بزرگراه ها که بسیاری از آنها به سرانگشتان انسان ختم می شوند، امتداد و جریان دارد. این به آن معنا است که دست های شما می تواند حامل مقادیر بسیار عظیمی از انرژی باشند. به همین دلیل است که لمس کردن تا به این حد قوی و تأثیر گذار است. هنگامی که معشوق خود را لمس میکنید، تنها پایانه های عصبی یا گیرنده های حسی پوست بدن او را لمس نمی کنید، بلکه در حال فرستادن و تشعشع انرژی زندگی به بدن همسرتان هستید .

یکی از فوق العاده ترین روش های عشق ورزی با همسرتان این است که او را ماساژ بدهید. اجازه دهید تا عشق از قلب شما سرازیر شود، سپس به دست های تان منتقل گردد. همسرتان احساس خواهد کرد که دست هایتان بار الکتریکی پیدا کرده اند. در این هنگام است که هر ناز و نوازش شما چنان خوشایند و لذت بخش خواهند بود که همسرتان نظیر آن را هرگز و در هیچ کجا قبلاً تجربه نکرده است. هنگامی که این کار را نه فقط به قصد پیش نوازش بلکه با این قصد و نیت انجام می دهید که به همسرتان عشق بورزید و بدن او را مورد ستایش قرار دهید، همسرتان عشق شما را تمام و کمال دریافت کرده احساس خواهد کرد که روح شما به بدن او جریان و امتداد یافته است.

تحریک کننده ی جنسی (15) مردهایی که دست های همسر خود را در دست خود می گیرند و آن را ناز و نوازش می کنند

هنگامی که در حین عشق ورزی ناگهان کف دست خود را روی کف دست های همسرتان قرار می دهید و انگشتان خود را لا به لای انگشتان دست او فرو می کنید و دوتایی دستان خود را که حالا دیگر یکی شده اند، مشت می کنید تجربه ای به مراتب صمیمانه تر از هرگونه عمل جنسی، از جمله عمل جنسی را تجربه می کنید. خواهید دید در این وقت همسرتان به شما نگاهی خواهد انداخت و به شما لبخند خواهد زد .

دست ها با دیگر قسمت های بدن تفاوت های اساسی دارند. دست ها می توانند بسیار شخصی و مهربان باشند. در بسیاری از اوقات به هنگام عشق ورزی از دست های معشوق خود غافل می مانیم و در عوض به دنبال قسمت های تحریک پذیرتری از بدن او می گردیم. اما شاید لحظات صمیمیت واقعی، لحظاتی باشند که در آن دست های همسر خود را در حین عشق ورزی در دستان خود گرفته ایم .

زن ها بیشتر به من می گویند که بسیار دوست دارند همسرشان در حین عشق ورزی دست های آنها را بگیرد و نوازش دهد. لحظاتی در عشق ورزی وجود دارند که هریک از زن و مرد در دنیای جداگانه ی خود غرق شده اند، اما هنگامی که دست خود را به طرف دستان همسرتان می برید و آنها را در دستان خود می فشارید گویا به او می گویند: «من اینجا هستم. کنار تو. عشق من، من با تو هستم. عشقم را احساس کن».

تحریک کننده ی جنسی (16) مردهایی که عاشق در آغوش گرفتن همسرشان هستند

بگذارید یک چیز را روشن کنیم. برای زنها در آغوش گرفته شدن و در آغوش گرفتن یک عمل جنسی تلقی میشود به هیچ وجه غیرجنسی نیست. در آغوش گرفتن شکلی از صمیمیت است. و چنانچه به طرز درست انجام شود، حتماً می تواند به عمل جنسی ختم می شود. متأسفانه اکثر مردها در آغوش گرفتن را بسیار دست کم می گیرند و اهمیت و تأثیر آن را درک نمی کنند. آنها چنین فکر می کنند که هم آغوشی شکلی خنثی و غیرجنسی از محبت است و فقط باید صبح ها پس از بیدار شدن و شبهایی که عمل جنسی به هیچ وجه مقدور نیست آن را انجام داد .

