

جان‌گری

# باهم برای همیشه



میترا میرشکار



# با هم برای همیشه

نویسنده: جان گری

ترجمه: میترا میرشکار



سازمان اسناد و کتابخانه ملی  
جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه	: گری، جان، Gray, John - ۱۹۵۱ - م.
عنوان و نام پدیدآور	: با هم برای همیشه / نویسنده جان گری؛ ترجمه میترا میرشکار.
مشخصات نشر	: تهران: علم، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	: ۴۱۴ ص.
شابک	: 978 - 964 - 224 - 283 - 2
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا.
یادداشت	: عنوان به انگلیسی: Together forever relationship Skills
موضوع	: زناشویی
موضوع	: زناشویی -- روابط
موضوع	: روابط زن و مرد
شناسه افزوده	: میرشکار، میترا، مترجم
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۰ ب۲ ف۴ گ/ HQ۷۳۴
رده‌بندی دیوبی	: ۴۶۴/۷۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۳۰۹۲۴۷



نسخه

با هم برای همیشه

نویسنده جان گری

ترجمه میترا میرشکار

چاپ اول، ۱۳۹۰

تیراژ: ۱۶۵۰ نسخه

لینتوگرافی: کونر

چاپ و صحافی: رامین

خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهدای ژاندارمری

بن‌بست گرانفر، پلاک ۴، تلفن ۶۶۴۱۲۳۵۸

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

شابک ۲ - ۲۸۳ - ۲۲۴ - ۹۶۴ - ۹۷۸

## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵	مقدمه مترجم
۷	مقدمه
	فصل اول:
۲۳	آنچه مادران نمی‌توانست بگویند
	فصل دوم:
۳۳	آنچه زنان بیش از همه نیاز دارند و...
	فصل سوم:
۶۵	شرح وظایف جدید روابط زناشویی
	فصل چهارم:
۱۱۳	تفاوت تفکر و احساس مردان و زنان
	فصل پنجم:
۱۵۱	مهارت‌های مردانه برای گوش دادن بدون ناراحتی
	فصل ششم:
۱۹۹	مهارت‌های گفتاری زنان برای جلب گوش دادن مردان

فصل هفتم:

مردان مردانه سخن می‌گویند و زنان زنانه حرف می‌زنند . ۲۵۳

فصل هشتم:

مردان همچنان مریخی‌اند و زنان همچنان ونوسی ..... ۲۸۹

فصل نهم:

یک عمر عشق و محبت ..... ۳۴۷

فصل دهم:

گام‌هایی مؤثر برای برقراری صمیمیتی پایدار..... ۳۹۳

## مقدمه مترجم

آیا ازدواج غروب عشق است و آیا تشکیل زندگی و ایجاد تعهد زنجیری است گران بر دست و پای عشاق که با گذشت ایام بر ضخامتش افزوده می شود و شادی و خوشبختی را به کام نابودی می کشاند؟ آیا...

کتاب حاضر پاسخی است به تمام این آياها و در واقع راهکاری است برای تمام زوجها تا دریابند زندگی مشترک هنری است که هر زن و مردی باید از تمام ظریف کاری هایش آگاه باشند تا شاهکاری بیافرینند که هیچ قیمتی بر آن نتوان نهاد. و در این میان زن و مرد که هر یک متفاوت اما مکمل یکدیگرند باید از خواست ها و ذهنیات یکدیگر آگاه باشند تا بتوانند هنرمندانه بر بوم زندگی نقشی چنان زیبا بیافرینند که هیچ اثری را یارای رقابت با آن نباشد.

جان گری در این کتاب همچون دیگر آثارش به تجزیه و تحلیل

۶/ با هم برای همیشه

دنیای متفاوت زن و مرد و نیز روحیات متفاوت آنها پرداخته است و راهکارهایی ارایه داده تا هر زوجی بتواند از آن استفاده کند و به این ترتیب نه تنها با گذشت ایام عشق و محبت زندگی مشترک غروب نکند بلکه به سوی طلوعی جاودان سوق داده شود که از هر نوری روشن تر و از هر شوری ناب تر است.

میترا میرشکار



## مقدمه

هنگام نوجوانی ام، پدرم که پنجاه سال داشت در خفا نزد مادرم اعتراف کرد به زن دیگری علاقه مند است. علاقه ای که احتمالاً در ابتدا تنها هوسی بیش نبود به شکلی جدی درآمد. و پدرم خواستار طلاق شد.

مادرم که به پدرم عشق می ورزید، احساساتش به شدت جریحه دار شد. به جای این که با احساسات لطیفش به او نشان دهد چه اندازه دوستش دارد و به او محتاج است، سرسخت شد. با بهترین حالت دوستانه ای که می دانست، به او گفت: «اگر خواست تو این است، از تو جدا می شوم. اما بیا و یک ماهی درباره اش فکر کن و بعد تصمیم بگیر.»

یک هفته بعد، دست سرنوشت به گونه ای دیگر رقم خورد. مادرم متوجه شد فرزند هفتمش را باردار است. پدرم که اینک خود را در شرایط جدیدی می دید، تصمیم گرفت او و خانواده اش را ترک نکند. مادرم بسیار خوش حال بود. دیگر سخنی از "علاقه دیگر" پدرم به

میان نیامد. او سال‌ها در شهرهای دیگر به پنهان‌کاری‌اش ادامه داد اما دیگر هیچ‌گاه درباره‌اش حرفی نزد.

هر چند پدر و مادرم هیچ‌گاه از یک‌دیگر جدا نشدند، اما نقطه عطفی در روابط آنها به وجود آمد. آنها به عنوان یک زن و شوهر به حمایت و توجه یک‌دیگر ادامه دادند اما یک جای قضیه می‌لنگید. به تدریج زیبایی و سرزندگی عشق در میان آنها ناپدید شد.

هنگامی که بزرگ شدم، گهگاه شایعاتی را در مورد پدرم می‌شنیدم و به همین دلیل کنجکاو شدم از خود او سؤال کنم. پاسخ پدرم این بود: "اگر در مورد مطلبی چیزی ندانی، آزار هم نمی‌بینی." هر بار هم که به اصرار، سؤالات بیش‌تری را مطرح می‌کردم، تنها پاسخ او همین بود.

متوجه شدم پدرم این‌گونه کارش را توجیه می‌کرد. او نمی‌خواست مادرم را آزار دهد و به این نتیجه رسیده بود که اگر با احتیاط عمل کند، مادرم آزار نخواهد دید.

البته تا حدی حق با پدرم بود. به نظر می‌آمد مادرم با پدرم کنار آمده و هیچ‌گاه بحثی از گذشته به میان نمی‌آورد و یا از پدرم نمی‌خواست که از کارهایش دست بکشد. آنچه هر دوی آنها نمی‌دانستند این بود که همانند بسیاری از زوجها به اشتباه تصور می‌کردند که طبیعی است پس از سال‌ها ازدواج، جذابیت ظاهری و علاقه آنها نسبت به یک‌دیگر از میان برود.

پس از مرگ پدرم، من و مادرم عکس او را در کنار زنی دیگر دیدیم. وقتی مادرم این عکس را دید، اشک از چشمانش سرازیر شد؛ اشکی

که در هنگام زنده بودن پدرم هیچ‌گاه از چشمانش جاری نشد.  
می‌دانستم چرا گریه می‌کند.

می‌توانستم شاهد درد و رنج مادرم باشم که پدرم را تا آن اندازه رها  
و آزاد در کنار زن دیگری می‌دید. مادرم می‌توانست برق شعفی را که  
زمانی در چشمان پدرم برای او می‌درخشید و به تدریج از میان روابط  
آن‌ها ناپدید شد، در آن عکس ببیند.

در ضمن خود من نیز رنج کشیدم زیرا تا به حال پدرم را تا آن  
اندازه، شاد و خوش حال ندیده بودم. او پدری دوست‌داشتنی بود اما  
اغلب اوقات عبوس، عصبانی و یا اندوهگین بود. در این تصویر و در  
دنیای اسرارآمیز او، او پدری جذاب، یاری‌رسان و خوشبخت بود.  
این همان پدری بود که دوست داشتم بشناسمش و دوستش داشته  
باشم.

وقتی از مادرم سؤال کردم که نظرش در مورد انحرافات پدرم چه  
بود، پاسخ داد: «من و پدرت یک‌دیگر را بسیار دوست داشتیم. اما با  
گذشت زمان، من یک مادر شدم و پدرت هم یک همسر  
می‌خواست.» از این که مادرم تا این اندازه بی‌بند و باری‌های پدرم را  
پذیرفته بود، متعجب شدم. او به من گفت: «من پدرت را به خاطر  
ماندنش تحسین می‌کردم. او فداکاری بزرگی کرد. او تمایلات خاصی  
داشت اما ما را کنار نگذاشت.»

سرانجام در آن روز دلیل خیانت‌های پدرم را دریافتم: مادرم برای  
او جذابیتی نداشت و نمی‌دانست در این مورد باید چه کند. او  
نمی‌دانست چه‌گونه باید مسئولیت‌های یک خانواده را بر دوش

بکشد و در عین حال رفتاری عاشقانه داشته باشد. او نمی‌دانست که چه گونه اشتیاق و شادی را به زندگی‌شان بازگرداند. اگر این‌ها را می‌دانست، هیچ‌گاه تسلیم نمی‌شد و به راه خطا نمی‌رفت.

در ضمن دریافتم مادرم حداکثر تلاشش را به کار برد. او به خوبی می‌دانست که چه گونه باید مادری دوست‌داشتنی باشد اما هنر زنده نگاه داشتن عشق را در زندگی زناشویی‌اش نمی‌دانست. او گام‌های مادر و مادر بزرگش را دنبال می‌کرد. به علاوه، در آن دوران، دنیایی متفاوت با قوانینی متفاوت حاکم بود.

در ایام جوانی مادرم و با دلواپسی‌ها و نگرانی‌هایی که جنگ جهانی دوم به ارمغان آورده بود، بقا مهم‌تر از نیازهای عاطفی و احساسی به حساب می‌آمد. مردم احساسات درونی‌شان را آشکار نمی‌کردند؛ مادرم به حدی مشغول بزرگ کردن شش و سپس هفت فرزندش بود که نمی‌توانست به احساساتش برسد. حتی اگر هم این کار را می‌کرد، تصورش را هم نمی‌توانست بکند که درد دل‌هایش را با پدرم در میان بگذارد و بدون این که حالتی تدافعی به او بدهد، بارهایی را که بر دوشش بود، از میان بردارد.

هنگامی که پدرم تصمیم گرفت ما را ترک نکند، خیال مادرم کاملاً آسوده شد که خانواده‌مان از هم نمی‌پاشد. او مانند اجداد مؤنثش، نیازهای خانواده‌اش را بر نیازهای شخصی‌اش ترجیح می‌دانست. پدرم نیز نیازهای شخصی‌اش را کنار گذاشت و با جدا نشدن از مادرم به تعهدش نسبت به خانواده احترام گذاشت اما همانند اجداد مذکرش، به ایجاد روابط در کنار زندگی خانوادگی‌اش ادامه داد. مادر

مرا خاطر جمع کرد که آن‌ها یک‌دیگر را بسیار دوست داشتند و با گذشت سال‌ها، از جهاتی به یک‌دیگر نزدیک‌تر شده بودند.

هر چند ماجرای پدر و مادر من با ماجرای بسیاری از هم‌سن‌های والدین من و والدین آن‌ها شباهت دارد، اما ما مردان و زنان امروزی انتظار بیش‌تری از روابطمان داریم. در دورانی که تمام بنیان‌های ازدواج به گونه‌ای محسوس تغییر کرده است، ما دیگر خواهان بقا یا حمایت نیستیم بلکه به دنبال عشق، محبت و اغنای عاطفی هستیم. اینک بسیاری از قوانین و راهکارهایی که والدین من به کار می‌بردند تا ازدواج‌شان پابرجا بماند، دیگر مؤثر نیستند و حتی به حساب نمی‌آیند.

متأسفانه، می‌توان گفت که ما در هدایت روابطمان که درست مانند والدینمان است، دارای مهارت زیادی هستیم زیرا حدود هیجده سال یا بیش‌تر با آن‌ها زندگی کرده‌ایم و ناخودآگاهانه از آن‌ها آموخته‌ایم که چگونه رفتار کنیم و واکنش نشان دهیم. به همین دلیل ساده، تجارب کودکی ما به نحوه چشمگیری بر روی کیفیت روابط زندگی آتی مان تأثیر می‌گذارند.

حتی اگر نزد والدینمان بسیار عزیز باشیم، آن‌ها نمی‌توانند مطالبی را که خود نمی‌دانند به ما بیاموزند. آن‌ها نمی‌توانند برای مشکلاتی که در زندگی آن‌ها وجود نداشته‌اند، راه‌حلی ارائه دهند. ما، وارثان آن‌ها، پیشگامان مرزهای جدیدی هستیم و با مشکلات جدیدی روبرو می‌شویم که نیاز به راهکارهای جدیدی دارند. ما نه تنها باید استاد مهارت‌های ارتباطی جدید شویم، بلکه

باید بار اضافه نادانسته‌هایی را که از والدین مان نیاموخته‌ایم بر دوش بکشیم. و این درس‌ها و قوانین جدید چه هستند؟ برای این که

احساس رضایت کنیم، باید چه کاری انجام دهیم؟

زنان امروزی دیگر نیاز ندارند که مردان تنها از نظر مادی حامی‌شان باشند. آن‌ها می‌خواهند که مردان از نظر عاطفی نیز از آن‌ها حمایت کنند. مردان امروز نیز از همسرشان انتظاری بیش‌تر از یک زن کدبانو و مادر فرزندشان را دارند. آن‌ها می‌خواهند که همسرشان نیازهای عاطفی‌شان را برآورده کند نه این که برای‌شان مادری کند و طوری رفتار کند که انگار فرزندش هستند.

من نمی‌گویم که والدین ما نیاز به حمایت عاطفی نداشتند؛ فقط این نیاز جزو انتظارات اولیه آن‌ها نبود. اگر پدر کار می‌کرد و مایحتاج خانه را تأمین می‌ساخت، همین برای مادر کافی بود. و اگر مادر به خانه و بچه‌ها می‌رسید و مدام بر سرش نق نمی‌زد، همین برای پدر خانواده کافی بود.

آن‌چه برای پدر و مادر ما خوشایند بود، برای ما نیست. ما دیگر تمایل نداریم چنین فداکاری‌های بزرگی انجام دهیم. ما طالب و مستحق خوشبختی، صمیمیت و علاقه نسبت به شریک‌مان هستیم. اگر به آن دست نیابیم، زندگی برای‌مان دشوار خواهد شد. این روزها رضایت شخصی مهم‌تر از رضایت کل خانواده شده است.

آمارهای ملی اخیر نشان می‌دهند که به طور متوسط از هر چهار ازدواج، دو‌تای آن‌ها به جدایی می‌انجامد و این نرخ در حال افزایش

است<sup>(۱)</sup>. (در کالیفرنیا از هر چهار ازدواج، سه تای شان به جدایی می‌انجامد.) والدین بیش از ۵۰ درصد کودکان دبستانی آمریکا از یک‌دیگر جدا شده‌اند و بیش از ۳۰ درصد نوزادان آمریکایی، حاصل رابطه‌ای نامشروع هستند. خشونت‌های محلی، جرم و جنایت، اعتیاد و استفاده از داروهای اعصاب در تمام مدت در اوج خود است. بدون تردید، تزلزل خانوادگی مسبب چنین آمارهای هشداردهنده‌ای است.

این مشکلات جدید سؤالات مهمی را به وجود می‌آورند. آیا باید به عقب بازگردیم، نیازهای فردی مان را انکار کنیم و ناگهان خانواده را مهم‌تر بدانیم؟ آیا باید به خاطر دیگران ازدواجی را تحمل کنیم که از نظر عاطفی اغنای مان نمی‌کند؟ هر چند این راهکارها برای بقای ما در گذشته مؤثر بوده‌اند، اما در دوره‌ای که اغنای فردی در اولویت خواست‌های ما قرار دارد، نمی‌توانیم آن‌ها را به کار ببریم.

در اکثر موارد، راه‌حل نه جدایی است و نه فدا شدن یکی از طرفین. برعکس، پاسخ در این راهکار نهفته است که بیاموزیم روابط و ازدواج‌هایی را برقرار سازیم که از خواست‌های شخصی مان حمایت می‌کنند.

اگر بیش‌تر از والدین مان بخواهیم، عمل نامعقول و ناخوشایندی انجام نداده‌ایم. واقعیت این است که زمانه تغییر کرده است و ارزش‌ها و معیارهای ما نیز با آن تغییر کرده است.

اینک که تمدن در مقیاسی وسیع می‌تواند بقای فیزیکی و امنیت

---

۱. این آمار مربوط به کشور ایالات متحده است. (م)

ما را تأمین کند، این آزادی را نیز در اختیارمان قرار می‌دهد تا خودمان باشیم.

اینک که دیگر با محرک‌های اولیه برانگیخته نمی‌شویم و نیازهای والاتری ما را تحریک می‌کنند، از خود و زندگی‌مان انتظارات بیشتری داریم.

به همین دلیل برای کسب حمایت عاطفی به روابطمان توجه می‌کنیم تا یاری‌مان دهند چیزی باشیم که می‌توانیم. در این حرکت نسل حاضر به سوی کمال، زنان جنبه مذکر طبیعت خود را پرورش می‌دهند و مردان به سوی شناخت جنبه‌های مؤنث خود حرکت می‌کنند. زنان می‌خواهند چیزی بیش‌تر از یک مادر و خانه‌دار باشند؛ آن‌ها می‌خواهند در بیرون از خانه، تأثیری بر دنیا بگذارند. مردان نیز می‌خواهند چیزی بیش‌تر از یک جنگجو و یا ماشینی باشند که کار می‌کند؛ آن‌ها طالب روابطی صمیمانه و محبت‌آمیز در خانه هستند. می‌خواهند زمان بیش‌تری به بازآفرینی اختصاص دهند. و در تربیت فرزندان‌شان سهم بیش‌تری داشته باشند.

تفاوت کلیشه‌ای میان نقش‌های زن و مرد ناگهان محو شده است و سردرگمی و خشم را به وجود آورده است. در این مرحله تغییر و تحول، کسب حمایت عاطفی مورد نیاز از شریک‌مان می‌تواند دشوار باشد.



در حالی که آمارها نشان می‌دهند میلیون‌ها زوج با احتمال جدایی روبرو هستند، کتاب حاضر به وضوح و سادگی نشان می‌دهد که چرا مشکلات ارتباطی اجتناب‌ناپذیرند و برای پرورش مهارت‌های جدید نیاز به پیشنهادات و نظریات عملی است تا به زندگی و حیاتی دوست‌داشتنی‌تر و صمیمی‌تر دست یابیم.

برای کسانی که دارای روابط خوبی هستند، به کارگیری این مهارت‌ها زندگی‌شان را خوشایندتر می‌گرداند. شما می‌آموزید ناهمواری‌های زندگی‌تان را هموار کنید و به عشق و علاقه‌سال‌های نخست زندگی‌تان بازگردید. هزاران زوجی که در سمینارهای ارتباطی من شرکت کرده‌اند با شادمانی دریافته‌اند که به علاقه‌عقلایی بیش‌تری دست یافته‌اند که تا به حال در زندگی‌شان احساس نکرده بودند. این مهارت‌های جدید موجب می‌شوند روابط شما از خوب به بهتر تبدیل شود و ازدواج‌تان همواره مملو از عشق و محبت بیش‌تری گردد.

اگر مجرد هستید، این کتاب همه حقایق را برای‌تان آشکار می‌سازد. به شما نوید می‌دهد که می‌توانید روابط بهتری داشته باشید. به شما اجازه می‌دهد بدون احساس گناه و یا ناراحتی، به اشتباهات گذشته‌تان نظر بیفکنید. موجب می‌شود راحت‌تر بتوانید کسانی را که موجب عذاب یا ناراحتی‌تان شده‌اند، ببخشید. با دیدن واضح اشتباهات دیگران و کسب این آگاهی جدید که آن‌ها بهتر از این نمی‌دانستند، رنجش‌ها از میان می‌روند. این آگاهی تازه پیدا شده بار دل‌تان را سبک می‌کند و به شما اجازه می‌دهد شخص مناسبی را به

زندگی‌تان بکشانید. به علاوه، مهارت‌های جدیدی می‌آموزید و به این ترتیب ناخواسته این شخص خاص را از خود نمی‌رانید و یا مشکلاتی غیرضروری نمی‌آفرینید.

اگر در حال حاضر مشکلاتی را در رابطه‌تان تجربه می‌کنید، این کتاب به شما اطمینان می‌دهد که تنها نیستید. در بسیاری موارد، متوجه خواهید شد شما و یا شریک‌تان مشکلی ندارید. دلیلش فقط این است که هیچ‌گاه مهارت‌های لازم برای عملکرد یک رابطه را نیاموخته‌اید.

بارها و بارها شاهد زوج‌های جوانی در آستانه طلاق بوده‌ام که به گونه‌ای معجزه‌آسا بار دیگر عاشق یک‌دیگر شده‌اند. آن‌ها با یافتن و شناخت مشکلات‌شان، دیگر احساس درماندگی و بی‌یاوری نمی‌کنند. دریچه قلب آن‌ها بار دیگر گشوده می‌شود. شناخت مشکلات به آن‌ها اجازه می‌دهد سرزنش‌ها را کنار بگذارند و به کارگیری و تمرین مهارت‌های جدیدی را آغاز کنند. و با دستیابی به نتایج سریع، روابط آن‌ها به نحو چشمگیری تغییر می‌یابد.

لیندا<sup>(۱)</sup> و داریل<sup>(۲)</sup> پس از بیست و سه سال ازدواج آماده بودند تا همه چیز را رها کنند و اسناد و مدارک طلاق‌شان را به امضا برسانند. آن‌ها مانند بسیاری از زوج‌های دیگر واقعاً به دنبال این جدایی نبودند اما آن‌چه را می‌خواستند از یک‌دیگر دریافت نمی‌کردند و هیچ راهی به جز طلاق را نمی‌شناختند. تنها چیزی که می‌دانستند این بود که

ادامه زندگی مشترک‌شان مفهومی جز کشتن احساسات‌شان نداشت. و پس از این که آن‌ها مهارت‌های ارتباطی جدیدی را آموختند، اوضاع کاملاً تغییر کرد!

آنچه لیندا آموخت: «همیشه فکر می‌کردم شوهرم دوستم ندارد یا به کارهایی که انتظار دارم انجام دهد، اهمیتی نمی‌دهد. احساس ناامیدی می‌کردم چون هیچ‌گاه به چیزی که می‌خواستم نمی‌رسیدم. وقتی کوشیدم با صحبت اوضاع را بهتر کنم، او فقط مقاومت کرد و اوضاع بدتر شد. حالا می‌فهمم او فقط کاری را می‌کرد که پدرش انجام می‌داد. متوجه شدم او واقعاً می‌خواست مرا خوشحال کند اما فقط درکم نمی‌کرد. وقتی یاد گرفتم به گونه‌ای کاملاً متفاوت خود را به او نزدیک کنم، متوجه شدم ناگهان آدم کاملاً متفاوتی شده است. در حال حاضر به حرف‌هایم گوش می‌دهد و من واقعاً ممنونش هستم. و اینک من و او هر دو احساس خوشبختی می‌کنیم.»

آنچه داریل آموخت: مواقع بسیاری متوجه نشدم که او از من چه می‌خواهد. هر بار حرف می‌زد، هر چه می‌گفتم اوضاع را خراب‌تر می‌کرد. هنگامی که می‌کوشیدم توضیح بیشتری بدهم، فقط ناراحتی‌اش را بیش‌تر می‌کردم. اینک متوجه شده‌ام که او فقط می‌خواهد کسی به حرف‌هایش گوش دهد. یاد گرفته‌ام کم‌تر حرف بزنم و بیش‌تر گوش بدهم و معمولاً این راهکار مؤثر است. این روزها که توجه بیش‌تری به او دارم، واقعاً خوش حال است. خجالت‌آور است اما ناگهان احساس کردم بار دیگر زنده‌ام و حتی نمی‌دانستم که داشتم می‌مردم.»

داریل و لیندا برای نجات زندگی زناشویی شان باید مهارت‌هایی ارتباطی را کسب می‌کردند که والدین شان نمی‌توانستند به آنها بیاموزند. داریل دریافت که پاسخ به احساسات لیندا چه اهمیتی دارد. و لیندا به رازهایی که مردی را خوشبخت می‌کرد، پی برد. آنها به عنوان یک تیم و هم‌گروه، با اصلاحات کوچک اما مهمی در رفتارشان توانستند به سرعت روابطشان را بهبود بخشند.

تنها پس از این تغییرات کوچک است که تحولات بزرگی در روابط ایجاد می‌شود. راز کارایی روش‌هایی که به شما ارایه می‌دهم این است که نیاز نداریم فداکاری‌های بزرگی از خود نشان دهیم.

به عنوان مثال، غیرواقعی است که از مردی که اهل حرف زدن نیست انتظار داشته باشیم ناگهان مدام با ما سخن بگوید. با کمی تشویق، همان مرد می‌تواند به راحتی انرژی‌هایش را صرف این کار کند که شنونده بهتری باشد. هنگامی که به چنین رفتارهایی دست می‌یابیم، علی‌رغم آن‌چه از والدین خود آموخته‌ایم، می‌توانیم به تغییرات رفتاری مطلوبی دست یابیم.

---

به جای این که به کارهایی که نمی‌توانیم و یا انجام نمی‌دهیم توجه کنیم، این کتاب بر روی کارهایی که می‌توانیم انجام دهیم و نحوه انجام آنها تمرکز می‌کند.

بسیاری از شرکت‌کنندگان سمینارهای ارتباطی من، حتی اگر

همسرشان نتواند و یا در مواردی نخواهد در این جلسات شرکت کند، نتایج شگفت‌آوری را گزارش می‌دهند. شرکت‌کنندگان با آموختن درس‌هایی از اشتباهات خود و استفاده از مهارت‌های جدید ارتباطی قادرند تغییرات چشمگیر و مثبتی در روابط خود به وجود آورند.

لزومی ندارد شریک شما این مهارت‌ها را مطالعه کند تا روابطش را با شما بهبود بخشد. مهارت‌هایی که با شما در میان می‌گذارم در ارتباط با این است که چه‌گونه از هم‌اکنون کارتان را آغاز کنید تا در روابط خود به آن‌چه سزاوارش هستید، دست یابید. البته اگر شریک شما این کتاب را مطالعه کند، تغییرات سریع‌تر رخ خواهند داد. حتی اگر طرف مقابل شما علاقه‌ای از خود نشان ندهد، راز موفقیت در فراگرفتن شما و نحوه استفاده از قواعد آن نهفته است.

چگونه خانم‌ها باید همسرشان را متقاعد کنند که کتاب مرا بخوانند؟ گذشته از این‌ها، مردها در ارتباط با نحوه برخورد شما در این مورد بسیار حساس هستند. اگر این کتاب را به دست او بدهید و بگویید "تو به خواندن این کتاب نیاز داری"، مقاومت بیشتری را ایجاد می‌کنید. اما اگر بخش‌هایی از این کتاب را باز کنید که در ارتباط با مردان است و از همسران بپرسید آیا مطالبی را که می‌خوانید صحت دارد، ممکن است بلافاصله علاقه‌مند شود.

این راهکار به دو دلیل مؤثر است. اول این‌که مردها دوست دارند در هر کاری خبره باشند و شما به این ترتیب به عنوان یک کارشناس از او کمک می‌خواهید. و دوم این‌که وقتی بخش‌هایی از این کتاب را برایش می‌خوانید، بلافاصله متوجه می‌شود که مطالبش نه علیه

مردان است و نه این که سعی شده آن‌ها را تغییر دهد. صد در صد این کتاب با مردان دوستانه سخن می‌گوید.

در حقیقت، زن‌ها معمولاً از حضور یکسان تعداد مردها و زن‌ها در سمینارهای من متعجب می‌شوند. آن‌ها نمی‌توانند باور کنند شاهد حضور تعداد زیادی مرد هستند که مشغول گوش دادن، سر تکان دادن و یا حتی خندیدن هستند. من اشاره کردم که مردها نیز به بهبود روابط خود علاقه‌مند هستند اما به راهکارهای خاصی نیاز داریم که مردانگی آن‌ها را زیر سؤال نبرد.

به واسطه موفقیت بزرگ کتاب پرفروش من با عنوان "مردان مریخی و زنان ونوسی"، هزاران رابطه بهبود یافته است. در سال نخست، پانزده هزار خواننده اظهار کردند که این کتاب روابطشان را نجات داده است. در برخی تلفن‌ها یا نامه‌هایی که به دفترم ارسال شدند، خوانندگان سؤالات بیش‌تری را مطرح کرده بودند؛ سؤالاتی از این قبیل که: "چه کار باید بکنم...؟" یا "معنی‌اش چیست وقتی که...؟" یا "چه طور می‌توانم کاری کنم که...؟" یا "چه بگویم وقتی که...؟" یا "چه موقع باید...؟" این کتاب نیز پاسخی است به چنین سؤالاتی.

کتاب حاضر به سؤالاتی پاسخ می‌دهد که والدین ما قادر نبودند پاسخی برای‌شان ارائه دهند. کتاب حاضر راه و مسیر جدیدی را در اختیار ما قرار می‌دهد. این کتاب اطلاعات لازم را برای ایجاد و حفظ روابطی دوستانه و عقلایی در اختیارمان قرار می‌دهد. این کتاب بذر جدیدی را در اختیار ما قرار می‌دهد که وقتی کاشته و آبیاری شد، رابطه‌ای از آن حاصل می‌شود که نه تنها دوست داشتنی بلکه راحت

و آسان است.

من این کتاب را به عنوان کلکسیون از جواهرات، مرواریدهای خرد و گوهرهای عملی به شما تقدیم می‌کنم که خود نیز از آن بهره‌مند شده‌ام. از صمیم قلب امیدوارم که این کتاب همان‌گونه که برای من و برای هزاران شرکت‌کننده در سمینارهایم سودمند بوده است، برای شما نیز سودمند باشد. امیدوارم همواره در عشق رشد و نمو کنید و همواره موهبات خاص خود را با دیگران سهیم گردید.

**دکتر جان‌گری**





## فصل اول

### آنچه مادران نمی‌توانست بگویند و پدران نمی‌دانست

یکی بود یکی نبود. در روزگاران بسیار دور، مردان و زنان در دنیایی خصومت‌آمیز و خطرناک، شریک و یاور یک‌دیگر بودند. زن احساس عشق و احترام می‌کرد زیرا هر روز مردش بیرون می‌رفت و زندگی‌اش را به خطر می‌انداخت تا شکم او را سیر کند. زن از او انتظار نداشت با احساس باشد و یا در تربیت فرزندان کمکش کند. مهارت‌های ارتباطی خوب نیز جزئی از وظایف مرد محسوب نمی‌شد. مادامی که شکارچی خوبی بود و می‌توانست راه خانه را بیابد، نیازی به مهارت‌های ارتباطی نبود تا برای همسرش خواستنی باشد. مرد به عنوان نان‌آور از سوی زن مورد محبت و تحسین قرار می‌گرفت. زنده ماندن دشوار بود و ایجاد ارتباط در مقایسه با آن آسان. مردان و زنان در دو سیارهٔ مختلف زندگی می‌کردند<sup>(۱)</sup>. آن‌ها برای بقا به یک‌دیگر نیاز داشتند. غذا، نیازهای جسمی، فرزند، سرپناه و

---

۱. منظور این است که دنیای آن‌ها با یک‌دیگر تفاوت دارد و این اختلاف ناشی از ساختار مغز و نحوهٔ تفکر آن‌هاست. (م)

امنیت، آن‌ها را بر می‌انگیخت تا در کنار یک‌دیگر باشند زیرا بر آوردن این نیازهای مهم به نقش‌ها و مهارت‌های خاصی نیاز داشت. مردان نقش نان‌آور و حامی را بر عهده داشتند و زنان در پرورش فرزندان و خانه‌داری خیره بودند.

این نحوه تقسیم وظایف، طبیعی بود. علم حیات تصمیم گرفته بود زن، فرزند به دنیا آورد و از این رو برای پرورش فرزندان و ایجاد محیطی برای آنان احساس مسئولیت زیادی می‌کرد. مرد با به خطر انداختن جان خود در دنیای وحش، از این کار زن تقدیر می‌کرد و یا این‌که از او و بچه‌هایش حمایت می‌کرد. هرچند ممکن بود مرد روزها در سرما و یا آفتاب سوزان مدت‌ها وقت صرف کند تا شکاری کند اما به این کار خود افتخار می‌کرد زیرا برای جنس مؤنث و کسی که قادر بود طفلی به دنیا آورد احترام قایل بود. از آن‌جایی که همکاری میان زن و مرد اساس بقا و امنیت محسوب می‌شد، وابستگی آن‌ها به یک‌دیگر، احترام و تحسینی معقول را میان‌شان به وجود آورد.

اما در حال حاضر زندگی به نحو چشمگیری تغییر یافته است. از آن‌جایی که زن و مرد دیگر آن وابستگی مطلق را برای کسب امنیت و بقای خود ندارند، قوانین و راهکارهای نیاکان ما منسوخ شده‌اند. ما برای نخستین بار در طول تاریخ، برای کسب عشق و محبت در جستجوی یک‌دیگریم. در حال حاضر خوشبختی، صمیمیت و علاقه‌ای پایدار، نیازهایی هستند که روابط ما را اغنا می‌سازند.

مطالبی که مادران نمی‌توانست به شما بگویند یا پدرتان نمی‌دانست این است که چه‌گونه می‌توان نیازهای عاطفی شریک

زندگی‌تان را بدون فدا کردن خود، برآورده ساخت. دستیابی به این نیاز جدید تنها از طریق تمرین مهارت‌های ارتباطی جدید حاصل می‌شود.

### زمانه تغییر کرده است!

تغییرات اجتماعی و اقتصادی چهل سال اخیر به نحو چشمگیری بر روی نقش سنتی مردان و زنان تأثیر گذاشته است. خارج شدن زنان از خانه و ورود به بازار کار، ارزش سنتی مردان را نزد زنان از میان برده است. افزایش استقلال و خودکفایی زنان معاصر موجب شده است دیگر طالب تأمین معاش یا حمایت مردان نباشند.

زن امروزی بر سرنوشت خود حاکم است و صورت حساب‌هایش را می‌پردازد. هرگاه احساس خطر می‌کند می‌تواند چماقش را بردارد و یا به پلیس تلفن بزند! مهم‌تر این که اینک می‌تواند تصمیم بگیرد چه موقع بچه‌دار شود و چند فرزند می‌خواهد. تا پیش از کشف قرص‌های ضدبارداری و وسایل مختلف جلوگیری از آبستنی، زنان به مقتضای طبیعت‌شان بچه‌دار می‌شدند و کاملاً به مردان وابسته بودند. اما اینک این‌گونه نیست.

اینک به تدریج می‌توانیم تغییرات در روابط را درک کنیم که ناشی از استفاده گسترده وسایل پیش‌گیری از بارداری است. ما در دوره‌ای از تحولی چشمگیر و تنشی جنسی زندگی می‌کنیم.

مردان وظیفه‌ای را که قرن‌ها بود به عهده داشتند، دیگر در اختیار ندارند. دیگر به آن‌ها به عنوان نان‌آور و حامی بها داده نمی‌شود و

مورد سپاس قرار نمی‌گیرند. هر چند آن‌ها همچنان کاری را که همیشه انجام داده‌اند، انجام می‌دهند اما این مطلب به تنهایی برای خشنود ساختن شریکشان کافی نیست. زنان چیز دیگری می‌خواهند؛ چیزی بیش‌تر از آنچه مادران‌شان می‌خواستند.

در عین حال، زنان بیش از حد کار می‌کنند. آن‌ها نه تنها نقش مادر و پرورش دهندهٔ کودکان و خانه‌داری را به عهده دارند، بلکه نان‌آور و حامی نیز محسوب می‌شوند. آن‌ها در برابر ناملایمات سرد دنیای کاری بیرون از منزل، حمایت نمی‌شوند. چه‌طور ممکن است از زنی که تا یک ساعت پیش برای گرفتن یک تاکسی با مردی به نزاع پرداخته است، انتظار داشت که بتواند برای شوهرش همسری آرام، حساس و مطلوب باشد؟ زنان امروزی دیگر نمی‌خواهند در پایان روز منتظر مردشان باشند تا به او رسیدگی کنند و در ضمن مردان همانند پدران‌شان همچنان انتظار دارند که کسی به آن‌ها برسد و تیمارشان کند.

زمانه تغییر کرده است و ما شانس‌ی نداریم جز این که با آن تغییر کنیم. باید در روابط به توصیف جدیدی از شغل و کار پردازیم. اگر مردی بخواهد برای همسرش خواستنی و مطلوب باشد باید مهارت‌های جدیدی را بیاموزد. اگر قرار باشد زن و مرد شانه به شانه یکدیگر کار کنند، زن هم باید به آگاهی جدیدی برسد تا در خانه رابطه‌ای صمیمانه و مطلوب برقرار شود. برای زن بودن و نیز قدرت داشتن نیاز به مهارت‌های جدیدی داریم.

## آنچه نیاموخته‌ایم

مادران به دختران خود نیاموخته‌اند چگونه احساسات‌شان را به گونه‌ای مطرح کنند که مردان حالت تدافعی نگیرند و یا این که چگونه طالب حمایت باشند تا مرد واکنشی مطلوب نشان دهد. آن‌ها نیاموخته‌اند که چگونه می‌توان بدون مادری کردن و یا خدمات بیش از حد، مرد را راضی نگاه دارند. آن‌ها نمی‌دانند چگونه می‌توان بدون فداکردن خود، خواست‌های مرد را برآورده ساخت.

در واقع، مادران ما نمی‌توانستند به دختران‌شان بیاموزند که چگونه زینت خود را حفظ کنند و در عین حال قدرتمند باشند. آن‌ها نمی‌توانستند به دختران‌شان بیاموزند که هم از همسرشان حمایت کنند و هم مورد توجه عاطفی مورد نیازشان قرار گیرند.

پدران ما نمی‌توانستند به پسران‌شان بیاموزند که چگونه می‌توان بدون تسلیم شدن و یا جر و بحث، با زنی ارتباط برقرار کرد. مردان امروزی الگوی خاصی ندارند تا بتوانند خانواده‌شان را به سویی هدایت کنند که مورد قبول آن‌ها باشد و در عین حال به نقطه نظرات شریک‌شان توجه کنند. آن‌ها نمی‌دانند که چه طور می‌توان هم قدرت داشت و هم حمایت احساسی کرد.

---

ما نباید والدین‌مان را به دلیل این که نتوانسته‌اند مطالبی را در مورد روابطی به ما بیاموزند که خود نمی‌دانستند، سرزنش کنیم.

پدران ما نمی‌دانستند که چگونه می‌توان با زنان امروز همدل و همدرد بود. آن‌ها از کوچک‌ترین مطالبی که زنان امروزی برای رضایتمندی نیاز دارند، آگاه نبودند. آن‌ها از اهمیت تک‌زوجی بودن و این که در زن احساس خاصی ایجاد کنند، چیزی نمی‌دانستند. بدون چنین درکی، مرد عصر کنونی قادر نخواهد بود مهارت‌های لازمی را کسب کند که اینک در روابطش طالب آن می‌باشد.

والدین ما نمی‌توانستند مهارت‌های لازم ارتباطی را برای ایجاد روابطی موفق در دنیای جدید به ما بیاموزند. و اما این نکته را به خاطر بسپارید: ما نمی‌توانستیم این مطالب را از خانواده‌مان بیاموزیم و همین نکته کافی است تا بتوانید دل‌تان را راضی کنید و خود و همسرتان را به دلیل اشتباهاتی که به طور مکرر مرتکب می‌شوید، ببخشید. و چنین انعطافی بار دیگر امید به همراه دارد.

### مروری بر مهارت‌های جدید

در این کتاب، برای‌تان به تفصیل در مورد مهارت‌های ارتباطی لازم بحث می‌کنم تا به وسیله آن‌ها بتوانیم نیازهای احساسی شریک‌مان را برآورده سازیم و در عین حال به آن‌چه که نیاز داریم تا خوشبخت شویم و از صمیمیت و عشقی پایدار لذت ببریم، دست یابیم. حتی اگر برخی از عقاید این کتاب به نظرتان آشنا یا قدیمی آمدند، آن‌ها را به گونه‌هایی کاملاً متفاوت و جدید ارایه داده‌ایم.

به عنوان مثال، برای این که زنی موجب مسرت مردش باشد، پیشنهاد می‌کنم که زن به مرد اجازه دهد او را خوش حال کند و به این

ترتیب است که زن موجب مسرت مردش می‌شود. به جای این که زن از سر تسلیم به مردش خدمت کند، باید روش‌هایی را بیاموزد که با آن‌ها بتواند نیازهایش را تأمین کند.

به عبارتی، از زن همچنان خواسته می‌شود به مردش کمک کند اما با روشی تازه: زن یاد می‌گیرد به مرد کمک کند تا یاری‌رسان او باشد، از مردش حمایت کند تا مرد حامی‌اش باشد و این که با مرد هماهنگ شود تا او هم نیازها و خواست‌های زنش را تأمین کند.

---

مهارت‌های جدید ارتباطی برای زنان نیاز به توانایی‌های سنتی دارد اما با روشی جدید که او را مطمئن می‌سازد به نیازهایش خواهد رسید.

پیشنهاد می‌کنم مردان همچنان نقش نان‌آور را داشته باشند اما با روشی جدید. در حقیقت با "کم‌تر انجام دادن"، مرد می‌تواند بیاموزد به احساسات مورد نیاز زن پاسخ گوید. به عنوان مثال، به جای این که بکوشد برای مشکلات همسرش راه‌حل بیابد، پیشنهاد می‌کنم کار کم‌تری انجام دهد و بیاموزد که با دلسوزی به حرف‌هایش گوش دهد. در واقع "با دلسوزی گوش دادن مرد" باید بر روی بنای مهارتی نیاکان جنگجوییش که منتظر می‌ماندند و مراقب بودند، ساخته شود.

مرد می‌تواند با درکی صحیح و با به کارگیری توانایی‌هایی که قرن‌ها شکوفا نشده بود، به این روش جدید خو کند. او با به کارگیری مهارت‌های جنگی‌اش یاد خواهد گرفت وقتی همسرش صحبت

می‌کند، مدام از خود دفاع کند. روش جدید این است که او یاد بگیرد بدون حمله به شریکش، از خود دفاع کند.

اگر از خود و با شریکمان بیش از حد انتظار داشته باشیم، روابطمان کاملاً متفاوت خواهد شد. در عرصه آموزش و فراگیری، برای یادگیری مطالبی جدید، باید آن را دوستان بار بشنوید (و یا به کار گیرید). اگر نابغه باشید، ممکن است صد و پنجاه بار کافی باشد. استادی در مهارت‌های ارتباطی جدید بلافاصله صورت نمی‌گیرد.

گاهی فراموش کردن آنچه آموخته‌اید امری کاملاً طبیعی است؛ الگوها و واکنش‌های قدیمی باز می‌گردند تا شکارمان کنند. اینک به جای این که با ناامیدی خود و یا شریکتان را سرزنش کنید، مشکل شخصی‌تان را درک خواهید کرد. گاهی اوقات تغییر برای بهتر شدن دشوار است اما در هر مرحله از پیشرفت، آسان‌تر و جذاب‌تر خواهد شد. و هنگامی که این مهارت‌ها را فرا گرفتید، می‌توانید تمام عرصه‌های زندگی و روابط خود را بهبود بخشید.

### پیش‌بینی ناکامی‌ها

مهم‌ترین مهارت ارتباطی، پیش‌بینی ناکامی‌های زودگذر است و این که از آن‌ها درسی بگیریم تا ملکه ذهن مان شوند. چنین درکی به شما امید می‌دهد تا صبور و دوست‌داشتنی باشید.

---

کاملاً طبیعی است که نباید از شریکتان انتظار داشته

باشیم همیشه بداند ما چه می‌خواهیم.

---



با وجود این که فراگیری تمام مهارت‌های جدید ممکن است به نظر خسته‌کننده بیایند، اما این کار فرآیندی بسیار هیجان‌انگیز نیز می‌باشد. هنگامی که تمرین مهارت‌های ارتباطی جدید را آغاز می‌کنید، نتایج آنی و محسوس حاصل، در شما امید، شهامت و حمایت به وجود می‌آورد. با برداشتن نخستین گام در مسیری که والدین‌تان آن را نمی‌شناختند، روابط شما به نحو چشمگیری بهبود می‌یابد و به تدریج، با تمرین بیش‌تر بهتر و بهتر نیز می‌شود.

شما با فراگیری این مهارت‌های مهم می‌توانید به محبت، خوشبختی و صمیمیتی پایدار دست یابید. علاقه نباید از میان برود، خوشبختی دوران نامزدی نباید کم‌رنگ شود و صمیمیت می‌تواند عمیق و عمیق‌تر گردد. ما در فصل بعد، به بررسی این مطلب می‌پردازیم که اگر می‌خواهیم صمیمیتی پایدار را تجربه کنیم، زنان بیش‌تر از همه به چه نیاز دارند و مردان واقعاً چه می‌خواهند.



## فصل دوم

### آنچه زنان پیش از همه نیاز دارند و مردان واقعاً می‌خواهند

زنانی که در سمینارهای من شرکت می‌کنند همیشه از این مطلب که نیمی از حضار مرد هستند، متعجب می‌شوند. آن‌ها آنچه را با چشم می‌بینند به سختی باور می‌کنند اما مردان واقعاً به دنبال راههایی هستند تا زنان را شاد کنند و درست به اندازه زنان به بهبود روابط خود علاقه دارند. مشکل این جاست که راههای سنتی این کار آن‌ها با طبیعت زنان سازگار نیست.

اگر در خانه مشکلاتی به وجود آید، طرز برخورد سنتی مرد برای حل این مشکلات این است که در کارش موفق‌تر شود. اگر رابطه‌ای به مخاطره بیفتد، یک مرد سنتی برای رفع آن در یک سمینار شرکت نمی‌کند و یا کتابی در مورد بهبود روابط نمی‌خواند؛ او در یک دوره آموزشی موفقیت‌های شغلی شرکت می‌کند و یا کتابی در همین زمینه‌ها می‌خرد. چرا؟ زیرا از زمان‌های گذشته، مرد همواره توانسته است در نقش یک حامی شریکش را خشنودتر سازد.

در روزگاری که مردان به شکار می‌رفتند، چنین کاری عملی بود.

حتی در دوران پدران ما نیز مؤثر بود. اما در مورد ما صدق نمی‌کند. در دنیای کنونی، زنان به این دلیل که مردان نمی‌توانند وسایل مورد نیازشان را مهیا کنند، آن‌ها را ترک نمی‌کنند. آن‌ها مردها را ترک می‌کنند زیرا از نظر احساسی و عاطفی اغنا نمی‌شوند. اگر مردی نتواند نیازهای جدید همسرش را درک کند، طبیعی است که همسرش ناراضی خواهد بود. این نارضایتی فزاینده چیزی است که مردان را نیز از میدان به در می‌کند. شوهران به این دلیل که همسرشان را دوست ندارند، آن‌ها را ترک نمی‌کنند. آن‌ها زن‌شان را ترک می‌کنند زیرا نمی‌توانند او را خوشنود سازند. به طور کلی، هنگامی مردی رابطه‌اش را ترک می‌کند که احساس کند در برآوردن نیازهای شریکش ناتوان است.

### چرا زنان امروزی ناخشنوداند؟

زنان امروزی بیش از حد گرفتار و بیش از حد پریشان هستند. و به طور کلی بنا به دلایل مختلف احساس ناامنی می‌کنند. در هیچ برهه‌ای از تاریخ تا این اندازه از زنان توقع نداشته‌اند: دست کم پنج روز در هفته لباس رزم بر تن می‌کنند، ۸ تا ۱۲ ساعت کار می‌کنند و وقتی به خانه می‌رسند، به کارهایی مانند نظافت منزل، تهیه‌ی شام، شست و شوی لباس، ابراز محبت و رسیدگی به بچه‌ها و ایجاد رابطه‌ای خوب با همسر خود می‌پردازند. این کارها بیش از حد توان آن‌هاست و موجب می‌شود احساس کنند از درون متلاشی می‌شوند. زنان در محل کارشان باید طبق قوانینی که مردان وضع کرده‌اند،

رفتار کنند. آن‌ها باید در محل کار مردانه رفتار کنند و در خانه تبدیل به یک کدبانو شوند و رفتاری گرم و مهربان به خود بگیرند. جای تعجب ندارد که زنان شکوه‌گرایانه می‌گویند دل‌شان می‌خواهد در پایان ساعات کاری، زنی به آن‌ها لبخند بزند و خسته نباشید بگوید!!

حتی مادری که خانه‌دار است نسبت به مادرش در شرایط دشوارتری قرار دارد، زیرا در عصر کنونی بسیاری از مادران سرکار می‌روند و بچه‌های‌شان را به مهد کودک می‌سپارند. از این رو مادری که در خانه می‌ماند از اجتماع صمیمی و گرم و حمایت سایر زنانی که در گذشته خانه‌دار بودند، محروم می‌شود.

در گذشته، زنان از اینکه می‌گفتند تمام ساعات خود را در خدمت همسر و فرزندان‌شان بودند، افتخار می‌کردند ولی امروزه اگر از آنان سؤال شود در خانه چه می‌کنند، خجالت می‌کشند. این‌ها از حمایت سایر زنان محروم هستند و باید در تنهایی به سر برند زیرا جامعه برای تعهد آن‌ها ارزشی قائل نیست.

با این وجود در حالی که زنان امروزی بیش از هر زمان دیگری در طول تاریخ به حمایت مردان نیاز دارند، مردان نیز مانند گذشته مورد احترام قرار نمی‌گیرند. از این رو ناخشنود و ناراضی‌اند.

### چرا مردان ناراضی‌اند؟

مردان امروزی معتقدند که به اندازه کافی پاداش نمی‌گیرند، احساس شکست می‌کنند و کسی قدرشان را نمی‌داند. آن‌ها هم مانند زنان تحت فشار قرار دارند. در زمان‌های گذشته، وقتی مردی به خانه

باز می‌گشت، همسرش به او نشان می‌داد تا چه اندازه از تلاش و از خود گذشتگی همسرش خشنود است. زن از خدمت به همسرش راضی بود. و در قبال آن انتظار چندانی نداشت. اما در حال حاضر، خانه دیگر محل آرامش نیست.

---

در هیچ زمانی از تاریخ، زندگی زناشویی برای مردان به دشواری این دوره نبوده است.

بیش‌تر مردان به اندازه اجدادشان کار می‌کنند و چه بسا از آن‌ها بیشتر نیز کار می‌کنند. اما قادر نیستند به تنهایی خانواده‌شان را تأمین کنند. آن‌ها از این احساس خوشایند محروم هستند که تنها تأمین‌کننده خانواده محسوب می‌شوند و وقتی می‌بینند همسرشان ناراحت و ناراضی است احساس شکست می‌کنند.

### هدف اصلی یک مرد

وقتی مرد به همسرش علاقه دارد، هدف اصلی‌اش این است که همسرش را خوشبخت کند. در طول تاریخ، مردان شرایط رقابتی و دشوار محیط کار را تحمل کرده‌اند، زیرا در پایان روز، به تلاش‌ها و جادهای‌شان با تعریف و تمجید همسرشان ارج نهاده شده است. قدردانی زن، خستگی بعد از کار را از تن او بیرون می‌کرد و این رفتار زن بود که به کار مرد ارزش و اعتبار می‌داد.

اما در دنیای امروز، به دلیل اینکه زنان نیز بیرون از خانه کار

می‌کنند خسته می‌شوند و می‌پندارند به خواسته‌های خود نرسیده‌اند. اینک پس از پایان یک روز کاری، هر دوی آن‌ها به دنبال محبت و استقبالی گرم و صمیمی هستند. زن با خود می‌گوید: «من هم به اندازه همسرم کار می‌کنم. چرا باید از کار کردن او قدردانی کنم؟» در حال حاضر خستگی کار روزانه مانع می‌شود زن از همسرش تعریف و قدردانی کند. از نظر مرد ناراحتی همسرش، یک شکست محسوب می‌شود. مرد از خود می‌پرسد: «چرا با کار بیش‌تر خودم را به زحمت بیندازم؟ کسی از من به خاطر کاری که انجام می‌دهم، قدردانی نمی‌کند.» زنان و مردان هیچ کدام متوجه اثرات زیان‌بار این الگوی جدید نیستند.

---

وقتی مرد امروزی به خانه باز می‌گردد، معمولاً به جای احساس موفقیت، احساس شکست می‌کند. ناخشنودی زن، نشان‌دهنده شکست مرد است.

### آنچه موجب خشنودی زنان می‌شود

سال‌ها قبل، هنگامی که بیش‌تر زنان تمام اوقات خود را مشغول خانه‌داری بودند، در طول روز به حمایت یک‌دیگر می‌پرداختند. آن‌ها با صحبت و گفتگو با یک‌دیگر، به آرامش دست می‌یافتند و در عین حال به همکاری با یک‌دیگر مشغول می‌شدند و دست از رقابت برمی‌داشتند. آن‌ها زمانی را برای زیباسازی خانه و رسیدگی به باغچه و ایجاد ارتباط با دیگران صرف می‌کردند. هر زنی به دیگر زنان توجه

داشت و دیگر زنان نیز به او توجه داشتند.

کار روزمره زن این بود که روح زنانه و عشقی را که در قلبش بود، اغنا کند. روابط دلسوزانه اش به هستی و حیات او معنا می بخشید و او را در مسیر بحران های غیر قابل اجتناب زندگی حمایت می کرد. از زنان انتظار نمی رفت زیرا بار تأمین مایحتاج زندگی کمر خم کنند. مردان از نقش تأمین کننده مایحتاج خانواده راضی بودند و همسرشان را رها می گذاشتند تا به انجام کارهای شان بپردازند و در عین حال روابطی پر محبت و صمیمانه برقرار کنند. در دنیای پرقابوت و دشوار کنونی، تأکید بر روی ایجاد چنین رابطه ای نادیده گرفته شده است و زنان برای نخستین بار در طول تاریخ مجبور شده اند بدون حضور در محیطی زنانه و دلگرم کننده به کار مشغول شوند.

### مردان ساختگی

خانمی در یکی از سمینارهایم، احساسش را این گونه بیان کرد و گفت: «احساس می کنم یک مرد ساختگی و بدلی ام. نمی دانم چه طور ممکن است زنی بتواند هم قوی باشد و هم مدعی، و در عین حال یک کدبانو. باید بگویم واقعاً هویتم را گم کرده ام.»

زنان در طول روز در نقش و قالب یک مرد فرو می روند و به همین دلیل برای شان دشوار است که بتوانند بعد زنانه شان را حفظ کنند. کار بر اساس جدولی زمانبندی شده؛ اخذ تصمیماتی که در آن احساس دخالتی ندارد؛ صدور دستورات هنگامی که زمانی برای تصمیم گیری وجود ندارد؛ حرکات استراتژیک حساب شده برای حمایت خود در



برابر حملات طرف مقابل؛ برقراری اعتماد و پیوستگی بر اساس منافع نه صمیمیت و دوستی و نیز صرف زمان و انرژی برای منافع شخصی نه منافع عمومی، همگی موجب تضعیف روحیه زنانه می‌گردند.

### زن‌ها در محل کار و در خانه

زنان بیش‌تر از مردان تحت فشار کار هستند زیرا فشار ناشی از کار خارج از خانه، بار آن‌ها را دو برابر کرده است. آن‌ها باید سرکارشان به اندازه مردان کار کنند و وقتی به خانه می‌رسند تحت تأثیر غریزه زن بودن‌شان باز هم زحمت بکشند.

برای زن دشوار است که وقتی به خانه می‌آید، مشکلات طول‌روز را فراموش کند و آرام بگیرد زیرا این‌گونه برنامه‌ریزی شده است: «آشپزی بیش‌تر، نظافت بیش‌تر، محبت بیش‌تر، انعطاف‌پذیری بیش‌تر، مراقبت بیش‌تر، از خود گذشتگی بیش‌تر و کار بیش‌تر.»

---

زن در محل کار برای بقای خود کار می‌کند، اما در خانه،

همسوی غریزه زنانه‌اش به حرکت درمی‌آید.

به این مطلب فکر کنید. کارهایی که تمام اوقاتِ روز یک زن را پر می‌کرد، اینک باید طی چند ساعت انجام شود. زن در کنار تأمین معیشت، از وقت، حمایت یا انرژی لازم برای اغنای نیازهای زیستی‌اش محروم است زیرا دوست دارد خانه‌ای زیبا و آرام و

خانواده‌ای هماهنگ و سالم داشته باشد. و او از این همه کار، در رنج و عذاب است.

خواه این غریزه زن به واسطه ساختار زیستی‌اش باشد و یا به واسطه تقلید از مادرش، به هر حال قوی و پر قدرت است. اکثر اوقات وقتی زن و شوهر مشغول برنامه‌ریزی می‌شوند تا بچه‌دار شوند، این فشار افزایش می‌یابد. به هر حال این احساسات و فشارها ناشی از واقعیات عصر کنونی هستند. مادران ما در گذشته با چنین مشکلاتی مواجه نبوده‌اند. در حال حاضر زن‌ها باید راهی برای هماهنگ ساختن خود با این شرایط پیدا کنند و مردان نیز باید راهی برای حمایت از همسرشان بیابند.

### مردان در محل کار و در خانه

در طول تاریخ، مردان فشار ناشی از کار را تحمل کرده‌اند زیرا تمام این فشارها با آمدن به خانه و استقبال گرم همسرشان از بین می‌رفت. مرد هدفمند در تمام طول روز کار می‌کرد. وقتی به خانه می‌آمد، استراحت می‌کرد و آرامش می‌یافت. همسرش از او استقبال می‌کرد و از این رو دیگر لازم نبود برای جلب رضایت همسرش بیش‌تر کار کند. وقتی زنان امروزی می‌خواهند خستگی کار را با همسر خود تقسیم کنند، معمولاً مرد این مسئله را به عنوان شکایتی می‌داند که ناشی از عدم تلاش کافی او در زندگی است. این پیامی که مرد دریافت می‌کند، خوشایند نیست. مرد باید این ذهنیت را پیدا کند که: «خوب، حالا به خانه‌ات آمدی. خود را از فشار کار رها کن و آرام باش.»

برای مردها، خانه همیشه محل استراحت بوده است، اما برای زنان محلی برای فعالیت و تکاپو.

### “دادن” نیاز به “ستاندن” دارد

مردان در محل کار دهنده و در منزل گیرنده هستند. از طرفی ساختار زنان به گونه‌ای است که به طور هم‌زمان هم ایثار می‌کنند و هم می‌ستانند. آن‌ها عاشق فداکاریند و در عین حال می‌خواهند انرژی بگیرند. وقتی فداکاری می‌کنند و کارشان بی‌اجر می‌ماند، از خود گذشتگی بیش‌تری نشان می‌دهند و به این ترتیب تحت فشار قرار می‌گیرند و سرخورده می‌شوند.

این مطلب نشان می‌دهد زنی که در تمام طول روز بیرون از منزل کار می‌کند، به اندازه زنی که در نقش یک مؤنث، در خانه به کار و فعالیت می‌پردازد، مورد حمایت عاطفی قرار نمی‌گیرد. زن، بیرون از خانه به کار و تلاش می‌پردازد، اما در قبال آن مورد حمایت قرار نمی‌گیرد. او خسته به خانه می‌آید، اما به جای استراحت و به اصطلاح ستاندن، باید دوباره به کارهایش پردازد و در واقع باز هم در نقش یک ایثارگر باشد.

این یکی از تفاوت‌های مهم مردان و زنان است. وقتی مردی خسته می‌شود، معمولاً با استراحت و کسب آرامش در خانه، مشکلاتش را فراموش می‌کند. و اگر به حمایتی که می‌خواهد دست نیابد، از ایثارگری‌هایش دست می‌کشد. اگر مردی در محل کارش زحمت بکشد اما به همان اندازه ثمر نبرد، می‌خواهد وقتی به خانه می‌رسد

استراحت کند، چیزی دریافت کند یا دست کم مدتی را در خلوت خود سپری کند.

از طرف دیگر، اگر زن احساس کند حمایت نمی‌شود، می‌پندارد باید بیش‌تر کار کند و به تدریج به تمام مشکلاتی که "ندارد" و یا توان حل و فصل‌شان را ندارد، می‌اندیشد و یا نگران‌شان می‌شود. هرچه احساس ناتوانی بیش‌تری کند، آرامش یافتن و رهاسازی کارهایی که حتی خیلی ضروری نیستند، برایش دشوارتر می‌شود.

وقتی زن خسته و ناتوان می‌شود، دشوار می‌تواند تصمیم بگیرد چه کاری را واقعاً باید انجام دهد و یا این که چه کاری را باید به بعد موکول کند. در بعضی مواقع، انتظارات مادرش و نیز آموزش‌های قبلی او در مورد خانه‌داری را مورد نظر قرار می‌دهد. هر چه زن ناتوان‌تر باشد و یا احساس عدم حمایت بیش‌تری کند، این غرایز بیش‌تر رخ می‌نمایانند. در چنین شرایطی ممکن است زن به طور ناخودآگاه بکوشد مطابق معیارهای خانه‌داری و مطابق زمانی که تنها وظیفه زن‌ها خانه‌داری بود، زندگی را سپری کند.

به خصوص، هنگامی که خانمی شاغل نمی‌تواند برای انجام کارهای منزل کمکی داشته باشد، ممکن است به تدریج احساس کند به اندازه کافی کار نمی‌کند. او به طور غریزی احساس می‌کند که باید بیش‌تر تن به کار دهد، اما واقعیت این است که قادر به انجام تمام کارها نیست. و مانند این است که زن تحت تأثیر برنامه اجتماعی منسوخ شده‌ای است که انجام همه کارهای منزل را به عهده او می‌داند.

در بعضی موارد، درست همان‌گونه که زن احساس می‌کند مسئول تمام کارهای خانه است، اجتماع نیز به مرد این ذهنیت را می‌دهد که زن مسئول کار خانه است. همان‌گونه که استراحت کردن و کم‌کاری برای زن دشوار است، مرد نیز احساس می‌کند انرژی لازم برای کمک به زنش را ندارد. توجه به این الگو می‌تواند میان زن و مرد حس همدردی بیشتری ایجاد کند.

.....  
ذهنیت مرد به گونه‌ای است که می‌پندارد پس از مراجعه به خانه تمام وظایفش تمام شده است. در حالی که ذهنیت زن به گونه‌ای است که او را به انجام کار بیشتر در منزل وادار می‌دارد.

### اسکات<sup>(۱)</sup> و سالی<sup>(۲)</sup>

اسکات برای تأمین معیشت خانواده‌اش مرتب کار می‌کند. اما سالی، همسر او به کار نیمه وقت مشغول است و نقش خود را در زمینه مادری و خانه‌داری ایفا می‌کند. وقتی اسکات به خانه باز می‌گردد، به نظر می‌آید که وجود همسرش را نادیده می‌گیرد. تا این که سالی چیزی می‌خواهد و آن وقت است که اسکات کمی ناراحت می‌شود. سپس هنگامی که سالی از اسکات فاصله می‌گیرد، اسکات متوجه دلیل این کار او نمی‌شود.

وقتی از سالی علت ناراحتی‌اش را می‌پرسند، می‌گوید: «او حتی از

من نمی‌پرسد که امروز را چگونه گذرانده‌ام و به من توجه نمی‌کند. حتی کمک نمی‌کند. روی صندلی می‌نشیند تا من تمام کارها را انجام دهم.»

اسکات می‌گوید: «بعد از کار روزانه‌ام، روی صندلی می‌نشینم تا آرامش پیدا کنم. وقتی می‌پرسم روزش را چگونه گذرانده است، فقط می‌گوید کارش زیاد بوده و من باید بیشتر کار کنم. وقتی به خانه می‌آیم دوست دارم استراحت کنم و دیگر رئیس نمی‌خواهم. اگر کارش زیاد است، کم‌تر کار کند.»

سالی می‌گوید: «واقعاً تو فکر می‌کنی من در پایان روز به استراحت احتیاج ندارم؟ می‌دانی چرا نمی‌توانم استراحت کنم؟ چون یک نفر باید شام بپزد، خانه را نظافت کند و به بچه‌ها برسد. چرا نمی‌توانی به من بیشتر کمک کنی یا دست کم قدر زحمات مرا بدانی؟»

اسکات به من نگاه می‌کند و می‌گوید: «می‌بینید؟»

او با همین یک کلمه "می‌بینید" می‌خواهد بگوید: «به همین دلیل است که وقتی به خانه می‌آیم به حرف‌هایش گوش نمی‌دهم. اگر این کار را بکنم، می‌خواهد بیشتر کار کنم. نمی‌توانم قبول کنم.»

سالی ناراحت است زیرا همسرش به او کمک نمی‌کند و دلیل ناراحتی اسکات این است که از حرف سالی این برداشت را می‌کند که به اندازه کافی کار نمی‌کند. از طرف دیگر، سالی می‌خواهد احساس کند دیده می‌شود و مورد حمایت قرار می‌گیرد، در حالی که اسکات می‌خواهد برای کار بیرون از منزل تشویق شود و به او حق استراحت در خانه را بدهند.

برای حل این مسئله ابتدا باید دانست که کسی را نباید سرزنش کرد. با آموختن مهارت‌های جدید می‌توان این الگو را تغییر داد. پیشنهاد کار کم‌تر از طرف اسکات به سالی، مانند این است که به رودخانه‌ای بگوییم از حرکت بایستد. فداکاری زن نشان‌دهنده محبت ذاتی اوست. آنچه زنان امروزی می‌خواهند کم‌کار کردن نیست بلکه آن‌ها به دنبال ایجاد رابطه بهتری با همسرشان هستند. اگر از اسکات نیز انتظار داشته باشیم که ناگهان انرژی بیشتری را صرف کند، واقع‌بینانه نیست. مانند این است که به رودخانه‌ای بگوئیم مسیرش را تغییر دهد.

با درک اینکه واقعاً مرد و زن چه می‌خواهند، به تدریج راه حل جدیدی رخ می‌نمایاند و مورد توجه قرار می‌گیرد. چنانچه خواهیم دید، مرد و زن می‌توانند مهارت‌های ارتباطی جدیدی را بیاموزند که با روحیات مرد و زن سازگار است. زن و مرد هر دو می‌توانند مهارت‌هایی را بیاموزند که به تلاش زیادی نیاز ندارد و نتیجه‌اش این است که زن احساس می‌کند از نظر عاطفی مورد حمایت قرار گرفته و مرد احساس می‌کند از کارهایش قدردانی و تمجید می‌شود.

هنگامی که زن در رابطه‌اش احساس می‌کند مورد حمایت عاطفی بیشتری قرار گرفته، در درون خود مرکز آرامشی می‌یابد و دیگر به سوی کار بیش‌تر کشیده نمی‌شود. او با استناد به منابع محدود زمان و انرژی در مورد اینکه چه کاری شدنی و چه کاری نشدنی است و چه کاری باید انجام شود، نگرش آرامش‌دهنده‌ای پیدا می‌کند. به همین ترتیب زمانی مرد احساس شادمانی و انرژی بیش‌تری پیدا می‌کند که

وقتی به خانه می‌رسد مورد تحسین و تمجید قرار بگیرد. مهم‌تر اینکه بلافاصله قادر است همدلی و درکی را که زنش به آن نیاز دارد، نثارش کند.

---

زنان نیازی به محدود کردن مهر و محبت خود ندارند.  
آنها در ارتباط خود با مردان به توجه بیش‌تری نیاز دارند.

---

### چرا زنان کلافه می‌شوند؟

این روزها زنان نیز مانند مردان، بیرون از خانه کار می‌کنند. زنان امروزی برخلاف مادران‌شان، وقت و انرژی کافی و در واقع هیچ فرصتی برای حمایت از یک‌دیگر ندارند. زنان امروزی فداکاری می‌کنند اما چون احساس می‌کنند مورد حمایت قرار نگرفته‌اند، معمولاً وقتی به خانه باز می‌گردند، کلافه‌اند.

علاوه بر این، وقتی زن به جای همسرش برای تأمین معیشت، مشغول به کار می‌شود، تمایل دهندگی و ایثارش تخریب می‌شود. و این دهندگی و ایثار شرطی، او را از بُعد زنانه‌اش جدا می‌سازد.

زنان شاغل باید رفتاری مردانه پیدا کنند. آنها دیگر به دلیل مؤنث بودن‌شان از طریق مادر بودن، شوهرداری، خرید یا خانه‌داری حمایت نمی‌شوند. بر هم خوردن تعادل و مردانه شدن رفتار زنان موجب کلافگی آنها می‌شود. و در نهایت نارضایتی‌شان را در دنیای امروز به وجود می‌آورد.

در روزگاران قدیم، زنان کلافه نمی‌شدند زیرا در محیطی زنانه کار



می‌کردند. زنان امروزی کلافه می‌شوند چون در کارهای‌شان مورد توجه و حمایت قرار نمی‌گیرند.

---

اینکه زن تا چه اندازه کار می‌کند، اهمیت ندارد. کیفیت روابط زناشویی و حمایت‌هایی که دریافت می‌کند، تفاوت میان خستگی و رضایت او را تعیین می‌کند.

### از گذشتگان پند بگیریم!

زنان همواره به نقش زیست‌شناسی خود افتخار می‌کردند، زیرا نقش مادر بودن بسیار ارزشمند، قابل احترام و حتی مقدس به شمار می‌رفت. در برخی فرهنگ‌ها، زن را به خداوند نزدیک‌تر می‌دانستند زیرا قادر بود به تنهایی موجودی را به دنیا آورد. زن‌ها به دلیل "مادر بودن"، مورد احترام بودند و مردها با رضایت کامل به جنگ و کارزار می‌رفتند و برای تأمین معاش و حمایت از همسر و فرزندان‌شان، جان خود را به خطر می‌انداختند.

وقتی به نسل مادرم نگاه می‌اندازم، متوجه می‌شوم یافتن زنانی که از مادر بودن‌شان احساس خوبی دارند، بسیار ساده است. روزی را به یاد دارم که از مادرم پرسیدم آیا از مادر بودنش خشنود است و او بلافاصله پاسخ داد: «خوب پسر، من از اینکه هنوز هم مادر هستم، رضایت دارم. من از اینکه هفت فرزند شایسته دارم، احساس موفقیت می‌کنم.»

متعجب شدم که مادرم حتی پس از اینکه فرزندانش بزرگ

شده‌اند، همچنان به نقش مادری‌اش افتخار می‌کرد. احساس خوبی داشتم که مادرم مجبور نبود بیرون از خانه کار کند و از اینکه تمام اوقات را برای فرزندانش، مادری کرده بود، لذت می‌برد و همیشه تحت حمایت شوهرش قرار داشت.

بسیاری از مادران امروزی، اغلب اوقات نمی‌توانند به طور تمام وقت از فرزندان‌شان مراقبت کنند. بچه‌داری و در عین حال، کار بیرون از منزل، نیاز به مهارت‌هایی دارد که بدون تردید مادران ما به ما آموزش نداده‌اند. زنان امروزی از پذیرفتن نقش مادری تردید دارند.

هر چند توصیه نمی‌کنم به عقب بازگردیم و زن‌ها را تشویق کنیم در آشپزخانه بمانند، اما درک این نکته مهم است که دریابیم چه چیزی را از دست داده‌ایم. در حالی که می‌کوشیم به دنیای جدیدتر و بهتری دست یابیم، باید خرد و فهم گذشتگان را مورد نظر قرار دهیم و در صورت لزوم آن‌ها را به کار گیریم. ما هیچ‌گاه نباید از حقایق گذشتگان غافل بمانیم زیرا این حقایق همواره رضایت و کامیابی زنان و مردان را به ارمغان آورده‌اند.

ما با درک این واقعیات می‌توانیم به نقشه‌ها و برنامه‌های مؤثرتری دست یابیم تا گزینه‌مان را اغنا کنیم و در عین حال بتوانیم به سوی اهداف و رؤیاهای جدید گام برداریم.

### کار زن تمامی ندارد!

به یاد گفت و گوی بسیار جالبی در مورد نقش "مادر معاصر" افتادم. وقتی در کتابفروشی مشغول امضای کتاب‌های خریداری شده

مشتریان بودم، سه زن همراه با همسرم دربارهٔ نقش دشوار مادر امروزی صحبت می‌کردند. زنی گفت مادر هفت فرزند است و بلافاصله زن دیگر مشغول تحسین و همدردی با او شد.

گفت: «من فقط دو فرزند دارم و احساس می‌کنم از پس آنها بر نمی‌آیم. تو چه طور می‌توانی این کار را بکنی؟»

مادر سوم گفت: «من تنها یک فرزند دارم و همین یکی مرا کلافه کرده.»

همسر من گفت: «من سه فرزند دارم و فکر می‌کنم برایم زیاد است. تو چطور می‌توانی از این هفت کودک مراقبت کنی.»

مادر هفت فرزند پاسخ داد: «اینکه چند فرزند داری مهم نیست. یکی، دو تا، سه تا یا هفت تا. به هر حال، تو هر چه را داری به آنها می‌دهی. هر مادری هر چند تا فرزند هم که داشته باشد، همهٔ داروندارش را نثار آنها می‌کند.»

ناگهان هر سه مادر دیگر نیز متوجه شدند که دقیقاً همین کار را انجام می‌دهند. آنها از هر آنچه که باید به عنوان یک مادر نثار فرزندانشان بکنند، کوتاهی نمی‌کنند. آنها نیز مانند مادران عصر گذشته عمل می‌کنند.

این طرز تفکر رابطهٔ میان من و همسرم را به کلی تغییر داد. قبلاً وقتی همسرم از کار زیاد شکایت می‌کرد، به نظر می‌رسید تا موقعی که کم‌تر کار نکند خوشحال نخواهد شد.

حالا متوجه شده‌ام مشکل، کار زیاد او نیست. او همیشه هر کاری را که از دستش بر می‌آید، انجام می‌داد. به همین دلیل مشغول یافتن

راهی شدم تا حس زنانه او را که مدام در حال ایثار بود، تأمین کند. به این ترتیب نه تنها خوشحال تر شد، بلکه احساس حمایت بیشتری پیدا کرد و سرانجام توانست به آرامش دست یابد و کم تر کار کند.

### فداکاری زیاد، مانعی ندارد

فداکاری، تنها زمانی مشکل ساز می شود که زن نتواند در قبال فداکاری خود، مورد حمایت طبیعی قرار گیرد. در بسیاری از کتاب های معروف، زنان را بیش از حد فداکار تعریف کرده اند. در حالی که در بسیاری مواقع اینطور نیست.

زنان تنها از غریزه سالم زنانه خود استفاده می کنند تا هر کاری از دست شان برمی آید، انجام دهند.

---

میل ذاتی زن برای فداکاری بی قید و شرط تنها زمانی مسئله ساز می شود که روابط حرفه ای و شخصی اش او را اغنا نکند.

هر چه از زن بخواهیم در محیط کار تمرکز و مسئولیت و رقابت و تهاجم بیشتر داشته باشد، مشکل تر می تواند پس از بازگشت به خانه با طبیعت زنانه اش ارتباط برقرار کند. برای همین به راحتی نمی تواند به خواسته هایش پاسخ دهد.

زن به خانه باز می گردد و به نیازهای افراد خانواده توجه می کند. وقتی زن امروزی به خانه باز می گردد، معمولاً فاقد آن انرژی و

نیرویی است که مادرش برای انجام کارهای خانه داشت. به جای اینکه از اوقات خوش لذت ببرد، مجبور است بیش‌تر کار کند و به این ترتیب نمی‌تواند به آرامش برسد. هر چند زن به طور غریزی احساس می‌کند باید بیش‌تر کار کند، اما انرژی لازم را ندارد. چنین احساساتی موجب می‌شوند ناگهان زن احساس خستگی کند و از زندگی‌اش ناراضی گردد.

### توجه درمانی

اگر به زن خسته و ناتوان توجه شود، به شما اطمینان می‌دهم که نه تنها حالش جا می‌آید بلکه از کار نیز لذت می‌برد. اگر به طبیعت زنانه زن توجه نشود، احساس فرسودگی و خستگی می‌کند.

---

اگر به طبیعت زنانه زن توجه شود، جسمش به طور طبیعی عمل می‌کند و خستگی‌اش به گونه‌ای جادویی از میان می‌رود.

مفهوم گفته‌ی بالا این نیست که زنان امروزی در خانه نیاز به کمک ندارند. آنچه اهمیت دارد این است که مرد دریابد زنان امروزی در منزل به حمایت بیش‌تری نیاز دارند. در ضمن توجه به این نکته نیز مهم است که زن نیز باید دریابد که در بعضی مواقع، انتظاراتش در مورد کارهایی که باید در خانه انجام شود، غیرواقع‌بینانه است. او باید توجه کند که تحت تأثیر الگوهای زنان نسل‌های قبل است؛ زنانی که

فرصت بیش‌تری برای انجام کارهای منزل داشتند. هر چند منصفانه نیست مردها انجام تمام کارها را به همسران خود واگذار کنند، به همین اندازه منصفانه نیست که حمایت عاطفی زن از آنها دریغ شود. در حالی که حل این مشکل در هر شرایطی متفاوت است، توانایی حل این تناقض بالقوه مبتنی بر درک متقابل، صبر و شکیبایی و عطف است.

### آن‌چه مرد می‌تواند انجام دهد

اگر مرد هفته‌ای سه یا چهار بار، بیست دقیقه از وقتش را به همسرش اختصاص دهد، قادر است نیازهای عاطفی او را تأمین کند. به این ترتیب نه تنها زنش خرسندتر می‌شود، بلکه پس از مراجعت به خانه، تحسین و پذیرشی را که به دنبالش می‌باشد، کسب می‌کند. اهمیتی ندارد زن تا چه اندازه کار کرده و خسته شده چون مرد می‌تواند با اندک توجهی به همسرش، علاقه خود را به او ابراز نماید و روحیه او را دگرگون کند.

اگر مرد درک نکند که زن تا چه اندازه نیاز به مهربانی و توجه و محبت دارد، ممکن است به اشتباه او را به حال خود بگذارد و یا بکوشد همسرش کم‌تر کار کند. هیچ‌یک از این دو روش مؤثر نمی‌باشند و موجب بیزاری زن خواهند شد.

ممکن است مرد با گفتن یکی از جملات زیر بخواهد به همسرش کمک کند، در حالی که چنین جملاتی شرایط را وخیم‌تر از قبل می‌کند.

زن می‌شنود:	مرد به اشتباه می‌گوید:
(۱) زن می‌شنود: «تو به اندازه کافی برای من وقت نمی‌گذاری.»	(۱) مرد می‌گوید: «تو بیش از حد کار می‌کنی.»
زن فکر می‌کند: «او برای کارم ارزش قایل نیست و می‌خواهد بیش‌تر کار کنم.»	منظورش این است: «تو باید بیش‌تر حمایت شوی.»
(۲) زن می‌شنود: «نگرانی‌ات آنقدرها هم مهم نیست.»	(۲) مرد می‌گوید: «تو نباید نگران این مسئله باشی.»
زن فکر می‌کند: «او به آنچه که برای من مهم است توجهی ندارد.»	منظورش این است: «من به تو توجه دارم. من همراه تو هستم تا اگر مشکلاتت بیش‌تر شوند، از تو حمایت کنم.»

مرد به اشتباه می‌گوید:

(۳) مرد می‌گوید: «آنقدرها هم بد نیست.»

منظورش این است: «من به توانایی تو در انجام این کار اعتماد دارم. تو زن شایسته و لایقی هستی. مطمئن هستم از عهده این کار بر می‌آیی. من به تو ایمان دارم.»

(۴) مرد می‌گوید: «تو از خودت انتظار بیش از حد داری.»

منظورش این است: «من فکر می‌کنم تو فوق‌العاده‌ای. و از خودت برای دیگران خیلی مایه می‌گذاری. من کاری را که انجام

زن می‌شنود:

(۳) زن می‌شنود: «تو دوباره از گاه کوه ساختی و دنبال آشوب کردنی. تو در برابر هر چیزی، زیادی واکنش نشان می‌دهی.»

زن فکر می‌کند: «او به احساسات من توجه ندارد. من برایش اهیتی ندارم.»

(۴) زن می‌شنود: «نباید از خودت ناراحت شوی چون تو همیشه بدون هیچ دلیلی ناراحت می‌شوی.»

زن فکر می‌کند: «او متوجه نیست من چه کاری انجام می‌دهم و چرا احساس بدی دارم. هیچ‌کس حال مرا درک



مرد به اشتباه می‌گوید:

زن می‌شنود:

می‌دهی تحسین می‌کنم و فکر می‌کنم لایق حمایت بیش‌تری هستی. اگر امروز کم‌تر به من توجه کنی، کاملاً درک می‌کنم.

نمی‌کند.»

(۵) مرد می‌گوید: «اگر قصد شکایت داری، این کار را نکن.»

(۵) زن می‌شنود: «خیلی منفی‌باف شده‌ای. هر کس می‌تواند این کار را انجام بدهد اما تو نمی‌توانی.»

منظورش این است: «من به تو اهمیت می‌دهم. نمی‌خواهم کاری را که دوست نداری انجام دهی. تو خیلی زحمت کشیده‌ای و باید بیش‌تر استراحت کنی.»

زن فکر می‌کند: «او خیال می‌کند من فقط به خودم توجه دارم. اصلاً متوجه نیست که چه قدر برای دیگران زحمت می‌کشم.»

(۶) مرد می‌گوید: «اگر نمی‌خواهی این کار را انجام دهی، انجام نده.»

(۶) زن می‌شنود: «اگر کسی عاشق شوهرش باشد، بیش‌تر از این‌ها فداکاری می‌کند.»

زن می شنود:	مرد به اشتباه می گوید:
<p>زن فکر می کند: «او خیال می کند من خودخواه هستم و حق ندارم استراحت کنم و به خودم برسم.»</p>	<p>منظورش این است: «تو همیشه خیلی کار می کنی. انتظار ندارم بیش تر کار کنی. تو لیاقتش را داری به هر چه می خواهی برسی.»</p>
<p>۷) زن می شنود: «کاری که انجام می دهی ضروری نیست و فقط وقت تلف کردن است.»</p>	<p>۷) مرد می گوید: «تو نباید زیاد کار کنی.»</p>
<p>زن فکر می کند: «اگر او برای کاری که می کنم ارزش قائل نباشد، هیچ وقت نمی توانم به حمایتی که نیاز دارم، برسم.»</p>	<p>منظورش این است: «کاری که تو انجام می دهی همیشه آن قدر زیاد است که انتظار ندارم بیشتر کار کنی.»</p>

با اندکی توجه به احساسات زن و اینکه در درون او چه می گذرد و با اندکی همدردی و یکدلی و به کار بردن چنین جملاتی می توان بهترین تأثیر را در روحیه او بر جای گذاشت.

