

اسرار ماندگاری عشق

برقراری ارتباط بین مریخی ها و ونوسی ها



نویسنده: دکتر جان گری
مترجم: معصومه آمدی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اسرار ماندگاری عشق

نویسنده:

دکتر جان گری

مترجم:

معصومه آمدی

انتشارات اندیشه ی زرین

۱۳۸۸

عنوان و نام پدیدآور: اسرار ماندگار عشق / نویسنده جان گری؛ مترجم معصومه آمدی
مشخصات نشر: قزوین: اندیشه زرین، ۱۳۸۸.

مشخصات ظاهری: ۱۴۴ ص.

شابک: ۳۰۰۰ ریال: ۷-۵۸-۵۵۱۹-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Mars and Venus in touch enhancing the passion with

great communication.

موضوع: روابط زن و مرد

شناسه افزوده: آمدی، معصومه، ۱۳۶۰-، مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۸۸ الف ۵ گ ۴ / HQ ۸۰۱

رده بندی دیویی: ۳۰۶/۸۷۲

شماره کتابشناسی ملی: ۱۸۸۴۴۲۸



قزوین - خیابان نادری شمالی - شماره ی ۵۴ - تلفکس: ۳۳۲۸۳۷۰ - تلفن همراه: ۰۹۱۲۵۸۲۸۰۳۸

تهران - صادقیه - بلوار فردوس - خیابان ولی عصر - خیابان ششم - شماره ی ۸ - تلفن: ۴۴۰۸۲۵۶۹

اسرار ماندگاری عشق

نویسنده: دکتر جان گری

مترجم: معصومه آمدی

صفحه آرا: اکرم شالی

نوبت چاپ: اول ۱۳۸۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و لیتوگرافی: سعیدی

شابک: ۷-۵۸-۵۵۱۹-۶۰۰-۹۷۸

قیمت: ۲۲۰۰ تومان

تقدیم به مادر مهربانم، او که همیشه بی‌بھانہ و بی‌توقع
عشق‌ورزیدن را به من آموخت.

سخنی با مخاطب

پروفسور جان گری یکی از بزرگ‌ترین روانشناسان جهان محسوب می‌شود و در حقیقت عقاید این مرد بزرگ تاثیرات شگرفی در دنیای روانشناسی بر جای گذاشته و در سراسر این پهنه‌ی گسترده کمتر کسی را می‌یابیم که پروفسور جان گری و آثارش را نشناسد. ایشان سال‌های بسیاری را صرف تحقیق و شناخت روحیات پیچیده‌ی زنان و مردان نموده‌اند و نتایج گرانب‌های خویش را در قالب کتب گوناگون در اختیار همگان قرار داده‌اند.

کتاب حاضر که یکی از آثار برگزیده‌ی این محقق تواناست، در رابطه با تفاوت‌های نگرشی مردان و زنان است و دید روشنی راجع به شناخت دنیای مردان و زنان به خوانندگان ارائه می‌دهد و مسیری را به ایشان نشان می‌دهد که بتوانند نسبت به یکدیگر دید مثبت داشته باشند و هماهنگ با هم عمل کنند.

پروفسور زنان و مردان را به شناخت و درک تفاوت‌های خویش و برقراری ارتباط کلامی و عاطفی دعوت می‌کنند و نشان می‌دهند چگونه همسران می‌توانند با درک این تفاوت‌ها، یکدیگر را بهتر بشناسند و در رفع نیازهای عاطفی خویش برآیند و با ارائه‌ی راه‌حل‌های مفید و سازنده، در جاودانه کردن عشق بین همسران، به ایشان کمک می‌کنند. باشد که مقبول شما خوانندگان گرامی واقع شود و در رسیدن به اهدافتان یاریتان نماید و بتوانید این امانت الهی را هر چه بیشتر در زمین بگسترانید.

معصومه آمدی

پیش گفتار

خرسندم که با ارائه‌ی کتاب‌های وزین **اسرار ماندگاری عشق/برقراری ارتباط بین مریخی‌ها و ونوسی‌ها**، خوانندگان برای اولین بار یا دوباره می‌آموزند چگونه زنان و مردان می‌توانند بهتر با هم ارتباط برقرار کنند و همدیگر را درک نمایند.

در حالی که همگی در برقراری ارتباط موفقیت‌آمیز افکار و خواسته‌های خویش با جنس مخالف ناامید و عاجز هستیم، موفقیت وافر کتاب‌های **مردان مریخی، زنان ونوسی** و متعاقب آن **کتاب اسرار ماندگاری عشق/برقراری ارتباط بین مریخی‌ها و ونوسی‌ها**، گواه آشکاری است که اکثر ما را برای کشف راه‌های جدید و نیکوتر برقراری ارتباط و درک یکدیگر امیدوار می‌کند.

در حقیقت، راز خلق عشقی ماندگار، ابتدا درک نیازهای شخصی خویش و سپس درک نیازهای متفاوت طرف مقابل است. اغلب اوقات، زمانی که عاشق می‌شویم، عشق خود به خود به وجود می‌آید زیرا تصور می‌کنیم اکنون همه‌ی نیازهای مان رفع خواهد شد، صرف‌نظر از این واقعیت که هنوز این فرد که فکر می‌کنیم عاشقش هستیم را نمی‌شناسیم. زمانی که بفهمیم این شخص کامل نیست و نمی‌تواند پاسخگوی تمام نیازهای ما باشد، عشق رنگ می‌بازد.