زن ها عاشق مردهایی هستند که هم آغوشی را دوست داشته باشند. در آغوش گرفته شدن به زنها احساس امنیت می دهد. این احساس که یکی از آنها محافظت میکند. این احساس که یکی آنها را دوست دارد. حال چه بخوانند عشق ورزی کنند و چه نخوانند. البته این احساسات به خوبی قادرند موجب شوند که ما زن ها میل و نیاز جنسی پیدا کنیم. سعی کنید هم آغوشی را بیشتر تمرین کنید. خواهید دید که تا چه حد جنسی است!

تحریک کننده ی جنسی (17) مردهایی که پس از گذشت سالیان همچنان مانند روزهای اول آشنایی شان با همسر خود رفتار می کنند

هنر دیدن و نظاره کردن همسرتان، آن هم با چشمانی نو و بدیع هنری است که لازم است آن را ملکه ی ذهن خود کنید. من این هنر را «دیدن از پشت چشمان عشق» می نامم. به این معنا که هر روز طوری همسرتان را ببینید و به او نگاه کنید که گویا اولین بار است که او را می بینید. اولین بار را به یاد می آورید که همسرتان را ملاقات کردید؟ از هر لحظه ای که با هم بوده اید لذت می برید. بارها به او می گفتید که چقدر دوستش دارید و چقدر خوش شانس بودید که او را پیدا کردید. او را با خود بیرون می بردید، برای او گل می آوردید.

داشتن کادو، بستن نامه F mail، فرستادن خلاصه ها، کارهایی که در زمان داشتید انجام می دادید تا با او در میان بماند .

کنید که می خواهید هیچ مرد دیگری نتواند او را از شما بدزد. همچون معشوقه ی خود با او رفتار کنید. هر چه بیشتر او را به این چشم ببینید عشق بیشتری را نسبت به او در قلب خود احساس خواهید کرد و او نیز خوشحال تر و خوشبخت تر خواهد بود.

تحریک کننده ی جنسی (18) مردهایی که به همسر خود نشان می دهند که او تنها زن زندگی آنها است و به او احساس و باور «خاص بودن» می دهند مردان عزیز! آیا می دانید زن ها دوست دارند به شما چه بگویند؟ زن ها می خواهند به شما بگویند :

«هنگامی که می دانم فقط من آن گمشده ی زندگی تو هستم، می توانم تمامی وجود خود را به تو بدهم. هنگامی که می دانم تنها زنی هستم که توبه او فکر می کنی، دوست دارم تمام و کمال خودم را به تو ارزانی کنم. هنگامی که می دانم تنها من هستم که تو خصوصی ترین و درونی ترین بخش از وجود خود را برایش فاش می کنی می توانم خود را با تمامی وجود به تو ببخشم. هنگامی که می دانم این تنها من هستم که تو نوازش می کنی، می توانم خود را وقف تو کنم، هنگامی که می دانم این تنها من هستم که تو با او میخوابی، میتوانم خود را در تمام طول زندگی وقف تو کنم»

«کاری کن احساس کنم من تنها گمشده ی تو بودم و من نیز به نوبه ی خود چنان به تو عشق خواهم ورزید که گویی تو تنها گمشده ی من بودی .

تحریک کننده ی جنسی (19) مردهایی که چنین باور دارند عشق همسرشان تحمل تمامی سختی های زندگی را برای آنها سهل و آسان و حتی ارزشمند می کند آن چیست که زن ها بیش از هر چیز دیگر بدان نیاز دارند؟ اینکه بدانند چندان تأثیری در زندگی همسرشان داشته اند و چنان نقشی در زندگی او بازی می کنند که مرد زندگی شان تنها برای آنها از عهده ی تمامی آن سختی ها و دشواری ها و ناملایمات برمی آید. هیچ چیز دیگری قادر نیست بیش از این به یک زن احساس محبوبیت، محترم بودن، ارزشمند بودن و گرانقدر بودن بدهد .