زنی که بیش از حد کار می کند و فرصتی برای توجه به احساسات زنانه اش ندارد، ممکن است حتی متوجه از دست دادن بعضی چیزها نشود. به این ترتیب نمی تواند به احساسات خود پاسخ دهد. پس زن

برای انجام این کار نیاز به روابط سالم دارد. هر کاری که مرد برای تأمین احساسات زنانه همسرش انجام دهد، به زن کمک می‌کند بتواند توجه و محبتش را نثار کند.

---

هنگامی که زن احساس خستگی می‌کند و به دنبال توجه است، مرد می‌تواند با مهارت هر چه تمام‌تر در برابر خستگی او واکنش نشان دهد.

مرد می‌تواند با مهارت و محبت هر چه تمام‌تر به خستگی و ناراحتی همسرش پاسخ گوید. او قادر است با ایجاد شرایطی خاص کاری کند که زن بار دیگر احساس خوشایندی پیدا کند.

### تناسبی عالی

زن زمانی می‌تواند خود را با فشارهای محیط کار وفق دهد که هنگام بازگشت به خانه با محبت و توجه همسرش روبه‌رو شود. مهم‌ترین عاملی که معمولاً زن در محیط کار خود از دست می‌دهد، گفت‌وگو در مورد مسایل عادی و غیرهدفمند است. زن هنگام صحبت‌های غیرهدفمند و هنگامی که نیاز به نتیجه‌گیری و حل مسئله خاصی ندارد، به تدریج از سلطه جنبه مردانه‌اش رهایی می‌یابد.

مخاطب یک زن باید دریابد که او با ابراز مشکلاتش قادر است از شر آن‌ها خلاص شود.

اینکه زن می‌تواند تمام مشکلات روزانه‌اش را با یادآوری آن‌ها فراموش کند، موضوع عجیبی برای بیش‌تر مردان محسوب می‌شود؛ مردانی که با صحبت نکردن در مورد مشکلات روزمره‌شان، آن‌ها را از خود دور می‌کنند. مرد برای دور ساختن مسائل روزانه‌اش باید راه‌حلی برای آن‌ها داشته باشد.

در حالی که برای مردان حرف زدن مهم است، به همین اندازه برای زنان حرف زدن ارزش دارد. این تضاد آشکار ما را به یک ترکیب فوق‌العاده می‌رساند.

هنگامی که زن نیاز به صحبت دارد، به حرف زدن مرد احتیاجی نیست. در حقیقت صحبت کردن زیاد مرد مانع از آن می‌شود که زن بتواند حرفش را به طور تمام و کمال بر زبان آورد. وقتی مرد به آن‌چه می‌خواهد بگوید زیاد فکر می‌کند، این تمرکز ذهنی، او را از زنش دور می‌سازد.

مرد هنگامی گوش به حرف می‌دهد که طرف مقابل درست رفتار کند. این‌که به مرد بگوئید: «تو هیچ وقت به من گوش نمی‌کنی» یا «ما هیچ وقت حرف نمی‌زنیم و باید بیش‌تر صحبت کنیم»، کاملاً اشتباه است. این طرز برخورد فقط باعث می‌شود مرد احساس ناراحتی کند و حالت تدافعی بگیرد.

---

اگر با مرد باشیوه‌ای درست برخورد شود، گوش دادن را می‌آموزد.

## چگونه مرد را به گوش دادن تشویق کنیم؟

یکی از شیوه‌های همسر من در این رابطه این است که به راحتی از من می‌خواهد به حرف‌هایش گوش کنم. او می‌گوید: «خیلی خوشحالم که به خانه آمدی. روز سختی را پشت سر گذاشتم. فکر می‌کنی الان زمان مناسبی برای صحبت در این رابطه باشد؟ (مکث) تو مجبور نیستی حرف بزنی. (کمی مکث) من مطمئن هستم اگر بتوانم در این باره صحبت کنم، احساس بهتری پیدا می‌کنم.»

او به این طریق آنچه را واقعاً احتیاج دارم در اختیارم قرار می‌دهد؛ او به من فرصت می‌دهد خوشحالش کنم. و او هر آنچه را نیاز دارد، دریافت می‌کند؛ یعنی فرصت حرف زدن، درد دل کردن و توجه به ابعاد ماهیت زنانه‌اش.

وقتی زن از همسر خود به گونه‌ای حمایت می‌کند که مرد به حمایت از او برمی‌خیزد، دو طرف برنده می‌شوند. مرد قادر است با تمرین و ممارست، هنر گوش دادن را در خود تقویت کند و عجیب این است که بیش‌ترین چیزی که زن‌ها از مردها توقع دارند، باکم‌ترین تلاش ممکن به دست می‌آید.

هر چند گوش دادن به این طریق ضرورتی جدید برای مردان در روابطشان محسوب می‌شود، اما استعدادی است که برای آماده ساختن آن هزاران سال زمان صرف شده است. از آنجایی که کار شکارچیان کهن این بود که در گوشه‌ای بایستند و به آرامی به اطراف بنگرند و به اصوات گوش بسپارند، پس به طور طبیعی در این کار مهارت دارند. مرد می‌تواند از این استعداد قدیمی برای شنیدن

حرف‌های زنش کمک بگیرد و لذا قادر است توجهی را که زنش خواستار آن است، به او ارزانی کند.

### هنر گوش دادن

هنر گوش دادن به یک زن به معنای حل مشکلات و یا نصیحت کردن و ارایه پیشنهاد و توجه به او نیست. برعکس، هدف مرد باید این باشد که به همسرش کمک کند تعادل از دست رفته میان بُعد مؤنث و مذکر او را از نو برقرار سازد.

این توصیف وظیفه جدید، هدف مرد را مشخص می‌کند و از این رو او را هدایت می‌کند تا به جای ارائه راه‌حل، با نگاه کردن و گوش دادن به صحبت‌های همسرش، با او همدردی کند.

---

مردها باید به خاطر داشته باشند که زنان برای حل مشکلاتشان حرف نمی‌زنند؛ آن‌ها می‌خواهند بُعد مؤنث روحیه خود را پرورش دهند.

برای این که مهارت شنیداری مرد تقویت شود باید دریابد که وقتی زن ناراحت است و به نظر می‌رسد به دنبال راه‌حلی برای مشکلات خود است، هنوز در بُعد مذکر روحیه خود قرار دارد. مرد با عدم ارائه راه‌حل به زن، او را در رسیدن به بُعد زنانه خویش یاری می‌دهد. به این ترتیب زن احساس بهتری پیدا خواهد کرد. مردان به اشتباه می‌پندارند با ارائه راه‌حل به زنان، روحیه بهتری را در آن‌ها ایجاد

می‌کنند.

یادآوری این مطلب به ویژه زمانی که مرد احساس می‌کند زن از او ناراحت است، بسیار سودمند است. اما توضیح مرد برای این که چرا زن نباید از او ناراحت باشد، شرایط را بدتر می‌کند. گرچه ممکن است مرد به نوعی زن را ناراحت کرده باشد، اما باید این مطلب را به خاطر داشته باشد که شکایت اصلی زن این است که کسی به حرفش گوش نمی‌دهد یا به عنوان یک زن مورد توجه قرار نمی‌گیرد.

---

وقتی زن از همسرش ناراحت است، مرد باید به خاطر داشته باشد که زن به طور موقت فراموش کرده که او چه قدر عالی است. برای یادآوری این مسئله، زن باید احساس کند به حرف‌هایش گوش می‌دهند.

به این ترتیب زن با کمال میل و رغبت به تأیید و تصدیق همسر خود می‌پردازد.

### **آنچه مردان واقعاً می‌خواهند**

این روزها وقتی مرد به خانه می‌رود، همسرش نه تنها خسته است بلکه به او نیاز دارد. ممکن است زن در قلبش احساس عشق و محبت باشد، ولی مرد متوجه آن نشود.

مرد با تمام وجود انتظار دارد همسرش او را مورد تأیید و قدردانی قرار دهد تا به این ترتیب به نوعی به رضایت دست یابد. اگر زن با

دیدن همسرش شاد و خوشحال به نظر نرسد، اتفاق مهمی روی خواهد داد. میل مرد برای خوشحال کردن، حمایت و تأمین نیازهای زن کاهش می‌یابد و در نهایت از بین می‌رود.

مردان معمولاً آنچه را در درون‌شان می‌گذرد برملا نمی‌کنند، زیرا اغلب می‌کوشند همسرشان را شاد و خوشحال نگاه دارند. هر اندازه زن به دلیل نارضایتی خود، عمل و عکس‌العمل بیشتری نشان دهد، اشتیاق مرد کاهش می‌یابد. در ضمن هنگامی که سخت‌کوشی‌های او نادیده گرفته می‌شود، زندگی و رابطه زناشویی برای او مفهومی را از دست می‌دهد.

به یاد داشته باشید، خواسته واقعی مرد خوشحال کردن همسرش می‌باشد. هدف اصلی مردی که همسرش را دوست دارد، برآورده ساختن خواسته‌های اوست. خشنودی زن به مرد نشان می‌دهد که عاشق اوست. برخورد گرم زن مانند آینه‌ای است که تصویر درخشانی را به مرد بازتاب می‌کند.

---

اگر زن ناخشنود باشد، ممکن است مرد احساس کند یک بازنده است و ممکن است در نهایت از تلاش برای شاد کردن همسرش دست بکشد.

## درک تفاوت‌ها

درک این که مردان واقعاً چه می‌خواهند به معنای این نیست که زن به خواسته شریکش توجهی ندارد. بدون تردید وقتی زنی به مردی



علاقه‌مند است، خوشبختی او را نیز می‌خواهد. اما باید به تفاوت‌های عمده میان زنان و مردان توجه داشت.

ممکن است مردی از کار روزانه به شدت خسته باشد، اما اگر همسرش از او خشنود باشد، مرد احساس بهتری پیدا می‌کند. وقتی مرد احساس می‌کند همسرش از کار او قدردانی می‌کند، شدت فشار روانی‌اش کاهش می‌یابد. خوشحالی زن مانند دوش آبی است که فشار روانی تمام روز مرد را می‌شوید.

اما وقتی زن خسته به خانه و پیش همسر شاد خود باز می‌گردد، مرد تغییری در حالاتش به وجود نمی‌آید. اینکه مرد از کار همسرش که برای حمایت از خانواده است، قدردانی کند بسیار عالی است. اما این کار مرد، از خستگی و ناراحتی زن نمی‌کاهد. همان‌طور که گفتیم، زن احتیاج به برقراری ارتباط و گفت و گفت دارد. و برای اینکه بتواند از شوهرش قدردانی کند باید احساس کند مردش از او حمایت می‌کند و به او توجه دارد.

---

مرد به دنبال قدردانی همسر خود است زیرا این کار به طور مستقیم جنبه مردانه او را پرورش می‌دهد. زن به دنبال گفت و گو است زیرا به طور مستقیم بعد زنانه او را پرورش می‌دهد.

---

با درک و رعایت اینکه مردان خواهان قدردانی و زنان خواهان گفت و گو و برقراری ارتباط هستند، به این آگاهی دست می‌یابیم که

زن و مرد هر دو خواهان زندگی سعادت‌مندانه‌ای هستند. حتی اگر تنها همین فصل را مطالعه کنید و این نظریه را در زندگی خود به کار برید، زندگی زناشویی‌تان برای همیشه بهتر خواهد شد. برای استفاده مؤثرتر از این مطالب جدید، در فصل بعد به شرح وظایف زنان و مردان می‌پردازیم. همان‌طور که باید مهارت‌های شغلی و تجاری خود را ارتقاء دهیم، باید در روابط زناشویی‌مان نیز بهتر شویم.

## فصل سوم

### شرح وظایف جدید روابط زناشویی

در دنیای امروز، علت بیش‌تر مشکلات روابط میان زن و مرد این است که یکدیگر را درک نمی‌کنند. به ویژه این‌که مردان نمی‌دانند زن‌ها برای شاد زیستن چه می‌خواهند. و زن‌ها هم نمی‌دانند با چه زبانی باید با مردان ارتباط برقرار کنند تا خواسته‌های‌شان برآورده شود. دیگر، مهارت‌های قدیمی در روابط زناشویی کارساز نمی‌باشند و بسیاری اوقات نتیجه معکوس دارند. اگر بتوانیم فشارها و نیازهای زنان و مردان امروزی را درک کنیم، قادر خواهیم بود وظایف جدیدی برای روابط زناشویی مشخص کنیم تا خواسته‌های زن و مرد با هم تأمین شوند.

در گذشته مرد یک تأمین‌کننده و حامی بود، در حالی که زن یاد گرفته بود در مقام خشنودی همسرش فعالیت کند. اما اگر با دقت به روابط امروزی بنگریم، متوجه می‌شویم این مهارت‌ها به جای حل مسائل، خود مشکل‌ساز می‌شوند. از آنجایی که مردان امروزی تلاش می‌کنند بهترین تأمین‌کننده و حامی باشند، خسته و فرسوده شده، بیش‌تر کار می‌کنند و از این روزمان کم‌تری را به ایجاد محبت در

روابط زناشویی خود اختصاص می‌دهند.

اینک بیائید ببینیم چگونه زمانه تغییر کرده است. در آن هنگام که مردان شکارچی بودند، برقراری روابط زناشویی بسیار راحت‌تر بود. وقتی مرد دیر به خانه می‌آمد مشکلی ایجاد نمی‌شد. در واقع وقتی مرد به خانه باز می‌گشت، زن از زنده بودن همسرش خشنود می‌شد. هرچه مرد بیش‌تر و طولانی‌تر کار می‌کرد، زن احساس حمایت بیش‌تری می‌کرد. اما در حال حاضر، وقتی مردی دیر به خانه باز می‌گردد، زن این رفتار او را نشانه کم‌توجهی می‌داند. پدران ما روابط خانوادگی ساده‌تری داشتند. آن‌ها نه به دلیل دیر آمدن به خانه بازخواست می‌شدند و نه مجبور بودند دیر آمدن‌شان را به همسر خود اطلاع دهند.

از طرف دیگر برای زن هم مهم نبود خوشایند مردی قرار گیرد که پس از بازگشت به خانه بسیار خسته بود و به خواب می‌رفت. در عصر کنونی که مردها زمان بیش‌تری را در خانه می‌گذرانند، زن‌ها احساس می‌کنند بیش‌تر از آنچه می‌بایست خود را فدا می‌کنند. این‌گونه به نظر می‌رسد که در زمان‌های قدیم وقتی مردان وقت بیش‌تری را خارج از خانه می‌گذراندند، مادران ما در شرایط راحت‌تری قرار داشتند.

وقتی زن امروزی توجه‌اش را به این نکته معطوف می‌کند که شاداب‌تر و خوشایندتر جلوه کند، سرانجام این احساس در او پدیدار می‌گردد که یک قربانی است و نیازهایش را فدا می‌کند تا هماهنگی را در روابطش به ثبیت برساند. امروزه برای زنان تمرین مهارت‌های گذشته مانند به کار انداختن یک بمب ساعتی است. زنان به حدی کار

می‌کنند که به تدریج نابود می‌شوند. آن‌ها احساس رنجش و نارضایتی می‌کنند و می‌پندارند حمایت نمی‌شوند. با وجود اینکه عاشق همسرشان هستند، مهرورزی برای‌شان دشوار می‌شود. وقتی هم که مردان متوجه نارضایتی همسرشان می‌شوند، این‌گونه می‌پندارند که در نقش نان‌آور خانوار به خوبی ظاهر نشده‌اند و سرانجام رنجیده خاطر می‌شوند.

تنها راه‌هایی از این مشکل به کارگیری مهارت‌های ارتباطی جدید است تا بتوانیم با آن‌ها به شرح وظایف جدید مردان و زنان بپردازیم.

**پدر و مادر ما هرگز نگفته بودند که "شرایط باید اینگونه باشد"**  
اگر زنی بخواهد مانند روش‌های قدیمی، خود را شاد و راضی نشان دهد، هیچ‌گاه همسرش در نمی‌یابد که زنش به حمایت از نوع دیگری نیاز دارد. معمولاً مرد در مورد آنچه که زن واقعاً از لحاظ احساسی نیازمند است، بی‌اطلاع است. او بیش از حد تحت فشار کار قرار دارد. وقتی زن زیان به شکایت باز می‌کند، مرد می‌پندارد همسرش از او امکانات بیش‌تری می‌خواهد و مفهومی این است که مرد نتوانسته به اندازه کافی اسباب زندگی‌اش را تأمین کند. و از آنجایی که نمی‌داند چه کار باید انجام دهد، سرخورده می‌شود. مردی که بر اساس روش‌های قدیمی رفتار می‌کند، اگر احساس کند قدر زحماتش را نمی‌دانند، با کار کم‌تر، عکس‌العمل نشان می‌دهد و به این نتیجه می‌رسد که اگر این همه تلاش او کافی نیست، پس چرا

۶۸/ با هم برای همیشه

بیش تر تلاش کند!

---

زنان امروزی باید مهارت‌های جدیدی کسب کنند تا با  
آنها به خواسته‌هایشان دست یابند.

جای تعجب ندارد که چرا بسیاری از زنان در ارتباط با همسرشان احساس ناامیدی و یأس می‌کنند.  
در نسل‌های گذشته، زنان بشاش، سازگار و بی‌توقع بودند زیرا مردان کارشان را از بر بودند! زن‌ها نیازی نداشتند کمک بخواهند یا این‌که دریابند چگونه باید خواسته‌هایشان را با مردشان در میان بگذارند زیرا مردان از پدران و فرهنگ‌شان، شرح وظایف واضحی را کسب کرده بودند. به این ترتیب زن نیاز نداشت به همسرش آموزش بدهد؛ به جای آن، از زحمات همسرش قدردانی می‌کرد و اشتباهاتش را می‌بخشید.

### کار کم‌تر، اما حمایت بیش‌تر

وقتی زن ناراحتی‌های روزمره‌اش را با همسرش در میان می‌گذارد، مرد می‌پندارد که باید مشکلات همسرش را حل کند و این‌که زن از او انتظار انجام کارهای بیشتری دارد. به این ترتیب گمان می‌کند که مبادا به اندازه کافی تلاش نکرده است. وقتی مرد احساس می‌کند از او قدردانی نمی‌شود انگیزه و انرژی کافی برای کار بیش‌تر را از دست می‌دهد.

وقتی مردی می‌شنود که لازم نیست مشکلات همسرش را حل کند و یا در خانه به کار بیش‌تری مشغول شود و به جای آن از او می‌خواهند به حرف‌های همسرش گوش دهد و در زمینه‌های احساسی از همسرش حمایت کند، می‌تواند با خاطری آسوده به حرف‌های همسرش گوش فرا دهد.

وقتی زنی به همسرش این پیام را می‌رساند که تنها با گوش دادن می‌تواند از او حمایت کند، به تدریج و بدون شک انرژی بیش‌تری پیدا می‌کند و خود به خود در صدد حل مشکلات برمی‌آید. وقتی مردی متوجه می‌شود مشکلی وجود دارد، نیرویی درونی در او به وجود می‌آید تا این مشکل را حل کند. اگر به او گفته شود که مشکل خود اوست و باید بیش‌تر تلاش کند، احساس کمبود انرژی می‌کند و در مقابل، مقاومت خواهد کرد.

در حالی که زنان از مردان می‌خواهند کار بیش‌تری انجام دهند، مردان نیز می‌خواهند احساس کنند به اندازه کافی تلاش می‌کنند. موفق‌ترین روش در رابطه زناشویی، توجه به ایجاد رابطه‌ای است که در آن مرد احساس کند قدر زحماتش را می‌دانند و به دلسوزی‌ها، همدردی‌ها و درک و فهمش بها می‌دهند. وقتی مردی بیش‌تر گوش می‌دهد و از او به خاطر این کار قدردانی می‌شود، به طور شگفت‌انگیزی از خود تلاش بیش‌تری نشان می‌دهد.

زنان برای رسیدن به آنچه از مردان می‌خواهند، باید یاد بگیرند که بدون خط و نشان کشیدن، چگونه به خواست‌ها و تمایلاتشان دست یابند. چنان‌چه بعداً خواهیم دید، اگر زن بر اساس قوانین جدیدی که

بسیار مؤثرتر می‌باشند مورد حمایت مرد قرار گیرد، راضی و خشنود می‌شود و دیگر از مرد خود انتظار بیش‌تری ندارد. هنگامی که مرد به این واقعیت پی می‌برد، انگیزه‌اش برای انجام دادن کارهای متفاوت افزایش می‌یابد.

یکی از ناراحتی‌های مرد این است که وقتی زن بیش‌تر می‌خواهد او به اشتباه می‌پندارد که باید تمام نیازهای او را برآورده سازد. مرد نمی‌داند مادامی که گام‌های کوچکی جهت کمک به کارهای خانه بر می‌دارد و ارتباط عاطفی بهتری با همسرش برقرار می‌سازد، او شادتر می‌شود.

وقتی زن و مرد با موفقیت، حمایت مورد نیازشان را می‌دهند و دریافت می‌کنند، با میل و رغبت بیش‌تری ایثار می‌کنند. مرد می‌تواند بیش‌ترین نیاز همسرش را که بابت آن قدردانی می‌شود، برآورده سازد. و زن می‌تواند هر آنچه را مرد واقعاً به آن نیاز دارد، به او بدهد.

---

امروزه، از وظایف مشخص شده میان زن و مرد فاصله

می‌گیریم و به سوی وحدت و یکی شدن پیش می‌رویم..

---

## کنترل قبل از تولد

برای درک الگوهای رفتاری زن و مرد، بهتر است لحظه‌ای به دنیایی بازگردیم که مرد یک نان‌آور و همسرش یک دلسوز و پرورش‌دهنده بود. مذهب و قراردادهای اجتماعی، تفاوت میان زن و مرد را به خصوص در میان نقش‌های ویژه تشویق می‌کرد. این شرایط



از زمان باستان تا زمان پدران و مادران ما برقرار بود. روز شکار پرخطر بود. تنها وظیفهٔ مرد، آوردن شکار به خانه و حمایت از خانواده‌اش بود. زندگی خانوادهٔ مرد به صلاحیت، لیاقت و روحیهٔ تهاجمی و مهارت او بستگی داشت. مردها برای کسب موفقیت با روش‌های ویژه‌ای سر و کار داشتند که مملو از تنش و فشار بود.

در آن دوران، وظیفهٔ زن انجام کارهای تکراری و جزئی بود که فرزندان و خانواده و دایرهٔ ارتباط او را پابرجا نگاه می‌داشت. زندگی خانوادهٔ زن به توانایی او در ایجاد ارتباط، مذاکره، پذیرایی و همکاری بستگی داشت. زنان هم اغلب با روش‌های ویژه برای رویارویی با فشارهای کاری آموزش می‌دیدند.

امروزه خط تقسیم میان کار زنان و مردان به شدت کم‌رنگ شده است. این فاصلهٔ زیاد میان وظایف زن و مرد، آزادی بیش‌تری را به همراه دارد اما فشار و تنش جدیدی را نیز به ارمغان می‌آورد. ما با آگاهی بیش‌تر و احترام به اینکه چگونه اجدادمان با فشار و تنش کنار آمدند، بهتر می‌توانیم در این دوران از یک‌دیگر حمایت کنیم.

### چگونه اجداد ما با مشکلات کنار آمدند

در سطح بسیار مقدماتی، مغز و بدن ما به گونه‌ای پیشرفت کرده که می‌تواند با فشارهای ناشی از کار مردان و زنان کنار آید. گرچه شیوهٔ زندگی جدید به سرعت نقش‌های قدیمی را کنار می‌زند، اما برای رویارویی با مسائل باید راه کارهای جدیدی را ابداع کنیم.

بهترین روش زنان قدیمی در رویارویی با مشکلات، برقراری ارتباط بود. برای زنان دوران قدیم، صحبت غیرهدفمند به همراه همدردی کردن و همدردی شدن برای رسیدن به صلح و آرامش و کسب احساس امنیت ضروری بود. در روزگار قدیم زن‌ها و فرزندان‌شان بسیار آسیب‌پذیر بودند و زندگی آن‌ها وابسته به کار دیگران بود. قبل از برنامه‌های رفاه دولتی و توسعه‌ی حقوق قانونی و فرصت‌های تحصیلی، زنان مجبور بودند برای کسب امنیت به دیگران متکی باشند. اگر شوهری همسرش را ترک می‌کرد یا فوت می‌شد، زن برای مراقبت و تأمین خویش به خانواده‌ی پدری و اجتماع روی می‌آورد. به همین دلیل مجبور بود با اطرافیان خود رابطه‌ی خوبی برقرار کند. صحبت کردن، زن را به شبکه‌ی حمایتی خود متصل می‌کرد تا احساس امنیت خاطر کند. وقتی زن امروزی ناراحت است و شروع به صحبت می‌کند، خود به خود با احساس امنیت مربوط به زمان گذشته ارتباط برقرار می‌کند.

### چرا زن‌ها نیاز دارند درباره‌ی مشکلات حرف بزنند؟

یکی از عادات رایج زنان قدیم این بود که مشکلات‌شان را با یکدیگر در میان می‌گذاشتند. آن‌ها به طور مستقیم درخواست کمک نمی‌کردند بلکه می‌خواستند حس همدردی و اجتماعی بودن خود را با هم سهیم شوند. و برای آن‌ها حل مشکل از درجه‌ی دوم اهمیت برخوردار بود.

زنان بدون هیچ قید و شرط و یا مطالبه‌ای و همچنین بدون هیچ

گونه چشم‌داشتی، از یکدیگر حمایت می‌کردند. این همکاری، روابط موجود در اجتماع را تقویت می‌کرد و با بیوه شدن یکی از زن‌ها، از او و فرزندانش حمایت می‌شد.

صحبت در مورد مشکلات، در میان گذاشتن احساسات و واضح بیان کردن خواست‌ها، روشی زنانه برای ایجاد صمیمیت بیشتر و ابزار وفاداری در جامعه بود. امروزه وقتی زنی به مشاور خانواده مراجعه می‌کند، به همین شکل حمایت می‌شود. باید متذکر شد که بیش‌تر مشاوران و روان‌درمانگرها به گونه‌ای آموزش دیده‌اند که به جای تمرکز بر روی حل مشکلات، با علاقه به سخنان مراجعه‌کننده گوش می‌دهند. به این ترتیب زنان بهتر می‌توانند با فشارها و تنش‌های روزمره کنار بیایند.

زنان با صحبت و حس این‌که حرف‌شان شنیده می‌شود، احساس می‌کنند مورد توجه واقع می‌شوند. و سنگینی مشکلات آن‌ها کاهش می‌یابد. اگر زنان بتوانند آرامش یابند و با سرعت و به راحتی پیش روند، می‌توانند به حل مشکلات خود مبادرت ورزند.

### **وقتی مردان راه حل می‌دهند**

مردان به طور غریزی این مسئله را درک نمی‌کنند و برخلاف روان‌درمانگرها آموزش ندیده‌اند تا بتوانند از احساسات زنان به طرز مؤثرتری حمایت کنند. هنگامی که زنی در مورد احساساتش حرف می‌زند، مرد گمان می‌کند که زن به دنبال کمکی برای حل مشکلش می‌باشد. به این ترتیب مرد مشغول ارائه راه‌حل می‌شود.

برای مثال یک مأمور آتشفشانی را در نظر بگیرید. وقتی خبر یک آتش سوزی به او می‌رسد، باید با سرعت هرچه تمام‌تر در مورد میزان و محل آتش سوزی اطلاعاتی کسب کند. و سپس برای خاموش کردن آتش، کاری انجام دهد. پرسیدن سؤالات اضافی و همدردی با سانحه‌دیدگان از وظایف او به شمار نمی‌رود.

این صحنه را مجسم کنید که آتش‌نشانی در مقابل تلفنی که به او می‌شود، این‌گونه پاسخ بدهد: «آتش سوزی شده؟ چه قدر وحشتناک است، چه احساسی دارید؟ واقعاً.» قطعاً این نوع رفتار همدلانه بی‌جاست.

وقتی مردی هنگام گوش دادن به صحبت‌های همسرش بی‌قراری می‌کند، به این معنا نیست که نسبت به او بی‌توجه است. دلیلش این است که تک‌تک سلول‌های بدنش می‌گویند: «اگر آتشی وجود دارد، برویم و آن‌را خاموش کنیم.» پس اگر مشکلی وجود دارد، او می‌خواهد کاری در موردش انجام دهد نه این که فقط درباره‌اش حرف بزند.

مردان امروزی باید درک کنند که زنان امروزی بیش‌تر از هر چیز می‌خواهند که بدون توجه به مشکلاتی که آن‌ها را ناراحت کرده به حرف‌های‌شان گوش دهند. مرد مطمئن است که با برخوردی همدلانه می‌تواند به احساسات همسرش احترام بگذارد.

مرد در عمل می‌تواند فقط با گوش دادن به حرف‌های همسرش به او این امکان را بدهد که مشکلاتش را فراموش کند و در خاطرش باقی بماند که شوهرش بهترین مرد دنیاست.

هنگامی که زن ناراحت است و در مورد مشکلاتش حرف می‌زند، مرد باید بداند که این او نیست که همسرش را تحت فشار و تنش قرار داده بلکه وضعیت اقتصادی حاکم بر جامعه است که از زن می‌خواهد به طور هم‌زمان خانه دار باشد و پول درآورد. یادآوری این مطلب که مرد دلیل اصلی عصبانیت همسرش نیست باعث می‌شود مرد هنگام ناراحتی همسرش احساس شرمندگی نکند. این هوشیاری او را رها و آزاد می‌سازد تا به جای دفاع از خود به همدردی و همدلی از زنش بپردازد.

### چگونه مردان با مسائل کنار می‌آیند؟

معمولاً مردها با فشار و استرس به گونه‌ای دیگر برخورد می‌کنند. به عنوان مثال، آنها می‌خواهند کاری کنند تا به هدفی برسند. آنها با رانندگی، ضربه زدن به توپ تنیس، تیراندازی و... نگرانی‌ها و تنش‌ها خود را از بین می‌برند. به این ترتیب است که مرد به آرامش خاطر دست می‌یابد.

به یاد داشته باشید، مردان شکارچی، بدون سر و صدا حرکت می‌کردند و بعد در زمان مناسب ضربه خود را می‌زدند. امنیت

خانواده مرد، با مهارت فرد تأمین می‌شد. وقتی مردی کاغذی مچاله شده را از فاصله کم به سوی سبد کاغذهای باطله پرتاب می‌کند، بدون آنکه متوجه باشد رفتار شکارچیان زمان قدیم را انجام می‌دهد. اگر مردی بتواند به احساساتش جامعه عمل بپوشاند، حس می‌کند بیش‌تر در کنترل است. وقتی مرد عصبانی است، با قدم زدن به همان آرامشی دست می‌یابد که زن با صحبت می‌تواند به آن برسد. با درک این تفاوت اساسی، زنان و مردان بهتر می‌توانند از یک‌دیگر حمایت کنند.

### در سکوت بر روی صخره‌ای نشستن

از زمان‌های قدیم، مردها در سکوت و با اندیشیدن مشکلات‌شان را حل می‌کردند. شکارچیان قدیمی ساکت بر روی صخره‌ای می‌نشستند و به افق چشم می‌دوختند. آن‌ها با نگریستن و گوش فرا دادن به دنبال صید خود می‌گشتند یا برای یافتن هدف خود به دشت‌ها خیره می‌شدند و مراقب حرکات شکار خود بودند و طرح حمله‌ای را در ذهن خود می‌ریختند.

این فرآیند نشستن، صبر کردن، برنامه‌ریزی و نقشه کشیدن به مرد امکان می‌داد استراحت کند و انرژی‌اش را برای شکاری مطمئن حفظ نماید. توجه به راه‌حل، او را از فشار مورد حمله قرارگرفتن یا به هدف نرسیدن رها می‌ساخت. و وقتی به هدفش می‌رسید، خشنود و رها از اضطراب، به خانه باز می‌گشت.

زن‌ها با در میان گذاشتن احساسات خود با همسرشان با نگرانی‌های‌شان کنار می‌آیند و مردها با حل مشکلات از نگرانی‌ها رها می‌شوند.

### چرا مردان تلویزیون تماشا می‌کنند؟

وقتی مرد امروزی به خانه باز می‌گردد، روی صندلی مورد علاقه‌اش می‌نشیند، روزنامه می‌خواند یا به تماشای تلویزیون می‌نشیند؛ درست مانند شکارچیان قدیمی که وقتی می‌خواستند از فشار ناشی از فعالیت‌های روزمره رها شوند، روی صخره می‌نشستند و به افق خیره می‌شدند.

در حقیقت مرد امروزی با خواندن و گوش دادن به اخبار به جهان اطراف می‌نگرد و یا در افق به جست‌وجو می‌پردازد.

هنگامی که مرد کنترل تلویزیون را بر می‌دارد و کانال‌های مختلف را عوض می‌کند و یا صفحات روزنامه را ورق می‌زند، بار دیگر تحت سلطه قرار می‌گیرد. به این ترتیب او به آرامی شکارش را دنبال می‌کند. وقتی مرد در این نقش قدیمی خود فرو می‌رود، آسایش بیش‌تری می‌یابد. و احساس امنیت، خود به خود پدیدار می‌شود. احساس می‌کند بر شرایط تسلط دارد و به مؤثرترین شکل ممکن با فشار ناشی از نداشتن راه‌حل برای مشکلات کنار می‌آید.

و مرد به طور غریزی این امکان را پیدا می‌کند تا به طور موقت مشکلات کاری‌اش را فراموش کند و در نهایت برای روابط زناشویی‌اش آماده شود.

## آن‌گاه که زنان، مردان را درک نمی‌کنند

وقتی مردان امروزی می‌کوشند تا نیاز به تنهایی‌شان را مرتفع سازند، معمولاً زنان امروزی این حالت آن‌ها را درک نمی‌کنند. زن به اشتباه فکر می‌کند که مرد از او می‌خواهد بحثی را آغاز کند. زن می‌پندارد که مرد منتظر است تا او متوجه ناراحتی‌اش شود و از زن می‌خواهد تا از او بپرسد، چه عاملی او را آزار می‌دهد. زن متوجه نمی‌شود که مرد واقعاً می‌خواهد در آن لحظه تنها باشد.

هنگامی که زنی در سؤال کردن پافشاری می‌کند، مرد بیش از پیش ناراحت می‌شود و تلاش می‌کند به زنش بفهماند او را تنها بگذارد. اما زن متوجه منظور او نمی‌شود. و این یک الگوی رایج است.

مرد می‌گوید:	زن می‌گوید:
۱- مرد می‌گوید: «خوب بود.»	۱- زن می‌پرسد: «امروز چگونه بود؟»
منظور مرد این است: «کوتاه جواب می‌دهم، چون می‌خواهم قدری تنها باشم.»	منظور زن این است: «بیا صحبت کنیم. برای من جالب است بدانم امروز چه کار کردی. و امیدوارم برای تو هم جالب باشد که بدانی من چه کار کردم.»



زن می‌گوید:

۲- زن می‌پرسد: «ملاقات با مشتری جدیدت چه طور بود؟»

منظور زن این است: «از تو سؤال می‌کنم تا متوجه شوی به تو اهمیت می‌دهم و علاقه‌مندم بدانم روزت را چه طور گذراندی. امیدوارم روز من هم برای تو مهم باشد. من گفتمی زیاد دارم.»

۳- زن می‌پرسد: «آیا آن‌ها پیشنهادت تو را پسندیده‌اند؟» منظور زن این است: «من فکر می‌کنم برایت مشکل است در این مورد صحبت کنی. بنابراین سؤالات دیگری مطرح می‌کنم. اشکالی ندارد اگر الان جواب ندهی. من اینجا هستم. و به تو علاقه‌مندم.»

مرد می‌گوید:

۲- مرد می‌گوید: «خوب بود.»

منظور مرد این است: «تلاش می‌کنم مؤدب باشم و به تو بی‌اعتنایی نکنم. اما آیا ممکن است با سؤالات زیادت مزاحم من نشوی؟»

۳- مرد می‌گوید: «بله.» منظور مرد این است: «ببین، من الان نمی‌خواهم صحبت کنم. ممکن است مرا تنها بگذاری؟ چرا این قدر اصرار می‌کنی؟ درک نمی‌کنی می‌خواهم تنها باشم؟»

زن می گوید:

من می دانم واقعاً به علاقه‌ام بها می‌دهی و بعد هم می‌خواهی آنچه را باید بگویم، بشنوی.»

۴- زن می‌پرسد: «چه شده؟»  
منظور زن این است: «من متوجه شدم اتفاقی افتاده که تو را ناراحت کرده. تو می‌توانی با من صحبت کنی. من به حرف‌هایت گوش می‌دهم و توجه می‌کنم. یقین دارم که با صحبت کردن حالت بهتر می‌شود.»

۵- زن می‌گوید: «می‌دانم مشکلی پیش آمده. و اگر در موردش صحبت نکنی بدتر می‌شود. تو به صحبت کردن احتیاج داری!»

مرد می گوید:

اگر می‌خواستم حرف بزنم، حرف می‌زدم.

۴- مرد می‌گوید: «مشکلی پیش نیامده.» منظور مرد این است: «چیزی نیست که نتوانم به تنهایی از عهده‌اش برآیم. بعد از مدتی مشکلاتم را فراموش می‌کنم و به رابطه‌مان توجه می‌کنم. پس آیا می‌توانی مدتی مرا نادیده بگیری تا علاقه‌ام به تو بیش‌تر شود. من فقط باید کمی تنها باشم.»

۵- مردی چیزی نمی‌گوید و از او دور می‌شود.  
منظورش این است: «من نمی‌خواهم از دستت عصبانی شوم پس از تو دور می‌شوم و کمی بعد برمی‌گردم و دیگر از اینکه مرا ناراحت کردی، از تو عصبانی نخواهم بود.»

## عکس‌العمل زنان هنگامی که مردان نمی‌خواهند حرف بزنند؟

هنگامی که مرد در برابر صحبت مقاومت می‌کند و زن نمی‌فهمد که مرد نیاز دارد تنها باشد تا تجدید قوا کند، زن با انواع سوء تفاهمات روبه‌رو می‌شود و به وحشت می‌افتد. به این ترتیب ممکن است زن واکنش‌های زیر را از خود بروز دهد:

زن واکنش نشان می‌دهد:	زن می‌اندیشد:
۱- زن احساس می‌کند از جانب مردش طرد شده و برای روشن شدن موضوع، پافشاری می‌کند تا در مورد روابطشان بحث کنند.	۱- زن فکر می‌کند مشکل بزرگی در روابط آن‌ها پدیدار شده و مرد نمی‌خواهد با او باشد.
۲- زن با پرسیدن سؤالات بسیاری می‌خواهد با مرد احساس همدردی کند و سعی می‌کند نشان دهد به او توجه دارد. در نهایت وقتی مرد در برابر تلاش زن برای کمک به او مقاومت می‌کند، زن احساس سرخوردگی می‌کند.	۲- زن فکر می‌کند که همسرش به او اعتماد ندارد تا احساساتش را با او در میان بگذارد.

**زن می اندیشد:**

۳- زن فکر می کند که شوهرش از او عصبانی است.

۴- زن فکر می کند دلیل اینکه مرد خواهان صحبت با او نیست، این است که چیزی را پنهان می کند که ممکن است زن را ناراحت کند.

۵- زن فکر می کند که همسرش خودخواه است و فقط به خودش فکر می کند نه همسرش.

۶- زن فکر می کند که همسرش با پنهان کردن عشق و علاقه اش می خواهد او را تنبیه کند.

۷- زن فکر می کند که مرد از او ناراضی است.

۸- زن فکر می کند که شوهرش تنبل است.

**زن واکنش نشان می دهد:**

۳- زن احساس بی لیاقتی می کند و گیج می شود.

۴- به این ترتیب نگران می شود که چه مشکلی ممکن است وجود داشته باشد؟

۵- به این ترتیب، نسبت به علاقه همسرش تردید می کند.

۶- زن عصبانی می شود و علاقه اش را از همسرش پنهان می کند.

۷- زن طوری واکنش نشان می دهد که گویی مرد قدر زحماتش را نمی داند.

۸- از این رو، احساس ناراحتی می کند چون بیش تر از همسرش فداکاری می کند.

زن واکنش نشان می‌دهد:	زن می‌اندیشد:
۹- زن احساس می‌کند مورد بی‌اعتنایی قرار گرفته و برای رسیدن به آنچه نیاز دارد، احساس تنهایی و ناتوانی می‌کند. ممکن است احساس کند جذاب نیست، خسته‌کننده است و لیاقت عشق او را ندارد.	۹- زن فکر می‌کند که همسرش علاقه خود را نسبت به او از دست داده است.
۱۰- زن احساس ناتوانی می‌کند و بر این باور است که تا شوهرش درمان نشود، قادر نیست به خواسته‌اش برسد.	۱۰- زن فکر می‌کند که مرد به علت مشکلات روحی گذشته، از ایجاد صمیمیت واهمه دارد. و می‌اندیشد که مرد باید به یک روانشناس مراجعه کند.
۱۱- زن احساس می‌کند که شاید خطایی مرتکب شده یا این که همسرش کار بدی انجام داده است.	۱۱- زن فکر می‌کند که همسرش موضوعی را از او پنهان می‌کند.
۱۲- زن فکر می‌کند که بقیه‌ی مردان این‌گونه نمی‌باشند.	۱۲- زن فکر می‌کند که با مرد نامناسبی ازدواج کرده است.

در هر یک از موارد بالا، واکنش زن به دلیل سوءتفاهمات مختلف است. اگر زنی با حمایت از همسرش کاری کند که مرد به روابط

گذاشته‌اش بازگردد، شرح وظایف جدید زن مستلزم این است که این تفاوت‌ها را درک کند و نیاز همسرش را برای تنها ماندن بپذیرد. همان‌گونه که بعداً خواهیم دید، این بدان معنا نیست که زن باید نیاز خود را به صحبت با همسرش نادیده بگیرد. مسئله این است که زن باید وقت‌شناس باشد.

### چرا مردها فاصله می‌گیرند؟

هنگامی که زن مهارت می‌یابد نیازهای خود را به طور موقت به تعویق بیندازد و به مرد این اجازه را می‌دهد که از حال و هوای کاری خود بیرون آید و در محیط خانه قرار بگیرد، زمینه مناسبی را به وجود می‌آورد تا مرد عشق خود را به همسرش ابراز کند. وقتی مرد به حمایت همسرش خو می‌گیرد، می‌تواند آن را پیش‌بینی کند. در این زمان، فکر بازگشت به خانه فشارهای او را از بین می‌برد. هرچه مرد بیش‌تر این حمایت را دریافت کند، کم‌تر از همسرش فاصله می‌گیرد. بدون این مهارت جدید ارتباطی، زن ناخواسته مانع می‌شود که همسرش با رضایت از محیط کار به فضای خانه بازگردد. در این میان، اگر زن انتظاری بیش از حد از همسرش داشته باشد یا عکس‌العملی منفی در برابر نیاز مرد به تنها بودن از خود نشان دهد، مرد هیچ‌گاه قادر نخواهد بود روابط خوبی با همسرش برقرار کند. اگر چنین حالت ناهنجاری ادامه یابد، ممکن است مرد را در شرایطی قرار دهد که علاقه‌اش را به همسرش پنهان کند. حتی ممکن است به این باور دست یابد که هیچ‌گاه عاشق همسرش نبوده است.

.....  
اگر مرد در زمان بازگشت به خانه با زنی محتاج و متوقع  
روبرو شود، به کنار کشیدن و فاصله گرفتن خود ادامه  
می‌دهد.

- هر چه مرد بیش‌تر احساس کند زیر فشار حرف زدن قرار دارد به آرامش بیش‌تری نیاز پیدا می‌کند. اگر مرد خود را تحت فشار همسرش نبیند، به گونه‌ای شگفت‌انگیز مشکلات کاری‌اش را فراموش می‌کند. وقتی مرد به محیط خانه‌ای باز می‌گردد که زن بی‌توقعی انتظارش را می‌کشد، به راحتی استراحت می‌کند و بعد خود به خود عشقی را نثار همسرش می‌کند که سزاوار آن است.  
هزاران زنی که دارای این مهارت ارتباطی هستند، اذعان می‌کنند که تنها این مقوله است که به گونه‌ای باورنکردنی روابط زناشویی‌شان را دگرگون ساخته است.

.....  
وقتی از مرد انتظار نرود بیش از حد ایثار کند، او خود به  
خود خواهان انجام این کار می‌شود.  
.....

### **وقتی مردان، زنان را درک نمی‌کنند**

وقتی زن در شرایط احساسی نامطلوبی قرار می‌گیرد، مرد به اشتباه می‌پندارد که زن برای دستیابی به حالت روحی بهتری باید برای مدتی تنها باشد. از این رو، زنش را تنها می‌گذارد. و این دقیقاً همان حمایتی است که خود در چنین شرایطی به آن نیازمند است. این

ناخوشایندترین کاری است که ممکن است مردی در حق همسرش انجام دهد.

حتی اگر مرد از زنش سؤال کند که چه چیزی او را آزار داده، ممکن است نیاز او را به خوبی درک نکند. اینک، بیایید یکبار دیگر این الگوی رایج را مشاهده کنیم:

تام به مری می‌گوید: «چه اتفاقی افتاده؟ به نظر ناراحت می‌آیی.»  
مری می‌گوید: «چیزی نیست.» در واقع مری می‌گوید: «چیزی مرا ناراحت نکرده است. مگر اینکه برای تو مهم باشد. اگر برایت مهم باشد، می‌توانی کنارم بمانی و سؤالات بیش‌تری مطرح کنی.»

تام می‌گوید: «باشد.» و از او دور می‌شود. تام به آرامی می‌گوید: «اگر نمی‌خواهی در این مورد صحبت کنی، مانعی ندارد. من درک می‌کنم که تو می‌خواهی مدتی تنها باشی. وانمود می‌کنم اوضاع خوب است تا این‌گونه حمایت کنم. من به تو اعتماد دارم و می‌دانم که از پس این کار برمی‌آیی.»

تام واقعاً فکر می‌کند که همسرش را حمایت کرده و نمی‌داند که در آزمون همسرش رد شده است. بیش‌تر مردان مانند تام فکر می‌کنند. اما تقریباً هر زنی به طور غریزی می‌داند که وقتی مری می‌گوید: «طوری نشده»، در واقع می‌خواهد همسرش از او سؤالات بیش‌تری کند و او را از این وضعیت خارج سازد. وقتی زنی می‌گوید: «هیچ مشکلی نیست.» معمولاً مشکلی هست. و او می‌خواهد در موردش با کسی که علاقه و توجه کافی دارد، صحبت کند. زن دوست دارد از او سؤال شود تا بتواند مشکلش را برطرف کند. اجازه دهید به چند مورد



رایج دیگر از برداشت‌های نادرست مردان از زنان توجه کنیم.

۱- مرد می‌پرسد: «آیا می‌خواهی در مورد چیزی صحبت کنی؟»	۱- زن می‌گوید: «نه»، اما واقعاً منظورش این است: «بله، و اگر واقعاً برایت مهم باشد، سؤالات بیش‌تری می‌پرسی.»
۲- مرد می‌پرسد: «آیا به کمک احتیاج داری؟»	۲- زن می‌گوید: «نه، خودم می‌توانم مشکلم را حل کنم.» اما منظورش این است: «بله، و اگر واقعاً می‌خواهی کمک کنی، ببین من چه می‌کنم و به من ملحق شو.»
۳- مرد می‌پرسد: «آیا من مرتکب خطایی شده‌ام؟»	۳- زن می‌گوید: «نه»، ولی واقعاً منظورش این است که: «بله و اگر می‌خواهی شرایط بهتر شود، بیش‌تر سؤال کن.»
۴- مرد می‌پرسد: «آیا همه چیز روبه‌راه است؟»	۴- زن می‌گوید: «بله»، اما منظورش این است: «نه، و اگر می‌خواهی این مشکل را بر طرف کنی باید آن‌قدر سؤال کنی تا بفهمی چه چیزی مرا ناراحت کرده است.»

در هر یک از این موارد، زن می‌آزماید تا دریابد که آیا می‌تواند به راحتی دربارهٔ احساساتش حرف بزند یا نه. و اگر مرد منظور پنهان زن را دریابد، زن مطمئن می‌شود که می‌تواند احساساتش را با همسرش در میان بگذارد. او به این نتیجه می‌رسد که از نیازهایش حمایت شده است.

درک اشتباه مرد	شکایت زن
۱- مرد فکر می‌کند که باید پول بیش‌تری کسب کند تا همسرش خوشحال شود.	۱- وقتی زن از خانه شکایت می‌کند، تنها می‌خواهد ناراحتی‌اش را ابراز کند و حرف‌هایش شنیده شود.
۲- مرد فکر می‌کند باید درآمد بیش‌تری کسب کند تا زن مجبور نشود کار کند. و تنها در این صورت است که همسرش خوشحال می‌شود.	۲- وقتی زن از شغلش شکایت می‌کند واقعاً می‌خواهد کارهای روزانه‌اش را با او در میان بگذارد.

شکایت زن

۳- وقتی زن از کار خانه شکایت می‌کند، معمولاً می‌خواهد احساس خستگی خود را با همسرش در میان بگذارد و می‌خواهد اگر همسرش می‌تواند به او کمک کند.

۴- وقتی زن در مورد وضع هوا و یا سایر مشکلاتی که راه‌حلی برای آن‌ها وجود ندارد، شکایت می‌کند، معمولاً به دنبال همدردی همسر خود است.

۵- وقتی زن شکایت می‌کند که همسرش زیاد کار می‌کند، می‌خواهد مرد بداند که دلش برای او تنگ می‌شود و می‌خواهد زمان بیشتری را با او سپری کند.

درک اشتباه مرد

۳- مرد فکر می‌کند که باید مستخدمی برای همسرش بگیرد یا خودش به او کمک کند و این تنها راهی است که می‌تواند زنش را خوشحال کند.

۴- مرد به طرز بی‌احساسی، می‌پذیرد باید درآمد بیشتری داشته باشد تا بتواند زنش را به محل خوش آب و هوایی ببرد تا خوشحال شود.

۵- مرد فکر می‌کند که باید درآمد بیشتری کسب کند تا مجبور نشود زیاد کار کند. به این ترتیب زنش شاد می‌شود.

## چرا مردان متعهد نمی‌شوند

این اصل برای بسیاری از مردان مجرد صادق است که وقتی مرد مجردی قادر نیست زن رؤیاهایش را پیدا کند، احساس می‌کند باید درآمد بیش‌تری کسب کند. و او به جای اینکه روی مهارت‌های ارتباطی خود کار کند، بیش‌تر خود را درگیر شغلش می‌کند.

بعضی از مردان به این علت ازدواج نمی‌کنند زیرا بر این باورند که به اندازه کافی درآمد ندارند و یا فکر می‌کنند برای کسب درآمد بیش‌تر باید از خودگذشتگی بسیار نشان دهند. بعضی از مردها سرانجام زن مورد علاقه‌شان را می‌یابند اما به دلیل اینکه نگران درآمد خود هستند، ازدواج نمی‌کنند.

ژاکی<sup>(۱)</sup> و دان<sup>(۲)</sup> نمونه بارز این مطلب هستند. آن‌ها با هم چندین سال نامزد بودند. زن می‌خواست ازدواج کند اما مرد موافق این کار نبود. دان مطمئن بود که عاشق ژاکی است اما چیزی در درونش او را از ازدواج باز می‌داشت. دان ادعا می‌کرد که هنوز نسبت به ازدواج اطمینان ندارد. یک روز وقتی آن دو مشغول صحبت در مورد فیلمی بودند، ژاکی به یک‌باره گفت: «من همیشه عاشق تو خواهم بود حتی اگر فقیر باشیم.»

فردای آن روز، دان حلقه ازدواج را خرید.

تنها چیزی که دان به آن نیاز داشت این پیام اطمینان‌بخش از ژاکی بود که برای خوشبخت شدن نیاز به پول زیادی ندارند. از این رو مرد توانست زیر بار تعهد برود. دان مانند بسیاری از مردان، باید اطمینان

1. Jakie

2. Dan

می‌یافت که با درآمدش قادر است همسر خود را خوشبخت کند. مردان تنها به دلیل داشتن درآمد کافی از ازدواج امتناع نمی‌کنند بلکه می‌خواهند قبل از ایجاد هر تعهدی به این باور برسند که می‌توانند با درآمدشان همسر خود را خوشبخت کنند. مهارت‌های جدید ارتباطی کمک می‌کند تا مرد درک کند بدون توجه به اینکه چه مقدار پول درمی‌آورد قادر است همسرش را از لحاظ عاطفی حمایت کند و زنش را راضی نگاه دارد.

### **چرا مردان به شغل خود بها می‌دهند**

وقتی مردی در این نگرانی است که خانواده‌اش خوشنود نیست، بطور غریزی تمرکزش برای رسیدن به موفقیت بیشتر می‌شود. آن قدر درگیر کارش می‌شود که متوجه نمی‌شود چه قدر از خانواده‌اش فاصله گرفته است. برای او زمان به سرعت می‌گذرد اما برای همسرش که منتظر اوست، زمان به کندی سپری می‌شود. مرد این موضوع را درک نمی‌کند که در این زمانه، حضور او در خانه دست کم به اندازه موفقیت‌های شغلی‌اش حائز اهمیت است.

هرچه فشار روانی ناشی از کار افزایش یابد، مرد بیش‌تر بر روی حل مشکلاتش تمرکز می‌کند. در این حالت، برای مرد بسیار دشوار است که از اندیشیدن به مشکلات خود دست بکشد و به روابط زناشویی‌اش توجه کند. مرد قادر است آنقدر خود را درگیر این مسائل کند که همه چیز را فراموش کند و ندانسته همسر و خانواده‌اش را نادیده بگیرد.

مرد در این حالت به دنبال عاملی است که برای رسیدن به هدفش مفید است. او متوجه نیست که به حرف‌های خانواده‌اش گوش نمی‌دهد و یا با آن‌ها حرف نمی‌زند زیرا تمام تلاشش را برای حل مشکلاتش صرف می‌کند. در این مواقع، او به طور موقت آنچه را که برایش با اهمیت است، فراموش می‌کند. او متوجه نیست که با رفتارهایش، عزیزانش را از خود می‌راند.

### **وقتی مرد خانواده‌اش را نادیده می‌گیرد**

وقتی مرد از ایجاد صمیمیت با خانواده‌اش اجتناب می‌کند تا توجه خود را به مشکلات کاری‌اش متمرکز کند، برای زن درک این رفتار به عنوان یک واکنش خود به خود، دشوار است. زن این رفتار مرد را دلیل سردی و بی‌تفاوتی‌اش می‌داند زیرا برای زن توجه به مسائل شغلی و نادیده گرفتن خانواده مستلزم یک تصمیم‌گیری مدبرانه از جانب اوست و در اکثر موارد نشانه‌هایی از بی‌توجهی زن دیده می‌شود.

وقتی مردی به کارش توجه می‌کند، قصد ندارد خانواده‌اش را نادیده بگیرد. در حقیقت او خانواده‌اش را فراموش نمی‌کند. او فراموش نمی‌کند که باید به دنبال دختر سه ساله‌اش به مدرسه برود. کوتاهی مرد در این زمینه‌ها بنا به قصد و نیت خاصی نیست و تنها به این دلیل است که توجه‌اش را به حل مشکلات شغلی‌اش متمرکز کرده است. قصور او به این دلیل نیست که توجه‌اش به خانواده کم شده است. در واقع این رفتار نشانه توجه او به خانواده است اما

نمی‌داند چگونه با فشار و استرس خود کنار بیاید.

تمایل مرد برای تمرکز بر روی یک مسئله و فراموش کردن مسائل دیگر باعث می‌شود در انجام کارهایی که واقعاً برایش اهمیت دارند، کوتاهی کند. بارها اتفاق افتاده که زن از مرد خواسته است کاری را انجام دهد که مرد واقعاً به آن علاقه‌مند است، اما مرد فراموش می‌کند. از آنجایی که فراموش کردن برای زن دشوار است، به اشتباه می‌پندارد که همسرش به عمد می‌کوشد در کاری که باید انجام دهد، کوتاهی کند.

مردان امروزی قادر نیستند به راحتی مانند اجدادشان حیوانات را شکار کنند و بعد به خانه بیایند و جشن بگیرند. زندگی مردان امروزی بسیار پیچیده‌تر است. انجام این کار ممکن است ماهها به طول انجامد. در این زمان ذهنش مشغول است. او در محل کار، خانه و در خواب به کارش فکر می‌کند. او می‌تواند تمام جزئیاتی را که مستلزم رسیدن به اهداف شغلی‌اش می‌باشند، به خاطر بسپارد اما فراموش می‌کند پاکت شیری را که زنش بارها به او یادآوری کرده، خریداری کند.

### دل‌کندن مرد از کار

تمایل مرد به غرق شدن در کارش نه تنها برای زن مطلوب نیست، بلکه برای خود مرد هم سودی به همراه ندارد. مادامی که مرد نتواند از مهارت‌های جدید ارتباطی استفاده کند و به طور مستقیم به احساسات همسرش توجه کند، به طور غریزی وقتی همسرش

ناراحت است و روحیه خوبی ندارد به سمت کارش کشیده می شود. معمولاً مردان به ۳ روش قادرند میان کار و روابط زناشویی شان به انتخاب دست بزنند. تمام این موارد به طور هم زمان مورد نیاز هستند:

### ۱- موفقیت

هرچه مرد هنگام ترک محل کار خود احساس موفقیت بیشتری بکند، راحت تر قادر است مشکلاتش را فراموش کند و از روابط خانوادگی اش لذت ببرد. یک روز موفق کاری باعث می شود مرد فکر کند که شکارش را کرده و اینک قادر است به خانه بازگردد و به راحتی استراحت کند. اما وقتی مرد حس کند به آن اندازه که مورد نظرش بوده و یا از خود توقع داشته، در کارش موفق نبوده، دو حالت بعدی اهمیت بیشتری پیدا می کنند.

### ۲- حواس پرتی

مرد برای فراموش کردن مشکلات خود و برای اینکه توجه اش را از مشغله های کاری اش دور کند، روی صندلی مورد علاقه اش می نشیند و به تماشای تلویزیون، خواندن روزنامه، گوش دادن موسیقی، تماشای فیلم و یا هر فعالیت دیگری که نیازی به تمرکز ندارد، می پردازد.

روش عملی دیگری که برای پرت کردن حواس مرد وجود دارد، ورزش است. ورزش می تواند نوعی فعالیت شدید باشد یا فقط یک پیاده روی ساده. مرد برای اینکه ذهنش را از حل مشکلات کاری آزاد کند، باید ذهنش را به مسئله جدیدی که نیاز به تمرکز دارد، معطوف



کند.

مرد مشکلات واقعی‌اش را با تمرکز بر روی مشکلات دیگری که می‌توانند به راحتی حل شوند و یا مشکلاتی که خود او مسئول حل کردن‌شان نیست، فراموش می‌کند. بازی کردن، تماشای مسابقات ورزشی، تشویق تیم مورد علاقه، ورزش و تماشای اخبار از جمله کارهایی هستند که فشار و استرس را از بین می‌برند. هنگامی که مرد مشکلات دنیای پیرامونش را به طور ذهنی حل می‌کند و یا دربارهٔ پیروزی تیم محبوبش برنامه‌ریزی می‌نماید، بار دیگر اعتماد به نفس پیدا می‌کند تا با مشکلات واقعی زندگی مواجه شود.

---

بدون یک سرگرمی ممکن است مرد نتواند از کارش فاصله بگیرد و این مطلب نگرانی و فشار وارد بر او را بیشتر می‌کند.

سرگرم شدن مرد به او اجازه می‌دهد مشکلات مهم و تنش‌زا را فراموش کند.

اگر پدری را تشویق کنید و یا از او انتظار داشته باشید در مورد مشکلاتش سخن بگویید، این کار خلاف ماهیت و طبیعت مردانه‌اش می‌باشد. در برخی موارد، صحبت در مورد مسائل روز مرد قبل از اینکه استراحت کند، ممکن است فشار و استرس او را افزایش دهد زیرا به این ترتیب بار دیگر توجه‌اش به کارش متمرکز می‌شود و تمام ناراحتی‌ها و نگرانی‌های کاری به سراغش می‌آیند.

نخست این که مرد باید مشکلاتش را فراموش کند. آنگاه است که حس می‌کند فارغ و سبک‌بال شده است. سپس به طور خود به خود به یاد می‌آورد چه چیزی بیش‌ترین اهمیت را برای او دارد؛ همسر و خانواده‌اش یا میل به داشتن آن‌ها. این تغییر آگاهی نسبت به آنچه واقعاً برای او اهمیت دارد، برای تجدید قوایش ضروری است.

### ۳- قدرتدانی

روش سوم برای خارج شدن مرد از محیط کار و بازگشت به روابط خانوادگی، این است که هنگام مراجعت به خانه امید داشته باشد همسرش از او حمایت می‌کند. پذیرش و مهر و محبت زن چیزی است که مرد انتظارش را دارد. پیش‌بینی این حمایت باعث می‌شود که حتی اگر مرد در محیط کار به اهدافش نرسیده باشد، احساس موفقیت کند.

اندیشه بازگشت به خانه و دیدار همسری مهربان می‌تواند بسیاری از فشارها و نگرانی‌های مرد را از بین ببرد. و اگر مرد همچنان نیاز به کمی تنهایی داشته باشد، زمانش زیاد هم طولانی نخواهد بود. از طرفی، وقتی مرد پیش‌بینی می‌کند که هنگام بازگشت به خانه، همسرش دلخور و ناخشنود است، بیش‌تر وقت خود را درگیر کار می‌کند. به این ترتیب رهایی مرد از فشار کار دشوارتر می‌شود.

در ارتباط با بونی<sup>(۱)</sup> (همسرم)، وقتی به خانه می‌رسم کارهای مختلف ساده‌ای انجام می‌دهم تا او را مطمئن کنم ممنونش هستم. واقعاً زحمتی ندارد چون وقتی به خانه می‌رسم به دنبال همسرم

می‌روم، احوال‌پرسی می‌کنم، در مورد روزی که پشت سر گذاشته می‌پرسم و چند دقیقه‌ای به حرف‌هایش گوش می‌دهم و مطمئن هستم که او از این کارهای من قدردانی می‌کند. هر چه هم‌سرم از من بیش‌تر قدردانی کند و با آغوش بازتری به استقبالم بیاید، نیاز کم‌تری دارم که حواسم را به چیز دیگری در منزل پرت کنم. به علاوه توجه‌ام را به موفقیت‌های کاری آن روزم متمرکز می‌کنم تا بتوانم مشکلاتم را راحت‌تر در محل کارم رها کنم و به خانه بازگردم.

### تغییر نقش عاطفی

وقتی بُعد مذکر زنی بیش‌تر در فعالیت باشد و به بُعد مؤنث او بهایی داده نشود، تغییری در نقش عاطفی او پدیدار می‌شود. به این ترتیب زن بر اساس نیازهای بُعد مردانه‌اش عمل می‌کند نه بُعد زنانه‌اش.

برای اینکه زنان در روابط خود خشنود باشند، باید تعادلی میان بُعد مردانه و زنانه‌شان ایجاد کنند. هم مردان و هم زنان باید تلاش کنند تا زنان به بُعد و روحیه زنانه خود بازگردند.

---

شرح جدید وظیفه مرد این است که به همسرش کمک کند بعد از یک روز کاری خسته کننده، بار دیگر بُعد زنانه خویش را باز یابد.

## مشکلات ناشی از تغییر نقش عاطفی

فشار و استرس ناشی از فعال بودن مداوم بعد مذكر يك زن اثر مشهود و در عين حال مخربی بر روى روابط دوستانه، محبت و صمیمیت آنها می‌گذارد. درست مانند توپی که در سرایشی حرکت می‌کند و سرعتش افزایش می‌یابد، اگر زن نتواند فشار و استرس رارها کند، بر شدت عصبانیتش افزوده می‌شود. بدون توجه به این مسئله، تلاش‌های منطقی مرد برای حل مشکلات زناشویی می‌تواند کاملاً غیرمفید باشد. وقتی در نقش زن و مرد تغییر عاطفی رخ می‌دهد وزن بیش‌تر با بعد مردانه‌اش عمل می‌کند، به طور خود به خود نیاز بیش‌تری برای حل مشکلات احساس می‌کند. برای زن کافی نیست که هر کاری را که می‌تواند انجام دهد و بعد با صحبت درباره آنچه انجام نشده به آرامش برسد. به جای آن زن احساس می‌کند که باید قبل از استراحت، تمام مشکلات حل نشده را حل کنند.

زمانی که زن احساس می‌کند باید مشکلات حل شوند، مرد می‌تواند با گوش دادن به حرف‌های زن، بهترین حمایت را از او بکند. به یاد دارم که در برهه‌ای از زمان با این تغییر نقش عاطفی در زندگی زناشویی‌ام مواجه بودم، اما نمی‌دانستم چگونه می‌توانم به درستی از همسر حمایت کنم.

یک روز من و بونی بعد از یک بازی تنیس واقعاً لذت‌بخش به خانه بازگشتیم.

به بونی گفتم: «باید کمی استراحت کنم.»

بونی موافقت کرد و گفت: «بسیار عالی است. من هم دوست دارم

کمی استراحت کنم.»

در حالی که از پله‌ها بالا می‌رفتم تا به اتاق خواب برسم، متوجه شدم او به دنبال من نمی‌آید. صدایش کردم و گفتم: «نمی‌آیی؟»  
جواب داد: «خیلی دوست دارم، اما نمی‌توانم. باید اتومبیل را بشویم.»

چطور ممکن بود در یک روز تعطیل، شستن اتومبیل برایش مهم‌تر از استراحتش باشد؟ درست در آن لحظه بود که متوجه شدم بدون تردید ما از دو سیارهٔ مختلف آمده‌ایم.

شک نداشتم که بعد مردانهٔ او در عمل است تا مشکلاتش را حل کند. و من نمی‌دانستم با کمی صحبت با او می‌توانستم کمکش کنم روحیهٔ زنانه‌اش را بهبود بخشد و فکر او را از کارها و مسئولیت‌ها رها کنم. بدون اینکه بدانم چگونه می‌توانستم او را به آرامش برسانم، به طبقهٔ بالا رفتم و بلافاصله خوابیدم.

سر حال از خواب بیدار شدم و به امید گذراندن بعد از ظهری مملو از صمیمیت به طبقهٔ پایین رفتم و متوجه شدم بونی در شرایط روحی نامناسبی به سر می‌برد.

به شوخی گفتم: «باید یک چرتی می‌زدی. حال من خیلی خوب شد.» این حرف تأثیر زیادی بر او نداشت.

بونی با دلخوری پاسخ داد: «من وقتی برای استراحت ندارم. تازه باید لباس‌ها را بشویم، به بچه‌ها در انجام تکالیفشان کمک کنم، خانه را تمیز کنم، بعد هم باید شام بپزم.»

متوجه شدم که او نیاز دارد صحبت کنم و به همین دلیل کوشیدم با

پیشنهاد صرف شام در بیرون از خانه، مشکلاتش را حل کنم.  
بونوی گفت: «مگر متوجه نیستی. توی یخچال یک عالمه غذا داریم  
که فقط باید پخته شوند. لورن<sup>(۱)</sup> هم هنوز تکالیف مدرسه‌اش را تمام  
نکرده است.»

گفتم: «امروز آخر هفته است. تو باید استراحت کنی.»  
گفت: «نمی‌توانم استراحت کنم. تو اصلاً متوجه نمی‌شوی!»  
در آن لحظه، حال و روز من هم خراب شد. تمام شور و شوقم را از  
دست دادم. بونوی ناراحت‌تر شد چون با دلسوزی به حرف‌هایش  
گوش نداده بودم و من هم دلخور شدم چون او راه حل‌هایم را نپذیرفته  
بود.

اما در حال حاضر وقتی بونوی احساس خستگی می‌کند،  
صحبت‌های ما به گونه‌ای کاملاً متفاوت است. به جای اینکه احساس  
کنم به من توجه نمی‌کند یا حالت تدافعی به خود بگیرم، می‌دانم باید  
چه کار کنم. او نیاز به صحبت دارد تا بعد زنانه‌اش را باز یابد و برای  
این کار کمک من بسیار ضروری است.

گفت و گوی زیر نمونه‌ای است از حرف‌هایی که ممکن است  
هنگام خستگی بونوی و وقتی می‌کوشد به بعد زنانه‌اش بازگردد، میان  
ما رخ دهد:

جان: «چه شده است؟»

بونوی: «نمی‌دانم، کارهای زیادی دارم که باید انجام دهم.»

جان: «آه.»

بونى: «من وقت زيادى ندارم.»

جان: «در موردش با من حرف بزن.»

بونى: «هنوز رخت‌ها را در لباس شويى نريخته‌ام و هنوز شام

درست نکرده‌ام.»

جان: «آهان.»

بونى: «قرار بود پرل<sup>(۱)</sup> را به دندانپزشكى ببرم ولى به كللى فراموش

کردم.»

جان: «چه كار كردى؟»

بونى: «حتى نمى‌خواهم در موردش فكر كنم.»

جان: «آهان.»

بونى: «پرل خيلى نگران شد. فكر كرد اتفاق بدى افتاده. من

هيچ وقت چنين چيزهايى را فراموش نمى‌کردم.»

من چيزى نگفتم. نفس عميقى كشيدم و سرم را تكان دادم.

بونى: «البته اوضاع روبه‌راه است. من دوباره وقت گرفتيم.»

جان: «بسيار خوب است.»

بونى: «نمى‌دانم براى شام چه درست كنم. هنوز فكر نکرده‌ام.»

جان: «من هم نمى‌دانم.»

بونى: «اشكالى ندارد امشب غذاى مانده شب پيش را بخوريم؟»

جان: «براى من مسئله‌اى نيست. چى داريم؟»

بونى: «نمى‌دانم. واقعاً حوصله غذا پختن ندارم.»

جان: «بیا امشب برای شام بیرون برویم. اینطوری کمی فرصت پیدا می‌کنیم.»  
بونی: «عالی است.»

به راستی که چند سال تمرین و ممارست تا چه اندازه مفید است! بدون دانستن اینکه چه طور می‌توانم با به کارگیری مهارت‌های جدید ارتباطی از بونی حمایت کنم، احتمالاً در تمام مدت در مورد غذاهای مانده شب پیش صحبت می‌کردیم و بعد با ناراحتی می‌خوابیدیم.

### چرا زنان بیش‌تر نیاز دارند صحبت کنند؟

وقتی زنی احساس می‌کند نمی‌تواند آزادانه صحبت کند، از شادی طبیعی بعد زنانه‌اش، فاصله می‌گیرد. حتی ناراحت‌کننده‌تر این که وقتی زنی ارتباط با بعد زنانه‌اش را از دست می‌دهد، ممکن است حتی متوجه نشود به چیزی نیاز دارد. تنها این را می‌داند که چیزی کم دارد و معمولاً در این رابطه مرد است که سرزنش می‌شود.

هرچه زن بیش‌تر از روحیه زنانه وجود خویش فاصله بگیرد، همسرش او را کم‌تر حمایت می‌کند. در این هنگام، مرد احساس ناراحتی می‌کند، چون می‌پندارد قادر نیست همسر خود را خوشنود سازد و احساس ناتوانی می‌کند زیرا قادر به تغییر شرایط نیست.

زن امروزی برای کنار آمدن با فشار و استرس ناشی از فعالیت و کار بیرون از خانه، به حمایت بیش‌تر همسر خود نیازمند است. هنگامی که زن به خانه باز می‌گردد، به صحبت بیش‌تری نیازمند است. او



می‌خواهد مورد حمایت قرار گیرد و احساساتش را با همسرش در میان بگذارد. زن نیاز دارد احساس کند کسی او را درک می‌کند و به او توجه دارد.

وقتی مردی تلاش می‌کند مشکلات همسرش را حل کند، اتفاقات زیر رخ می‌دهند:

### تشریح یک سوء تفاهم

- (۱) زن ادعا می‌کند: «تو گوش نمی‌کنی.» یا «تو درک نمی‌کنی.»
- (۲) مرد توضیح می‌دهد که به حرف‌های او گوش می‌داده، چون در غیر این صورت نمی‌توانست چنین پیشنهاد خوبی بدهد.
- (۳) زن مصرانه ادامه می‌دهد و می‌گوید که همسرش واقعاً به حرف‌های او گوش نمی‌دهد و مشکلات او را درک نمی‌کند.
- (۴) مرد عصبانی می‌شود و تلاش می‌کند ثابت کند همسرش را درک می‌کند و راه حلش مناسب بوده است.
- (۵) کار زن و مرد به مشاجره می‌کشد.

مرد می‌پندارد که زن می‌گوید او مشکلاتش را درک نمی‌کند یا راه‌حل‌هایش نادرست است. اما آنچه زن واقعاً می‌گوید این است که با دلسوزی و همدردی با او رفتار نمی‌شود. هنگامی که زن می‌گوید: «تو مرا درک نمی‌کنی»، منظورش این است: «تو درک نمی‌کنی که من از تو چه می‌خواهم. من فقط از تو می‌خواهم به حرف‌هایم گوش دهی و با من همدردی کنی.»

مردها نمی‌دانند چگونه باید با زنی که تحت فشار کار است، صحبت کنند زیرا هرگز ندیده‌اند که پدرشان چنین کند. در اغلب موارد، مادران ما از طریق برقراری ارتباط با دیگران، روزشان را با پرورش روحیه‌ی زنانه‌ی خود سپری می‌کردند. من به یاد ندارم روزی شنیده باشم که مادرم از پدرم شکایت کند که: «ما هیچ وقت با هم حرف نمی‌زنیم.» وقتی پدرم به خانه می‌آمد، مادرم به اندازه‌ی کافی حرف‌هایش را زده بود. اما زنان نسل ما در این شرایط نیستند. آن‌ها باید مراقب زمان باشند و همیشه هنگام صحبت کردن سر اصل مطلب بروند. زنان امروزی به سمت روحیه‌ی مردانه هدایت می‌شوند. گم‌دینی می‌گوید: خدا به زنان به طور متوسط روزی شش هزار کلمه و به مردان روزی دو هزار کلمه داده است. کاملاً طبیعی است که در پایان یک روز کاری، زن و مرد هر کدام دو هزار کلمه حرف زده باشند. وقتی زن به خانه می‌رسد هنوز چهار هزار کلمه نگفته دارد. تعجبی ندارد که وقتی زن نتواند حرف بزند، احساس می‌کند نادیده گرفته شده است. زن می‌خواهد حرف بزند اما همسرش تمام دو هزار کلمه را بر زبان آورده است.

هر چند ماجرای بالا راهی است برای درک مشکل؛ اما مشکل واقعاً جدی است.

---

صحبت نکردن زن و مرد، مهم‌ترین دلیل نارضایتی دائمی

زنان است.

هنگامی که مردان از نیاز زنان به سخن گفتن آگاه شدند، ناگهان هزاران رابطه زناشویی به طرز چشم‌گیری بهبود یافت. به یاد داشته باشید وقتی مردان در مورد مشکلات حرف می‌زنند، معمولاً به دنبال راه حل می‌گردند. اغلب اوقات، وقتی مردی به دنبال این است که روز پرهیاهویش را فراموش کند، تمایلی برای صحبت ندارد. مرد با سکوت به آرامش می‌رسد، در حالی که زن با حرف زدن. به بیانی ساده، مرد باید به خاطر بسپارد که حتی وقتی زن خسته‌ای انواع مشکلاتی را در میان می‌گذارد که نیاز به راه حل دارند، تنها مشکلی که باید بلافاصله حل شود نیاز او به گوشی شنواست؛ او به کسی نیاز دارد که به احساساتش بها دهد و یا نخواهد تمام مشکلات را حل کند.

---

زنان باید به یاد داشته باشند که وقتی مردان گوش نمی‌دهند، دلیل اصلی‌اش این است که متوجه نمی‌شوند "گوش دادن" تا چه اندازه برای زنان اهمیت دارد.

با توجه به این مطلب که دنیای کار مانع می‌شود زنان بتوانند روحیه زنانه‌شان را پرورش دهند و به رضایت برسند، دست کم مردان می‌توانند به حرف آن‌ها توجه کنند. در واقع قصد اصلی مردان این است که همسرشان را شاد کنند. مشکل این است که از طریقه عملکرد درست آن بی‌اطلاعند.

مردان بهتر می‌توانند با محل کار خود کنار آیند زیرا از دیرباز از

محل کار خود به منزل رفته‌اند تا به تعادل برسند. اما از آنجایی که زنان در محل کار خود به ندرت قادرند روحیهٔ زنانه‌شان را پرورش دهند وقتی به خانه می‌رسند کسی نیست که پذیرای آن‌ها باشد و از این رو دستیابی به تعادل برای‌شان دشوارتر است.

در نهایت، زنان نمی‌دانند چه‌طور نیاز به حمایت‌شان را به همسر خود منتقل کنند. در چنین شرایطی زنان از مردان انتظار دارند فکرشان را بسخوانند و از نیازهای‌شان مطلع شوند و یا این‌که نیازهای‌شان را روی هم انباشته می‌کنند و به این ترتیب احساس رنجش، وجودشان را فرا می‌گیرد. در نهایت هیچ‌کدام از این کارها فایده‌ای ندارند.

### چرا زنان دوست ندارند درخواست کنند

زنان از روابط زناشویی خود انتظار زیادی دارند، حتی اگر ندانند دقیقاً چه می‌خواهند. در روزگار پدر و مادرهای ما، اگر مردی به زنی علاقه داشت، بدون اینکه زن درخواستی کند مرد خواسته‌اش را برآورده می‌کرد.

دلیلش این بود که پدر به پسر آموخته بود زن‌ها خواستار چه هستند و مادر به دخترش گفته بود که چه انتظاری داشته باشد. پسر از پدرش آموخته بود که چگونه اسباب معاش را فراهم کند و زنش مجبور نبود چیزی به او بیاموزد. مرد هر روز سعی می‌کرد به وظایف نان‌آوری‌اش بهتر عمل کند. در آن زمان کسی از مرد انتظار نداشت که در کارهای خانه کمک کند و از زن هم انتظار نمی‌رفت که دچار فشار و

خستگی شود.

### وقتی مردها خودانگیخته‌اند

مردی که بر اساس روش‌های قدیمی همسرش را دوست داشت، برای او همه چیز تهیه می‌کرد و با تمام وجود زندگی‌اش را صرف حمایت از همسرش می‌کرد. این ارزشمندترین هدیه‌ای بود که نثار همسرش می‌کرد. اگر مردی به همسرش علاقه داشت، خود را موظف می‌کرد نیازهای همسرش را تأمین کند. به این ترتیب انگیزه‌ی مرد میزان عشقش را نشان می‌داد.

زنان امروزی از همسر خود توقعاتی دارند که پدران ما مستلزم انجام آن کارها نبودند. اگر زنی بخواهد مورد حمایت خاصی قرار بگیرد، باید همسرش را از نیازهایش مطلع کند و به طرز خوشایندتری خواستار آن‌ها شود.

درخواست کردن برای زنان آسان نیست. در نظر آن‌ها اگر زن درخواستی کند، مفهومی این است که مورد علاقه‌ی همسرش نیست. به علاوه، زن‌ها نمی‌دانند چگونه درخواست کنند تا تقاضاهای‌شان برآورده شود. به همین دلیل من توصیه می‌کنم ابتدا زن و مرد مهارت‌های ارتباطی را بهبود بخشند و بعد به تمرین هنر درخواست کردن بپردازند. اگر ارتباط خوبی میان زن و مرد وجود داشته باشد و مرد به تدریج احساسات همسرش را بهتر درک کند، خود به خود مشکلات همسرش را هم بهتر درک می‌کند و به آهستگی اما بدون تردید کارهای بیش‌تری برای او انجام می‌دهد.

قرن‌ها نشانه‌ علاقه مرد به زن این بود که زن هیچ درخواستی از شوهرش نداشت. در حال حاضر، اگر زنی احساس کند که همسرش انگیزه کافی برای برآوردن نیازهایش ندارد، موجب کاهش اعتماد به نفس زن می‌شود و احساس بی‌ارزشی می‌کند. اما وقتی مردی احساس کند که همسرش از او انتظار نامعقولی دارد، اعتماد به نفسش کم نمی‌شود بلکه دیگر دلش نمی‌خواهد بیش‌تر از خود مایه بگذارد. و وقتی از سر کار به خانه باز می‌گردد، احساس خستگی و بی‌حالی می‌کند.

### درخواست کردن یا نکردن؟

در گذشته برای این که چرخ‌ها روان حرکت کنند، آن‌ها را روغن می‌زدند اما امروز آن‌ها را عوض می‌کنند. وقتی زنی درخواست بیش‌تری دارد، از نظر مردها نوعی نق‌زدن است. مردها از شنیدن درخواست و زن‌ها از درخواست کردن متنفرند. زن بدون دانستن این مطلب که چگونه می‌تواند همسرش را متقاعد کند به احساساتش گوش دهد، با دوگزینه روبه‌رو می‌شود: یا باید به روی خود نیامورد و هر آنچه را که به او می‌دهند، بپذیرد. و یا این‌که برای خواسته خود بیش‌تر تلاش کند و بیش‌تر غر بزند.

هیچ‌کدام از این گزینه‌ها مناسب نیستند. زن برای دریافت محبت و حمایتی که نیازمند آن است، باید به مهم‌ترین خواسته‌اش توجه کند. او باید از همسرش بخواهد که به حرف‌هایش گوش دهد و به تدریج وقتی همسرش احساساتش را بهتر درک کرد، از او حمایت بیش‌تری

را طلب کند.

.....  
برای حفظ عشق و احساسات عالی در روابط زناشویی، زن باید بیاموزد احساسات و نیازهایش را به گونه‌ای بیان کند که هم برای شوهر و هم برای خودش مؤثر واقع شود.  
.....

من هیچ وقت پیشنهاد نمی‌کنم که زن خواسته‌اش را بیان نکند، اما می‌گویم اگر زنی می‌خواهد به حرف‌هایش گوش دهند و مورد احترام قرار بگیرد، باید به مهارت‌های ارتباطی جدید و شرح وظایف جدیدی دست یابد.