در حقیقت، عشق راستین، خواهان کمال نیست. یعنی شریک خود را با همه‌ی عیوب و خصوصیاتش می‌پذیریم و درک می‌کنیم، و این امر زمانی میسر است که ابتدا یاد بگیریم نیازهای خود را بشناسیم و به دنبال خواسته‌مان در رابطه و

زندگی باشیم. در این صورت درمی یابیم که با آگاهی بیشتر از نیازهای طرف مقابل دوباره می توانیم عشق را در روابطمان شعله ور و حفظ نماییم. از طریق توسعه ی مهارت های جدید برقراری ارتباط، نه تنها به خواسته تان در روابط دست می یابید، بلکه آگاهی و صبر بیشتری برای درک نیازهای معشوق خود کسب می کنید. با یک حساب سرانگشتی، مردان خودبه خود با ارزش ترین چیز را به زنان ارائه می کنند، در حالی که زن نسبت به حمایت، واکنش نشان دهد. همیشه این طور نیست که هرچه مرد بخواهد، زن هم بخواهد. برای نمونه، معمولاً مرد در رابطه ی خود با یک زن، تمایلات جنسی را مقدم می داند، بنابراین تصور می کند در مورد زن هم همین طور است. در حقیقت ممکن است زن اولویت های دیگری قبل از این میل خویش داشته باشد، مانند: محبت، برقراری ارتباط یا درک شدن.

مانند سایر کتاب های مریخی ها و ونوسی ها، که با سنین و مراحل گوناگون برقراری ارتباط سر و کار داشت، در این کتاب با راه حل های کاربردی آشنا می شوید که به شما فرصت می دهد عشق را در وجود یکدیگر افزایش دهید. مشاجراتی که قبلاً داشتید از بین نمی روند بلکه تشریح و مانع مشاجره می شوند. خیلی عادی است که وقتی در رابطه ای تنش به وجود می آید، طرفین ندانند چه کار کنند تا اوضاع بهتر شود. **اسرار ماندگاری عشق/ برقراری ارتباط بین مریخی ها و ونوسی ها** نقشه ی جاده ی برقراری ارتباط را برای تان فراهم می نماید و شما را برای درک بهتر راهی سفر می کند.

زمانی که به خودمان اجازه دهیم اختلافات اساسی را فراموش کنیم، رابطه ی خود را دچار ابهام و سرخوردگی بسیاری کردیم. هنگامی که یکی از طرفین

متوجه می‌شود طرف مقابل نیاز دارد احساساتش را در میان بگذارد یا برای ارائه‌ی راه‌حل حرف بزند، یا وقتی یکی از طرفین مایل است ارتباط برقرار کند، اما طرف مقابل مایل نیست، این عامل باعث از بین رفتن تفاوت‌ها نمی‌شود، بلکه موجب تنش و ناامیدی بیشتر می‌شود. این نگاه‌های تازه به تفاوت‌های بین ما، اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد و در عین حال، اعتماد دو جانبه، مسوولیت فردی، افزایش همکاری و عشق بیشتری را القا می‌کند.

کلیه‌ی اصول این کتاب، بررسی و آزمایش شده‌اند. از طریق پرسش از ۲۵۰۰۰ شرکت کننده در همایش‌های برقراری ارتباط، می‌توانم صریحا بگویم که در شرایط مثبت چگونه مردان و زنان از لحاظ احساسی با هم فرق دارند. بیش از ۹۰ درصد شرکت کنندگان به شکلی آشکار و مشتاقانه، خود را از روی این توصیفات شناختند. زمانی که وجوه مشترک را در وجود خود و طرف مقابل شناسایی می‌کنید، درمی‌یابید که تنها نیستید. انتظارات غیرواقعی به راحتی تصحیح می‌شوند و شما می‌توانید عشقی خلق کنید که لایق آن هستید.

در واقع عدم درخواست سرپرستی از سوی مرد دلیل دارد و اینکه چرا مهارت‌های تلفنی وی، حس خوبی به جا می‌گذارد. در عین حال، زن نیاز دارد بداند عاشق وی کسی است که می‌تواند با او احساساتش را در میان بگذارد و این شخص برای او بیش از یک دوست خوب صرف خواهد بود؛ زن چاهش را دارد، و مرد غارش را.

اما اجازه ندهید این سوءتفاهم‌ها شما را گول بزنند. شاید یک مرد نداند چگونه با همسرش ارتباط برقرار کند و احتمالا زن در مورد مرد خود دچار ابهام می‌شود، اما همیشه این طور نیست، خشمی که آن‌ها احساس می‌کنند، ناامیدی و

حس سرخوردگی است نه فقدان عشق. با کمک مهارت‌های جدیدی که در این صفحات کشف خواهید کرد، می‌توانید از عشقی که نسبت به هم دارید به عنوان زیربنای زندگی استفاده کنید.