مردان عزیز! لطفاً سعی کنید این چیز را از زن ها درک کنید. ما می خواهیم تنها چیزی باشیم که در زندگی برایتان معنا و مفهوم دارد.

تنها چیزی که برای آن، تمامی چیزهای دیگر ارزش و معنا و مفهوم پیدا می کنند. هنگامی که به زنی می فهمانید که همان تنها گمشده، تنها مأمن، سرپناه و آرامش دهنده ی شما است، به او این احساس را می دهید که به راستی مأموریت و یگانه هدف، مقصود و منظور از زندگانی خود را بخوبی ایفا کرده است و این چیز به او احساس رضایت و خرسندی میدهد. تحریک کننده ی جنسی (20) مردهایی که همسرشان را دوست دارند و به او عشق می ورزند

در پایان، این تنها قلب و نه بدن است که منبع تمامی شور، حال، حرارت و عشق است. آنجا که قلمرو نامرئی و سرمنشأ تمامی احساسات و عواطف است. همان جایگاه اقیانوس عشق منتظر است تا توفانی شود. آن هم نه با نوازشی ماهرانه، تنها با عشق معشوق. و همان یگانه چیزی که شور و حل و حرارت واقعی را شعله ور می سازد. همسرتان را دوست بدارید و به او عشق بورزید.

سخن آخر

برای من نگاشتن یک کتاب، به مثابه ی سفری است بس مشکل و طولانی به ناشناخته ترین و اسرارآمیزترین بخش از ژرفای وجودم. میدانم که باید به آنجا بروم، اما نمی دانم که چه خواهیم یافت. میدانم که باید برای آنانی که منتظر و چشم به راه بازگشت من هستند، با خود حقیقت، بصیرت، بینش، آگاهی، انگیزه را به ارمغان بیاورم. اما گاهی اوقات می ترسم دست خالی برگردم و آنانی را که متعهد و پایبندشان هستیم. نومید و سرخورده کنیم. میترسم چیز با ارزشی برای ارائه دادن به آنها نداشته باشم. میدانم این سفر مستلزم، توان، تحمل، پایداری و جرأت و شهامت روحی بسیار است. چرا که در طی سفر با موانع و مشکلات اجتناب ناپذیر و عدیده ای، چه از درون خودم و چه از بیرون رو به رو خواهیم شد. اما هنوز به درستی نمی دانم که چگونه خود را برای این نبردها، آماده و مهیا سازم. نبردهایی که هنوز از راه نرسیده اند. لذا تنها چراغ را هم در این راه پر مخاطره، نور ایمان و اعتماد به این نکته است که همواره به طریقی به سر منزل مقصود رهنمون خواهیم شد، هدف و غایتی را که برای زنده کردن آن آمده ام، احیا خواهیم کرد. و اینکه همواره به طریقی به ژرفای وجودم راه خواهیم یافت تا عشق، وضوح محبت و شور و عشقی را که در آنجا نهفته است با خود بیرون آورم و آن را با شما قسمت کنم .

سفر "رازهایی درباره ی زنان" یکی از همین سفرهای ایمانی من بوده است. تنها چیزی که در ابتدای راه می دانستم این بود که می خواهم صدای صدها هزار زنی را که با آنها صحبت کرده ام، به آنها آموزش داده ام و از ایشان درس نیز گرفته ام، به گوش دل و جان مردان زندگی شان برسانم. این یگانه هدف و مقصود من به هنگام آغاز راه بود، اما همان گونه نیز که درباره ی تمامی سفرها صدق می کند، آنچه در نهایت اتفاق می افتد به مراتب بیشتر و بزرگتر از آن است :