### چه انتظاری داشته باشیم؟

اگر زنی به شیوه درست و در زمان مناسب با همسرش وارد گفتگو شود، مرد با خوشحالی به انجام کار بیش‌تری رضایت می‌دهد. با برقراری چند ماه روابط مناسب و بدون طرح توقع و نیز با چندین بار قدردانی، هر مردی تشویق می‌شود کار بیش‌تری برای همسرش انجام دهد. طرز تفکر مرد و زن در رابطه با واژه "بیشتر" کاملاً متفاوت است.

.....  
مردان به تدریج می‌توانند خود را وقف همسرشان کنند.  
.....

منطقی نیست از مردی که عادت به انجام کارهای خانه نداشته است بخواهیم پنجاه درصد کارهای خانه را انجام دهد. به همین

ترتیب، اگر مرد توداری باشد، احتمالاً به راحتی نمی‌تواند با شرایط مأنوس شود و احساساتش را بیان کند.

به همین ترتیب کاملاً غیرواقع‌بینانه است که مرد از همسری که تمام روز در بیرون از منزل کار کرده، انتظار داشته باشد پس از بازگشت به خانه با گرمی از او استقبال کند و قدردان باشد. چنین انتظاراتی موجب رنجش زن و مرد می‌شوند.

زنان و مردان هر دو می‌توانند به حمایتی که نیازمندش هستند، دست یابند. اما این امر یک شبه اتفاق نمی‌افتد.

وقتی زنی این حقیقت را می‌پذیرد که قادر است از همسرش چیزی طلب کند و بدون غرولند و شکایت به خواسته‌اش برسد، دیگر هیچ مقاومتی در برابر قدردانی روزانه از همسرش از خود نشان نمی‌دهد. به این ترتیب او با آسودگی خیال نیازهایش را به همسرش انتقال می‌دهد و مطمئن است به خواسته‌هایش دست می‌یابد. زنان از مردان انتظار ندارند که به طور غریزی دریابند چه می‌خواهند، بلکه با صبر و شکیبایی از آنچه همسرشان برای آن‌ها فراهم می‌کند قدردانی می‌کنند و به تدریج خواسته‌هایشان را افزایش می‌دهند.

### تطبیق دادن انتظارات

درست همان‌طور که زن نباید از مرد توقع داشته باشد که خود به خود به احساسات او گوش فرا دهد و به اندازه مساوی در انجام وظایف خانه مشارکت کند، مرد هم نباید از همسرش انتظار داشته باشد بدون طرح خواسته‌اش، با مهر و محبت و رویی خوش از او



استقبال کند. از این روزنان باید این توقع خود را کنار بگذارند که مردان تمام خواسته‌های آنان را انجام دهند و مردان نیز باید از زنان انتظار نداشته باشند همیشه با محبت و شادمانی با آنان رفتار کنند. مرد می‌تواند با تمرین مهارت‌های ارتباطی جدید و به جای اینکه از ناخشنودی همسرش ناراحت شود، رفتار او را فرصتی برای خشنودی همسرش قلمداد کند. اگر زنی مطابق خواسته‌اش حمایت نشود، می‌تواند آن را فرصتی برای رسیدن به هر آنچه می‌خواهد، در نظر بگیرد. این مطلب معمولاً مسئله‌ای است که مادرش به او نگفته است.

زمانی که زن ناراحت است و در مورد مشکلاتش صحبت می‌کند، مرد نباید احساس کند سرزنش می‌شود. مرد می‌تواند این الگو را با درک واقعی نیازهای زن تغییر دهد. وقتی زنی بیان می‌کند که در روابط خود با همسرش احساس کمبود می‌کند، مرد درمی‌یابد که مشکل به دلیل کمبودهای او نیست (گرچه ممکن است همیشه این طور به نظر برسد)، بلکه مسئله، فرهنگ امروزی ماست که به اندازه کافی از جنبه‌های زنانه حمایت نمی‌کند. آگاهی از این مطلب موجب می‌شود مرد به جای دفاع از خود، به احساسات همسرش به خوبی توجه کند. در ضمن مرد درمی‌یابد که چه کاری را باید انجام دهد.

وقتی زنی از همسرش مأیوس می‌شود، به جای اینکه این نارضایتی را به خود بگیرد، می‌تواند الگو را تغییر دهد و به تدریج به علتش و علاقه همسرش برای حمایت بیش‌تر از خود پی‌برد. زن در نهایت قادر است با تطبیق انتظارات خود، به روحیه مؤنث

وجودی‌اش بازگردد. او درمی‌یابد که رفتار همسرش عمدی نیست و هیچ‌گاه از پدرش نیاموخته است که چگونه نیازهای زن امروزی را برآورده سازد.

در فصل بعدی با درک تفاوت‌های میان زن و مرد به چگونگی کاربرد این مهارت‌ها خواهیم پرداخت.

## فصل چهارم

### تفاوت تفکر و احساس مردان و زنان

با آگاهی از طرز تفکر مردان و زنان و تفاوتی که در احساساتشان است، میل به تغییر شریک زندگی از بین می‌رود. با پذیرش و درک بیش‌تر طرفین، عشق شکوفا می‌شود و به هر آنچه از رابطه‌مان انتظار داریم، دست می‌یابیم.

ما با درک پیشرفت تاریخی و سراسر انقلابی‌مان، می‌توانیم نکات مثبت گذشتگان را برگزینیم و آن‌ها را با شیوه‌های جدیدی که ساختار ژنتیکی‌مان را برهم نمی‌زند، تطبیق دهیم. و می‌توانیم خود را بیش‌تر به سوی آنچه می‌توانیم باشیم سوق دهیم.

سعی در نادیده گرفتن تفاوت‌ها تنها موجب بروز سردرگمی و عصبانیت میان دو جنس زن و مرد می‌شود. بدون تردید کلی‌گویی‌هایی را که من در مورد مردان و زنان عرضه می‌کنم، همواره برای همگان صادق نمی‌کند اما در مورد بیش‌تر انسان‌ها صادق است. هرگاه یکی از این کلی‌گویی‌ها با شرایط و تجارب شما سازگار نبودند، آن‌را موردی فرض کنید که برای دیگران مصداق دارد اما برای شما کاربردی ندارد. موضوع حائز اهمیت این است که وقتی تفاوت‌ها

پدیدار می‌شوند، شما از مهارت‌های ارتباطی مثبت و مفیدی برای وفق دادن با شرایط برخوردار می‌شوید.

درک وسیع این تفاوت‌ها به شما کمک می‌کند آن‌ها را غیرمغرضانه بپذیرید و سپس به جای مقابله، با آن‌ها همراه شوید. به این نتیجه رسیده‌ام که این تفاوت‌ها در روابط صمیمانه زوج‌هایی که صاحب اولاد هستند، بیش‌تر مصداق دارند.

### تفاوت‌های مغزی

در سال‌های اخیر، مطالعات علمی گسترده و مختلف به خوبی تفاوت‌های عمده میان مغز مردان و زنان و طریقه به کارگیری‌شان را نشان داده است. هرچند این مطالعات نشان‌دهنده تفاوت‌ها می‌باشند اما هنوز برای دانشمندان بسیار زود است که بدانند دقیقاً این تفاوت‌ها چه معنایی دارند.

به طور کلی زنان تمایل دارند از هر دو سمت مغزشان به طور هم‌زمان استفاده کنند در حالی که مردان از یک سمت مغزشان استفاده می‌کنند. این بدان معناست که مرد تمایل دارد یا از مهارت‌های زبانی سمت چپ مغز خود استفاده کند و یا از مهارت‌های "مشکل‌گشایی" سمت راست مغزش. زن از هر دو سمت مغز خود در یک زمان استفاده می‌کند.

مطالعات نشان می‌دهند بعضی زنان دارای بافت‌های اتصالی بیش‌تری میان دو نیم‌کره مغزی خود هستند که موجب می‌شود تمایل‌شان برای استفاده هم‌زمان از هر دو قسمت مغز افزایش یابد. با

وجود این‌که برخی از زنان دارای بافت‌های اتصالی بیش‌تری نیستند، اما اسکن‌های مغزی‌شان نشان می‌دهد که همچنان مایلند از هر دو قسمت مغزشان به طور هم‌زمان استفاده کنند. هر چند ممکن است بافت‌های اتصالی مغز برخی از مردان از زنان بیش‌تر باشد، اما آن‌ها در آن واحد تنها از یک قسمت مغز خود استفاده می‌کنند، در حالی که زنان از هر دو سمت استفاده می‌نمایند. تأثیر این تفاوت بسیار چشمگیر است.

هر چند مشتاقانه منتظر مطالعات بیش‌تری هستیم تا نشان دهد چگونه مردان و زنان از مغزشان به شیوه‌ای متفاوت استفاده می‌نمایند، اما آنچه تا کنون کشف شده می‌تواند راهنمایمان باشد تا به برخی از رموز میان دو جنس مرد و زن پی ببریم.

### جسم‌ها، مغزها و هورمون‌ها

در روند تکامل انسان، جسم، مغز و هورمون‌های مردان و زنان به گونه‌ای شکل گرفتند تا بتوانند بهتر در نقش‌ها و فعالیت‌های حمایتی خود عمل کنند. به عنوان مثال مرد با حل مشکلات می‌تواند با احساسات قوی و تند خود کنار بیاید. او به عنوان یک شکارچی و حامی خانواده به نقش خود در جنگل خو گرفت و با مشکل‌گشایی‌اش در سکوت توانست بر احساسات تندی همچون ترس، خشم و کمبود غلبه کند. مرد با طرح راهکارهایی برای حمایت از خود و خانواده‌اش توانست به بهترین حالت ممکن، با احساساتش کنار بیاید.

از طرفی، زن خود را با نقش یک پرورش دهنده تطبیق داد و با صحبت و درددل با افراد خانواده و اجتماع، آموخت با احساساتش کنار بیاید و مشکلاتش را حل کند. این مطلب نه تنها بازتاب تمایل زن برای استفاده همزمان از هر دو قسمت مغزش می‌باشد، بلکه آزمایشات متعدد علمی نشان می‌دهند که زنان در استفاده از مهارت‌های مربوط به سمت چپ مغز، از کارایی بیشتری برخوردارند. در حالی که مردان در استفاده از مهارت‌های سمت راست مغز کارایی بیشتری دارند.

به همین دلیل وقتی درمی‌یابیم مغز زنان به گونه‌ای سازمان یافته که می‌تواند احساساتش را بهتر بروز دهد، کثرت بافت‌های اتصالی در ساختار مغز زنان که بالغ بر میلیاردها اتصال میان مرکز احساسات و مرکز زبانی مغز آنان است موجب می‌شود دختران نسبت به پسران زودتر زبان باز کنند و حرف بزنند. معمولاً دختر بچه‌ها در سنین پایین‌تر از پسر بچه‌ها از کلمات استفاده می‌کنند. این تفاوت در آزمایشات مختلفی که از کودکان به عمل آمده، به اثبات رسیده است. در حالی که مغز دختر در جهت توانایی‌های گفتاری‌اش رشد می‌یابد، پسر نیز تمایل دارد مهارت‌های گفتاری‌اش را پرورش دهد. به عنوان مثال مهارت‌های سه بُعدی (فضایی) به ما کمک می‌کنند که مشخص کنیم یک توپ را در چه فاصله‌ای پرتاب کنیم یا از چه کسی کمک بخواهیم تا آنرا بگیرد یا چگونه خود را به آنجا برسانیم. رشد مهارت‌های سه بُعدی به پسر اجازه می‌دهد که وقتی پریشان و آشفته است، دست به کاری بزند. مهارت سه بُعدی برای یک پسر حکم

مکمل مشکل‌گشایی را دارد.

چنان‌چه هر پدر و مادری می‌داند، دختر بچه‌ها در اوایل زندگی میل به صحبت دارند و گاهی بدون فکر، حرف می‌زنند. در حالی که پسرها پیش‌تر عمل می‌کنند و گاهی عمل‌شان بدون فکر است. هنگامی که دختری بدون ترس از طرد شدن یا از دست داشتن مهر و محبت به سخن می‌پردازد، عملاً اتصالات عصبی‌اش رشد می‌کند و به او اجازه می‌دهند به طور هم‌زمان احساس کند، حرف بزند و بیندیشد.

وقتی دختر بزرگ می‌شود، هنگامی که ناراحت است و نمی‌تواند به خوبی فکر کند، به طور غریزی می‌خواهد با کسی صحبت کند که به حرف‌هایش گوش دهد. این حمایت به او کمک می‌کند تا افکار و احساسش را به هم مرتبط سازد و با توجه به شرایط تصمیم بگیرد چه کاری انجام دهد. وقتی زن ناراحت است، برای حل مشکلش به دنبال کسی است که به راحتی به حرف‌هایش گوش می‌دهد.

از طرف دیگر، وقتی پسری احساس می‌کند می‌تواند بدون ترس از مجازات یا از دست دادن مهر و محبت عمل کند، آزادی عمل پیدا می‌کند، مرتکب خطا می‌شود و سپس به کاری که انجام داده فکر می‌کند و رفتارش را تصحیح می‌کند. این مکانیزم "اصلاح خویشتن" به او اجازه می‌دهد از اشتباهاتش درس بگیرد. به این ترتیب اتصالات عصبی او برای این‌که قبل از هر عملی احساس و سپس فکر کند، رشد می‌یابند.

وقتی مردی ناراحت است و قادر نیست به خوبی فکر کند، به طور

غریزی می‌خواهد حرکت کند. ممکن است فقط کمی قدم بزند تا به کاری که درست است، پی ببرد. هر عمل ساده و بدون فکری به او کمک می‌کند تا بتواند احساس خود را نسبت به کاری که راغب است نشان بدهد و در این زمان برای این که دریابد چه کار کند، از سمت راست مغز خود استفاده می‌کند.

درست همان‌طور که برای بازی‌هایی مانند بسکتبال و فوتبال به مهارت‌های سه بُعدی نیاز است، شکارچی نیز برای صید کردن، پرتاب نیزه و یافتن راه خانه‌اش، نیازمند این مهارت‌هاست. وقتی در نظر بگیریم که چه مدت طول کشیده تا مردان در کار شکار و حمایت از خانواده‌شان مهارت پیدا کنند، تعجبی ندارد که مغز ما تا این حد متفاوت سازمان یافته باشد.

---

مرد قبل از صحبت در مورد احساساتش باید به آن‌ها بیندیشد، در حالی که زن قادر است به طور همزمان احساس کند، حرف بزند و بیندیشد.

در حالی که زن ممکن است در مورد احساساتش سریع‌تر از مرد صحبت کند، مرد قادر است سریع‌تر از زن اقدام به حل مشکل کند. زن می‌خواهد مشککش را با صحبت بررسی کند، در حالی که مرد در تب و تاب این مسئله است که زودتر در مورد این مشکل اقدامی انجام دهد. البته نمی‌توان گفت کدام روش بهتر است. بهترین روش این است که زن و مرد با هم کار کنند و در کنار یکدیگر باشند.



از زمان‌های قدیم، توانایی مرد در پرتاب نیزه برای بقای او حیاتی بود و توانایی صحبت زن و ایجاد روابط، برای بقای زن ضروری بود و اهمیت داشت. تعجیبی ندارد که مغز زن و مرد به طور متفاوت رشد یافته‌اند. زن به گونه‌ای کارا تر قادر است احساسات خود را مخابره کند و مرد بهتر می‌تواند به مشکل و راه حل آن توجه کند.

### نقشه‌های مغزی متفاوت

می‌توانیم تصور کنیم وقتی مغز یک دختر رشد می‌کند، میلیاردها اتصال عصبی از مراکز احساس او به مرکز گفتار مغزش به وجود می‌آیند. در مغز پسر، الویت‌های دیگری وجود دارند. سمت راست مغز او برای پرتاب تیر، اصابت به هدف و در نهایت یافتن راه برگشت به خانه رشد می‌کند. در نهایت پسر قدرت سخنوری و دختر توان عملی خود را پرورش می‌دهد. اما طریقه استفاده ما از این مراکز در دوران بزرگسالی بسیار متفاوت است. نتیجه این تفاوت رشدی این است که احساسات مرد به جای صحبت کردن صرف حل مشکلات می‌شود، در حالی که احساسات زن بیش‌تر صرف برقراری ارتباط و سپس رفع مشکلات می‌گردد.

ابتدا مغز مرد میلیاردها اتصال عصبی را میان مراکز احساسات و عمل او ایجاد می‌کند. وقتی مردی از نظر احساسی درگیر و یا ناراحت است، معمولاً می‌خواهد کاری در رابطه با آن موضوع انجام بدهد. یافتن راه حل در اولین الویت قرار می‌گیرد. قطعاً زن نیز می‌خواهد مشکلات را حل کند، اما به دلیل حالت رشد مغزی‌اش تمایل دارد

ابتدا دربارهٔ مشکلش حرف بزند.

زن دارای میلیاردها اتصال عصبی میان مرکز احساسات و مرکز سخنوری اش می‌باشد. به بیانی دیگر، او بزرگ‌راههای متعددی دارد که احساسات و زیانش را به هم پیوند می‌دهند. وقتی مرد تلاش می‌کند احساسات خود را ابراز کند، ابتدا باید فکر کند که چه می‌خواهد بگوید. مرد قادر نیست احساساتش را با کلام ابراز کند و در واقع زیانش از ابراز احساساتش قاصر است.

ابتدا حسی در وجود مرد جای می‌گیرد، سپس می‌خواهد کاری انجام دهد و بعد با تحلیل احساسات و اینکه قادر به انجام چه کاری است، نتیجه می‌گیرد که آیا حرف زدن دربارهٔ آن موضوع مفید است یا خیر. به همین دلیل باید به سمت چپ مغز خود رجوع کند تا برای احساساتش کلمات مناسبی بیابد. پس از اینکه حرف می‌زند و احساسات جدیدی در او ظاهر می‌شود، باید کل این روند بار دیگر تکرار شود. درک این مسئله برای زن دشوار است زیرا همان‌طور که قبلاً اشاره کردیم، زن می‌تواند به طور هم‌زمان هم احساس کند، هم حرف بزند و هم بیندیشد.

## رفتار پسرها و دخترها

تفاوت در رشد مغزی، در رفتارهای مختلف دوران کودکی مشاهده می‌شود. مطالعه‌ای در این زمینه این تفاوت را به خوبی آشکار نمود. در آزمایشی از مادری خواسته شد به اتاقی که کودکش در آنجا حضور داشت، وارد شود. در آن اتاق مادر را با دیواری

شیشه‌ای از فرزندش جدا کرده بودند. به مادر گفتند که بی تفاوت روی دیوار شیشه‌ای بایستد. نتیجه این آزمایش تفاوت آشکار واکنش پسرها و دخترها را نشان می‌دهد.

وقتی این کودک پسر بود، هنگام دیدن مادرش، از اینکه در آغوش او نبود ناراحت می‌شد و به سمت او می‌رفت. وقتی به دیوار شیشه‌ای می‌رسید، سعی می‌کرد دیوار را هل دهد و یا از آن بالا رود. سرانجام مادرش او را از بالای دیوار می‌گرفت و از زمین بلند می‌کرد. وقتی این کودک دختر بود، هنگام دیدن مادرش، مانند هر پسر بچه‌ای ناراحت می‌شد که چرا در آغوش مادر نیست. اما به جای اینکه به سمت مادر برود و تلاش کند تا مانند پسر بچه‌ها دیوار شیشه‌ای را از میان بردارد، با مادرش رابطه چشمی برقرار می‌کرد و بعد به گریه می‌افتاد. پسرها احساسات‌شان را با عمل و دخترها با کلام ابراز می‌کنند.

### رشد شناختی مرد و زن

در مرحله نهایی رشد مغز پسرها و دخترها، مراکز منطقی یا شناختی شروع به رشد می‌کنند. در این مرحله رشد، میلیاردها اتصال عصبی در بخش‌های اندیشه مغز به وجود می‌آیند. و ما می‌توانیم بار دیگر بازتاب این رشد را در گرایش‌های معمولی میان زنان و مردان مشاهده نماییم.

هنگامی که زن ناراحت است، نخستین تمایل او این است که درباره مشکلش صحبت کند. آنگاه در حالی که به صحبت ادامه

می‌دهد، توانایی‌های شناختی او شکل می‌گیرند و می‌تواند درباره آنچه می‌گوید و احساس می‌کند، تفکر و آن را تجزیه تحلیل نماید. زن از بخش احساسی مغز آغاز می‌کند و به بخش ارتباطی می‌رود و از آن جا به بخش اندیشه مغز حرکت می‌کند. این طبیعی‌ترین مسیر است، زیرا مهارت‌های این‌گونه رشد یافته‌اند. به ندرت اتفاق می‌افتد که پس از مدتی، توانایی‌های احساس، صحبت و تفکر به طور همزمان در زن رشد یابند.

برای مرد، روند کنار آمدن با احساسات متفاوت است زیرا مهارت‌های او به گونه‌ای دیگر رشد کرده‌اند. نخست مرکز احساسی، سپس مرکز عملی و بعد مرکز اندیشیدن رشد می‌کند. وقتی مردی ناراحت است، ابتدا دوست دارد در رابطه با آن موضوع کاری انجام دهد. عمل کردنِ مرد باعث می‌شود بهتر فکر کند. و به تدریج مرد توانایی احساس کردن، عمل کردن و تفکر نمودن به طور همزمان را در خود تقویت می‌کند.

به دلیل وجود تفاوت‌هایی که در رشد مغز دخالت دارند، مردان و زنان به گونه‌ای متفاوت از هم رفتار می‌کنند. مردان از ارتباط به عنوان ابزار دیگری برای بیان اندیشه خود جهت رسیدن به یک هدف یا حل مشکل استفاده می‌کنند. زنان نیز از ارتباط به همین دلیل استفاده می‌کنند اما همچنان از ارتباط برای پیوند یافتن با احساسات‌شان و نیز تشخیص تفکر خویش استفاده می‌کنند. برای زن برقراری ارتباط از اهمیت بیش‌تری برخوردار است.

به همین دلیل، عمل برای مردان، از اهمیت بیش‌تری برخوردار

است. عمل همانند یک پمپ، بخش اندیشه مغز مرد را فعال می‌کند. زنان نیز از عمل برای حل مشکلات خود استفاده می‌نمایند اما استفاده از آن برای مردان بسیار بیش‌تر است. عمل مهم‌ترین روش برای مرد است که با آن می‌تواند به وضوح ذهنی دست یابد و احساساتش را بیان کند.

### چگونه مردان به شیوه‌ای متفاوت با احساسات برخورد می‌کنند

وقتی مردی به احساسات خود جامه عمل می‌پوشاند، قادر است به تجزیه تحلیل آن‌ها بپردازد. فعالیت‌های ساده هدفمندی مانند ورزش به مرد اجازه می‌دهند تا بخش تفکر مغزش را بسیار راحت‌تر فعال کند و به نحوی کاراتر با احساسات برخورد کند.

یکی از دوستان نزدیک من، این‌خبر اسفناک را دریافت کرد که دخترش سرطان دارد. این مسئله را قبل از او، از دهان همسر شنیده بودم. دوستم پس از یک سلام و احوال‌پرسی همیشگی گفت که خبر بدی دارد و بعد مکثی کرد.

به او گفتم: «خبر را از بونی شنیده‌ام.» هدف من از گفتن این جمله این بود که او را از برزبان آوردن آن خبر اسفناک خلاص کنم.

بعد از کمی مکث پرسید آیا فرصت دارم کمی تنیس بازی کنم. پاسخ مثبت دادم و قرار گذاشتیم کمی بعد در زمین نزدیک منزل‌مان یکدیگر را ملاقات کنیم.

وقتی به بونی گفتم به کجا می‌روم، موضوع را به خوبی درک کرد و

به من گفت به دوستم سلام او را هم برسانم.

هنگام بازی، وقتی من و دوستم زمین مان را عوض می کردیم یا به سمت تور نزدیک می شدیم، چند کلمه ای با هم صحبت می کردیم و بعد به بازی ادامه می دادیم و دوباره صحبت می کردیم. بازی تنیس برای دوستم لذت بخش بود و به او فرصت می داد احساساتش را در مورد آنچه اتفاق افتاده بود، بیان کند. صحبت برای او عاملی بود که با آن می توانست ذهنیاتش را جمع بندی کند و بعد نظر مرا در این باره جویا شود و از حمایت من بهره مند گردد. اما او برای برقراری ارتباط با احساساتش، ابتدا تنیس بازی کرد.

او با تمرکز و صرف انرژی برای ضربه زدن به توپ قادر بود عصبانیتش را ابراز کند که به دلیل ناتوانی اش در از بین بردن سرطان بود. وقتی به توپ ضربه محکمی می زد و آن را به نقطه دورتری پرتاب می کرد، با این احساس رنج و عذاب پیوند می یافت که پدر نمونه ای نیست و احتمالاً به اشتباهاتی که مرتکب شده بود، فکر می کرد؛ وقتی هم که توپ از حرکت می ایستاد، با این تمایل پیوند می یافت که کارهای درست انجام دهد و بهترین پدر دنیا باشد. او سعی می کرد با غلبه و پیروز شدن بر من، سرطان را نابود کند و دخترش را نجات دهد.

بعد از بازی روی نیمکت کنار زمین نشستیم و درباره روش های مختلف حمایت از دختر خردسالش بحث کردیم. در تمام مدت گفت و گو، او ناخودآگاه در مورد ترس از دست دادن دخترش و احساس عمیقش نسبت به او حرف می زد. در پایان، او را در آغوش

گرفتم و سلام بونی را به او رساندم.

خوشبختانه این ماجرا پایان خوشی داشت. کودک دوست من با موفقیت درمان شد و در حال حاضر حالش خوب است.

### برخورد متفاوت مردان با عشق

مرد از طریق اعمال خود می‌تواند به طور مستقیم با احساساتش ارتباط برقرار کند. و هنگامی که از اعمالش قدردانی می‌شود، احساس می‌کند مورد مهر و محبت همسرش قرار گرفته است.

---

بهترین راه نفوذ به قلب یک مرد، قدردانی مستقیم از تصمیمات، اعمال و بخشیدن اشتباهات اوست.

این پذیرش مرد را رها و آزاد می‌سازد تا بتواند به بهترین نحو ممکن تجربه عشقی ناب را پشت سر بگذارد و به این ترتیب دوست‌داشتنی‌تر گردد. زنان به طور غریزی این مطلب را درک نمی‌کنند زیرا احساساتشان به طور مستقیم در ارتباط با مراکز سخنوری مغز است نه مراکزی که در ارتباط با عمل می‌باشند.

زنها به اشتباه آن‌طور که خود صلاح می‌دانند و بدون توجه به نیازهای مرد از او حمایت می‌کنند. وقتی مرد ناراحت است، زن فکر می‌کند اگر با همسرش صحبت کند، اوضاع بهتر می‌شود. زن به طور غریزی درک نمی‌کند که در این شرایط بهترین کاری که از دستش برمی‌آید این است که مرد را رها کند و به حال خود بگذارد و بعد

وقتی مرد به طور مستقیم حمایتش را نشان می‌دهد، با گرمی پاسخش را اینگونه بدهد که از حضور او در زندگی‌اش خرسند است. با این آگاهی جدید که مردان چگونه محبت را احساس می‌کنند، زنان قادرند به تدریج حمایت‌های‌شان را به روش‌هایی ابراز کنند که بیشترین اهمیت را برای شریکشان دارد.

### چگونه مردان با تنش کنار می‌آیند

در دوران قدیم، مواقعی پیش می‌آمد که شکارچی با شکار به خانه باز نمی‌گشت. مردان به جای توجه به مشکلات اساسی از راهکارهایی استفاده می‌کردند تا مشکلاتی را که کم‌اهمیت نبودند اما از عهده‌شان برمی‌آمدند، حل و فصل کنند.

مردان در این کار خبره شدند که توانستند با توجه به مشکلات کم‌اهمیت‌تر، مشکلات واقعی‌شان را به طور موقت فراموش کنند. آن‌ها به سرگرمی، ورزش و فعالیت‌های دیگری مشغول می‌شدند که حواس‌شان را از این اندیشه که تأمین‌کننده‌اند، دور می‌ساخت. امروزه، مردان راه اجداد خود را پیش می‌گیرند و برای رهایی از فشارهای ناشی از محیط کار به سرگرمی و تفریح روی می‌آورند.

تفریح فعالیتی اختیاری است که مرد در مواقع بیکاری به آن می‌پردازد. هر چند فعالیت تفریحی طرفدار کمی دارد، اما چالش‌انگیز است زیرا نیازمند مهارت است. هر چند اغلب اوقات اهمیت چندانی ندارد، اما به مرد آرامش خاطر می‌دهد و از صلاحیتش حمایت می‌کند و موجب می‌شود در حل مشکلات



مهارت پیدا کند.

برای این که فعالیت تفریحی بتواند تنش مرد را کاهش دهد، باید برایش ساده و لذت‌بخش باشد. حتی اگر به دلیل عدم موفقیت کاری روحیه خوبی نداشته باشد، انجام فعالیتی که در آن تبحر دارد باعث می‌شود احساس بهتری پیدا کند. این تحول او را آماده می‌سازد تا بتواند بار دیگر با همسرش ارتباط برقرار کند.

### ● مسابقه و ورزش

ورزش‌های رقابتی به مرد این امکان را می‌دهند تا خشونت خود را مهار کند و آن را در جهت دیگری سوق دهد. ورزش به مرد این امکان را می‌دهد تا ناراحتی‌اش را از اینکه قادر نیست مشکلات واقعی را حل نماید، ابراز کند. او به جای کشتن شکار یا دشمنان بالقوه، قدرت و توانش را برای غلبه بر تیم حریف به کار می‌برد.

---

غریزه مردانه که برای شکار، کشتن و حمایت مورد نیاز است، از طریق ورزش راهی برای ابراز وجود می‌یابد.

---

مرد با توجه به یک فعالیت ظاهراً بی‌اهمیت، به تدریج آنچه را برایش بیش‌ترین اهمیت را دارد به خاطر می‌آورد؛ یعنی علاقه به همسر و خانواده و اشتیاق در کنار آنها بودن را.

---

## ● شکار، ماهیگیری، تنیس و گلف

اگر مرد نتواند مشکلات کاری اش را حل کند، همچنان قادر است در فعالیت‌های ورزشی شرکت کند و یا به ماهیگیری برود و تعدادی ماهی به خانه ببرد. به همین دلیل است که شکار و ماهیگیری از جمله فعالیت‌های لذت‌بخش مردان محسوب می‌شوند. مرد پس از مدتی تنها بودن، احساس می‌کند مشکلش را حل کرده و اینک می‌تواند استراحت کند و از عشق و حمایت همسرش برخوردار شود.

بازی تنیس و گلف فعالیت‌هایی عالی برای پرت کردن حواس و استراحت می‌باشند. دو مرد در آرامش و بدون اینکه با هم زیاد صحبت کنند، سرگرم بازی می‌شوند.

## ● سینما

بسیاری از مردان از رفتن به سینما لذت می‌برند زیرا مشکلات زندگی درون تصاویر از مشکلات آن‌ها در زندگی بزرگ‌تر است و به آن‌ها اجازه می‌دهد توجه‌شان را به فیلم جلب کنند. مردان با همانند دیدن خودشان با برخی از شخصیت‌های فیلم، موقتاً از مشکلات شخصی‌شان فاصله می‌گیرند. فیلم‌های پرتحرک به ویژه برای مردانی که کارنشسته دارند مفید است. فیلم‌های ترسناک برای مردانی که کار تکراری و بدون هیجان دارند مناسب است و همچنین فیلم‌های خشونت‌آمیز برای مردانی که می‌خواهند همیشه مورد توجه و علاقه باشند، سودمند است. مردان در سینما با احساساتی که کارشان به آن‌ها اجازه خودنمایی نمی‌دهد رابطه برقرار می‌کنند.

### ● خواندن یا تماشای اخبار

وقتی مرد به مشکلات جهان توجه می‌کند، ناگهان مسائل خودش کوچک‌تر به نظر می‌رسد. به این ترتیب او می‌تواند استراحت کند زیرا مسئولیتی در قبال حل آن مشکل احساس نمی‌کند. این مشکلات خارج از کنترل او هستند.

### ● تلویزیون و خیره شدن به آتش

رایج‌ترین فعالیت اوقات فراغت مردان عصر ما تماشای تلویزیون است. اغلب زنان این مسئله را درک نمی‌کنند. برخی از زنان از اینکه همسرشان تلویزیون نگاه کند نفرت دارند زیرا تلویزیون تمام توجه مرد را به خود جلب می‌کند. هر چند تلویزیون یک اختراع جدید است، اما تماشای آن در اصل ادامه یک سنت قدیمی است.

وقتی اجتماعی را از نظر گذراندم که به دلیل بدوی بودنشان فاقد تلویزیون بودند، متوجه مردانی شدم که شامگاهان در حالی که زنان مشغول صحبت و انجام وظایفشان بودند، ساکت می‌نشستند و به آتش خیره می‌شدند.

خیره شدن به آتش قدیمی‌ترین و مؤثرترین شیوه کاهش تنش است. امروزه وقتی مردان به تلویزیون نگاه می‌کنند، بدون آنکه خود متوجه باشند در واقع به نوعی به آتش خیره می‌شوند. این کار به مردان این امکان را می‌دهد تا توجه‌شان را به سمت دیگری معطوف کنند، فکر نکنند و استراحت کنند. این استراحت خستگی را از تن آن‌ها بیرون می‌کشد و آن‌ها را از تنش و فشار کار روزمره رها می‌سازد.

## چگونه مردان می‌توانند با کار کمتر، موفقیت بیش‌تری کسب کنند؟

یکی از آرامش‌بخش‌ترین فعالیت‌های من تماشای اخبار است. این کار بسیار آرامش‌بخش است زیرا خبرها مشکلاتی نیستند که احساس کنم باید حلشان کنم. وقتی متوجه شدم برای اینکه حال همسرم را بهتر کنم مجبور نیستم مشکلات او را حل نمایم، گوش دادن به حرف‌های او به همان اندازه گوش دادن به اخبار آرامش‌بخش شد. و از آن بهتر، زنم از این کار من قدردانی می‌کند اما تلویزیون از من تشکر نمی‌کند.

اغلب مردان متوجه این مسئله نمی‌باشند که می‌توانند با کار کم‌تر در زندگی زناشویی شان از خود و همسرشان بیش‌تر حمایت کنند. با یادگیری گوش دادن به صحبت‌ها و احساسات زن به طریقی دلسوزانه و توجه کم‌تر به حل مشکلات او، نه تنها مرد می‌تواند همسرش را شادتر کند، بلکه فرصتی برای استراحت می‌یابد. هر چند نتیجه نهایی راحتی و حمایت بیش‌تر طرفین است، اما برای پیشرفت در این مهارت ارتباطی جدید باید تلاش کرد.

برای مردان شنیدن نارضایتی زن بعد از یک روز سخت کاری و در نهایت درک این واقعیت که برای خشنودی او باید کار بیش‌تری انجام دهد، امری رایج است. وقتی مرد بیش‌تر کار می‌کند و زن همچنان ناراضی است، طبیعتاً مرد ناراحت می‌شود و احساس می‌کند قدر زحماتش را نمی‌دانند و در نهایت از فداکاری دست می‌کشد. خشنود ساختن زنی خسته و ناراحت کاری دشوار است.

وقتی زن خسته و ناراحت است به حمایت عاطفی نیاز دارد. در اغلب موارد زن ابتدا نیاز دارد در مورد احساساتش با همسرش صحبت کند که او را درک می‌کند و با او حس همدردی دارد. تنها در این صورت است که زن قادر است از تلاش‌های فیزیکی همسرش برای حل مشکلات او قدردانی کند.

---

اگر مرد بیشتر کار کند تا زنش کار کم‌تری داشته باشد، این تلاش مرد راهی برای خوشحال کردن زن نیست.

راه حمایت از زن توجه به روحیه زنانه اوست تا زن احساس نکند موظف است همه کارها را به یکباره انجام دهد. مردان به طور غریزی درک نمی‌کنند که خستگی زنان با حل مشکلات آنها بر طرف نمی‌شود. برای حمایت از زن، مرد نیاز دارد به یاد آورد که احساس خستگی زن تنها با صحبت با او برطرف می‌شود.

همان‌طور که در فصل سوم توضیح دادیم، کار زن هرگز تمامی ندارد. همیشه کاری برای انجام دادن وجود دارد. اما اگر مرد بیاموزد با همسرش صحبت کند و با احترام به حرف‌هایش گوش دهد، قادر است زن را از اضطراب اینکه باید همه کارها را به یک باره انجام دهد، رها کند. به این ترتیب، زن در موقعیتی قرار می‌گیرد که قادر است با آرامش بیشتری به انجام کارها بپردازد.

## مردهای پرکار

وقتی مرد به جای حمایت عاطفی از همسرش به حل مشکلات او توجه می‌کند، علی‌رغم اینکه تلاش او از روی عشق و علاقه است، اوضاع بدتر می‌شود. بیائید به چند نمونه رایج نگاهی داشته باشیم: تام<sup>(۱)</sup> مانند بسیاری از مردان از شنیدن شکایات زنش شارون<sup>(۲)</sup> که در مورد کار زیاد است، خسته و کلافه شده بود. پیشنهاد تام برای برطرف کردن مشکل این بود که آن‌ها وظایف خانه را منصفانه با هم تقسیم کنند. شارون هم پذیرفت. با اینکه راه حل خوبی به نظر می‌رسید، اما کار آن‌ها را به مرز طلاق کشاند!

آن‌ها به عنوان آخرین راه نجات رابطه زناشویی‌شان، برای مشاوره به من مراجعه کردند. تام از این شکایت داشت که حتی بعد از انجام نصف کارهای خانه، باز شارون ناراضی بود. او به من گفت: «دیگر نمی‌توانم تحمل کنم. اگر بدانم او خوشحال می‌شود باز هم دوست دارم کار کنم. اما اگر همچنان ناراضی باشد، دیگر کاری از دست من ساخته نیست.»

تام به اشتباه از شارون انتظار داشت به خاطر حل مشکلاتش از او راضی باشد. چیزی که او نمی‌دانست این بود که شارون همیشه دوست داشت در مورد احساساتش با او صحبت کند. اهمیتی نداشت که تام چه مقدار از مشکلات او را حل می‌کرد بلکه این مسئله مهم بود که شارون تا چه اندازه در مورد احساساتش حرف می‌زد. معلوم شد که شارون هم به همان اندازه از تام ناراضی است. وقتی

تام کارهای بیش‌تری انجام داد، شارون احساس کرد حق شکایت کردن را از دست داده است. در این میان هر وقت شارون خسته و ناراحت بود، تام خود به خود سرش را تکان می‌داد و اخم می‌کرد و از او به خاطر منفی بودنش انتقاد می‌کرد.

آن‌ها علی‌رغم تلاش‌های بسیار برای حل مشکل‌شان، ناخواسته اوضاع را وخیم‌تر کرده بودند. اینک توجه کنید اوضاع چگونه بود:

- ۱- تام انتظار داشت به دلیل اینکه کار بیش‌تری در خانه انجام می‌دهد، شارون خوشحال‌تر باشد.
- ۲- وقتی شارون خسته بود، تام بیش‌تر از پیش احساس ناراحتی و قدرناشناسی می‌کرد.
- ۳- اینک شارون قادر نبود آزادانه در مورد احساساتش صحبت کند زیرا با این کار تام به شدت ناراحت می‌شد.
- ۴- باگذشت زمان شارون احساس خستگی بیش‌تری می‌کرد.
- ۵- هر چه شارون احساساتش را بیش‌تر کنترل می‌کرد، نیاز ضروری‌اش برای مشخص کردن و رفع مشکلاتش بیش‌تر می‌شد.
- ۶- اینک استراحت کردن و لذت بردن از زندگی و رابطه زناشویی برای شارون امری غیرممکن شده بود.

## کارکم‌تر اما حمایت بیش‌تر

تام و شارون توانستند با کسب مهارت‌های ارتباطی جدید راه‌حلی برای معضل‌شان بیابند و رابطه زناشویی خود را نجات دهند. شرح وظایف جدید تام عبارت نبود از کار بیش‌تر در خانه و سعی در حل مشکلات، بلکه شامل آرامش دادن و گوش کردن به صحبت‌های شارون می‌شد. برای اینکه تام از همسرش حمایت عاطفی کند، تلاش خود را به کار گرفت.

شارون نیز تلاش کرد بدون این‌که از تام توقع داشته باشد در منزل کار کند، به دلیل کارش در بیرون منزل، از او قدردانی کند. شارون باید از تام می‌خواست به احساساتش گوش دهد و در عین حال به تام می‌فهماند که از حمایت‌های عاطفی او سپاسگزار است. هرچه تام بیش‌تر به احساسات همسرش توجه کرد، توانست بدون اینکه انتظار داشته باشد شارون همیشه شاد و یا قدرشناس باشد، به کار بیش‌تری بپردازد. آن‌ها مشکل میان خود را طی دو مرحله از میان برداشتند.

## مرحله اول: بدون راه حل

نخست هر دو موافقت کردند که تام به جای اینکه کار بیش‌تری برای شارون انجام دهد، به حرف‌های او گوش کند.

تام سعی کرد با احساسات شارون همدردی کند در حالی که هیچ اقدام مستقیمی برای حل مشکلات او انجام نداد. شارون قبلاً به طور مستقیم به او گفته بود که زیاد کار می‌کند و تنها تقاضای او این است که به احساساتش توجه شود.



تام بدون این که ناراحت شود قادر بود به صحبت‌های شارون گوش دهد. او از تأثیر گوش دادن به حرف‌های شارون حیرت زده شد. گاهی اوقات شارون فقط می‌گفت: «از اینکه به حرف‌هایم گوش دادی متشکرم. حالا حالم خیلی بهتر شده است.» در مواقع دیگر می‌گفت: «خیلی حالم بهتر شده. از اینکه می‌توانم در مورد احساساتم با تو حرف بزنم، خوشحالم.» به این ترتیب، تام به زودی متوجه شد که همسرش واقعاً از او چه می‌خواهد. اینک نه تنها گوش دادن برایش لذت‌بخش بود بلکه بسیار ساده‌تر از حل مشکلات شارون نیز به نظر می‌رسید.

از سوی دیگر، شارون از توجه تام حیرت زده شده بود. تام گفت که اینک به اندازه روزهای نخست آشنایی‌شان احساس آزادی می‌کند. او دیگر احساس نمی‌کرد مسئول حل مشکلات شارون است و این که دیگر کارهای او را به دل نمی‌گرفت. از آنجایی که تام مجبور نبود زیاد کار کند، طبیعتاً احساس می‌کرد که دوست دارد کار بیش‌تری انجام دهد. و سرانجام پس از پشت سر گذاشتن چند هفته موفقیت‌آمیز، تام پیشنهاد کرد وارد مرحله دوم شوند.

### مرحله دوم: تام پیشنهاد کمک می‌کند

تام مانند قبل به صحبت‌های شارون گوش می‌داد اما اینک قادر بود با انجام کارهایی هر چند کوچک، پیشنهادهای برای حل مشکلات شارون ارائه دهد.

به تام توصیه کردم نخست به صحبت‌های شارون گوش دهد و

بعد به او پیشنهاد کمک دهد تا مشکلات ساده‌تر را حل کند. تام شگفت‌زده بود که چرا کسی از او انتظار ندارد دشوارترین مشکلات را حل کند. چیزی که شارون از او می‌خواست این بود که احساس کند در برابر مشکلاتش تنها نیست. در حقیقت، تام به این نتیجه رسید که با انجام کارهای متعدد جزئی‌تر از مواقعی می‌تواند از شارون حمایت کند که به حل مشکلات بزرگ می‌پرداخت.

---

وقتی زنی قانع می‌شود که در رویارویی با مشکلات زندگی‌اش تنها نیست، احساس آرامش عمیقی می‌کند.

تام بدون تحت فشار قرار گرفتن برای حل مشکلات همسرش، نه تنها به یک شنونده بهتر تبدیل شد بلکه آموخت بدون اینکه همسرش از او انتظاری داشته باشد، تا چه اندازه می‌توانست همیشه او را خوشحال و راضی نگه دارد.

هنگامی که تام از ناخشنودی همسرش عصبانی شد، دریافت این نشانه‌ای است از اینکه بیش از حد از خود مایه گذاشته است و این که همسرش از او چنین تقاضایی نداشته است. شارون رابطه‌ای را که میان‌شان حکمفرما بود، دوست داشت. اینک که شارون دیگر خود را مسئول احساسات تام نمی‌دانست، قادر بود آزادانه حرف دلش را بزند و به راحتی در مورد زندگی‌اش با او صحبت کند. و به این ترتیب دست کم بخش ژرفی از روحیه زنانه وجودش تقویت شد.

هنگامی که تام احساس کرد از تلاش‌هایش قدردانی شده، شروع

به انجام کارهای بیش‌تری نمود. او این کارها را انجام داد نه به این خاطر که از احساسات منفی همسرش رها شود بلکه واقعاً قصد داشت با او همدردی و به او کمک کند. تام متوجه شد که بیش‌تر اوقات همسرش تنها نیازمند صحبت با اوست. او توانست با موفقیت از عهده وظایفش برآید، زیرا به نحوی مناسب آماده شده بود.

### آماده کردن مرد برای گوش دادن

گاهی اوقات که زن در مورد احساساتش درد دل می‌کند، مرد به اشتباه ناراحت و شرم‌منده می‌شود. شگفت‌انگیز است که تنها با بیان یک عبارت ساده می‌توان حس شرمندگی را از مرد دور نمود و او را به یک شنونده خوب تبدیل کرد. من خودم به تدریج متوجه شدم که همسرم از من نمی‌خواهد مشکلات او را حل کنم. به یاد دارم که چگونه بونی با هشیاری زیادی کمکم کرد از مهارت‌های ارتباطی جدیدی استفاده کرد تا بهتر از او حمایت کنم.

بونی در سال‌های نخست ازدواج‌مان، گهگاه خسته می‌شد و در مورد هر آنچه در رابطه با کارش رخ می‌داد، شکایت می‌کرد.

هر بار چند دقیقه‌ای به حرف‌هایش گوش می‌دادم و سپس راه حلی پیشنهاد کردم: «اگر شغلت را دوست نداری، چرا رهایش نمی‌کنی؟ مجبور نیستی کار کنی.» او همچنان صحبت‌هایش را ادامه می‌داد و در مورد مسائل دیگری که آزارش می‌دادند و یا او را تحت فشار می‌گذاشتند حرف می‌زد. و من دوباره به او می‌گفتم که باید حتماً شغلش را تغییر دهد. در واقع من برای او مشخص می‌کردم که به

چه دلیل باید شغلش را تغییر دهد و او در مقابل، از کارش دفاع می‌کرد. پس از مدتی دیگر نمی‌خواستیم به حرف‌های او گوش دهیم. همیشه خودم فکر می‌کردم که انسان هیچ‌گاه نباید از مسائلی که کاری از دستش ساخته نیست، شکایت کند.

بونی احساس کرد که من به احساسات او توجه نمی‌کنم. به همین دلیل اغلب با هم مشاجره و بحث می‌کردیم.

تا اینکه یکی از روزها او روش جدیدی پیش گرفت که اوضاع را تغییر داد. به من گفت: «می‌خواهم درباره کارهای امروزم با تو صحبت کنم. اما اول از همه باید بدانم که من عاشق شغلم هستم و نمی‌خواهم تغییرش دهم.» و بعد از کارش شکایت کرد. جالب بود چون هر بار که مکث می‌کرد، می‌خواستیم بگوییم چرا کارت را عوض نمی‌کنی؟ اما نمی‌توانستم چون او از اول گفته بود که کارش را دوست دارد. بی‌آنکه حرفی برای گفتن داشته باشم یا راه‌حلی ارائه دهم، به حرف‌های او گوش می‌دادم.

در واقع من آماده شده بودم.

و بونی به کارش ادامه داد. پس از مدتی واقعاً دیدم که بونی بدون ارائه هیچ راه‌حلی از جانب من، خوشحال‌تر است. او مرا برای حرفی که می‌خواست بزند آماده می‌کرد و همین مطلب، گوش دادن را برای من آسان‌تر می‌کرد.

اگر زنان پیشاپیش بیان کنند به چه نیاز دارند، قادرند مردان را برای گوش دادن آماده کنند. در این حالت به مرد اجازه داده می‌شود انتظارات غریزی خود را با انتظارات همسرش تطبیق دهد. به عنوان

مثال، وقتی مردی به سختی کار می‌کند و بسیار موفق است، به طور غریزی انتظاراتش بالاتر می‌رود. وقتی زن در مورد مشکلاتش صحبت می‌کند، مرد از همسرش این انتظار را دارد که به راه‌حل‌هایش اهمیت دهد و برای بهتر شدن حالش دیگر نیازی به درد دل کردن با او و صحبت در مورد مشکلاتش نداشته باشد. مرد به طور غریزی احساس می‌کند که به دلیل فعالیت‌های متعدد روزمره‌اش، همسرش باید کاملاً راضی و خشنود باشد. اگر زن نتواند همسرش را آماده صحبت‌هایش کند، مرد به راحتی عصبانی می‌شود.

### موقعیت و روابط

وقتی مردی می‌بیند که به بالای پله‌های موفقیت رسیده و همسرش هنوز گله و شکایت می‌کند، از کسب حمایتی که به آن بیش‌ترین نیاز را دارد، ناامید می‌شود. هنگامی که در حال پیشرفت بود، همواره صدای آرامی در درونش می‌شنید که به او می‌گفت: «اگر کمی موفق‌تر شوم، همسرم از من قدردانی خواهد کرد. اگر پول بیش‌تری کسب کنم و او را به تعطیلات ببرم، همسرم خوشحال خواهد شد.» اما هنگامی که سرانجام مرد به سطح درآمد ثابتی می‌رسد، شاد کردن همسرش برای او دشوار می‌شود. هنگامی این تنش از میان می‌رود که مرد متوجه نیازهای واقعی همسرش می‌شود که به میزان درآمد و یا حل مشکلات زنش ارتباطی ندارد.

## زنان و ثروت

اگر مرد بتواند به خوبی از عهده نیازهای زندگی برآید، دیگر زن نیازی به کار کردن ندارد و از این رو باید بر موانع جدیدی غلبه کند. انتظار می‌رود زنی که اجباری به کار ندارد، شادتر باشد. این را نه تنها همسر او بلکه دیگران نیز انتظار دارند. با این حال نبود ثروت موجب ناخشنودی زن نمی‌شود بلکه نبود روابط صمیمانه است که زن را عذاب می‌دهد. زنی که مجبور نیست هر روز کار کند، همواره به حمایت عاطفی همسرش نیاز دارد.

افراد ثروتمند معتقدند که پول مشکلات را از بین نمی‌برد. حتی ممکن است زندگی را پیچیده‌تر کند. هر چه ثروت بیشتر باشد، روش‌های خرج کردن، استفاده و نگهداری از آن دشوارتر می‌گردد.

---

پول، احساس خستگی و ناراحتی را از زن دور نمی‌کند.

در صورتی پول می‌تواند به رابطه زناشویی کمک کند که مرد از آن برای صرف وقت بیشتر با همسرش استفاده کند و همچنین به ناراحتی‌ها و مشکلات روزانه او توجه کند. اما معمولاً برای این که پول فراوان موجب از هم پاشیدن رابطه زناشویی نشود، زن و شوهر باید برنامه‌ای مشخص و تلاشی آگاهانه را به کار بندند. مرد باید به صحبت‌های همسرش گوش دهد و زن نیز باید از حمایت مرد قدردانی کند.

اگر زندگی زناشویی موجب تقویت روحیه زنانه زن نشود، او

احساس خستگی و ناراحتی می‌کند. و این موضوع هیچ ارتباطی به پول ندارد. ثروت ممکن است موجب حمایت عاطفی بیش‌تر یا کم‌تر از زن شود. از آنجایی که زنان پولدار کم‌تر از همدردی دیگران برخوردارند، اغلب اوقات ناراحت هستند.

بیش‌تر زنان ثروتمند نه تنها از همدردی دیگران محروم هستند بلکه همسرشان نیز از لحاظ عاطفی کم‌تر آن‌ها را حمایت می‌کند زیرا مردها به طور غریزی بر این باورند که پول موجب خشنودی زن می‌شود.

بنا به دلایل بالا، یک خانم ثروتمند باید بیاموزد از همسرش حمایت کند تا شوهرش نیز در مقام حمایت از خواسته او برآید. گاهی اوقات تنها به چند عبارت خوشایند نیاز است تا مرد برای گوش دادن به احساسات زن آماده شود. اگر مرد بتواند به حرف‌های همسرش گوش دهد و او را درک کند، زن نیز به راحتی می‌تواند مرد را تحسین کند.

### نقش معکوس ثروت

جف<sup>(۱)</sup> یک وکیل موفق است و ترزا<sup>(۲)</sup> همسر او، مادری است که نیاز ندارد خارج از منزل کار کند. آن‌ها در ۱۰ سال نخست ازدواج عاشق هم بودند و روابط خوبی داشتند. وقتی ترزا ناراحتی‌های خود را بیان می‌کرد، جف حرف‌های او را درک می‌کرد و علی‌رغم اینکه جف ساعات طولانی به کار مشغول بود، آن‌ها پول زیادی نداشتند.

---

1. Jeff

2. Teresa

هرگاه ترزا زبان به شکایت می‌گشود، جف با او احساس همدرد می‌کرد چون می‌خواست این‌گونه از فداکاری‌های زنش قدردانی کند. جف همواره احساس می‌کرد که سرانجام روزی موفق خواهد شد پول زیادی به دست خواهد آورد و همسرش را خوشنود سازد.

جف موفق شد اما ترزا مانند زنان نسل‌های قبل، گهگاه در مورد مشکلات خود صحبت می‌کرد. اما جف نمی‌توانست با این مسئله کنار بیاید. او احساس می‌کرد هنوز به اندازه‌کافی زحمت نمی‌کشد و پول نمی‌تواند همسرش را راضی کند. هرگاه ترزا از کارهای روزمره‌اش شکایت می‌کرد و از جف بیش‌تر می‌خواست، جف احساس می‌کرد که از کار او قدردانی نمی‌شود.

ترزا هنگام مشاوره‌اش با من مدام تأکید می‌کرد که پول، ماشین و خانه برایش مهم نیست. او طالب مهر و محبت جف بود.

بلافاصله از ترزا خواستم کمی صبر کند زیرا احساس کردم جف می‌خواهد به گفته‌های او واکنش نشان دهد. به ترزا گفتم: «می‌دانم چه احساسی داری اما احساس جف را نیز درک می‌کنم. پول ارزشمندترین هدیه‌ای است که جف برایت در نظر گرفته است. او برای پول درآوردن زیاد کار می‌کند. بهتر است به جای مخالفت با جف روش دیگری را برای ابراز احساساتت در نظر بگیری. هر چند می‌دانم که تو به دنبال مهر و محبت هستی، اما آیا از این زندگی که برای تو فراهم کرده، قدرانی نمی‌کنی؟»

ترزا پاسخ داد: «خوب، البته که ممنون او هستم. جف زندگی خوبی برایم فراهم کرده. از این جهت احساس می‌کنم بسیار



خوشبختم.»

گفتم: «بسیار خوب، این بار، قبل از اینکه احساسات را با او در میان بگذاری، ابتدا او را برای شنیدن حرف‌هایت آماده کن و بگذار بداند چه قدر از زحماتش قدردانی می‌کنی.»

ترزا برای انجام این کار فقط به کمی تلاش نیاز داشت. به همین دلیل به همسرش گفت: «می‌خواهم بدانی من از اینکه با تو ازدواج کرده‌ام، احساس خوشبختی می‌کنم. تو خیلی کار می‌کنی و برای من زندگی راحتی فراهم کرده‌ای؛ چیزی که بسیاری از دوستان من ندارند. حتی بعضی از دوستانم نمی‌دانند که آیا می‌توانند اجاره این ماه خانه‌شان را بپردازند یا نه؟ سراپای وجودم مملو از احساس است. خیلی دلم برایت تنگ می‌شود. می‌خواهم اوقات بیشتر تری را در کنارت بگذرانم. می‌خواهم مانند موکل‌هایت بیش‌ترین بهره را از تو ببرم اما وقتی به خانه می‌آیی دیگر رمقی نداری. در تمام این سال‌ها به دنبال راهی بودم تا بتوانم وقت بیشتر تری را با تو بگذرانم. در گذشته، خیلی کار می‌کردی تا بتوانی مخارج زندگی را تأمین کنی. اما حالا که وضع زندگی مان بهتر شده، دوست دارم اوقات بیشتر تری را با تو بگذرانم.»

اینک جف قادر بود بدون اینکه حالت تدافعی بگیرد به صحبت‌های همسرش گوش دهد و ناگهان توجه‌اش بیش‌تر شد. توضیح دادم که چه قدر برای زنان اهمیت دارد که به صحبت‌های‌شان گوش دهند. جف دریافت این مسئله عادی است که همسرش نیازهای عاطفی داشته باشد و این حق اوست که گاهی احساس

۱۴۴/ با هم برای همیشه

ناراحتی و خستگی کند.

جف به تدریج آموخت بدون این که حالت تدافعی بگیرد به حرف‌های ترزا گوش دهد و این احساس را از خود دور سازد که ترزا از کارهایش سپاسگزار نیست. این کار نیاز به تمرین و بردباری زیادی داشت، اما هر دوی آنها با به کارگیری مهارت‌های ارتباطی جدید توانستند وظایف جدیدی را برای خود در نظر بگیرند.

ترزا آموخت تا از این تجارب استفاده کند و جف نیز از این بابت خوش حال بود. گاهی اوقات قبل از اینکه ترزا حرفی از احساسات ناخوشایندش بزند، جف را با گفتن این جملات آماده می‌کرد: «از اینکه پولداریم، خوشحالم! این مسئله واقعاً مرا خوشحال می‌کند. اما امروز روز بدی داشتم، ممکن است چند دقیقه‌ای به حرف‌هایم گوش دهی؟ لازم نیست حرفی بزنی. اگر با تو حرف بزنم، حالم بهتر می‌شود.»

به مرور جف به یک شنونده خوب تبدیل شد و بدون اینکه ترزا بخواهد، خود پیشقدم می‌شد تا اوقات بیش‌تری را با او بگذراند. با بهبود روابط آنها از ناراحتی‌های ترزا کاسته شد و وقتی جف را در پایان روز می‌دید، خوشحال می‌شد. به تدریج جف به ترزا کمک بیش‌تری می‌کرد. مهم‌ترین کمکش هم این بود که بدون اینکه خود را مسئول مشکلات ترزا بداند، فقط به حرف‌هایش گوش می‌داد.

**چگونه زنان ندانسته مردها را کسل می‌کنند**

کاملاً عادی است که گاهی مرد از زن کسل شود زیرا متوجه نیست

که زن نیاز دارد در مورد احساسات و مشکلاتش با او صحبت کند. زن می‌پندارد با صحبت با مرد، صمیمیت خود را به او نشان می‌دهد، اما مرد شرایط را درک نمی‌کند و احساس می‌کند هیچ‌گاه نمی‌تواند همسرش را شاد کند و تصمیم می‌گیرد درگیر صحبت نشود.

با فرد پولداری که لیموزین داشت، در مورد زنان و روابط زناشویی صحبت کردم. او مردی سی و دو ساله، مجرد و با تجربه بود. گفت هفت بار ازدواج کرده است. کنجکاو شدم تا ببینم چه اتفاق اشتباهی رخ می‌داده است. بعد از اینکه مدتی با هم صحبت کردیم، گفت: «فکر می‌کنم یک بیمار روانی‌ام چون همیشه جذب زنانی شده‌ام که مشکلات روانی داشته‌اند.»

خندیدم و گفتم: «بگذار ببینم می‌توانم حدس بزنم جریان چه بوده. فکر می‌کنم در ابتدای کار، هر یک از زنان بسیار گرم و صمیمی بوده‌اند و خوشحال‌شان می‌کردی. وقتی در کنار زنت بودی احساس خوبی داشتی و به او توجه می‌کردی و می‌خواستی شادش کنی. بعد وقتی با یک دیگر خیلی صمیمی می‌شدید، او در مورد مشکلاتش با تو حرف می‌زد. به نظر می‌رسید بدون توجه به گفته‌های تو، هر روز بار مشکلاتش بیشتر می‌شد.»

مرد تأیید کرد و گفت: «بله، درست است، از کجا فهمیدی؟» به او اطمینان دادم که همسرانش مشکلات روانی نداشتند. وقتی بیش‌تر توضیح دادم که چرا زنان احساس ناراحتی می‌کنند و واقعاً چه می‌خواهند، مانند اغلب مردان مصمم شد مانع از هم پاشیدن ازدواج کنونی‌اش شود.

هنوز میلیون‌ها مرد وجود دارند که نمی‌دانند وقتی زنان در مورد احساساتشان صحبت می‌کنند چگونه با آنها برخورد کنند. اگر قرار باشد زن روحیه زنانه‌اش را حفظ کند و احساساتش را بیان کند، لازم است مهارت‌های ارتباطی پیشرفته‌ای کسب کنند تا بتواند همسرش را طوری آماده کند که به حرف‌هایش گوش دهد.

در اغلب موارد گفتن یک جمله کافی است تا به مرد یادآوری کنیم که وقتی به حرف‌های زن گوش می‌دهیم، او سپاسگزارمان خواهد بود. زن می‌داند که گوش دادن برای مرد دشوار است و واقعاً از مرد نمی‌خواهد چیزی بگوید یا کار اضافه‌ای انجام دهد تا روحیه‌اش بهتر شود.

اگر زن هنر آماده کردن مرد را برای گوش دادن داشته باشد، آزادی بیش‌تری را در رابطه‌اش تجربه می‌کند. این کار مانند تمام مهارت‌های ارتباطی جدید، تنها نیازمند تغییر کوچکی است که هیچ‌گاه هویت وجودی‌تان شما را تغییر نمی‌دهد.

### بده و بستان موفقیت‌آمیز

مرد می‌تواند بیاموزد بی‌آنکه خسته شود از همسرش حمایت کند. قدردانی زن از مرد در او انگیزه ایجاد می‌کند تا بیش‌تر تلاش کند. البته در این میان مسئله از خود گذشتگی و یا تحت کنترل درآمدن مرد مطرح نیست.

مردها می‌خواهند نان‌آور خانه باشند. و در عین حال همسرشان را شاد کنند. و آن‌ها دوست دارند احساس کنند در این کار موفقند. آن‌ها

فقط دل‌شان می‌خواهد مورد قدردانی قرار بگیرند. این همان عشق و حمایتی است که مرد از زن انتظار دارد.

مردان و زنان به شیوه‌ای شگفت‌انگیز مکمل یکدیگرند. مردان دوست دارند با موفقیت به همسرشان توجه کنند و زنان نیز دوست دارند مورد توجه قرار گیرند. بدون تردید زنان نیز علاقه دارند به همسرشان توجه کنند اما بیش‌تر نیاز دارند به آن‌ها توجه شود. تاکنون نشنیده‌ام که زنی بگوید: «همسرم کاملاً به من بی‌توجه است اما خیلی دوست دارم نیازهایش را برطرف کنم.» به همین ترتیب مردها نیز نیاز دارند احساس کنند مورد توجه هستند اما بیش‌تر می‌خواهند احساس کنند در تأمین رضایت همسرشان موفقند.

### چرا زوجها جدا می‌شوند

وقتی پای درد و دل زوجهاایی که قصد دارند جدا شوند، می‌نشینم، پیام مشابهی را بارها و بارها می‌شنوم. زنان می‌گویند از اینکه مدام فداکاری می‌کنند و در قبال آن چیزی دریافت نمی‌کنند خسته شده‌اند. آن‌ها بیش‌تر می‌خواهد. نارضایتی مردان شبیه نارضایتی زنان است اما مردان با زنان یک تفاوت اساسی دارند. مردان می‌گویند: «من مدام از خودم مایه می‌گذارم اما هر قدر هم که کار کنم نمی‌توانم همسرم را خوشحال کنم.» علتش این است که شرط مرد برای موفقیت بستگی به برآورده ساختن نیازهای زن دارد. وقتی زن خوشحال باشد، مرد نیز خوشحال است.

علت اینکه بعضی از مردان نمی‌خواهند بیش‌تر از خود مایه

بگذارند این است که به اندازه کافی از آنان قدردانی نمی‌شود. قبل از اینکه زن از شوهرش بیش‌تر بخواهد، باید او را متقاعد کند که هم اکنون نیز به اندازه کافی زحمت می‌کشد. اگر زن مدام خطاهای مرد را به او گوشزد کند، بر مقاومت او می‌افزاید. زن باید از زحمات شوهرش قدردانی کند و به تدریج خواسته‌هایش را عنوان کند تا به هدفش دست یابد.

این که مرد باید در زندگی دهنده باشد و زن گیرنده، به این معنا نیست که مردان به زنان نیاز ندارند یا زنان هیچ‌گاه نباید از خود مایه بگذارند. زنان همواره تلاش می‌کنند و مردان نیز از تلاش آن‌ها خوشنود هستند. در واقع مشکل این نیست. مشکل این است که زنان بیش از حد جانفشانی می‌کنند و خسته می‌شوند، در حالی که مردان در حد پدران‌شان تلاش می‌کنند و انتظار دریافت همان مقدار حمایت را دارند.

### **چرا زنان احساس می‌کنند بیش از حد جانفشانی می‌کنند**

زنان امروزی احساس می‌کنند بیش از حد جانفشانی می‌کنند و در مقابل از مردان نیز چنین انتظاری را دارند. مسئله این نیست که مردان کم‌تر فداکاری می‌کنند. در واقع آن‌ها به اندازه دیگر مردان طول تاریخ فداکاری می‌کنند. مردان و زنان باید به مشکل‌شان پی ببرند و بدون سرزنش یکدیگر به حل مشکلات‌شان پردازند.

برای حل این مشکل اساسی باید ابتدا دریابیم که مسئله این نیست که زنان باید چه میزان بیش‌تر فداکاری کنند، بلکه باید دریابیم

چه چیزی را دریافت نمی‌کنند تا رضایتمند شوند. همان‌طور که دیدیم، نیاز واقعی زنان این است که به صحبت‌های‌شان گوش دهند. وقتی مردان به کارگیری مهارت‌های ارتباطی جدید را می‌آموزند، همسرشان را مورد حمایت عاطفی قرار می‌دهند و زنان نیز احساس صمیمیت و قدرشناسی می‌کنند. در نهایت وقتی زن احساس کند از زحماتش قدردانی شده به آرامش دست می‌یابد و مرد نیز به طور طبیعی انگیزه پیدا می‌کند در خانه بیش‌تر کار کند.

درست همانند یک وزنه‌بردار که به تدریج با افزودن وزنه‌ها، عضلات خود را تقویت می‌کند، مرد نیز اگر در یک جریان تدریجی قرار گیرد قادر است در خانه بیش‌تر فداکاری کند و این‌گونه است که روحیه همسرش را تقویت می‌کند.

---

اگر مرد قدردانی همسرش را تجربه کند، مقاومتش در برابر فداکاری بیش‌تر از میان می‌رود. و به جای اینکه احساس کند مانند کودکی در کنترل مادر خویش است، از تقاضای بیش‌تر همسرش استقبال می‌کند.

در فصل بعد خواهیم دید که چگونه مرد با به کارگیری مهارت‌های خاصی قادر است با حملات کلامی همسرش مقابله کند. او با تغییر مهارت‌های قدیمی قادر است بدون اینکه از همسرش ناراحت شود، به صحبت‌هایش گوش دهد. ابتدا به مهارت‌هایی توجه می‌کنیم که مردان می‌توانند به کار گیرند و سپس به مهارت‌های جدیدی

۱۵۰/ با هم برای همیشه

می‌پردازیم که زنان می‌توانند در روابطشان به کار گیرند تا مردان به صحبت‌های آنان گوش دهند و درک‌شان کنند.



## فصل پنجم

### مهارت‌های مردانه برای گوش دادن بدون ناراحتی

مرد برای حمایت عاطفی از زن باید به شیوه‌ای جدید به حرف‌های او گوش دهد و از مهارت‌های ارتباطی جدیدی استفاده کند. وقتی زن ناراحت است، بهترین کاری که از دست مرد بر می‌آید این است که بدون ناراحتی به حرف‌های همسرش گوش دهد. برای موفق شدن در این کار، مرد مجبور نیست تغییراتی اساسی در خود به وجود آورد. به جای آن، باید به مهارت‌های جنگ‌جویان باستانی، متوسل شود.

مرد برای مقابله با سرزنش‌ها، اعتماد نکردن‌ها و انتقادات همسرش باید به تدریج بیاموزد که بدون عصبانیت و با صبر و بردباری به حرف‌های او گوش دهد. اگر مرد بتواند با مهارت به حرف‌های همسرش گوش دهد و از سخنان و احساساتش آزرده نشود، به تدریج می‌آموزد با آرامش به سخنان او گوش دهد.

هر چند مرد به راحتی از عهده این مهارت ارتباطی برمی‌آید، اما این کار به آن سادگی که زن تصور می‌کند، نیست. کمک آگاهانه زن به

شوهرش در این جریان می‌تواند موجب پیشرفت سریع مرد گردد. همان‌طور که قبلاً نیز گفتیم گوش دادن به صحبت‌های زنی که درباره مشکلاتش حرف می‌زند، برای مرد دشوار است زیرا مرد می‌خواهد راه حلی پیشنهاد کند که زن از آن قدردانی نمی‌کند و یا این‌که از ناراحتی زنش احساس شرمندگی می‌کند.

اگر مرد بکوشد بیش‌تر از ۱۰ دقیقه بدون ارائه راه‌حل یا انجام کاری برای بهتر شدن حال و هوای همسرش و یا دفاع از خود به صحبت‌های او گوش دهد، به شدت عصبانی و ناراحت می‌شود.

حتی اگر زن هنگام صحبت در مورد احساساتش، قصد تهاجم یا سرزنش شوهرش را نداشته باشد، ممکن است مرد چنین احساسی کند. صرف گوش دادن برای مرد بسیار دشوار است.

به جای اینکه مرد به خود اجازه دهد از کلام همسرش ناراحت شود، می‌تواند مهارت ارتباطی جدید "جاخالی دادن" را به کار گیرد. وقتی احساس می‌کند تحت حمله است، می‌تواند بی‌آنکه حرفی به دل بگیرد، از همسرش حمایت کند. مرد در انجام این کار مهارت زیادی دارد زیرا حفاظت از خود در برابر خطر یکی از مهارت‌های اصلی جنگجویان است. اگر مرد به این شیوه نجات پیدا کرده باشد، با کمی تعدیل می‌تواند از مهارت‌های خود در سخن گفتن استفاده کند.

## دفاع عاطفی

غرایزی که جنگجویان را شجاعانه به میدان نبرد می‌فرستاد تا از خود و عزیزان‌شان دفاع کنند، امروزه هنگامی رخ می‌نمایند که مرد

امروزی تلاش می‌کند به حرف همسرش گوش دهد. مرد برای حفاظت از خود باید بیاموزد چگونه با خطرات مقابله نماید.

---

مرد امروزی باید جنگجو باشد اما در عصر حاضر باید بدون تلافی، از خودش دفاع نماید.

مرد برای ارزیابی موقعیتش نیاز به راه‌کارهای ذهنی جدیدی دارد. او باید به جای واکنش در برابر سرزنش و انتقاد، پیام‌های دوستانه همسرش را بشنود و به گونه‌ای پاسخ دهد که اصطکاک و تناقض را از میان بردارد. شیوه "جا خالی دادن" به مرد امکان می‌دهد خونسردی‌اش را حفظ نماید و به نیاز زن برای برقراری ارتباط، با احترام پاسخ گوید.

اگر مرد بدون به‌کارگیری‌ای مهارت جدید، به حرف‌های همسرش گوش دهد، مدام در معرض حملات کلامی او قرار می‌گیرد و از این رو احساس سرزنش، انتقاد، ناآگاهی، سوءتعبیر، طرد شدن، عدم اعتماد یا حق‌ناشناسی سراپای وجودش را فرا می‌گیرد. مهم نیست که چقدر همسرش را دوست دارد، زیرا پس از اینکه در چنین شرایطی مورد تهاجم قرار می‌گیرد، دیگر قادر نخواهد بود برای حمایت از همسرش به حرف‌های او گوش دهد و نبرد آغاز می‌شود.

وقتی مرد از صحبت‌های زن ضربه می‌خورد، برایش بسیار دشوارتر است که بتواند غریزه رزم‌آوری‌اش را برای تحقیر، تهدید یا تلافی رها کند. مرد با این واکنش‌های دفاعی تلاش می‌کند با بحث و

مجادله، یا ذهنیت همسرش را تغییر دهد و یا این‌که از او فاصله بگیرد. اما مرد با به کارگیری مهارت‌های جدید ارتباطی گوش دادن می‌تواند بدون ضربه خوردن، از واکنش‌های تحریک‌آمیز فاصله بگیرد.

### زنان همچنان به دنبال حمایت‌اند

اگرچه زن امروزی مستقل است و ابراز وجود می‌کند، اما طبیعت مؤنث او هنوز به دنبال مردی قوی است که قادر باشد از او حمایت کند. زن‌ها همچنان به دنبال حمایت‌اند اما به شیوه‌ای متفاوت.

امروزه زنان به دنبال مردانی هستند که از آن‌ها حمایت عاطفی می‌کنند تا با امنیت خاطر بتوانند احساسات‌شان را بیان کنند. وقتی مرد به احساسات زن گوش می‌دهد و بدون واکنش منفی به او اجازه می‌دهد احساساتش را به وضوح بیان کند، نه تنها زن قدرشناسی می‌کند بلکه بیش‌تر جذب شوهرش می‌شود.

مرد با صبر و تحمل از همسرش ناراحت نمی‌شود و از زنی که به او عشق می‌ورزد بهترین حمایت را می‌کند. این توانایی و قدرت جدید نه تنها به زن کمک می‌کند بلکه مرد را نیز مطمئن می‌سازد به عشقی که لیاقتش را دارد، دست می‌یابد.

امنیت مهم‌ترین هدیه‌ای است که مرد معاصر می‌تواند به همسرش بدهد. در روزگاران قدیم امنیت بیش‌تر به صورت جسمانی مطرح بود. امروزه حمایت عاطفی نیز مطرح شده است.

.....  
اگر زن احساس امنیت کافی کند تا احساساتش را با فردی در  
میان بگذارد که دوستش دارد و بدون کوچک‌ترین ناراحتی  
به حرف‌هایش گوش می‌دهد، روابط میان این دو شکوفا  
می‌شود.

### خرید رایانه

هیچ‌گاه نخستین روزی را که به این حقیقت در طول ازدواجم پی  
بردم، فراموش نمی‌کنم. قبل از آن با وجود اینکه می‌دانستم زنان نیاز  
به صحبت دارند و دوست دارند درک شوند، نمی‌دانستم امنیت برای  
آن‌ها عنصر مهم‌تری محسوب می‌شود.

آخرین روز سال تصمیم به خرید رایانه‌ای جدید گرفتم. مدت‌ها  
بود این تصمیم را به تعویق انداخته بودم اما سرانجام تصمیم گرفتم  
این کار را در روز عید انجام دهم. به این ترتیب می‌توانستم هزینه آن‌را  
از مالیات‌های آن سال بکاهم. وقتی در حضور بونی به این موضوع  
اشاره کردم، واکنش خشونت‌آمیزش مرا تکان داد.

گفت: «چرا نیاز به خرید رایانه جدیدی داری؟ تو که یکی داری.»  
گرچه دوست نداشتم مورد سؤال قرار گیرم، مکث کردم تا به  
سؤالش پاسخ دهم. بعد به راحتی گفتم: «به دلایل مختلف.»

من با کوتاه‌ترین پاسخ ممکن توانستم مانع برخورد کلامی با او  
شوم. با انجام این کار از به وجود آمدن دعوا جلوگیری کردم.  
بونی با اصرار گفت: «مگر رایانه فعلی‌ات چه اشکالی دارد؟»

دوباره مکث کردم و گفتم: «به نظر ناراحت می‌آیی. چه اتفاقی افتاده؟»

بوننی به جای پاسخ به سؤال من گفت: «آیا در مورد قیمتش تحقیق کرده‌ای؟ برای خرید این رایانه باید چقدر پول بدهی؟»  
گرچه او بار دیگر از من سؤالی پرسیده بود که باید جواب می‌دادم، اما می‌دانستم که ناراحت است و نیاز دارد با من صحبت کند. اگر با توضیحات پیچیده دلیل نیازم به رایانه‌ای جدید را برایش مطرح می‌کردم، نه تنها ناراحتی‌اش از بین نمی‌رفت، بلکه من هم به دلیل اینکه به توضیحاتم توجهی نمی‌شد، ناراحت می‌شدم.

---

اگر سؤال زن باعث ناراحتی شود، مرد باید از پاسخ مستقیم به او طفره برود، رشته کلام را به دست زن بسپارد و واکنش‌های خود را به حداقل ممکن تقلیل دهد.

---

ماجرا اینگونه بود:

جان: «فکر می‌کنم قبل از اینکه در مورد یارانه صحبت کنیم، اول باید در مورد احساس تو حرف بزنیم. من می‌خواهم بدانم چه احساسی داری و چرا ناراحتی؟»

بوننی: «بسیار خوب، ناراحتم. هر وقت چیزی می‌خواهی فوراً بیرون می‌روی و تهیه‌اش می‌کنی. نمی‌دانم چرا می‌خواهی رایانه جدید بخری. رایانه فعلی‌ات هم که خوب کار می‌کند. اگر قرار است پولی خرج کنی، چیزهای دیگری هم هست که می‌توانیم خریداری

کنیم.»

جان: «بسیار خوب، فکر می‌کنی باید چه بخریم؟»

بوننی: «فکرش را نکرده‌ام، فقط احساسم این است. احساس می‌کنم تو هرچه می‌خواهی بلافاصله می‌خری. شاید به این خاطر ناراحتم که خیلی بیش‌تر از من می‌خواهی. به نظر نمی‌آید خواست من هم مهم باشد.»

جان: «تو چه می‌خواهی؟»

بوننی: «نمی‌دانم. اما احساس می‌کنم هر کاری که انجام می‌دهیم برای توست، نه من. ما همیشه و طبق خواسته‌ت رفتار می‌کنیم و تو به هر چه می‌خواهی می‌رسی. می‌ترسم هیچ وقت به خواسته‌ام نرسم.»

جان: «احساست را درک می‌کنم.»

بوننی: «شش ماه است که می‌خواهیم کف خانه را عوض کنیم. صندلی راحتی اتاق نشیمن باید روکش شود. آشپزخانه هم قفسه می‌خواهد. برای خیلی چیزها باید پول بدهیم و تو می‌خواهی رایانه بخری. به نظر می‌آید اصلاً توجهی به من نداری. تو هر چه را می‌خواهی، می‌خری. و حرف‌های من اصلاً برایت اهمیت ندارند.»

در حالی که به همین صورت گفت و گو می‌کردیم، مرتب جاخالی می‌دادم. وقتی نخواستم تلافی کنم و حرفی نزدم، متوجه شدم که توانسته‌ام بهتر در مقابلش ظاهر شوم.

جان: «من واقعاً می‌خواهم احساسات تو را درک کنم ولی واقعاً

برایم سخت است. به نظر می‌آید می‌خواهی بگویی من آدم خودخواهی هستم. یعنی من هیچ کار خوبی انجام نمی‌دهم؟»  
بونی (در حالی که نرم شده بود): «البته کارهای خوب هم انجام می‌دهی. نمی‌خواهم ناراحتت کنم. فقط احساساتی دارم که ناخودآگاه ظاهر می‌شوند. من از اینکه به صحبت‌هایم گوش می‌دهی سپاسگزارم. راستش را بخواهی حالا که توانستم در مورد احساساتم با تو صحبت کنم و تو ناراحت نشدی، حس خیلی خوبی دارم.»

### اهمیت احساس امنیت

در آن لحظه بود که متوجه شدم تا چه اندازه برای بونی مهم است که با امنیت خاطر احساساتش را بیان کند. وقتی این ماجرا را برای زوج‌های بسیاری که در کنفرانس‌هایم حضور دارند، بازگو می‌کنم، خانم‌ها با شنیدن احساسات بونی، اشک در چشم‌شان حلقه می‌زند.

---

آزادی در بیان احساسات و نیز کمک مرد در منزل برای زن امری حیاتی است. اغلب اوقات مردان از اینکه زنان تا چه اندازه به احساس امنیت نیاز دارند، متعجب می‌شوند.

هنگامی که مردی با زنی ازدواج می‌کند در اصل می‌خواهد مورد نیاز همسرش باشد و از او قدردانی شود. و هنگامی که زن همسری اختیار می‌کند، توانایی مرد در حمایت از او امری مهم محسوب می‌شود. این یک احساس اولیه است که با حس سر حال بودنش



ارتباط مستقیم دارد.

طی قرن‌ها، همواره زنان به دنبال مردانی بوده‌اند که از آنان حمایت کنند زیرا این مطلب برای نجات خانواده امری ضروری بود. این نقش حمایت‌کننده به روابط نسل ما نیز منتقل شد، اما اکنون، همان‌طور که گفتیم بیش‌تر با احساس امنیت مرتبط است.

---

احساس امنیت ضمانت‌نامه‌ای است که نشان می‌دهد زن قادر است با امنیت خاطر احساساتش را بدون بحث و درگیری و بدون اینکه همسرش سخنان او را قطع کند بیان نماید. به این ترتیب زن وادار می‌شود خود را رها و آزاد سازد.

این بدان معناست که زن می‌تواند بدون نگرانی از اینکه همسرش را آزار دهد و بدون اینکه همسرش بر خلاف نظر او عمل کند یا او را نادیده بگیرد، در شرایط روحی خوبی قرار بگیرد.

### **آزادی عاطفی برای اینکه زن خودش باشد**

زنان آن‌قدر برای مورد محبت قرار گرفتن تحت فشارند که بزرگ‌ترین هدیه برای آنان این است که بتوانند آزادانه خودشان باشند. حتی اگر مرد به راستی احساسات زن را درک نکند، آزادی زن موجب می‌شود به شدت احساس حمایت کند.

گاهی اوقات تا زن آزادانه در مورد احساساتش صحبت نکند،

آن‌ها را نمی‌شناسد. اگر زن نگران باشد که مبادا کنترل مرد از دستش خارج شود و یا محبت مرد نسبت به او کم گردد، بعید است آرامش یابد و احساس خوشبختی کند. حتی اگر زن پس از حمایت شوهرش باز هم ناراحت باقی بماند، قدرت بیشتری برای گذشت و فراموش کردن بدست می‌آورد.