ابراز احساسات منجر به بخشایش و انگیزه بیشتر برای بده بستان عشق و دلگرمی می‌شود. شما و طرف مقابل‌تان با کشف درکی نوین، پیشنهادهای مندرج در این کتاب را پشت سر خواهید گذاشت و راه‌هایی را کشف خواهید کرد که شما را قادر به برقراری رابطه‌ی عاشقانه با یکدیگر می‌کند.

امیدوارم به کمک کتاب **اسرار ماندگاری عشق/برقراری ارتباط بین مریخی‌ها و ونوسی‌ها**، دوباره در کشف عشقی راستین و ماندگار به درکی جامع‌تر دست بیابید.

اگر رابطه‌ی شما نوپاست یا پنج سال از آن می‌گذرد، برای این که بیاموزید چگونه می‌توانید فردی که عاشقش هستید را راضی‌تر نگه دارید، همیشه وقت دارید. در این صورت، عشق شما سرمشقی خواهد شد برای این که چگونه با هم می‌توانیم جهان را به مکانی دلپذیرتر تبدیل کنیم.

۱

یادگیری زبان تازه‌ی عشق

مهارت‌های نوین برقراری ارتباط

در سراسر این کتاب مهارت‌های برقراری ارتباط برای حمایت از نیازهای جدید عاطفی همسران‌مان را مفصل توضیح دادم و دقیقاً نیاز ما را به عشق و صمیمیت ماندگار، شادی آور، و لذت‌بخش برآورده می‌کنند. حتی اگر برخی از عقاید مطرح شده در اینجا آشنا یا قدیمی هستند، به روش‌های کاملاً نو و متفاوت ارائه شده‌اند.

برای مثال، به جای این که زن خود را وقف چیزی کند که خوشایند همسرش است، پیشنهاد می‌کنم به مرد اجازه دهد نظر او را جلب کند و زن هم نظر مرد را متوجه خود سازد. به جای اینکه با بی‌علاقگی منتظر مرد باشد، روش‌هایی را می‌آموزد که از نیازهای پشتیبانی می‌کنند.

به تعبیری، زن باید به همسرش کمک کند، اما با یک تغییر جدید: زن می‌آموزد چگونه در یاری‌رسانی به خود، مرد را کمک کند، چه‌طور مرد را حمایت نماید تا مرد از وی بیشتر پشتیبانی کند، و به چه نحو با وی سازگار باشد تا مرد نیز

با امیال و نیازهای همسرش سازگار شود. پیشنهاد می‌کنم مردان همچنان نان‌آور باشند، اما با یک تغییر جدید: در واقع یک مرد می‌تواند با "کمترین کار" بیاموزد از نیازهای عاطفی زن حمایت کند. برای نمونه، به جای این که تلاش کند برای مشکلات همسرش راه حل پیدا کند، پیشنهاد می‌کنم "کمترین کار را انجام دهد" و یاد بگیرد با همدلی گوش دهد. "گوش دادن همراه با همدردی زیاد" مهارت قدیمی و دلاورانه‌ی مرد برای انتظار و نظارت در سکوت را افزایش می‌دهند.

مردان با داشتن درک صحیح و با استفاده از استعدادهای برگرفته از کشورهای در حال توسعه، می‌توانند در این مهارت جدید تخصص یابند. مرد با استفاده از مهارت‌های دلاورانه‌اش، یاد می‌گیرد زمانی که یک زن صحبت می‌کند، به شکلی سازنده از خویش حمایت کند. تغییر جدید این است که وی می‌آموزد بدون درگیری با همسرش از خویش دفاع کند.

زمانی برقراری ارتباط بسیار سخت می‌شود که بیش از حد از خود یا همسرمان انتظار داشته باشیم. در نظریه‌ی آموزش، برای یادگیری موضوع جدید، باید دویست بار آن را گوش داد (و یا به کار بست). اگر نابه‌باشید، احتمالاً صد و پنجاه بار کافی است. مهارت در برقراری ارتباط جدید یک مرتبه اتفاق نمی‌افتد. گاهی فراموش کردن آنچه آموخته‌اید، کاملاً طبیعی است: خصوصیات و بازتاب‌های قدیمی یادآوری می‌شوند و موجب رنجش خاطر می‌گردند. اکنون، به جای این که ن‌آمیدانه خود یا همسرتان را سرزنش کنید، سهم خود را از مشکل متوجه شدید. گاهی، تغییر برای بهتر شدن، کار سختی است، اما در هر گامی، آسان‌تر، فوق‌العاده‌تر، و جالب‌تر خواهد شد؛ و زمانی که مجرب شدید، این مهارت‌ها تمام زوایای زندگی و روابط شما را در بر خواهد گرفت.

پیش‌بینی مشکلات

مهم‌ترین مهارت در برقراری ارتباط، پیش‌بینی مشکلات موقتی و آگاهی از ضرورت یادگیری مجدد یک درس است تا تبدیل به ماهیت ثانویه شود. بنابراین، این آگاهی ما را امیدوار می‌کند تا برای عاشق بودن، صبور و بخشنده باشیم. هرچند ممکن است یادگیری تمام مهارت‌های جدید طاقت‌فرسا به نظر برسد، اما مرحله‌ای بسیار هیجان‌انگیز است. هنگامی که تجربه‌ی مهارت‌های جدید برقراری ارتباط را آغاز می‌کنید، نتایج محسوس و ملموس نظیر امید، دلگرمی، و حمایت، شما را به ادامه دادن ترغیب می‌کنند. روابط شما درست از اولین قدم این سفر، به نحوی چشمگیر و سریع بهبود می‌یابد، و کم‌کم با تمرین بیشتر، بهتر می‌شود.