در فرایند نگاشتن این کتاب در مقایسه با گذشته، عشق، درک و قدردانی به مراتب بیشتری نسبت به مردها در خود احساس کردم. چرا که در حین تفحص و جست و جو در فکر و ذهن و قلب شما مردان، و در تلاش برای یافتن کلمات و واژگان درست و مناسب به منظور بیان حقایق درباره ی زن ها به شما مردها، شما را هر چه بیشتر و بهتر از درون حس کرده و درک کرده ام. من زندگی خود را صرف و وقف دوست داشتن و عشق ورزیدن به مردها، بخشیدن به آنها، گریه کردن برای آنها، تلاش برای نزدیکی به آنها، التیام یافتن از آنها و آموختن از آنها کرده ام، اما هرگز هیچگاه به آنها پشت نکردم. حال امیدوارم که در این کتاب، صداقت و وسادگی کلامم و میوه، حاصل و دسترنج این تعهد و پایبندی ام به آنها را شما نیز حس کنید. در نگاشتن این کتاب همچنین عشق، ابهت و احترام بیشتری نیز نسبت به تمامی زن ها از جمله خودم احساس کرده ام. قابلیت و توانایی ما زنها در عشق ورزیدن بسیار قوی و عمیق، و تمایل و گرایش ما به ادامه ی تلاش و از پا نشستن توأم با تهور و جسارت فراوان است. در خصوص این مطلب تنها چیزی که ما زن ها می خواهیم تجربه ی هماهنگی، همخوانی و هارمونی و یکی شدن با مرد زندگی مان است و به ارمغان آوردن خوشحالی و خوشبختی برای تمامی عزیزان مان. در هیچ زمان بیش از حالا مطمئن، واضح و روشن نبوده ام. هنگامی که مشغول نوشتن هستم حضور خوانندگان را همیشه و در هر لحظه در کنار خود حس می کنم. می توانم در دو رنج شما، ترس هایتان و یأس ها و سرخورده گی هایتان را احساس کنم. همچنین رؤیایا، امیدها، عطش و عزم راسخ تان را برای دست یابی به حقیقت. امیدوارم شما خواهان عزیز که این کتاب را خواندید نیز، با من احساس نزدیکی کرده باشید. امیدوارم حس کرده باشید که تنها سعی و تلاشم این بوده است که آینه ی شما، سخن گوی شما و پل ارتباطی میان شما و مردها بوده باشم. تا بلکه قلب شما و آنان را به یکدیگر متصل و مربوط کرده باشم. آیا حرف های دل شما را در این کتاب بیان کرده بودم؟ آیا فکر می کنید آنچه را که همیشه می خواستید به مرد زندگی تان بگویید یا او گفتیم؟ این همان چیزی بوده است که سعی داشتیم انجام دهیم .

سفر این کتاب برای من در این جا تقریباً به پایان رسیده است. این در حالی است که سفر شما تازه آغاز گشته است. این بار با مطالب جدیدی که آموخته اید. سفر عشق. مانند نگاشتن این کتاب، سفر عشق شما نیز ایمان تزلزل ناپذیر و تهور و شجاعت روحی و تحمل و پایداری می طلبد. گاهی اوقات احساس خواهید کرد که راه گم کرده اید و درست نمی دانید که

باید به کدامین سمت قدم بردارید. گاهی اوقات احساس خستگی می کنید. میسر نمی آید که به آنجا برسید که آنجا اصلاً نماند. این سفر را با شما آغاز می کنیم. با شما

است، آن فصل از زندگی شما نیز در برابر دیدگان شما ورق بخورد. به رگم بالا و پایین شدن ها، سختی ها و مصایب بسیار سفر عشق به شما خواهد آموخت که گنجایش و ظرفیت شما برای عشق ورزیدن به مراتب بیش از آن است که بتوانید تصور آن را هم بکنید. در نهایت هدیه و موهبت واقعی و نهایی همان عشقی است که در قلب خودتان احساس می کنید. هدیه و موهبتی که برای قدم گذاشتن در سفر مقدس و اسرارآمیز و اعجاز گونه ی عشق به شما ارزانی شده است .  
دوستان عزیز: هرگز به عشق پشت نکنید .

باربارادی آنجلیس  
27 فوریه 2001

کاری از: vahideh

[Vahideh3008@yahoo.com](mailto:Vahideh3008@yahoo.com)

[www.peyambar-messenger.blogfa.com](http://www.peyambar-messenger.blogfa.com)



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

 @karnil