وقتی می‌خواستم رایانه بخرم، همسرم با در میان گذاشتن احساساتش توانست ناراحتی‌های انباشته شده‌اش را که تنها به رایانه هم مربوط نمی‌شود، تخلیه کند. او با بیان احساساتش توانست بر احساسات خود غلبه کند و مرا تحت حمایت درآورد.

---

به طور کلی هرگاه شخصی، چه مرد یا زن، دارای یک واکنش شدید احساسی باشد، این واکنش ترکیبی از عوامل متعددی است که تنها به مسایل پیش آمده مربوط نمی‌شود.

### زمان مناسب برای حل مشکلات

در حالی که با مهر و محبت به بونی نگاه می‌کردم، به آرامی به سؤالش پاسخ دادم. اینک که احساس می‌کرد حرف‌هایش را می‌شنوم، زمان آن بود که احساساتش را کنار بگذارد و توجه‌اش را به حل مشکل متمرکز کند.

گفتم: «دربارۀ این رایانه شش ماه تحقیق کرده‌ام. خرید خوبی است. اگر امروز آن را بخرم، می‌توانم از مالیات امسالش معاف شوم. اما باید قبل از اینکه فروشگاه تعطیل شود، به آنجا بروم.»

او را مطمئن کردم و گفتم: «من متوجه شدم چه چیزهایی برای خانه می‌خواهی. وقتی برگشتم می‌توانیم بنشینیم و در مورد چیزهایی که می‌خواهی، صحبت کنیم؟ نظرت چیست؟»  
او با لبخند پاسخ داد: «بله، به نظرم خوب است.»  
اینگونه رایانه‌ام را خریدم و بونی هم به خواسته‌اش که تعمیر کف آشپزخانه بود، رسید. مهم‌تر این‌که چون زیان یک‌دیگر را فهمیدیم، هر دوی‌مان راضی شدیم و عشق و محبت میان ما افزایش یافت.

### اهمیت زمان‌بندی

هنگام ارائه‌ی راه‌حل، زمان‌بندی از اهمیت زیادی برخوردار است، من به شخصه می‌دیدم وقتی بونی پس از پیشنهادات من باز هم حساس و یا پرخاشگر است، احساس ناراحتی می‌کردم. من به عنوان یک مرد معتقد بودم ارزشمندترین هدیه‌ام به او ارائه‌ی راه‌حل برای مشکلات است. مانند این بود که ارزشمندترین جواهرم را پیشکش می‌دهم و زنی که دوستش دارم، آن‌را رد می‌کند.  
به تدریج آموختم وقتی زنی ناراحت است، به ندرت قادر است از راه‌حل‌ها قدردانی کند زیرا دوست دارد حرفش را بشنوند و خواهان راه‌حل مناسب نیست. در بعضی موارد ارائه‌ی راه‌حل اوضاع را بدتر می‌کند.

وقتی بونی ناراحت است و می‌خواهد صحبت کند، سرزنش او برای ناسپاسی از راه‌حل‌های من مانند این است که دست خود را درون دهان شیرگرسنه‌ای فرو برید و بعد او را به علت گازگرفتن

دست‌تان سرزنش کنید. گرچه گاهی اوقات از نظر عقلانی درک می‌کنم که چرا همسرم از راه‌حل‌هایم قدردانی نمی‌کند اما در این مواقع باز هم احساس بی‌توجهی می‌کنم.

هنر ارائه‌ی راه‌حل این است که ابتدا مطمئن شویم زن آمادگی پذیرش کمک را دارد.

---

اگر قبل از اینکه زن آماده‌شنیدن باشد، مرد راه‌حلی به او ارائه دهد، رفتار زن به گونه‌ای خواهد بود که مرد احساس طرد شدن می‌کند و توانایی‌اش برای ادامه‌گوش دادن به صحبت‌های زن به نحوی قابل ملاحظه کاهش می‌یابد.

وقتی مرد ضربه‌ای می‌خورد، ناچار ضربه بعدی نیز به دنبالش می‌آید و هر یک از این ضربات عاطفی از دیگری دردناک‌تر است. پس از سومین ضربه، بهتر است زمانی را به جمع و جور کردن خود اختصاص دهد، به اوضاع فکر کند و وقتی احساس تمرکز بیشتری کرد، به گفت و گو ادامه دهد.

### مکانیزم درونی "جا خالی دادن"

ممکن است عبارت بالا برخی از زنان را به یاد جان‌گری دوست داشتنی بیندازد که می‌تواند به صحبت‌های همسرش گوش دهد چون بی‌حد و اندازه دوستش دارد. حقیقت این است که من، همسرم را با تمام وجود دوست دارم اما در مورد رایانه از بحث و درگیری اجتناب

کردم زیرا سال‌هاست که مهارت جا خالی دادن را تمرین کرده‌ام و بونی مرا در این جریان حمایت کرده است.

در اوایل ازدواج اغلب اوقات من و بونی مشاجره می‌کردیم زیرا با یک زبان مشترک حرف نمی‌زدیم. اکنون پس از بازنویسی وظایف جدید و تمرین این مهارت‌ها، رابطهٔ میان ما بسیار بهتر از قبل شده است.

وقتی مدام صحبت‌های دو نفر به مشاجره ختم شود، در نهایت یک یا هر دو طرف تسلیم می‌شوند و محبت میان آن‌ها از بین می‌رود. هنگامی که مردی متوجهٔ این مسئله می‌شود، انگیزه می‌یابد بیش‌تر گوش کند. البته بدون آمادگی و به کارگیری مهارت جا خالی دادن از عهده‌اش بر نمی‌آیند. مردانی که درگردهمایی‌های من شرکت می‌کنند، از پیشنهادات من در مورد جا خای دادن بسیار خوششان می‌آید. و همیشه دوست دارند از ترفندهای دیگران نیز آگاه شوند.

بیاید "موضوع رایانه" را بار دیگر بررسی کنیم. اما این بار واکنش‌ها و عکس‌العمل‌های درونی را نیز در نظر می‌گیریم که به من اجازه دادند جسورانه به صحبت‌های همسرم گوش دهم و حمایت و توجهی را که لایقش بود، نثارش کنم. توصیف اینکه تا چه اندازه‌ای دشوار است مردی بتواند شنوندهٔ خوبی باشد، ممکن است به زنان کمک کند بیش‌تر قدرشان باشند. درک عمیق این موضوع هنگامی که مرد نیاز دارد مدتی در لاک خود باشد و صحبت نکند، به زن کمک می‌کند پذیراتر و صبورتر باشد.

## آماده شدن برای جا خالی!

قبل از این که بتوانم حتی اشاره‌ای به رایانه بکنم، باید خود را برای مقاومت بونی آماده کنم زیرا تمام غرایز وجودی‌ام به من می‌گویند او می‌خواهد مخالفت کند. اول از همه باید به این موضوع اشاره کنم که او به اندازه من به وسایل برقی علاقه‌ای ندارد.

مقاومت او، شروع گفت و گو را برای من دشوارتر می‌کند. گاهی اوقات احساس می‌کنم کودکی هستم که از بزرگ‌ترش اجازه می‌گیرد. در حقیقت احساس ناتوانی می‌کنم.

من قادرم بر مقاومت غلبه کنم. این کار را با به یادآوری اینکه نیازی به تأیید او ندارم انجام می‌دهم و این که با احترام به نیازهایش و دخالت دادن او در تصمیم‌گیری‌ها از او حمایت می‌کنم. برای اینکه احساس احترام کند باید تمام مخالفت‌ها یا پیشنهادات او را کاملاً جدی بگیرم.

گرچه رایانه تنها مورد استفاده من است، اما بونی هم شریک زندگی من است و باید در تصمیم‌گیری‌های مهم مالی زندگی‌مان نظر بدهد. برای اینکه احساس کند هم‌ردیف من است، باید به احساساتش توجه کنم.

حرف‌هایم را با دقت و به خلاصه‌ترین شکل ممکن عنوان می‌کنم تا بتواند هرگونه که می‌خواهد واکنش نشان بدهد. با این حال شش ماه روی مقاومت کار کردم و ویژگی‌های مثبت و منفی خرید رایانه جدید را ارزیابی کردم. چرا بونی هم نباید در این رابطه مقاومت نشان بدهد؟ با این ذهنیت مکالمه را آغاز می‌کنم.

## اهمیت اعتدال

جان (با حالتی عادی): «چند ماه است که به خرید رایانه جدیدی فکر می‌کنم. می‌دانم چه می‌خواهم اما دوست دارم با تو هم مشورت کنم. نظر تو چیست؟»

بوننی (با حالتی شگفت‌زده): «چرا می‌خواهی یک رایانه جدید بخری؟ تو همین حال یکی داری.»

مکث می‌کنم و به سؤالش می‌اندیشم. قبل از پاسخ عکس‌العمل درونی‌ام را بررسی و مهارت جا خالی دادن را تمرین می‌کنم. در حالی که نفس عمیقی می‌کشم به خود یادآوری می‌کنم حق دارد ناراحت شود. مفهومش این نیست که نمی‌توانم به آنچه می‌خواهم برسیم. نیازی نیست که من هم ناراحت شوم. می‌گذارم حرفش را بزند. این یک جا خالی سریع است.

بوننی: «رایانه فعلی‌ات چه اشکالی دارد؟»

جان: «خوب...»

در این هنگام طفره می‌روم و به ارزیابی می‌پردازم. با خود می‌اندیشم گرچه ممکن است به نظر آید قصد دارد مرا تحت کنترل درآورد، اما این‌طور نیست. بوننی نمی‌گوید که اشتباه می‌کنم یک رایانه می‌خواهم. در ضمن مثل مادرم هم رفتار نمی‌کند و نمی‌گوید نمی‌توانم رایانه بخرم. من به اجازه او نیازی ندارم اما این حق اوست که به او توجه کنم.

اما بوننی ناراحت است و پیش از اینکه بتواند حمایت کند نیاز به صحبت دارد. ممکن است ۲۰ دقیقه زمان ببرد. باید آرام و راحت

بنشینم و اجازه دهم احساساتش را با صدای رسا ابراز کند. گرچه ممکن است به نظر آید در حال سرزنش من است، اما در واقع اینطور نیست. نباید این حالت او را به دل بگیرم.

در حالی که به بهترین نحو ممکن طفره می‌روم، همچنان احساس می‌کنم دلم می‌خواهد سرش فریاد بکشم و بگویم: «چه طور جرأت می‌کنی به من بگویی چه کار کنم؟ چرا از اینکه می‌خواهم رایانه‌ای بخرم، ناراحت می‌شوی؟» خوشبختانه من از خونسردی و زیان‌بازی استفاده می‌کنم تا واکنش درونی‌ام را روی دایره نریزم.

### زنان به دنبال تأیید نیستند

مردان متوجه نیستند زنی که از لحاظ عاطفی ناراحت است خواهان تأیید همسر یا کسب تکلیف از او نیست. او تنها می‌خواهد مورد توجه واقع شود. مرد به اشتباه تصور می‌کند برای اثبات گفته‌اش باید بجنگد در حالی که زن تنها می‌خواهد به حرف‌هایش گوش دهند، نه اینکه مرد را از عملش باز دارد یا او را کنترل کند.

مردان به طوری غریزی این مطلب را درک نمی‌کنند زیرا بیش از حد هدفمند هستند.

---

وقتی مرد ناراحت است و حرف می‌زند، هدفش این است که شنونده با او موافقت کند تا به این ترتیب برخی از مشکلات اصلاح شوند.



وقتی زن ناراحت است، ابتدا می‌خواهد در موردش صحبت کند و بعد تصمیم بگیرد. مرد به اشتباه تصور می‌کند که باید تسلیم احساسات زن شود و برای خشنودی همسرش باید خود را قربانی کند. او به اشتباه نتیجه می‌گیرد برای اینکه احساس خوبی پیدا کند، باید با او موافقت کند. اگر مرد با او موافقت نکند و تسلیم خواسته‌هایش نشود، احساس می‌کند زن قصد دارد با صحبت‌هایش، او را قانع کند.

با درک این تفاوت، مرد می‌تواند مواقعی که احساسات زن برانگیخته است، تمایل خود را برای صحبت با او نشان بدهد. وقتی از مغزم به جای عکس‌العمل‌های درونی‌ام استفاده می‌کنم، قادرم به راحتی گریز بزنم و طفره بروم. مفهومش این نیست که باید عکس‌العمل‌های درونی‌ام را رها کنم. آن‌ها اجتناب‌ناپذیرند. آن‌چه در زندگی زناشویی اهمیت دارد این است که مردان باید هنگامی که احساس می‌کنند سرزنش شده‌اند یا مورد حمله قرار گرفته‌اند و باید تاوان بدهند، غرایزشان را کنترل کنند.

البته مواقعی هم پیش می‌آید که مرد تحت تأثیر کلام زنش قرار می‌گیرد و ناراحت می‌شود. این‌ها اجتناب‌ناپذیرند. اگر مرد بتواند جلو واکنش منفی خود را بگیرد و با احترام پاسخ گوید، زن قادر است با ناراحتی او کنار بیاید. مادامی که مرد احساساتش را تعدیل و کنترل می‌کند، رفتارش به منزله حمایت از زن به حساب می‌آید.

وقتی پای عواطف در میان است، مرد باید قبل از هر اقدامی فکر کند. هرگاه واکنش‌هایم را کنترل می‌کنم و از مغزم برای پاسخ به آن‌ها

استفاده می‌کنم، هم من و هم بونی پیروز و موفق می‌شویم. در غیر این صورت هر دوی مان می‌بازیم. ممکن است در بحث و مجادله‌ای برنده شویم اما در نهایت اعتماد همسرم را از دست می‌دهم.

### آنچه مورد تحسین زنان است

اگر مرد قدرت کنترل عواطف و احساساتش را داشته باشد و به حرف‌های زنش توجه کند، مورد تحسین همسرش قرار می‌گیرد و لزومی ندارد تمام گفته‌های همسرش را بپذیرد و غلام بنده به گوش او باشد.

---

اگر مرد قدرت کنترل عواطف و احساساتش را داشته باشد و به حرف‌های زنش توجه کند، مورد تحسین همسرش قرار می‌گیرد.

زنان از مردان مطیع و رام خوششان نمی‌آید. آن‌ها نمی‌خواهند در ارتباط با همسرشان یک رئیس باشند. زن دوست دارد همسفر و همراه شوهر خود باشد. اگر مرد به نیاز اصلی زن که سخن گفتن است احترام بگذارد، زن نیز به خواست‌های همسرش به خوبی پاسخ می‌دهد.

### گریز از چالش

به موضوع بونی و خودم و رایانه باز می‌گردیم. در ادامه صحبت مان،

بونی با لحنی نامطمئن می‌گوید: «بسیار خوب، آیا پرس و جو کرده‌ای؟ هزینه این رایانه چه قدر است؟»

با خود می‌گویم او کیست که به شایستگی من شک می‌کند؟ نباید به من بگوید چه مقدار پول برای رایانه هزینه کنم. من مادر نمی‌خواهم!

اما قبل از تجلی این احساسات، هدفم را به یاد می‌آورم. باید برای او موقعیتی مناسب در نظر بگیرم تا تمام احساساتش را با من در میان بگذارد.

همواره حفظ هدف در ذهن بسیار مفید است. باید به خاطر بسپارم که قرار نیست در دادگاه پیروز شوم. به جای آن باید از همسرم حمایت کنم.

اگر در دادگاه باشم، ممکن است هدفم بی‌اعتبار کردن صحبت‌های او باشد. در آن شرایط نه تنها سعی می‌کنم اعتبار حرف‌هایش را زیر سؤال ببرم بلکه نشان می‌دهم صلاح این است که رایانه جدیدی داشته باشم. به هر حال قبلاً این من بودم که از رایانه استفاده می‌کردم نه او. به علاوه، من قبلاً برنامه‌نویس رایانه بودم. او چه طور جرأت می‌کرد تصمیم مرا زیر سؤال ببرد؟

چنین گفت و گوهایی بلافاصله ایجاد اصطکاک می‌کند. ممکن است یک قاضی را متقاعد کند اما اگر مردی از این روش‌ها در روابط صمیمانه خود استفاده کند، مجبور است آن‌ها را در دادگاه برای طلاق به کار گیرد.

بدترین حرکت مرد در گفت و گو با زن این است که احساساتش را خدشه دار کند.

به جای اینکه حق با شما باشد، درست ترین کار را انجام دهید  
وقتی احساسات زن به غلیان درمی آید، هر تلاشی از جانب مرد  
برای توضیح صحت نظراتش، احساسات زن را خدشه دار می کند. من  
به جای این که ثابت کنم حق با من است، می کوشم احساسات بونی را  
درک کنم. اینگونه او نیز قادر خواهد بود بیش تر از من حمایت کند.  
برای این که نقش حمایت کننده ام را در گفت و گوهای مان حفظ  
کنم باید به خاطر داشته باشم بونی قصد ندارد مرا بی اعتبار کند. وقتی  
زنان نتوانند احساساتشان را با خیال راحت مطرح کنند، خود به خود  
حالت مُفْتَش ها را به خود می گیرند. به همین دلیل به جای پاسخ  
دادن، جا خالی دادم و به یاد آوردم که او قصد ندارد صلاحیت مرا زیر  
سؤال ببرد.

به جای اینکه احساس کنم به مبارزه دعوت شده ام، پرسش های  
همسرم را به حساب این می گذارم که می خواهد به حرف هایش گوش  
دهم.

وقتی زنی احساساتی می شود، معمولاً سؤال می کند و این  
نشانه ای است که می خواهد مورد توجه قرار گیرد. به این  
ترتیب می تواند احساساتش را بررسی کند.

ترس و تردید بونی کم‌تر در رابطه با صلاحیت من بود. بیش‌تر می‌خواست بداند که من به احساساتش علاقه‌مند هستم یا نه. این تردید او درست بود زیرا از ته دل نمی‌خواستم در کارم دخالت کند. اما من با تمام وجودم به او توجه می‌کنم و دوست دارم به او احترام بگذارم.

اکنون بیایید به گفتگوی قبلی مان بازگردیم.

### هدف اصلی

در پاسخ به سؤالات بونی، از بحث با او خودداری می‌کنم تا هدف اصلی‌ام حفظ شود که حمایت از بونی و مورد حمایت قرار گرفتن از جانب اوست.

جان: «فکر می‌کنم قبل از صحبت در مورد رایانه اول باید در مورد احساسات صحبت کنیم. من می‌خواهم بفهمم چه احساسی داری و چرا ناراحتی.»

اگر می‌خواهید کم‌تر مشاجره کنید، ابراز چنین توجهی ضروری است. حتی اگر مرد مهارت‌های ارتباطی جدیدی را تمرین کند و نخواهد مشکلات زن را حل کند، سؤالات زن می‌تواند حالت دفاعی او را از بین ببرد. و ناگهان مرد به جای پرسیدن سؤالات بیش‌تر، مشغول پاسخگویی به سؤالات می‌شود.

هر چه مرد بیش‌تر حرف بزند، فرصت برای طرح سؤالاتش بیش‌تر می‌شود و ناراحت‌تر می‌گردد. هر چه زن بیش‌تر صحبت کند، بیش‌تر احساس می‌کند که حرف‌هایش را ابراز کرده است و بیش‌تر از

مرد قدردانی خواهد کرد. آنچه باید به یاد داشته باشیم این است که باید با طرح سؤالات بیشتر، در پاسخ به سؤالات تأخیر ایجاد کنیم. مرد همیشه وسوسه می‌شود از نقطه نظراتش دفاع کند. او به طور غریزی احساس می‌کند که اگر بتواند به زن نشان بدهد که شرایط را درک می‌کند، حال و هوای همسرش بهتر می‌شود. در حقیقت تنها زمانی حال و هوای زن بهتر می‌شود که بتواند درک خود از شرایط را با مرد در میان بگذارد. هنگامی که زن احساس می‌کند مرد درکش می‌کند و برای احساساتش ارزش قائل است، قادر خواهد بود به آرامش برسد. در غیر این صورت احساس می‌کند برای این که به حرفش گوش دهند باید بجنگد.

### به تأخیر انداختن راه حل

در این مرحله از صحبت‌های مان در مورد رایانه، سعی می‌کنم به بونی راه حل ندهم. برایش توضیح نمی‌دهم که مانند یک گاوچران که به اسبش وابسته است، من هم به رایانه نیاز فراوان دارم. نمی‌گویم که رایانه را دوست دارم و استطاعت خریدش را نیز دارم. نمی‌گویم با تحقیقاتی که کرده‌ام این مدل و قیمتش بهترین است. و خرید آن رایانه در واقع یا معامله خوبی است که می‌توانم با استفاده از آن پول بیش‌تری پس‌انداز کنم. اما این بحث‌ها تا زمانی که متوجه نشوم واقعاً چه عاملی او را ناراحت کرده است، کاری بیهوده است.

اگر ناراحت نبود و نمی‌خواست درباره رایانه صحبت کند، به راحتی می‌گفت: «واقعاً! می‌خواهی رایانه دیگری بخری؟ چه

ویژگی‌هایی دارد؟» و پس از گوش دادن به حرف‌هایم ممکن بود بگوید: «قیمتش چه قدر است؟ روزنامه‌ها در موردش چه می‌گویند؟ آیا...» و من هم در این مورد با او صحبت می‌کردم. اما بونی در آن روز سر حال به نظر می‌رسید. برای بدتر نشدن اوضاع آموخته‌ام که در این مواقع نباید منطقی صحبت کنم و یا با شیوه‌ای هدفمند به راه حل پردازم.

---

وقتی زن ناراحت است، برای او قدردانی از توضیحات مرد یا در حقیقت تمام حرف‌های منطقی او، کاری بسیار دشوار است.

وقتی در مورد احساسات بونی از او سؤال می‌کنم، پاسخ می‌دهد: «خوب، ناراحتم. هر وقت تو چیزی را می‌خواهی، آنرا بدست می‌آوری. نمی‌دانم چرا می‌خواهی رایانه جدیدی بخری. رایانه فعلی‌ات هم خوب کار می‌کند. اگر می‌خواهیم پول مان را خرج کنیم، وسایل دیگری هم هستند که می‌توانیم بخریم.»

وقتی بونی اقرار می‌کند که ناراحت است، حس درونی‌ام می‌گوید: «بله، حالا می‌توانم از او بخواهم درباره این موضوع صحبت کند تا خیلی زود حال و هوای بهتری پیدا کند. جان مواظب باش حرف‌های او را اصلاح نکنی. فقط به حرف‌هایش گوش کن. به یاد داشته باش که احساسات او را نباید واقعی قلمداد کرد. احساسات، اصطلاحات شاعرانه‌ای هستند که عواطف گذرای فرد را مشخص می‌کنند.

احساسات نظرهای واقعی به حساب نمی‌آیند که آن‌ها را به خود بگیرم.»

هرگاه بونی از عبارات نادرست استفاده می‌کند یا بلافاصله به صحبت‌هایش عمومیت می‌دهد، سخت نمی‌گیرم چون برای من کاملاً واضح است که این گفتگو منطقی یا عقلایی نیست. او نیاز دارد حرف‌هایش را بر زبان آورد. و هنگامی که سرانجام احساس کند حرف‌هایش را ابراز کرده است، مقاومتش از بین می‌رود.

اغلب مردان می‌ترسند که اگر نظرات همسرشان را اصلاح نکنند، زن، آن‌ها را به عنوان حقیقت می‌پذیرد. البته این مسئله صحیح است، اما در دادگاه نه در روابط زناشویی! اگر بونی در دادگاه بگوید: «هر وقت چیزی نیاز داری فوراً تهیه‌اش می‌کنی»، لازم می‌دانم نظر اشتباهش را گوشزد کنم. آن‌گاه است که با یادآوری وسایلی که نیاز داشتم اما تهیه نکردم، از خودم دفاع می‌کنم. و نیز اوقاتی را که خود را برای رسیدن او به آرزوهایش صرف کردم، خاطر نشان می‌کنم. هرچند ممکن است چنین سخنانی در دادگاه منصفانه باشند، اما در رابطه‌ای صمیمی معنا ندارند.

این که برایش توضیح دهم همیشه از خودگذشتگی می‌کنم و مثلاً برای خرید این رایانه شش ماه صبر کردم، تنها نشانه این است که نتوانستم احساساتش را درک کنم. به او انگیزه می‌دهم تا درباره فداکاری‌هایش صحبت کند. قبل از دانستن این موضوع، همیشه بحث‌مان بر سر این بود که کدام یک بیش‌تر از خودگذشتگی می‌کنیم.



## طرح سؤالات دوستانه

هنگامی که گفتگوی مان در مورد رایانه ادامه می‌یابد، بونی با گفتن اینکه «چیزهای بسیاری هست که می‌توانیم پول مان را برای آن‌ها خرج کنیم»، نظرش را کامل می‌کند. بعد مکث می‌کند. این فرصتی است که از او بپرسم به خریدن چه چیزی نیاز داریم.

وقتی مکث می‌کند، دو انتخاب دارم. می‌توانم دوستانه از او سؤال کنم یا دست کم با لحنی بی‌طرف او را از این حالت خارج کنم یا با گفتن اینکه چه طور توانستی این حرف را بزنی، حال و هوایش را بدتر کنم.

آن‌چه اغلب مردان درک نمی‌کنند این است که هر چه زن بیشتر به خود حق بدهد، که باید ناراحت شود، کم‌تر ناراحت خواهد شد. اگر مرد از همسرش به خاطر انتقادش، انتقاد نکند و یا او را به خاطر سرزنش‌هایش، سرزنش نکند، به همسرش فرصت می‌دهد تمام انتقادات یا سرزنش‌هایی را که در دل دارد، بیرون بریزد.

## چرا مردان با احساسات مخالف‌اند؟

مردان تصور می‌کنند که یک زن احساساتی از نظر فکری انعطاف‌پذیر نیست. آن‌ها درک نمی‌کنند که در این مواقع، وقتی زن در مورد احساساتش حرف می‌زند، نتیجه‌گیری نمی‌کند یا عقاید قطعی‌اش را ابراز نمی‌کند.

وقتی زن احساسات منفی اش را با مرد در میان می‌گذارد، معمولاً مشغول ارزیابی این موضوع است که آیا احساسش واقعیت دارد یا نه.

زن صحبت می‌کند تا احساساتش را دریابد. او نمی‌خواهد حقایق خاصی را ابراز کند. مردان چنین حالتی دارند. در واقع زن بیش‌تر نگران توصیف دنیای درونی خود است.

در چنین شرایطی من صبر می‌کنم تا بونی به من بگوید به جای رایانه چه باید بخرم. اما او هنوز مشغول بیان احساسات خود است. در نهایت به من می‌گوید: «هنوز فکرش را نکرده‌ام. فقط احساس می‌کنم... احساس می‌کنم تو هر چه می‌خواهی بدست می‌آوری و خواست‌های من در درجهٔ دوم قرار دارند. شاید نسبت به این موضوع که تو خیلی بیش‌تر از من می‌خواهی، حساس شده‌ام.»

وقتی او می‌گوید: «هنوز فکرش را نکرده‌ام» متوجه می‌شوم که هنوز تحت تأثیر احساسات خود است. به واقعیات اشاره می‌کند، اما تا جایی که بتوانم با کمک خودش تلاش می‌کنم از این احساس که مورد انتقاد قرار گرفته‌ام و از من قدرشناسی نمی‌کند، جا خالی بدهم! به آرامی از خود می‌پرسم: «چه طور می‌توانی بگویی در درجهٔ دوم هستی؟ من که کارهای زیادی برایت انجام داده‌ام. من به سختی کار می‌کنم و به همین دلیل تو می‌توانی به هر چه می‌خواهی برسی. چه طور به نظرت می‌رسد که برایم اهمیت نداری!» گرچه این‌ها واکنش‌های واقعی درونی من هستند اما می‌دانم ابرازشان تا چه اندازه

وضعیت را بدتر خواهد کرد.

اگر به او گویم به فکرش هستم، تصور می‌کند تلاش می‌کنم او را متقاعد کنم اشتباه فکر می‌کند و رفتارش ناعادلانه است. در این شرایط با بی‌ارزش کردن احساسات و تأیید تردیدها و نااطمینانی‌هایش برنده نمی‌شوم. من می‌توانم بدون پرخاشگری به حرف‌هایش گوش دهم تا فرصت یابد بیش‌تر صحبت کند، نکات مثبت مرا به یاد آورد و نظرات منفی شخصی‌اش را دور بریزد. علی‌رغم اینکه از او رنجیده خاطر می‌شوم، اما مطمئن هستم که این کار را خواهد کرد.

هنگامی که زن فرصت می‌یابد احساساتش را آزادانه با مرد در میان بگذارد، احساس مهر و محبت بیش‌تری پیدا می‌کند. گاهی اوقات ممکن است متوجه اشتباهات یا نظرات ناعادلانه مرد شود. اما اغلب اوقات وقتی نگرشی مثبت‌تر به اوضاع پیدا می‌کند، آن‌ها را فراموش می‌کند.

برای مردان برقراری ارتباط با این تغییر روحیه دشوار است زیرا با طبیعت آن‌ها بیگانه است و نمی‌توانند آن‌را درک نمایند. وقتی مرد ناراحت است و با کسی که او را ناراحت کرده صحبت می‌کند، همچنان ناراحت است تا این که آن شخص با او موافقت نماید یا بتواند راه‌حلی برای این مسئله بیابد. اگر مرد واقعاً ناراحت باشد صرفاً گوش دادن به حرف‌هایش و نیز سر تکان دادن به نشانه همدردی با او، برایش کافی نیست.

پس از اینکه زن احساسات منفی‌اش را بیان می‌کند، مرد به اشتباه

آنرا نتیجه‌گیری نهایی زن به حساب می‌آورد. می‌پندارد زن او را سرزنش می‌کند. مرد نمی‌داند اگر به زن اجازه صحبت بدهد، احساساتش تغییر می‌کند.

### چرا مردان احساس می‌کنند سرزنش می‌شوند؟

این مطلب کاملاً مرسوم است که زن احساساتش را بیان می‌کند و مرد احساس می‌کند مورد حمله و سرزنش قرار گرفته است. جریان بدین قرار است:

مرد می‌گوید: «تو مرا سرزنش می‌کنی.»

زن می‌گوید: «نه من این کار را نمی‌کنم. تنها احساساتم را با تو در میان می‌گذارم.»

بعد مرد می‌گوید: «اما احساسات به من می‌گوید که داری مرا سرزنش می‌کنی. وقتی می‌گویی احساس می‌کنی طرد شده‌ای، منظورت این است که به تو توجه ندارم. وقتی می‌گویی احساس می‌کنی هیچ‌کس تو را دوست ندارد، مرا متهم می‌کنی.»

زن می‌گوید: «نه، اصلاً این طور نیست. من فقط احساساتم را بیان می‌کنم. کاری به تو ندارم.»

مرد می‌گوید: «اتفاقاً با من کار داری چون من تنها کسی هستم که با او ازدواج کرده‌ای.» زن می‌گوید: «نمی‌توانم با تو صحبت کنم.»

مرد می‌گوید: «داری دوباره مرا سرزنش می‌کنی.»

و اگر مداخله‌ای در میان نباشد، آن‌ها آنقدر با هم بحث می‌کنند تا این‌که سرانجام عصبانی می‌شوند.

مردان باید درک کنند که وقتی زن مشغول سرزنش می‌شود، درونش چه می‌گذرد. از طرفی اگر زن دلیل سرزنش مرد را بیابد راحت‌تر می‌تواند با او به گفت و گو بنشیند.

اگر مردی افکار و احساسات همسرش را درک کند، متوجه می‌شود که از دیدگاه یک زن، او واقعاً شوهرش را سرزنش نمی‌کند. سال‌ها وقتی به حرف‌های همسرم گوش می‌دادم، متوجه این موضوع نبودم. هنگامی که مدام احساس می‌کردم سرزنش می‌کند، بی‌خیال شدن برایم دشوار بود. وقتی احساساتش را با من در میان می‌گذاشت، احساس می‌کردم باید فوراً با او بحث کنم. یک روز اوضاع به کلی تغییر کرد. هنگامی به این نکته پی بردم که با او مشغول خرید بودم.

با مشاهده خرید همسرم به تفاوت میان او و خودم پی بردم. وقتی من خرید می‌کردم، آنچه را می‌خواستم پیدا می‌کردم، آن‌را می‌خریدم و با سرعت هر چه تمام‌تر از فروشگاه بیرون می‌آمدم؛ مانند یک شکارچی که شکارش را به سرعت به خانه می‌آورد. اما بونی دوست داشت تمام لباس‌ها را امتحان کند.

وقتی سرانجام بونی به فروشگاه می‌رسید که جذبش می‌کرد، با آرامش روی یکی از صندلی‌های کنار اتاق پروفروگاهی می‌نشستم. او با دیدن لباس‌های مختلف به وجد می‌آمد. خیلی هیجان‌زده بودم زیرا نه تنها او خوشحال بود بلکه سرانجام می‌توانستیم فروشگاه را ترک کنیم. چه قدر اشتباه می‌کردم!

به جای اینکه به راحتی یا به سرعت چند لباس را انتخاب کند، به

نظر می‌رسید مدت زیادی طول می‌کشد تا هر یک از لباس‌ها را پرو کند و احساسش را نسبت به آن‌ها بگوید. وقتی لباس را می‌پوشید و جلوی آینه می‌ایستاد، چنین جملاتی را بیان می‌کرد: «این لباس خیلی جالب است، این طور نیست؟ اما زیاد مطمئن نیستم. ترکیب رنگش خوب است. چه قدر قدش اندازه است.»

و سرانجام می‌گفت: «نه، به درد من نمی‌خورد.» این موضوع بارها در مورد لباس‌های مختلف تکرار می‌شد. گاهی اوقات قبل از اینکه لباسی را پرو کند، با اطمینان می‌گفت: «همین یکی را دوست دارم.» بعد از سه ریع پوشیدن لباس‌ها بدون اینکه چیزی خریده باشیم از فروشگاه بیرون می‌آمدیم. برایم جالب بود که او اصلاً عصبانی نمی‌شد. من حتی تصورش را هم نمی‌کردم که بتوانم این قدر برای کاری زمان و انرژی صرف کنم و سرانجام خوشحال و دست خالی به خانه بازگردم!

### چگونه از سرزنش شدن بگریزیم؟

وقتی به خرید بونی فکر کردم، متوجه شدم چرا وقتی زنی ادعا می‌کند کسی را سرزنش نمی‌کند، به نظر می‌آید در حال سرزنش است.

می‌دانید، زنی که خسته است درست مانند خرید کردنش در مورد احساساتش حرف می‌زند. او هرگز از شما انتظار ندارد احساسی خاص برای او به خرج دهید. در واقع او لباس‌های عاطفی را پرو می‌کند تا ببیند کدام یک اندازه‌اش هستند. زمان زیادی که صرف پرو

لباس‌ها می‌کند به این معنا نیست که آن لباس "مال اوست".

زنی که احساس خود را با شوهرش در میان می‌گذارد، معتقد به آن احساس نیست بلکه می‌خواهد دریابد واقعاً در آن لحظه چه احساسی دارد. وقتی زنی حرفی می‌زند (مثلاً در مورد یک لباس)، مفهومی این نیست که حتماً آن لباس را می‌خرد و به خانه می‌برد.

راستش را بخواهید، حالا هر وقت همسر حرفی می‌زند که مرا سرزنش می‌کند، تصور می‌کنم در حال خرید هستم و او فقط مشغول پرو لباس‌هاست. ممکن است یک ساعت در فروشگاه باشیم. تنها در این زمان است که می‌توانم متوجه شوم در نهایت چه نظری دارد.

### احساسات منفی همیشگی نیستند

اگر مرد به یاد داشته باشد که احساسات زن دایمی نیستند و تنها آن‌ها را آزمایش می‌کند، ساده‌تر می‌تواند با احساسات مقاوم زن کنار بیاید و احساس سرزنش نکند. اگر مرد با زن مشاجره کند، زن حالت تدافعی به خود می‌گیرد.

زنان منفی‌گرایانه سخن می‌گویند تا احساسات مثبت، عشق و تصاویر بسیار دقیقی از آنچه اتفاق افتاده را کشف کنند. حتی اگر اشتباهاتی توسط مرد صورت گیرد، زن با کنار گذاشتن احساسات منفی‌اش می‌تواند تصویر بزرگ‌تری از تمام کارهای خوب مرد به یاد

آورد.

توجه به نکات منفی به زن کمک می‌کند تا بدون اینکه از مرد انتظار کمال داشته باشند، او را بپذیرد و دوستش بدارد. زن برای یافتن عشقی واقعی نیاز به حمایت مرد دارد، از این رو می‌تواند احساساتش را بیان کند بدون اینکه مجبور شود برای هر کلمه‌ای که بر زبان می‌آورد راه حلی بشنود.

---

برای اینکه زن مهر و محبتی در قلبش بیابد، باید بتواند احساساتش را آزادانه بیان کند.

### احساسات، واقعیات نیستند

وقتی مرد احساسش را بیان می‌کند، بیش‌تر به واقعیت شباهت دارد، چیزی که او اعتقاد دارد حقیقت است اما مدارک کافی برای اثبات آن وجود ندارد. اما وقتی زن احساساتش را در میان می‌گذارد، شرایط این‌گونه نیست. برای زنان احساسات کم‌تر در ارتباط با جهان بیرون است و بیش‌تر در مورد تجربیاتشان از جهان بیرون می‌باشد. از دیدگاه زنان، احساسات و حقایق دو مقوله کاملاً مجزا هستند.

نظر بونی این است: «به نظر می‌آید هر کاری انجام می‌دهیم برای توست نه من. ما همیشه هر کاری را که تو می‌خواهی انجام می‌دهیم و همیشه این تو هستی که راه را انتخاب می‌کنی.» به نظر می‌رسد این یک جمله انتقادی در مورد من است. شنیدم که او گفت: «واقعاً خودخواهی و تنها به خودت توجه می‌کنی. تو اصلاً توجهی به من



نداری. ما فقط کارهایی را که تو می‌گویی، انجام می‌دهیم.» در چنین مواردی به خودم یادآوری می‌کنم که احساسات کنونی بونی نسبت به من حقیقی نیستند و به همین دلیل می‌توانم حرف‌هایش را جدی نگیرم. با یادآوری این مسئله به او کمک می‌کنم به این مسئله توجه کند. در ضمن احساس اطمینان می‌کنم زیرا می‌دانم وقتی زنی به احساساتش در مورد شرایط شدت می‌دهد و احساس می‌کند حرفش را می‌شنوند، عملاً می‌تواند به تدریج واقعیات مثبت را با وضوح بیش‌تری ببیند.

### چگونه با انتقاد مواجه شویم

برای اینکه انتقاد بونی را به دل نگیرم، نیاز داشتم به خاطر بیاورم که حرف‌های او از ته دل نیست و حقیقت ندارد. و احساسات او بیانگر نظر نهایی‌اش نسبت به من و اعمالم نیست. با ترجمه صحبت‌های بونی توانستم او را درک کنم. در واقع او می‌گفت:

«گاهی اوقات، وقتی تحت تأثیر احساساتم هستم و درست فکر نمی‌کنم مانند همین حالا فراموش می‌کنم چه مرد فوق‌العاده‌ای هستی و چه قدر زحمت می‌کشی و بعد فکر می‌کنم هر کاری که می‌کنی فقط به خاطر خودت است نه من و در واقع برای من کاری نمی‌کنی. احساس می‌کنم نمی‌توانم درخواستم را با تو در میان بگذارم. توجهی به من نداری. واقعیت این است که می‌دانم واقعاً به من توجه داری اما در مواقعی مانند امروز که وقتی واقعاً چیزی را می‌خواهی خیلی با صراحت آن را مطرح می‌کنی، به نظر می‌رسد به

نظر من کاری نداری یا مهم نیست من چه می‌گویم چون حرفم به حساب نمی‌آید. واقعاً می‌دانم برایت مهم هستم اما این احساسات مرا اذیت می‌کنند. توجه تو به احساسات من، حال مرا بهتر می‌کند. آیا می‌توانی مرا مطمئن کنی که به حرفم اهمیت می‌دهی و با گوش دادن به احساساتم به من توجه داری؟»

واقعاً توقع ابراز این سخنان از جانب او واقع‌بینانه نیست. این مسئله مغایر با طبیعت مؤنث زن است. هنگامی که او مشغول کند و کاو و در میان گذاشتن احساسات و رها ساختن عواطف منفی خود است، منطقی و هدفمند بودن کاری است مغایر با ماهیت مؤنث بودنش.

---

مردی که از زن احساساتی‌اش انتظار ندارد تفکرات مردانه داشته باشد، به او اجازه می‌دهد با محبت، اعتماد، پذیرش و قدردانی بیشتری مواجه شود.

برای اینکه مرد بتواند با موفقیت با انتقاد همسرش مواجه شود، باید به یاد داشته باشد که تمام احساسات زنش موقتی است. مرد با گوش دادن به احساسات منفی زن به او اجازه می‌دهد احساسات مثبت وجودش را نیز کشف کند. این کار باعث می‌شود زن با سخنان حمایتگرانه‌اش به مرد کمک کند با او کنار بیاید. این نظرات را به طور مفصل در فصل بعد مطالعه خواهیم نمود.

## احساسات تغییر می‌کنند

نکته مهم دیگر برای کنار آمدن موفقیت‌آمیز این است که به یاد داشته باشیم احساسات منفی به سرعت و بدون آنکه مرد حرفی بزند، می‌توانند ۱۸۰ درجه تغییر کنند. اگر مرد به احساسات منفی زن واکنش منفی نشان دهد، زن این مسئله را درک نمی‌کند و همچنان به توضیح احساساتش ادامه می‌دهد. واکنش منفی، تنها فرآیند اختلاف را طولانی‌تر می‌کند.

این مسئله مغایر با چیزی نیست. در حقیقت کاملاً عادی است. ممکن است زن در جریان گفتگو بگوید: «احساس می‌کنم تو فقط به خودت توجه می‌کنی» و بعد هم بگوید: «تو مرد واقعاً با ملاحظه‌ای هستی و از من حمایت می‌کنی.»

مرد با آگاهی از انعطاف ذاتی زن قادر است به جای اینکه بخواهد عقاید زن را تغییر دهد، با آرامش به حرف‌های همسرش گوش دهد. اگر مرد نداند چگونه باید کنار بیاید، باعث می‌شود زن انعطاف‌پذیری خود را از دست بدهد و به زنی بی‌احساس، انعطاف‌ناپذیر و خشک تبدیل شود.

## خلع سلاح کردن با طرح سؤالات بیش‌تر

هنگامی که مرد از زن سؤالاتی می‌پرسد، پیامی برای آشتی به او می‌دهد؛ پیامی تسکین‌دهنده که نشان می‌دهد به او توجه دارد و مرد با طرح سؤالاتی مانند: «چگونه می‌توانم به تو کمک کنم؟» یا «بیش‌تر برایم بگو»، زن را از این احساس که در پیکاری دشوار مشغول ستیز

است، رها می‌کند. در این فصل فهرستی از سؤالات خلع سلاح کردن در اختیارتان قرار می‌دهیم.

---

هرچه بیش‌تر سؤال کنید، به پیروزی نزدیک‌تر می‌شوید، اما با صحبت در مورد احساس‌تان بازنده خواهید شد.

راز حمایت از زنِ ناراحت و خسته این است که به او کمک کنیم بیش‌تر حرف بزند. مهم نیست منفی یا مثبت، دقیق یا غیر دقیق، تدافعی یا آسیب‌پذیر صحبت کند. هرچه مرد بتواند کلام بیش‌تری از همسرش بشنود و ملایم‌تر باشد و هرچه زن بیش‌تر احساس کند که شوهرش به حرف‌های‌های او گوش می‌دهد و به او توجه دارد، رفتارش توأم با عشق و محبت می‌شود.

### **توصیه‌های مهم به مردان برای حمایت از زنان**

به یاد داشته باشید که اگر زن مجبور نباشد توجه‌اش را به این مسئله متمرکز کند که آیا مرد به حرف‌هایش گوش می‌دهد یا نه، قادر خواهد بود طبیعی‌ترین کار را که همان صحبت و تغییر رفتارش می‌باشد، انجام دهد. در اینجا برای حمایت از زن و اینکه احساس کند مورد محبت و پذیرش است چند توصیه مهم آمده است که مرد می‌تواند آن‌ها را به کار گیرد:

۱- وقتی شک دارید همسرتان ناراحت است، منتظر حرف زدن او نشوید. اگر شما آغازگر صحبت باشید، ۵۰ درصد ناراحتی‌اش را از بین می‌برید.

۲- وقتی به او اجازه صحبت می‌دهید، به یاد داشته باشید که ناراحتی شما از ناراحتی او، کمکی به حل مسئله نمی‌کند.

۳- هرگاه تصور کنید که باید فوراً حرف او را قطع یا اصلاح کنید، از این کار بپرهیزید.

۴- وقتی نمی‌دانید چه بگویید، چیزی نگویند. اگر نمی‌توانید کلامی مثبت بر زبان آورید یا احترام را رعایت کنید، ساکت بنشینید.

۵- اگر همسرتان قصد صحبت نداشت با طرح سؤالات مختلف، او را به صحبت وادار کنید.

۶- احساسات او را اصلاح نکنید و در مورد آن به قضاوت ننشینید.

۷- تا حد امکان آرامش‌تان را حفظ کنید و واکنش شدید نشان ندهید. (حتی اگر برای لحظه‌ای کنترل خود را از دست دادید، بازنده خواهید شد و باید همه چیز را از نو آغاز کنید.)

مردان هنگام نبرد از مهارت‌های جنگی خود استفاده می‌کنند. در یک جنگ واقعی مرد باید صبر کند و به انتظار لحظه‌ای مناسب باشد تا ضربه نهایی خود را وارد کند. در یک گفت‌وگوی دوستانه، مرد باید از مهارتی مشابه استفاده کند. او باید توجه کند و به دنبال لحظه‌ای مناسب برای بیان کلام یا عبارتی باشد که نشان می‌دهد از همسرش حمایت می‌کند تا به این ترتیب جنگ خاتمه یابد.

در یک گفتگوی دوستانه میان زن و شوهر، مرد باید از مهارت‌های خاصی استفاده کند.

هنگام گفت و گو در مورد خرید رایانه بعد از شنیدن احساسات بونی، منتظر ماندم به طور طبیعی مکث کند تا بتوانم خواسته‌اش را جویا شوم. حمایت از او برای بیان خواسته‌اش، حتی اگر نداند چه می‌خواهد، باعث می‌شود احساس کند می‌خواهم از او حمایت کنم. هنگامی که از او می‌خواهم خواسته‌اش را بیان کند، به این معنا نیست که باید خواسته خودم را رها کنم. معنایش این است که باید آگاهی خود را برای درک اینکه چگونه می‌توانم از آرزوهایش حمایت کنم، افزایش دهم؛ یعنی همان کاری که برای خودم انجام می‌دهم. به او نشان می‌دهم به نیازهایش به اندازه نیازهای خودم توجه دارم. این احترام متقابل مانند روغنی است که روح زخمی زن را جلا می‌دهد.

### معنای درک احساسات

برای توضیح نکته بعدی، بار دیگر به مسئله خرید رایانه باز می‌گردم. وقتی بونی احساساتش را بازگو می‌کند، منتظر می‌مانم تا اقدام دیگری برای حمایت از او انجام دهم تا مطمئن شود من طرف او هستم. بعد از اینکه می‌گوید می‌ترسد که مبادا به آنچه می‌خواهد نرسد، می‌توانم به راحتی از او حمایت کنم.

می‌گویم: «می‌توانم احساس تو را درک کنم.»

باگفتن اینکه او را درک می‌کنم، منظورم این نیست که با ترس او موافقم. من نمی‌گویم: «بله، باید بترسی چون ممکن است هیچ‌گاه به خواسته‌ات نرسی. تو با مرد واقعاً خودخواهی ازدواج کرده‌ای.»

باگفتن اینکه احساسات را درک می‌کنم، در واقع نمی‌گویم: «درک می‌کنم وقتی نمی‌توانی به آنچه می‌خواهی بررسی چه حالی پیدا می‌کنی. خود من بارها این را تجربه کرده‌ام. احساسی دردناک و ناراحت‌کننده است.»

---

در جریان یک گفت و گوی احساسی، مرد باید گوش به زنگ باشد و برای حمایت از همسرش کارهای ساده‌ای انجام دهد؛ مانند سر تکان دادن در تأیید حرف‌های او و یا استفاده از واژه‌هایی که نشانه‌های همدردی است.

### اهمیت تماس چشمی

وقتی زن ناراحت است، می‌خواهد مورد توجه واقع شود. او بر خلاف مرد، نمی‌خواهد نادیده گرفته شود و یا تنها بماند. مهم‌ترین کاری که مرد می‌تواند انجام دهد این است که وقتی زن ناراحت است به او توجه کنند. وقتی زن احساس کند مورد توجه است، بهتر می‌تواند رفتارش را از نظر بگذراند و با کارایی بیشتری احساساتش را بررسی کند.

مرد هنگام گوش دادن، دوست دارد به زن نگاه نکند تا بهتر متوجه حرف‌های او شود. برای زنان درک این تفاوت دشوار است زیرا وقتی

آنان با هم در مورد احساساتشان حرف می‌زنند، به طور غریزی با تماس چشمی حمایت‌شان را به هم منتقل می‌کنند.

اگر مرد هنگامی که همسرش دربارهٔ احساساتش حرف می‌زند، به چشمان او نگاه کند، از جریان صحبت خارج می‌شود. مرد بدون درک اینکه همسرش به تماس چشمی بیش‌تری نیاز دارد، چشم از او بر می‌گیرد تا بتواند به او پاسخ بهتری بدهد.

آموختن برقراری تماس چشمی نه تنها یک حمایت مهم به حساب می‌آید بلکه به مرد کمک می‌کند تا با بررسی واکنش‌های خود، بلافاصله راه‌حلی به زن ارائه دهد.

مرد قادر است به شیوه‌ای خاص این کار را انجام دهد. به جای اینکه به چشمان همسرش خیره شود، ابتدا باید به مدت دو الی سه دقیقه به چشمان او نگاه کند. بعد وقتی به طور طبیعی نگاه از او بر می‌گیرد، باید به نوک بینی همسرش نگاه کند. سپس باید به دهان، چانه و بعد کل صورتش نگاه کند. بعد هم باید این کار را دوباره تکرار کند.

این کار موجب می‌شود مرد با همسرش همسو شود و از جریان صحبت خارج نشود. در ضمن می‌تواند آرامش دهنده باشد.

### جبههٔ سرد

در گذشته وقتی احساس می‌کردم بونی رفتار سردی پیدا کرده است، او را تنها به حال خود رها می‌کردم تا حالش بهتر شود. پس از مدتی متوجه می‌شدم که او سردتر و سردتر شده است. پیش خود



می‌گفتم من سزاوار این رفتار بونی نیستم و سرانجام عصبانی می‌شدم. بعد هم کارمان به دعوا می‌کشید. اما پس از اینکه در مورد زنان اطلاعات بیش‌تری کسب کردم، هر بار رفتار همسرم سرد بود یا عصبانی می‌شد، نسبت به او بی‌توجه نبودم.

سرانجام به این نتیجه رسیدم که هر چه بیش‌تر همسرم را تنها بگذارم، اوضاع بدتر می‌شود. متوجه شدم بونی نمی‌خواهد تنها باشد بلکه خواهان ارتباط و توجه است. اغلب اوقات هرگاه رفتار سرد او را احساس می‌کردم، متوجه می‌شدم که ناراحتی‌اش بنخاطر من نیست. او برای گرم شدن نیاز به صحبت داشت. اما وقتی به او توجه نمی‌کردم و از او سؤالاتی که نشان‌دهنده علاقه‌ام بود، نمی‌پرسیدم، به سردی رفتارش می‌افزود. به این ترتیب حتی اگر من مسبب احساسات تندش نبودم، به زودی گریبانم را می‌گرفت.

اکنون با پوشیدن یک ژاکت گرم و پرواز مستقیم به سوی طوفان، خودم را در مقابل جبهه‌ی هوای سرد آماده می‌کنم! در واقع همسرم با صحبت و درد دل گرم می‌شود.

### چگونه زن سرد را گرم کنیم

اکنون وقتی احساس می‌کنم جبهه‌ی سردی از طرف بونی به سمت من می‌آید، خود را به او نزدیک می‌کنم. اگر وقتی می‌خواهم به او اظهار محبت کنم روی از من برنگرداند، درمی‌یابم ناراحتی‌اش از من نیست. اما اگر رویش را از من برگرداند، متوجه می‌شوم که باید به او بیش‌تر توجه کنم. اما همیشه می‌دانم او با عشق و علاقه‌ی بیش‌تری به

سویم باز می‌گردد.

اگر واقعاً از من ناراحت باشد، متوجه می‌شوم و از او سؤالات مناسبی می‌پرسم اما اگر ناراحت نباشد به راحتی آرامش خیال پیدا می‌کنم. برای اینکه با او گفتگوی خوبی داشته باشم، اگر از من ناراحت باشد از او می‌پرسم روزش را چه طور گذرانده است. فهرست کاملی از سؤالاتی که در این زمینه می‌توان مطرح کرد، در فصل ۷ آمده است.

اغلب اوقات زن به این سؤالات اینگونه پاسخ می‌دهد که: «از تو ناراحت نیستم. مسئله چیز دیگری است.» و بعد به صحبت ادامه می‌دهد. حتی اگر زن اندکی از همسرش ناراحت باشد، سریع احساسات تندش را رها می‌کند زیرا مرد آغازگر گفتگو بوده است. اگر زن احساس کند مورد حمایت است، در مهربانی سخاوتمندتر می‌شود.

---

اگر زن خسته و ناراحت قبل از اینکه در مورد چیزی که آزارش داده صحبت کند، بگوید: «از تو ناراحت نیستم»، برای مرد گوش دادن به صحبت‌های او ساده‌تر می‌شود.

### **وقتی زن از دست مرد ناراحت است چه باید کرد؟**

وقتی زن از مرد ناراحت است، بهترین پیامی که مرد می‌تواند به او بدهد این است که او حق دارد ناراحت باشد و می‌خواهد بدانند انجام چه کاری باعث ناراحتی او شده تا دیگر آن کار را انجام ندهد.

وقتی به سمت بونی می‌روم و او از من دور می‌شود، مهم‌ترین مسئله‌ای که به یاد می‌آورم این است که نباید این رفتارش را به دل بگیرم. اگر خودم را از قبل برای این مسئله آماده نکرده باشم به طور غریزی با ناراحتی‌اش واکنش نشان می‌دهم.

به مثال دیگری توجه کنید. روزی متوجه یک جبههٔ هوای سرد از طرف همسرم شدم که ساعت‌ها روی هم انباشته شده بود. واقعاً دلیلش را نمی‌دانستم. اگر اوایل ازدواج مان بود، احساس می‌کردم ناعادلانه مورد حمله‌اش واقع شده‌ام. او از من قدردانی نمی‌کرد. اما اینکه می‌دانم که با صحبت کردن می‌توانم بلافاصله حال و هوایش را تغییر دهم.

آن روز وقتی نزد او رفتم، سریع از من دور شد. اما من به جای ناراحت شدن، از مهارت‌های ارتباطی استفاده کردم و این رفتارش را به دل نگرفتم. رو به رویش ایستادم، به او نگاه کردم و از اینکه نمی‌دانستم برای چه ناراحت است متعجب بودم. دست کم ۱۵ تا ۳۰ ثانیه طول کشید تا متوجه شد به من بی‌اعتنایی کرده است. از آنجایی که هیچ واکنش منفی و ناخوشایندی از خود بروز نداده بودم، برقراری اعتماد دوباره‌اش کار راحتی بود.

می‌دانستم از من ناراحت است. برای اینکه خودم را دچار خشم و سرزنش او نکنم، از پرسیدن سؤالاتی مانند «آیا از من ناراحتی؟» یا «آیا مرتکب اشتباهی شده‌ام؟»، اجتناب کردم. برای محافظت از خودم در مقابل خشم او، باید دست کم با طرح سؤالی گفتگو را آغاز می‌کردم تا به طور مستقیم مرا با ناراحتی‌اش مرتبط نسازد.

## نیروی پافشاری ملایم

مؤثرترین سؤالی که در این موقع می‌توانید طرح کنید این است که: «آیا می‌خواهی در مورد چیزی صحبت کنی؟» اگر جواب منفی بود، کار راحت می‌شود زیرا به راحتی متوجه می‌شوم تمایلی برای صحبت ندارد.

می‌گویم: «واقعاً می‌خواهم بفهمم چه اتفاقی افتاده است.» دوباره دقت می‌کنم که در معرض عصبانیتش قرار نگیرم. او مکث می‌کند و می‌گوید: «چیز زیادی برای گفتن ندارم.» از این حرف متوجه می‌شوم حرف زیادی برای گفتن دارد. در این زمان خودم را برای جاخالی دادن آماده می‌کنم.

هدفم این است که با سماجت پیش او بمانم. بدون این که توقع بیش‌تری داشته باشم موضعم را حفظ می‌کنم و به این ترتیب احترام او را از آن خود می‌سازم و او این پیام را دریافت می‌کند که واقعاً به او اهمیت می‌دهم.

---

وقتی زنان نمی‌خواهند صحبت کنند معمولاً به این علت است که احساس امنیت نمی‌کنند. احساس می‌کنند به آنها توجه ندارید یا درکشان نمی‌کنید. مقاومت آنها تنها با پافشاری ملایم شما از بین می‌رود.

---

من با توجه به این نکته می‌پرسم: «آیا حرفی زده‌ام یا کاری کرده‌ام که ناراحت شده‌ای؟» پاسخ او همراه با نفس عمیقی است و در حالی

که هوا را به آرامی از ریه خارج می‌کند، نشان می‌دهد که واقعاً نمی‌خواهد صحبت کند.

می‌گویم: «اگر ناراحتی می‌خواهم دلیلش را بدانم.» بعد از کمی مکث ادامه می‌دهم، «اگر تو را آزار داده‌ام می‌خواهم دلیلش را بدانم تا دیگر این کار را نکنم.»

در این مواقع حرف می‌زند و با ملایمت پاسخ می‌دهد: «آن روز که با هم صحبت می‌کردیم، وسط صحبت‌مان به تلفن جواب دادی و بعد هم از من نخواستی حرفم را تمام کنم. واقعاً ناراحت شدم.» می‌گویم: «متأسفم این بی‌مبالاتی مرا نشان می‌دهد.» گرچه موجی از توضیحات به ذهنم خطور می‌کند، اما سریع آن‌ها را از خود دور می‌کنم.

بونی به صحبت در مورد احساساتش ادامه می‌دهد و پس از مدتی بار دیگر نسبت به هم احساس صمیمیت پیدا می‌کنیم. در گذشته هرگز نمی‌دانستم چگونه باید با این مسئله برخورد کنم. باید از کجا می‌دانستم؟ هیچ کس به من نیاموخته بود. اما اکنون که در ارتباط با وظایف جدید زن و مرد که بر پایهٔ مهارت‌های ارتباطی جدید است کار می‌کنم، این مسئله را بهتر متوجه می‌شوم.

### برای کنار آمدن، چه باید کرد؟

پس از این که دربارهٔ عناصر این مهارت‌های جدید ارتباطی آگاهی یافتید، دقایق اندکی سپری می‌شوند تا طریقهٔ استفاده از آن‌ها را دریابید. مانند ضربه زدن به توپ تنیس یا توپ گلف است. قبلاً برای

این کار باید تمرین کنید اما وقتی آموختید خود به خود می‌توانید این کار را انجام دهید.

فراگیری گوش دادن، مانند آموختن هر مهارت جدیدی است. به عنوان مثال وقتی کسی برای نخستین بار می‌خواهد مسیر مستقیمی را با اتومبیل طی کند، ممکن است به نظرش بسیار دشوار باشد. اما پس از تمرین، حتی بدون فکر کردن می‌تواند این کار را انجام دهد زیرا این فرآیند در قالب مجموعه‌ای از عکس‌العمل‌های واکنشی درمی‌آید.

وقتی زن ناراحت است، فراگیری گوش دادن به صحبت‌های زن بدون اینکه مرد ناراحت و عصبانی شود کاملاً یک مهارت جدید و دشوار است. مرد با تمرین فراوان می‌تواند این کار را ملکه ذهن خود کند.

### اگر تنها پدران ما می‌دانستند...

اگر پسر مدام شاهد پدرش بود که به حرف‌های مادرش گوش می‌داد، نیازی نداشت شنونده بودن را بیاموزد. اما از آنجایی که پدران و مادران ما از مهارت‌های جدید ارتباطی آگاهی نداشتند، اینک همه ما باید این روش‌ها را بیاموزیم.

در نسل‌های آینده، اگر فرزندان ما فرصت پیدا کنند هنگام بزرگ شدن شاهد این مهارت ارتباطی باشند، لزومی ندارد در آینده این مهارت‌ها را به سختی بیاموزند.

تا آن زمان، اگر قرار باشد مردان این مهارت مهم را بیاموزند، یاری و مساعدت زنان امری اجتناب‌ناپذیر است. با توجه به تجربه

شخصی‌ام، عاملی که یاری‌ام داد تا سریع بیاموزم، همکاری و حمایت همسرم بود. او با بی‌توقعی‌اش کاری کرد راه یادگیری این مهارت برایم راحت‌تر شود.

در فصل بعدی مهارت‌های ارتباطی پیشرفته‌ای را می‌آموزیم که در آن زنان قادرند به کمک آن‌ها به سخنان مردان خوب گوش دهند. زنان می‌آموزند بدون اینکه مادری کنند، به همسرشان محبت و توجه نمایند. زنان می‌آموزند مهارت‌های مهر و محبتی بی‌قید و شرط را به کار گیرند که با ماهیت‌شان بسیار سازگار است و در عین حال اطمینان پیدا کنند به عشق و حمایتی که نیاز دارند، دست می‌یابند.





## فصل ششم

### مهارت‌های گفتاری زنان برای جلب گوش دادن مردان

اگر زنان همان‌گونه که با هم صحبت می‌کنند با همسرشان حرف بزنند، یا مرد متوجه منظور آن‌ها نمی‌شود یا این که دیگر گوش نمی‌دهد. زنان با یکدیگر به زبانی صحبت می‌کنند که مردان متوجه نمی‌شوند. زن می‌تواند به همسرش کمک کند زبان او را بیاموزد. او این کار را با ایجاد چند تغییر مهم اما کوچک در روابطش انجام می‌دهد.

زن با صبور بودن و آماده کردن مرد برای بیان احساساتش، قادر است فوراً حمایت مورد نیازش را بدست آورد.

---

زن با بیان اینکه از مرد توقع چه حمایتی را دارد قادر است به آرامش دست یابد و بدون ناراحت کردن یا از دست دادن توجه او احساساتش را با همسرش درمیان بگذارد.

فرمول این که مرد به حرف‌های تان گوش دهد بیان این جمله

است: «مجبور نیستی چیزی بگویی یا کاری کنی. فقط می‌خواهم در مورد احساساتم با تو حرف بزنم تا حالم بهتر شود.»

با یک مکث کوتاه و سپس آماده کردن مرد با این روش، او احساس نمی‌کند باید پیشنهاد یا راه‌حلی ارائه دهد تا حال و هوای همسرش بهتر شود. هنگامی که زن مشغول صحبت است، مرد به جای توجه به حل مشکلاتش باید آرام گیرد و واقعاً به حرف‌های او گوش دهد. مرد قادر است با تلاش کم‌تر حمایت عاطفی مورد نیاز زن را به او بدهد. صحبت منطقی روشی است که مرد با دیگران ارتباط برقرار می‌کند و به تجارت می‌پردازد. یک خانم شاغل روزی هشت ساعت از عمر خود را کاملاً منطقی عمل می‌کند. اگر زن خود را محدود کند که مانند مردان سخن بگوید، ممکن است مردان بیشتر به حرفش گوش دهند. اما این کار، زن را از روحیه مؤنث بودنش دور می‌سازد. وقتی زن به خانه باز می‌گردد، اولین هدفش این است که دوباره روحیه زنانه‌اش بازگردد تا به تعادل برسد. اما اگر سریع به روحیه مؤنث وجود خود بازگردد و سعی کند احساساتش را بدون آماده ساختن همسرش با او در میان بگذارد، رابطه صمیمی‌شان از هم می‌پاشد. سرانجام یا باید تسلیم شود و یا روحیه مؤنث خود را کنار بگذارد و از صحبت دست بکشد. هر دوی این روش‌ها بر روی خوشبختی و خشنودی او تأثیر نامطلوبی می‌گذارند.

برای این که زن بتواند پس از گذراندن روزی دشوار، پرقاب‌ت، پرحاصل و هدفمند آرامش و صمیمیت خود را بازیابد، نیاز دارد در زندگی زناشویی‌اش به آزادی و حمایت دلخواه خود برسد. او این کار

را به گونه‌ای غیرهدفمند، غیرمنطقی و غیردقیق انجام می‌دهد. برای اینکه زن روز خوبی داشته باشد، نیاز دارد آزادانه احساساتش را بیان کند. اگر زن همواره بخواهد صحبتش صحیح، دقیق و منطقی باشد، روحیهٔ مردانه‌اش را حفظ کرده است. مردان بدون توجه به اینکه زنان نیاز دارند روحیهٔ زنانه‌شان را پرورش دهند، از صحبت با آنان خسته می‌شوند.

به طور غریزی این نکته را نمی‌داند زیرا پس از گفت و گویی مستقیم، واضح، منطقی و هدفمند و بعد از مدتی طولانی فکر کردن در سکوت، روحیهٔ مردانه‌اش تقویت می‌شود. او درک نمی‌کند که اگر توقع داشته باشد همسرش نیز چنین باشد، انتظاری خلاف روحیهٔ او دارد و این کار مانع می‌شود زن در نقش یک مؤنث ظاهر شود.

## یک معضل تازه

زنان عصر حاضر با معضلی جدید مواجه هستند. آنان باید مانند مردان صحبت کنند و بنابراین قسمتی از وجود خود را از دست بدهند یا به خواستهٔ مردان بی‌اعتنا باشند و به طریق خود صحبت کنند. در این روش مرد برای پاسخ به احساسات زن، از گوش دادن دست می‌کشد و در نهایت زن عشق و حمایت همسرش را از دست می‌دهد. از آنجایی که هیچ یک از این دو روش مؤثر نمی‌باشند، اگر روش دیگری نیز وجود داشته باشد از خوش‌اقبالی ماست.

در گذشته زنان نیازی به صحبت با مردان نداشتند و نیز مجبور نبودند مانند مردان صحبت کنند. زنان قادر بودند به هر شکل که

۲۰۲/ با هم برای همیشه

می خواهند با سایر زنان حرف بزنند.

.....  
زن امروزی نیاز بیشتری دارد تا با همسرش به شیوه زنان  
صحبت کند. زیرا در محل کار از این فرصت محروم است.  
.....

نیاز برقراری ارتباط با مردان، برای زنان و مردان رقابتی جدید است. زن قادر است با به کارگیری مهارت‌های جدید زنانه، به مرد کمک کند به احساساتش گوش دهد. وقتی مرد آماده شد، زن قادر است به آرامش برسد. این یک راز است. زن می‌تواند با بیان چند کلمه همسرش را شرطی کند تا با شیوه متفاوت برقراری ارتباط او کنار بیاید؛ حتی اگر کلمات زن به صورت انتقادی و سرزنش‌آمیز باشد و حتی اگر مرد مهارت لازم را نداشته باشد. اگر مرد به گونه‌ای مناسب آماده باشد، قادر است موقعیت را در دست بگیرد و شرایط را سامان دهد.

### هودینی کبیر<sup>(۱)</sup>

مثال مورد علاقه من در مورد آماده شدن مردان از زندگی هودینی کبیر نشأت می‌گیرد. هاری<sup>(۲)</sup> هودینی شعبده‌باز اعلام کرد قادر است از هر مکانی بگریزد. او در گریختن یک هنرمند بود و معروفیتش به این دلیل بود که می‌توانست از جعبه‌ها، صندوق‌ها، زندان‌ها و اتاق‌های بسته بیرون بیاید. اما کار دومی که انجام می‌داد، کم‌تر

شناخته شده است.

او معرکه می‌گرفت که هر کس می‌تواند علی‌رغم جثه‌اش، با تمام قدرت به شکمش مشت بزند و او صدمه‌ای نبیند. او قادر بود هر مستی را تحمل کند.

یکی از شب‌های، هنگام تنفس نمایش شعبده‌بازی، دانشجویی جوان به پشت صحنه رفت و از او پرسید: «آیا حقیقت دارد که تو قادری هر مستی را تحمل کنی؟»

هودینی گفت: «بله.»

پیش از اینکه هودینی فرصتی برای آماده کردن خود داشته باشد، دانشجویی با سرعت مستی به شکم او کوبید. چنان مشت محکم و سریع بود که صدمه‌ای شدید به هودینی وارد کرد. او را با عجله به بیمارستان رساندند اما روز بعد فوت کرد.

مردان نیز مانند هودینی هنگامی قادرند خود را در برابر ضربات کلامی زنان حفظ کنند که آماده شده باشند. به عبارتی باید عضلات شکم‌شان را سفت کرده باشند تا هنگام وارد شدن ضربه، آسیب نبینند. اگر آماده نشده باشند، به سادگی آسیب‌پذیر می‌شوند و صدمه می‌بینند.

زن با استفاده از روش‌های متنوعی می‌تواند مرد را آماده کند به راحتی به حرف‌هایش گوش دهد. در این فصل روش‌های مناسبی را برای آماده کردن مرد توصیه کرده‌ام. با گذشت زمان ممکن است روش‌های دیگری برای آماده کردن همسران به کار گیرید.

## امتحان کردن لباس های مختلف

اگر لباس های مختلفی وجود دارند که ممکن است دوست داشته باشید آن ها را بپوشید، این توصیه ها را انجام دهید. لباس ها را بپوشید. اگر اندازه تان بود و دوست شان داشتید به همسر تان نشان دهید و ببینید آیا او هم مثل شما آن را دوست دارد یا نه. اگر اینطور بود آن لباس را انتخاب کنید.

توجه به این موضوع را درباره مسائل دیگر نیز توصیه می کنم. وقتی به این مسئله عادت کردید از آن به عنوان یک روش طبیعی برای حمایت از فرد مورد علاقه تان استفاده می کنید. شما سرانجام از این مهارت های ارتباطی پیشرفته برای برقراری روابط بهتر در زندگی زناشویی تان استفاده خواهید نمود.

## تهیه شرح وظایف مرد

وقتی زنی صحبت می کند، مرد معمولاً نمی داند همسرش از او چه می خواهد. گوش دادن برای مرد دشوار است زیرا متوجه نیست چه انتظاری از او می رود یا زنش واقعاً در مورد چه چیزی صحبت می کند. اگر مرد مهارت جاخالی دادن را نداشته باشد، هرچه بیش تر به زن توجه کند، بیش تر احساس می کند از او انتقاد می شود.

---

جاخالی دادن در محل کار برای مرد بسیار آسان تر است زیرا نیازی نیست توجهی که به همسرش دارد به دیگران نیز داشته باشد. مرد در روابط زناشویی خود به مراتب

آسیب‌پذیرتر است و بنابراین وقتی ضربه‌ای به او وارد شود،  
به شدت ناراحت می‌شود.

---

وظیفه جدید زن این است که به طور تصادفی و قبل از اینکه با مرد  
سر صحبت را باز کند به او بفهماند به چه چیزی نیاز دارد. با ارایه  
شرح وظایف، مرد متوجه می‌شود همسرش چه می‌خواهد. بعد  
می‌تواند استراحت کند و خود را برای فهمیدن اینکه زن چه  
می‌خواهد، خسته نکند. انجام این کار ابتدا برای زن دشوار است اما  
هنگامی که یاد گرفت، آزادی لازم را پیدا می‌کند تا قدرت خود را به  
عنوان زن ابراز کند.

### استفاده از مهارت‌های قدیمی با روشی جدید

در حقیقت آماده سازی مرد یکی از مهارت‌های قدیمی زنان بوده  
است که در این کار مهارت فراوان داشتند. غریزه طبیعی آن‌ها  
می‌طلبید که مردان را قبل از صحبت آماده کنند. در حالی که مردان  
غارنشین به شکار توجه داشتند، زنان غارنشین خود را برای آینده  
آماده می‌کردند.

زنان به این مسئله اعتقاد دارند که وقتی شرایط مهیا باشد، همه  
چیز به طور طبیعی رشد می‌کند. شعار غریزی آنان این است:  
پیشگیری بهتر از درمان است.

تا به امروز مسئولیت‌های سنتی روزانه زن، بازتاب تمایلش به  
آماده سازی مرد بوده است. زن هر روز برای آماده سازی غذای

خانواده‌اش برنامه‌ریزی می‌کند. و همچنین برای فراهم ساختن محیطی برای به آرامش رسیدن خود و خانواده‌اش، خانه را به بهترین شکل ممکن تزئین می‌کند. برای اینکه باغچه‌ای درست شود، ابتدا باید قبل از کاشتن دانه زمین را آماده کرد.

زنان در نقش مادر همیشه زمان مشخصی را به تربیت فرزندان خود اختصاص می‌دهند. فرزندان خود را راهنمایی می‌کنند تا به طور مستقل بازی کنند. وقتی کودک می‌خواهد بازی کند، ابتدا مادرش اسباب‌بازی‌های مناسب را در اختیار او قرار می‌دهد و شرایط را مهیا می‌کند. برای اینکه کودک را تشویق به خواندن کند، ابتدا برای او کتاب می‌خواند. مادران با آماده کردن فرزندان خود می‌دانند استعدادهای آن‌ها خود به خود رشد می‌کنند و به شکوفایی می‌رسند.

از قدیم زنان به طرز لباس پوشیدن و ظاهرشان اهمیت بیشتری می‌دادند. وقتی زنان لباس می‌پوشند، به طور غریزی زمان زیادی برای آماده ساختن خود صرف می‌کنند. بنابراین با ظاهری آراسته در جمع حضور می‌یابند. آرایش صورت، رسیدن به پوست صورت به علت حساس بودنش و استفاده از کرم‌ها و لوسیون‌های مناسب از جمله تمایلاتی هستند که زنان به سوی آن‌ها کشیده می‌شوند.

حتی در زمینه زیست شناختی، زنان به آمادگی بیشتری نیاز دارند. برای اینکه صاحب فرزند شوند، ۹ ماه آن‌را در شکم خود پرورش می‌دهند.

زن خود را برای ازدواج آماده می‌کند. قبل از ازدواج و در نهایت



بچه‌دار شدن، ابتدا اطمینان می‌یابد که مرد مورد نظر مناسب اوست و می‌تواند حامی‌اش باشد. در زمان‌های قدیم زن خودش را با این احتمال که ممکن است همسرش فوت کند، آماده می‌ساخت.

زنان همیشه در مقام آماده‌سازی هستند. این طبیعت آنهاست و در آن تبخّر دارند. یکی از ناراحتی‌های بزرگ پنهان آنان این است که نمی‌دانند چگونه مردان را برای گوش دادن آماده کنند. آنها بدون درک صحیحی از اینکه مردان چگونه صحبت می‌کنند، نمی‌توانند آنها را برای گوش دادن آماده کنند. زن از روی بی‌تجربگی می‌پندارد که اگر مرد عاشقش باشد، به طور غریزی زبانش را خواهد فهمید.

زنان به طور غریزی می‌خواهند همان طور که زنان دیگر را برای گوش دادن آماده می‌کنند، همسرشان را نیز برای گوش دادن آماده کنند. زن به اشتباه می‌پندارد اگر از مرد سوالات بسیاری در مورد گذراندن روزش بپرسد، آماده می‌شود به حرف‌های او گوش دهد. چنین تدارکاتی به درد نمی‌خورند.

آماده‌سازی مرد برای گوش دادن، مهارت جدیدی برای زن محسوب می‌شود.

---

درست همان‌طور که مردان قادرند از جا خالی دادن که مربوط به مهارت‌های جنگی زمان قدیم است، استفاده نمایند، زنان نیز قادرند هنر قدیمی زنانه را به مهارت‌های ارتباطی جدید تبدیل کنند که همان آماده‌سازی مرد برای گوش دادن است.

زمانه تغییر کرده است و از این رو حتی مردی با هوش نیز نمی‌داند زنان واقعاً چه می‌خواهد. وقتی زن صحبت می‌کند، مرد مدام "نظراتش" را عنوان می‌کند، صحبت‌ای او را تصحیح می‌نماید و راه حل ارائه می‌دهد. و زن در جواب می‌گوید: «تو مرا درک نمی‌کنی.»

سوء تفاهم یکی از رایج‌ترین شکایات زنان از مردان است. وقتی مرد این حرف را می‌شنود ("تو مرا درک نمی‌کنی")، حالت تدافعی می‌گیرد زیرا گمان می‌کند زن می‌گوید او احمق است و قادر نیست به او کمک کند.

عبارت «مرا درک نمی‌کنی» به قدری برای زن خود به خودی است که متوجه نمی‌شود با این حرف همسرش را از حمایت از نیازهایش دور می‌کند. نه تنها این عبارت برای مردان حالت انتقادی دارد بلکه معنا و مفهومی نیز ندارد.

مرد احساس می‌کند کاری که انجام می‌دهد نشان دهنده این است که متوجه صحبت‌های همسرش می‌شود و برای حفظ غرورش، تمایل دارد این مسئله را ثابت کند. گرچه مرد ابتدا قصد کمک دارد، اما سرانجام کار به جر و بحث کشیده می‌شود.

### چگونه مردان را تشویق به شنیدن کنیم؟

وقتی زن می‌گوید: «تو مرا درک نمی‌کنی»، واقعاً منظورش این است که: «تو متوجه نمی‌شوی که در حال حاضر نیازی به راه حل ندارم.»

مرد تصور می‌کند زن از راه حل او قدردانی نمی‌کند، و از این رو

اسیر بحث در مورد نحوه عملکردش می‌شود. در حالی که زن صرفاً خواستار صحبت با اوست.

---

اگر زنی بخواهد همسرش نیازهای او را درک کند، نباید هیچ وقت به او بگوید: «تو نمی‌فهمی»؛ حتی اگر واقعاً چنین منظوری داشته باشد زیرا این عبارت بسیار توهین‌آمیز است و مرد نمی‌تواند چنین حرفی را از زن بشنود.

اما راه‌حلی نیز وجود دارد. ابتدا کمی درنگ کنید و توجه کنید که او حداکثر تلاشش را به کار می‌گیرد تا موضوع را دریابد. بعد بگویید: «اجازه بده موضوع را به شکل دیگری برایت بگویم.»

وقتی مرد این عبارت را می‌شنود، به این نتیجه می‌رسد که به طور کامل حرف‌های همسرش را درک نکرده اما انتقادی نیز از او نشده است. در این شرایط با رغبت و توجه بیشتری به حرف‌های همسرش گوش می‌دهد. او احساس نمی‌کند مورد انتقاد و سرزنش قرار گرفته و در نهایت برای حمایت از همسرش اشتیاق بیشتری پیدا می‌کند. بدون درک اینکه چه عاملی مرد را منقلب می‌کند، غیرممکن است زن دریابد که مرد دوست دارد به جای این عبارت که «تو درکم نمی‌کنی»، بشنود «بگذار طور دیگری برایت توضیح بدهم.» از نظر مرد این دو عبارت آن‌قدر با هم تفاوت دارند که حتی تصورش را هم نمی‌توانید بکنید.

## نقش مهم درنگ کردن و آماده‌سازی

وقتی مرد راه حل ارائه می‌دهد و زن تنها می‌خواهد حرف‌هایش شنیده شود، مهارت‌های ارتباطی پیشرفته‌ای وجود دارند که توهین‌آمیز نمی‌باشند و زن با کمک آن‌ها می‌تواند حمایت مورد نیازش را بدست آورد. زن با آموختن مهارت درنگ کردن و آماده‌سازیِ مرد برای گوش دادن، می‌تواند به حرف‌هایش ادامه دهد و مرد صحبت‌هایش را قطع نکند.

هر چه زن سریع‌تر روشن کند که به راه حل نیاز ندارد، راحت‌تر می‌تواند همسرش را به گوش دادن وادار کند. به عنوان مثال اگر مردی به مدت ۲۰ دقیقه به صحبت‌های همسرش گوش دهد و در این مدت مدام راه حل ارائه دهد و بعد زن مکث کند و به او بفهماند که به راه حل نیازی ندارد، مرد احساس می‌کند نادان است و از او قدردانی نشده است. به این ترتیب حالت تدافعی به خود می‌گیرد.

گاهی اوقات وقتی همسر بونی دربارهٔ مشکلاتش صحبت می‌کند، راه‌حل‌های کوچکی ارائه می‌دهم. با اینکه خودم مهارت‌های ارتباطی جدید را آموزش می‌دهم، گاهی اوقات مهارت جا خالی دادن را فراموش می‌کنم.

به جای اینکه بونی واکنش سریعی از خود نشان دهد و بگوید: «تو نمی‌فهمی» یا «به من گوش نمی‌دهی» مکث می‌کند و مرا برای حمایت از خود آماده می‌سازد. به جای انگشت گذاشتن بر روی اشتباهم، به من یادآور می‌شود که چه کاری باید انجام دهم. این راهکار یک مهارت ارتباطی جدید است.

بوننی می‌گوید: «تو مجبور نیستی مشکل مرا حل کنی، فقط می‌خواهم در موردش صحبت کنم. حالا احساس بهتری پیدا کرده‌ام، فکر می‌کنم فقط دلم می‌خواهد کسی به صحبت‌هایم گوش دهد.»

بوننی با ملایمت صحبت می‌کند؛ درست مانند اینکه مشغول صحبت با مهمانی است که برای شام دعوت کرده است. در چنین مواقعی میزبان به مهمان می‌گوید: «لازم نیست ظرف‌ها را بشوئید. خودم اینکار را خواهم کرد. بیایید به اتاق نشیمن برویم.»

وقتی بوننی از این طریق وظایف جدیدم را به من یادآوری می‌کند، تشویق می‌شوم او را بیش‌تر حمایت کنم. وقتی زن، مرد را با این لحن خطاب می‌کند، اشتباهات او را به حداقل می‌رساند و به او اجازه می‌دهد تا به راحتی به گوش دادن ادامه دهد.