با یادگیری این مهارت‌های ضروری می‌توانید به عشق، صمیمیت، و شادی ماندگار نایل شوید. نباید عشق محو شود و شادی مشترک در مرحله‌ی ابراز عشق رنگ ببازد، صمیمیت را می‌توان با افزایش خرسندی عمیق‌تر کرد. در بخش بعدی، در صورتی که قصد داریم صمیمیت ماندگار را بررسی کنیم، موضوع آنچه زنان بیشتر نیاز دارند و مردان واقعا می‌خواهند، را توضیح می‌دهیم.

آنچه زنان بیشتر نیاز دارند و مردان واقعا می‌خواهند

زنانی که در همایش‌های برقراری ارتباط حضور می‌یابند، همیشه از این واقعیت حیرت می‌کنند که نیمی از شنوندگان را مردان تشکیل می‌دهند. باور این مطلب برای آن‌ها سخت است، اما مردان واقعا به دنبال راه‌هایی هستند که بتوانند زن‌ها را شاد کنند و در ست به اندازه‌ی زن‌ها به بهبود روابط علاقه‌مند هستند. اما مسئله این جاست که زنان روش‌های قدیمی برقراری ارتباط آن‌ها را نمی‌پذیرند. اگر مشکلات در منزل ایجاد شوند، روش مرد قدیمی در محل کار موفقیت-آمیزتر خواهد بود. چنانچه در برقراری ارتباط مشکلی ایجاد شود، یک مرد قدیمی به همایش نمی‌آید یا کتابی راجع به برقراری ارتباط نمی‌خرد؛ بلکه در

ارتباط با تجارت یا موفقیت، دوره‌ای را می‌گذرانند یا کتابی در این باره تهیه می‌کند. چرا؟ زیرا از روزگاران کهن، همیشه مردی که نان آور بهتر بود، بیشتر می‌توانست همسرش را شاد کند.

در روزگاران شکارچی و نان‌آور، این روند به خوبی کارساز بود و حتی برای اجداد خیلی خوب بود؛ اما در عصر ما اصلاً موثر نیست. زنان امروزی شوهران خود را به این دلیل ترک نمی‌کنند که نان‌آور خوبی نیستند، بلکه دلیلش این است که از لحاظ عاطفی و احساسی ارضا نشده‌اند. زمانی که مرد نیازهای جدید همسرش را درک نمی‌کند، زن ارضا نمی‌شود. این نارضایتی اضافه، مرد را هم ناراحت می‌کند. مردان، همسران خود را به این دلیل که دیگر آنها را دوست ندارند، رها نمی‌کنند، بلکه به این دلیل است که نمی‌توانند آنها را شاد کنند. معمولاً، مرد زمانی رابطه را بهم می‌زند که حس کند در راضی نگه داشتن شریک زندگی موفق نیست و قدرت کافی ندارد.

با درک چگونگی تغییر شرایط زن و مرد، به بیش و مه‌ری دست می‌یابیم که برای تسلط بر روش‌های نوین برقراری ارتباط موثر و دو جانبه لازم است.

چرا زنان امروزی شاد نیستند

زنان امروزی به دلیل موجهی عصبی و مضطرب هستند و معمولاً احساس بی‌پناهی و شکست می‌کنند: در هیچ دوره‌ای از تاریخ این قدر از آنها انتظار نداشته‌اند. حداقل ۵ روز در هفته لباس یک‌شکل می‌پوشند و هشت الی دوازده ساعت مارش نظامی می‌روند. زمانی که به خانه می‌آیند، حس می‌کنند باید خانه را تمیز کنند، شام بپزند، لباس‌ها را بشویند، به کودکان عشق بورزند و به آن‌ها غذا دهند، شاد و خوشحال هم باشند، عاشقانه پذیرای همسران‌شان هم باشند. توقع انجام اینها از خودشان بسیار بالاست و باعث می‌شود احساس شکست کنند.

زنان در محل کار باید مطابق قوانین معمولی، رفتار مردانه داشته باشند و در منزل باید صمیمانه، بخشنده، و زنانه رفتار کنند. تعجبی ندارد اگر زنان گلابه کنند

نیاز به همسری دارند که در انتهای روز با عشق و اشتیاق از آن‌ها استقبال کند. حتی کار مادران خانه‌دار امروزی نیز نسبت به مادران خویش دشوارتر است، زیرا از مشارکت و حمایت معمولی سایر زنان شاغل و هم بازی‌های کودک خویش در مهد کودک، محروم هستند.

در گذشته زن افتخار می‌کرد بگوید یک مادر و همسر تمام وقت است. اکنون حتی اگر از وی سؤال شود: چه کار می‌کنی؟ ممکن است دستپاچه شود. وقتی از حمایت سایر زنان محروم می‌ماند، از آن‌جا که ارزش تعهد وی در جهان کاملاً شناخته شده است، به تنهایی این کار را انجام می‌دهد.