### کمک به مرد برای گوش دادن

گاهی پس از اینکه حدود ۱۰ دقیقه به صحبت‌های بوننی گوش می‌دهم، احساس خستگی می‌کنم. یک روز که به خانه بازگشتم، ابتدا احساس خوبی داشتم اما پس از ۱۰ دقیقه شنیدن شکایات بوننی، احساس کردم بازنده‌ای بیش نیستم. در ضمن احساس خستگی کردم زیرا فکر کردم بوننی واقعاً ناراضی است و من کار چندانی برای تغییر روحیه او انجام نداده‌ام.

او در نهایت متوجه شد روحیه خوبی ندارم و به من گفت: «به نظر می‌رسد تو هم احساس مرا داری.»

این جمله مرا روشن کرد زیرا نمی‌دانستم حال و هوای او بهتر

شده.

از او پرسیدم: «منظورت این است که حالا دیگر احساس بدی نداری؟»

گفت: «بله، حالا احساس بسیار بهتری دارم. متأسفم از اینکه ناراحتت کردم، اما حالا حالم خوب است.»

من هم ناگهان احساس بهتری پیدا کردم. به او گفتم: «اگر تو احساس خوبی داشته باشی، حال من هم بهتر می شود. فکر کردم قرار است بعد از ظهر بدی را پشت سر بگذاریم.»

ابتدا حالم آن قدر بد شده بود که احساس کردم، قرار است زندگی بدی را در کنار یکدیگر سپری کنیم. اما بونی به من فهماند که با گوش دادن به صحبت هایش تا چه اندازه می توانم مفید باشم و این مسئله روحیه مرا تغییر داد.

به همین دلیل دفعه بعد که با هم صحبت کردیم، گوش دادن به حرف هایش، بدون اینکه احساس شکست کنم، برایم به مراتب ساده تر شد. هر بار با هم حرف می زنیم، متوجه می شوم خشنودتر است. به همین دلیل در دفعات بعد، راحت تر از همیشه می توانستم به صحبت های او گوش دهم.

### **کمک به زن برای مکث کردن و توجه به واقعیات**

زمان دیگری را به یاد دارم که به نظر می رسید بونی واقعاً از دست من ناراحت است و می گفت: «احساس می کنم تو اصلاً برای من وقت نمی گذاری. کار، برایت مهم تر از من است. ما قبلاً اوقات بهتری را با

هم داشتیم. احساس می‌کنم اوضاع بدتر شده.» شنیدن این جملات دشوار بود اما از مهارت جا خالی دادن استفاده کردم. به خود یادآور شدم که او درباره‌ی من صحبت نمی‌کند بلکه باید دریابم چه چیزی او را ناراحت کرده است.

برای اینکه احساساتش به او ضربه‌ای وارد نسازد و بیش‌تر از این ناراحتش نکند به او کمک کردم کمی مکث کند و واقعیات را در نظر بگیرد. گفتم: «به نظر می‌رسد من هیچ‌کار درستی انجام نمی‌دهم. آیا کاری هست که درست انجام داده باشم؟»

در این لحظه بونی گفت: «بله، قبلاً هیچ‌وقت نمی‌توانستم این طوری با تو صحبت کنم. حالا احساس امنیت بیشتری می‌کنم. من فقط می‌خواهم با صحبت، خودم را خالی کنم و حال و هوایم بهتر شود. می‌دانم گوش دادن به صحبت‌های من برایت سخت است. واقعاً از تو متشکرم.»

گفتم: «برایم بیشتر بگو.» به تنها چیزی که نیاز داشتم این بود که به طور مستقیم مرا مورد انتقاد قرار ندهد.

یک‌بار بونی در اواسط گفت و گو مکث کرد و گفت: «می‌دانم که این احساسات من واقعاً منصفانه نیست. فقط دلم می‌خواهد آن‌ها را به تو بگویم و بعد به راحتی رهایشان کنم. قبول است؟»

فوراً توانستم به آرامش برسم و بدون اینکه حالت تدافعی بگیرم، به صحبت‌های بونی گوش دهم. گفتم: «متشکرم. از نظر من خوب است.» بونی توانست با لحظه‌ای مکث کردن، مرا آماده کند به حرف‌هایش گوش دهم.

معمولاً زنان آگاه نیستند که چگونه چند کلمه ساده می‌تواند برای مردان تفاوتی عمده به شمار آید.

### بدتر از چیزی است که به نظر می‌رسد

یک بار دیگر بونی هنگام گفت و گوی مان گفت: «می‌دانم باید برایت سخت باشد. فقط می‌خواهم در موردش صحبت کنم. از آنچه هست بدتر به نظر می‌رسد. واقعاً برای من مسئله‌ی مهمی نیست. فقط می‌خواهم بدانی درون من چه می‌گذرد.»

شنیدن آن جملات که «از آنچه هست بدتر به نظر می‌رسد» یا «مسئله واقعاً مهمی نیست»، بسیار شیرین بود. البته هیچ وقت یک مرد نباید به همسرش بگوید: «این مسئله واقعاً مهم نیست»، اما اگر زن هنگام بیان احساساتش، احساس امنیت کند و نیز تصور کند مرد به احساسات او بها می‌دهد، به راحتی قادر است بگوید: «این مشکل آنقدرها هم مهم نیست.»

برای بسیاری از زنان عبارت «مسئله مهمی نیست» اثر ناخوشایندی دارد؛ به خصوص اگر مدام این پیام را دریافت کنند که احساساتشان مهم نیستند. اما هنگامی که زن تجربه می‌کند احساساتش مورد احترام و توجه است، راحت‌تر می‌تواند با بیان جملاتی، مرد را تشویق کند به حرف‌هایش گوش دهد.

اگر زن، همسرش را درک کند، درمی‌یابد که مرد به احساساتش بها می‌دهد. بیان این جمله که: «خیلی هم مهم نیست. فقط می‌خواهم به احساساتم توجه کنی»، موجب می‌شود مرد بیش‌تر از گذشته به



حرف‌های همسرش گوش دهد.

در مواقع دیگر وقتی زن می‌خواهد با همسرش گفت و گو کند، بهترین روش آماده سازی مرد برای گوش دادن این است که به او بگوید: «احساساتی دارم که می‌خواهم در مورد آنها صحبت کنم. فقط می‌خواهم بدانی ممکن است این موضوع از آنچه هست بدتر به نظر بیاید. فقط نیاز دارم مدتی با تو صحبت کنم و حس کنم به من توجه می‌کنی. لازم نیست چیزی بگویی یا کار متفاوتی انجام دهی.» این نوع برخورد به مرد انگیزه می‌دهد به فکر فرورود تا دریابد برای حمایت بیش‌تر از شما باید چه تغییراتی انجام دهد.

### **وقتی مرد برای گوش دادن مقاومت نمی‌کند، چه باید گفت؟**

اگر زن احساس کند که همسرش در قبال آنچه او می‌گوید، مقاومت می‌کند، با روش‌های جدیدی می‌تواند او را آماده گوش دادن کند. در این شرایط مرد می‌تواند از مهارت جا خالی دادن استفاده کند. زنی به من گفت که فقط به همسرش می‌گوید: «از کمکت ممنونم. واقعاً از تو سپاسگزارم که موقع حرف زدن من، صبوری می‌کنی. می‌دانم شنیدن حرف‌های من، برایت سخت است.»

این روش، مهارت ارتباطی پیشرفته‌ای محسوب می‌شود زیرا اغلب اوقات هنگامی که کار دشوار مرد مورد تأیید همسرش قرار می‌گیرد، با خوشحالی بیش‌تری تن به کار می‌دهد. زن معمولاً فرض را بر این می‌گذارد که اگر همسرش دوستش داشته باشد به حرف‌های او گوش می‌دهد. زن به طور غریزی درک نمی‌کند که چه قدر برای

همسرش دشوار است به صحبت‌های منفی کسی که به او علاقه و توجه دارد، گوش دهد. از مردی که همسرش را دوست دارد انتظار می‌رود به راحتی به صحبت‌های همسرش گوش دهد و او را درک کند. این انتظار، گوش دادن به صحبت‌های زن را برای مرد دشوارتر می‌کند. وقتی زن این دشواری را تأیید می‌کند، مرد با تمایل بیشتری گوش می‌دهد.

اگر مرد در کارش دستمزد خوبی دریافت کند، سخت کار می‌کند. اما اگر از او بخواهند کار دشوارتری انجام دهد و او را برای کارش تأیید نکنند یا حقوق او را اضافه نکنند، دیگر احساس خوبی نخواهد داشت و در نهایت تلاش بیشتری نمی‌کند. به همین ترتیب اگر مرد در زندگی مشترکش مجبور شود کار دشواری را انجام دهد، دوست دارد از زحماتش قدرهانی شود. در غیر این صورت ممکن است احساس کند «چرا به خودم سختی بدهم؟» به مثالی مشابه دقت کنید.

### خانم پرل<sup>(۱)</sup> و آقای مارتی<sup>(۲)</sup>

پرل از اینکه شوهرش مارتی مدام در بزرگراه‌ها مسیر را گم می‌کرد، در مورد رانندگی او نظر می‌داد. او متوجه نبود که چرا این کار او، مارتی را ناراحت می‌کند. پرل متوجه مقاومت مارتی بود اما فکر می‌کرد رفتار مارتی احمقانه است بنابراین هنگام رانندگی مرتب او را راهنمایی می‌کرد و هر روز علاقه مارتی به او کم‌تر می‌شد. پرل پس از شرکت در یکی از سمینارهایم متوجه اشتباه خود شد.

«حالا متوجه شدم که فقط باید بگذارم رانندگی‌اش را بکند و از اشتباهاتش درس بگیرد. قبلاً نمی‌دانستم که با این روش می‌توانم علاقه‌ام را به او نشان بدهم. اما پس من چه؟ اگر قرار باشد روزی به عروسی دخترمان برویم و به علت اینکه او راه را اشتباه کرده دیر برسیم، چه کار کنم؟ یعنی هیچ وقت نمی‌توانم به او بگویم چه طور رانندگی کند؟»

پاسخ سؤال این زن مثبت است. پرل می‌تواند مارتی را راهنمایی کند اما خیلی کم و آن هم تنها در شرایط اضطراری. اگر زن هنگام رانندگی دائماً همسرش را نصیحت نکند، مرد می‌تواند بدون ناراحتی، به اهمیت صحبت‌های او پی‌برد.

---

یک روش برای آماده‌سازی مرد برای گوش دادن در مواقع بسیار حیاتی، این است که از اشتباهات کوچک او بگذرید.

به عنوان مثال. اگر همسرتان خروجی بزرگراه را رد کرد، به او دستورالعمل رانندگی ندهید. از این اتفاق به عنوان فرصتی برای آماده‌سازی او در مواقع ضروری استفاده کنید. سعی کنید چیزی نگویند و کاملاً طبیعی رفتار کنید. فرض را بر این بنا کنید که او راننده‌ای با هوش و لایق است و چون در آن لحظه به موضوعی فکر می‌کرده، بزرگراه را رد کرده است. به این ترتیب او نه تنها از رفتار شما استقبال می‌کند، بلکه در آینده پیشنهادات شما را با آغوش باز می‌پذیرد.

اگر زن بتواند در هر شرایطی اشتباهات کوچک مرد را بپذیرد، با پیش آمدن مشکلی بزرگ، تمایل مرد برای گوش دادن به نظرات زن بسیار بیش تر می شود.

### سر وقت رسیدن به مراسم عروسی

در پاسخ به سؤال پرل به او گفتم اگر نگران است دیر به مراسم ازدواج دخترش برسد، بهترین راه این است که با احترام گذاشتن به احساسات همسرش، او را از قبل آماده کند. او می تواند بگوید: «می دانم هنگام رانندگی، وقتی با تو صحبت می کنم و جهت ها را نشان می دهم، ناراحت می شوی. از تو خواهش می کنم که امروز بگذاری راهنمایت کنم. من خیلی نگرانم. اگر اجازه این کار را به من بدهی احساس بهتری پیدا می کنم.»

اگر مرد پاسخ مثبت داد، زن باید از مرد به خاطر این لطفش تشکر کند. به این ترتیب نه تنها مارتی تمایل پیدا می کند به حرف های او گوش دهد، بلکه این حمایت، مارتی را آماده می کند تا در آینده با راحتی بیش تری به نظرات همسرش گوش کند.

مانند این است که زن می گوید: «از اینکه می خواهی به تنهایی از عهده کارها برآیی، به تو احترام می گذارم. من حق ندارم به حساسیت های تو بی توجه باشم. نباید بیش تر از توانت از تو انتظار داشته باشم. امروز انعطاف پذیریت را برای حمایت از خودم، تحسین می کنم.»

با این طرز برخورد، مرد به تدریج در آینده نیز در زمینه های دیگر با

راحتی بیش‌تری به نگرانی‌ها و توصیه‌های همسرش گوش می‌دهد. هر چه مرد بیش‌تر احساس کند از زحماتش قدردانی شده و به عنوان فردی لایق و توانا قابل اعتماد می‌باشد، قادر است تقاضاهای بیش‌تری از جانب همسرش را بپذیرد.

در رابطه با خودم، وقتی دیر شده است یا نمی‌دانم به کدام جهت بروم، از همسرم کمک می‌خواهم. می‌دانم در این شرایط برای بونی دشوار است که در مورد جهت‌ها با من صحبت نکند و حقیقت این است که می‌توانم از کمکش استفاده کنم. در این مواقع خاص می‌گویم: «ایرادی ندارد. اگر می‌خواهی در تشخیص جهت‌ها راهنمایی‌ام کن. از کمکت ممنون می‌شوم.»

اغلب اوقات زن احساس می‌کند که مرد نمی‌خواهد حرف‌های او را بشنود و دلیلش این است که زن نمی‌تواند در آن شرایط به شیوه بهتری با مرد صحبت کند. زن برای غلبه بر مقاومت مرد و تشویق او به گوش دادن، از نیروی بیش‌تری استفاده می‌کند و معمولاً تمام اوقاتی را به یاد او می‌آورد که مرد به دلیل گوش ندادن، راه را گم کرده بود. زن بدون توجه به مقاومت‌های همسرش به کار خود ادامه می‌دهد.

مثل این است که زن با خود می‌گوید: «برایم مهم نیست که به حرف‌هایم گوش بدهد یا نه. من باید حرفم را بزنم.» این پرخاشگری به مرد کمکی نخواهد کرد و او را ناراحت می‌کند و بر مقاومتش می‌افزاید.

اگر زن نداند چگونه خواسته‌اش را به طریق درست مطرح کند تا همسرش به راحتی به حرف‌های او گوش دهد، مؤثرترین روش این

است که این موضوع را با مرد مطرح کند. مرد نگرانی زن را تحسین می‌کند و تلاش می‌کند یاری‌اش دهد. زن با کسب حمایت مرد از این طریق، اشتباهات همسرش را می‌پذیرد و مرد نیز بیش‌تر به صحبت‌های همسرش گوش فرا می‌دهد.

دشوارترین مسئله این است که زن انتظار داشته باشد مرد به حرف‌های او گوش دهد و اصلاً ناراحت نشود. اگر زن احساس کند که شنیدن حرف‌هایش برای مرد دشوار است، باید فوراً مسئله را با مرد دز میان بگذارد. می‌تواند بگوید: «می‌خواهم در مورد موضوعی صحبت کنم اما نمی‌دانم چطور باید آن را مطرح کنم. اصلاً نمی‌خواهم حالت انتقاد یا سرزنش داشته باشم اما اگر مرا درک کنی احساس می‌کنم مورد حمایت قرار گرفته‌ام. آیا امکان دارد چند دقیقه‌ای به حرف‌هایم گوش دهی؟»

زن به مرد می‌فهماند که می‌داند گوش دادن به صحبت‌های او برای مرد دشوار است و نمی‌خواهد با حرف‌هایش او را رنجیده‌خاطر کند. این ملاحظه زن باعث می‌شود مرد راحت‌تر به صحبت‌های او گوش دهد. مرد تلاش می‌کند به جای مقابله با زن، حرف‌هایش را درک کند.

### شما مجبور نیستید نظرتان را تغییر دهید

به یاد دارم روزی جولی<sup>(۱)</sup> نادرتری ۱۶ ساله من، با مهارت زیادی از روش جدید ارتباطی استفاده کرد و به شدت مرا تحت تأثیر قرار

داد. من و بونی تصمیم گرفته بودیم سه روز به تعطیلات برویم در حالی که مقداری از کارهای خانه مانده بود. جولی بنا به دلایلی تمایل نداشت همراه ما بیاید و در عین حال علاقه‌ای هم به ماندن در خانه و نظارت بر کارهای بنایی نداشت.

به من گفت: «موضوعی هست که می‌خواهم با تو در میان بگذارم. خواهش می‌کنم به حرف‌های من گوش بده. مجبور نیستی تصمیمت را تغییر دهی فقط می‌خواهم به نظر من توجه کنی.» بعد ادامه داد که از کار بنایی خوشش نمی‌آید و دوست دارد زمانی که او نیز در خانه نیست، این کار صورت گیرد. وقتی احساساتش را با من در میان گذاشت، حالش بهتر شد. به یاد دارم به راحتی توانستم به احساساتش گوش دهم زیرا به من گفت: «تو مجبور نیستی نظرت را تغییر دهی.» و با این جمله مرا به راحتی آماده شنیدن کرد.

آن عبارت مرا آزاد گذاشت تا به صحبت‌هایش گوش دهم. نتیجه این مکالمه باعث شد در آینده به درخواست‌هایش بیشتر توجه کنم. سرانجام به او اطمینان دادم که هیچ‌وقت او را با کارهای بنایی در خانه تنها نمی‌گذاریم. و به طور کلی توجه من به او بیش‌تر شد.

این نکته مهمی در مورد مردان است. اگر به اشتباه با آنها برخورد شود، حالت تدافعی می‌گیرند و به احساسات و نیازهای زن بی‌توجه می‌شوند. اما وقتی مرد به درستی آماده می‌شود تا از همسرش حمایت کند، به طور کلی توجهش به مسائل بیش‌تر می‌شود.

### مقصر تو نیستی!

هر چه زن برای آماده سازی همسرش بیش تر تلاش کند، در آینده زمان کمتری را صرف این کار خواهد کرد. برخورد موفقیت آمیز به مرد کمک می کند تا در مواقع دیگر مهارت بیش تری پیدا کند. مانند کسب هر مهارت جدیدی، عقلایی است که ابتدا با مشکلات ساده تر شروع کنیم و بعد سراغ مشکلات دشوار برویم. در آغاز، کمک زن، کار را برای مرد آسان تر می کند.

همان طور که مردان برای فراگیری مهارت جاخالی دادن به کمک نیاز دارند، زنان نیز گاهی درنگ کردن و آماده سازی را فراموش می کنند. در این مواقع زن باید به یاد داشته باشد که هیچگاه دیر نیست. اگر زن دریابد که همسرش روز دشواری را پشت سر گذاشته و یا خسته و عصبانی است، می تواند از روش مکث کردن و آماده سازی استفاده کند.

می تواند بگوید: «به نظر می رسد احساس می کنی...» این لغات مرد را در شرایط روحی بهتری قرار می دهد و به او کمک می کند خونسردی اش را حفظ کند. دلیل اصلی دیگری که موجب می شود مرد هنگام گوش دادن ناراحت شود این است که احساس سرزنش کند. در این شرایط با گفتن چند کلمه می توانیم به او کمک کنیم جاخالی بدهد. به یاد دارم که روزی با بونی زیاد بحث کردم و او با گفتن چند کلمه به من آرامش داد و باعث شد به جای دفاع و دعوا، به صحبت هایش گوش دهم.

درست در اواسط گفتگو و وقتی احساس می کرد از صحبت هایش



خسته و ناراحت شده‌ام، مکث می‌کرد و می‌گفت: «می‌دانم احتمالاً احساس می‌کنی سرزنش می‌کنم. اما چنین قصدی ندارم. تو سزاوارش نیستی. فقط می‌خواهم درباره‌ی احساساتم با تو حرف بزنم. می‌دانم ممکن است برداشت دیگری کنی. پس بگذار اول احساساتم را با تو در میان بگذارم. بعد می‌توانم از زحمات تو نیز قدردانی کنم.» بعد از دقایقی مثلاً می‌گفت: «می‌دانم واقعاً منظوری نداشتی. من گمراه شدم چون فکر می‌کردم... از اینکه ناراحت نشدی واقعاً ممنونم.»

وقتی حرفش تمام شد، واقعاً نیاز نداشتم که در دفاع از خودم حرفی بزنم. فقط گفتم: «حالا متوجه شدم چرا ناراحتی و از اینکه با تو صحبت کردم خوشحالم.» گرچه ابتدا از شنیدن صحبت‌هایی که حالت سرزنش داشت متنفر بودم اما اکنون با تمام وجودم می‌دانم چنین گفتگو‌هایی، مهر و محبت را در روابط بین ما زنده می‌کند.

### مجبور نیستی چیزی بگویی!

احتمالاً مؤثرترین عبارتی که زن قادر است برای آماده‌سازی مرد برای گوش دادن به زبان بیاورد، این است: «مجبور نیستی چیزی بگویی.» این پیام مهم است زیرا مرد را از حالت تدافعی خارج می‌کند و به او یادآور می‌شود که مجبور نیست مشکلات زن را حل کند.

زن معمولاً به این موضوع فکر نمی‌کند زیرا اگر هنگام گفتگو با زنی بگوید "مجبور نیستی حرفی بزنی"، بی‌ادبی محسوب می‌شود. وقتی زن با توجه به روحیه‌ی زنانه‌ی خود صحبت می‌کند، عرف بر این است که

وقتی صحبتش تمام شد، نوبت صحبت زن دیگر فرا برسد. توافق ناگفته‌ای که میان آن‌ها وجود دارد این است که اگر من ۵ دقیقه به صحبت تو گوش می‌دهم، تو هم باید ۵ دقیقه به صحبت من گوش کنی.

اما موضوع در مورد مردان فرق می‌کند. اگر زن بگوید: "تو مجبور نیستی چیزی بگویی"، بی ادبی نیست. برعکس مرد به آرامش می‌رسد. این یک شرح وظایف ساده است!

### "گوش نمی‌دهی!"

جمله رایج دیگری وجود دارد که زنان از آن استفاده می‌کنند و مردان از شنیدنش ناراحت می‌شوند: "گوش نمی‌دهی!" وقتی زنی از این عبارت استفاده می‌کند، همسرش را ناراحت می‌کند زیرا او معمولاً از این حرف برداشت دیگری می‌کند یا دست کم سعی به این کار دارد. حتی اگر از این حرف برداشت دیگری هم نکند باز هم شنیدن این حرف برایش دشوار است زیرا در کودکی این جمله را بارها به هنگام ناراحتی مادرش شنیده است.

مرد با شنیدن این جمله احساس می‌کند همسرش او را تحقیر و مانند کودکی با او رفتار می‌کند. این حرف را نه تنها به حساب تحقیر شدن خود می‌گذارد، بلکه احساس می‌کند همسرش بر او سلطه دارد. همان‌گونه که زن نمی‌خواهد برای همسرش مادری کند، مرد هم نمی‌خواهد زنش برای او مادری کند. مرد احساس می‌کند وقتی زن می‌کوشد مرد به صحبت‌هایش گوش دهد، قصد سرزنش دارد.

وقتی زن می‌گوید: "تو به من گوش نمی‌دهی"، معمولاً به این علت است که مرد به او توجه لازم را ندارد. وقتی زن توجه کامل مرد را می‌خواهد، مرد تنها با بخشی از ذهن خود به صحبت‌های او گوش می‌دهد.

---

"تو گوش نمی‌دهی" پیام صحیحی را انتقال نمی‌دهد زیرا برداشت مرد این است که "تو به من توجه کامل نداری".

از نظر مرد میان این دو جمله تفاوت فاحشی وجود دارد. او نمی‌تواند با پیام دوم بحث کند اما عبارت اول او را از جایی که هست دورتر می‌کند.

هنگامی که مرد به طور کامل گوش نمی‌دهد یا وقتی حواسش پرت است و وقتی همسرش با او حرف می‌زند، به جای دیگری نگاه می‌کند، معمولاً زن با بالا بردن صدایش با او رابطه برقرار می‌کند. بالا رفتن صدای زن جمله "تو گوش نمی‌دهی" را به گونه دیگری تعبیر می‌کند. با وجود اینکه نتیجه یکسان است، اما مرد کم‌تر به صحبت‌های زن گوش می‌دهد. فریاد کشیدن بر سر بچه‌ها نیز روشی است که آن‌ها را به گوش ندادن تشویق می‌کند.

جملات انتقادی منفی مؤثر نیستند و موجب می‌شوند در بیش‌تر مواقع زنان ناراحت شوند و از صحنه بیرون بیایند. زن با فراگیری مهارت درنگ کردن و آماده سازی مرد، بلافاصله می‌تواند به نتیجه دلخواهش دست یابد. به مثال زیر توجه کنید.

## توجه ۳۰ ثانیه‌ای

اغلب اوقات وقتی زن درباره‌ی روزی که گذرانده صحبت می‌کند، مرد برای لحظه‌ای به او توجه می‌کند و متوجه می‌شود که زن می‌خواهد برای مدتی با او حرف بزند. بعد مجله را بر می‌دارد و مشغول مطالعه می‌شود. این حالت تا زمانی ادامه دارد که زن متوجه موضوع نشده است. اگر هم مرد در حال تماشای تلویزیون باشد، برای چند دقیقه به صحبت‌های همسرش گوش می‌دهد و بعد دوباره مشغول تماشای تلویزیون می‌شود.

در نهایت مرد حدود ۳۰ ثانیه‌ای گوش می‌دهد و سپس وقتی به این نتیجه می‌رسد که صحبت‌های زن پایه و اساس درستی ندارد، خود به خود توجهش را به موضوع دیگری که روحیه‌ی مردانه‌اش را تقویت می‌کند، متمرکز می‌کند.

معمولاً در سمینارهایم این سؤال را مطرح می‌کنم که کدامیک از زنان حاضر تجربه کرده‌اند وقتی مشغول صحبت می‌شوند، همسرشان فوراً مجله‌ای را بر می‌دارد. تقریباً تمام دست‌ها بالا می‌رود. با انجام این کار زنان حاضر متوجه می‌شوند که تنها همسران آنها نیستند که به صحبت‌هایشان گوش نمی‌دهند.

مارتا<sup>(۱)</sup> یکی از آن زنان بود. همسرش در سمینار شرکت نکرده بود. اما مارتا با فراگیری اینکه چگونه می‌توان مردان را برای گوش دادن آماده کرد، به تغییرات چشمگیری دست یافت. او توانست شوهرش را تشویق کند به جای توجهی ۳۰ ثانیه‌ای، برای مدت

بیش‌تری به حرف‌هایش گوش دهد.

۹ سال بود که از ازدواج مارتا و رابرت<sup>(۱)</sup> می‌گذشت. در این دوران هرگاه مارتا شروع به صحبت می‌کرد، رابرت مدت کمی به او توجه می‌کرد و بعد مشغول تماشای تلویزیون می‌شد. در این مواقع مارتا می‌خواست به صحبت‌هایش ادامه دهد اما به دلیل بی‌توجهی رابرت به صحبت‌هایش، عصبانی می‌شد و شکایت می‌کرد. گرچه این عمل مارتا کاملاً غریزی بود، اما مؤثر واقع نمی‌شد.

سال‌ها این جریان ادامه داشت. هر چند مارتا شکایت می‌کرد، اما وقتی حرف می‌زد، رابرت همچنان به تماشای تلویزیون خود ادامه می‌داد. اگر تلویزیون خاموش بود، روزنامه‌اش را بر می‌داشت و مشغول خواندن می‌شد. مانند هزاران زن دیگر، مارتا حمایت مورد نیازش را دریافت نمی‌کرد.

رابرت به مارتا توجه لازم را نمی‌کرد چون خودش احساس نمی‌کرد که نیاز دارد در مورد روزی که گذرانده با کسی صحبت کند. این بدان معنا نبود که همسرش را دوست نداشت بلکه مفهومش این بود که علاقه‌ای نداشت از جزئیات روزی که همسرش گذرانده، مطلع شود.

برای او جزئیات بی‌اهمیت بودند، مگر به طور مستقیم به موضوعی مرتبط می‌شد. مردان عادت دارند جزئیات امور را به صورت منطقی سامان دهند و به ارائه راه‌حل پردازند. معمولاً وقتی زن برای به آرامش رسیدن و برقراری ارتباط با همسر خود حرف

---

1. Robert

می‌زند، از جزئیاتی سخن می‌گوید که مهم نیستند و به حل موضوع ارتباطی ندارند. زن برای درددل کردن حرف می‌زند، نه رفع مشکل. وقتی مرد درمی‌یابد که زن قصد ندارد مشکل را حل کند، مشغول تماشای تلویزیون می‌شود یا مجله‌ای بر می‌دارد تا توجه خود را به موضوعی جلب کند.

مرد به دنبال هدف یا موضوع اصلی است. در مواقعی که زن احساساتش را با مرد در میان می‌گذارد، ذهن مرد به دنبال یافتن نکته اصلی است. اگر مرد متوجه شود که برای یافتن آن نکته باید مدتی را صرف کند، ذهنش را با روزنامه، مجله یا تلویزیون آرام می‌کند. معمولاً او قصد بی‌ادبی ندارد. اغلب اوقات حتی نمی‌داند چه می‌کند.

### مرد فکر می‌کند که گوش می‌دهد

وقتی زن صحبت می‌کند و مرد به جای دیگری نگاه می‌کند، می‌پندارد که به سخنان زنش گوش می‌دهد. در این هنگام هنوز بخشی از ذهن مرد کلمات زن را دنبال می‌کند تا نکته‌ای را در آن‌ها بیابد و پاسخ دهد. به عبارتی مرد منتظر است تا در رابطه با موضوع کاری انجام دهد. بخش کوچکی از ذهن او به صحبت‌های زن توجه می‌کند و روی مشکلاتی متمرکز می‌شود که زن به زبان می‌آورد و مستلزم توجه کامل اوست تا حلش کند. وقتی زن می‌گوید مرد به حرف‌های او گوش نمی‌دهد، این حرف برای مرد مفهومی ندارد، زیرا معتقد است این حرف از صحت لازم برخوردار نیست.

در حالی که زن از گوش ندادن مرد شکایت می‌کند، مرد نیز هرگز پیام اصلی همسرش را دریافت نمی‌کند. آنچه واقعاً زن می‌گوید این است که: «وقتی مشغول تماشای تلویزیون هستی، حواست به طور کامل پیش من نیست. اگر به من توجه کنی و تلویزیون را خاموش کنی، سریع‌تر می‌توانم حرف‌هایم را بگویم و حال و هوای خوبی پیدا کنم.» این پیامی است که مرد قادر است آن را بشنود و درک کند. در ضمن دلیلی برای مرد است تا گوش دهد.

---

مردان درک نمی‌کنند تا چه حد توجه‌شان می‌تواند مهم باشد  
و باعث آرامش همسرشان شود.

وقتی زن درک نمی‌کند همسرش چگونه فکر می‌کند و حرف می‌زند، به اشتباه می‌پندارد مرد به او توجه نمی‌کند. مارتا آماده بود تا به زندگی مشترکش پایان دهد زیرا خود را قانع کرده بود که تلویزیون برای رابرت مهم‌تر از اوست. وقتی مشغول صحبت بود و مرد مجله‌ای بر می‌داشت، فکر می‌کرد از او متنفر است. کاملاً طبیعی بود که در آن شرایط، آن‌ها درباره گوش دادن یا ندادن رابرت با هم مشاجره می‌کردند.

زن می‌گفت: «تو گوش نمی‌دهی.»

مرد می‌گفت: «دارم گوش می‌دهم.»

زن می‌گفت: «تو نمی‌توانی در آن واحد هم به من گوش دهی و هم

تلویزیون ببینی.»

مرد می‌گفت: «چرا فکر می‌کنی نمی‌توانم؟»

زن می‌گفت: «خوب، چون نمی‌توانم با تو صحبت کنم.»

مرد می‌گفت: «بین، من، هم تلویزیون تماشا می‌کنم و هم به حرف‌های تو گوش می‌دهم. می‌توانم هر حرفی را که گفته‌ای، تکرار کنم.»

زن می‌گفت: «می‌دانستم نمی‌توانم با تو صحبت کنم.»

آن دو، سال‌ها به اشکال مختلف با هم مشاجره کردند تا این که سرانجام روزی مارتا تلاش کرد به راه حل متفاوتی برسد. این بار که رابرت مجله را برداشت، مارتا به جای شکایت یا عصبانیت، مهارت جدیدی به کار برد. از صحبت دست کشید و با رابرت به تماشای مجله پرداخت. پس از ۳۰ ثانیه، مرد متوجه شد زن حرف نمی‌زند. مارتا با مکث توجه رابرت را بدست آورد و مرد به یاد آورد که زنش مشغول صحبت است.

بعد مارتا گفت: «متشکرم، واقعاً از توجهات ممنونم. سه دقیقه

بیش‌تر حرف ندارم. از نظر تو اشکالی ندارد؟»

زن پس از حدود سه دقیقه حرف زدن، از اینکه رابرت به حرف‌هایش گوش داده بود، تشکر کرد. مارتا توانست به جای بحث در مورد اینکه چه کسی اشتباه کرده است، به آن‌چه می‌خواست برسد. هرگاه مارتا مشغول صحبت بود، رابرت به او توجه می‌کرد. و هرگاه مرد فراموش می‌کرد، زن می‌دانست با انجام چه کاری می‌تواند دوباره اوضاع را به حالت قبل بازگرداند.

وقتی رابرت به تدریج دریافت مارتا تا چه اندازه از توجه او



قدردانی می‌کند به طور غریزی انگیزه پیدا کرد تا وقتی همسرش صحبت می‌کند، به او توجه کند.

هرگاه زن از مرد می‌خواهد که به صحبت‌هایش گوش دهد، باید به مرد گفته شود این گفتگو چه قدر طول می‌کشد. مرد نیاز دارد بداند همسرش از او چه انتظاری دارد و متقابلاً چه چیزی عایدش می‌شود. در این مورد مارتا به گونه‌ای مثبت و روشن به همسرش نشان داد که به توجه کامل او نیاز دارد. (نه فقط گوش بدهد.) و این‌که به او اجازه بدهد بداند حرفش تنها ۳ دقیقه طول می‌کشد و از این بابت چه قدر ممنون است.

۳ دقیقه، زمان شروع مناسبی برای مرد است تا خود را با شرایط وفق دهد. اگر موفق به انجام این کار شد، زن می‌تواند مدت توجه او را افزایش دهد. به تدریج مارتا مدت زمان صحبت خود را با رابرت افزایش داد.

هرگاه احساس می‌کرد، رابرت دارد خسته می‌شود، دوباره مکث می‌کرد و با گفتن این جمله که "تنها سه دقیقه بیش‌تر طول نمی‌کشد و تمامش می‌کنم،" همسرش را آماده می‌کرد. چنین حمایتی رابرت را مطمئن کرد که به تدریج یاد می‌گیرد از همسرش حمایت کند. اگر مارتا حرف بیش‌تری برای گفتن داشت، مهارت جدید دیگری به کار می‌گرفت و درد دل‌هایش را به زمان دیگری موکول می‌کرد.

## خط زندگی یک زن

ارتباط خوب، خط زندگی زن امروزی را تشکیل می‌دهد. زن بدون

آن قادر نیست عشق را در وجودش احساس کند و حمایت عاطفی دیگران را نیز از دست می‌دهد. همچنین زن احساسات گرم، صمیمانه و خوب خود را از دست می‌دهد. زن با آموختن حمایت از همسرش می‌تواند از حمایت متقابل همسرش مطمئن باشد که لازمه پرورش روحیه زنانه اوست.

برای دستیابی به این هدف، زنان باید درک کنند که هیچ‌گاه از مردان انتظار نمی‌رفته است که به احساسات زنان گوش دهند و در واقع آن‌ها این کار را بلد نیستند. با درک روشن این موضوع، زن به شکیبایی و آگاهی دست می‌یابد تا از هرگامی که مرد برای رضایت او بر می‌دارد، قدردانی کند.

معمولاً زن احساس می‌کند که اگر مرد دوستش داشته باشد، به احساساتش توجه می‌کند. اما مردان چنین طرز تفکری ندارند زیرا به اندازه زنان ابراز احساسات برایشان اهمیتی ندارد و زنان نیز در گذشته علاقه‌ای به در میان گذاشتن احساساتشان با مردان نداشتند.

---

وقتی مردی به زنی علاقه دارد، بدان معنا نیست که انگیزه صحبت با او را دارد یا گوش دادن به صحبت‌های زن برایش آسان است.

در واقع خلاف این شرایط حاکم است. هر چه مرد بیش‌تر به زن توجه داشته باشد، اگر نیاموخته باشد که در هنگام نیاز چگونه رفتار کند، در برابر ضربات آسیب‌پذیرتری می‌بیند. وقتی زن ناراحت

است، مرد نمی‌تواند بدون احساس سرزنش شدن به صحبت‌های زن گوش دهد. هرچه مرد بیش‌تر زن را دوست داشته باشد، در شرایطی که زن احساس عدم عشق و حمایت می‌کند، بیش‌تر احساس می‌کند شکست خورده است.

زن با درک این موضوع که مرد برای حمایت از او باید خود مورد حمایت قرار گیرد، انگیزه می‌یابد به همسرش کمک کند و در چنین حالتی احساس نمی‌کند عشق و محبت همسرش را گدایی می‌کند. این نگرش که مرد می‌تواند به زن توجه کند و در عین حال هنگامی که زن قصد دارد احساساتش را بیان کند از خود مقاومت نشان می‌دهد، به زن کمک می‌کند مسئولیت برقراری ارتباطی را به عهده بگیرد که به نفع او و همسرش می‌باشد.

### اهمیت زمان‌بندی

من به نقش حیاتی زمان در ایجاد ارتباط مناسب اشاره کرده‌ام. وقتی مرد یک روز دشوار کاری را به پایان می‌رساند، توقع از او غیرواقع‌بینانه است. تا زمانی که مرد هنر گوش دادن را کسب نکند، تلاش برای گفت‌وگو با او هنگامی که به خانه باز می‌گردد، حکم کار بیش‌تر را پیدا می‌کند و مقاومت نشان می‌دهد. حتی اگر مشتاق باشد، ذهنش او را به سوی کارهای کم‌توقع‌تری مانند تماشای تلویزیون یا خواندن مجله می‌کشاند. ستیز با این تمایل درونی مرد بیهوده است. اما زن قادر است با رفتار درست به نیازش دست یابد.

در کتاب مردان مریخی، زنان ونوسی به طور مفصل، تمایل موقتی

مردان را برای کنار کشیدنشان به منظور تجدید قوا بررسی کرده‌ام. این جمله را نخستین بار از یک زن سرخپوست آمریکایی شنیدم که گفت وقتی در قبیله او زنی ازدواج می‌کرد، مادرش این هشدار هوشمندانه را می‌داد که: «اگر مردی تو را دوست داشته باشد، گاهی اوقات نهایت می‌گذارد و به غارش پناه می‌برد. زن نباید او را تعقیب کند چون در غیر این صورت توسط ازدهایی سوزانده می‌شود. و سرانجام پس از مدتی مرد باز می‌گردد و همه چیز درست می‌شود.» زمانی که مرد در غار است، اوقاتی است که به تنهایی به سر می‌برد و به بهترین نحو تجدید قوا می‌کند. او با خیره شدن به آتش مشکلاتش را فراموش می‌کند و به تدریج احساس عشق و محبت در او زنده می‌شود و به یاد می‌آورد چه چیزی در زندگی برایش بیش‌ترین اهمیت را دارد. وقتی احساس بهتری پیدا کرد، خود به خود از غار خارج می‌شود و به همسرش توجه می‌کند.

برای این که زن بتواند گفت و گوی خوبی با همسرش داشته باشد، باید نیاز فوری خود را برای بیان احساساتش به تعویق بیندازد تا مرد از خلوت خود بیرون بیاید. صحبت با مرد، قبل از اینکه آمادگی لازم برای گوش دادن به احساسات زن را داشته باشد، مخرب است. زن می‌تواند با درنگ کردن و شکیبایی منتظر رسیدن زمان مناسب باشد تا احساساتش را با همسرش در میان بگذارد. این گونه است که به بیش‌ترین حمایت مورد نیازش دست می‌یابد.

در یکی از سمینارهایم زنی گفت که برای ورود به خلوت همسرش غوغایی به پا می‌کرد. همسرش به عمق غار خلوت خود می‌رفت. زن

بدون درک این موضوع که مرد نیاز داشت مدتی در تنهایی به سربرد، تلاش می‌کرد به او نزدیک‌تر شود و این کار تنها موجب می‌شد از همسرش دورتر شود.

اگر مرد نتواند زمانی را به خود اختصاص دهد، نمی‌تواند به احساساتی دست یابد که در واقع او را به همسرش نزدیک‌تر می‌کند. به طریقی مشابه، اگر زن فرصت بیان احساسات و برقراری ارتباط با روحیه زنانه‌اش را از دست بدهد، دیگر از حس عشق و محبتش اثری بر جای نمی‌ماند.

## درک خلوت مرد

اغلب زنان خلوت مرد را درک نمی‌کنند و نیز متوجه نمی‌شوند چه زمان مرد از این خلوت بیرون می‌آید. زن بلافاصله ناراحت می‌شود زیرا احساس می‌کند به محبت نیاز دارد اما نمی‌داند چه مدت طول می‌کشد تا همسرش از خلوت خود بیرون آید. زن از مرد می‌خواهد از خلوتش بیرون آید اما نمی‌داند چه‌طور می‌تواند به او کمک کند. این عدم اطمینان موجب می‌شود زن نیاز بیش‌تری به صحبت پیدا کند.

مردان در روابط خود همین ناراحتی را وقتی زنان در مورد مشکلاتشان با آن‌ها حرف می‌زنند، تجربه می‌کنند. مرد می‌داند که زن چه قدر باید حرف بزند تا حالش بهتر شود. مرد می‌ترسد که مبادا زن خشنود نشود. برای مردان نیز درک این موضوع که چه زمانی زن به راه حل او نیاز دارد یا فقط قصد دارد با او صحبت کند، دشوار است.

به همین ترتیب، برای زن نیز درک این موضوع که آیا مرد صرفاً تلویزیون تماشا می‌کند چون کار دیگری ندارد یا به خلوت خود رفته و آماده‌گفت و گو نیست، دشوار است. برای حل این مشکل تنها نیازمند درک تفاوت‌هایمان نیستیم بلکه باید مهارت‌های جدیدی برای کسب آنچه نیازمندیم، بیاموزیم.

### نیاز به نشانه‌های واضح

زن برای اطلاع یافتن از زمان آمادگی مرد جهت شنیدن حرف‌هایش، به علامتی نیاز دارد، به همین ترتیب مرد نیز برای اطلاع از زمان آمادگی همسرش برای گوش دادن به راه‌حل‌ها، نیازمند علامت و نشانه‌ای است.

همان‌طور که برای مرد دشوار است اطمینان یابد همسرش پس از بیان احساسات منفی خود بار دیگر حال و هوای بهتری پیدا خواهد کرد، برای زن نیز دشوار است که بپذیرد مردی که او را نادیده می‌گیرد، همچنان دوستش دارد.

برای اینکه زن قبل از صحبت با مرد درنگ کند، ابتدا باید بداند آیا شوهرش در خلوت خود است یا نه. اگر چنین بود، زن باید خواسته‌هایش را به تعویق بیندازد. اگر زن بتواند به این طریق از همسرش حمایت کند، نه تنها مرد مدت کم‌تری در خلوت خود می‌ماند، بلکه هنگام خارج شدن از خلوت خود، دوست‌داشتنی‌تر می‌شود.

اگر زن تلاش کند به جای تغییر مرد از او حمایت کند تا او هم

متقابلاً به حمایت از زن بپردازد، قادر است زندگی زناشویی‌اش را بهبود بخشد.

هنگامی که مرد در خلوت خود به سر می‌برد، زن باید خواسته‌هایش را کاهش دهد. توقع کم و اعتماد زن برای مرد بسیار جذاب است و بدون تردید زمان کم‌تری را در خلوت خود به سر می‌برد.

### چه موقع مرد از خلوتش بیرون می‌آید

حتی هنگامی که زن متوجه می‌شود مرد نیاز دارد مدتی در خلوتش باقی بماند، تشخیص اینکه چه زمانی از این حالت خارج می‌شود، برایش دشوار است. زنان با سماجت می‌پرسند: «از کجا بدانم چه موقع برای صحبت مناسب‌تر است؟ از کجا تشخیص بدهم چه موقع او در خلوت خود است و نمی‌خواهد حرف بزند؟»

مثال مورد علاقه‌ام برای پاسخ به این سؤال در ارتباط با دخترم، لورن<sup>(۱)</sup> می‌باشد. هنگامی که هفت سال داشت، در یکی از سخنرانی‌های من در مورد تفاوت‌های میان مردان و زنان حضور داشت. گرچه بیش‌تر مشغول بازی بود، اما مثل این‌که مطالب زیادی آموخته بود.

در آن سخنرانی درباره‌ی نرفتن به درون غار مرد که همان خلوت اوست، صحبت کردم. فکر نمی‌کردم لورن هم به حرف‌های من گوش داده باشد چون در راه خانه گفت: «پدر، شما گفتید اگر درون غار مرد

برویم، اژدها ما را می‌سوزاند. آیا به همین دلیل است که گاهی از دست من عصبانی می‌شوید؟ آیا این اژدهای شماست که خشمگین می‌شود؟ آیا هنوز هم مرا دوست دارید؟»

گفتم: «بله، درست است. گاهی به غار خودم پناه می‌برم تا مدتی تنها باشم و دوباره از غار بیرون می‌آیم. حتی اگر روزی از دست تو عصبانی و ناراحت باشم، باز هم دوستت دارم.»

گفت: «متشکرم پدر، خیلی خوشحالم که موضوع غار را فهمیدم.» روز بعد در حالی که روزنامه می‌خواندم آمد و گفت: «پدر، آیا در غارتان هستید؟ اگر هستید نمی‌خواهم آزارتان بدهم چون نمی‌خواهم با آتش اژدها بسوزم.» گفتم: «بله در غار هستم ولی به زودی بیرون می‌آیم.»

گفت: «ممکن است وقتی از غار بیرون آمدید به من اطلاع دهید چون می‌خواهم در مورد روزی که گذرانده‌ام با شما صحبت کنم.» وقتی روزنامه‌ام را خواندم، به یاد آوردم که باید دخترم را صدا بزنم و از او در مورد روزی که گذرانده سؤالاتی بپرسم.

گاهی اوقات پاسخ پیچیده‌ترین مشکلات، جلوی چشمان شماست. تعداد بی‌شماری کتاب دربارهٔ پاسخ به این سؤال که چگونه توجه مرد را به خود جلب کنیم نوشته شده است اما یک دختر کوچک هم می‌تواند جوابش را بیابد.

تنهاراه پی بردن به این که مرد چه موقع از خلوت خود بیرون آمده است، سؤال از اوست. گرچه به نظر ساده می‌آید، اما نیاز به تمرین فراوان دارد و اگر مرد نمی‌خواست صحبت کند نباید احساس کنیم



طردمان کرده است. پرسیدن این سؤال از جانب زن دشوار است زیرا اگر مرد نخواهد صحبت کند شوک بزرگی به زن وارد می‌شود.

---

تنها راه پی بردن به این که مرد چه موقع از خلوت خود بیرون آمده است، سؤال از اوست.

پس از یک روز طولانی، زنی که همسرش را دوست دارد و با صحبت با او احساس امنیت خاطر می‌کند، به دنبال زمانی برای این کار می‌گردد. هنگامی که زن می‌خواهد صحبت کند ولی مرد میلی به این کار ندارد واقعاً ناراحت‌کننده است. زن احساس می‌کند که همسرش او را به اندازه‌ای که می‌بایست، دوست ندارد.

### نشانه‌های بیرون آمدن مرد از خلوت خود

مرد باید با نشانه‌هایی روشن و واضح به همسرش نشان بدهد از خلوت خود بیرون آمده است. این کار کمک بزرگی به زن می‌کند. وقتی من بیرون از غار تنهایی‌ام هستم و برای گفت و گو آماده‌ام، نزد همسر می‌روم و با او با محبت رفتار می‌کنم. این علامت واضح و روشن به او می‌فهماند که من آماده‌ام.

این‌که چه موقع من آمادگی یا عدم آمادگی صحبت‌های همسر را دارم برای او تفاوت فراوانی می‌کند. به این ترتیب دیگر نیاز ندارد نگران باشد و یا بکوشد دریابد من چه حال و هوایی دارم. وقتی مرد بیرون از غار تنهایی خود به سر می‌برد، در گفت و گو

پیش قدم می‌شود و این نشانه‌ای است که این موضوع را به زن می‌فهماند. این بدان معنا نیست که مرد باید خیلی صحبت کند بلکه مفهومی این است که از غار خارج شده و آمادگی شنیدن صحبت‌های همسرش را دارد. مرد می‌تواند این کار را با طرح پرسش‌هایی در مورد روز کاری همسرش به بهترین نحو انجام دهد. آغازگفت و گو بسیار مفید است زیرا زنان امروزی اوقات زیادی را در شرایط روحی مردانه به سر می‌برند و حتی نمی‌دانند نیاز به صحبت دارند.

این نیاز به ویژه برای زنی که در گذشته خواهان در میان گذاشتن احساساتش با همسرش بوده و از طرف او نادیده گرفته شده، شدیدتر است.

---

اگر مرد علاقه خود را به گفت و گو به طور واضح نشان دهد، زن مجبور نیست نگران بی‌علاقگی مرد به شنیدن حرف‌های او باشد.

### مکث کردن به منظور به تعویق انداختن بیان احساسات

زن نباید حرفی بزند که همسرش فکر کند آدم بدی است. زن باید برای حمایت از مرد، با او رفتاری دوستانه داشته باشد و در نقش مادرش ظاهر نشود تا به اصطلاح به او پیام‌زود چگونه می‌تواند پسر خوبی باشد!

حتی اگر این پیام‌ها احساسات واقعی زن باشند، هنگامی که مرد

می‌خواهد به غار تنهایی‌اش پناه ببرد، زمان مناسبی برای در میان گذاشتن احساسات نیست. زن برای رسیدن به هدفش باید تمرین کند و بتواند نیاز خود را به تعویق بیندازد تا شنوندهٔ بهتری بیابد.

چنین احساساتی بر روی مرد اثر منفی می‌گذارند و بهتر است زن دربارهٔ آن‌ها با دوستانِ هم‌جنسش صحبت کند. اگر زن احساسات منفی‌اش را با مرد در میان نگذارد، مرد زودتر به سوی او باز می‌گردد. اگر زن آگاهانه دریابد چه زمانی همسرش به غار تنهایی‌اش پناه می‌برد و چه زمانی پذیرای اوست، حمایت از او برایش بسیار ساده‌تر می‌شود.

خود من اگر زمانی ناراحت باشم و نیاز داشته باشم به غار تنهایی‌ام پناه ببرم، معمولاً رانندگی می‌کنم. در چنین مواقعی فقط می‌گویم که می‌خواهم قدری رانندگی کنم. و همسرم متوجه می‌شود که من می‌خواهم کمی با خود خلوت کنم. رنگ اتومبیل من مشکی است و تودوزی مشکی هم دارد. وقتی سوارش می‌شوم احساس می‌کنم درون یک غار متحرک هستم. اگر هنگامی که در غار تنهایی‌ام به سر می‌برم مشغول تماشای تلویزیون باشم، هر بار آگهی‌های بازرگانی پنخش می‌شوند، با کنترل از راه دور کانال را عوض می‌کنم، اما اگر پذیرای همسرم باشم، وقتی نوبت پنخش آگهی‌های بازرگانی می‌رسد، صدای آنرا کم می‌کنم و با همسرم حرف می‌زنم.

به طور کلی وقتی مرد کاری انجام می‌دهد که از دید زن اتلاف وقت است، در واقع در غارش به سر می‌برد. ممکن است در این زمان مرد سرگرم رایانه‌اش باشد و یا درگاراژ، اتومبیل قدیمی‌اش رازیر و رو

کند. غار برای بعضی مردان مانند گاراژ است که در آنجا به کار مشغول می‌شوند یا مانند تپه‌ای است که در آنجا پیاده روی می‌کنند یا اطراف خانه می‌دوند یا در باشگاه ورزش می‌کنند یا به سینما می‌روند.

### چگونه از مرد بخواهیم با ما صحبت کند؟

تا زمانی که مرد متوجه نشود علامت دادن برای اینکه نشان دهد درون غار به سر می‌برد چه قدر مهم است، زن باید برای درک این مسئله به ذکاوت خود متکی باشد. حتی اگر مرد اهمیت نشان دادن این علامت را بداند، گاهی اوقات فراموش می‌کند از آن استفاده کند. دانستن این نکته مهم است که زنان دریابند چه موقع مردان درون غار به سر می‌برند.

---

همان‌طور که مرد می‌تواند ناراحتی زن را درک کند و از او بخواهد در صورت تمایل صحبت کند، زن نیز قادر است با طرح چند سؤال ساده حال و هوای مرد را دریابد.

---

وقتی زن خواهان صحبت است، به جای اینکه تصور کند مرد آمادگی شنیدن صحبت‌های او را دارد، باید ابتدا مکث کند و بعد برای یافتن زمان مناسب به او نزدیک شود. زن می‌تواند سؤالش را به روش‌های مختلف مطرح کند.

او با طرح چند سؤال متوجه می‌شود که آیا شوهرش حوصله صحبت دارد یا نه؟ اگر زن بگوید: «روزت چه طور بود؟» و مرد جواب

کوتاهی به سؤالش بدهد و مثلاً بگوید: «خوب بود» واضح است که مرد در غار تنهایی به سر می‌برد یا این‌که آمادگی صحبت با همسرش را دارد ولی ترجیح می‌دهد همسرش بیش‌تر صحبت کند.

زن می‌تواند بگوید: «آیا فکر می‌کنی حالا زمان مناسبی برای صحبت است یا ترجیح می‌دهی بعداً در موردش صحبت کنم؟»  
اگر مرد کاملاً در خلوتش فرو نرفته باشد، معمولاً می‌گوید: «زمان مناسبی است.» گرچه او هنوز مقاومت‌هایی دارد اما علتش این نیست که درون غار تنهایی‌اش است یا به زن توجه ندارد، بلکه به این دلیل است که حرف زیادی برای گفتن ندارد. اگر شوهرتان نگفت: «ممنونم که از من سؤال کردی، دوست دارم با تو صحبت کنم، ناامید نشوید.»  
اگر مرد با تردید اما واضح بگوید: «حالا وقت مناسبی نیست.» زن می‌تواند بگوید: «باشد، بعداً با هم صحبت می‌کنیم. بیست دقیقه دیگر خوب است؟»

به طور کلی این زمان باید کافی باشد. اگر مرد زمان بیش‌تری نیاز داشته باشد، زن باید رعایت حال او را بکند. هر چه زن مهربان و کم‌توقع‌تر باشد، مرد زمان بیش‌تری برای صحبت با او در نظر می‌گیرد.  
این شرایط مانند زمانی است که مرد می‌خواهد همسرش به او توجه کند. مرد باید همیشه انتظار داشته باشد که همسرش با گرمی و محبت با او رفتار کند و اگر زن خودش را کنار بکشد و مرد بدون عصبانیت، با مهارت جا خالی دادن همچنان با روی خوش با او رفتار کند، زن با تمایل بیش‌تری به او توجه می‌کند.

به طریقی مشابه، هر چه زن بتواند مرد را بیش‌تر به حال خود

بگذارد و به او نشان بدهد که به دنبال فرصتی برای گفت و گو با اوست، مرد با روی گشاده‌تر و تمایلی بیش‌تر زمانی را برای گفت و گو در نظر می‌گیرد.

### قوانین ناگفته ارتباط

اگر زن بخواهد با کسی صحبت کند، معمولاً منتظر نوبتش می‌شود. روش او این است که مؤدب باشد. برای مدتی گوش می‌دهد و بعد شروع به صحبت می‌کند یا صبر می‌کند طرف مقابل در مورد روزی که گذرانده از او سؤال کند.

این قوانین ناگفته برای اغلب مردان بیگانه است. اگر زن صبر کند تا ابتدا مرد شروع به صحبت کند، هرگز فرصتی برای صحبت پیدا نخواهد کرد زیرا معمولاً مرد حرف چندانی برای گفتن ندارد.

قوانین ناگفته مردان این است که "اگر حرفی برای گفتن داری بگو". او احساس نمی‌کند باید منتظر باشد تا کسی از او بخواهد صحبت کند. اگر بخواهد صحبت کند، صحبت می‌کند و وقتی سؤالی مطرح می‌کند، به ندرت انتظار دارد که همسرش نیز سؤالاتی را مطرح کند. وقتی زن از مرد سؤالاتی می‌پرسد و او هم جواب می‌دهد فکر می‌کند که با پاسخ‌هایش موجب شادمانی زنش می‌شود.

---

مردان نمی‌دانند که پس از مدتی حرف زدن، باید نوبت را به همسرشان بدهند و از او سؤال کنند.

حتی اگر مرد آموخته باشد که همسرش می‌خواهد در مورد روزی که گذرانده از او سؤال کند، ممکن است این مطلب را فراموش کند. وقتی زن سؤالاتش را می‌پرسد، مرد به سختی به یاد می‌آورد که او هم باید سؤالاتی را از همسرش بپرسد.

اگر مرد پاسخ‌های کوتاهی بدهد، نیازی نیست زن منتظر نوبت او شود. برای مرد فرقی ندارد که زن صحبتش را در مورد روزی که گذرانده، آغاز کند. اگر زن صحبتش را در مورد روزکاری‌اش آغاز کند، مرد این حالت زن را بی‌ادبی تلقی نمی‌کند.

### مردانی که بیش از حد حرف می‌زنند

زن مجردی که در یکی از سمینارهای ارتباطی‌ام شرکت کرده بود، این سؤال را پرسید و گفت: «شما گفتید مردان نمی‌خواهند حرف بزنند. اما من نامزدی دارم که بیش از حد حرف می‌زند و به حرف‌هایم گوش نمی‌دهد. چه طور می‌توانم مجبورش کنم، گوش بدهد؟»

از او پرسیدم که آیا شنونده خوبی است یا نه و او با افتخار پاسخ مثبت داد. سپس پرسیدم که آیا سؤالات زیادی نیز مطرح می‌کند و او بار دیگر با افتخار پاسخ مثبت داد.

سپس گفت: «تمام کارهای من درست است اما باز هم او به حرف‌هایم گوش نمی‌دهد.»

گفتم: «شما تمام کارهای درستی را انجام می‌دهید که موجب می‌شود یک زن به حرف‌های‌تان گوش دهد نه یک مرد. اگر می‌خواهید مردی از صحبت دست بکشد و بیش‌تر گوش بدهد، باید

سؤال پرسیدن را کنار بگذارید.»

هرچه مرد مجبور شود بیش تر در مورد پاسخ به سؤالات فکر کند، کم تر به زن فکر می کند و یا اینکه کم تر میان حرف هایش فاصله می اندازد تا زن نیز حرف بزند.

برای این که این زن بتواند تمام توجه نامزدش را به خود جلب کند، ابتدا باید از پرسیدن سؤالات مختلف دست بکشد. سپس وقتی نامزدش مکث کرد، باید جمله ای شبیه این جمله بگوید: "برایم جالب است چون..."

زن با هدایت جملات می تواند توجه همسرش را جلب کند. مردان دوست دارند صحبت شان جالب باشد. این سه کلمه ساده "برایم جالب است"، بلافاصله نظر مرد را جلب می کند چون از صحبت دست می کشد تا ببیند همسرش چه می خواهد بگوید.

مؤثرترین راه برای جلب توجه کامل مرد این است که او را از بند "بیش تر حرف زدن" برهانیم و برای گفتگو "آماده" سازیم. اگر از همان ابتدا به او بفهمانیم که مجبور نیست حرف بزند، می تواند آرام بگیرد و به جای این که صحبت های زن را تجزیه و تحلیل کند، شنونده باشد. به علاوه، این زن است که می خواهد حرف بزند!

درک این مطلب بسیار مهم است. مرد می تواند از خلوت یا همان غار خود بیرون بیاید و به صحبت های همسرش گوش کند و در عین حال چیزی نگوید. مرد به طور غریزی به دنبال شروع یک گفتگو نیست. وقتی زن احساس می کند که مرد چیزی برای گفتن ندارد، ادامه صحبت را خالی از لطف می بیند و یا همان طور که گفتم از مرد



می‌خواهد به حرف‌هایش گوش دهد.

زن احساس می‌کند کاملاً بی‌ادبی است که بگوید: «راستش اگر دوست‌نداری حرف بزنی، من یک عالمه حرف دارم. ممکن است به حرف‌هایم گوش دهی؟ نمی‌خواهد چیزی بگویی.» زن نمی‌داند که بیان چنین جملاتی از نظر مرد بی‌ادبانه نیست. این جملات هدایت‌کننده‌اند. مردان چنین حمایت‌هایی را دوست دارند.

اگر مرد به این طریق آماده شود، در مقابل گوش دادن مقاومت نمی‌کند زیرا به طور واضح بیان شده است که نیازی نیست حرفی بزند.

### چرا زنان آغازگر گفتگوها نیستند؟

بسیار اتفاق می‌افتد که مرد از غار و خلوت خود بیرون می‌آید و آماده گفتگوست اما منتظر است تا زن این گفتگو را آغاز کند. ممکن است زن از این موضوع بی‌اطلاع باشد زیرا در مواقع دیگر که مرد در خلوتش بود وزن می‌کوشید با او صحبت کند، احساس می‌کرد حرف زدن با او مانند دندان کشیدن رنج‌آور است.

بسیاری از زنان پس از چند گفتگوی بی‌حاصل، بی‌آن که خود بدانند تسلیم می‌شوند. آن‌ها باور دارند که حرفی برای گفتن ندارند و نمی‌خواهند صحبت کنند. و وقتی به خانه می‌آیند، مانند مردان به غار خود که همان خلوت‌شان است پناه می‌برند.

این زنان نمی‌دانند که بزرگ‌ترین عامل خوشبختی‌شان را از دست می‌دهند. زندگی به آنان آموخته که بیان احساسات‌شان در مقابل

همسرشان کاری عبث و بی‌فایده است. اما آن‌ها می‌توانند با مهارت‌های ارتباطی و شرح وظایف جدید به حمایت و احترام مورد نیازشان دست یابند تا احساسات زنانه‌شان را ابراز کنند.

برخی از زنان می‌دانند چیزی کم است اما شوهرشان را به این دلیل که نمی‌خواهد حرف بزند، سرزنش می‌کنند. مادران‌شان در مورد خلوت مرد چیزی به آنان نیاموخته است. بدترین کاری که زن می‌تواند انجام دهد این است که مرد را به دلیل عدم تمایلش به حرف زدن سرزنش کند. درست مانند این است که زنی را به دلیل زیاد حرف زدن سرزنش کنیم. به هر حال هیچ یک از این حالت‌ها ارزشمند و یا حمایت‌کننده نیستند.

زن باید نیازهایش را بشناسد و مصرانه به دنبال فرصت‌هایی باشد تا توجه و درک مورد نیاز را از همسرش دریافت کند.

### مهارت‌های جدید ارتباطی

برای تضمین بهترین ارتباط در زندگی زناشویی، مردان و زنان می‌توانند از مهارت‌های جدیدی استفاده کنند. راهی ساده برای این که زن به خاطر بسپارد چه چیزی از او می‌خواهند باید چهار "میم" را به خاطر بسپارد: مکث کردن، مهیا کردن، معوق کردن، مصر بودن. به طریقی مشابه، مرد نیز باید جا خالی دادن و خلع سلاح را به خاطر بسپارد. هنگامی که زن و مرد هر دو حداکثر تلاش خود را به کار می‌گیرند، روابط زناشویی‌شان بی‌دردسر خواهد شد. بدون این نقطه

نظرات، زندگی زناشویی بسیار دشوار خواهد شد. حتی اگر شوهر و یا نامزد زنی این کتاب را نخوانده باشد، زن می‌تواند با به‌کارگیری این روش‌ها به نتایج مفیدی دست یابد. زن می‌آموزد به طریقی صحبت کند که به نفع اوست و نیز مرد را به گوش دادن و حمایت بیش‌تر از خود ترغیب کند. هر زنی می‌تواند با نگاهی به این چهار "میم"، به خاطر بسپارد برای کسب حمایت مورد نیازش به کارهایی نیاز دارد.

#### ۱- مکث کردن:

الف) بررسی کنید. از شوهرتان بپرسید که آیا زمان مناسبی برای گفتگوست؟  
ب) اگر می‌دانید در خلوت خود به سر می‌برد، با او حرف نزنید.

#### ۲- مهیا کردن (آماده کردن):

الف) زمان محدودی را در نظر بگیرید. به او بگوئید این گفتگو چه مدت طول خواهد کشید. اگر مرد نداند گفتگویی چه مدت طول می‌کشد، دچار ترس می‌شود. اما اگر بداند زمان محدودی وجود دارد، می‌تواند آرام بگیرد.

ب) شوح جدیدی از وظایف را در اختیارش قرار دهید. به او بگوئید نیازی نیست حرفی بزند یا جملاتی را در

حمایت از او بیان کند.

ج) او را تشویق کنید. گاه به گاه به او یادآور شوید که سرزنشش نمی‌کنید و یا این‌که می‌دانید چه قدر گوش دادن دشوار است.

د) او را تحسین کنید. هر بار که حرف‌تان تمام می‌شود، به او نشان دهید که از گوش دادن او ممنون هستید و این‌که حال و هوای بهتری پیدا کرده‌اید.

### ۳- معوق کردن (به تأخیر انداختن):

الف) وقتی مرد در خلوت و به اصلاح غار خود است، ابراز احساسات خود را به زمان دیگری موکول کنید.  
ب) توقع‌تان را کم کنید تا در گوش دادن مهارت پیدا کند. سپس از او بخواهید در کارهای کوچک یاری‌تان دهد.

ج) هرگاه احساس سرزنش یا انتقاد می‌کنید، ابتدا با شخص دیگری حرف بزنید تا کمی آرام گیرید و سپس با همسرتان صحبت کنید.

### ۴- مُصر بودن:

الف) به حمایتی که مرد به آن نیاز دارد تا از شما حمایت کند، ادامه دهید. از او انتظار نداشته باشید که همه چیز را به خاطر بسپارد.

ب) هنگامی که در برابر گفتگو مقاومت می‌کند، مصرانه از او بخواهید به حرف‌های تان گوش دهد؛ حتی اگر حرفی برای گفتن نداشته باشد.

ج) تسلیم نشوید. با صبر و شکیبایی این مهارت‌ها را تمرین کنید.

یکی از بزرگ‌ترین موانعی که موجب می‌شود زنان و مردان نتوانند مهارت‌های خاص خود را تمرین کنند این است که آن‌ها به زبان‌های متفاوتی حرف می‌زنند. مرد می‌تواند به آرامی اما با قاطعیت، مهارت‌هایش را افزایش دهد اما هنگامی که در گوش دادن قصور می‌کند و یا به احساسات همسرش توجه نمی‌کند، زن ناامید می‌شود. به طریقی مشابه، وقتی زنی که در حمایت از همسرش مهارت یافته است فراموش می‌کند مکث کند تا شوهرش آماده شود، مرد احساس سرزنش می‌کند و از این رو ممکن است خود به خود فرض را بر این بنا کند که هیچ یک از کارهایش فایده‌ای نداشته است.

ما با درک زبان‌های متفاوت زن و مرد می‌توانیم راحت‌تر دریابیم که شریک زندگی مان دوست‌مان دارد و این که او به شیوه خود، حداکثر تلاشش را به کار می‌گیرد.



## فصل هفتم

### مردان مردانه سخن می‌گویند و زنان زنانه حرف می‌زنند

هر خانمی می‌داند که وقتی زنی ناراحت است، نیاز به حرف زدن دارد تا احساس بهتری پیدا کند. در ضمن کاملاً بدیهی است که حرف زدن در رهایی یک زن از فشار و نگرانی بسیار سودمند است. اما از نظر مردان، هیچ یک از موارد فوق امری بدیهی محسوب نمی‌شوند. مانند این است که مردان و زنان با زبانی متفاوت سخن می‌گویند و دارای علایم پیچیده و متفاوت گفتاری، جسمی و احساسی هستند. این هم مثالی در این رابطه:

#### باب (۱) و مارگ (۲): قبل

شش سال است که باب و مارگ ازدواج کرده‌اند. آن‌ها یک‌دیگر را بسیار دوست دارند اما فقط متوجه این تفاوت اساسی میان مردان و زنان نیستند. وقتی مارگ، خسته از سرکار به منزل باز می‌گردد، درک باب این است که او خسته است.

در حالی که می‌کوشد دوستانه و دلسوزانه باشد، می‌پرسد:  
«مارگ، چه شده؟»

مارگ آهی بلند می‌کشد و پاسخ می‌دهد: «همه از من توقع دارند؛ احساس می‌کنم این من هستم که باید همه کارها را انجام دهم!»  
بلافاصله باب احساس ناراحتی می‌کند. او قصد کمک دارد اما حرف‌های همسرش را به حساب سرزنش می‌گذارد و به تدریج حالت تدافعی می‌گیرد. «منظورت چیست که تو باید همه کارها را بکنی؟ یعنی من هیچ کاری نمی‌کنم؟»

«نه من نمی‌گویم تو کاری نمی‌کنی. می‌گویم احساس می‌کنم من باید همه کارها را انجام دهم. منظورم این نیست که تو هیچ کاری نمی‌کنی. فقط احساسم این است. یعنی نمی‌توانم احساسم را بیان کنم و تو به خودت نگیری؟»

باب با این جمله واکنش نشان می‌دهد: «گوش کن، اگر می‌گویی تو همه کارها را انجام می‌دهی پس معنی‌اش این است که من کاری نمی‌کنم. اگر می‌گویی همه از تو توقع دارند پس معنی‌اش این است که من بیش از حد از تو انتظار دارم.»

مارگ می‌گوید: «اما من نگفتم تو از من توقع داری. فقط گفتم احساس می‌کنم همه از من توقع دارند. منظورم تو نبود. فقط می‌خواستم بگویم احساس می‌کنم نمی‌توانم توقع همه را برآورده کنم.»

باب که بر شدت عصبانیتش افزوده شده، می‌گوید: «بله، بله. تو همه کارها را می‌کنی. و من هیچ کاری نمی‌کنم. می‌دانی به چه فکر



می‌کنم؟ من فکر می‌کنم اصلاً کارهای من برایت مهم نیست. هر کاری بکنم، کافی نیست. هیچ کس نمی‌تواند تو را شاد کند.»

مارگ می‌گوید: «چرا نمی‌توانم احساساتم را بیان کنم؟ من که نمی‌گویم تقصیر توست. فقط بگذار حرفم را بزنم.»  
باب با طعنه می‌گوید: «درست است.»

مارگ که در دل تصمیم می‌گیرد دیگر هیچ‌گاه احساساتش را با باب در میان نگذارد، می‌گوید: «می‌دانستم نمی‌توانم با تو حرف بزنم.»  
باب می‌گوید: «تو می‌توانی با من حرف بزنی.» و به دنبال مارگ از اتاق خارج می‌شود و ادامه می‌دهد: «فقط این قدر منفی نباش.»

### چرا مشاجره کنیم؟

در چنین شرایطی، باب احساس می‌کند مورد سرزنش قرار گرفته و قدرش را نمی‌دانند و در عین حال مارگ احساس می‌کند از بدو ورودش به خانه خسته‌تر شده است. مانند تمام مشاجرات زن و شوهرها، باب متوجه نمی‌شود که مارگ فقط می‌خواهد در مورد احساساتش صحبت کند تا حال و هوای بهتری پیدا کند. او همانند بیشتر مردان، به اشتباه به کلماتی که از دهان مارگ بیرون می‌آید، توجه می‌کند و می‌کوشد آن‌ها را اصلاح کند. او هنوز مهارت جدید گوش دادن را بدون این‌که احساس کند سرزنشش نمی‌کنند، نیاموخته است. و او حتی نیاموخته است بدون این‌که احساس کند سرزنشش می‌شود، مهارت‌های جدید گوش دادن را به کار برد.

مارگ نیز مانند بیشتر زنان از باب انتظار دارد درک کند که

سرزنشش نکرده است و حتی متوجه نمی‌شود مهارت‌های جدیدی وجود دارند که می‌تواند آن‌ها را به کار برد تا همسرش احساس نکند سرزنش می‌شود و یا مورد ق‌دردانی قرار نمی‌گیرد.

---

هنگامی که مردی در تفسیر آنچه زنی می‌گوید اشتباه می‌کند، دشوار می‌تواند با همدردی به سخنان او گوش دهد.

وقتی مرد احساس می‌کند که تلاش‌هایش را نادیده می‌گیرند و یا مورد ق‌دردانی قرار نمی‌گیرد، قادر نیست خود را با شرایط هماهنگ سازد. هر چند ممکن است احساس کسالت زن ربطی به مرد نداشته باشد، اما او همه چیز را به خود می‌گیرد.

مارگ به جای درک آنچه رخ می‌دهد و استفاده از مهارت‌های جدید برای بهبود اوضاع، احساس می‌کند باید تسلیم شود. مقاومت طبیعی باب در مقابل گوش دادن به احساسات مارگ برای این‌گونه تفسیر می‌شود که مورد محبت شوهرش نیست و هیچ‌گاه نمی‌تواند مورد حمایتی قرار بگیرد که به آن نیاز دارد. این احساس مسئله را دشوارتر می‌کند و موجب افزایش خستگی و احساس تنهایی مارگ می‌شود.

## باب و مارگ: بعد

باب پس از کسب مهارت‌های ارتباطی آموخته است که بدون

این‌که احساس سرزنش کند به احساسات مارگ گوش دهد. و مارگ هم در مقابل آموخته است که او را برای شنیدن احساساتش آماده کند و به این ترتیب کار را برای باب آسان‌تر کند. حالا پس از تمرینات کافی، گفتگوی آن‌ها به حالت زیر درمی‌آید:

باب می‌پرسد: «مارگ، چه شده؟»

مارگ کمی مکث می‌کند تا فکر کند چگونه می‌تواند همسرش را آماده کند تا احساس نکند از او انتقاد می‌کند. سپس می‌گوید: «ممنونم که پرسیدی. (کمی مکث) روز سختی داشتم. (مکثی دیگر) فقط دلم می‌خواهد در این باره حرف بزنم. مطمئنم که بعد از حرف زدن حالم بهتر می‌شود. موافقی؟»

«البته.» حالا باب آماده است. او می‌داند نیازی نیست کاری انجام دهد تا مارگ احساس بهتری پیدا کند. همین مسئله موجب می‌شود احساس آرامش کند و بدون این‌که بخواهد در مورد مشکلات او به راه‌حلی فکر کند، به حرف‌هایش گوش دهد.

مارگ به او می‌گوید: «همه از من توقع دارند. احساس می‌کنم من باید همه کارها را انجام بدهم.» حالا که مارگ باب را آماده کرده است، دیگر نیاز ندارد در ابراز احساساتش معذب باشد و می‌تواند آزادانه آن‌ها را بیان کند. اگر مارگ بخواهد به ناراحتی‌اش پایان بدهد، باید با آزادی احساسش را بیان کند.

این بار باب ناراحت نمی‌شود زیرا درک می‌کند که همسرش نیاز به صحبت دارد. او به راحتی هرگونه دلخوری را از خود دور می‌کند و فقط گوش می‌دهد. و وقتی مارگ مکث می‌کند، باب با صمیمیت و

همدردی او را تشویق می‌کند همه حرف‌هایش را بزند.

مارگ به او می‌گوید: «امروز قرار بود کتاب‌ها را تمام کنم که ریچارد<sup>(۱)</sup> تلفن زد. او هنوز صورت حساب‌هایش را نپرداخته است. به همین دلیل مجبور شدم به بانک بروم و کارش را انجام دهم.»

باب با همدردی پاسخ می‌دهد: «خوب!»

و مارگ ادامه می‌دهد: «و خیابان خیلی شلوغ بود. هیچ وقت این‌طور نبود. همه چیز خیلی سریع اتفاق افتاد. آدم‌ها باید خیلی از کارها را انجام بدهند و وقت هم ندارند. همه عجله دارند. واقعاً که برای خودش بلبشویی بود!»

باب سرش را به علامت تأیید تکان می‌دهد.

مارگ به او می‌گوید: «و وقتی سرانجام سرکارم بازگشتم، پانزده... پانزده تا پیام روی پیام‌گیرم بود. من که وقت ندارم در تمام مدت بدوم تا اشتباهات دیگران را راست و ریس کنم.»

باب به ناراحتی‌اش شدت می‌دهد و می‌گوید: «وای!»

«منظورم این است که تمام کارها را انجام دادم اما... خیلی کار بود.»  
باب می‌گوید: «وحشتناک است. مارگ تو خیلی از خودت کار می‌کشی. بیا پیشم بنشین تا برایت قهوه‌ای بیاورم و حالت جا بیاید.»  
مارگ پس از خوردن قهوه، نفس عمیقی می‌کشد، انگار بار سنگینی از دوشش برداشته شده است. «واقعاً به این قهوه نیاز داشتم! از این‌که در خانه‌ام خیلی خوش‌حالم. ممنونم که به حرف‌هایم گوش دادی.» مارگ مراقب است به باب بفهماند متوجه همدردی او شده

است.

باب هنگام این گفتگو می‌کوشد احساسات مارگ را زیر سؤال نبرد و یا حرف‌هایش را بی‌اهمیت جلوه ندهد. برعکس، او با توجه به جنبه زنانه همسرش و دور نگاه داشتن او از حالت مردانه محیط کارش، با مهارت از او حمایت می‌کند و نمی‌کوشد به حل مشکل او بپردازد. او می‌کوشد که با تمام توان به زبان مارگ صحبت کند.

### مزایای بهبود روابط

باب و مارگ از طریق بهبود مهارت‌های ارتباطی خود نه تنها توانستند از بروز مشاجرات بپرهیزند بلکه این امکان را پیدا کردند که مشکلات واقعی را حل کنند: مارگ احساس خستگی می‌کرد و باب احساس سرخوردگی. باب توانست با توجه به روحیه زنانه همسرش او را خرسند کند و مارگ نیز توانست باب را بیش‌تر مورد تحسین و قدردانی قرار دهد.

مارگ توانست با صحبت درباره مشکلاتش، احساس خستگی‌اش را رها کند. و باب توانست احساس کند مورد تحسین و قدردانی است زیرا امنیت عاطفی و حمایتی را در اختیار مارگ گذاشته بود که او برای پیدا کردن احساسی بهتر به آن نیاز داشت.

با وجود این که باب تنها نان‌آور خانواده محسوب نمی‌شد، اما توانست در نقش جدیدش به عنوان یک شنونده ماهر، همچنان احساس کند مورد نیاز و قدردانی همسرش می‌باشد. هر چند هنگامی که مارگ به خانه رسید خوش‌حال و راضی نبود، اما با دیدن باب

خوش حال شد و کمی پس از گفتگوش با باب، خوش حال تر و راضی تر بود. مارگ توانست بدون توجه به حل مشکلاتش در محیط کار و خانه، احساس ترسش را رها کند و به تدریج به جنبه زنانه اش باز گردد.

بیش تر زوج های امروزی زبان یکدیگر را به خوبی نمی فهمند. و هنگامی که مشغول صحبت می شوند به جای رضایت، تنها بر شدت عصبانیت و ناراحتی شان افزوده می شود.

---

در بیش تر مواقع، به جای این که برقراری روابط راهی باشد برای رهایی زن ها از مشکلات، به صورت یکی دیگر از مشکلاتی درمی آید که زنان باید بر دوش بکشند. و برای مردان این روابط از شکست آن ها سخن می گوید تا این که معنا و مفهومی به زندگی شان ببخشد.

اگر به این فشارها و تنش های جدید و نیز نبود حمایت سنتی در روابط و زندگی خانوادگی توجه کنیم، جای تعجب ندارد که در کنار هم بودن بسیار دشوار می شود و در واقع دلیلی است که نشان می دهد چرا میلیون ها انسان دوست دارند مجرد باقی بمانند. به این ترتیب، هیچ یک از مردان و زنان به طریقی که نیاز دارند مورد حمایت طرف مقابل قرار نمی گیرند زیرا هر یک به زبان متفاوتی سخن می گویند و به اصطلاح زبان یکدیگر را نمی فهمند.

## از میان برداشتن مانع

همان‌طور که توضیح دادم، نباید وضع به این منوال باشد. به عنوان مثال زن‌ها می‌توانند در پایان صحبت‌های احساسی یکی از عبارات زیر را بر زبان آورند تا عصبانیت و ناراحتی مرد فروکش کند:

«ممنونم که گوش دادی.»

«باید با تو درددل می‌کردم.»

«متأسفم چون می‌دانم گوش دادن به این مسئله برایت دشوار بود.»

«می‌توانی همه چیزهایی را که گفتم فراموش کنی.»

«حالا دیگر قضیه برایم زیاد مهم نیست.»

«حالم خیلی بهتر شد.»

«ممنونم که کمک کردی و گذاشتی حرفم را بزنم.»

«این گفتگو واقعاً برایم مفید بود چون نگرش بهتری پیدا کردم.»

«حالا حالم خیلی بهتر است. ممنونم که گوش دادی.»

«وای، چقدر حرف زدم. حالا احساس بهتری دارم.»

«حالا احساس بهتری دارم. بعضی وقت‌ها دلم می‌خواهد حرف بزنم و بعد حس و حالم تغییر می‌کند.»

«از این که با صبر و تحمل کمک کردی که با تو حرف بزنم و مشکلاتم را بیان کنم، واقعاً از تو ممنونم.»

هر یک از عبارات بالا می‌توانند برای مردها ارزش فراوانی داشته باشند و آن‌ها با شنیدن این جملات احساس می‌کنند مورد تحسین و قدرشناسی قرار گرفته‌اند. دلیلش این است که این جملات در زبان مردها دارای جایگاهی خاص و ویژه هستند.

وقتی زنی با لحنی دوستانه به همسرش می‌گوید: «خوب است، یا «مسئله‌ای نیست» یا «مشکلی نیست» و یا حتی «فراموشش کن»، موجب می‌شود که او بتواند در آینده به راحتی به حرف‌های زنش گوش بدهد. در ضمن این جملات موجب می‌شوند که مرد به یاد بسپارد چه مسایلی همسرش را ناراحت می‌کنند و از این رو می‌کوشد که در آینده بهتر به انجام امور بپردازد.

وقتی به تدریج مردی درمی‌یابد که همسرش با چه میل و رغبتی دوست دارد اموری را که ناراحتش می‌کنند از یاد ببرد، تمایل پیدا می‌کند که به یادش بماند و در آینده توجه بیشتری بکند.