در حالی که هنوز هم زنان امروزی بیش از هر دوره‌ای در تاریخ، نیاز به حمایت و پشتیبانی دارند، مردان نیز حمایت خودخواهانه‌ای که به طور سنتی از همسرانشان دریافت می‌کردند را از دست می‌دهند.

چرا مردان ناراضی هستند

مردان امروزی احساس کم ارزشی، شکست و قدر ناشناختگی می‌کنند. آن‌ها مانند زنان کار سختی را تجربه می‌کنند که ازدواج دو نفره ایجاب می‌کند. سال‌ها قبل، زمانی که مرد نزد همسر خانه‌دارش برمی‌گشت، زن به راحتی نشان می‌داد که چقدر قدردان زحمات و فداکاری‌های همسرش است و خوشحال بود که از وی مراقبت می‌کند چرا که تحت فشار نبود و در عوض تقاضای اندکی هم داشت. اکنون، ناگهان، خانه به عنوان محل آسایش مرد تحت محاصره است.

بسیاری از مردان به سختی پدران‌شان و حتی سخت‌تر کار می‌کنند، اما نمی‌توانند تنها فرد حامی خانواده باشند وقتی مرد همسرش را ناراضی و غمگین می‌بیند، حس عدم اعتماد به نفس بالا به عنوان تنها نان‌آور، باعث می‌شود عمیقاً (و گاهی ناخودآگاه) احساس شکست کند.

هدف اولیهی مرد

زمانی که مردی عاشق زنی می‌شود، هدف اولیه‌اش شاد کردن زن است. در سراسر تاریخ، مردان در برابر دنیای رقابتی و خصمانه‌ی کار طاقت می‌آوردند، چرا که در انتهای روز، زنان از تلاش و کوشش آن‌ها قدردانی می‌کردند. به معنای واقعی، رضایت همسرش پاداشی بود که به کار مرد ارزش می‌داد. امروزه، چون زنان زیاد کار می‌کنند، اغلب و به شکلی آشکار احساس نارضایتی می‌کنند. اکنون در پایان روز، هم زن و هم مرد به دنبال عشق و قدرشناسی هستند. زن با خودش می‌گوید: «من هم به سختی او کار می‌کنم، چرا وظیفه‌ی من است که از او قدردانی کنم؟» خستگی مانع می‌شود زن همسرش را طوری از لحاظ عاطفی حمایت کند که مرد می‌پندارد سزاوارش است.

از نظر مرد، عدم خشنودی زن به معنای شکست وی است. مرد از خودش می‌پرسد: «چرا باید بیش از این نگران باشم؟ در حال حاضر بابت آنچه انجام می‌دهم، از من قدردانی نمی‌شود». زنان و مردان به شدت تأثیرات مضر این خصیصه‌ی نسبتاً جدید را نادیده می‌گیرند.

چه چیزی زنان را شاد می‌کند

سال‌ها قبل، زمانی که اکثر زنان خانه‌دارهای تمام‌وقت بودند، یک زن از حمایت سایر زنان در طول روز لذت می‌برد، می‌توانست وظایف‌اش را تقسیم کند و با صحبت کردن استراحت کند، در حالی که روح همکاری، و نه رقابت در بین‌شان بود. او وقت آزاد زیادی داشت تا به خانه، باغ، و رابطه‌اش زیبایی بخشد. این کارهای روزانه باعث می‌شد وی روح زنانه و عشق را در قلب خود پیرواند. رابطه‌ی دوستانه‌ی وی به حضورش معنا می‌بخشید و از او در برابر بحران‌های گریزناپذیر حمایت می‌کرد.

از زنان انتظار نمی‌رفت بار اضافی برقراری روابط را به دوش بکشند و خانواده را تامین کنند. مردان از اینکه نان‌آور بودند، شاد بودند و می‌توانستند تنها

تأمین‌کننده باشند، در حالی که روابط عاشقانه را خلق می‌کردند و در دوام آن می‌کوشیدند، همسران‌شان را آزاد می‌گذاشتند تا کارهای‌شان را انجام دهند. در نیروی کار رقابتی و سخت‌کوش مردانه‌ی امروز، تأکید روی برقراری ارتباط به شدت از بین رفته است، و زنان مجبور هستند این کار را بدون حمایت در پرورش و محیط زنانه انجام دهند.

مردان بدلی

زنی در همایش من احساساتش را این‌گونه بیان کرد: «احساس من مانند یک مرد است. نیروی کار زن، الگوی زن موفق را ندارد. نمی‌دانم چگونه می‌توان از یک زن انتظار داشت قوی، جسور و در عین حال یک زن باشد. من نمی‌دانم چه کسی هستم.»

زمانی که زنان روزهای خود را با تقلید از الگوهای مرد سنتی سپری می‌کنند، زن ماندن بسیار سخت می‌شود. کار کردن از روی جدول زمانی برنامه‌ریزی شده، تصمیم‌گیری اولیه بر اساس امور ضروری و نه احساسات افراد، دستور دادن هنگامی که وقتی برای مشارکت در تصمیم‌گیری نیست، محاسبه‌ی حرکات راهبردی برای حمایت از خودش در برابر حمله، ایجاد همبستگی فقط بر اساس درصد سود خالص و نه بر پایه‌ی دوستی، سرمایه‌گذاری وقت و انرژی برای منفعت شخصی به جای نفع دیگران، تمامی این موارد در تضعیف روحیه‌ی زنانه مشارکت می‌کنند.