وقتی زنی می‌گوید: «از این‌که به حرف‌هایم گوش دادی، ممنونم. می‌دانم تحمل این حرف‌ها سخت است»، مرد با خود می‌گوید: «مشکل است اما من می‌توانم از عهده‌اش برآیم!» به همین دلیل دفعه بعد که زن ناراحت است، مرد تمایل بیشتری پیدا می‌کند به حرف‌های همسرش گوش دهد زیرا متقاعد شده است که قادر است خود را وفق دهد و می‌داند که مورد تحسین و قدردانی قرار خواهد گرفت.

هنگامی که زنی پس از بر زبان آوردن احساساتش این جمله را بیان می‌کند که: «حالا که حرفم را به تو زدم حالم بهتر شد»، مرد این‌گونه با



خود می‌گوید که: «نظر لطفش بود اما می‌دانم چقدر برایش اهمیت داشت. دفعه بعد سعی می‌کنم حواسم را بیش‌تر جمع کنم.»

### هنگامی که زنان نمی‌توانند زنانه صحبت کنند

برای یک زن حرف زدن به شیوه مردانه برخلاف غرایز اوست. این کار موجب می‌شود نتواند با موفقیت با تنش‌ها و فشارها کنار بیاید و او را از احساسات گرم، صمیمانه، محبت‌آمیز و زنانه‌اش دور می‌سازد؛ احساساتی که به او اجازه می‌دهند به زندگی اعتماد کند، آن را بپذیرد و به آن بها دهد.

توجه به این نکته برای مردان بسیار سودمند خواهد بود که زنان به طور غریزی سخن می‌گویند تا به افکارشان نظم دهند، اولویت‌های‌شان را مشخص کنند و به احساسات‌شان پی ببرند. همان‌طور که توضیح دادم، دلیلش این است که زنان در طول تاریخ آموخته‌اند از طریق حرف زدن با دیگر زنان در تمام مدت شبانه‌روز، با مشکلات زندگی کنار بیایند. امنیت زن با حرف زدن و برقراری روابط دوستانه تضمین می‌شد. برای زن صحبت کردن نوعی حس امنیت را به وجود می‌آورد.

زن با این امنیت خاطر بیش‌تر قادر است با وضوح بیش‌تری بیندیشد و می‌تواند به طور مؤثر و راحت‌تری به حل و فصل مشکلاتش پردازد. در واقع، صحبت کردن موجب می‌شود که زن به روشنی و وضوح بیش‌تری دست یابد. وقتی مرد اجازه می‌دهد زن با جنبه زنانه‌اش سخن بگوید، در واقع به او هدیه ارزشمندی داده

وقتی زنی نتواند آزادانه سخن بگوید، چیز بسیار ارزشمندی را از دست می‌دهد.

### چرا مردان حرف نمی‌زنند

در مورد مردها، مسئله کاملاً عکس است. وقتی مردی در سکوت به هدفی دست می‌یابد، نوعی احساس امنیت خاطر غریزی پیدا می‌کند. هنگامی که مرد مشغول کارهایی به ظاهر بی‌ارزش مانند برق انداختن ماشین می‌شود، می‌تواند به افکار و نگرانی‌هایش در سکوت سامان دهد؛ به این ترتیب می‌تواند ارزش‌ها و اولویت‌هایش را مشخص کند و در عین حال انجام عملی را برنامه‌ریزی نماید. او می‌تواند تنش‌ها و فشارهای روزانه‌اش را فراموش کند و از رابطه زناشویی و محیط آرامش بخش خانه لذت ببرد. و به این ترتیب است که احساس امنیت می‌کند.

بقا و امنیت یک شکارچی این گونه تأمین می‌شد که به آرامی حرکت می‌کرد و سپس با موفقیت به هدفش دست می‌یافت. شکارچیان، مردانه سخن می‌گویند و حرف آن‌ها در چند کلمه خلاصه می‌شود. سکوت حق مسلمی است که مردها با آن متولد می‌شوند.

وقتی زنی احساس می‌کند که می‌تواند آزادانه سخن بگوید، احساس امنیت بیشتری می‌کند. زن با درمیان گذاشتن مشکلات و

احساساتش می‌تواند به پردازش اطلاعات درونی مغزش پردازد و در واقع همان شیوه‌ای است که نیاکان او برای بقا از آن استفاده کرده‌اند. پرورش دهندگان، زنانه سخن می‌گویند و واژگان این زبان بی‌نهایت زیاد است. و سخن گفتن حق مسلمی است که زن‌ها با آن به دنیا می‌آیند. مردان و زنان با درک این تفاوت اساسی می‌توانند با صمیمیت و تأثیر بیش‌تری از یک‌دیگر حمایت کنند.

### واکنش مردان نسبت به احساسات

وقتی زنی می‌گوید نیاز به حرف زدن دارد، بیش‌تر مردان احساس می‌کنند که زن به آن‌ها می‌گوید کار نادرستی انجام داده‌اند. هنگامی که زن دربارهٔ مشکلاتش سخن می‌گوید، مرد به اشتباه می‌پندارد که اشتباهی مرتکب شده است و همسرش دیگر خشنود نخواهد بود. وقتی زنی می‌خواهد در مورد روابطش صحبت کند، مرد درک نمی‌کند که او تنها می‌کوشد بار دیگر روحیهٔ زنانه‌اش را بیابد. و می‌پندارد زنش تنها می‌کوشد از او انتقاد کند و یا رفتارش را تغییر دهد.

دلیلش این است که مرد حرف‌های زن را مردانه می‌شنود، در حالی که زن زنانه سخن می‌گوید. در این جاست که خطوط ارتباطی آنان کاملاً از بین رفته است.

وقتی مرد در ارتباط با احساسات همسرش دچار اشتباه می‌شود، معمولاً به یکی از سه روش زیر عکس‌العمل نشان می‌دهد:

۱- راه حل ارابه می‌دهد. ممکن است زن صرفاً از همسرش بخواهد به حرف‌هایش گوش دهد و با او همدردی کند اما اگر مرد نتواند این کار را بکند باید دست کم شنونده خوبی باشد و حرف زنش را قطع نکند. در این میان با یک "آهان" گفتن به او نشان می‌دهد که به گفته همسرش توجه دارد و می‌کوشد او را درک کند.

۲- مشکلات زنش را کوچک جلوه دهد. مرد با خود می‌پندارد که این کار موجب می‌شود زن احساس بهتری پیدا کند. اما مرد نمی‌داند که برای زن ابراز احساساتش مهم است نه درست بودن حرف‌هایش. در این حالت ممکن است مرد چنین جملاتی را بر زبان آورد:

«آن قدرها هم مهم نیست.»

«لزومی ندارد در این مورد حرف بزنیم.»

«خوب که چی؟»

«خوب، در حال حاضر نمی‌توانیم کاری در این رابطه

انجام دهیم.»

«فراموش کن. خودم درستش می‌کنم.»

۳- احساسات زن را بی‌اعتبار و بی‌ارزش جلوه می‌دهد. مرد به اشتباه می‌پندارد که با این کار به زن کمک می‌کند افکارش را تجزیه تحلیل و اصلاح کند اما با این کار احساساتش را بی‌اعتبار جلوه

می‌دهد. او متوجه نیست که همسرش هنگام سخن گفتن مشکلات را هلاجی کند. و ممکن است مرد چنین جملاتی را بر زبان آورد:

«نباید این قدر ناراحت شوی.»

«نگران این موضوع نباش.»

«فکر می‌کنم بیش از اندازه سخت می‌گیری.»

«ما که قبلاً در این مورد حرف زده‌ایم.»

### گفتگوی غیرهدفمند

اگر به زنی اجازه داده شود در قالبی غیرهدفمند (کاملاً زنانه) صحبت کند، می‌تواند بار دیگر با روحیه زنانه‌اش ارتباط یابد و می‌تواند به مؤثرترین شکل ممکن با فشارهای ناشی از کارهای مردانه‌ای که در طول روز انجام می‌دهد، کنار بیاید. اگر مردی به او پند و اندرز بدهد و یا بکوشد مشکلاتش را حل کند، در واقع آن زن را در روحیه مردانه‌اش نگاه می‌دارد که این روحیه از او می‌خواهد به حل مشکلات اقدام کند. مرد از زن می‌خواهد که به حرف زدن "مردانه" ادامه دهد. اگر مردی به زن اجازه دهد که بدون اندیشیدن به حل مشکلات، از آن‌ها سخن بگوید، در واقع به زن کمک می‌کند به سوی سخن گفتن "زنانه"‌اش بازگردد. مرد می‌تواند صرفاً با همدردی، دلسوزی و درک زن، روحیه زنانه او را تقویت کند. زن قادر است با کسب چنین حمایتی بار تمام مشکلات را کنار بگذارد و از احساسات ناراحت‌کننده خلاص شود. به این ترتیب به تدریج انرژی‌اش باز

می‌گردد و قلبش مملو از قدرشناسی و محبت می‌شود. اگر زنی بتواند احساسات منفی‌اش را به این طریق کنار بگذارد و در خفا نیز به این احساسات کاری نداشته باشد، مرد نیز تشویق می‌شود که در رابطه‌اش حضور فعال‌تری داشته باشد. اگر مردی آغازگر گفتگو باشد، گاهی اوقات کاملاً سودمند است زیرا زنان امروزی آن قدر غرق روحیه و بُعد مردانه‌شان شده‌اند که حتی از یاد می‌برند نیاز به صحبت دارند تا این که از آنان خواسته می‌شود صحبت کنند. به ویژه اگر احساسات زنی در گذشته خدشه‌دار شده باشد، به طور خودآگاه احساس نمی‌کند که نیاز به صحبت دارد. در چنین شرایطی اگر مرد آغازگر گفتگو باشد، دیگر زن از این که مبادا طرف مقابل به صحبت‌هایش علاقه‌ای نداشته باشد، ترس به دل راه نمی‌دهد.

حتی هنگامی که زن احساس می‌کند نیاز به صحبت دارد، گاهی اوقات نمی‌داند حرفش را باید از کجا شروع کند.

### سؤالات و جملات زیر از جانب مرد می‌توانند به زن کمک کنند تا حرف بزند:

- ۱- «روز بدی داشتی؟»
- ۲- «امروز چطور بود؟»
- ۳- «از دیدنت خوش‌حالم.»
- ۴- «کاری هست که بتوانم برایت انجام بدهم؟»
- ۵- «بگو امروز چه خبر بود؟»

۶- «خیلی سر حال به نظر می‌رسی. حتماً روز خوبی داشتی.»

۷- «از قیافه‌ات معلوم است که روز خوبی داشتی.»

۸- «خیلی خسته‌ای...»

۹- «چرا امروز ناراحتی؟»

۱۰- «حالت چطور است؟»

تمام جملات بالا این پیام را می‌رسانند که از زن دعوت می‌شود به طور مختصر یا به تفصیل به صحبت پردازد. اگر زن کوشید پاسخ کوتاهی بدهد، مرد باید با استفاده از هر یک یا تمام سؤالات زیر او را به حرف زدن تشویق کند:

۱- «چه شده؟»

۲- «بیش‌تر برایم بگو.»

۳- «بعد چه شد؟»

۴- «چه احساسی داشتی؟» یا «چه احساسی داری؟»

اما اگر زن هر یک از ده سؤال قبلی را از همسرش پرسید و پاسخ کوتاهی دریافت کرد، باید به مرد فرصت بدهد تنها باشد. در این حالت اگر زن واقعاً نیاز به صحبت داشت باید از او بپرسد که آیا آن لحظه زمان مناسبی برای صحبت هست یا این که باید صحبتش را به بعد موکول کند.

## علایمی که نشان می‌دهند مرد آماده‌گوش دادن نیست

اگر مردی همچنان از فشارهای کاری‌اش رهایی نیافته باشد تا به حرف‌های همسرش گوش دهد، باید با علایمی واضح این مطلب را به زنش بفهماند. یکی از راههایی که مرد می‌تواند نشان بدهد هنوز آمادگی شنیدن حرف‌های همسرش را ندارد این است که صرفاً یکی از جملات زیر را بر زبان آورد:

- ۱- «باید کمی تنها باشم. بعد می‌آیم پشت.»
- ۲- «می‌خواهم "فلان" کار را انجام دهم و بعد می‌آیم پشت.»
- ۳- «در حال حاضر فکرم مشغول است. باید "فلان" کار را بکنم، بعد پشت می‌آیم.»
- ۴- در حال حاضر فکرم مشغول است. وقتی فکرم آزاد شد، می‌توانیم حرف بزنیم.»

برای این‌که مردی بتواند این جملات را بر زبان آورد، باید احساس راحتی کند. هر پیام منفی و نامناسبی می‌تواند این کار را برای او دشوارتر کند. برخی از پیام‌های معمولی که ممکن است زنان به اشتباه بر زبان آورند و یا با حرکات خود ابراز نمایند به قرار زیر است:

- ۱- «ولی چرا حالا؟»
- ۲- «اما ما مدت‌هاست که با یک‌دیگر حرف نزده‌ایم.»



- ۳- «چرا هر وقت به تو نیاز دارم، کار داری؟»
- ۴- «تو فقط به فکر خودت هستی!»
- ۵- «مگر کار اشتباهی از من سر زده است؟»
- ۶- «چطور می‌توانی در چنین شرایطی مرا تنها بگذاری؟»
- ۷- «تو خیلی از من فاصله می‌گیری.»
- ۸- «تو مرا دوست نداری!»
- ۹- «نمی‌توانم از عهده این کار برآیم. احساس می‌کنم به من توجهی نداری.»
- ۱۰- «می‌دانستم تو اصلاً به من توجهی نداری.»
- ۱۱- «اما تو تمام این هفته در لاک خودت بودی.»

اجتناب از هر یک از پیام‌های بالا می‌تواند آزادی و حمایت لازم را هنگامی که مرد به آن نیاز دارد، در اختیارش قرار دهد تا زودتر به سمت همسرش بازگردد. بسیار اتفاق می‌افتد که وقتی مردی کنار می‌کشد، دوباره می‌خواهد بازگردد اما به یاد جملات و پیام‌های منفی می‌افتد و از این رو مطمئن نیست که با روی باز از او استقبال شود. سپس با این مشکل روبرو می‌شود که آیا باید برای کنار کشیدنش که به آن نیاز داشت عذرخواهی کند یا نه. اگر مرد هراس به دل راه دهد که هنگام روی آوردن به همسرش مورد بی‌اعتنایی او قرار خواهد گرفت، از این کار سرباز می‌زند تا این که کاملاً مطمئن شود همسرش موضوع را فراموش کرده و او را بخشیده است.

## کمک به مرد برای جا خالی دادن

هنگام یک گفتگوی جدی، جملات ظریفی هستند که زن می تواند آنها را ابراز کند تا مرد بدون هیچ گونه دلخوری و ناراحتی به حرف های او گوش دهد. در این جا چند نمونه از این جملات ذکر شده اند:

نگویید:	بگویید:
۱- «من واقعاً احساس می کنم...»	۱- «من کاملاً مطمئن نیستم اما احساس می کنم...»
۲- «من مطمئنم که...»	۲- «واقعاً نمی دانم حقیقت دارد یا نه ولی احساس می کنم...»
۳- «فکر نمی کنم درست باشد. احساس می کنم...»	۳- «زیاد در موردش فکر نکرده ام. فقط یک احساس است. من احساس می کنم...»
۴- «نه، منظور من این نیست. من احساس می کنم...»	۴- «واقعاً در این مورد فکر نکرده ام اما در حال حاضر احساس می کنم...»

نگویید:	بگویید:
۵- «من موافق نیستم چون...»	۵- «من می‌توانم طور دیگری به این موضوع نگاه کنم. احساس می‌کنم...»
۶- «اصلاً موافق نیستم. احساس می‌کنم...»	۶- «نمی‌دانم درستش چیست اما احساس می‌کنم...»
۷- «حقیقت ندارد! احساس می‌کنم...»	۷- «با توجه به تجربه‌ام احساس می‌کنم...»

چنین جملاتی مرد را مطمئن می‌سازد که جملات و احساسات شریک زندگی‌اش از سنگ نیست. این جملات به او یادآور می‌شوند که سهم شدن احساسات، عملی است که هم‌اکنون نیز وجود دارد. به همین دلیل مرد از زیر بار سنگین انتقاد خلاص می‌شود و به احساسات لحظه‌ای شریکش بها می‌دهد.

هر یک از جملات بالا را مردان نیز می‌توانند در مورد زنان به کار برند. در بسیاری از مواقع مردان با چنان صراحت لهجه‌ای عقاید خود را ابراز می‌کنند که زن احساس می‌کند شریکش حاضر به شنیدن نقطه نظرات و عقاید او نیست. هنگامی که مرد با انعطاف و نرمی بیش‌تری سخن می‌گوید، زن احساس می‌کند قادر است نقطه نظرات و عقایدش را با او در میان بگذارد.

## وقتی مرد به خلوت خود پناه می‌برد

شایع است که وقتی مردی به خلوت خود پناه می‌برد، زن به اشتباه می‌پندارد که یک جای قضیه می‌لنگد و می‌کوشد او را از آن خلوت بیرون بکشد. زن که متوجه نیازهای شریکش نمی‌شود، می‌پندارد شوهرش وقتش را تلف می‌کند و از این رو به انتقاد از شوهرش می‌پردازد.

مرد تنها زمانی قادر است از خلوت خود بیرون بیاید که مشکلات روزش را فراموش کند. و هنگامی که زنش با مشکلات بیش‌تر در انتظار اوست، مرد از این کار طفره می‌رود. و در واقع اصرار زن برای بیرون آوردن مرد از خلوتش عاملی است که مانع این کارِ مرد می‌شود.

---

هر چه زن بیش‌تر بکوشد مرد را از خلوتش بیرون بکشد،  
مرد بیش‌تر در آن حالت فرو می‌رود.

یکی از وظایف جدیدی که زن امروزی باید به آن مبادرت ورزد این است که به تدریج مرد را به سوی خانواده‌اش بازگرداند. در این جا سه مرحله مهمی را که زنان باید برای این کار انجام دهند، شرح می‌دهم:

مرحله ۱ - به او کاملاً وقت بدهید تا تنها باشد و کاری کنید متوجه شود که اصلاً اهمیتی به این موضوع نمی‌دهید. و هنگامی که ابراز می‌کند دوست دارد با دوستانش باشد، بدون ناراحتی یا رنجش

تشویقش کنید این کار را انجام دهد.

سعی کنید شلوغش نکنید و یا به انتقاد از او نپردازد. به خاطر داشته باشید که پند و اندرز معمولاً در "زبان مردانه" حکم انتقاد را دارد. هر جا که امکان داشت به او بگویید چقدر از تلاش او برای موفقیت در کارش قدردانی می‌کنید.

اگر امکان داشت، طوری رفتار کنید که پناه بردن او به خلوتش در نظر شما مسئله مهمی نیست. و وقتی به سوی تان بازگشت و بنای مهربانی را گذاشت، او را خاطر جمع سازید که چقدر این کارش برای تان مهم است.

**مرحله ۲-** از او بخواهید کارهای خاصی را برای تان انجام دهد و وقتی آن‌ها را انجام داد، از او قدردانی کنید. به عنوان مثال، به او شکایت نکنید که برای شما وقت نمی‌گذارد. این کار شما موجب می‌شود حالت تدافعی به خود بگیرد. در عوض، از او بخواهید به مناسبت خاصی شما را به رستوران یا سینمایی ببرد. او را به حال خودش بگذارید تا تصمیم بگیرد شما را چه وقت و یا به کجا ببرد. تا جایی که امکان دارد کارش را راحت کنید.

اجازه دهید مدام احساس کند در خشنود ساختن شما موفق است. به این ترتیب او می‌تواند با رها کردن فشار و استرس در شادی شما سهیم باشد. در واقع هر بار بخواهد در رابطه با شما دچار تنش شود، به کارهای کوچکی فکر می‌کند که می‌تواند برای شما انجام دهد.

مرحله ۳- سومین روش، مهم‌ترین روش محسوب می‌شود که به حداکثر مهارت و تمرین نیاز دارد: در زمان‌های خاصی از او بخواهید به احساسات‌تان گوش دهد. در چنین مواقعی مراقب باشید او را نرنجانید و یا به او نشان ندهید که به اندازه کافی تلاش نمی‌کند. اگر او را آماده کنید که احساس نکند سرزنشش می‌کنید و یا این که بعد از گوش دادن به حرف‌های‌تان از او تشکر کنید، به او اجازه می‌دهید که به تدریج یاد بگیرد به روابط‌تان توجه کند.

در مورد مشکلات و احساسات‌تان با او حرف بزنید. اگر دیدید دارد ناراحت می‌شود، به او یادآوری کنید که نمی‌خواهید مشکلات‌تان را حل کند و فقط می‌خواهید شنونده باشد. او می‌تواند بدون این که احساس کند بار حل مشکلات بر دوشش سنگینی می‌کند، آرامش پیدا کند و به نحو چشمگیری شنونده بهتری شود.

حتی اگر شوهرتان دریابد که از مهارت‌های جدیدی برای برقراری ارتباط استفاده می‌کنید، سپاسگزار شما خواهد بود. به ذهن خود بسپارید که مردان به روابط زناشویی خود اهمیت می‌دهند. این سه مرحله در صورتی مفید واقع خواهند شد که زن درک کند نیازهای شریکش با او تفاوت دارند. درست همان‌طور که زن نیاز دارد همسرش به احساسات او گوش دهد تا مشکلاتش را فراموش کند، مرد هم نیاز دارد زن به خاطر بسپارد واقعاً چه چیزهایی برایش اهمیت دارند.

### وقتی مردی ناراحت است، چه کار کنیم؟

در حالی که زن از طریق حرف زدن احساساتش را به طور مستقیم

ابراز می‌کند، مرد نیاز دارد برای برخورد با احساساتش در سکوت به فکر کردن پردازد. او تنها زمانی می‌تواند احساساتش را بیان کند که ابتدا در موردشان فکر کرده باشد.

به طور کلی، مرد هنگامی احساس می‌کند نیاز به صحبت دارد که به حل مشکل او کمک کند. اگر کسی او را رنجانده و یا آزار داده باشد ممکن است احساس کند می‌خواهد حرف بزند تا بگوید طرف مقابل چه اشتباهی مرتکب شده و این‌که باید رفتارش را تغییر دهد.

---

وقتی مردی هنگام عصبانیت حرف می‌زند، معمولاً احساس می‌کند کاملاً حق به جانب اوست.

وقتی زنی که ناراحت است می‌خواهد حرف بزند، مرد به اشتباه تصور می‌کند که همسرش می‌گوید او اشتباه کرده است و باید خودش را تغییر دهد. چرا؟ زیرا وقتی مردی احساساتش را بر زبان می‌آورد، در واقع می‌خواهد طرف مقابل را سرزنش و محکوم کند. مردان باید بیاموزند که وقتی زنی احساساتش را ابراز می‌کند، بدون توجه به میزان عصبانیتش، واقعاً به دنبال همدردی است.

با کسب این آگاهی جدید، وقتی مردی دوست ندارد حرف بزند، زن باید وضعیت او را درک کند و به این کار اصرار نرزد. در این مواقع، زن نه تنها نباید او را زیر سؤال ببرد، بلکه حتی اگر مرد در هنگام ناراحتی خواست صحبت کند، باید به طریقی صحبت با او را به تعویق بیندازد.

این پند و اندرز قدیمی که می‌گوید اگر زن و شوهری از دست هم ناراحت هستند نباید تا وقتی از هم دلخورند سر بر بالین بگذارند، مشکلات زیادی را به وجود می‌آورد. وقتی مردی ناراحت است، توصیه‌ی جدی من این است که زن باید به او فرصت کافی بدهد. زن باید صبر داشته باشد تا مرد قبل از صحبت درباره‌ی مشکلی که آزارش می‌دهد، خوب فکر کند.

البته اگر زنی ناراحت است و مرد آن قدر به خود تسلط دارد که قادر است بدون ناراحتی به حرف‌های او گوش دهد، عاقلانه است که سر صحبت را باز کند و با طرح سؤالاتی زن را تشویق به صحبت کند. این پند قدیمی که می‌گوید هیچ‌گاه عصبانی به رختخواب نروید، در مورد زنان مصداق دارد زیرا وقتی مردی ناراحت است معمولاً دوست دارد به تنهایی با احساساتش کنار بیاید.

اما گاهی اوقات وقتی مردان امروزی ناراحت یا عصبانی می‌شوند، دوست دارند صحبت کنند. برای زن مهم است که بداند باید چنین مکالماتی را به تعویق بیندازد، به خصوص اگر قبلاً مشاجره‌ای آزردهنده و ناراحت‌کننده با هم داشته باشند. در چنین حالتی به تأخیر انداختن صحبت، یکی دیگر از مهارت‌هایی است که مادران به شما نیاموخته است.

### وقتی مردی ناراحت است، چه بگوئید؟

وقتی مردی ناراحت است و می‌خواهد صحبت کند، زن احساس می‌کند که می‌تواند با صحبت کردن او را آرام کند. این مطلب تنها



زمانی صحت دارد که زن تمام گفته‌های مرد را بپذیرد. به خاطر داشته باشید که وقتی مردی حرف می‌زند و در عین حال ناراحت نیز هست، دوست دارد حق را به او بدهند. اگر زن نتواند آن‌چه را او می‌گوید بپذیرد و یا دست کم تأییدش نکند، بهتر است گفتگو را به تعویق بیندازد.

بیش‌تر زنان نمی‌خواهند صحبت همسرشان را به بعد موکول کنند زیرا خودشان دوست دارند هنگامی که می‌خواهند احساسات‌شان را بیان کنند، مرد این گفتگو را به تعویق نیندازد. اگر زنی صحبت زن دیگری را به بعد موکول کند حمل بر بی‌ادبی‌اش می‌شود. اگر هم مردی بتواند به صحبت‌های همسرش گوش دهد و آن‌را به بعد موکول کند، باز هم بی‌ادبی محسوب می‌شود. اما اگر زنی احساس کند که قادر نیست با نقطه نظرات همسرش که عصبانی است موافقت کند، هر چند ممکن است از نظر مرد بی‌ادبی جلوه نماید اما بهتر است زن این گفتگو را به تعویق بیندازد.

این که زنی چگونه گفتگویی را به تعویق بیندازد، بسیار مهم است. او نباید با تهمت و افترا این کار را انجام دهد زیرا تنها موجب می‌شود بر شدت عصبانیت همسرش افزوده شود. او باید کوتاه و مختصر، به احساسات شوهرش بها دهد و سپس گفتگو را به بعد موکول کند. سپس بدون این که حرف دیگری بزند، باید طوری از صحنه خارج شود که گویی کاری که انجام می‌دهد کاملاً طبیعی و اوضاع رو به راه است. این یک مهارت ارتباطی جدید دیگر است که به مرد اجازه می‌دهد خونسردی‌اش را باز یابد.

آنچه زن نباید بگوید:	آنچه زن نباید بگوید:
۱- «تو حق داری ناراحت باشی. قبل از حرف زدن به وقت نیاز دارم.»	۱- «وقتی ناراحتی نمی توانم با تو حرف بزنم.»
۲- «دلم می خواهی احساساتت را بشنوم اما به کمی وقت نیاز دارم تا خودم را برای این کار آماده کنم.»	۲- «به من توجه نداری. چرا باید با تو حرف بزنم؟»
۳- «بگذار کمی بگذرد تا بدانم چه گفتم. بعد می توانیم در این باره با هم حرف بزنیم.»	۳- «فقط می خواهی حق با تو باشد! به حرف های من گوش نمی کنی.»
۴- «کمی وقت می خواهم تا به حرف هایم فکر کنم.»	۴- «تو درکم نمی کنی.»
۵- «می دانم که ناراحتی ولی وقت می خواهم تا قبل از این که در موردش حرف بزنم، کمی فکر کنم.»	۵- «باورم نمی شود که این طور با من حرف می زنی.»

.....  
زنان باید به خاطر بسپارند که مردان برخلاف آنها باید کمی فکر کنند تا احساس بهتری پیدا کنند. اگر از مردی که ناراحت و عصبانی است مدام سؤال بکنید، عصبانی تر می شود.

بهترین زمان برای حرف زدن با مرد هنگامی است که به او فرصت داده‌اید دربارهٔ مشکلش فکر کند زیرا تمام احساسات منفی اش را رها کرده است و جنبه‌های مثبت بیش‌تری را در نظر گرفته است. اگر مرد پس از مدتی تنهایی باز هم ناراحت بود، مسلماً زن نباید به دنبال گفتگو با او باشد. در این حالت می‌توانید صحبت را به روز بعد موکول کنید. اگر مرد گفت که "موضوع مهمی نیست" اما همچنان گرم و صمیمی نبود، ممکن است به کمی زمان بیش‌تر نیاز داشته باشد تا احساس کند همسرش او را قبول دارد و به خاطر کارهایش از او قدردانی می‌کند.

ممکن است مردی با احساساتش کنار آمده و یا مشکلاتش را حل کرده باشد اما نیاز دارد قبل از این که احساسات گرم و صمیمانه‌اش را بروز دهد مورد محبت و تحسین قرار گیرد.

### اصوات اطمینان دهنده

برای این که مردی یاد بگیرد "زنانه" صحبت کند، یکی از مهم‌ترین کارها این است که شنونده‌ای هشیار باشد و بتواند با حرکات و اشارات و اصوات مختلف، اطمینان طرف مقابل را جلب کند. مرد می‌تواند این کار را با حالت نگاهش و یا تکان سرش یا صدایی که معنا و مفهومی ندارد اما آرامش را به طرف مقابل القا می‌کند، انجام دهد. وقتی زنی حرف می‌زند، شنیدن اصوات زیر از جانب مرد موجب می‌شوند احساس کند به حرف‌هایش گوش می‌دهد. هر یک از این اصوات دارای ترجمه‌ای خاص خود هستند.

زن می شنود:	مرد می گوید:
۱- «دارم در موردش فکر می کنم.»	۱- «أهوم.»
۲- «تعجب می کنم. حالا می فهمم موضوع از چه قرار است.»	۲- «اوه.»
۳- «دارم به حرف هایت گوش می دهم. ادامه بده.»	۳- «أهان.»
۴- «فکر می کنم دارم متوجه می شوم. بیش تر بگو.»	۴- «خوب.»
۵- «متأسفم این اتفاق افتاد. واقعاً احساس بدی دارم.»	۵- «وای.»
۶- «باورم نمی شود چنین اتفاقی افتاده. واقعاً چنین رفتاری حقت نبود.»	۶- «ای...»
۷- «شوکه شده ام. حتماً خیلی زجر کشیدی.»	۷- «اوخ.»
۸- «با عذابی که کشیده ای خودم را همدرد می دانم.»	۸- «آخ.»

زن می‌شنود:	مرد می‌گوید:
۹- «واقعاً چنین اتفاقی افتاد؟»	۹- «چی؟»
۱۰- «خیلی بد شد. واقعاً متأسفم.»	۱۰- «آه.»
۱۱- «کار آن‌ها اشتباه است. مجبور نیستی خودت را وفق دهی.»	۱۱- «نوج.»
۱۲- «چقدر جالب. واقعاً هیجان‌انگیز است.»	۱۲- «وااااا.»

وقتی زنی حرف می‌زند، باید این اصوات را در فاصله مکث‌هایش بیان کرد. به کارگیری این اصوات می‌توانند برای مردان بسیار مفید واقع شوند. به جای این‌که مرد هنگام مکث‌های همسرش راه‌حلی پیشنهاد دهد، می‌تواند یکی از این اصوات اطمینان‌دهنده را به کار ببرد.

اگر مردی عادت ندارد از این گونه اصوات استفاده کند، ممکن است در ابتدای کار برایش دشوار باشد. اما پس از این‌که متوجه شد این اصوات تا چه اندازه مؤثر هستند، به تدریج به طور خودبخود و طبیعی آن‌ها را به کار می‌برد.

### وقتی احساسات زن شدت می‌گیرد

گاهی اوقات، وقتی احساسات زنی به غلیان درمی‌آید، صحبت

می‌کند تا به آن احساسات پی ببرد. اگر شریکش شنونده خوبی باشد و بداند باید با او همراهی کند، حرف‌هایش را قطع نمی‌کند و زن می‌تواند بر احساساتش غلبه کند. اگر مردی متوجه شود که چه زمانی زنش احساس ناراحتی، خستگی و یا افسردگی می‌کند، می‌تواند با طرح سؤالات مختلف، باب گفتگو را باز کند و به این ترتیب کمک زیادی به همسرش بکند.

اینک به سؤالاتی اشاره می‌کنم که مرد می‌تواند با طرح‌شان، گفتگو را با همسرش آغاز کند:

- ۱- «به نظر می‌آید روز سختی داشتی.»
- ۲- «چه شده؟»
- ۳- «چه اتفاقی افتاده؟»
- ۴- «آیا موضوعی هست که باید در موردش حرف بزنیم؟»
- ۵- «امروز چطور بود؟»
- ۶- «آیا از دستم ناراحتی؟»
- ۷- «آیا کاری کرده‌ام که ناراحت کرده است؟»
- ۸- «آیا اتفاقی افتاده که باید در موردش صحبت کنیم؟»

در بیش‌تر موارد، زن در مقابل این سؤالات پاسخی این چنینی می‌دهد: «اوه، مسئله تو نیستی. فقط اوضاع به هم ریخته است.» بعد هم مشغول صحبت در مورد مشکلی می‌شود. حتی اگر زن کمی از

دست شوهرش ناراحت باشد، بلافاصله احساسات منفی‌اش را رها می‌کند زیرا مرد باب صحبت را گشوده است. اگر زن احساس کند مورد حمایت است، می‌تواند با عشقش بسیار سخاوتمندانه عمل کند. اگر زنی مایل به صحبت باشد اما خستگی مجالش ندهد و قادر نباشد احساساتش را بیان کند یا احساسات منفی‌اش را دور سازد، مرد می‌تواند با طرح پنج سؤال اساسی و بنیادی او را به سخن گفتن تشویق کند. این سؤالات عبارتند از:

- ۱- «چه احساسی داری وقتی...؟»
- ۲- «چه احساسات دیگری داری وقتی...؟»
- ۳- «برایم بیش‌تر بگو.»
- ۴- «دوست داری برایت چه کار کنم؟»
- ۵- «برای این که احساس کنی برایم مهمی، باید چه کار کنم؟»

چنین جملاتی زن را سخت تحت تأثیر قرار می‌دهند. هنگامی که زن احساس می‌کند مسئولیت شروع گفتگو با او نیست، می‌تواند به نحو چشمگیری احساساتش را مرور کند.

### نیاز زن به استراحت

پس از این که زنی احساساتش را بیان می‌کند، ممکن است تا چند دقیقه حتی متوجه نشود دقیقاً چه گفته است. دلیلش این است که

هنگام صحبت ذهنش مشغول هلاجی قضایاست. هنگامی که حرفش تمام می شود، فرصت می یابد به گفته هاش بیندیشد.

به طور کلی، وقتی زنی ناراحت است و احساساتش را بر زبان می آورد، حدود پانزده دقیقه طول می کشد تا به آنچه گفته، بیندیشد. پس از این مدت، به تدریج می تواند از حمایت های شوهرش قدردانی کند.

اما اگر مرد در این پانزده دقیقه حرف های "مردانه" بزند (که موجب عصبانیت زن می شود)، ممکن است تمام زحمت هایش به هدر برود. درست مانند این است که هدیه ای به زنش بدهد و بعد پس بگیرد. و این موضوع برای زن بسیار ناراحت کننده است.

این پانزده دقیقه برای زن بسیار حیاتی است. در این مدت، زن به گفته هایش فکر می کند. اگر مرد بکوشد به او بگوید اشتباه کرده است یا اگر زن احساس کند که باید از خود دفاع کند، آنگاه برایش بسیار دشوار است که به اشتباهاتش پی ببرد و از احساسات منفی اش رهایی یابد.

### چگونه مردان از اشتباهات خود پند می گیرند

به طریقی مشابه، اگر مردی مرتکب اشتباهی شود و زن بخواهد بلافاصله به او یادآوری کند، مرد فرصت نمی یابد به اشتباه خود فکر کند و از آن درس بگیرد. وقتی زنی اشتباه مردی را اصلاح می کند، مرد به طور غریزی حالت تدافعی می گیرد، به این ترتیب که خودش را کنار می کشد و "مردانه" سخن می گوید.



معمولاً زن‌ها احساس می‌کنند که باید اشتباه مردان را تصحیح کنند. به همین دلیل به طور غریزی به پند و اندرز مرد می‌پردازند و یا از تصمیمات یا رفتارهایش انتقاد می‌کنند. زن‌ها نمی‌دانند که با این کار مانع می‌شوند مرد بتواند خودش را با شرایط وفق دهد.

### چگونه بر یک‌دیگر تأثیر می‌گذاریم؟

هنگامی که مردان و زنان تفاوت‌های‌شان را با شیوه‌ای جدید و مثبت درک می‌کنند و نیز زبان یک‌دیگر را می‌فهمند و مهارت‌های ارتباطی جدیدی را به کار می‌برند، قادرند به بهترین نحو ممکن با شریکشان در ارتباط قرار گیرند. به همین دلیل، هم مرد و هم زن احساس رضایت بیشتری می‌کنند. مرد احساس رضایت زیادی می‌کند زیرا حس می‌کند در حمایت از همسرش موفق است و زن نیز احساس رضایت می‌کند زیرا رابطه‌ای برقرار کرده است که می‌تواند به واسطه آن رشد کند. ممکن است زن و مرد به زبان‌های مختلفی حرف بزنند اما هنگامی که می‌آموزند پیام‌های بسیار مهم را به درستی ترجمه و تفسیر کنند، هماهنگی میان آن‌ها افزایش می‌یابد.

همان‌طور که گفتیم، وقتی زنی می‌تواند رفتار مردی را درک کند و قادر است بیش‌تر پذیرای او باشد، باگذشت زمان مرد تغییر می‌کند و به همسرش توجه بیش‌تری می‌کند. رفتار بدون توقع زن، همچون آهن‌ربایی مرد را به سوی خود جذب می‌کند.

اگر مرد بتواند احساسات شریکش را به درستی تفسیر کند، قادر خواهد بود با همدردی و دلسوزی بیش‌تری به حرف‌هایش گوش

دهد. در چنین حالتی زن احساس می‌کند مرد متوجه اوست، به حرف‌هایش گوش می‌دهد، درکش می‌کند و حامی‌اش است. و به این ترتیب روح زنانه‌اش سیراب می‌شود. به همین دلیل، قادر خواهد بود مردش را بیش‌تر دوست بدارد و بیش‌تر پذیرایش باشد. هرچه مرد بیش‌تر همسرش را درک کند، به طور طبیعی اوقات بیش‌تری را به او اختصاص خواهد داد.

هر چند ممکن است این مهارت‌ها در وهله نخست غیرطبیعی جلوه کنند، اما با گذشت زمان حالتی خود به خودی پیدا می‌کنند. در حقیقت این‌ها مهارت‌هایی اجتماعی و کلامی هستند که قرن‌هاست مورد استفاده قرار گرفته‌اند. در فصل بعدی، متوجه خواهید شد که چرا مردان مسایل را فراموش می‌کنند و زنان تمام جزئیات اشتباه مردان را به خاطر می‌سپارند.

## فصل هشتم

### مردان همچنان مریخی‌اند و زنان همچنان ونوسی

در سمینارهایی که در مورد روابط انسان‌هاست، توضیح می‌دهم که تفاوت میان مردان و زنان به گونه‌ای است که به نظر می‌رسد مرد و زن از دو سیارهٔ مختلف هستند. من این تفاوت‌ها را در کتابم با عنوان "مردان مریخی، زنان ونوسی" به تفصیل توضیح داده‌ام.

هر چند هزاران شرکت‌کنندهٔ سمینارهایم در تأیید حرف‌هایم سر تکان می‌دهند اما بعضی‌ها هستند که این مطلب را به خوبی درک نمی‌کنند. در حقیقت، بسیاری از زنان اظهار می‌کنند که رفتارشان بیش‌تر به مردها می‌ماند تا به زنان. آن‌ها احساس می‌کنند که مریخی‌اند، نه ونوسی. به آن‌ها اطمینان می‌دهم که مشکلی وجود ندارد و اجتماع موجب شده است آن‌ها رفتاری مردانه‌تر پیدا کنند و باید بدانند همچنان ونوسی‌اند.

عوامل بی‌شماری وجود دارند که موجب می‌شوند برخی زنان بُعد مردانه‌شان را پرورش دهند و برخی مردان بُعد زنانه‌شان را. به طور کلی اگر دختری صمیمیت بیش‌تری با پدرش داشته باشد یا اگر

در خانه‌ای که روحیه مردانه در آن حاکم است بزرگ شود، تمایل پیدا می‌کند بعد مردانه‌اش را بیش‌تر پرورش دهد. به همین ترتیب اگر پسری بیش‌تر با مادرش در ارتباط باشد یا اگر در خانه‌ای پرورش یابد که روحیه زنانه در آن حاکم است، تمایل بیشتری پیدا می‌کند تا بعد زنانه‌اش را بیش‌تر پرورش دهد.

به طور کلی، هنگامی زنی رفتارهای مردانه پیدا می‌کند که برخورد زیادی با زن‌ها نداشته و رفتار زنانه‌اش مورد احترام قرار نگرفته باشد. به همین ترتیب، هنگامی مرد رفتارهای زنانه‌تر پیدا می‌کند که شاهد قدرت و اقتدار و مورد محبت قرار گرفتن پدرش نبوده باشد.

زمینه‌های فرهنگی و برخی گروه‌های قومی نیز دارای ویژگی‌هایی هستند که بیش‌تر "مردانه" و یا "زنانه" اند. به عنوان مثال، آلمانی‌ها و سوئدی‌ها با ابراز احساسات و یا حرف زدن تنها برای درد دل کردن مخالفند در حالی که خانواده‌های ایتالیایی بیش‌تر به صحبت‌های احساسی توجه دارند.

گاهی اوقات رفتارهای زنانه در یک زن کم‌تر مشاهده می‌شود زیرا هنگامی که مجرد است و یا به تنهایی زندگی می‌کند مجبور است از خود حمایت کند. وقتی این زن ازدواج می‌کند بسیاری از تمایلات سنتی زنانه‌اش در او بیدار می‌شود.

در موارد دیگر ممکن است زن به این دلیل رفتارهای مردانه‌تری پیدا کند که در زندگی مشترکش به این نتیجه می‌رسد که زن بودن کاری از پیش نمی‌برد و فایده‌ای ندارد.

به عنوان مثال، ممکن است نیاز به حرف زدن زن موجب ناراحتی

او شود و یا ضعیف جلوه کند. و برای این‌که زن نیازمند جلوه نکند، خود به خود جنبه زنانه‌اش را سرکوب می‌کند.

گاهی اوقات مردان نیز احساس می‌کنند و نوسی‌اند؛ به خصوص مردان خلاق‌ی که هر دو جنبه مردانه و زنانه را تجربه می‌کنند. معمولاً این مردان جذب زنانی می‌شوند که روحیه مردانه‌شان قوی‌تر است. بار دیگر فرمول ما مصداق پیدا می‌کند: تفاوت‌ها، اشخاص را به هم جذب می‌کنند.

در برخی موارد، این مردان الگوهای مثبتی برای ابراز قدرت مردانه‌شان نداشته‌اند. آن‌ها نمی‌دانند چگونه خود را ابراز کنند و محدودیت‌هایی قابل شونند و در عین حال دوست‌داشتنی و حامی جلوه دهند. آن‌ها برای راضی نگاه داشتن زن نیازهای‌شان را فدا می‌کنند. آن‌ها نه تنها از نظر شخصیتی ضعیف هستند بلکه هنگامی که روحیات زنانه‌تر پیدا می‌کنند، جذابیت‌شان را نزد زنان از دست می‌دهند و تنها می‌مانند. این مردان می‌توانند با به کارگیری مهارت‌های ارتباطی جنبه‌های مردانه‌شان را پرورش دهند و در عین حال به روحیات زنانه‌شان احترام بگذارند.

### جابجایی نقش‌های عاطفی

هنگامی که مردی بیش‌تر در بُعد زنانه‌اش سیر می‌کند و یا زنی بیش‌تر در بُعد مردانه‌اش می‌باشد، در واقع نقش‌های عاطفی این دو جابجا می‌شوند. همان‌طور که قبلاً توضیح دادیم، این حالت یک بیماری روحی تلقی نمی‌شود و تنها نوعی عدم تعادل است.

برای بهبود روابط زناشویی زن و مرد، باید تعادل مجددی برقرار شود. و برای این که روابطی ایده‌آل به وجود آید، هر دو جنبه‌های مردانه و زنانه هر یک از زوجین باید تقویت شود. هنگامی که زوجها در حمایت از یک دیگر از مهارت کافی برخوردار نیستند، زن خود به خود می‌کوشد روحیه زنانه‌اش را کم‌رنگ کند و مرد تمایل غریزی‌اش را برای حمایت سرکوب می‌کند. زن احساس می‌کند: «دیگر حاضر نیستم از خود مایه بگذارم چون حمایت نمی‌شوم» و مرد احساس می‌کند: «وقتی برایش فرقی نمی‌کند چرا از خودم این همه مایه بگذارم؟»

### وقتی مردی در بُعد زنانه‌اش قرار می‌گیرد

وقتی مردی بیش از حد در بُعد زنانه‌اش فرو می‌رود، راه‌حل این است کارهایی انجام دهد که همسرش روحیه و بُعد مردانه او را تقویت کند. مرد باید به دنبال تحسین و قدرشناسی همسرش باشد. هنگامی که زن او را این‌گونه حمایت می‌کند، مرد سریع‌تر می‌تواند به تعادل برسد و زن نیز از حالت او بهره‌مند می‌شود.

اگر مرد در بُعد زنانه‌اش فرو رفته باشد، ممکن است در ابتدا به کارگیری مهارت‌های ارتباطی جدید طبیعی به نظر نیاید. روحیه زنانه‌اش می‌گوید: «چرا باید از خودم مایه بگذارم تا او احساس امنیت کند؟ دلم می‌خواهد او کاری کند که من احساس امنیت کنم! من هم می‌خواهم حرف بزنم.»

مرد با غلبه بر این مقاومت و این که بیاموزد قبل از بیان

احساساتش، شنونده خوبی باشد، جنبه‌های مردانه‌اش را تقویت می‌کند. هنگامی که مرد با به کارگیری جنبه مردانه‌اش از جنبه زنانه همسرش حمایت می‌کند، می‌تواند با زنی به تمام معنا روبرو شود. پس از این که مرد روحیه زنانه همسرش را پرورش می‌دهد و زن نیز روحیه مردانه شوهرش را با قدردانی از حمایت‌هایش تقویت می‌کند، آنگاه است که مانعی ندارد مرد آزادانه بخواهد زن روحیه زنانه او را تقویت کند.

اگر بعد زنانه مردی بیش از حد پرورش یافته باشد، ممکن است احساس کند دوست دارد همسرش با بعد مردانه‌اش او را درک کند. در این حالت احساس می‌کند نیاز دارد همسرش به او اهمیت بیشتری دهد. به این ترتیب هر بار زنش نمی‌خواهد صحبت کند و یا در مورد بهبود روابطشان کاری انجام دهد، ناراحت و رنجیده خاطر می‌شود. زبان به گله و شکایت بر می‌دارد که زنش کاری برای بهبود روابطشان انجام نمی‌دهد. سؤالات زیادی مطرح می‌کند تا همسرش با او بیشتر حرف بزند. مرد می‌خواهد که همسرش به حرف‌های او گوش دهد، احساساتش را درک کند، با او همدردی کند و به طرق مختلف یاری‌اش دهد.

---

در حال حاضر زنان نیاز به حمایت بیشتری دارند تا با بعد زنانه‌شان پیوند یابند؛ آن‌ها نمی‌توانند در عین حال هم بعد زنانه‌شان را بیابند و هم از بعد و روحیه زنانه همسرشان حمایت کنند.

---

هنگامی که مردی در ابتدا به دنبال چنین حمایتی از جانب همسرش می‌باشد، نه تنها موجب می‌شود که او به سوی بُعد مردانه‌اش سوق داده شود بلکه حتی ممکن است این کار موجب تضعیف مرد شود. بسیاری از مردان به زنان خود شکایت می‌کنند که قادر نیستند مشکلات‌شان را با مردهای دیگر در میان بگذارند. این امر موجب عدم تعادل بیش‌تری می‌شود.

پس از مدتی هرچه مرد بیش‌تر و بیش‌تر حرف می‌زند، زن کم حرف‌تر و کم حرف‌تر می‌شود. مرد باید مراقب باشد که زیاد نزد همسرش ناله و فغان نکند چون این کار موجب می‌شود همسرش حالت مادرانه به خود بگیرد و میل و اشتیاقش نسبت به او کم‌رنگ شود. به طور کلی، مرد نباید بیش‌تر از همسرش احساسی عمل کند. اگر مرد حساس‌تر باشد، باید با تقویت بُعد مردانه‌اش کمی حالت زمخت و خشن به خود بگیرد.

وقتی زنی می‌گوید که دوست دارد همسرش احساساتی باشد، در واقع منظورش این است که خواهان مردی قوی است که در عین حال به نیازهایش پاسخ گوید. به طور کلی اگر مردی از شریکش حساس‌تر و احساساتی‌تر باشد، زن در نهایت از او فاصله می‌گیرد. ممکن است در ابتدا برایش بسیار جالب باشد، اما اگر این حالت مرد همواره ادامه داشته باشد، مدتی نمی‌گذرد که زن به شدت ناراحت و عصبانی می‌شود.

مرد باید دقت کند که برای اغنای بُعد زنانه‌اش به یک زن متوسل نشود. او باید برای اغنای بُعد مردانه‌اش به یک زن متوسل شود. هر



بار مرد احساس تحسین، پذیرش و اعتماد کند جنبه مردانه‌اش تقویت می‌شود. و هرچه به این طریق تقویت شود، قوی‌تر و زمخت‌تر می‌شود و در عین حال نسبت به نیازهای همسرش حساس‌تر می‌گردد. این قدرت و حساسیت در نزد زنان مورد تحسین فراوان قرار می‌گیرد و موجب می‌شود مرد در آن واحد احساس قدرت و محبت کند.

اگر بر حسب اتفاق مرد از زن حساس‌تر باشد، ممکن است سال‌ها طول بکشد تا میان‌شان تعادل برقرار شود و مرد بتواند قدرت مردانه‌اش را در روابط خود با همسرش بیابد. در همین اثنا، نباید حساسیت‌های مرد باری بر دوش زن باشد. مثلاً اگر احساسات مردی جریحه‌دار شده یا اگر از نظر عاطفی نیاز به حمایت دارد، باید برای رفع نیازش ابتدا با دوستان همجنسش صحبت کند و برای حرف زدن و ابراز احساسات خود از همسرش کمک نخواهد.

مرد برای دستیابی به تعادل در روابطش ابتدا باید بتواند با موفقیت از همسرش حمایت کند. وقتی مردی موفق به حمایت از همسرش شد، در نهایت جنبه زنانه‌اش، خود به خود اغنا می‌شود. وقتی زن خوش حال است، مرد نیز احساس خوش حالی می‌کند زیرا به طور غیرمستقیم از جنبه زنانه‌اش خود به خود حمایت شده است. وقتی مرد به همسرش عشق می‌ورزد و احساس می‌کند ارتباط عمیقی مابین‌شان حکمفرماست، درست مانند این است که این احساس همسرش به خودش نیز منتقل می‌شود.

## وقتی زنی در بُعد مردانه‌اش قرار می‌گیرد

وقتی زنی احساس کند که مسئول تقویت روحیه زنانه همسرش است، معمولاً از حالت تعادل خارج می‌شود. به عنوان مثال وقتی مرد از زن انتظار دارد که بیش‌تر به احساسات او توجه کند، هر دو از حالت تعادل خارج می‌شوند. زن خود به خود حالتی مردانه‌تر پیدا می‌کند. در این حالت مهارت‌های جدید ارتباطی به زن کمک می‌کنند به بُعد زنانه‌اش بازگردد.

هنگامی که از روحیه زنانه زنی به طور مستقیم حمایت شود، زن احساس امنیت می‌کند. هنگامی که مرد قادر است با موفقیت از جنبه مردانه زن حمایت کند، زن به تعادل دست می‌یابد. اگر زن بتواند شرایطی ایجاد کند که برای خشنودی‌اش از حمایت مورد نیاز مرد برخوردار شود، جنبه مردانه‌اش نیز به طور همزمان تقویت می‌شود. در چنین حالتی زن قادر است از جنبه مردانه‌اش برای حل مشکلات استفاده کند و در عین حال به تقویت روحیه زنانه‌اش پردازد. از طرفی، وقتی زن به طور مستقیم جنبه زنانه شوهرش را تقویت می‌کند، از خود غافل می‌شود و روزی فرا می‌رسد که با خشم و انزجار از خواب غفلت بیدار می‌شود و احساس می‌کند توجه و درک مقابل دیگر سودی ندارد.

هنگامی که زنی بیش از حد در جنبه مردانه‌اش قرار می‌گیرد، چاره کار ایجاد روابطی است که در آن بُعد زنانه‌اش شکوفا می‌شود. اگر زن در تمام طول روز در نقش یک مرد قرار گیرد، باید بکوشد بر میل درونی‌اش برای انجام این کار غلبه کند.

وقتی زنی با جنبه مردانه‌اش وارد خانه می‌شود، ممکن است بخواهد با خود خلوت کند. در چنین حالتی زن نیاز به حرف زدن ندارد. او بیش‌تر از همسرش به دنبال چنین فضایی است و نیاز دارد مشکلاتش را حل کند و حاضر نیست با حرف زدن وقتش را تلف کند. از آن‌جایی که جنبه مردانه زن نیاز به تحسین، پذیرش و اعتماد دارد، وقتی همسرش به او پند و اندرز می‌دهد یا قدر کارهایش را نمی‌داند، زن دچار انزجار می‌شود. در بیش‌تر موارد، زن ترجیح می‌دهد خودش کارها را انجام دهد. و احساس می‌کند شوهرش آن‌طور که می‌بایست قدر زحماتش را به عنوان یک نان‌آور نمی‌داند. زن برای حمایت از جنبه مردانه‌اش باید زمانی را به معاشرت با دیگر زنان بگذراند که موجب می‌شوند نیاز مردانه‌اش برای تحسین شدن اغنا شود.

زن باید به دنبال مردی در زندگی‌اش باشد که او را تحسین و درک می‌کند و برایش احترام قایل است. این ویژگی‌ها جنبه زنانه‌اش را اغنا می‌کنند.

هر چند برای زنان مهم است که مورد تحسین قرار گیرند، اما باید به دنبال حمایت شریکشان نیز باشند تا از جنبه زنانه‌شان حمایت کنند.

زنان امروزی بیش‌تر از هر زمان دیگر به حمایت همسرشان نیاز دارند تا بتوانند در انتهای روز به بُعد زنانه خود بازگردند.

## تغییر نقش عاطفی و جذابیت

در دنیای کنونی که بسیاری از زنان در خارج از منزل کار می‌کنند، تغییر نقش عاطفی در روابطشان امری عادی تلقی می‌شود. در چنین شرایطی زن موجب می‌شود که مرد بیش‌تر در بُعد زنانه‌اش جای گیرد. به جای این که مرد بخواهد نخستین گام را برای ایجاد رابطه‌ای بردارد، منتظر می‌ماند تا زن این کار را انجام دهد.

وقتی زنی در بُعد مردانه خود قرار دارد، دوست دارد ویژگی‌های زنانه‌اش نیز مورد توجه شوهرش قرار گیرد و برعکس. بسیاری از مردان خود به خود این مسئله را احساس می‌کنند و به جنبه زنانه‌شان درمی‌آیند. این یک تله است. اگر مرد هشیارانه به دنبال تعادل نباشد، تمایلش را از دست می‌دهد.

هنگامی که زنی روحیه مردانه‌اش بیش‌تر است، مرد به روحیه زنانه‌اش تمایل بیش‌تری پیدا می‌کند. به همین ترتیب، اگر روحیه زنانه مرد بیش‌تر شود، روحیه زن نیز مردانه‌تر می‌شود. اگر زن مهارت لازم را نیاموخته باشد تا به مرد کمک کند جنبه زنانه همسرش را تقویت نماید، بالطبع حتی روحیه‌ای مردانه‌تر پیدا می‌کند. هرچه زن روحیه‌اش مردانه‌تر شود، مرد نیز روحیه‌اش زنانه‌تر می‌گردد.

اگر مردی که روحیه‌ای بسیار مردانه دارد، روحیه‌اش کمی زنانه شود، در واقع به سوی تعادل پیش می‌رود. اما اگر روحیه زنانه مرد بیش از اندازه باشد، تشویق او به سوی کسب روحیه زنانه‌تر موجب عدم تعادل می‌شود.

## روابط مرسوم

در روابط مرسوم، مرد روحیه‌ای مردانه‌تر و زن روحیه‌ای زنانه‌تر دارد. اگر زن به طور مداوم این تجربه را کسب کند که از جنبه زنانه‌اش حمایت نمی‌شود، با گذشت زمان از جذابیتش کاسته می‌شود. به این ترتیب زن برای پرهیز از درد و رنج طرد شدن و یا بی‌اعتبار جلوه کردن، تسلیم می‌شود و به طرق مختلف روحیه‌ای مردانه‌تر پیدا می‌کند.

همین موضوع در مورد مردها نیز صحت دارد. هنگامی که مرد احساس می‌کند مورد تحسین نیست، به جای این‌که به کارهای مردانه‌اش مانند تصمیم‌گیری، شروع رابطه زناشویی و حل مشکلات زن بپردازد، جنبه مردانه‌اش را سرکوب می‌کند. او به طرق مختلف و خود به خود روحیه زنانه‌تری پیدا می‌کند. و بدون حضور تقارن جنسی، کشش میان زوجین کاسته می‌شود.

هر چند ممکن است زن و شوهرها در ابتدای ازدواج‌شان بسیار مردانه و یا زنانه عمل کنند، اما با گذشت زمان نقش‌های عاطفی‌شان را تغییر می‌دهند. هنگامی که مردی احساس می‌کند جنبه مردانه‌اش مورد حمایت قرار نمی‌گیرد، خود به خود از تعادل خارج می‌شود. به همین ترتیب، وقتی زنی حمایت مورد نیازش را در زن بودن در خارج از منزل و نیز در منزل دریافت نمی‌کند، او هم از تعادل خارج می‌شود.

## تعادل میان مرد و زن

هنگامی که مرد حمایت لازم را آن‌گونه که در ایام گذشته دریافت

می‌کرده، دریافت نکند از تعادل خارج می‌شود وزن نیز به این دلیل که از جانب مرد مورد حمایت جدیدی قرار نمی‌گیرد، از تعادل خارج می‌شود.

برای حل مشکلات امروزی، زنان باید در درون خود عشق زنانه‌ای را بیابند که در ایام گذشته آن‌را نثار می‌کردند و در عین حال نباید نیروی جدیدی را که در اختیار دارند، از کف بدهند. چالش مرد امروزی این است که با بهره‌گیری از شهامت گذشتگان و ریسک‌پذیری آن‌ها، فرمول‌های جدیدی را برای کسب موفقیت آزمایش کند تا بتواند زنی را که دوست دارد به روش‌های جدید حمایت کند.

اگر مردان و زنان از شیوه‌های لازم برای ایجاد تعادل بی‌خبر باشند، خود به خود نقش‌های عاطفی‌شان جابه‌جا می‌شود.

### **جابه‌جایی نقش‌های احساسی و انجام تمام کارها**

وقتی زنی از سر کار به خانه باز می‌گردد، تمایل دارد در جنبهٔ مردانه‌اش باقی بماند، به خصوص اگر در خانه کار زیادی وجود داشته باشد. او به جای استراحت و صحبت در مورد مشکلاتش، احساس می‌کند با فهرست جدیدی از مشکلات مواجه است که باید آن‌ها را حل کند. به همین دلیل یا در مورد آن‌ها حرف می‌زند تا همسرش در حل آن‌ها یاری‌اش دهد و یا این‌که اصلاً نمی‌خواهد در موردشان حرفی بزند. او احساس می‌کند که باید تمام کارها را انجام دهد. در این شرایط او برای کنار آمدن با ناراحتی‌اش ممکن است خود را از

شوهرش دور کند و احساس کند باید به خلوتی پناه ببرد. وقتی زن در جنبه‌ی زنانه‌ی خود قرار دارد، تجاربتش تغییر می‌کند. وقتی زن در ارتباط با جنبه‌ی زنانه‌ی خویش است، قادر است از جزئیات کوچک زندگی‌اش لذت ببرد و آن‌ها را تحسین کند. ممکن است از مشکلات آگاه باشد اما لزومی ندارد بلافاصله به حل آن‌ها پردازد تا احساس خوبی پیدا کند.

وقتی زنی بیش از اندازه در جنبه‌ی مردانه‌اش فرو می‌رود، ناگهان احساس می‌کند که باید بلافاصله تمام مشکلات ریز و درشت زندگی‌اش را حل کند. او بیش از حد خود را مسئول انجام کارها و مراقبت از همه کس می‌داند. و این‌گونه است که احساس خستگی بر او مستولی می‌شود. به جای این که احساس محبت، صفا، صمیمیت و خوشبختی کند، حس می‌کند ناراحت و خسته است، از او قدردانی نمی‌شود و مورد حمایت هیچ یک از اطرافیان نیست. در این هنگام است که برای زن کاملاً دشوار است که زمانی را به خود اختصاص دهد و نیز از لذات ساده‌ی زندگی بهره‌مند گردد.

هنگامی که زنی در پایان روز احساس خستگی مفرط می‌کند، به اندازه کافی با جنبه‌ی زنانه‌اش در تماس بوده است تا تمام مشکلاتش را به خاطر بسپارد، اما جنبه‌ی مردانه‌اش از او می‌خواهد به راه‌حل‌هایی دست یابد و کاری انجام دهد. در چنین حالتی برای او دشوار است که آرام بگیرد و یا حتی دریابد چه چیزی روحیه‌ی زنانه‌اش را اغنا می‌کند. هنگامی که زنان احساس خستگی می‌کنند، به اندازه‌ای فکرشان بر روی انجام کارها متمرکز می‌شود که عملاً نمی‌توانند نیازهای

درونی و خواست‌های بُعد زنانه‌شان را احساس کنند. و هر بار که کاری انجام می‌دهند، به جای این‌که احساس تسلی خاطر پیدا کنند، خلأیی درونی را احساس می‌کنند و در حسرت روحیه زنانه‌شان می‌سوزند.

### سه راه خارج شدن زن از حالت تعادل

هنگامی که زنی به شدت احساس خستگی می‌کند، شرط احتیاط نمی‌داند که به گونه‌ای غیرهدفمند سخن بگوید زیرا با فرورفتن به روحیه مردانه مشکل‌گشایی، از تعادل خارج شده و نمی‌تواند به ماهیت زنانه‌اش بازگردد. این حالت به سه طریق متفاوت تجلی می‌کند.

### مرحله اول: احساس خستگی مفرط و پرخوری

هنگامی که جنبه زنانه زنی اغنا نمی‌شود، شایع‌ترین عکس‌العمل او "خوردن" است. خوردن یکی از جایگزین‌های ساده "عشق" است. زن از طریق خوردن می‌تواند احساس رنج‌آور ناامنی را که از جنبه زنانه‌اش ناشی می‌شود، به طور موقت سرکوب کند. او با سرکوب کردن احساساتش، نیروی بالقوه عشق و محبت را در خود متوقف می‌کند.

زنان به پرخوری روی می‌آورند تا عطش عمیق‌تر دستیابی به روابطی اغناکننده و امن را برطرف سازند. به این تمایل "نیاز به جایگزینی" می‌گویند. اگر زن نتواند آنچه را واقعاً به دنبالش می‌باشد



به دست آورد، نیاز دیگری که سهل‌الوصول‌تر است، جایگزین نیاز واقعی‌اش می‌شود.

به این ترتیب، نیاز او به عشق جایش را به نیاز او به غذا می‌دهد. مادامی که عطش او نسبت به عشق سیراب نشود، همواره به دنبال خوردن است. او از طریق پرخوری می‌تواند به طور موقت میل و اشتیاقش را برای دستیابی به جنبه‌ی زنانه و تسلی خاطر سرکوب کند. در برخی موارد، حتی ممکن است خود را به طور موقت فریب دهد که کاملاً خوشبخت است و نیازی به صحبت کردن یا ایجاد رابطه‌ای ندارد که او را از نظر روحی اغنا کند.

### چرا وزن زنان اضافه می‌شود؟

کاملاً شایع است که کمی پس از این که دختری ازدواج می‌کند، به تدریج بر وزنش اضافه می‌شود و این بالا رفتن وزن جدای از اضافه شدن وزن به دلیل پا به سن گذاشتن و یا بارداری خانم‌هاست.

چنین عاملی به این دلیل نیست که تازه عروس و داماد دچار مشکل هستند بلکه ازدواج به تنهایی موجب می‌شود که زن احساس آرامش و امنیت بیشتری کند. هنگامی که جنبه‌ی زنانه‌ی او شکوفا می‌شود، می‌گوید: «حالا مورد محبت هستم. سرانجام می‌توانم سرم را بالا بگیرم، به احساساتم توجه شود، مورد حمایت قرار بگیرم و حرف‌هایم شنیده شود.» به تدریج او احساسات و عواطفی را تجربه می‌کند که زنان، طی قرون گذشته احساس کرده بودند اما زندگی مستقل امروزی همه را سرکوب کرده بود.

هنگامی که زنی بیش‌تر با روحیهٔ زنانه‌اش در ارتباط قرار گیرد، میل طبیعی‌اش برای صحبت کردن در مورد احساسات و مشکلاتش ناگهان فوران می‌کند. مانند این است که روح نیاکان مؤنثش او را در تصاحب دارند. این احساساتِ مغایر، موجب می‌شوند که "خودِ امروزی" زن احساس کند نیازمند، احساسی، غیر منطقی، قابل‌ترحم و حتی ضعیف است. بسیاری از زنان از داشتن چنین احساساتی خجالت می‌کشند.

وقتی زن در حالتی از سردرگمی احساسی قرار دارد، نمی‌خواهد منشأ آن سردرگمی را با همسرش در میان بگذارد. در بسیاری از موارد، حتی از در میان گذاشتن این احساس جدید با دیگر زنان احساس ناراحتی می‌کند. او نمی‌داند باید چه کند زیرا هیچ‌گاه ندیده است مادرش در ابراز احساسات یا مشکلات خود با شوهرش به موفقیت دست یافته باشد و نتیجهٔ این کار تنها با از میان رفتن احترام و حمایت او همراه بوده است. زن برای اجتناب از ایجاد تضاد یا ناراحت کردن بی‌مورد شریکش، تصمیم می‌گیرد نیاز به در میان گذاشتن این احساسات را با همسرش سرکوب کند و به واسطهٔ آن، نیاز جدیدش به خوردن رخ می‌نمایاند.

هر چه بیش‌تر بخورد، بیش‌تر قادر است این احساسات و تمایلات عجیب و غریب را که موقتی هستند، محبوس کند. و تا زمانی که نتواند راهی برای اغنا و پرورش روحیهٔ زنانه‌اش بیابد، همچنان از خوردن به عنوان یک مُسکن استفاده می‌کند.

هنگامی که زنی می‌کوشد با رژیم غذایی مشکل پرخوری‌اش را

رفع کند، با تغییر جهت به سمت جنبهٔ مردانه‌اش بیش‌تر از تعادل خارج می‌شود. هنگام رژیم، بدن زن دچار ترس بیش‌تری می‌شود و نیاز به خوردن در او افزایش می‌یابد. جنبهٔ مؤنث زن نیاز به امنیت و حمایت دارد.

رفاه، آسایش، راحتی، امنیت، سرگرمی، بازآفرینی، لذت و زیبایی، همگی جنبهٔ مؤنث را تقویت می‌کنند. اما رژیم غذایی این کار را نمی‌کند. برنامه‌های رژیم غذایی اخیر که زنان را تشویق به خوردن بیش‌تر غذاهای کم‌چرب و ورزش می‌کنند، روش‌های بهتری برای کاهش وزن می‌باشند. اما بهترین راه برای برطرف ساختن مشکل وزن خانم‌ها بهره‌مندی از روابط زناشویی بهتر، فشار کم‌تر و شیوهٔ زندگی آرام‌تر است.

### مرحلهٔ دوم: زنانی که زیاد کار می‌کنند

هنگامی که زنان از حمایت کافی محروم می‌شوند، روحیهٔ زنانه‌شان نیاز دارد از حس درد و عذاب طرد شدن اجتناب کند و به همین دلیل آن‌ها به سوی روحیهٔ مردانه‌شان سوق داده می‌شوند و به تدریج گرایش‌های مردانه در آن‌ها نمایان می‌شود. آن‌ها بی‌نهایت هدفمند، رقابتی، مدعی، مستقل و خودکفا می‌شوند. به منطق و استدلال‌شان می‌بالند. در بیش‌تر موارد، تجارب یا پیام‌های خاصی در کودکی، آن‌ها را شرطی کرده است تا احساسات زنان را ضعیف، غیرخواستنی و دوست نداشتنی بدانند و آن‌ها را رد کنند.

این زنان تصور می‌کنند که اگر لطیف و زنانه باشند، از نظر مردان

دوست داشتنی نیستند. آن‌ها به شدت تلاش می‌کنند تا حساسیت‌ها و نیازهای زنانه‌شان را پنهان کنند. و از آن جایی که به اشتباه می‌پندارند "زنیّت" از نظر مردان خواستنی نیست، نمی‌توانند به پاسخ این سؤال دست یابند که پس چرا مردان جذب "آن قماش" زن‌ها می‌شوند.

این زنان با روحیه‌ی زنانه‌ی درونی‌شان این‌گونه کنار می‌آیند که به جای لطیف بودن، خشن می‌شوند؛ به جای حساس بودن، منطقی می‌شوند و به جای وابسته بودن، مستقل. خودکفایی، نخستین روش تطابق‌شان با محیط است. آن‌ها تمایل دارند از گفتگوهای صمیمانه بگریزند. در برخی موارد، حتی حمایت همسرشان را که می‌تواند رضایت را برای‌شان به همراه داشته باشد تمسخر می‌کنند و آن‌ها را از انجام این کار باز می‌دارند.

برای برخی از زنان، تمایل به "کار بیش‌تر" به این معنی است که باید در کارخانه کدبانویی تمام عیار شوند و به کمال برسند. همه چیز باید مرتب و منظم و پاکیزه در جای خودش باشد. از نظر برخی دیگر از زنان "کار بیش‌تر" به مفهوم این است که هیچ‌گاه زمان کافی برای استراحت نداشته باشند. اگر زنان نتوانند به دلیل روحیه‌ی مردانه "مشکل‌گشایی"‌شان استراحت کنند، بلافاصله عشق و محبت اثرش را از دست می‌دهد و ناپدید می‌شود و رابطه‌ی زناشویی‌شان سرد و ماشین‌وار می‌شود.

برخی از زنان بیش از حد مسئولیت امور را به گردن می‌گیرند. هنگامی که احساس می‌کنند دیگران به آن‌ها نیاز دارند، "نه گفتن" برای‌شان دشوار می‌شود. حتی ممکن است خود را مجبور به انجام

کارهایی کنند که حتی از آنها خواسته نمی‌شود. آنها به برآوردن نیازهای دیگران و جانفشانی‌های بی‌دریغ‌شان، افتخار می‌کنند.

### کاری که از دست مرد ساخته است

مرد برای حمایت از زن باید این نکته را درک کند که خواست باطنی زن این است که آرامش داشته باشد و امور را به دست شخصی بسپارد که اطمینان دارد به او توجه می‌کند و حامی‌اش است. این همان نیاز درونی واقعی روحیه زنانه است.

اما از آنجایی که زن نیاز به کمک را غیرقابل قبول می‌داند، این نیاز ناخودآگاهانه جایش را به نیازهای دروغین می‌دهد. این نیاز کاذب در قالب راضی نمودن دیگران رخ می‌نمایاند. زن احساس می‌کند که خوشبختی‌اش بستگی به رضایت دیگران دارد و دیگر به دنبال برطرف شدن نیازهایش نیست. او به مردی مسئول و با توجه تبدیل می‌شود که در واقع خودش به چنین فردی نیاز دارد.

این نگرش برای مردان و زنان ارزشمند است. وقتی زنی بیش از حد مسئولیت امور را به دست می‌گیرد، به جای این که مرد او را به دلیل کار زیاد سرزنش کند، باید دریابد که زن نیاز دارد به جنبه زنانه‌اش بازگردد. وقتی شوهری از همسرش حمایت نمی‌کند، خودکفایی جنبه مردانه زن افزایش می‌یابد و از این رو احتمال حمایت شوهرش را کاهش می‌دهد.

زنانی که بیش از حد خسته می‌شوند، به ندرت از حمایت مورد نیاز برخوردارند. آنها با آسیب‌پذیری بیگانه‌اند و نمی‌دانند چگونه

طلب حمایت کنند. و از آن جایی که دیگران آن‌ها را کاملاً خودکفا می‌دانند، به ندرت کمک‌شان می‌کنند. و اگر درخواست کمکی شود، دیگران از این کار سرباز می‌زنند. در واقع هیچ‌کس به خود اجازه نمی‌دهد که تصور کند چنین زنی هم ممکن است آسیب‌پذیر باشد. و همه مشتاقند تا نیرو و توان چنین زنی را مدام تحسین کنند.

اگر چنین زنی بخواهد با نیازهایش مواجه شود و آن‌ها را تغییر دهد، دچار مشکل می‌شود. کاری از دست شوهر چنین زنی ساخته نیست مگر درک کند هر چه چنین زنی قوی‌تر جلوه کند، در اعماق وجودش نیازمندتر است.

مردانی که درک عمیقی ندارند، به راحتی از دست زنانی که بیش از حد کار می‌کنند، عصبانی می‌شوند. هر چه زن گرفتارتر باشد، زمان و تحسین کم‌تری را نثار همسرش می‌کند. در چنین وضعیتی مرد احساس نمی‌کند که می‌تواند به یاری‌اش بشتابد و او را خوشنود و راضی سازد.

فرقی نمی‌کند که مرد برای چنین زنی چه کار می‌کند چون همیشه زن به سوی کار بیش‌تری سوق داده می‌شود. سرانجام در برهه‌ای از زمان مرد احساس می‌کند فاصله احساسی زیادی مابین آن‌ها حکفرماست. او احساس نمی‌کند که قادر است تغییری در زندگی همسرش ایجاد کند. واقعیت امر این است که استقلال و حس خودمختاری، او را به عقب می‌راند.

این زنان درک نمی‌کنند که مردان عاشق تغییر و تحولند، برای این که مردی خوشنود و راضی باشد، باید در جلب رضایت همسرش

احساس موفقیت کند. به این ترتیب مردها قادرند صمیمیت بیش‌تری با همسرشان ایجاد کنند.

### چگونه مرد مناسب را جذب کنیم؟

از آن‌جایی که برای زنان پرکار، شروع رابطه‌ای صمیمانه دشوارتر است، معمولاً از من سؤال می‌کنند که چگونه می‌توانند همسری برای خود پیدا کنند.

پاسخ من این است که چرا به یک مرد نیاز دارند. این سؤال بدون استثنا آن‌ها را متعجب می‌کند و پاسخ‌هایی این‌چنینی می‌دهند: «خوب، خودم هم نمی‌دانم که آیا واقعاً در زندگی‌ام به یک مرد نیاز دارم» یا «زیاد هم مطمئن نیستم که به یک مرد نیاز داشته باشم». اما بعضی‌های‌شان مُصَرِّت‌ترند و به وضوح پاسخ می‌دهند: «راستش من به یک مرد نیاز ندارم اما دلم می‌خواهد همسری داشته باشم». اگر این زنان بخواهند زندگی زناشویی موفق داشته باشند، باید قبل از هر اقدامی به روحیهٔ زنانه‌شان اهمیت دهند که بدون کوچک‌ترین شرم و خجالتی می‌گوید: «من به یک مرد و شریک زندگی نیاز دارم».

---

اگر زنان بخواهند زندگی زناشویی موفق داشته باشند، باید قبل از هر اقدامی، به روحیهٔ زنانه‌شان اهمیت دهند که بدون کوچک‌ترین شرم و خجالتی می‌گوید: «من به یک مرد و شریک زندگی نیاز دارم».

هنگامی که زنی در تشکیل زندگی زناشویی اش عجله دارد، بدون تردید روحیه زنانه اش او را به این کار ترغیب می‌کند اما از لحاظ روحی در موقعیتی قرار ندارد که بتواند مرد مناسبی را به سوی خود جذب کند. هنگامی که زن به تقویت روحیه زنانه اش می‌پردازد، معجزه‌ای به وقوع می‌پیوندد. احساس می‌کند نیاز دارد همسری در کنارش باشد و مطمئن است که در زمان و مکان مناسب، چنین همسری را می‌یابد.

### چگونه مردان صمیمیت را تجربه می‌کنند؟

همیشه باید به خاطر بسپاریم که وقتی مرد برای همسرش کاری انجام می‌دهد، از نظر روحی اغنا می‌شود. هر بار مرد بتواند همسرش را خشنود و راضی سازد، احساس صمیمیت بیش‌تری می‌کند. در ضمن باید این نکته را نیز به خاطر بسپاریم که زنان با دریافت عشق و حمایت، صمیمیت بیش‌تری احساس می‌کنند. این تفاوت بسیار مهمی است. اگر زنی نتواند صبور باشد و به همسرش اجازه بدهد جنبه زنانه او را تقویت کند، در برقراری ارتباط با شوهرش دچار مشکل می‌شود.

مثال ساده‌ای در مورد این مهارت جدید ارتباطی که چگونه می‌توان صبور بود، مسئله را کاملاً برای تان روشن خواهد کرد: زن و شوهری به یک در نزدیک می‌شوند. زنی که مدام کار می‌کند، بلافاصله دستگیره در را می‌گیرد و آن را مؤدبانه باز می‌کند و منتظر می‌شود تا شوهرش عبور کند. زن چیزی را نثار می‌کند که خود به آن



نیاز دارد. این زن برای این که بتواند روحیهٔ زنانه‌اش را تقویت کند باید با تمرین صبر و بردباری منتظر شود تا ابتدا مرد به در برسد، آن را باز کند و سپس در حالی که از آن عبور می‌کند از شوهرش تشکر کند. وقتی زن اجازه می‌دهد که شوهرش در را باز کند، در واقع فرصت می‌دهد تا با موفقیت از او حمایت کند.

### راههای دستیابی به تعادل

مرد با انجام کارهای گوناگون در نقش مردانهٔ تامین‌کننده و زن در نقش زنانهٔ پذیرنده قرار می‌گیرد. در ضمن زن به نیاز واقعی‌اش که توجه است، پی می‌برد. در واقع زن از نظر جسمانی ناتوان نیست و نیاز ندارد شوهرش در را باز کند، اما وقتی مرد این کار را می‌کند، از روحیهٔ زنانهٔ همسرش حمایت می‌کند. روحیهٔ زن نیاز به چنین حمایت‌هایی دارد تا به تعادل دست یابد.

هنگامی که مرد در را برای همسرش باز می‌کند، مانند این است که می‌گوید: «تو برای من مهمی، به تو توجه دارم، برایت احترام قایلیم، به تو نیاز دارم و می‌دانم که چقدر زحمت می‌کشی به همین دلیل دوست دارم هر وقت می‌توانم کاری کنم راحت‌تر باشی.»

این پیام پرمهر و محبت مرد موجب می‌شود زندگی همسرش راحت‌تر و آسان‌تر شود. عمل از هر حرف و سخنی مهم‌تر است.

## مرحله سوم: زنانی که دوست دارند همسرشان بیش تر حرف بزند

سومین عکس العمل شایع زنان وقتی در عدم تعادل نقش عاطفی قرار می گیرند این است که می خواهند همسرشان بیش تر حرف بزند و خود را به گونه ای هماهنگ با روحیه او ابراز کند.

در این مرحله سوم، زن طالب همسری است که احساساتش را مانند زمانی که خودش در حالت تعادل است، بازگو کند. مانند این است که دوست دارد ابتدا شوهرش "زن" باشد تا او بتواند از "زنیّت" خود احساس امنیت کند.

این زنان معتقدند که اگر همسرشان زبان به سخن بگشاید و حساس تر و آسیب پذیر باشد، رضایت بیش تری پیدا می کنند.

این که زنی دوست دارد مرد ملایم تر و حساس تر باشد نوعی نیاز به جایگزینی است. در واقع نیاز واقعی زن برای حساس تر و ملایم تر بودن خودش را نشان می دهد.

درست همان طور که زنان چاق نیاز به غذا را جایگزین نیاز به عشق و محبت می کنند یا زنانی که بیش از حد کار می کنند نیاز به حمایت از دیگران را جایگزین نیاز به حمایت از خود می کنند، در واقع نیاز به روحیه زنانه همسرشان را جایگزین نیاز به مؤنث بودن خود می کنند. این نیازهای جایگزین انتخاب هایی عمدی نیستند بلکه عکس العمل هایی می باشند که وقتی از زنان انتظار می رود مردانه

عمل کنند، رخ می‌دهند.

### وقتی زن احساس امنیت نمی‌کند

ممکن است زنی در یک رابطه زناشویی موفق احساس عدم امنیت کند زیرا یا می‌پندارد دوست داشتنی نیست و یا این که شوهرش هنوز یاد نگرفته کاری کند که او احساس امنیت کند. صرف‌نظر از این که دلیل عدم احساس امنیت زن چیست، هنگامی که نمی‌تواند جنبه زنانه‌اش را ابراز کند، خود به خود به سمت روحیه مردانه کشیده می‌شود و خصوصیات مردانه بیش‌تری را به نمایش می‌گذارد. او برای یافتن تعادل به دنبال یافتن شریکی است که روحیه زنانه‌تری داشته باشد.

معمولاً مردی را انتخاب می‌کند که حساس‌تر و پذیرا‌تر است. در برخی موارد، هر چند مرد از حساسیت کم‌تری برخوردار است اما با گذشت زمان زن می‌کوشد او را در شرایطی قرار دهد که روحیه زنانه‌تری پیدا کند. دلیل همین عکس‌العمل این است که زن تصویر واضحی دریافت نمی‌کند که چگونه "مؤنث بودنش" مورد حمایت قرار می‌گیرد. او احساس می‌کند باید از روحیه زنانه همسرش حمایت کند.

زن به طور غریزی احساس می‌کند که: «اگر بتوانم با دلسوزی به مشکلات و احساسات او گوش دهم، او هم به حرف‌های من گوش می‌دهد. اگر بتوانم نیازهای زنانه‌اش را برآورده کنم، او نیز نیازهای مرا برآورده می‌کند.» هر چند این فرمول در ارتباط با دیگر زنان کارساز

است اما در مورد مردان مؤثر نیست.

### وقتی زنی می‌خواهد حرف بزند

من متوجه می‌شوم که چه موقع زنم واقعاً می‌خواهد با من صحبت کند چون مدام مرا سؤال باران می‌کند. مثلاً وقتی از سمینارهای آموزشی آخر هفته‌ام باز می‌گردم، گاهی اوقات می‌خواهم مدام در کنارم باشد و سؤالات زیادی از من بپرسد. این کار او نشانه‌ای است از این که حرف‌های زیادی برای گفتن دارد. حالا متوجه می‌شوم که پس از پاسخ به چندتایی از سؤالاتش از من انتظار دارد سؤالاتی در مورد آخر هفته او مطرح کنم.

من با پی بردن به قانون زنانه او، دریافته‌ام آن‌چه را بونی می‌خواهد در اختیارش قرار دهم. قبلاً که به تفاوت مابین خودمان پی نبرده بودم، چنین شرایطی منجر به مشاجره‌ای شدید می‌شد.

او سؤالاتی در مورد آخر هفته من مطرح می‌کرد در حالی که خودش می‌خواست با من حرف بزند و قصدش این نبود که فقط موضوعی را مطرح کند. تنها کاری که دوست داشتم در آن شرایط انجام دهد این بود که در سکوت استراحت کنم. اما می‌دانستم که می‌خواست با من حرف بزند و به همین دلیل سعی خودم را می‌کردم. وقتی به آن دوران برمی‌گردم، می‌بینم که این کار مانند دندان کشیدن بود. هر چه او بیش‌تر می‌خواست حرف بزند، من خودم را بیش‌تر کنار می‌کشیدم.

پس از این‌که چند دقیقه به سؤالاتش پاسخ‌های کوتاهی می‌دادم،

احساس می‌کردم به سؤالاتش پاسخ داده‌ام (و این کارم را هدیه‌ای می‌دانستم که به او داده‌ام) و بعد به دنبال استراحتم می‌رفتم و به تماشای تلویزیون می‌پرداختم (این هم هدیه‌ای بود که آن‌را به خود می‌دادم). و نمی‌دانستم که اصلاً او انتظار چنین کاری را از جانب من ندارد. به همین دلیل بیش‌تر ناراحت می‌شدم. و در این میان نه تنها در مقابل پاسخ به سؤالاتش مقاومت می‌کردم، بلکه متقابلاً هیچ سؤالی نیز از او نمی‌پرسیدم.

تنها زمانی این روند حالتی مثبت به خود گرفت که توانستم متوجه نشانه‌ها شوم و مهارت‌های جدید ارتباطی را به کار گیرم. در حال حاضر هرگاه بونی سؤالات زیادی از من می‌پرسد، فقط کمی حرف می‌زنم و بعد از او سؤالات زیادی می‌پرسم. اگر حرف نزنم، به آرامی پافشاری می‌کنم. و وقتی زبانش به صحبت گشوده شد، به او اجازه می‌دهم تا جایی که دوست دارد حرف بزند زیرا نیاز او به این کار بسیار بیش‌تر از من است.

برای این که جابه‌جایی نقش‌های عاطفی خنثی شود هیچ‌گاه نباید بیش‌تر از زن حرف زد. البته در برخی مواقع من بیشتر حرف می‌زنم اما وقتی متوجه می‌شوم بیش از حد حرف زده‌ام، خودم را کنار می‌کشم و سعی می‌کنم زنم را به حرف زدن بیش‌تر تشویق کنم.

حقیقت تکان‌دهنده‌ای که طی دو سال گذشته به آن پی برده‌ام این است که هر چه زن به حرف زدن شوهرش بیش‌تر وابسته باشد، در واقع از روحیه زنانه‌اش فاصله بیش‌تری می‌گیرد.

با چنین نگرشی، سرانجام به این درک نایل آمدم که بزرگ‌ترین

هدیه‌ای که می‌توانم به مراجعین خود بدهم این است که به مردها کمک کنم بتوانند با موفقیت هرچه تمام به حرف همسرشان گوش دهند. در ضمن به زنان کمک می‌کنم همسر خود را برای گوش دادن آماده کنند و به آن‌ها نشان دهند این کار آن قدرها هم دشوار نیست. اگر مردی این مهارت را فراگیرد، از احساسات همسرش ناراحت نمی‌شود. به این ترتیب است که زن از ابراز احساساتش امنیت بیشتری پیدا می‌کند و آزادانه‌تر می‌تواند سخن بگوید. با استفاده از این روش، زوجها احساس موفقیت بیشتری در زندگی زناشویی‌شان می‌کنند.

### وقتی مردی صحبت می‌کند، احساس زن چگونه است؟

اینک اجازه بدهید به برخی از احساسات زنانی بپردازیم که همسرشان بیش از آن‌ها احساسات‌شان را ابراز می‌کنند. البته تمام زنان چنین احساساتی ندارند اما این امر به خصوص در مورد زنانی که با مردان حساس‌تر زندگی می‌کنند، بسیار شایع‌تر است.

رفتار مرد:	احساس زن:
۱- وقتی زن در مورد احساساتش حرف می‌زند، مرد ناراحتی‌اش را ابراز می‌کند.	۱- «فکر نمی‌کردم این قدر حساس باشم. حالا باید در تمام مدت مراقب باشم. دیگر نمی‌توانم با خیال راحت با او حرف بزنم.»

رفتار مرد:

۲- مرد عصبانی می‌شود و قبل از این که بتواند خونسردی‌اش را به دست آورد، در مقابل احساسات زن عکس‌العمل شدیدی نشان می‌دهد.

۳- وقتی زن از مشکلاتش حرف می‌زند، مرد تمام مشکلات خود را روی دایره می‌ریزد.

۴- او بیش از حد شکایت می‌کند و همیشه می‌خواهد کارها به بهترین نحو ممکن انجام شوند.

۵- او احساس ناامنی و نیاز به محبتش را ابراز می‌کند.

احساس زن:

۲- «فرقی نمی‌کند به او چه بگوییم چون در هر صورت عصبانی می‌شود. می‌ترسم در دلم را به او بگوییم.»

۳- «مشکلات او زیاد است. نمی‌خواهم با مشکلاتم بر مشکلاتش بیفزایم. او خیلی نیازمند است. من کودک دیگری نمی‌خواهم.»

۴- «از این که حرفش را به من می‌زند واقعاً ممنونم اما حالا که او را می‌شناسم دیگر مجذوبش نمی‌شوم. واقعاً ناراحتم ولی دیگر نمی‌خواهم در کنارش باشم.»

۵- «به احساساتش بها می‌دهم اما احساس می‌کنم که دیگر نمی‌توانم تحملش کنم.»

احساس زن:	رفتار مرد:
<p>۶- «هر بار در کنارش هستم احساس می‌کنم آب در هاون می‌کوبیم. اصلاً به حرف‌هایم گوش نمی‌دهد و درکم نمی‌کند.»</p>	<p>۶- هر بار با مشکلی مواجه می‌شود؛ بیش از حد در مورد احساساتش حرف می‌زند.</p>
<p>۷- «از گفتن این حرف خجالت می‌کشم اما وقتی مدام گریه می‌کند، درست است که به احساساتش احترام می‌گذارم اما حس عاشقانه‌ام را به او از دست می‌دهم.»</p>	<p>۷- او جراحات عاطفی‌اش را با زنش در میان می‌گذارد و بیشتر از او ناله و زاری سر می‌دهد.</p>
<p>۸- «وقتی عصبانی می‌شود، احساس می‌کنم کودکی است که مدام بهانه می‌گیرد. به همین دلیل احساس می‌کنم که باید همیشه رضایتش را جلب کنم و برایش مادری کنم.»</p>	<p>۸- او مدام عصبانی می‌شود و به جای این‌که مشکلاتش را در سکوت حل کند و خونسردی‌اش را به دست آورد، مدام بهانه می‌گیرد.</p>



احساس زن:	رفتار مرد:
<p>۹- «واقعاً خوش‌حالم که نزد مشاور می‌رویم. او واقعاً به یک مشاور نیاز دارد. نمی‌دانستم این‌قدر مشکلات دارد. نمی‌خواهم بگویم که من کامل هستم اما احساس می‌کنم که به شخص دیگری نیاز دارد. نمی‌خواهم در کنارش باشم چون نمی‌دانم باید برایش چه کار کنم.»</p>	<p>۹- او در مورد مشکلاتش، از جمله مشکلات زناشویی‌اش بیشتر از زنش حرف می‌زند.</p>
<p>۱۰- «از این که مدام بهانه می‌گیرد، ناراحتم. ای کاش رفتارش مردانه‌تر بود. احساس می‌کنم با یک زن ازدواج کرده‌ام.»</p>	<p>۱۰- مرد بیشتر از زن شکایت می‌کند و بهانه می‌آورد.</p>

رفتار مرد:	احساس زن:
۱۱- او بیش‌تر از نیازهایش حرف می‌زند و از شریکش انتظار دارد به روحیهٔ زنانه‌اش بها دهد.	۱۱- «خیلی به من توجه دارد اما احساس می‌کنم که خواست‌هایش تمامی ندارد. وقتی حرف نمی‌زنم، ناراحت می‌شود. و وقتی هم که حرف می‌زند دلم می‌خواهد بلافاصله از اتاق بیرون بروم. من به حرف‌هایش گوش می‌دهم اما واقعاً دلم نمی‌خواهد.»

هیچ یک از این زنان پیش‌بینی نمی‌کردند که چنین احساسی داشته باشند. آن‌ها مانند بسیاری از زنان می‌پنداشتند که اگر همسرشان حرف بزند، آن‌ها در وضعیت مطلوبی قرار می‌گرفتند.

### عکس‌العمل زن در مقابل حساسیت‌های مرد

شیوهٔ واکنش زن به حساسیت‌های همسرش درست عکس‌نحوهٔ واکنش مرد به حساسیت‌های اوست. اگر مرد به احساسات همسرش گوش دهد و احساس سرزنش نکند، به این احساسات توجه می‌کند و با جنبهٔ زنانهٔ خود ارتباط برقرار می‌کند. مرد با گوش دادن به سخنان همسرش می‌تواند نسبت به احساسات او حساس باشد و در عین حال با قدرت هر چه تمام‌تر تصمیم بگیرد به او کمک کند.

وقتی زنی به احساسات همسرش گوش می‌دهد، زن نیز قوی‌تر می‌شود اما اگر مجبور شود هنگامی که خودش نیاز به مراقبت و توجه شوهرش دارد، به او توجه کند، دچار ناراحتی و انزجار می‌شود. این تغییر در زنان می‌تواند کاملاً تدریجی و پی‌بردن به آن دشوار باشد. هنگامی که مردی مدام سفره دلش را باز می‌کند، ابتدا زن سخت تحت تأثیر قرار می‌گیرد و از این رفتار مرد خوشش می‌آید. اما متأسفانه پس از مدتی از این کار او خسته می‌شود و خودش را کنار می‌کشد. حتی زمانی که تصمیم می‌گیرد چنین مردی را تنها بگذارد احساس می‌کند همسرش خوی و خصلت مردانه ندارد. در واقع در بسیاری موارد دلیل این جدایی این است که مرد بیش‌تر از زن به ابراز احساساتش می‌پردازد و همین مسئله موجب دل‌سردی زن می‌شود. به طور کلی مسئله این است که زن زمانی به رضایت بیش‌تری دست می‌یابد که شریک زندگی‌اش کم‌تر احساساتش را ابراز می‌کند و به جای آن، به او کمک می‌کند که احساساتش را بیش‌تر با او سهیم شود.

---

وقتی زنی از همسرش می‌خواهد حرفش را بزند و حساس‌تر باشد، در واقع می‌خواهد خودش صحبت کند و حساس‌تر و آسیب‌پذیرتر باشد.

**سه روشی که مرد را از تعادل خارج می‌سازد**  
هنگامی که مردی در رابطه زناشویی و یا در کارش احساس

قدرشناسی نمی‌کند، به یکی از سه روش زیر از تعادل خارج می‌شود. هر یک از این سه واکنش زیان آورند. ممکن است در کوتاه مدت، بلافاصله از شدت درد و رنج مرد بکاهند اما در بلندمدت تنها موجب تضعیف بیش‌تر او می‌شوند. این رفتارهایی عاداتی هستند که به مرد کمک می‌کنند به طور موقت از درد و رنج بپرهیزد اما کوچک‌ترین کمکی به حل مشکلات او نمی‌کنند.

### مرحله اول: پرکاری

هنگامی که مرد در خانه احساس حمایت نمی‌کند، شایع‌ترین واکنش او این است که بر شدت کارش در خارج از منزل می‌افزاید. همان‌طور که پیش‌تر نیز گفتیم، یکی از عکس‌العمل‌های مرد در مقابل نارضایتی همسرش این است که می‌کوشد پول بیش‌تری کسب کند و موفق‌تر باشد. فرقی نمی‌کند که او تا چه اندازه موفق است زیرا این موفقیت هیچ‌گاه برایش کافی نیست. او در خفا خود را سرزنش می‌کند که چرا مرد بهتری نیست، چرا اشتباهاتی مرتکب می‌شود و به اندازه کافی خوب نیست.

مرد با توجه به نیازش برای موفقیت (یا شکستش در دستیابی به آن)، بطور موقت نیاز به قدرشناسی دیگران را کنار می‌گذارد. او با حمایت از استقلال و موفقیت‌های شغلی‌اش می‌کوشد از احساس ناسپاسی در زندگی زناشویی‌اش اجتناب کند.

او خود را متقاعد می‌سازد که نیازی به قدرشناسی ندارد. دلیلش صرفاً این است که تا به حال طعم قدرشناسی را برای کارهایی که

انجام داده، نچشیده است. گذشت، پذیرش و قدرشناسی تجاری نبوده‌اند که در کودکی و یا زندگی مشترکش تجربه کرده باشد.

در بیش‌تر موارد، وقتی مردی توجه‌اش را از زندگی زناشویی به کارش متمرکز می‌کند، حتی این نکته را هم نمی‌داند که قدرشناسی سابق همسرش را نیز از دست خواهد داد. ممکن است نظر زنش را قبول داشته باشد که می‌گوید: «چرا باید برای بیرون گذاشتن زباله‌ها ممنونش باشم، این‌ها زباله‌های او هم هستند.» او که نمی‌داند برای کارهای کوچکش نیاز به قدردانی همسرش دارد، مدام به دنبال انجام کارهای بزرگ است تا نظر زنش را جلب کند اما این کارها مؤثر واقع نمی‌شوند.

اگر زن هر روز از شوهرش قدردانی نکند، به تدریج مرد می‌کوشد خود را با نتایج کار بیرون از منزل ارزیابی کند. از آن جایی که ولع او برای موفقیت در واقع جایگزین نیاز واقعی‌اش به قدردانی است، هیچ‌گاه از موفقیت‌هایش راضی نمی‌شود.

مرد در یک الگوی دفاع از خود قرار می‌گیرد و سیری قهقرایی را طی می‌کند. هرچه بیش‌تر به کارش تمرکز می‌کند، توجه مستقیمش به زنش کم‌تر می‌شود. و اگر به طور مستقیم برای همسرش کاری انجام ندهد، مورد قدردانی او قرار نمی‌گیرد. حتی اگر زن از او تشکر کند، اصلاً نمی‌تواند قدردانی او را احساس کند. و هر چه مرد احساس کند از او کم‌تر قدردانی می‌شود، از خودش ناراضی می‌شود و بیش‌تر از خودش انتقاد می‌کند.

مرحله اول به ناچار مرد را به سوی عدم تعادل مرحله دوم

می‌کشاند. وقتی مرد به خانه می‌آید، قادر نیست از روحیه کاری‌اش خارج شود و به زندگی زناشویی‌اش توجه کند.

### مرحله دوم: مرد از لاک خودش بیرون نمی‌آید

هنگامی که مرد با ناراضایتی از کارش به خانه باز می‌گردد، بلافاصله خود را از همسرش کنار می‌کشد تا استراحت کند و مشکلات آن روز را از یاد ببرد. همان‌طور که گفتیم، فرورفتن موقتی مرد در لاک خودش امری کاملاً طبیعی است. از آن‌جایی که مرد می‌خواهد از تنش ناموفق بودن در کارش بهبود یابد، زمان بیش‌تری طول می‌کشد تا از این حالت خود خارج شود.

اما در مرحله دوم، او صرفاً نمی‌تواند فشار و تنش را فراموش کند. اگر مرد احساس بدی نسبت به کارش داشته باشد، سرحال شدن برایش دشوارتر است و حتی هنگامی که مشغول تفریح یا تماشای مسابقه تیم دلخواهش می‌باشد باز هم نمی‌تواند احساس خوبی پیدا کند.

اگر روحیه مردانه مرد به اندازه کافی از جانب همسرش تقویت نشود، هنگام بازگشت به خانه انرژی کمی دارد. مانند این است که انرژی‌اش را ذخیره می‌کند تا برای روز بعد بتواند با مشکلاتش مواجه شود. و انرژی مردانه‌ای که او قبلاً صرف زندگی زناشویی‌اش می‌کرد، کاملاً سرکوب می‌شود.

مردان در فراموش کردن مشکلات و فشارهای کاری دچار مشکل می‌شوند زیرا روحیه زنانه مدام این مشکلات را به یاد او می‌آورد،

در حالی که روحیه مردانه‌شان از حل این مشکلات عاجز است. به همین دلیل آن‌ها عادت می‌کنند در لاک خود فرو روند تا مشکلات و فشارهای کاری را فراموش کنند. چنین مردانی به اتفاقات پیرامون‌شان کاملاً بی‌اعتنا هستند.

برای چنین مردانی برقراری ارتباط با همسر دشوار است زیرا نه تنها فکرشان کاملاً مشغول است، بلکه حتی مانند قبل انگیزه‌ای در وجود خود احساس نمی‌کنند. سطح انرژی چنین مردی کاهش می‌یابد زیرا در اعماق وجودش احساس می‌کند یک بازنده است.

---

شکست برای مرد حُکم مرگ را دارد.

---

### نیازهای جایگزین مرد

در مرحله اول، نیاز جایگزین مرد موفقیت است؛ در مرحله دوم این نیاز جای خود را به استراحت و آرامش می‌دهد؛ هر چند نیاز واقعی‌اش محبت و قدردانی همسرش می‌باشد. او دلش می‌خواهد نادیده گرفته شود تا بتواند استراحت کند، چرتی بزند، آرامش بیابد یا به تماشای تلویزیون بپردازد. در حالی که این نیاز مرد حق مسلم اوست، همسرش می‌پندارد که او تنبل شده است. چنین تصویری، شرایط را برای گوش دادن مرد و پاسخگویی به نیازهای همسرش دشوار می‌کند.

به این ترتیب مرد به جای اظهار وجود، تأثیرپذیر می‌شود؛ به جای علاقه نشان دادن، پریشان می‌شود؛ به جای تمایل به برقراری ارتباط،

می خواهد تنها بماند. هر چند استراحت به طور موقت او را آرام می سازد، اما نیازش را به کسب انرژی که از طریق قدردانی زن حاصل می شود، برطرف نمی کند.

زنان بدون آگاهی از خواسته های شریکشان ناخواسته اوضاع را وخیم تر می کنند. آن ها شکایت می کنند که شوهرشان به آن ها توجهی ندارد. و به طور غریزی از کارهای همسرشان قدردانی نمی کنند. حتی اگر مرد کار کوچکی انجام داد، زن باید توجه خود را به کاری که او انجام داده متمرکز کند نه کاری که انجام نداده است. به این ترتیب، مرد بیش تر می تواند به همسرش کمک کند و قدردانی مورد نیازش را به دست آورد.

وقتی مرد مورد قدردانی لازم قرار می گیرد، درست مانند گلوله برفی است که در سرایشی تپه ای می غلتد و همچنان که بر سرعتش افزوده می شود، حجمش نیز افزایش می یابد. اگر از مرد به خاطر کاری که انجام می دهد، قدردانی شود، او بیش تر از خود مایه می گذارد. هنگامی که مرد مورد تحسین قرار می گیرد، تمام انرژی و انگیزه اش را به کار می گیرد تا کار بیش تری انجام دهد. او قادر است با محبت همسرش، توان لازم را برای بیرون آمدن از لاکش به دست آورد.

---

هنگامی که مرد مورد تحسین قرار می گیرد، تمام انرژی و انگیزه اش را به کار می گیرد تا کار بیش تری انجام دهد.

در ضمن زن می تواند با کمک به خودش، به مرد نیز کمک کند.



خوش حال بودن زن به مرد کمک می‌کند تا بیش‌تر تلاش کند. وقتی مرد می‌بیند که همسرش ناراحت نیست و او را به دلیل انزوای طلبی ملامت نمی‌کند، احساس می‌کند حتماً کار درستی انجام می‌دهد.

وقتی زن شاد است، مرد این شادی را از وجود خود می‌داند و از این رو احساس خوبی نسبت به خود پیدا می‌کند. به عنوان مثال، اگر مردی از نظر مالی همسرش را حمایت کند و همسرش پس از خرید و بازگشت به خانه از او به خاطر چیزهایی که خریده تشکر کند، مرد احساس بسیار بهتری پیدا خواهد کرد.

وقتی هم که زن شاد نیست، مرد این ناخشنودی را از خود می‌داند و احساس شکست بیش‌تری وجودش را فرا می‌گیرد و به همین دلیل بیش‌تر در لاک خود فرو می‌رود.

هنگامی که مردان در این مرحله قرار دارند، زنان به دلیل تنبل بودن و حامی نبودن‌شان از آن‌ها انتقاد می‌کنند. با درک مرحله دوم، زن می‌تواند به جای غرولند و شکایت، رفتاری محبت‌آمیز داشته باشد.

### مقایسه مردان و زنان

زن قادر است با مقایسه مرحله دوم خود و شوهرش درک بیش‌تری از شرایط حاکم پیدا کند. درست همان‌طور که برای زن دشوار است از مرحله دوم خارج شود، برای مرد نیز این کار دشوار است.

زنی که در مرحله دوم قرار دارد احساس می‌کند مجبور است کار

بیش‌تری انجام دهد. برای این‌که آرامش پیدا کند و از تلاشش بکاهد، نیاز به حمایت دارد. وقتی زن ازدواج می‌کند یا صاحب فرزند می‌شود، شدت این نیاز بیش‌تر است. تقریباً تمام زنان می‌دانند که وقتی خسته‌اند و دیگران به آن‌ها نیاز دارند، استراحت و تفریح تا چه حد دشوار است.

به همین ترتیب اما به گونه‌ای متفاوت، مردی که در مرحلهٔ دوم قرار دارد احساس می‌کند باید کم‌تر کار کند. او به راحتی می‌تواند استراحت کند اما انگیزهٔ لازم برای کار بیش‌تر را در خود احساس نمی‌کند. او با اندیشیدن به انجام فعالیتی مبتکرانه انرژی می‌گیرد اما با این فکر که در خانه مسئولیتی به عهده دارد، ناگهان خسته و فرسوده می‌شود. او احساس می‌کند نیاز شدیدی به استراحت دارد و باید کم‌تر کار کند، در حالی که زن نیاز شدیدی به کار بیش‌تر دارد. درست همان‌طور که زن نمی‌تواند به تفریح پردازد و یا به خودش برسد، مرد انرژی تمام این کارها را در اختیار دارد.

بدون درک این شرایط، زندگی زناشویی می‌تواند برای مرد عذاب‌آور شود. هرچه نیاز به او بیش‌تر باشد، اشخاصی که به او وابسته‌اند مأیوس‌تر می‌شوند. به این ترتیب او بیش‌تر از همیشه توانش را از دست می‌دهد.

زن قادر است با این آگاهی تجسم کند همسرش چه شرایطی را پشت سر می‌گذارد. به همین ترتیب مرد نیز می‌تواند درک کند چرا زنان در مرحلهٔ دوم عدم تعادل قادر نیستند استراحت کنند و اوضاع را راحت بگیرند.

## دل‌کندن از کاناپه!

درک مرحله دوم جابجایی نقش‌های عاطفی به من کمک فراوانی کرده است. در اوقاتی که احساس خوبی نسبت به کارم ندارم، دوست دارم مدت‌ها در خلوت خود باشم. و هر چند دلم می‌خواهد از این حالت بیرون بیایم، اما احساس می‌کنم به نوعی به دام افتاده‌ام. برای این که از این حالت خارج شوم، به یاد می‌آورم آن‌چه واقعاً به آن نیاز دارم، قدردانی و قدرشناسی است. جسمم به من می‌گوید که باید استراحت کنم و آرام بگیرم اما ذهنم بهتر می‌داند اوضاع از چه قرار است.

به همین دلیل خودم را وادار می‌کنم از کاناپه بلند شوم اما تمام سلول‌های بدنم می‌گویند که استراحت کنم، آرام بگیرم و بلند نشوم. تجسم می‌کنم برای تقویت عضلاتم مشغول وزنه‌برداری هستم. هر بار که اندامم از شکل می‌افتد، وزنه برداشتن برایم غولی است و نمی‌خواهم این کار را انجام دهم. اما هر بار این کار را می‌کنم احساس بهتری پیدا می‌کنم و قوی‌تر می‌شوم.

به همین ترتیب، هر بار احساس می‌کنم به کاناپه چسبیده‌ام، خودم را بالا می‌کشم و مشغول کاری جسمانی می‌شوم که می‌دانم مورد تحسین همسرم قرار می‌گیرد. این کار می‌تواند عمل ساده‌ای مثل بیرون بردن سطل زباله باشد. به محض این‌که به حرکت درمی‌آیم، همسرم از من تشکر می‌کند. و به زودی انرژی‌ام را به دست می‌آورم. این روش بسیار مؤثر است چون بونی همیشه از کارهای من قدردانی می‌کند. وقتی در خانه کاری انجام می‌دهم، به جای این که

واکنشش این باشد که: "خوب که چی؟ من هم از وقتی به خانه آمدم کار کردم"، لحظه‌ای صبر می‌کند تا از من قدردانی کند.

اگر متوجه کاری که انجام داده‌ام نشود، به جای این که به خودم بگیرم و ناراحت بشوم که از من قدردانی نکرده، به او می‌گویم: «متوجه شدی که زیاله را بیرون بردم؟»

و او در پاسخ، لحظه‌ای به من توجه می‌کند و می‌گوید: «اوه، متشکرم.»

حتی اگر از من دلخور باشد و از ته دل بخواهد بگوید: "چه لطفی"، می‌کوشد با جمله‌ای کوتاه اما خوشایند از من تعریف کند.

من با آگاهی از این که در زندگی زناشویی‌ام مورد تحسین قرار می‌گیرم، به راحتی قادرم از لاک خود بیرون بیایم. تکرار تعریف‌ها و تمجیدهای همسر به من اجازه می‌دهد احساس کنم به این کار نیاز دارم و از این رو مدام به فکر کاری هستم که مورد تحسین قرار بگیرم. پیش‌بینی عکس‌العمل‌های گرم همسر همیشه یاری‌ام می‌دهد انگیزه پیدا کنم از لاک خود بیرون بیایم.

اگر هنگامی که بونی در مرحله دوم است زمانی را به تحسین من اختصاص دهد، برای خودش نیز سودمند است. او با این کار متوجه می‌شود که واقعاً تنها نیست و از حمایت من برخوردار است. به همین دلیل آرام می‌گیرد. مثلاً وقتی از لاک خود بیرون می‌آیم تا زیاله را بیرون بگذارم، او به این خاطر از من تشکر نمی‌کند که این کار را انجام می‌دهم بلکه به دلیل همیاری، دوستی و صمیمیت من در زندگی مشترک‌مان تشکر می‌کند.

حمایت او موجب می‌شود از دام تنهایی‌ام رها شوم. البته مفهومش این نیست که من چنین اوقاتی را ندارم. وقتی مردی تحت فشار است، خلوت کردن برایش امری طبیعی است. تنها زمانی این کار او غیرطبیعی و ناسالم است که نتواند از لاک خود بیرون بیاید.

### برنامه‌های دوازده مرحله‌ای

به طور کلی، در مرحله دوم است که مرد به پرخوری یا دیگر اعتیادات مخرب متوسل می‌شود. البته این عناصر تنها موجب می‌شوند بیش‌تر از پیش در خلوت خود اسیر شود. اگر مردی بداند که می‌تواند اوقاتی را با دوست یا دوستانی بگذراند که تحسینش می‌کنند و انتظار زیادی از او ندارند، ترک این خلوت برایش آسان‌تر می‌شود. این یکی از دلایلی است که موجب می‌شود برنامه‌های دوازده مرحله‌ای و دیگر برنامه‌های مرتبط که به توانمندی‌های او اعتبار می‌بخشند، مفید واقع شوند.

وقتی مردی در خلوت خود اسیر می‌شود، یکی از راههای رهایی از رنج و عذاب تحسین نشدن، روی آوردن به نوعی اعتیاد است<sup>(۱)</sup>. به عنوان مثال در برنامه دوازده مرحله‌ای، اگر مرد معتاد بتواند کار مهمی انجام دهد، مورد تحسین دیگران قرار می‌گیرد. به این ترتیب او با دست کشیدن از اعتیاد و در معرض دید قرار دادن این موفقیت خود بلافاصله تأیید و تحسین دیگران را از آن خود می‌سازد. مرد با

---

۱. البته این اعتیاد می‌تواند پرخوری باشد و یا روی آوردن به انواع داروها و موادی که تخریب‌کننده ذهن و جسم می‌باشند. (م)

کنار گذاشتن مادهٔ اعتیادآور و حضور در جلسات درمانی، حتی اگر در کار و یا زندگی زناشویی اش مورد تأیید قرار نگیرد، نسبت به خود احساس خوشایندی پیدا می‌کند زیرا از یک عادت زشت دست کشیده است. و این کمک بزرگی در جهت پیشرفت اوست.

به طور کلی معتادانی که در مراکز ترک اعتیاد حضور می‌یابند، به تدریج از این که روزها، هفته‌ها، ماهها و یا سال‌ها از اعتیادشان دست می‌کشند، به خود می‌بالند. آن‌ها این افتخار را شایستهٔ خود می‌دانند و باگذشت زمان ناگهان حق مسلم خود می‌دانند که باید احساس بهتری نسبت به خود داشته باشند و در ضمن افراد بی‌شماری آن‌ها را به دلیل موفقیت‌شان مورد تعریف و تمجید قرار می‌دهند. افرادی که پس از مدت‌ها اعتیادشان را ترک می‌کنند، به عنوان الگو در این مراکز حضور می‌یابند و افرادی را که قصد ترک دارند، مورد تحسین قرار می‌دهند و از زحمات‌شان قدردانی می‌کنند. این تحسین و تعریف روحیهٔ مردانهٔ حضار را تقویت می‌کند و آن‌ها را در انجام هدف‌شان مُصر می‌سازد.

## زندگی زناشویی و خلوت مرد

وقتی مرد مجرد است، هیچ عاملی مانع نمی‌شود از خلوتش بیرون بیاید. اما هنگامی که ازدواج می‌کند، اگر همسرش از خلوت او بیزار باشد و منتظر باشد هر چه زودتر از این حالت خارج شود، تقریباً برای مرد دشوار است که بتواند از لاک خود بیرون بیاید. زنان زیادی ناخواسته این اشتباه را مرتکب می‌شوند و در واقع کاری می‌کنند که

همسرشان برخلاف میل آن‌ها گام برمی‌دارد.

وقتی مرد در لاک خود فرورفته است، زن تقاضای بیش‌تری دارد اما حس می‌کند که اگر خواسته‌اش را مطرح کند، مرد مانند خرسی غران مقاومت می‌کند. زن متوجه نمی‌شود که او در تب و تاب خوردن عسل عشق است. زن می‌پندارد که اگر مرد در مورد احساساتش صحبت کند، حال و هوای بهتری پیدا می‌کند. نیازی به گفتن نیست که هر چه زن بیش‌تر بکوشد با انواع سؤالات، او را از این حالت بیرون بیاورد، مرد بیش‌تر مقاومت می‌کند.

### چگونه او را از خلوتش بیرون بکشیم

زن با این آگاهی جدید می‌تواند مهارت‌های ارتباطی جدیدی را به کار گیرد که هیچ‌گاه مادرش از آن‌ها اطلاعی نداشت تا در مورد شوهرش اعمال کند. زن می‌تواند این کار را از طریق راهکارهایی انجام دهد که برای بیرون کشیدن خرس از غار به کار می‌رود.

هیچ عقل سلیمی حاضر نیست وارد غاری شود که خرسی در آن خوابیده است و یا این که سعی کند خرس را از غار بیرون بکشد.

به جای آن می‌توان به طور غیرمستقیم و با گذاشتن کمی نان در بیرون غار این کار را انجام داد و او را بیرون کشید. اگر راهکار نان مؤثر نبود، می‌توان بر روی آن عسل گذاشت. وقتی بوی عسل به مشام خرس برسد، غریزه‌اش به او می‌گوید که به دنبال بو برود. و این‌گونه است که سرانجام بیرون می‌آید.

اینک به تدریج متوجه می‌شوید که اگر راه بیفتید و در طول مسیر

مرتب تکه نانی آغشته به عسل بگذارید، به دنبال تان خواهد آمد. در مورد مردان نیز می توان گفت که آن نان مظهر فرصت انجام کاری است و عسل، قدردانی تان برای انجام آن کار. مردان نیز به دنبال شیرینی قدردانی همسرشان هستند. هنگامی که پذیرش و قدردانی همسرشان را حس می کنند، انگیزه می یابند از غار تنهایی شان بیرون بیایند.

### مرحله سوم: مرد از همسرش حمایت بیش تری می خواهد

اگر روحیه مردانه مرد مورد حمایت قرار نگیرد و احساس کند دوست دارد در خلوت باشد، عکس العمل سومی رخ می دهد. روحیه مذکر او در خلوت می ماند اما روحیه مؤنثش بیرون می آید. ناگهان دوست دارد شریک زندگی اش از او مراقبت کند اما از آن جایی که یک مرد است، خواسته خود را با حالتی پرخاشگرانه ابراز می کند. ما می دانیم که وقتی مرد در خلوت خود به سر می برد، زن نباید به دنبال بیرون کشیدن او از این خلوت باشد. مرد در مرحله عدم تعادل سوم از خلوتش بیرون می آید اما تفنگ به دست این کار را می کند! او به راحتی جراحات می بیند، رنجیده می شود و خشمگین می گردد.

او همانند زنان احساس می کند همه کارها به عهده اوست و در مقابل هیچ پاداشی نمی گیرد. او به سوی روحیه مؤنث خود گام برداشته و معمولاً با هر جمله ای به شدت عکس العمل نشان می دهد. اگر مردی نتواند به طور کامل از غار تنهایی و خلوت خود بیرون بیاید، روحیه مؤنثش پدیدار می شود تا زندگی زنشویی را تحت



کنترل درآورد. در این حالت، مرد نسبت به اشتباهات همسرش واکنش شدید نشان می‌دهد، احساس می‌کند نیاز بیش‌تری به صحبت در مورد احساساتش دارد و در مقابل کارهایش بیش‌تر حالت تدافعی می‌گیرد و هرگاه از همسرش ناراحت شود، توقع عذرخواهی او را دارد.

### نیاز به احترام

در این مرحله از جابجایی نقش عاطفی زوجین، نیاز واقعی مرد همچنان این است که از او قدردانی شود اما از آن‌جایی که حمایت مورد نیازش را دریافت نمی‌کند، نیاز به جانشینی احساس می‌شود. نیاز واقعی مورد قدردانی واقع شدن جای خود را به نیاز مورد احترام قرار گرفتن، می‌دهد.

مردی که در چنین شرایطی قرار می‌گیرد اغلب اوقات احترام مورد نیازش را با چنین جملاتی طلب می‌کند: «این‌جا خانه من است و هر جور دلم بخواهد رفتار می‌کنم...»

مردی که در مرحله سوم قرار دارد گاه به گاه چنین جملاتی را ابراز می‌کند. وقتی چنین می‌شود، مؤثرترین گام‌هایی که می‌تواند بردارد تا جلوی خودش را بگیرد این است که در مورد احساساتش با همسرش حرف نزند. در چنین شرایطی حرف زدن موجب می‌شود مرد خشن‌تر، حق به جانب‌تر، متوقع‌تر و لجبازتر شود. اینک چند مثال را در اختیارتان قرار می‌دهم تا بهتر متوجه موضوع شوید.

آنچه رخ می‌دهد:

واکنش‌های درونی مرد

در مرحله سوم:

- |  |   |
|--|---|
| ۱- «اگر نمی‌توانی شاد باشی بهتر است به زندگی مشترک‌مان پایان دهیم.»                        | ۱- زن اظهار ناراحتی و ندامت می‌کند.                               |
| ۲- «خودت خوب می‌دانی که اصلاً دوست ندارم این‌طوری حرف بزنی. این کار را نکن.»               | ۲- زن به پند و اندرز می‌پردازد.                                   |
| ۳- «هیچ کس نمی‌تواند با من چنین رفتاری داشته باشد. اگر خودت را تغییر ندهی ترکت می‌کنم.»    | ۳- از کاری که انجام داده یا فراموش کرده انجام دهد، انتقاد می‌کند. |
| ۴- «من هر کاری برایت انجام می‌دهم و این دستمزد من است!»                                    | ۴- زن روحیه بدی دارد و نمی‌تواند قدرشناس باشد.                    |
| ۵- «چطور جرأت می‌کنی با من چنین رفتاری داشته باشی. دیگر تحمل نمی‌کنم. تو خیلی قدرناشناسی.» | ۵- زن از کاری که شوهرش انجام نداده شکایت می‌کند.                  |

واکنش‌های درونی مرد در مرحله سوم:	آنچه رخ می‌دهد:
<p>۶- «دیگر حاضر به تحمل این اوضاع نیستم. تمام کارهای من درست است و این تویی که اشتباه می‌کنی.»</p>	<p>۶- زن از کاری که شوهرش انجام داده ایراد می‌گیرد و نصیحتش می‌کند.</p>
<p>۷- «دیگر حاضر نیستم این اوضاع را تحمل کنم. حق من این نیست که چنین رفتاری با من شود. تو هیچ وقت متوجه نمی‌شوی. فقط همین. دیگر کارد به گوشت و استخوانم رسیده است.»</p>	<p>۷- زن و شوهر برای موضوعی بی‌اهمیت جر و بحث می‌کنند.</p>
<p>۸- «دل‌م نمی‌خواهد بدجنسی کنم اما تو خودت مجبورم می‌کنی. باید درسی به تو بدهم.»</p>	<p>۸- زن کاری می‌کند که شوهرش ناراحت می‌شود.</p>

در حالی که ممکن است عبارت‌های بالا بر روی احساسات مرد تأثیر بگذارند اما ابزار آن‌ها برای زن می‌تواند بسیار مهلک باشد. این عبارات همگی منفی، خودخواهانه، زشت، خجالت‌آور و

سلطه جویانه هستند و نمی‌توانند فضایی از صلح و صفا میان زن و مرد برقرار کنند. اگر مرد واقعاً به دنبال محبت و حمایتی است که به آن نیاز دارد، باید تمرین کند چنین احساساتی را بروز ندهد. آری، این‌ها واکنش‌های درونی مرد هستند اما واکنش‌های قلب و ذهن او نیستند. مرد باید قبل از حرف زدن ابتدا به قلب و ذهنش رجوع کند نه این که از سر دل حرفی بزند.

مردی که نقش عاطفی‌اش معکوس شده است دیوانه‌وار به دنبال احترام است. هنگامی که باعث می‌شود دیگران احساس گناه یا حقارت کنند، او صرفاً به طور موقت راضی می‌شود. ولع او به احترام شدت می‌یابد زیرا روح او به دنبال قدردانی و سپاس است. هرگاه مشکلی به وجود می‌آید، می‌پندارد حق به جانب اوست و بلافاصله به سرزنش و طرد دیگران می‌پردازد.

ممکن است در مرحله سوم مرد خواستار صحبت و گفتگوی بیشتر باشد. او می‌خواهد از احساسات همسرش مطلع شود و با این حال وقتی همسرش احساساتش را بیان می‌کند، مرد به بحث و گفتگو می‌پردازد تا احساسات خودش را ابراز کند. هر چند مرد مانند زنی رفتار می‌کند که نیاز دارد حرفش را بزند، با این حال او همچنان یک مرد است و به طور کلی می‌خواهد حق به جانب او باشد و بسیار مشتاق بحث و مجادله است.

این بحث‌های داغ به نظرش خوشایند می‌آیند. اما صرفاً موجب آرامش موقتی او می‌شوند. او با شدت هر چه تمام‌تر به دنبال این است که حرف‌هایش را بشنوند و از او اطاعت کنند. و زن هر کاری

برای او انجام دهد فرقی نمی‌کند چون برایش کافی نیست.

### وقتی مردان عصبانی می‌شوند

فرق میان مردانی که در این مرحله هستند و زنی که دوست دارد حرفش را بشنوند این است که وقتی مردی احساس می‌کند به شدت نیاز دارد احساساتش را ابراز کند، در عین حال می‌خواهد حق به جانب او نیز باشد. اما وقتی زنی نیاز دارد احساساتش را ابراز کند، به طور کلی تنها نیاز دارد به او بها دهند و حرفش را بشنوند. و به دنبال این نیست که حتماً شوهرش با نظر او موافق باشد.

این مرحله سوم تا حد زیادی تحت تأثیر فرهنگ جامعه است. در بیست سال اخیر، مردها مدام تشویق شده‌اند به احساسات خود توجه کنند و آن‌ها را بیان نمایند. آن‌ها در بسیاری موارد، از این‌که احساساتشان را بیش‌تر ابراز نمی‌کنند، خجالت می‌کشند.

همان‌طور که قبلاً نیز اشاره کردیم، وقتی مردی بیش از حد حساسیت‌هایش را ابراز می‌کند، زن از او خسته می‌شود. به خصوص وقتی مرد عصبانیتش را ابراز می‌کند، زن به تدریج در خود فرو می‌رود. و از آن‌جایی که احساس امنیت نمی‌کند، از سخن‌گفتن امتناع می‌کند. و ناگهان زن در لاک خود فرو می‌رود و مرد می‌کوشد او را از این حالت بیرون آورد.

### وقتی زنی حرف نمی‌زند

در سمینارهایم، مردان در مرحله سوم معمولاً شکایت مشابهی را

مطرح می‌کنند. بیائید یکی از این نمونه‌ها را از نظر بگذرانیم.  
تیم<sup>(۱)</sup> وقتی از جایش بلند شد تا ماجرایش را تعریف کند، بسیار  
عصبانی بود. او شکایت کرد که بسیار بیش‌تر از همسرش مایل است  
به زندگی زناشویی‌اش سامان بدهد.

با غرولند گفت: «شما می‌گوئید زنان دوست دارند حرف بزنند.  
من بیش‌تر از او دوست دارم حرف بزنم اما همسرم با من حرف  
نمی‌زند.»

لحن حق به جانب او موجب شد دریابم مشکل چیست. پرسیدم:  
«آیا تا به حال همسرت به تو گفته است که گوش نمی‌دهی و او  
نمی‌تواند با تو حرف بزند.»

پاسخ داد: «بله. تمام حرفش همین است. اما این‌طور نیست. من  
گوش می‌دهم. در ضمن خیلی دلم می‌خواهد با او حرف بزنم. تمام  
کارهایی را که می‌گوئید مردان باید انجام دهند، انجام می‌دهم. آشپزی  
می‌کنم، نظافت می‌کنم، به قرارها می‌رسم و تمام کارهایی را انجام  
می‌دهم که زن‌ها می‌خواهند و بعد او در تمام مدت در لاکش فرو  
می‌رود و حرف نمی‌زند. واقعاً جانم به لبم رسیده است.»

با صراحت گفتم: «خوب دلیل حرف نزدنش با تو، همین است. تو  
به حرف‌هایش گوش نمی‌دهی.»

او برای این که حرف‌هایش را ثابت کند، با من مشغول بحث شد:  
«نه، شما متوجه نیستید. من به حرف‌هایش گوش می‌دهم، از او  
حمایت می‌کنم، به احساساتش گوش می‌دهم اما در ضمن انتظار دارم

او هم به حرف‌هایم گوش بدهد.»

مصرانه گفتم: «احتمالاً طرز حرف زدن با زنت هم همین طور است که داری با من حرف می‌زنی. حتی اگر بخواهد خودش را آماده حرف زدن با تو بکند، طرز برخوردت طوری است که او را پشیمان می‌کنی.» اگر مرد با چنین لحن حق به جانب و پرتوقعی با همسرش حرف بزند، زن احساس حمایت و یا احترام نمی‌کند؛ به خصوص هنگامی که می‌خواهد احساساتش را ابراز کند.

هنگامی که مرد از نظر عاطفی بیش از حد متوقع است و یا این که به طور کلی بیش از حد حساسیت دارد و به سادگی می‌رنجد، زن احساس می‌کند نمی‌تواند برای بیان واقعی احساساتش به او اعتماد کند.

اگر مردی احساس کند که نیاز دارد بیشتر از همسرش حرف بزند، زن احساس ناامنی می‌کند و قادر نیست حرفش را بزند. و تنها راهی که برایش باقی می‌ماند این است که مهر سکوت بر لبانش بزند و در لاک خود فرورود.

به این ترتیب زن بیش‌تر به سوی روحیه مذکرش سوق داده می‌شود زیرا برای این که خود را در برابر حملات عاطفی همسرش حمایت کند باید روحیه مردانه‌اش را قوی سازد. و پس از مدتی آن قدر این حالت سکوت به او آرامش می‌دهد که روحیه مؤنثش از او می‌خواهد که به همین روند ادامه دهد.

## چرا مرد این قدر ناراحت می شود

وقتی مرد در روحیه مؤنث خود است، به نظرش غیرمنصفانه می آید که همسرش با او حرف نزند و یا به دلیل ناراحت کردنش از او عذرخواهی نکند. او برای به دست آوردن آنچه نیاز دارد احساس ضعف می کند مگر زن با او توافق کند و تمایلش را برای تغییر، ابراز نماید. مرد نمی داند که وقتی زن احساس محبت می کند تغییر برایش بسیار طبیعی است.

هنگامی که زن احساس می کند مورد محبت است، به تدریج و به آرامی تمایل پیدا می کند رفتارهای غیرحمایتگرانه اش را تغییر دهد. وقتی مرد متوقع می شود، زن به گونه ای اجتناب ناپذیر مقاومت می کند که البته همین عمل مرد را عصبانی تر و متوقع تر می گرداند.

وقتی مردی که در مرحله سوم است ناراحت می شود، احساس می کند از حمایتی که خواهانش است و آن را سزاوار خود می داند، محروم شده است. برای این که مرد احساس بهتری پیدا کند باید برنامه ای مؤثرتر را برای آن چه می خواهد طرح ریزی کند.

وقتی مرد به راه حل مؤثری دست می یابد که به آن ایمان دارد، به تدریج به سوی روحیه مذکرش سوق داده می شود که همان حل مشکلات است.

هنگامی که زن نمی خواهد حرف بزند و مرد بنا به دلایلی خواهان این کار است، کاری که می تواند انجام دهد به قرار زیر است:

مرد باید بگوید: «مثل اینکه موضوعی ناراحتت کرده است. چه



شده؟»

مرد نباید بگوید: «من ناراحتم و باید با تو حرف بزنم.»

زن می‌گوید: «نمی‌توانم با تو حرف بزنم.»

مرد باید بگوید: «آهان...» و بعد باید مکثی کند تا دریابد چه پیامی به او منتقل کرده که موجب شده همسرش احساس ناامنی کند و نخواهد حرف بزند.

مرد نباید بگوید: «البته که می‌توانی با من حرف بزنی. این من هستم که سعی می‌کنم تو حرف بزنی. این من هستم که سعی می‌کنم رابطه زناشویی مان حفظ شود.»

اگر زن بگوید: «تو فقط با من دعوا داری. حتی حوصله‌اش را ندارم که این دعوا را شروع کنی.»

مرد باید بگوید: «احتمالاً حق با توست.»

نکته بسیار مهم این است که مرد باید خونسردی و آرامش خود را حفظ کند. این تنها راهی است که می‌تواند نظر همسرش را جلب کند. او باید به همسرش ثابت کند قادر است بدون این که از کوره در برود به حرف‌های او گوش دهد. اگر زن چنین امنیتی را احساس کند، به تدریج راغب می‌شود صحبت کند.

مرد نباید بگوید: «من نمی‌خواهم دعوا کنم فقط می‌خواهم حرف بزنم!» این جمله خودش نوعی بحث و مشاجره است.

هنگامی که زن نمی‌خواهد حرف بزند، چنین بحثی او را مصمم می‌کند کنار بکشد و حرف بزند. برای این‌که زن راغب شود و در زندگی مشترک روحیه مؤنثش را حفظ کند، مرد باید بردبار و صبور

باشد. او باید احساساتش را برای خود نگاه دارد تا ابتدا زن حرف‌هایش را بزند.

البته گفته بالا به این معنی نیست که مرد نباید هیچ‌گاه احساسی داشته باشد و یا آن‌ها را بیان نکند. منظور این است که مرد نباید با ابراز احساسات منفی‌اش که خارج از توان زن است، او را کلافه و خسته کند. مرد باید به جای این‌که هرچه را در درون دارد، بیرون بریزد، به خلوت خود فرو برود و بیندیشد. و پس از این که آرامش یافت، باید بر روی حل مشکل و نه خود مشکل تمرکز کند. او باید به راهکاری مؤثر دست یابد تا به قدرشناسی و توجهی که خواهان آن است، دست یابد.

### وقتی مردها فهرست تهیه می‌کنند

هرگاه در روحیه مؤنث خود قرار می‌گیرم و به تهیه فهرستی از اشتباهات همسرم می‌پردازم، متوجه می‌شوم در مرحله سوم جابجایی نقش‌های عاطفی قرار دارم. برخلاف زن‌ها که دوست دارند درباره فهرست‌های‌شان حرف بزنند، وقتی من در حال تهیه فهرست‌هایم هستم، دوست دارم بونی با من موافقت کند و قول دهد رفتارش را اصلاح کند.

در آن دوران که خودم را این‌گونه ابراز می‌کردم، بونی احساس می‌کرد با حاکمی سلطه‌جو زندگی می‌کند. هنگامی که نمی‌توانم "خود واقعی" دوست داشتنی‌ام شوم، به چنین آدمی تبدیل می‌شوم. آن حاکم سلطه‌جو نفس تاریک من است.

وقتی احساس می‌کنیم کسی دوست‌مان ندارد، درست نقطهٔ مخالف شخصیت دوست‌داشتنی و خارق‌العاده‌مان می‌شویم. هنگامی که هدیهٔ فرد سخاوتمندی مورد قدردانی قرار نمی‌گیرد، به فردی خسیس تبدیل می‌شوند. وقتی فردی که بسیار خوش‌بین و گشاده‌رو است، مأیوس می‌گردد، به فردی کاملاً منفی و عبوس تبدیل می‌شود. وقتی کاسهٔ صبر فردی که بسیار صبور و انعطاف‌پذیر است تمام می‌شود به شخصی ناصبور و خشن تبدیل می‌شود. هنگامی که نقش عاطفی زن و یا مردی تغییر می‌کند، نفسِ تاریک‌شان بیش‌تر از پیش نمود می‌کند.

---

هنگامی که احساس می‌کنیم کسی دوست‌مان ندارد،  
درست نقطهٔ مخالف شخصیت دوست‌داشتنی و  
خارق‌العاده‌مان می‌شویم.

برای ایجاد حفظ رابطه‌ای محبت‌آمیز نیاز به راههای فراوانی داریم تا یاری‌مان دهند تعادل‌مان را حفظ کنیم؛ به ویژه هنگامی که بادهای سهمگین بر زندگی‌مان می‌وزند و زمین زیر پای‌مان را به لرزه درمی‌آورند.

به عنوان مثال هنوز هم گاهی احساس می‌کنم ستمگرم اما حداکثر تلاشم را به کار می‌گیرم این احساسات را نزد خود حفظ کنم. در چنین لحظاتی درمی‌یابم که روحیهٔ مردانه و زنانه‌ام در عدم تعادل قرار گرفته‌اند و کاری انجام می‌دهم که تعادلم را باز یابم. به جای این‌که

عملی انجام دهم، به خلوت خود پناه می‌برم. در آن جا، آن قدر صبر می‌کنم تا حال و هوایم بهتر شود. سپس برای بیرون آمدن از این حالت، کاری می‌کنم که قدرشناسی بونی را که احساسم را بهتر می‌کند، نصیب خود سازم. به جای این که شکایت کنم کسی قدرم را نمی‌داند، کارهایی انجام می‌دهم تا به این نیاز خود دست یابم.

با استفاده از مهارت‌های جدید ارتباطی می‌توان به تدریج بر خطرات جابجایی نقش‌های عاطفی غلبه کرد. در فصل بعد، راه‌های دیگری را مورد بررسی قرار می‌دهیم که مردان و زنان از طریق آن‌ها می‌توانند به تعادل دست یابند. در ضمن این موضوع را که چگونه می‌توان در ازدواج از طریق حفظ تعادل به عشق و محبتی پایدار دست یافت، مورد بررسی قرار می‌دهیم. ما رازهای عشق جاودان را برای آفرینش یک عمر محبت و صمیمیت مورد بررسی قرار می‌دهیم.

## فصل نهم

### یک عمر عشق و محبت

نرخ بالای طلاق نشانه این نیست که امروزه انسان‌ها کم‌تر به ازدواج علاقمندند. برعکس، این امر نشان می‌دهد که در قیاس با گذشته، ما توقع بیش‌تری از روابط خود داریم. مردان و زنان به یک نسبت ناراضی‌اند زیرا توقعات مادی‌شان بسیار بیش‌تر از گذشته است. ما خواهان یک عمر عشق و محبتیم و ما خواهان محبت و مهربی جاودان در کنار همسرمان هستیم.

در کنار آمار بالای طلاق، با آمار بالای ازدواج مجدد نیز روبرو هستیم. اگر آتش عشق و محبت از میان برود، مرد و زن هر دو ترجیح می‌دهند به جای از دست دادن احساسات‌شان، رنج و درد طلاق را به جان بخرند. ما به طور غریزی می‌دانیم که اگر به رابطه زناشویی مان به طور مداوم بال و پر دهیم، تجربه‌ای بسیار خوشایند را پشت سر خواهیم گذاشت. ما از ته دل احساس می‌کنیم که کسب مهر و محبت همسر امری ممکن است اما از مهارت‌های لازم برای تجربه کامل آن بی‌بهره‌ایم.

بازار داغ رمان‌های خانوادگی و سریال‌های تلویزیونی علت این

نارضایتی نیست بلکه در واقع این‌ها نشانه‌هایی از تمایل اغنا نشده‌مان برای کسب مهر و محبت در زندگی زناشویی‌مان هستند.

---

به طور کلی، اگر نیازهای عاطفی و احساسی مرد نسبت به مهر و محبت برآورده نشود، بیشتر به مهرورزی تمایل نشان می‌دهد اما زن چنین نیست.

این تمایلات شدید لزوماً نشانه اختلال نیستند اما تجلی طبیعی نیازی عمیق‌تر نسبت به حمایت عاطفی در روابط زناشویی تلقی می‌گردند.

### نسل پدر و مادرهای ما

در دوران پدر و مادرهای ما انتظار می‌رفت که عشق و علاقه به مرور کاهش یابد. علاقه‌ای پایدار و رضایتی عاطفی هدف ازدواج محسوب نمی‌شد. در وهله نخست شکل‌گیری زندگی زناشویی به دلیل برآوردن نیازهای بقای ما بود نه نیازهای عاطفی. به همین دلیل بود که هر چند پدرم علاقه‌ای به مادرم نداشت، مادرم همواره او را به دلیل حفظ خانواده و زندگی‌اش تحسین می‌کرد و به خود اجازه نمی‌داد از پدرم بخواهد به نیازهای عاطفی و احساسی او توجه کند. در واقع در آن روزگار انتظار می‌رفت که آتش اشتیاق زن و شوهر با گذراندن ماه عسل و به دنیا آمدن بچه‌ها خاموش شود. کاملاً به یاد دارم که در نسل خود من، پس از ازدواج انتظار می‌رفت

شور و اشتیاق طرفین از بین برود. وقتی در دانشگاه بودم همیشه می‌شنیدم که متأهل‌ها می‌گفتند: «فکر می‌کنی اگر ازدواج کنی، می‌توانی زنی در کنارت داشته باشی و اوقات خوشی را در کنارش بگذرانی. اما وقتی ازدواج می‌کنی، تمام آن شور و اشتیاق از بین می‌رود.» البته به نظر من چنین برداشت‌ها و داستان‌هایی را نمی‌توان به تمام مردان نسبت داد. شاید برخی از مردان قدیمی این‌گونه بوده‌اند، اما این قانون را نمی‌توان عمومیت داد.

### هفت راز دستیابی به عشق و محبتی پایدار

برای این که علاقه و محبت ازدواج پایدار و ماندگار باقی بماند، هفت راز مهم وجود دارد. برای به کارگیری مهارت‌های جدید در هر یک از این زمینه‌ها، در مورد هر یک به تفصیل صحبت خواهیم کرد.

#### ۱- تفاوت‌ها جذب هم می‌شوند!

مهم‌ترین جنبهٔ جذابیت این است که ما با یک‌دیگر تفاوت داریم. درست همان‌گونه که دو قطب مثبت و منفی یک آهن‌ریا همیشه جذب می‌شوند، هنگامی که مرد روحیهٔ مردانه‌اش را حفظ می‌کند و زن نیز احساس زنیّت دارد، این دو جذب یک‌دیگر می‌شوند و زندگی زناشویی‌شان حفظ می‌گردد.

اگر برای خشنودی شریک زندگی‌مان هویت واقعی‌مان را کنار بگذاریم، در نهایت عشق و محبت از میان می‌رود. اگر بکوشیم بدون این که منکر "خویشتن واقعی"مان شویم به تفاوت‌ها پی ببریم، کشش

و جاذبه‌ای جاودان مابین ما برقرار می‌شود.

بدون تردید هنگامی مرد جذب شریکش می‌شود که همسرش احساس مرد بودن را در او زنده نگاه دارد. به همین ترتیب، زن به سوی مردی جذب می‌شود که کاری کند کاملاً احساس زن بودن، کند. اگر زمانی را صرف کنیم تا نقش‌های عاطفی مان در زندگی زناشویی جابجا نشوند، می‌توانیم همواره به سوی یک‌دیگر جذب شویم. این کشش لزوماً جسمی نیست. با گذشت زمان اگر علاقه و اشتیاق میان زن و شوهر همچنان باقی بماند، با گذشت زمان کنجکاوی و علاقه ما نسبت به شریک زندگی مان نیز افزایش می‌یابد. و در کمال تعجب درمی‌یابیم که به افکار، احساسات و اعمال همسرمان علاقه‌مندیم.

توجه به تفاوت‌ها و کاربر روی آن‌ها برای زنده نگاه داشتن عشق و علاقه امری ضروری است. اگر مدام تسلیم شرایط شویم و یا برای خشنودی شریک زندگی مان مدام خود را تغییر دهیم، عشق و علاقه از میان خواهد رفت.

---

ما با استفاده از مهارت‌های جدید می‌توانیم تغییرات کوچکی به وجود آوریم که کمی انعطاف دهنده‌اند، اما ما را از ماهیت واقعی مان خارج نمی‌سازند. در واقع ما با انعطاف پذیری می‌توانیم با "خود بالقوه مان" ارتباط بیش‌تری پیدا کنیم.



مهم‌ترین تفاوت‌هایی که باید به پرورش آن‌ها پردازیم تفاوت‌های جنسی (مذکر یا مؤنث) است. برای این که زن همواره جذب شوهرش شود، مرد باید همواره در تماس با روحیه مردانه‌اش باشد و این روحیه را ابراز کند. البته خوب است که مرد روحیه مؤنثش را نیز ابراز کند اما اگر بخواهد در زندگی زناشویی خود روحیه مردانه‌اش را سرکوب کند، در نهایت جاذبه زن نسبت به او کاهش می‌یابد. به همین ترتیب، برای این که مرد همواره جذب همسرش شود، زن باید همواره روحیه زنانه‌اش را ابراز کند. البته زن می‌تواند ویژگی‌های روحیه مذکرش را نیز ابراز کند اما اگر روحیه زنانه‌اش در اختیار مرد نباشد، جاذبه‌اش را نسبت به او از دست می‌دهد.

### **چگونه زن می‌تواند روحیه مؤنثش را تقویت کند**

یک زن در کنار استفاده از مهارت‌های جدید ارتباطی و یاری مرد به حمایت از او، باید روحیه زنانه‌اش را تقویت کند. در این جا فهرستی از کارهایی را که می‌تواند در این رابطه انجام دهد، مشاهده می‌کنید:

۱- زن باید هر روز وقت بیشتری صرف کند تا مشکلات روزمره‌اش را به طریقی غیرهدفمند مطرح سازد. بهترین راه این است که درد دلش را طی پیاده‌روی و یا صرف ناهار به دوستی که نمی‌خواهد مشکلش را حل کند، ابراز نماید.

۲- ورزش روزانه بسیار ارزشمند است. به این ترتیب زن می‌تواند جسمش را تقویت کند و این کار برای آرامش او بسیار مؤثر است.

۳- صحبت تلفنی و یارفت و آمد با دوستان و اقوام نیز بسیار مؤثر است. در واقع فشار کار منزل و بیرون از منزل نباید مانع صحبت و گفتگوی زن با دوستانش شود.

۴- دعای مرتب روزانه<sup>(۱)</sup>، ورزش یا باغبانی باید بسیار جدی تلقی شوند. بهتر است زن در هر روز، ده تا بیست دقیقه را اختصاص دهد تا برای هیچ کس، هیچ کاری انجام ندهد.

۵- زن باید به روش‌های کاری خاصی پردازد که از روحیه مؤنثش حمایت می‌کند. او باید فهرستی از حمایت دیگران را مورد نظر قرار دهد و خود را بیش از حد مستقل و غیروابسته در نظر نگیرد. هیچ‌گاه نباید مثلاً از کمک یکی از همکارانش برای بلند کردن جعبه‌ای سنگین و یا باز کردن در غافل شود. عکس خانواده و دوستان‌تان را در محل کار خود قرار دهید. هرگاه امکان داشت، دور و اطراف خود را با گل‌های زیبا تزئین کنید.

۶- دست کم روزی چهار پنج بار دوستان و خانواده‌تان را در آغوش بگیرید.

۷- وقت بگذارید تا به طور کتبی از کسانی که شما را حمایت می‌کنند، تشکر کنید.

۸- برای رفتن از محل کار به خانه از مسیرهای مختلف استفاده کنید. سعی کنید هر بار با پیمودن مسیری مشابه راه را طی نکنید.

۹- در شهر خود به گشت و گذار پردازید. در ضمن سعی کنید از

---

۱. ما مسلمانان با برپایی نمازهای یومیه که به طور مرتب و در ساعات مشخصی ادا می‌شوند، به آرامش و تسلی خاطر خاصی دست می‌یابیم. (م)

منزلتان دور شوید و در تعطیلات از نقاط دیگر دیدن کنید.

۱۰- با مشاوره قرار بگذارید تا مطمئن شوید می‌توانید

احساساتتان را آزادانه و بدون دلوپسی مطرح کنید.

۱۱- هفته‌ای یک روز را به خود اختصاص دهید. بیرون بروید و به

دیدن فیلم یا تئاتری مشغول شوید. به موسیقی گوش دهید، شمع

روشن کنید و به خواندن کتاب بپردازید. وقت خود را به کاری

اختصاص دهید که برای‌تان لذتبخش است.

۱۲- کارهایی را که باید در اسرع وقت انجام دهید فهرست کنید و

بعد مشخص کنید چه کارهایی را "باید در اسرع وقت انجام دهید."

دست کم یک روز در ماه را به استراحت بپردازید و به فکر حل

مشکلات نباشید. اگر مادر هستید سعی کنید ماهی یک بار به خود

استراحت دهید و از دغدغه‌ها دور شوید.

اگر بخواهید بلافاصله تمام کارهای فهرست بالا را انجام دهید،

برای‌تان خسته کننده و دشوار خواهد بود. سعی کنید به تدریج خود

را موظف به انجام این کارها کنید. اگر زن امروزی خود را موظف نکند

که روحیه زنانه‌اش را پرورش دهد، خود به خود روحیه مردانه‌اش را

حفظ خواهد کرد و ناخواسته نه تنها رابطه زناشویی‌اش را متزلزل

می‌کند بلکه رابطه‌اش را با ماهیت زنانه‌اش نیز به نابودی می‌کشاند.

**راههایی که مرد می‌تواند روحیه مذکرش را تقویت کند**

اغلب اوقات مردان در سمینارهایم از من سؤال می‌کنند که چگونه

می‌توانند روحیهٔ مردانه‌شان را تقویت کنند؛ به ویژه اگر مجرد باشند و زن در کنارشان نباشد تا وقتی به حمایت نیاز دارند، از آنان قدردانی کند.

خواه یک مرد مجرد باشد یا متأهل، کارهای فراوانی وجود دارند که می‌تواند قدرت خود را حفظ کند. او باید توصیه‌ای را که برایش مناسب‌تر است انتخاب کند. در این جا فهرستی را در اختیارتان قرار می‌دهیم:

۱- اوقات خود را با مردان دیگر بگذرانید و به رقابت‌های انفرادی یا گروهی بپردازید. شما می‌توانید با ورزش و رقابت‌های ورزشی از مشغله‌های کاری فاصله بگیرید. به این ترتیب بلافاصله از ارزیابی خود در راستای کارتان رها و آزاد می‌شوید. در تلویزیون به تماشای ورزش‌های مورد علاقه‌تان بپردازید و یا در خارج از منزل به دیدن ورزش مورد علاقه‌تان بروید.

۲- در سینما به تماشای فیلم‌های پرتحرک بروید. برای مردها، تماشای چنین فیلم‌هایی خوب است به خصوص اگر قهرمان فیلم حامی دیگران باشد. البته تماشای چنین فیلم‌هایی از جانب کودکان ممکن است اثر معکوس داشته باشد.

۳- گاه به گاه به خلوت خود پناه ببرید. هرگاه احساس کردید نیاز دارید تنها باشید، از گفتن "نه" به دیگران احساس گناه نکنید. وقتی احساس می‌کنید دوست ندارید صحبت کنید خود را موظف به این کار ندانید. مفهومش این نیست که نباید هیچ گاه حرف بزنید بلکه

یعنی باید با احتیاط اوقات خود را صرف کارهای مختلف کنید. اگر احساس کردید باید به خلوت خود بروید، حتی اگر دشوار و رنج‌آور بود، این کار را انجام دهید. در زمان‌های قدیم، هنگامی یک پسر به مرد تبدیل می‌شد که یک هفته در جنگل زندگی می‌کرد. تنهایی او را از مادر و روحیه مؤنثش دور می‌کرد و طی همین مدت به یک مرد تبدیل می‌شد.

به همین ترتیب، مرد برای کسب قدرت مردانه‌اش باید خطر کند و خود را در شرایطی قرار دهد که از نیرو و قدرتش استفاده کند. شهامت با انجام کارهای متهورانه رشد می‌کند.

۴- اگر مجرد هستید باید از برقراری هرگونه رابطه نامشروع اجتناب ورزید. به این ترتیب روحیه مردانه‌تان تقویت می‌شود. شما می‌توانید با انجام فعالیت‌های ورزشی و نیز تفریحات سالم در این کار موفق شوید. البته نیایش، نیز می‌تواند یاری‌تان دهند. روحیه‌تان را حفظ کنید تا این که برای خود شریک زندگی خوبی بیابید. هنگامی که مردی این‌گونه سخت و محکم است، انگیزه بیشتری برای یافتن همسر و تشکیل خانواده پیدا می‌کند.

۵- هر هفته به تقویت عضلات خود بپردازید. وزنه‌برداری کنید، بدوید، دوچرخه سواری کنید، به کوهنوردی بروید، شنا کنید و به فعالیت‌های بدنی دیگر بپردازید. حتماً دست کم هفته‌ای یک بار عضلات خود را تحت فشار قرار دهید. با این کار محدودیت‌ها را کنار می‌زنید و روحیه مردانه‌تان تقویت می‌شود.

۶- مراقب باشید زندگی‌تان بیش از حد راحت نباشد. هر هفته

کاری انجام دهید که نیاز باشد بر مقاومت درونی‌تان برای تجلی قدرت‌های مختلف‌تان غلبه کند. مفهومی این است که برای انجام کار یا طرحی زودتر از خواب برخیزید و یا شب دیرتر بخوابید تا سرانجام آن کار را به اتمام برسانید. برای تقویت قدرت‌تان از نظم و انضباط تبعیت کنید.

۷- حتماً دست کم هفته‌ای یک بار به اعمالی محبت‌آمیز دست بزنید؛ این کار را برای افراد خانواده و یا حتی غریبه‌ها انجام دهید. مثلاً وقتی فرد مسنی در اتوبوس ایستاده، جای‌تان را به او بدهید. اگر دیدید کسی به شما نیاز دارد، اما شما می‌خواستید استراحت کنید، سعی کنید به هر ترتیبی به او کمک کنید. نمی‌گوییم که همیشه این کارها را انجام دهید، اما گاه به گاه انجام این اعمال برای تقویت روحیهٔ مردانه‌تان مهم است.

۸- هنگامی که ناراحت و یا عصبانی هستید، از مجازات دیگران بپرهیزید. به جای این کار، به تنفس خود تمرکز کنید. تا پنج شماره هوا را به درون ریه‌های‌تان بدهید و تا پنج شماره هوا را خارج کنید. این کار را ده بار انجام دهید و سپس آن قدر تکرار کنید تا ناراحتی‌تان برطرف شود.

۹- فهرستی از تمام کارهایی که از آن‌ها لذت می‌برید، تهیه کنید. مطمئن شوید هر هفته زمانی را صرف انجام کارها و سرگرمی‌های مورد علاقه‌تان می‌کنید. کارهایی انجام دهید که در شما احساس موفقیت به وجود می‌آورند.

۱۰- وقتی باید کاری انجام دهید که نیاز به صرف زمان و یا انرژی

زیادی ندارد، بلافاصله آن را انجام دهید. مرتب با خود بگویید: «همین حالا انجامش بده!»

۱۱- وقتی از انجام کاری که می‌دانید واقعاً به نفع‌تان است هراس دارید، آن ترس را احساس کنید و به هر حال به انجام آن کار مبادرت ورزید. به کارهای مخاطره‌آمیز منطقی دست بزنید. بهتر است انسان سعی خودش را بکند و بعد شکست بخورد تا این که اصلاً تلاش نکند.

۱۲- بکوشید خشم‌تان را کنترل کنید. شما می‌توانید این کار را با انجام فعالیتی جسمی و یا نوشتن احساسات‌تان انجام دهید. هنگام خشم به احساسات دیگران توجه کنید. نباید هنگام عصبانیت و خشم، صدای‌تان را بلند کنید بلکه باید با رفتاری محکم و قاطعانه و رفتاری که موجب آزار دیگران نشود، خشم‌تان را ابراز کنید. در مورد احساسات خود با دوستان‌تان حرف بزنید.

هر مردی از طریق این روش‌ها می‌تواند مطمئن شود بیش از حد با روحیه مؤنثش در ارتباط نیست. هر مرد مجردی می‌تواند روحیه مذکرش را تقویت کند و به دنبال یافتن همسری باشد که از قدرت و توجه او حمایت می‌کند.

## ۲- تغییر و رشد

اگر زن و شوهر تغییرات لازم را در زندگی‌شان به وجود نیاورند، زندگی زناشویی‌شان یکنواخت و کسل‌کننده خواهد شد. شادابی

امری حیاتی در زندگی زناشویی محسوب می‌شود. درست همان‌طور که گوش دادن مداوم به یک آهنگ دلخواه کسل‌کننده است، اگر زن و شوهرها نیز رشد نکنند و در زندگی‌شان تغییراتی به وجود نیآورند، کسالت آور می‌شوند.

درست همان‌طور که رشد جسمی فرزندان مان امری طبیعی است، ما نیز باید همیشه از نظر عاطفی، ذهنی و روحی به دنبال رشد باشیم. باید مراقب باشیم خود را بیش از حد قربانی نکنیم. هنگامی که رابطه زناشویی مانع رشد می‌شود، به تدریج عشق و علاقه طرفین رنگ می‌بازد.

---

اگر زندگی زناشویی موجب شود با خود صادق باشیم، خود به خود تغییراتی ایجاد می‌شود.

دوست داشتن همسر به معنای این نیست که باید در تمام مدت در کنار هم باشید. اگر زن و شوهر بیش از حد در کنار هم باشند، برای هم عادی می‌شوند و از شور و شوق زندگی‌شان کاسته می‌شود. اگر زن و یا شوهر اوقاتی را در کنار دوستان خود بگذرانند و یا مشغول فعالیت‌هایی شوند، همواره برای زندگی زناشویی‌شان موضوع جدیدی دارند. به همین منظور می‌توانید کارهایی را بدون حضور همسران انجام دهید و یا به انجام کارهایی در کنار همسر و دیگر دوستان‌تان پردازید. در ضمن میهمانی‌های شام در کنار دیگر زوجها نیز می‌تواند ایده خوبی باشد.



## ارتباط مناسب

اگر زن هنگام سخن گفتن احساس امنیت نکند، به تدریج حرفی برای گفتن نخواهد داشت. اگر مرد امنیتی را برای همسرش فراهم کند که بتواند بدون ترس از طرد شدن و تمسخر حرفش را بزند، زن به سوی شکوفایی زندگی گام بر می‌دارد. اگر مرد شنونده خوبی باشد، زن می‌تواند با گذشت زمان به همسرش اعتماد بیشتری پیدا کند و محبت بیشتری به او ابراز کند.

بسیاری از مردان از شنیدن تمام جزئیات وقایع روزانه همسرشان خسته می‌شوند. آن‌ها بیش‌تر دوست دارند نتیجه کار را بدانند. هنگامی که مرد می‌آموزد چگونه به سخنان همسرش گوش دهد تا مورد تحسین قرارگیرد، آنگاه گوش دادن به سخنان او برایش مهم و به دور از کسالت می‌شود. زن با برقراری ارتباط مناسب به رشد خود ادامه خواهد داد.

## قدردانی فراوان

هنگامی که مرد در زندگی زناشویی‌اش احساس قدرشناسی نمی‌کند، رشدش نیز متوقف می‌شود. ممکن است دلیلش را نداند اما وقتی به خانه باز می‌گردد به شدت غیرفعال می‌شود. از انجام کارها سرباز می‌زند. و رفتارش خشک و انعطاف‌ناپذیر می‌شود.

آنچه موجب می‌شود رابطه من و همسرم همواره صمیمانه باشد این است که او هیچ‌گاه از من انتظار ندارد در منزل کاری انجام دهم. تقریباً هر کاری که انجام می‌دهم، آنرا هدیه‌ای از جانب من می‌داند

که از آن قدردانی می‌کند و طوری وانمود می‌کند که انگار قرار نبود چنین کاری انجام دهم. این امر موجب می‌شود با میل بیش‌تری به کارها پردازم و این ذهنیت در من به وجود می‌آید که مجبورم کاری را انجام دهم.

### ایجاد تغییر

برنامه‌ریزی برای موقعیت‌های خاص از اهمیت فراوانی برخوردار است. مرد باید به خاطر بسپارد که بار سنگین کارهای منزل بر شانه زن است و از این رو فرصت زیادی برای خودش ندارد. اگر مرد اوقات خاصی را بی‌آفریند تا زن از روزمرگی‌ها رهایی یابد، احساس شور و نشاط خواهد کرد.

سالگردها، میهمانی‌ها، هدایا و کارت‌های مختلف به گذشت ایام رنگ و بوی تازه‌ای می‌دهند. به یادآوری این مناسبت‌ها به ویژه برای زنان اهمیت دارند. توجه خاص مرد در چنین اوقاتی مورد تحسین فراوان زن قرار می‌گیرد. هنگامی که مرد روز تولد، سالگرد ازدواج و دیگر مناسبت‌ها را به خاطر دارد، برای زن بسیار با ارزش است. انجام کارهایی خاص در این روزها موجب می‌شود زن از انجام کارهای خسته‌کننده و مسئولیت‌های تکراری رهایی یابد و خاطر جمع شود مورد مهر و محبت قرار دارد.

یکی از عوامل از میان رفتن شور و اشتیاق، روزمرگی‌هاست. حتی اگر در زندگی یکنواخت‌تان آرامش دارید، باید گاه به گاه تنوعی در آن به وجود آورید. حتی انجام کارهای احمقانه می‌تواند موجب شود

لحظه‌ای شاد و خاطره‌انگیز در زندگی‌تان نقش بندد. مثلاً در آخرین سفری که با خانواده داشتیم، به جای اینکه از آن‌ها که کنار مجسمه‌ای ایستاده بودند عکس بگیرم، روی زمین دراز کشیدم و از خودم عکسی خوابیده گرفتم. همه خندیدند و آن لحظه همیشه در یادشان باقی خواهد ماند. تمام تلاش‌های ما برای شکستن گاه به گاه روزمرگی‌ها از اهمیت برخوردار است.

در نهایت، آنچه شور و اشتیاق را در رابطه‌ای زنده نگاه می‌دارد، عشق و محبت است. هنگامی که در زندگی زناشویی تمام خنده‌ها، گریه‌ها و تجارب‌مان در کنار یکدیگر است و می‌توانیم یک‌دیگر را دوست بداریم و به یک‌دیگر اعتماد کنیم، شور و اشتیاق در میان‌مان ادامه خواهد داشت.

### ۳- احساسات، نیازها و نقاط آسیب‌پذیر

برای این‌که مهر و محبت را احساس کنیم به احساس نیاز داریم. هنگامی که در ابراز احساسات خود امنیت خاطر نداریم، بلافاصله شور و اشتیاق‌مان را از دست می‌دهیم. هنگامی که زن نیاز دارد بیش‌تر در مورد احساساتش حرف بزند و حرف‌هایش شنیده شود، مرد نیاز دارد به خاطر کارهایی که برای همسرش انجام می‌دهد مورد قدردانی قرار گیرد.

هنگامی که مرد تمایل خود را برای خشنود ساختن همسرش از دست می‌دهد، احساسات محبت‌آمیزش، خود به خود سرکوب می‌شوند. هنگامی که زن برای بیان احساساتش امنیت خاطر ندارد،

او نیز به سرکوب عواطفش می پردازد.

با گذشت زمان، هنگامی که زن یا مردی به سرکوب احساساتش ادامه می دهد، دیواری دور قلبش می کشد. هر بار زن مورد بی اعتنایی، حقارت و عدم حمایت قرار می گیرد، آجر دیگری بر روی این دیوار گذاشته می شود. هر بار مرد می کوشد کاری برای همسرش انجام دهد و با بی اعتنایی و انتقاد او مواجه می شود، آجر دیگری بر دیواری که پیرامون قلبش قرار دارد، گذاشته می شود.

در ابتدا، ما می توانیم مهر و محبت را احساس کنیم زیرا دیوار احساسات سرکوب شده به طور کامل قلب مان را مسدود نکرده است. اما هنگامی که ارتفاع این دیوار زیاد می شود، ما را از عواطف محبت آمیز جدا می سازد.

برای بازگرداندن شور و اشتیاق، باید این دیوار را آجر به آجر کوتاه تر کنیم. هر بار با مهارت های جدید ارتباطی آجری را برمی داریم، نور کوچکی شروع به تابیدن می کند. سپس ناگهان متوجه بقیه این دیوار می شویم و بار دیگر احساس می کنیم در پشت آن اسیر شده ایم. ما به آرامی ولی با اطمینان، با ایجاد ارتباطی موفقیت آمیز و قدرشناسی از کارهای یک دیگر، این دیوار را فرو می ریزیم و به این ترتیب احساسات و عواطف رخ می نمایانند.

## احساس رنج

هنگامی که مهر و محبت مورد نیازمان را دریافت می کنیم و همچنان در مقابل شریک زندگی مان آسیب پذیر باقی می مانیم،

احساس رنج و اندوه وجودمان را فرا می‌گیرد. بسیاری از زوج‌ها با دلداری، خود را آرام می‌کنند. ممکن است به خود بگویند: «مهم نیست و برایم اهمیتی ندارد.» و ممکن است به این نتیجه برسند و بگویند: «نمی‌توانم به او اعتماد کنم. به همین دلیل به او تکیه نخواهم کرد.»

دردناک‌ترین احساس این است که زن و شوهر در کنار یک‌دیگر زندگی کنند و عشق و محبت یکدیگر را احساس نکنند. در چنین حالتی، ممکن است خود را سرگرم کاری کنند تا درد بی‌محبتی را احساس نکنند. چنین سرگرمی‌هایی ما را از رنج و اندوه‌رها می‌سازد اما شور و اشتیاق را نیز از بین می‌برد. تنها زمانی واقعاً می‌توانیم درمان را درمان کنیم که با استفاده از روش‌هایی مؤثر بیاموزیم به مهر و محبت دست یابیم و آنچه را می‌خواهیم، طلب کنیم.

با کنار گذاشتن احساسات، ارتباط خود را با شور و اشتیاق درونی‌مان قطع می‌کنیم. حتی ممکن است متوجه نشویم نیازمان چیست زیرا احساسات را کنار گذاشته‌ایم.

---

بدون استفاده از مهارت‌های لازم برای دستیابی به مهر و محبتی که به آن نیاز داریم، ممکن است خود به خود نیازهای‌مان را احساس نکنیم. هنگامی که چنین اتفاقی رخ می‌دهد، شور و اشتیاق رنگ می‌بازد.

## کسب اعتماد و توجه

چالشی که زنان در روابط خود با آن روپرو می‌شوند این است که باید وقتی احساس ناامیدی می‌کنند و یا وقتی احساس می‌کنند مورد علاقه همسرشان نیستند، بیش از پیش تلاش کنند. این نکته واقعاً مهم است که آن‌ها باید بیش‌تر از پیش اعتماد همسرشان را جلب کنند و پذیرایش باشند. در غیر این صورت نیازهایشان را از یاد می‌برند.