زنان در محل کار و در خانه

زنان نسبت به مردان بسیار بیشتر تحت تأثیر فشار روانی شغلی هستند، زیرا فشارهای کار خارج از خانه مسوولیت‌شان را دوچندان کرده است. آن‌ها سرکار به اندازه‌ی مردان کار می‌کنند، اما وقتی به خانه می‌رسند، گزینه غلبه می‌کند و انعطاف‌پذیر می‌شوند.

برای یک زن سخت است به خانه بیاید و مشکلات روز را فراموش و به راحتی استراحت کند در حالی که برنامه‌ریزی وی می‌گوید: «بیشتر پیز، تمیز کن، دوست بدار، مشارکت کن، پرورش بده، بخشنده‌تر باش، بیشتر کار انجام بده.» تصور کنید. کارهایی که تمام روز یک زن را اشغال می‌کند باید در عرض چند ساعت انجام شوند. زن علاوه بر تامین مخارج زندگی، حتی وقت، حمایت، یا انرژی کافی برای ارضای امیال طبیعی‌اش برای یک خانه‌ی زیبا و آرام، یک خانواده‌ی عاشق، هماهنگ و سالم ندارد. او از انجام این همه مسوولیت احساس شکست می‌کند.

خواه این غرایز زیستی باشند یا با نظاره و الگوبرداری از مادر حین رشد ایجاد شده باشند، می‌توانند بسیار قوی باشند. اغلب اوقات این فشارها زمانی افزایش می‌یابند که زن قصد دارد صاحب فرزند شود. این احساسات و فشارها که توسط خود فرد ایجاد می‌شوند، بر اساس واقعیت‌های فیزیکی امروز هستند که مادران ما در تلاش‌های خویش برای ایجاد خانه و خانواده تجربه نکرده‌اند. نه تنها زنان باید روش‌های نوین غلبه بر مشکلات را بیاموزند، بلکه مردان هم باید شیوه‌های نوین حمایت از همسران‌شان را یاد بگیرند.

مردان در محل کار و در خانه

در سراسر تاریخ، مردان می‌توانستند فشارهای روحی دنیای بیرون را تحمل کنند زیرا در بازگشت به خانه با همسری حامی و عاشق روبه‌رو می‌شدند. مرد تمام روز کار می‌کرد، اما عصرها به استراحت، و بازی می‌پرداخت، یا در انتظار عشق و محبت بود. کاری که نباید می‌کرد کار مداوم بود تا رضایت همسرش را جلب کند.

وقتی زن امروزی احساساتش را برای انجام کار بیشتر بیان می‌کند، معمولاً مرد آن را به منزله‌ی کار ناکافی یا دستور کار بیشتر، نوعی سرزنش قلمداد می‌نماید. هیچ

یک از پیام‌ها با طبع وی سازگار نیست که به او بگویند: «بسیار خوب، تو در خانه هستی. استراحت کن و از پاداش تلاشت لذت ببر.»

تقدیم عشق، نیازمند دریافت عشق است

مردان مایل‌اند همه‌ی عشق خود را صرف کار کنند و سپس به خانه بیایند و عشق دریافت کنند. زنان تا حد زیادی نیاز دارند در یک زمان هم عشق‌دهنده و هم عشق‌گیرنده باشند. آن‌ها دوست دارند عشق بورزند اما باید همزمان تحریک شوند: زمانی که عشق بورزند اما عشقی دریافت نکنند، بیشتر عشق می‌ورزند و در نهایت احساس شکست، خلاء، و بی‌میلی می‌کنند.

به همین نحو، زنی که روز خود را در محل کار رقابتی و مردانه صرف می‌کند، پشتیبانی عاطفی نمی‌شود، در صورتی که اگر در محیط تربیتی و زنانه قرار داشت، حمایت می‌شد. او به کارش عشق می‌ورزد اما تایید و حمایتی دریافت نمی‌کند. خسته به خانه برمی‌گردد، ولی به جای استراحت، به عشق‌ورزی ادامه می‌دهد.

این یکی از تفاوت‌های مهم بین زن و مرد است. معمولاً مرد وقتی خسته است، مایل است مشکلات خویش را فراموش و استراحت کند. اگر به حمایتی که نیاز دارد، نرسد دست از عشق‌ورزی می‌کشد. چنانچه بدون توقع به کارش عشق بورزد، مخصوصاً زمانی که به خانه بازمی‌گردد، حس می‌کند برای یک لحظه، آماده‌ی استراحت و دریافت عشق است، یا حداقل زمانی را به خودش اختصاص می‌دهد.

به عبارت دیگر، زمانی که زن احساس بی‌پناهی می‌کند، برای انجام کار بیشتر احساس مسوولیت می‌کند، و شروع به تفکر و نگرانی راجع به مشکلاتی می‌کند که انرژی کافی برای حل آن‌ها ندارد. هرچه زن بیشتر احساس شکست و سرخوردگی کند، استراحت کردن و عقب‌نداختن کارهایی که نمی‌تواند و واقعا نباید درست همان لحظه انجام دهد، برایش مشکل‌تر می‌شود.

زمانی که احساس شکست می‌کند، نمی‌تواند تصمیم بگیرد کدام کار را باید انجام دهد و کدام را عقب اندازد. در برخی موارد، انتظاراتی که مادرش در مورد نگهداری خانه داشت، خودبه‌خود تاثیر می‌گذارند. هرچه بیشتر احساس سرخوردگی و بی‌پناهی کند، این غرایز بیشتر می‌شوند. زن به طور ناخودآگاه سعی می‌کند مطابق معیارهای خانه‌داری و پذیرایی‌ای زندگی کند که زمانی مناسب بودند که هر زنی خانه‌دار بود و فرصت و انرژی کافی برای انجام همه‌ی این کارها داشت.

به ویژه وقتی زن شاغل نمی‌تواند از عهده‌ی هزینه‌ی خدمتکار برای کارهای روزمره برآید، ممکن است حس کند به اندازه‌ی کافی کار نمی‌کند. خودبه‌خود فکر می‌کند باید بیشتر کار کند، اما در حقیقت نمی‌تواند. انگار گرفتار برنامه‌ریزی جامعه‌ی قدیم شده که از او انتظار می‌رفت تمام کارهای خانه را انجام دهد.

در برخی موارد، درست همان طور که زن برای انجام کارهای منزل احساس مسوولیت می‌کند، مرد از لحاظ اجتماعی طوری برنامه‌ریزی شده که حس می‌کند این کارها وظیفه‌ی زن است. همان‌گونه که استراحت کردن و انجام کار کمتر برای زن سخت است، برای مرد هم سخت است انرژی لازم برای کمک به زن را در خود بیابد.

چرا زنان احساس خستگی می‌کنند؟

امروزه، همان‌طور که مردان در بیرون کار می‌کنند، زنان نیز خارج از منزل شاغل هستند؛ زنان امروزی مانند مادران خویش وقت، انرژی، یا فرصت کافی برای حمایت از یکدیگر را ندارند. زن امروز مدام عشق می‌ورزد، ولی چون حس بی‌پناهی می‌کند، معمولاً با احساس خستگی به خانه بازمی‌گردد.

به علاوه، زمانی که زن برای بقاء، به کارش وابسته است، و به مرد وابسته نیست، تمایل وی برای عشق‌ورزی سخاوتمندانه کاهش می‌یابد. اگر یک زن برای کسب

درآمد عشق بورزد، حمایت او ابراز "سخاوتمندانه" نیست. این رفتار شرطی ابراز عشق، وی را از ظرافت زنانگی‌اش دورتر می‌کند.

زنان شاغل باید کاملاً مردانه رفتار کنند و دیگر نمی‌توانند از طریق حس مادرانه، تشریک مساعی و روابط تربیتی، پس‌انداز (خرید) و خانه‌داری حمایت شوند. این به هم ریختن تعادل به سمت روحیه‌ی مردانه به سرعت باعث خستگی و نارضایتی زنان سراسر دنیای امروز می‌شود.

زنان عصر قدیم دچار خستگی نمی‌شدند زیرا محیط کاری‌شان از طبیعت زنانه‌شان حمایت می‌کرد. زنان امروز خسته می‌شوند چون به اندازه‌ی کافی در شغل‌شان حمایت نمی‌شوند.

آگاهی از تعالیم گذشته

در گذشته زنان به نقش‌های زیستی خویش افتخار می‌کردند، مادر شدن بسیار افتخارآمیز، محترم و حتی مقدس توصیف می‌شد. در برخی فرهنگ‌ها زن را به خدا نزدیک‌تر از مرد می‌دانستند، زیرا او به تنهایی قدرت خلق یک زندگی را داشت. زنان به مادر بودن خود افتخار می‌کردند و مردان با خوشحالی تبدیل به قهرمان‌هایی می‌شدند که حاضر بودند برای تامین و حمایت از مادران فرزندان‌شان زندگی خود را به خطر بیندازند.

با نگاهی به نسل گذشته‌ی مادرم، به راحتی می‌توان فهمید که زنان از مادر بودن خود چه احساس خوبی داشتند. زمانی را به خاطر می‌آورم که به عنوان یک فرد بالغ از مادرم پرسیدم آیا دوست داشت مادر باشد؟ و او صریحاً پاسخ داد: «خب، جان، من هنوز هم یک مادر هستم و این حس را دوست دارم. خیلی احساس خوشبختی می‌کنم که صاحب هفت فرزند زیبا هستم».

شگفت زده شدم که او حتی پس از بلوغ فرزندان‌ش، تا این حد به مادر بودن خود افتخار می‌کرد. احساس خوشبختی کردم که مجبور نبود کار کند و واقعا از مادر تمام وقت بودن و داشتن همسری که حمایتش می‌کرد، لذت برده است.