راز افزایش اعتماد این نیست که انتظار داشته باشید همسرتان بی‌عیب و نقص باشد بلکه باید مهارت‌هایی را در خود به وجود آورید که یاری‌تان می‌دهند به همسرتان کمک کنید آنچه را می‌خواهید در اختیارتان قرار دهد. زن با درک تفاوت‌های مرد می‌تواند دریابد حتی هنگامی که همسرش کارهایی را که از نظر او نشان‌دهنده توجه است، انجام نمی‌دهد باز هم او را دوست دارد.

زن باگذشت زمان می‌تواند به تدریج دریابد همسرش به او علاقه دارد. مهم‌تر این که زن قادر است با به‌کارگیری مهارت‌های ارتباطی به همسرش کمک کند در حمایت از او موفق‌تر باشد.

مرد برای برداشتن دیوار پیرامون قلبش باید به همسرش توجه بیش‌تری داشته باشد که این کار نیاز به کار و تلاش فراوان دارد. در برخی مواقع درست شبیه بلند کردن وزنه‌ای سنگین است.

اگر دیواری دور قلب مرد نباشد، کارها ساده‌تر می‌شود. اما هنگامی که به مرد بی‌اعتنایی می‌شود، بار دیگر این دیوار بالا می‌رود. هر بار مرد احساس کند از تلاش‌هایش قدردانی نمی‌شود، آجر دیگری بر روی این دیوار افزوده می‌شود.

اما هنگامی که مرد آگاهانه مشغول کارهای کوچکی می‌شود که زن از او قدردانی می‌کند، حتی اگر برای لحظه‌ای کوتاه هم که باشد، ساختن دیوار متوقف می‌شود. هنگامی که تصمیم مرد تضعیف می‌شود و ناگهان دیوار به نظرش بلندتر می‌رسد، بار دیگر خسته می‌شود و مقاومت می‌کند. و تنها به دنبال این است که اوقات بیش‌تری را در خلوت خود سپری کند.

اگر مرد آگاه باشد که با تلاش می‌تواند بار دیگر دریچه قلبش را بر روی همسرش باز کند، قادر است از خلوت خود بیرون بیاید و بر بی‌توجهی‌اش غلبه کند. او با این کار متوجه می‌شود که به مردی قدرتمند تبدیل می‌شود. با کسب چنین قدرت و توانی، احساس می‌کند راه پیش‌رویش کم‌فراز و نشیب‌تر است. در واقع با خشنود ساختن همسرش چنان انرژی و توانی بدست می‌آورد که تا به حال تجربه نکرده است.

### وابستگی سالم

هنگامی که عشق و اعتمادمان به یک‌دیگر افزایش می‌یابد و نیز هنگامی که نیازهای مشترک‌مان را با شدت بیش‌تری احساس می‌کنیم، آسیب‌پذیری‌مان نیز افزایش می‌یابد. هنگامی که درمی‌یابیم تا چه اندازه به شخصی نیاز داریم، شور و اشتیاق را با قدرت بیش‌تری احساس می‌کنیم.

در اوایل ازدواج، قدردانی بونی تا اندازه‌ای برایم بی‌اهمیت بود. اما با گذشت زمان، به قدرشناسی او علاقه فراوانی پیدا کردم.

قدرشناسی او به زندگی ام گرما می‌بخشد و وقتی در کنارش هستم احساس می‌کنم چقدر در زندگی به او نیاز دارم.

پس از این که سال‌ها برای بهتر شدن زندگی مان تلاش کردم، اینک او نیز احساس می‌کند به مهر و محبت من نیاز دارد. هرچه بیش‌تر به حمایت‌های من وابسته باشد، شور و اشتیاق بیش‌تری احساس می‌کند. در ضمن بونی زنی واقع‌بین است. او می‌داند که من انسانی بی‌عیب و نقص نیستم و این که هر کاری از دستم ساخته نیست.

وابستگی بونی به من سالم است زیرا بر اساس چیزهایی است که واقعاً می‌توانم در اختیارش قرار دهم. این امر به او اجازه می‌دهد آسیب‌پذیرتر شود و همین مطلب به من اجازه می‌دهد احساس کنم فردی متفاوت از دیگران برایش هستم.

---

هنگامی نیاز و وابستگی مان سالم است که از همسرمان

چیزی را بخواهیم که می‌تواند در اختیارمان قرار دهد.

البته غیرعقلانه است که انتظار داشته باشیم همیشه همسرمان بتواند مهر و محبت مورد نیاز را در اختیارمان قرار دهد. گاهی اوقات آن‌ها در شرایطی نیستند که چنین محبتی را نثارمان کنند و با این حال ما توقع داریم چنین باشد (درست مانند این است که به شخصی که روی صندلی چرخدار است، بگوئیم: «اگر دوستم داری بلند شو و راه برو.») گاهی اوقات آن‌ها نمی‌توانند به طرقی که انتظار داریم، کاری برای مان انجام دهند. و هنگامی که از همسرمان انتظار داریم به طرقی



که از توانش خارج است از ما حمایت کند، نه تنها او را ناامید می‌کنیم بلکه خودمان نیز مأیوس و ناامید می‌شویم. اگر بیش از حد از همسرمان انتظار داشته باشیم، در واقع اعتماد و توجه‌مان کم می‌شود.

هرچه بیش‌تر نیازهای یک‌دیگر را برآورده کنیم، بیش‌تر می‌توانیم روی حمایت یک‌دیگر تکیه کنیم. با چنین اطمینان و اعتمادی، حتی هنگامی که همسرمان قادر نیست نیازمان را تأمین کند، می‌دانیم حداکثر تلاشش را به کار گرفته است و این‌گونه است که می‌توانیم گذشت بیش‌تری از خود نشان دهیم.

#### ۴- مسئولیت فردی و خوددرمانی

هنگامی که در ازدواج خود شاهد برآوردن نیازهای عاطفی‌مان هستیم، به تدریج احساسات حل و فصل نشده گذشته رخ می‌نمایانند. هنگامی که این احساسات پدیدار می‌شوند، نمی‌گویند: «سلام، من احساس خشم تو نسبت به پدرت هستیم.» بلکه این احساسات به طور مستقیم متوجه همسرمان می‌شوند.

عجیب است که وقتی در ازدواج خود احساس مهر و محبت فراوانی می‌کنیم، احساسات حل نشده گذشته از جمله کمبود احساس مهر و محبت دوران کودکی بر حال و هوای ما تأثیر می‌گذارند. یک لحظه احساس شور و اشتیاق می‌کنیم و سپس در لحظه دیگر به فکر جدایی می‌افتیم. ما غالباً عامل چنین حالت‌هایی را رفتار همسرمان می‌دانیم اما در واقع منشأ اصلی، آن‌ها نیستند.

مثلاً با روحیه‌ای عالی به خانه می‌آیم و همسرم با این جمله از من استقبال می‌کند: «فراموش کردی تلفن بزنی و بگویی دیرتر می‌آیی. نمی‌دانستم چه اتفاقی برایت افتاده.» بدون تردید دوست ندارم با چنین جمله منفی و مادرانه‌ای از من استقبال شود اما اگر بخواهم بلافاصله ناراحت شوم و به خلوتم پناه ببرم و حتی به فکر طلاق بیفتم، باید مسئولیت این عکس‌العمل شدیدم را بپذیرم. سرزنش همسر یعنی به راه افتادن در مسیر نادرست و افزودن بر جراحات.

---

هر گاه احساس می‌کنید حال و هوای خوبی دارید تا این که همسرتان کاری انجام می‌دهد که روزتان خراب می‌شود، معمولاً در اعماق وجودتان دردی دارید که باید درمان شود.

هنگامی که احساسات گذشته پدیدار می‌شوند، معمولاً شخصیتی منفی به ما القاء می‌کنند. ممکن است احساس سرزنش، انتقاد، تردید، انزجار، سردرگمی، دلسردی، داوری و عدم پذیرش کنیم. برای لحظه‌ای در احساسات گذشته مان غوطه‌ور می‌شویم و به دوران کودکی و زمانی که نمی‌توانستیم آزادانه واکنش نشان دهیم، باز می‌گردیم. هنگامی که چنین احساساتی پدیدار می‌شوند، لازم است بتوانیم مهربان‌تر و باگذشت‌تر رفتار کنیم. نباید از شریک زندگی مان انتظار داشته باشیم همانند والدین

مهربان‌مان ظاهر شوند. همان‌طور که می‌دانیم چنین حالتی شور و اشتیاق را از بین می‌برد. در چنین مواقعی نیاز داریم برای خود مادری کنیم یا به مشاوره مراجعه کنیم. این وظیفه خود ماست که برای خود مادری کنیم نه وظیفه شریک زندگی مان.

هنگامی که همسرمان را عامل بدبختی مان می‌دانیم، نشانه‌ای کاملاً واضح است که "گذشته" می‌خواهد ظاهر شود. با وجود این که احساس می‌کنیم به خصوص از همسرمان توقع فراوانی داریم، اما باید توقع مان را کنار بگذاریم. اینک زمان خوددرمانی است. زمان آن است که آرامش و درکی را که والدین مان از ما دریغ کرده‌اند به خود هدیه دهیم.

به خاطر داشته باشید که اگر از شریک زندگی مان انتظار داشته باشیم روحیه مان را بهتر کند، در واقع باید او را جای پدر یا مادرمان در نظر بگیریم. هر چه برای تغییر و دگرگونی خود بیش‌تر به او وابسته شویم، بیش‌تر درگیر می‌شویم. ما با مادری کردن در حق خود می‌توانیم همسرمان را از تیررس سرزنش‌های خود دور سازیم.

### **احساس ناتوانی**

عامل دیگری که نشان می‌دهد ما با گذشته درگیر هستیم، احساس ناتوانی است.

---

هرگاه احساس می‌کنیم کنترل خود را از دست داده‌ایم و از این رو به دنبال کنترل دیگران هستیم، معمولاً تحت تأثیر دوران کودکی مان هستیم.

ما در کودکی تحت کنترل بودیم. برای دستیابی به آنچه می‌خواستیم و نیاز داشتیم، کاملاً ناتوان بودیم. ما در بزرگسالی دارای انتخاب‌ها و فرصت‌های بیش‌تری هستیم.

حتی گاهی اوقات پیش می‌آید که در زندگی مشترک‌مان احساس می‌کنیم اوضاع خوب پیش نمی‌رود و این‌که هیچ‌گاه نمی‌توانیم به آنچه می‌خواهیم دست یابیم. هنگامی که چنین احساساتی تجلی می‌کند، نیاز داریم با خود همدردی کنیم اما در ضمن باید این نکته را نیز به خاطر بسپاریم که واقعاً ناتوان نیستیم. در واقع ارزیابی کنونی ما از شرایط حاضر تحت تأثیر احساسات قدیمی‌مان قرار گرفته که به دنبال تجلی‌اند. با استفاده از روش‌های خوددرمانی می‌توانید دید بهتری از توانایی‌های‌تان پیدا کنید و طی مدت چند دقیقه فرصت‌ها به سوی‌تان سرازیر خواهد شد.

## ناشکیبایی

هنگامی که در چرخه قلب‌مان را می‌گشائیم، نسبت به محدودیت‌های شریک زندگی و نیز خودمان بردبار می‌شویم. هنگامی که احساسات شدید ناشکیبایی ظاهر می‌شوند، نشانه دیگری است که احساسات کودکی نگرش ما را تحت‌الشعاع قرار می‌دهند.

ما به عنوان یک انسان بالغ آموخته‌ایم با صبر و بردباری منتظر تحقق خواست‌مان باشیم. بردباری یک مهارت است و بخشی از بلوغ محسوب می‌شود. هنگامی که ناگهان احساس ناشکیبایی می‌کنیم،

نگرش واقع‌بینانه‌مان را از دست می‌دهیم و بلافاصله توقع بیش‌تری پیدا می‌کنیم.

به جای این که به واسطه پیشرفت در کار احساس خوبی پیدا کنیم، ناراحت می‌شویم که چرا خواست‌مان با سرعت هرچه بیش‌تر برآورده نمی‌شود. و با هر پس‌رفتی، پیشرفت‌مان را کند می‌کنیم.

در بیش‌تر مواقع، مردان پس از اتمام سمینار و یا خواندن یکی از کتاب‌هایم دستخوش تغییر می‌شوند. سپس، پس از مدتی متوقف می‌شوند. در چنین مواقعی ممکن است به یک زن چنین احساسی دست دهد که: «نمی‌دانستم برایش مهم نیست. او دارد به رفتار سابقش برمی‌گردد.» منفی‌گرایی چنین زنی مانع می‌شود بتواند به همسرش کمک کند به حمایت از او ادامه دهد.

اگر مرد پیشنهاد انجام کاری را بدهد، زن با این جمله دل‌سردش می‌کند و به او می‌گوید: «خوب، حالا صبر می‌کنم ببینم آیا واقعاً قبل از این که مرا جان به لب کنی این کار را انجام می‌دهی یا نه.» و هیچ روشی بهتر از این نمی‌تواند انگیزه مرد را از او بگیرد.

هنگامی که زن صبر و تحملش را از دست می‌دهد، توقع دارد همسرش پیوسته تغییر کند. او متوجه نیست که مرد مشغول طی مسیری است تا حمایت مورد نیاز همسرش را در اختیارش قرار دهد. زن باید به جای تسلیم شدن یا توقع بیش‌تر، توجه‌اش را نسبت به تغییر رفتار شوهرش کم کند و بیش‌تر به تغییر رفتار خودش معطوف کند.

## چگونه مهر و محبت مان را کنار می گذاریم؟

هنگامی که احساس می کنیم مورد سرزنش شریک زندگی مان قرار گرفته ایم، پذیرش، درک و بخشش محدودیت ها و نقصان هایش دشوار است.

تنها از طریق دوست داشتن همسرمان در اوقات توفانی است که می توانیم با هم رشد کنیم. هر کس می تواند انسانی کامل و بی عیب و نقص را دوست داشته باشد.

آزمون مهر و محبت این است که حتی اگر بدانیم همسرمان کامل نیست و ضعف هایی دارد، باز هم او را دوست بداریم. ما بیان می کنیم که می خواهیم به خاطر آن چه هستیم، دوست مان بدارند. اما آیا واقعاً می توانیم شریک زندگی مان را به خاطر آن چه هست، دوست بداریم؟ هنگامی که دریچه قلب مان را می گشائیم، مهر و محبت، خود به خود ظاهر می شود.

هنگامی که دریچه قلب مان را می بندیم، این وظیفه خود ماست که آن را بگشائیم. ما دیگر کودک نیستیم. برای ایجاد روابط باید مسئولیت آن را به عهده بگیریم.

تجلی احساسات دوران کودکی حس مسئولیت را به مخاطره می اندازد. ما همواره احساس می کنیم که مقصر، طرف مقابل است. اگر برای یافتن گذشت و بخشایش احساس سرزنش کنیم، می توانیم خود را به دوران بزرگسالی بازگردانیم و از احساسات ناپخته رهایی یابیم. اینک شش حالت را به شما معرفی می کنم که وقتی اسیر احساسات گذشته هستیم و دریچه قلب مان را می بندیم، به واسطه

آن‌ها مهر و محبت را از شریک‌مان دریغ می‌کنیم.

۱ - **عدم اعتماد:** ناگهان اعتمادتان را به همسرتان از دست می‌دهید که آن‌طور که شایسته است به شما توجه نمی‌کند. ممکن است ناگهان نسبت به نیت نیک او تردید پیدا کنید. او همان شخصی است که زندگی‌اش را برای‌تان به خطر می‌اندازد، با این حال طوری در موردش قضاوت می‌کنید که انگار به شما اهمیت نمی‌دهد.

معمولاً زنان برای غلبه بر چنین حالتی باید بیش‌تر از مردان تلاش کنند. برای این‌که زن بتواند در چنین مواقعی از خود مراقبت کند باید به آرامی، ابتدا توجه‌اش را به خودش متمرکز کند. باید به‌طور موقت وابستگی به همسرش را کنار بگذارد تا روحیه‌ی زنانه‌ی خود را تقویت کند. حتی اگر هنوز همسرش را سرزنش می‌کند باید مسئولیت مراقبت از خویش را به عهده بگیرد و این‌گونه است که می‌تواند از ورد و جادوی احساسات گذشته‌اش رها شود و به یاد آورد که مورد توجه و حمایت شریکی است که حداکثر تلاشش را برای او به کار می‌گیرد. هر بار چنین روندی رخ می‌دهد، توانایی زن برای اعتماد کردن افزایش می‌یابد.

۲ - **عدم توجه:** ناگهان احساس می‌کنید نیازها و احساسات همسرتان دیگر برای‌تان اهمیت ندارد. و توجه‌تان رفتار ناخوشایندی است که با آن رویرو شده‌اید. او همان فردی است که حاضر بودیم زندگی‌مان را برایش به مخاطره بیندازیم و اینک ناگهان

درمی‌یابیم توجهی به او نداریم.

معمولاً مرد باید برای غلبه بر این تمایلش بیش‌تر تلاش کند. برای این که در چنین مواقعی از خود مراقبت کند باید به تدریج به خود اطمینان کند که در آینده موفق خواهد بود. و برای این که احساس موفقیت کند باید وابستگی به اعتماد همسرش را کنار بگذارد.

در این زمان، مرد باید روحیه مردانه‌اش را تقویت کند. او با قبول مسئولیت مراقبت از خویش، حتی اگر همچنان همسرش را سرزنش کند، قادر است خود به خود از چنگال احساسات منفی رهایی یابد. و به زودی درمی‌یابد که تا چه حد به همسرش اهمیت می‌دهد. هر بار چنین اتفاقی رخ می‌دهد، توانایی‌اش برای مراقبت و حمایت همسرش افزایش می‌یابد.

۳- **عدم قدرشناسی:** شما در هر لحظه احساس می‌کنید از زندگی زناشویی‌تان بهره‌ای نمی‌گیرید اما در گذشته بسیار خوشبخت و قدرشناس بودید. احساس می‌کنید بیش از حد از خود مایه گذاشته‌اید در حالی که همسرتان کار خاصی انجام نمی‌دهد. با چنین طرز فکری، ناگهان احساس سرخوردگی می‌کنید و به طور کلی حس قدرشناسی از همسرتان را کنار می‌گذارید.

معمولاً زن‌ها برای غلبه بر این گرایش باید بیشتر تلاش کنند. برای این که زن بتواند در چنین مواقعی از خود مراقبت کند، باید با احترام و حمایت از خود و تقویت روحیه مؤنثش، به تدریج دریچه قلبش را بر روی همسرش بگشاید.



حتی اگر زن همچنان همسرش را سرزنش می‌کند، به تدریج کارهای احترام‌آمیز و حمایت او را به خاطر می‌آورد. هر بار چنین اتفاقی رخ می‌دهد، توانایی قدرشناسی او بیشتر می‌شود.

۴- عدم احترام: ناگهان احساس می‌کنید می‌خواهید محبت خود را از همسرتان دریغ کنید و او را متنبه سازید، در حالی که تا چند دقیقه قبل فقط می‌خواستید محبت و حمایت خود را نثارش کنید. احساس می‌کنید می‌خواهید همسرتان را خوش حال کنید و سپس ناگهان تنها به خودتان اهمیت می‌دهید.

مرد هشت ساعت در روز کار می‌کند تا پولی بدست آورد و برای همسرش هدیه‌ای بخرد، اما حاضر نیست برای خوش حال کردن او جوراب‌هایش را از زمین بردارد.

معمولاً مردان برای غلبه بر این گرایش خود باید بیش‌تر تلاش کنند. در چنین مواقعی برای این که مرد از خود مراقبت کند باید با تحسین خود، به آرامی دریچه قلبش را بگشاید؛ حتی اگر همسرش او را تحسین نکند. در چنی لحظاتی، مرد باید از وابستگی به همسر خود دست بردارد و انتظار نداشته باشد او را تحسین کند.

سپس باید به تقویت روحیه مردانه‌اش پردازد. مرد باید مسئولیت مراقبت خود را به عهده بگیرد؛ حتی اگر همچنان زنش را سرزنش کند. به این ترتیب به تدریج به یاد می‌آورد که تا چه اندازه به همسرش احترام می‌گذارد و می‌خواهد او را خشنود سازد.

مرد نباید احساس کند برای خشنود ساختن همسرش باید

احساسات خویش را تحت الشعاع قرار دهد. در غیر این صورت ضعیف می شود. هر بار مرد قدرت می یابد که به سوی زن بازگردد و پس از انجام کاری از او حمایت کند، به تدریج می آموزد که قادر است بدون تغییر ماهیت خود، همسرش را خشنود سازد. ایجاد حرکتی کوچک در رفتار هر انسانی به این معنی نیست که نمی توانیم با خود صادق باشیم. این آگاهی، انعطاف لازم را در اختیار مرد قرار می دهد تا در زندگی زناشویی اش راه حل هایی مناسب ارایه دهد تا هم زن و هم مرد به هر آنچه می خواهند، دست یابند.

۵- عدم پذیرش: ناگهان متوجه تمام اشتباهات همسران می شوید. اما او همان شخصی است که احساس می کردید بی عیب و نقص است و حالا احساس می کنید برای تغییر، رشد و حتی بازسازی اش باید کاری کنید.

یک لحظه او را دوست دارید و مورد تأییدتان است و لحظه بعد به خاطر یک اشتباه حاضر نیستید نگاهش کنید. در چنین شرایطی، زن به تدریج احساس می کند مرد به خوبی از تمام نیازهایش آگاه است. در واقع زن فراموش می کند که همسرش مریخی است و واقعاً از نیازهای او آگاه نیست.

معمولاً برای غلبه بر این گرایش، زن باید بیش تر تلاش کند. در چنین شرایطی برای مراقبت از خود، حتی اگر همچنان همسرش را سرزنش می کند یا توقع دارد تغییر کند، باید با درک و تجربه احساسات خود و اهمیت دادن به نیازهایش دریچه قلبش را بگشاید.

زن باید قبل از این که حال و هوای بهتری پیدا کند، نیاز به تغییر همسرش را کنار بگذارد.

زن با پذیرش این مسئولیت که باید مراقب خود باشد، حتی اگر همچنان همسرش را سرزنش می‌کند یا توقع دارد تغییر کند، باید به تدریج کارهای مثبت و خوشایند همسرش را به یاد آورد. هر بار چنین اتفاقی رخ می‌دهد، توانایی زن برای پذیرش این که خودش و همسرش کامل نیستند، افزایش می‌یابد.

۶- عدم درک: ممکن است شریک زندگی مان حرفی بزند که نسبت به احساسات و عکس‌العمل‌هایش حالت انتقادی یا داوری به خود بگیریم. ما می‌خواهیم رنج و عذاب حاصل از این حالت را به حداقل کاهش دهیم و وانمود کنیم برای مان مهم نیست. با این حال اگر از نظر جسمی آسیب ببیند، حاضریم جان مان را فدا کنیم تا نجات یابد. گاهی اوقات بلافاصله ناشکیبا یا ناراحت می‌شویم و حال آن که او همان کسی است که بیش‌تر از همه برای مان اهمیت دارد. به راحتی حالت تدافعی می‌گیریم و وقتی احساسات خود را با ما در میان می‌گذارد، احساس می‌کنیم به ما حمله‌ور شده است.

معمولاً مردان برای مقابله با چنین گرایشی باید بیش‌تر تلاش کنند. برای این که مردان در چنین مواقعی از خود مراقبت کنند، باید با تحسین خود برای همه کارهایی که انجام داده‌اند، حتی اگر همسرشان چنین نباشد، به تدریج در پیچه قلب‌شان را بگشایند.

در چنین مواقعی مرد باید به خلوت خود پناه ببرد و مشغول کاری

شود که روحیه مذکرش را تقویت می‌کند. مرد با پذیرش مسئولیت مراقبت از خود، حتی اگر همچنان حالت تدافعی دارد، از منفی‌گرایی رها می‌شود و به تدریج به آنچه همسرش واقعاً می‌گوید یا می‌خواهد بگوید، می‌اندیشد. او به تدریج نیازهای همسرش را درک می‌کند و می‌اندیشد که چگونه قادر است از او حمایت کند.

این نکته مهم است که مرد باید بدون این که احساس فشار کند تا بخواهد بلافاصله واکنش نشان دهد یا چیزی بگوید، زمانی را صرف اندیشیدن به احساسات همسرش کند. وقتی مرد در گوش دادن به همسرش دچار مشکل می‌شود، یکی از بهترین حرف‌هایی که زن می‌تواند به مرد بزند این است که به او یادآور شود نیازی نیست چیزی بگوید. یکی از جملات نیرومندی که می‌تواند بگوید این است: «فقط می‌خواهم به آنچه می‌گویم توجه کنی. نیازی نیست کاری انجام دهی یا حرفی بزنی.»

### گشودن دریچه قلب مان

اگر احساس کنیم عشق و محبت مورد نیازمان را دریافت نمی‌کنیم و همسرمان را سرزنش می‌کنیم، نشانه این است که به چیزی نیاز داریم که همسرمان نمی‌تواند در حال حاضر در اختیارمان قرار دهد. اگر هنگامی که دریچه قلب مان بر روی همسرمان بسته است، مسئولیت حمایت از خود را به عهده بگیریم، این کار موجب می‌شود از مقصر دانستن همسرمان دست برداریم و با شرایط موجود برخوردی اصولی‌تر بکنیم. ما قادریم ابتدا به تقویت خود پردازیم و

سپس با گذشت و توقع کم‌تر، بار دیگر به زندگی زناشویی مان  
بپردازیم.

هنگامی که دریچه قلب مان بسته است، به جای این که اسیر  
منفی‌گرایی‌ها شویم و بر خورده‌هایی غیردوستانه داشته باشیم،  
می‌توانیم از این فرصت برای خود درمانی استفاده کنیم. به جای این  
که به دنبال تغییر همسرمان باشیم، باید توجه مان را بر روی تغییر خود  
متمرکز کنیم. هنگامی که احساس گذشت می‌کنیم، می‌توانیم بار دیگر  
توجه مان را متمرکز کنیم و به دنبال راه‌هایی باشیم تا مشکلی را که  
ناراحت مان کرده است حل و یا تصحیح کنیم.

### تکنیک نامه احساسی

یکی از روش‌هایی که برای رهایی از احساسات منفی به کار می‌برم  
تکنیک نامه احساسی است. من با صرف چند دقیقه وقت برای انجام  
این تکنیک می‌توانم خود را از چنگال احساسات منفی رها کنم و به  
این ترتیب احساس گذشت و توافق بیش‌تری کنم.  
بیش از دوازده سال است که از این روش به طرق مختلف استفاده  
کرده‌ام و هنوز استفاده از این روش در اوقاتی که احساس خوبی ندارم،  
بسیار مؤثر است. در واقع روشی مؤثر برای مردها و زن‌ها محسوب  
می‌شود.

نوشتن یک نامه احساسی نه تنها به توانایی مرد قدرت می‌بخشد تا  
احساساتش را حفظ کند بلکه هنگامی که روحیه مؤنثش غالب  
می‌شود و دوست دارد حرف‌هایش را بشنوند، بسیار سودمند است.

به جای این که مرد احساسات منفی اش را متوجه همسرش کند، می‌تواند آن‌ها را روی کاغذ بیاورد و بهتر از صحبت کردن به هدفش برسد.

مردان می‌توانند این تکنیک را به خصوص در مواقعی به کار گیرند که نیاز به بیان احساسات‌شان دارند، اما می‌دانند که زمان مناسبی برای بیان آن‌ها نیست. همان‌طور که قبلاً نیز گفتیم، هنگامی که مرد در مقایسه با زن احساسات بیش‌تری را از خود بروز می‌دهد، ممکن است زن را به سوی روحیه مؤنثش سوق دهد. برای اجتناب از چنین حالتی، مرد باید از سه مرحله زیر استفاده کند.

این روش برای زنان نیز سودمند است. اگر زن بخواهد احساساتش را با همسرش در میان بگذارد و مرد به خلوت خود پناه برده باشد و نتواند به حرف‌های او گوش دهد، این روش بسیار مؤثر است. اگر زن احساس کند می‌خواهد همسرش را سرزنش کند و یا او را تغییر دهد، به کارگیری این روش بسیار سودمند است زیرا قبل از این که مرد از خلوت خود بیرون آید، زن باید به توجه خود تمرکز بیش‌تری دهد. ما هر مرحله را به اختصار مورد بررسی قرار می‌دهیم. برای کسب اطلاعات بیش‌تر از این روش، به کتاب من با عنوان "به هر چه فکر کنی، همان می‌شود"<sup>(۱)</sup> مراجعه کنید.

## مرحله اول

این نامه را با مطالبی آغاز کنید که دوست دارید به همسرتان

بگویید. اگر می‌خواهید در این نامه او را سرزنش کنید و یا مورد انتقاد قرار دهید، مانعی ندارد.

هر عاملی را که موجب عصبانیت، اندوه، ترس و تأسف شما می‌شود، روی کاغذ بنویسید. برای هر یک از این احساسات چند دقیقه‌ای وقت صرف کنید. حتی اگر نتوانستید برخی از آن‌ها را حس کنید، از خود بپرسید که اگر آن احساس را داشتید، چه حال و هوایی پیدا می‌کردید. مثلاً اگر عصبانی نیستید، بنویسید: «اگر عصبانی بودم، می‌گفتم...» برای هر یک از این احساسات دو دقیقه وقت صرف کنید. پس از این که حدود هشت دقیقه احساسات مختلف‌تان را بررسی کردید، حدود دو دقیقه هم وقت بگذارید تا از خواسته‌ها، آرزوها، نیازها و یا امیدهای‌تان بنویسید و بعد هم زیرش را امضاء کنید. ده دقیقه وقت کافی است. سعی کنید زمان بیش‌تری صرف این کار نکنید، مگر این که از آن لذت ببرید و احساس کنید با نوشتن احساسات‌تان سبک می‌شوید. البته چنین حالتی با تمرین و ممارست به طور خود به خود اتفاق می‌افتد.

## مرحله دوم

در مرحله دوم، نامه‌ای از طرف همسرتان به خود بنویسید و در آن تمام حرف‌هایی را که دوست دارید از زبانش بشنوید، روی کاغذ بیاورید. وانمود کنید نامه‌تان (نامه‌ای که در مرحله اول نوشته‌اید) را به همسرتان داده‌اید و او واقعاً از نیات شما آگاه است. لغاتی را روی کاغذ بیاورید که موجب می‌شوند احساس کنید حرف‌های‌تان را

می شنود.

در نامه‌ای که از جانب همسر تان می‌نویسید، ابتدا از قول او تشکر کنید که احساسات تان را با او در میان گذاشته‌اید. سپس از جانب او بنویسید که احساسات شما را درک می‌کند. سرانجام از قول او بنویسید که از اشتباهاتی که مرتکب شده، عذرخواهی می‌کند و قول می‌دهد در آینده از شما حمایت کند. حتی اگر همسر تان هیچ‌گاه با چنین شیوه مثبتی عکس‌العمل نشان نمی‌دهد، از قوه تخیل تان کمک بگیرید.

برای نوشتن این نامه که در پاسخ به نامه شماست، حدود سه دقیقه وقت صرف کنید. اگر بیش‌تر طول کشید، مانعی ندارد. شما با نوشتن حرف‌هایی که دوست دارید بشنوید، احساس بهتری پیدا می‌کنید. حتی اگر همسر تان واقعاً این حرف‌ها را نزنده باشد، از شنیدن آن‌ها سود می‌برید.

### مرحله سوم

در مرحله سوم، دو دقیقه وقت صرف کنید تا پاسخ نامه همسر تان را بدهید که به حرف‌های تان گوش داده و به دلیل اشتباهاتش از شما عذرخواهی کرده است. در این نامه، تا حد امکان روشن و واضح پاسخ دهید. از عبارت: "تو را به خاطر... می‌بخشم"، استفاده کنید. اگر بخشیدن او برای تان دشوار است، به خاطر داشته باشید این بخشش به معنای تأیید کارها و اشتباهات گذشته‌اش نیست. هنگامی که او را می‌بخشید، در واقع اشتباهات و خطاهایش را به طور واضح



خاطر نشان می‌شوید و در همین اثنا، درک، محبت و علاقه‌ای را که از او دریغ کرده بودید، بار دیگر نثارش می‌کنید.

بخشش به معنی این نیست که مشکلات از میان رفته‌اند. مفهومش این است که قصد دارید به طریقی محبت‌آمیز با او ارتباط برقرار کنید. شما با تمرین نوشتن این نامه احساسی در مواقعی که احساس ناراحتی می‌کنید و یا همسران تمایلی به صحبت ندارد، ناگهان احساس تسلی خاطر پیدا می‌کنید. سپس می‌توانید صبورانه منتظر فرصت مناسبی باشید تا احساسات، افکار و تمایلات خود را به طریقی در میان بگذارید که برای شما، همسران و رابطه زناشویی‌تان سودمند و مؤثر باشد.

## ۵- عشق، محبت و علاقه

با پذیرش مسئولیت عمل‌ها و عکس‌العمل‌های مان، می‌توانیم به تدریج عشق و محبت مان را با موفقیت هرچه تمام‌تر نثار کنیم و بستانیم. بدون آگاهی از این که همسرمان نیاز به چه مهر و محبتی دارد، ممکن است فرصت‌های گران‌بهایی را از کف بدهیم.

معمولاً زنان هنگامی احساس می‌کنند مورد محبت و مهربانی هستند که از نظر فیزیکی و عاطفی مورد حمایت همسرشان قرار گیرند. مهم نیست که همسرشان چه چیزی را برای‌شان فراهم می‌کند، بلکه استمرار این کار از اهمیت برخوردار است. هنگامی زن مهر و محبت را احساس می‌کند که احساس کند مهر و محبت شوهرش تداوم دارد.

هنگامی که شوهر قادر به درک همسرش نیست، کار بزرگی برایش انجام می‌دهد و بعد هفته‌ها به او توجهی ندارد. در حالی که ارتباطی خوب و خوشایند، اساس و پایه رابطه‌ای صمیمانه است و مهر و محبت شیرینی آن محسوب می‌شود. راه ورود به قلب یک زن این است که کارهای کوچکی را به طور مداوم برایش انجام دهید. اینک به فهرست کوتاهی از کارهایی که مرد می‌تواند انجام دهد تا این مهر و محبت را برقرار کند، توجه کنید.

- ۱- برایش کارت پستال بخرید یا برایش یادداشتی بنویسید.
- ۲- برایش گل بیاورید.
- ۳- برایش شکلات بخرید.
- ۴- برایش چیزهای کوچکی به خانه ببرید که نشان دهد وقتی در کنارتان نبود، به فکرش بودید.
- ۵- گاهی اوقات با تحسین نگاهش کنید.
- ۶- با خواست‌های کوچکش موافقت کنید.
- ۷- هنگام شام شمعی روشن کنید.
- ۸- موسیقی مورد علاقه‌اش را بگذارید.
- ۹- از لباسی که می‌پوشد تعریف کنید.
- ۱۰- به غذاها و رستوران‌های مورد علاقه‌اش توجه کنید.
- ۱۱- با یک دیگر برنامه‌ریزی کنید.
- ۱۲- هنگام پنخش آگهی، به جای این که مدام کانال‌ها را عوض کنید، صدای تلویزیون را کم کنید و با او حرف بزنید.

- ۱۳- هرگاه حرف می‌زند به او نگاه کنید.
- ۱۴- وسط حرفش نپرید و جمله‌اش را ناتمام نگذارید.
- ۱۵- وقتی ناراحت است با جمله‌ای محبت‌آمیز حال و هوایش را تغییر دهید.
- ۱۶- وقتی خسته است، کمکش کنید.
- ۱۷- در کارهای خانه یاری‌اش دهید.
- ۱۸- اگر دیر به خانه می‌آئید، او را با خبر کنید.
- ۱۹- به او تلفن بزنید تا فقط بگویند برای‌تان ارزش دارد.
- ۲۰- میهمانی‌های کوچکی ترتیب دهید و کارهای متفاوتی بکنید.

### سخن مهر و محبت

وقتی مرد کارهای کوچکی انجام می‌دهد حاکی از این‌که: "به تو اهمیت می‌دهم، احساست را درک می‌کنم، علایقت را می‌شناسم، از این‌که کاری برایت انجام دهم خشنود می‌شوم، تو تنها نیستی"، به طور مستقیم نیاز زن به مهر و محبت را برآورده می‌سازد. وقتی مرد بدون این‌که زن بخواهد، کارهایی برایش انجام می‌دهد، زن احساس می‌کند مورد محبت او قرار دارد. اما اگر مرد فراموش کند این کارها را انجام دهد، زن با سیاست باید با حالتی غیرمترقب این موضوع را به او یادآور شود.

البته مرد به طریقی متفاوت از زن مهر و محبت را دریافت می‌کند. هنگامی مرد احساس مهر و محبت فراوانی می‌کند که زن بارها و بارها به او نشان می‌دهد از کارهایش رضایتمند است. خلق و خوی خوب

زن موجب می شود مرد احساس مهر و محبت کند. حتی وقتی زن از خوبی هوا تعریف می کند، مرد بخشی از آن را به حساب خود می گذارد. هنگامی مرد در اوج شادی به سر می برد که همسرش راضی باشد.

در حالی که زن از دریافت گل، شکلات و این گونه اشیاء احساس می کند مورد مهر و محبت است، مرد از قدردانی زن چنین احساسی پیدا می کند. هنگامی که مرد کار کوچکی انجام می دهد و زن از او تشکر فراوانی می کند، مرد احساس مهر و محبت بیش تری می کند. معمولاً زنان درک نمی کنند که مهر و محبتی که مرد به آن نیاز دارد این است که همسرشان را راضی و خشنود سازند.

---

اساس و پایه تمام رسم و رسومات زناشویی این است که مرد ایثار کند و زن بستاند.

وقتی زن از وسایلی که مرد برایش مهیا می کند راضی است، مرد احساس مهر و محبت می کند. هنگامی که مرد کاری برای همسرش انجام می دهد، در او مهر و محبت به وجود می آورد. مهم ترین راه ایجاد مهر و محبت در مرد این است که وقتی کار صحیحی انجام می دهد، زن متوجه شود و از او قدردانی کند. و بزرگ ترین خطا این است که زن کار مرد را به حساب وظیفه اش بگذارد.

مرد هنگامی احساس مهر و محبت می کند که دریابد با کارش تفاوتی به وجود آورده است، به طریقی سودمند بوده است و این که

همسرش از حضور او سود می‌برد. راه دیگر نثار مهر و محبت به مرد این است که با گفتن جملاتی مانند: "مهم نیست" یا "خوب است"، تا حد ممکن خطاهایش را دست کم بگیریم. رضایت زن موجب می‌شود مرد با روی گشاده، نیازها و درخواست‌های آینده را بپذیرد. وقتی مرد کاری انجام می‌دهد و زن راضی است، هر دوی آنها برنده‌اند. مثلاً وقتی من کُنده‌ها را در شومینه می‌گذارم و آتشی روشن می‌کنم، بونی احساس می‌کند به او توجه دارم. و احساسات او به غلیان درمی‌آید. من هم با آگاهی از این احساس او کاملاً خشنود و راضی می‌شوم.

اما هنگامی که می‌نشینم تا او کُنده‌ها را بیاورد و آتشی روشن کند، هر چند احساس آرامش و خوش‌حالی می‌کنم، اما احساسات شاعرانه‌مان از بین می‌رود. وقتی زن از مرد مراقبت می‌کند، اوضاع به کلی دگرگون می‌شود!

### توجه به همسر

با وجود این که زن برای احساس مهر و محبت نیاز به محیطی امن دارد، برای این که شور و اشتیاق میان زن و مرد افزایش یابد مهم‌ترین نکته این است که مرد تنها به همسرش توجه داشته باشد. مرد می‌تواند حالت‌های شاعرانه به خود بگیرد اما اگر توجه‌اش تنها به همسرش نباشد، شور و اشتیاق او افزایش نمی‌یابد. عشق و محبت به زن می‌فهماند که برای همسرش استثنایی است. و هنگامی که مرد نشان می‌دهد که تنها همسرش برای او اهمیت دارد، زن احساس

خاص بودن می‌کند.

با گذشت ایام، اگر زن احساس کند می‌تواند کاملاً به همسرش اعتماد کند که همواره در کنار اوست، توانایی احساس و ابراز مهر و محبتش بیش‌تر می‌شود. اگر زن احساس کند که با زن دیگری مقایسه می‌شود و یا این که باید به رقابت برخیزد، قادر نیست به این مهر و محبت ادامه دهد.

اگر زن احساس کند که حتی نگاه مرد به شخص دیگری است، سخت آزردده خاطر می‌شود. زن همانند گلی لطیف نیاز به آب روشن و پاک اعتماد دارد تا به تدریج گلبرگ‌هایش یکی پس از دیگری بشکفند.

---

اگر مرد به طور واضح و روشن خود را متعهد بداند و همسرش را خاطر جمع سازد که قرار است تا پایان عمر در کنار یک‌دیگر باقی بمانند، نیاز به حمایت زن برآورده می‌شود.

نه تنها زن از تعهد مرد بهره می‌برد بلکه مرد نیز از این حالت او بی‌بهره نمی‌ماند. هنگامی که مردی مورد اعتماد همسر و خانواده خویش است، دیگران نیز احساس می‌کنند که می‌توانند به او اعتماد کنند. پای‌بندی و تعهد به مرد قدرت می‌بخشد و بر ارزش و اعتبار او می‌افزاید.

در کتاب پرفروش و معروف "به هر چه فکر کنی همان می‌شود"،

ناپلئون هیل<sup>(۱)</sup> با پانصد نفر از مردان موفق در مورد عامل موفقیت‌شان مصاحبه می‌کند. نکته جالب این بود که تمام این مردان بیش از سی سال با همسر خود دارای روابطی پر مهر و محبت بوده‌اند.

این مردان قدرتمند و موفق به طریقی آموخته بودند که سال‌های سال نسبت به همسر خود متعهد و وفادار باقی بمانند. آن‌ها با بهره‌گیری از این تعهد هم موجب افزایش شور و اشتیاق در زندگی زناشویی‌شان شدند و هم قدرت فردی‌شان افزایش یافت و در جهان تغییراتی به وجود آوردند.

باید بدانیم که موفقیت و آینده‌ای بسیار بهتر در انتظار مردانی است که از این راز ساده عشق و محبت آگاهی دارند.

### دوستی، استقلال و تفریح

اگر احساسات‌مان را سرکوب کنیم، به روابط دوستانه‌مان خدشه وارد می‌شود. اگر یکی از زوجین در زندگی زناشویی از خودگذشتگی نشان دهد، ازدواج‌شان دوام می‌یابد اما شور و اشتیاق میان آن‌ها از بین می‌رود.

هر چند زن خود را فراموش می‌کند تا با همسرش هماهنگ و سازگار شود، مرد نیز تحت تسلط بخش بزرگی از وجودش قرار می‌گیرد. برای اجتناب از کشمکش و تضاد، مرد نیز خود را کنار می‌کشد. بدون مهارت‌های ارتباطی درست، زن و شوهرهایی که به

یک‌دیگر مهر و محبت فراوانی دارند، تصمیم می‌گیرند فقط دوستی‌شان را حفظ کنند و احساسات‌شان را فدا نمایند.

هنگامی که زن به همسرش توجه دارد اما کمک نمی‌کند که شوهرش از او حمایت کند، در واقع در حال صدمه زدن به دوستی‌شان است نه کمک به تداوم آن. مرد تنها زمانی جذب این دوستی می‌شود که در واقع نیازهای همسرش را برآورده سازد. اگر زن وانمود کند که راضی و خشنود است، مرد تصور می‌کند که او راضی و خشنود است اما نمی‌داند کجای قضیه می‌لنگد.

برای این که در زندگی زناشویی دوستان خوبی برای یک‌دیگر باشیم باید میان وابستگی و استقلال به تعادل برسیم. همان‌طور که پیش‌تر دریافتیم، نیاز به شریک زندگی اساس و پایه شور و اشتیاق را تشکیل می‌دهد. اما اگر به اندازه کافی استقلال نداشته باشیم، در مواقعی که همسرمان چیزی برای عرضه ندارد، احساس می‌کنیم در ستاندن چیزی که به آن نیاز داریم، ناتوان هستیم.

با قبول مسئولیت فردی و خوددرمانی، می‌توانیم در مواقعی که همسرمان نمی‌تواند کاری برای مان انجام دهد، خود را تقویت کنیم. آزمون واقعی عشق این است که بتوانیم دوست شریک زندگی مان باشیم و بی‌هیچ توقعی نیازهایش را برآورده کنیم. انجام این کار زمانی راحت‌تر است که بیش از حد به او وابسته نباشیم و این که بارها به ما ثابت شده باشد، هرگاه بخواهیم در کنارمان است. وقتی متقاعد می‌شویم که قادریم در مواقع دیگر به آنچه نیاز داریم دست یابیم، آنگاه در زمان‌هایی که همسرمان به راحتی قادر نیست خواسته‌مان را



برآورده کند، متوقع نمی‌شویم.

### احساس سبکی و شعف

تقریباً همیشه در مواقعی که زن می‌خواهد روی روابط زناشویی‌اش کار کند، مرد ناراحت می‌شود. او نمی‌خواهد این کار انجام شود. و ترجیح می‌دهد به زندگی‌اش ادامه دهد.

مرد نیاز دارد احساس کند گاهی به زندگی زناشویی‌اش مرخصی داده است و در واقع کار اشتباهی از او سر نمی‌زند. او می‌خواهد احساس کند رابطه‌اش هیچ مشکلی ندارد و نیازی به تغییر نیست. وقتی زن می‌گوید: "مسئله‌ای نیست" و یا "اوضاع خوب است"، مرد شاد می‌شود. هنگامی که زن مشکلاتش را جدی نمی‌گیرد، شوهر احساس موفقیت می‌کند.

دوست و یار همسر بودن به این مفهوم است که هیچ‌گاه نکوشیم حالت شریک‌مان را تغییر دهیم و در مواقعی که رفتاری بر خلاف میل‌مان دارد، آن‌را به خود نگیریم. فراگیری درس عدم وابستگی قادر است رابطه زناشویی را به کلی دگرگون سازد.

در فصل بعد، در مورد هفت راز مهر و محبتی ماندگار صحبت خواهیم کرد و گام‌هایی را که می‌توانیم برداریم تا به صمیمیتی پایدار در روابطمان دست یابیم، مورد بررسی قرار می‌دهیم.



## فصل دهم

### گام‌هایی مؤثر برای برقراری صمیمیتی پایدار

همیشه از دیدن تلاش‌های زوج‌های قدیمی لذت می‌برم. به نظر می‌آید در کنار یک‌دیگر شاد و خشنود هستند. آن‌ها می‌دانند باید چه کنند. مرد تمام تلاش خود را به کار می‌گیرد و زن سکان زندگی را به او می‌سپارد. این اعتماد و رضایت تنها با سال‌ها تلاش و ممارست حاصل می‌شود.

هنگامی که زن و شوهری مبنای زندگی‌شان را مهر و محبت قرار می‌دهند، همواره تلاش می‌کنند هر آینه زندگی مشترک‌شان را بهبود بخشند. همان‌طور که قبلاً توضیح دادیم، مشکل این‌جاست که راهکارهای گذشتگان برای نسل امروز مثر ثمر نیست. آهنگ و ریتم زندگی تغییر کرده است و ما به گام‌های جدیدی نیاز داریم. بدون آگاهی از این مهارت‌های جدید، نور و روشنایی عشق و محبتی را که در ابتدای زندگی مان احساس می‌کردیم، کم‌سوتر خواهد شد.

هنگامی که مرد در ابراز مهر و محبت به همسرش مهارت می‌یابد، شکی نیست که این علاقه قادر است زن را به اوج خوشبختی برساند. عشق و محبت زن به همین ترتیب قادر است جای پای مرد را در زندگی‌اش محکم کند. زن با فراگیری مهارت‌های جدید برای ابراز مهر

و محبتش قادر است همانند آینه‌ای به مرد کمک کند تا به نکات برجسته‌اش پی ببرد. زن می‌تواند نیروی محرکی باشد تا به مرد کمک کند در ابراز مهر و محبتش موفق باشد.

### ثمره و حاصلِ موهبت عشق و محبت

حمایتی که از جانب عشق و محبت آرام و گاهی اوقات تند همسرم تجربه کرده‌ام همواره به من امکان داده با خیالی آسوده، احساس خوشایندی نسبت به خود داشته باشم. به این ترتیب به من اجازه می‌داد تا خودِ واقعی و دوست‌داشتنی‌ام پدیدار شود.

به عنوان مثال، وقتی کاری را فراموش می‌کردم، به جای این‌که همسرم از من انتقاد کند، صبور و بردبار بود. این همان عشق و محبت لطیف او بود. به جای این‌که تسلیم شود و بدون کمک من به انجام کارهایش پردازد، به گونه‌ای غیرمتوقع پافشاری می‌کرد. این همان عشق و محبت خشن و خشک او بود. او مانند بسیاری دیگر از زنان تسلیم نمی‌شد. مدام گام‌هایی را در جهت رسیدن به خواستش برمی‌داشت.

با وجود این‌که عشق و محبت بونی همچون موهبتی است که به آن دست یافته‌ام، آزادانه نیز آن را نثار می‌کند. او با "مکث و به تأخیر انداختن" خواسته‌هایش مرا آماده می‌کند به خواسته‌هایش گوش دهم و با حالتی غیرمتوقعانه از من می‌خواهد از او حمایت کنم. به این ترتیب به تدریج به اهمیت عشق و راه دستیابی به آن پی بردم.

رشدی که ما در کنار یک‌دیگر تجربه کرده‌ایم به واسطهٔ تلاشی

فراوان به دست آمده است. در حال حاضر کارمان بسیار راحت‌تر است. زندگی همواره مشکلات خودش را دارد اما ما با به‌کارگیری مهارت‌های جدید ارتباطی می‌توانیم به یک‌دیگر نزدیک‌تر شویم تا در سفر زندگی‌مان در کنار یک‌دیگر باشیم. ما قادریم در روند زیستن، رشد و ابراز خود در جهان هستی از یک‌دیگر حمایت کنیم.

در حالی که توجه خود را بر رشد روحیه‌مردانه‌ام متمرکز کرده‌ام تا از طریق جاخالی دادن، خلع سلاح شدن و تأمین زندگی پیشرفت کنم، او توجه‌اش را به رشد روحیه‌زنانه‌اش متمرکز کرده است تا یاری‌ام دهد در جلب رضایتش موفق باشم. او از طریق فراگیری درنگ کردن، آماده‌سازی، به تعویق انداختن و پافشاری توانسته است زندگی‌مان را متحول سازد.

هر چند هیچ‌یک از ما در این مهارت‌ها کامل نیستیم، اما باگذشت ایام بهتر می‌شویم. دیگر تمرین این مهارت‌ها برای‌مان دشوار نیست زیرا می‌دانیم مؤثر واقع می‌شوند و می‌دانیم اگر از آن‌ها استفاده نکنیم تا چه اندازه دردناک است. گاهی اوقات او پیش‌تر در نقش حامی ظاهر می‌شود و گاهی اوقات چیزی برای‌ایثار ندارد. حتی در مواقعی که هر دوی ما تهی هستیم، صرف دانستن این که چگونه بار دیگر حمایت از یک‌دیگر را آغاز کنیم، برای‌مان منبع عظیمی از قدرت محسوب می‌شود.

هنگامی که به خلوت پناه می‌برم و بونی آن‌چه را نیاز دارد از من دریافت نمی‌کند، به جای این که وحشت کند و یا این که خود را مسئول بداند، می‌داند چگونه باید وقفه‌ای ایجاد کند و به من زمان

بدهد. او با حمایت خود، از من می‌خواهد کارهای ساده‌ای برایش انجام دهم و سپس مرا مورد قدردانی قرار می‌دهد تا این‌گونه آماده‌ام کند.

او به جای این که بکوشد مرا تغییر دهد یا رابطه‌مان را بهبود بخشد، توجه‌اش را به استفاده از مهارت‌های زنانه‌اش متمرکز می‌کند و به من زمان می‌دهد تا با عشق و محبتش مرا به تدریج از خلوت‌م بیرون آورد.

### دو گام به جلو، دو گام به عقب

وقتی زن دو گام به عقب می‌رود، مرد می‌تواند دو گام به جلو بیاید. وقتی مرد دو گام عقب می‌رود، زن می‌تواند دو گام جلو بیاید. در واقع این هماهنگی گام‌ها اساس و پایه‌ی آهنگ زندگی زناشویی را تشکیل می‌دهند.

در مواقع دیگر هر دو با هم عقب می‌کشیم و سپس بار دیگر جلو می‌آئیم. در تمام روابط زناشویی مواقعی پیش می‌آید که مرد و زن هر دو چیزی برای عرضه ندارند و به همین دلیل عقب می‌کشند تا بار دیگر تجدید قوا کنند.

### توجه زن و شوهر

ما باید در سفر زندگی تفاوت‌هایمان را به خاطر بسپاریم و به آن‌ها احترام بگذاریم. تفاوت به وجود آورنده‌ی شور و اشتیاق است. ما به سوی ازدواج کشیده می‌شویم زیرا به سوی فرد دیگری جذب

می‌شویم که متفاوت اما مکمل ماست.

من و بونی در اوایل ازدواج‌مان نمی‌دانستیم تا چه اندازه با یک‌دیگر تفاوت داریم. تمام توجه‌مان به وجوه تشابه‌مان بود. هر دوی ما به معنویات و عرفان علاقه داشتیم. از پیاده‌روی، تنیس و سینما لذت می‌بردیم. دوستان مشترکی داشتیم، سختگیر نبودیم و هر دو به روانشناسی علاقمند بودیم. در واقع تعداد علایق مشترک ما بسیار زیاد بود.

پس از ازدواج، به تدریج متوجه تفاوت‌ها شدیم. من مردی غیروابسته و اوزنی عاطفی بودم. او به بحث در مورد مشکلات علاقه داشت و من می‌خواستم آن‌ها را حل کنم و یا به تعویق بیندازم. جدای از این معیارها و دیگر معیارهایی که زن و مرد را از یک‌دیگر مجزا می‌کند و بالطبع موجب جذب آن‌ها می‌شود، تفاوت‌های دیگری نیز وجود دارند که با جنسیت زن و مرد رابطه‌ای ندارد.

مثلاً بونی دوست داشت هوای اتاق خنک باشد و من گرما را ترجیح می‌دادم. او به اشیاء عتیقه علاقه داشت و من به دنبال وسایل جدید و مدرن بودم. او دوست داشت تا آخرین ریال حساب بانکی‌اش را محاسبه کند و من با یک حساب سرانگشتی به تقریب حسابم قناعت می‌کردم. او دوست داشت صبح زود از خواب بیدار شود ولی من ترجیح می‌دادم تا دیر وقت بخوابم. او دوست داشت در خانه غذا بخورد و من ترجیح می‌دادم غذا را بیرون بخوریم. او با سرعت مجاز رانندگی می‌کرد و من دوست داشتم تند برانم. او دوست داشت پس‌انداز کند و من دوست داشتم خرج کنم. او سر

فرصت تصمیم می‌گرفت و من دوست داشتم بلافاصله تصمیم بگیرم. او دوستان قدیمی‌اش را حفظ می‌کرد و من با سرعت دوست عوض می‌کردم. من جاه‌طلب بودم و او کاملاً از زندگی‌اش راضی بود. من به وسایل برقی علاقه داشتم و او به گل و گیاه و طبیعت. او دوست داشت به موزه برود و من دوست داشتم به دیدن هتل‌های مجلل بروم. من به خانه‌های تازه ساز و مدرن علاقه داشتم و او به خانه‌های قدیمی. من از چشم‌انداز صحرا لذت می‌بردم اما او از جنگل و بیشه‌زار.

هرچند هر یک از این تفاوت‌ها کشمکشی ایجاد می‌کنند، اما فرصت نیز می‌دهند تا در کنار یک‌دیگر رشد کنیم. ما معمولاً در روابط خود جذب فردی می‌شویم که دارای ویژگی‌های خاصی است. هنگامی که ما در جهتی هستیم و همسرمان در جهت دیگری، به طور غریزی به سوی کشیده می‌شویم تا یاری‌مان دهد با خود به تعادل دست یابیم. یافتن این تعادل، اشتیاق و جاذبه ایجاد می‌کند.

پس از گذشت یک سال از ازدواج‌مان، با اولین مشکل بزرگی که در ارتباط با تفاوت‌های‌مان بود مواجه شدم. می‌خواستم یک تلویزیون با صفحه نمایش بزرگ‌تر بخرم. من عاشق فن‌آوری‌ها و وسایل جدید هستم. بونی علاقه‌ای به این کار نداشت. او گفت دوست ندارد هر روز در اتاق نشیمن شاهد تصاویر بزرگ فیلم‌ها باشد.

برایم لحظه بسیار دشواری بود. به تدریج احساس کردم برای این که خوشحالش کنم باید از خواستی می‌گذشتم که مرا خوشحال می‌کرد. به همین دلیل به تدریج درک کردم که چگونه می‌توانیم با کار



بر روی راه‌حل برنده/برنده (نه برنده/بازنده) تفاوت‌ها را حل کنیم. در باطن ناراحت بودم. تمام راهکارها را امتحان کرده بودم و تمام توانم را به یافتن راه حلی متمرکز کرده بودم. مادامی که فکر می‌کردم هر دوی مان می‌توانیم به نوعی به خواست‌مان برسیم، ناراحتیم به خشم نسبت به او تبدیل نشد.

سرانجام به او گفتم: «می‌خواهم به خواست‌هایت احترام بگذارم. در ضمن واقعاً دلم می‌خواهد یک تلویزیون بزرگ‌تر بخرم. مدت‌ها انتظار کشیدم تا بتوانم از عهده هزینه‌اش برآیم. در ضمن واقعاً دلم می‌خواهد خانه زیبایی برایت فراهم کنم. فکر می‌کنی باید چه کار کنیم؟»

بونی پاسخ داد: «اگر این تلویزیون بزرگ را بتوانیم در ویترونی قرار دهیم، مانعی ندارد. چون هر وقت تماشایش نمی‌کنی، می‌توانم درش را ببندم تا چشمم به آن نیفتد.»

بلافاصله از پیشنهادش استقبال کردم و با هم رفتیم تا یک ویترونی بخریم. فکر می‌کردم راه حل راحتی است. اما مدتی نگذشت که متوجه شدم سلیقه‌مان در انتخاب وسایل خانه کاملاً متفاوت است.

### راه حل برنده/برنده (نه برنده/بازنده)

ویترونی که من انتخاب کردم از تسهیلات زیادی برخوردار بود و می‌توانستم تمام لوازم صوتی‌ام را در آن بگذارم اما ویترونی که بونی انتخاب کرد دارای قفسه‌های شیشه‌ای بود و نور چراغی روی ظروف چینی و کریستالش می‌تابید اما فضای کافی برای جاگرفتن تلویزیونی

که مورد نظر من بود، نداشت.

هفته‌ها به دنبال ویترونی بودیم که نیازهای متفاوت ما را به طور همزمان برآورده کند. هنگام این رفت و آمدها می‌خواستیم منفجر شوم اما تمام توانم را به کار گرفتم تا عصبانیتم را کنترل کنم. اوقات بسیار سختی بود. فکر می‌کردم بونی بسیار لجوج و مخالف است و من مدام به قضاوت در مورد او می‌پرداختم. در تاریک‌ترین لحظات با خود فکر می‌کردم که از او جدا خواهم شد!

وقایع به ما کمک کرد تا دریابیم چگونه با یک‌دیگر رفتار کنیم. هر چند فکر می‌کردم او بسیار لجوج و یکدنده است، اما من هم به همان اندازه لجاجت به خرج می‌دادم. می‌خواستیم یک تلویزیون با صفحه نمایش بزرگ بخریم و او می‌خواست این تلویزیون در جایی قرار گیرد که معلوم نباشد. من می‌خواستیم ویترونی داشته باشیم که وسایل صوتی‌ام را در آن بگذارم و او این ویترونی را برای ظروف کریستال و زیبایش می‌خواست.

کم‌کم داشتیم از یک‌دیگر منزجر می‌شدیم که سرانجام روزی از راه رسید که توانستیم ویترونی بخریم که مورد تأیید هر دوی مان بود. این یک معجزه بود. باید سه ماه صبر می‌کردیم تا این ویترونی به دستمان برسد. این کار شاق و دشوار بسیار ناراحت‌کننده بود اما هنگامی که ویترونی به دستمان رسید، هر دو بسیار خوش حال شدیم.

## عضله‌سازی رابطه ازدواج

آنچه هر دو تصمیم گرفتیم بخریم بسیار بهتر از چیزی بود که

می‌توانستم به تنهایی بخرم. من با احترام به علایق و سلیقه بونی توانستم به چیزی دست یابم که به مراتب بهتر از انتخاب خود من بود. ما توانستیم با صبر و بردباری و انعطاف، رابطه مشترک‌مان را قوی‌تر سازیم.

این اتفاق تجربه خوبی برای تمام اختلاف‌های آینده‌مان شد. متوجه شدم که حتی هنگامی که به نظر می‌آید نمی‌توانیم به آنچه می‌خواهیم دست یابیم، با پافشاری و میل به برآورده ساختن خواست‌های مشترک‌مان می‌توانیم همواره به نتایج بهتری دست یابیم. هر چند من در آغاز هیچ تمایلی به ویتترین شیشه‌ای برای قرار دادن ظروف کریستال نداشتم، اما در حال حاضر به نظر بسیار زیبا می‌آید. و بونی هم از تلویزیون ۳۶ اینچ ما بسیار لذت می‌برد.

هنگامی که توانستیم این مشکل را با موفقیت حل کنیم، دریافتم از گذشته به یک دیگر نزدیک‌تر شده‌ایم. اعتمادمان به یک دیگر افزایش یافته بود. قدرت، شکیبایی، ایمان و انعطافی که موجب شد راه حلی بابیم تا هر دوی‌مان در آن برنده باشیم، مشکلات بعدی ما را بسیار ساده‌تر کرد.

### شراکت و تلاش برای هدفی والاتر

شراکت هفتمین راز ایجاد روابطی پایدار و محبت‌آمیز است. برای ایجاد یک ارتباط دو طرفه رضایتبخش باید بدانیم که زن و شوهر شراکت را به گونه‌ای متفاوت تجربه می‌کنند.

زن هنگامی شراکت را تجربه می‌کند که با همسرش به کارهای

مشترکی دست می‌زنند تا به هدفی برسند. در این میان سلسله مراتب و یا رئیسی وجود ندارد. آن‌ها تصمیمات‌شان را با هم می‌گیرند. مرد، شراکت را به گونه‌ای دیگر تجربه می‌کند. او دوست دارد در موضع قدرت خود باشد و از آن‌جا همه چیز را کنترل کند و از این‌که زن نیز در موضع قدرت خود باشد و از آن‌جا همه چیز را تحت کنترل درآورد، خشنود است. مرد نمی‌خواهد زن به او بگوید چه کار کند و در ضمن خودش هم احساس نمی‌کند باید در کارهای متفاوت و داشتن مسئولیت‌های متفاوت تیمی را تشکیل دهند تا به هدفی دست یابند.

آگاهی از تفاوت میان زن و مرد موجب می‌شود هر دو بتوانند به شراکتی که خواهان آن هستند، دست یابند. برای این‌که شراکت زن و شوهر تنها به برآوردن نیازهای یکی از طرفین نینجامد، باید هدفی را دنبال کنند. برای این‌که اشتیاق و محبت زوجین افزایش یابد، باید هدفی مشترک را دنبال کنند و برای تحقق آن بکوشند.

همه ما با موهبت‌هایی به این دنیا می‌آئیم تا آن‌ها را با دیگران سهیم شویم و به اهدافی دست یابیم که وراثت خوشبختی شخصی مان است. ممکن است این اهداف زمینی نباشند، اما به هر حال وجود دارند. برای این‌که رابطه‌ای دارای محبت و اشتیاق باشد، عشق و محبتی را که با همسرمان سهیم می‌شویم باید به نوعی در جهتی والاتر هدایت شود.

داشتن فرزند برآوردن طبیعی این نیاز است. پدر و مادر یک‌دیگر را تأمین می‌کنند تا بتوانند با موفقیت بیش‌تری فرزندان‌شان را تأمین

کنند.

وقتی بچه‌ها بزرگ می‌شوند و خانه را ترک می‌کنند، زن و شوهر باید هدف جدیدی را بیابند. وقتی در نقش شریک زندگی به منافع خانواده، اجتماع یا جهان‌مان می‌پردازیم، عشق و محبت‌مان می‌تواند بدون هیچ محدودیتی همچنان به رشد خود ادامه دهد.

### قدرت گذشت و بخشایش

برای این که دریچه قلب‌مان را بر روی یکدیگر بگشاییم و از یک عمر محبت و مهربانی لذت ببریم، مهم‌ترین مهارت، بخشایش و گذشت است. بخشایش شریک زندگی‌تان برای خطاهایش نه تنها شما را رها می‌سازد بار دیگر محبت کنید بلکه اجازه می‌دهد خودتان را به دلیل نقصان‌های‌تان ببخشید.

هنگامی که در زندگی زناشویی‌مان بخشش و گذشت وجود ندارد، عشق و محبت ما در تمام عرصه‌های زندگی محدود می‌شود. همچنان می‌توانیم یک‌دیگر را دوست بداریم اما نه زیاد. وقتی قلب یکی از طرفین در زندگی مشترکش آزرده می‌شود، با شدت کم‌تری برای او می‌تپد. گذشت یعنی رنجش‌ها را کنار بگذاریم.

بخشایش به ما امکان می‌دهد بار دیگر عشق و محبت‌مان را ابراز کنیم و یاری‌مان می‌دهد عشق‌مان را ابراز کنیم و نیز مورد عشق و محبت قرار بگیریم. هنگامی که دریچه قلب‌مان بسته است، این دو موهبت را از دست می‌دهیم.

هر چه بیش‌تر شریک زندگی‌تان را دوست بدارید، اگر او را

نبخشید بیش تر رنج و عذاب می کشید. بسیاری از انسان ها به دلیل عدم بخشایش شریک زندگی شان دچار رنج و درد فراوانی می شوند. بزرگ ترین رنجی که می توانیم احساس کنیم، درد و رنج بی مهری است.

این رنج و عذاب بسیاری از انسان ها را به جنون می کشاند و مسئول تمام خشونت ها و بدرفتاری ها در زندگی و روابط زناشویی مان است. همین درد و رنج است که بسیاری از مردم را به سوی رفتارهای نادرست، سوءاستفاده ها و خشونت می کشاند.

ما با سرسختی رنج های مان را نگاه می داریم نه به این خاطر که دوست داشتنی وجود ندارد بلکه چون نمی دانیم چگونه گذشت داشته باشیم. وقتی کسی دوست مان ندارد، اگر از عشق و محبت به او دست بکشیم عذاب آور نخواهد بود. هرچه بیشتر همسرمان را دوست داشته باشیم، بخشایش او دشوارتر خواهد بود.

### چگونه بخشش و گذشت را می آموزیم؟

اگر هنگام کودکی، والدین مان از ما می خواستند به دلیل خطاهای شان آن ها را ببخشیم، گذشت و بخشایش را یاد می گرفتیم. اگر شاهد بخشایش آن ها نسبت به هم بودیم، طریقه گذشت را بهتر می آموختیم. اگر بارها و بارها ما را به دلیل اشتباهات مان می بخشیدند، نه تنها بخشایش را می آموختیم بلکه به قدرت و نیروی بخشایش نیز پی می بردیم که انسان ها را متحول می سازد.

از آن جایی که والدین ما گذشت و بخشایش را نمی دانستند، به

راحتی معنا و مفهوم آن را به اشتباه درک کردیم. از نظر عاطفی، بخشودن برای ما این معنا را پیدا کرده است که طرف مقابل آن قدرها هم کار بدی انجام نداده است.

به عنوان مثال، فرض کنید من دیر کرده‌ام و شما از دست من ناراحت هستید. اگر دلیل یا عذر موجهی بیاورم، شما تمایل بیش‌تری پیدا می‌کنید که مرا ببخشید. مثلاً به شما می‌گویم که اتومبیلم در راه تصادف کرد و به همین دلیل دیر کردم. بدون تردید، در چنین حالتی شما بیش‌تر تمایل پیدا می‌کنید مرا ببخشید. حالا فرض کنید به شما می‌گویم اتومبیل دیگری تصادف کرد و من کودک مجروحی را به بیمارستان رساندم تا از مرگ نجات پیدا کند. با چنین دلیل موجه و خوبی برای دیر کردن، بلافاصله بخشیده می‌شوم. اما گذشت و بخشایش واقعی زمانی پدیدار می‌شود که اتفاقاً واقعاً ناگوار یا ناخوشایندی رخ می‌دهد و عذر و دلیلی برایش وجود ندارد.

بخشایش واقعی یعنی خطایی صورت می‌گیرد و سپس تأیید می‌کنیم شخص خطاکار همچنان مستحق محبت و احترام است.

اگر گذشت و بخشایش لازم باشد، مفهومش این است که خطایی صورت گرفته که شما خواهان اصلاح آن هستید و یا نمی‌خواهید بار دیگر تکرار شود.

بخشایش شامل بسیاری از شانزده حالتی است که در زیر برای تان بیان کرده‌ام. قبل از خواندن این فهرست، برای چند لحظه به موقعیتی فکر کنید که بخشایش و گذشت برای تان واقعاً دشوار است. هنگامی که این جملات را با صدای بلند یا در دل می‌خوانید، تصور کنید

شخصی که شما را آزرده، کنارتان ایستاده است.

- ۱- کاری را که انجام دادی تقصیر تو بود، نه من.
- ۲- من مسئول کاری که کردی، نیستم.
- ۳- کار تو اشتباه بود. من مستحق چنین رفتاری نبودم.
- ۴- دلیلی برای اشتباه تو وجود ندارد.
- ۵- هیچ عذری وجود ندارد و من دوست ندارم باز هم چنین اتفاقی بیفتد.
- ۶- از نظر من قابل توجیه نیست.
- ۷- خیلی عذاب آور بود.
- ۸- دلم نمی خواهد بقیه عمرم را صرف بخشودن این کار تو کنم.
- ۹- وقتی به قلبم رجوع می کنم، می بینم هر چند کارت "اشتباه" بود اما می دانم قلباً آدم خوبی هستی.
- ۱۰- می خواهم جنبه های خوب تو را در نظر بگیرم. هیچ کس کامل نیست.
- ۱۱- من عشق و محبتم را از تو دریغ نمی کنم.
- ۱۲- مهر و محبتم را آزادانه نثار می کنم اما از خودم هم مراقبت می کنم تا بار دیگر چنین اتفاقی رخ ندهد.
- ۱۳- برای ایجاد اعتماد دوباره به زمان نیاز دارم اما می خواهم به تو یک فرصت دیگر بدهم.
- ۱۴- ممکن است نخواهم در ارتباط با خودم به تو



فرصت دیگری بدهم، اما دلم می‌خواهد چنین فرصتی را در ارتباط با دیگران پیدا کنی.

۱۵- رنج و عذابم را رها می‌کنم. تو دیگر مسئول احساسات من نیستی. تو را می‌بخشم و برایت آرزوی بهترین‌ها را دارم.

۱۶- من مسئول احساس خودم هستم. من فرد مهربانی هستم و می‌توانم برای آن‌چه که هستم مورد مهر و محبت قرار گیرم.

اگر بخشایش و گذشت را بیاموزیم و ابراز کنیم، بار سنگینی از دوش مان برداشته می‌شود. با بیان این سه کلمه ساده که "تو را می‌بخشم"، بسیاری از زندگی‌ها و روابط زناشویی نجات یافته‌اند. قدرت بخشایش و گذشت در درون همه ما وجود دارد اما همانند دیگر مهارت‌ها باید آن را تمرین کنیم. در آغاز، زمان می‌برد. ما بر روی بخشایش شریک زندگی مان کار می‌کنیم و سپس ناگهان فردای آن روز بار دیگر به سرزنش او می‌پردازیم. تسلط یافتن بر مهارت ارتباطی جدید بخشایش، زمان می‌برد، اما با تمرین و ممارست به واکنشی طبیعی تبدیل می‌شود.

در ابتدای کار، جملات سودمندی که می‌توانید بنویسید یا به آن فکر کنید، این است: «هیچ کس کامل نیست. تو را به دلیل کامل نبودنت، می‌بخشم. کار تو اشتباه بود. درست نیست با کسی چنین رفتاری کنی. کار تو اشتباه بود و من تو را می‌بخشم. تو را می‌بخشم

چون کامل نیستی. تو را می‌بخشم که محبت و احترامی را که سزاوارش بودم از من دریغ کردی. تو را می‌بخشم که بهتر از این نمی‌دانستی. امیدوارم مورد محبت و احترامی که همه به آن نیاز دارند، قرار بگیری. تو را به خاطر اشتباهت می‌بخشم.»

## پیام بخشایش و گذشت

پیام خداپسندانه همانا بخشایش و گذشت است. و برای گام نهادن بر فراز مرگ و فراسوی درد باید بخشید.

اگر دریابیم شریک زندگی و یا دوستان مان واقعاً از خطایی که مرتکب می‌شوند، آگاه نیستند، می‌توانیم آن‌ها را ببخشیم.

زمانی را که برای نخستین بار مورد بخشایش قرار گرفتم، به یاد می‌آورم. در آن هنگام دخترم لورن دو سال داشت و مشغول بازی با غذایش بود. مرتب به او گفتم این کار را نکند، اما همچنان به کارش ادامه داد. چند لحظه نگذشته بود که تمام ما کارونی‌ها را با دست برداشت و روی قالی انداخت.

واقعاً عصبانی شدم چون همه جا را کثیف کرده بود و من باید تمیز می‌کردم. اما در همان لحظه او را به خاطر این کار بخشیدم. از دستش عصبانی بودم اما قلبم نسبت به او مملو از محبت و مهربانی بود.

در آن لحظه بخشیدن او کار ساده‌ای بود زیرا کاملاً مشخص بود که وقتی ما کارونی‌ها را روی زمین ریخت، نمی‌دانست چه می‌کند. فکر می‌کنم به نظرش می‌آمد یک شاهکار هنری آفریده است! او متوجه نبود که دارد برای من دردسر درست می‌کند!

به عنوان یک مشاور بارها شاهد بوده‌ام که مردم از آن جهت به طرق مختلف رفتارهای نامهربانانه از خود بروز می‌دهند چون راه بهتری را نمی‌دانند. آن‌ها به دلیل جهالت و نادانی مرتکب خطا می‌شوند. و هرگاه بتوانند راه بهتری را تجربه کنند، آن‌را انجام می‌دهند. هیچ‌کس قلباً نمی‌خواهد به مجازات دیگران بپردازد. دلیلش این است که وقتی دیگران به او بی‌احترامی می‌کنند، راه دیگری را سراغ ندارد.

نقطه نظرات این کتاب و کتاب‌های دیگرم در مورد تفاوت زن و مرد برای خوانندگان سودمند بوده‌اند زیرا این نگرش‌ها بر اساس بخشایش و گذشت است.

هیچ کس سرزنش نمی‌شود. پدر و مادر شما شماتت نمی‌شوند زیرا پیش‌بینی نمی‌کردند برای این‌که زندگی زناشویی موفق داشته باشید باید چه چیزهایی را می‌آموختید. مردها سرزنش نمی‌شوند زیرا آن‌ها از سیارهٔ مریخ آمده‌اند و زن‌ها را درک نمی‌کنند. زن‌ها نیز سرزنش نمی‌شوند زیرا از سیارهٔ ونوس آمده‌اند و مردها را درک نمی‌کنند. ما مشکلاتی داریم زیرا "نمی‌دانیم باید چه کنیم". هرگاه این حقیقت را با اعماق وجودمان بپذیریم، اشتباهات خود و شریک زندگی مان بخشودنی‌تر می‌شوند.

هر بار گذشت می‌کنید، فرشتگان خداوند لذت می‌برند. هنگامی که تصمیم می‌گیرید به جای بستن دریچهٔ قلب‌تان، به دیگران محبت کنید، پرتوی کوچکی از الوهیت به دنیای تاریک کشمکش‌های درون‌تان می‌تابد. شما بار دیگران را سبک می‌کنید و یاری‌شان

می‌دهید آن‌ها نیز بخشاینده و باگذشت باشند.

هنگامی که مردان و زنان در زندگی مشترک‌شان با ناکامی روبرو می‌شوند، دلیلش این نیست که دوست داشتنی نیستند. همه ما با عشق و محبت آفریده شده‌ایم و هدفی داریم که باید به آن تحقق بخشیم. ما در روابط زناشویی مان رنج‌هایی را متحمل می‌شویم زیرا نمی‌دانیم چگونه عشق و محبت مان را به طرقی به کارگیریم که مؤثر باشند. در واقع مهارت‌های لازم را در اختیار نداریم.

گاهی اوقات عشق و محبت ابراز نمی‌شوند زیرا در اعماق قلب مان مدفون شده است. پنهان شدن، ما را از گزند مصون می‌دارد اما از عشق و محبت نیز فاصله می‌گیریم.

بسیاری از مردم در وجود خود محبوس می‌شوند. آن‌ها نمی‌دانند چگونه عشق و محبت را بیابند تا آن‌را ابراز کنند. اگر مهارت‌های لازم برای برقراری ارتباطی پرمحبت را نیاموزیم، مهر و محبتی بی‌کران را تلف می‌کنیم.

## زمانی برای امید

شاید برای نخستین بار در طول تاریخ، وارد دورانی می‌شویم که مهر و محبت می‌تواند سلطه پیدا کند. چنین دورانی یکی از امیدهای بزرگ برای زوج‌ها و مردمان دنیا محسوب می‌شود. در گذشته "بقا" در سیاره ما هدف اصلی به حساب می‌آمد. در هزاران سال اخیر به آرامی اما بدون تردید، عشق و محبت از اهمیت زیادی برخوردار شده است. عشق و محبت می‌تواند به نیروی راهنما در درون همه ما

تبدیل شود. نارضایتی عالم‌گیر میان زوج‌ها نشانه این است که دنیا بیش‌تر می‌خواهد. درد و رنج ملت ما، درد و رنجی است که وقتی نمی‌توانیم محبت‌مان را ابراز کنیم، آن‌را احساس می‌کنیم.

ما دیگر قادر نیستیم نسبت به احساسات عمیق‌ترمان بی‌تفاوت باشیم. ما ولع عشق و محبت داریم. این تغییر در حال حاضر صورت گرفته است. و عشق و محبت هم‌اکنون حضور دارد.

ما با درک جدیدمان از آن‌چه مادران‌مان نمی‌توانستند به ما بگویند و پدران‌مان از آن بی‌اطلاع بودند، آمادگی بیشتری پیدا می‌کنیم تا شریک زندگی‌مان را دوست بداریم. با تمرین و ممارست، این عشق و محبت دو طرفه می‌تواند به نحو چشمگیری روابط مشترک‌مان را بهبود بخشد.

امید دارم که شما با به‌کارگیری مهارت‌های مختلف بهبود روابط زناشویی، هرگاه همسرتان فراموش کرد این مهارت‌ها را به‌کارگیرد، او را ببخشائید و نیز می‌توانید والدین و خودتان را ببخشائید.

به یاد داشته باشید که اگر والدین‌مان می‌توانستند بیش‌تر به ما بیاموزند، باز هم نمی‌توانستیم روابط بی‌عیب و نقصی داشته باشیم. با ذکاوت‌ترین و موفق‌ترین افراد نیز در روابط زناشویی و خانوادگی‌شان دارای مشکلاتی هستند. همه ما نیاز به تمرین داریم. هر چند با قابلیت دوست داشتن به دنیا آمده‌ایم، اما همین دوست داشتن و محبت کردن مهارتی است که باید آن‌را بیاموزیم.

### ایجاد تغییر در جهان

ما از طریق تسلط بر رمز و راز محبت و نیز تمرین گذشت، نه تنها

می‌توانیم یک عمر زندگی پرمهر و محبت را بی‌آفرینیم بلکه قادریم در دنیا تغییر ایجاد کنیم.

تمرین مهارت‌های ارتباطی جدید نه تنها وسیله‌ای است برای به وجود آوردن روابط زناشویی پرمهر و محبت، بلکه به طور مستقیم در ایجاد جهانی پر از صلح و صفا دخالت دارد.

دنیایی را تجسم کنید که طلاق، خانواده‌ها را از هم متلاشی نمی‌کند یا همسایگان از یک‌دیگر نفرت ندارند. ایجاد چنین دنیایی امکان‌پذیر است. هرگامی که در زندگی زناشویی‌تان بر می‌دارید به تحقق این رؤیا کمک می‌کند. صلح و دوستی و موفقیت امکان‌پذیر است اگر هر بار گامی به سوی تحقق آن بردارید.

چنین فرضی محال است که بی‌آن‌که بتوانم با عزیزان‌مان به آرامش دست یابیم، در دنیا صلح و صفا به وجود آوریم. اگر الگوهای ما بتوانند در روابط خانوادگی به مهر و محبت دست یابند، آنگاه است که می‌توانند مهارت‌های لازم برای ایجاد صلح جهانی را بدست آورند.

ما با فراگیری راههای بر طرف کردن تفاوت‌های زن و مرد، در حقیقت از تنش‌های جهانی می‌کاهیم و به خود و دیگران اجازه می‌دهیم به گونه‌ای مؤثر با فرهنگ‌ها و نژادهای مختلف ارتباط برقرار کنند.

هنگامی که در می‌یابیم تفاوت‌های مان سطحی هستند و در اعماق وجود، همه یکی هستیم، می‌توانیم از کشمکش و درگیری بپرهیزیم و با آگاهی جدیدی که به تفاوت‌های مان احترام می‌گذارد به حل

مشکلات نایل شویم.

در روابط زن و شوهرها، راه حل، انکار تفاوت‌های موجود نیست. راه دوری از چالش‌ها این است که به یک‌دیگر احترام بگذاریم و روش‌های خلاقانه را بیابیم که نیازهای مختلف‌مان را برآورده می‌سازند.

هر بار از گام‌های دشوار و یا رنج‌آوری برای حل مثبت روابط شخصی‌مان استفاده می‌کنیم، راه را به سوی برقراری هماهنگی در جهان هموار می‌سازیم. تلاش‌های روزمره شما راه را برای دیگران آسان‌تر می‌کند تا از شما تبعیت کنند.

از این که اجازه دادید در قسمتی از سفر زندگی همراه‌تان باشم، متشکرم. امیدوارم شما و عزیزان‌تان یک عمر عشق و محبت را تجربه کنید و امیدوارم در زندگی‌مان نیز شاهد دنیایی سراسر عشق و محبت باشیم.





**John Gary**  
**Together forever**



۹۵۰۰ تومان