اکثر مادران امروزی وقت زیادی برای بچه‌داری ندارند. داشتن فرزند و داشتن شغل، فهرست بلند بالایی از وظایف دشوار را به همراه دارد و نیازمند مهارت‌های جدیدی است که قطعاً مادران‌تان به شما نیاموخته‌اند. ایجاد هماهنگی بین مادر بودن و داشتن شغل بدون این راهکارها، مانند سفر پیچ در پیچ به مرز ناشناخته است. زنان امروزی با توجه به مادر بودن، بسیار مردد هستند.

با این که به هیچ وجه پیشنهاد نمی‌کنم زمان را به عقب برگردانیم و زنان را تشویق کنیم به آشپزخانه برگردند، اما مهم است بدانیم چه چیزی را از دست داده‌ایم. همان‌گونه که در جست‌وجوی دنیایی بهتر و نوین برای زنان و مردان به جلو گام برمی‌داریم، باید آموزه‌های گذشته را به خاطر بسپاریم تا در صورت ضرورت، از آن‌ها استفاده کنیم. موارد ذکر شده در تعالیم قدیمی، عناصر مهمی هستند که برای خرسندی زنان و مردان ضروری‌اند. نباید تماس خود را با حقایق گذشته قطع کنیم که همیشه رضایت زن و مرد را افزایش داده‌اند.

با درک این مسائل می‌توانیم به شکل موثرتری روش‌های نوینی را برای برقراری ارتباط طراحی کنیم که غرایز ما را ارضا می‌کنند و در عین حال فرصت می‌دهند به سمت اهداف و رویاهای جدید خویش حرکت کنیم.

کار یک زن هرگز انجام نمی‌شود

گفت و گویی را در مورد مادر بودن امروزی به خاطر می‌آورم. در حالی که کتاب‌های کتابخانه را نشانه‌گذاری می‌کردم، سه زن به همراه همسرم راجع به اینکه امروزه چقدر مادر بودن دشوار است، صحبت می‌کردند. زمانی که یکی از آن‌ها گفت صاحب هفت فرزند است، دیگری فوراً با تعجب شروع به تحسین و همدردی کرد.

او گفت: «من فقط دو فرزند دارم و فکر می‌کردم خوب نیست. شما چطور هفت فرزند دارید؟»

مادر سوم افزود: «من فقط یک فرزند دارم که خسته‌ام می‌کند.»

همسرم گفت: «من سه فرزند دارم و فکر می‌کردم زیاد هستند. نمی‌توانم تصور کنم شما چگونه هفت فرزند دارید!»

مادر هفت فرزند پاسخ داد: «خواه یک، دو، سه، یا هفت فرزند داشته باشید، با تمام وجود به آن‌ها عشق می‌ورزید. عشق فراوانی برای ارزانی دارید و از نظر مادر مهم نیست چند فرزند داشته باشد، همه‌ی عشقش را نثار می‌کند.»

ناگهان سه مادر دیگر متوجه شدند که تحت تاثیر همان عمل قرار گرفته‌اند. هرچه داشتند، برای مادر بودن می‌دادند و پیرو تعالیم گذشته بودند.

این دیدگاه در روابط من با همسرم کاملاً تغییر کرد. قبلاً، وقتی او در مورد کار زیاد گلایه می‌کرد، تصور می‌کردم اصلاً شاد نیست تا اینکه یاد گرفت کار کمتری انجام دهد. اکنون دریافتم که مشکل وی کار زیاد نبود، زیرا همیشه تا آنجایی که می‌توانست کار می‌کرد. در عوض، روی کشف روش‌هایی تمرکز کردم که روحیه‌ی زنانه‌ی وی را حین عشق‌ورزی پرورش می‌داد. با این کار، او نه تنها شادتر بود، بلکه چون حس می‌کرد بیشتر حمایت می‌شود، می‌توانست آرام باشد و کار کمتری انجام دهد.

عشق‌ورزی بیش از حد، سوء عملکرد نیست

عشق‌ورزی بیش از حد زمانی مشکل‌ساز می‌شود که زن در کسب مجدد حمایت تربیتی برای ادامه‌ی عشق‌ورزی مهارت ندارد. کتاب‌های بسیار پرطرفداری با عنوان زنانی که بیش از حد عشق‌ورزی می‌کنند مانند «وابسته به هم» یا سوء عملکرد وجود دارند که در اغلب موارد، سوء عملکرد نیستند. بلکه فقط پیرو غرایز سالم زنانه هستند تا آزادانه عشق‌ورزی کنند.

زن باید در محل کار متمرکزتر، مسوول‌تر، رقابتی‌تر و مهاجم‌تر باشد، و برایش سخت‌تر می‌شود که وقتی به خانه می‌رسد، دوباره با لطافت زنانه ارتباط برقرار کند. بنابراین واضح است که درک نیازهایش دشوارتر می‌شود. زن به خانه بازمی‌گردد و شروع به تفکر در مورد احتیاجات دیگران می‌کند.

معمولا وقتی زن امروز به خانه می‌رسد، همان انرژی مادرش را برای کار خانه ندارد. وی به جای اینکه مشتاقانه منتظر «وقت استراحت» باشد و از آن لذت ببرد، تا حدودی تحریک می‌شود کار بیشتری انجام دهد و نمی‌تواند استراحت کند. هرچند ذاتا احساس می‌کند باید کار بیشتری انجام دهد، اما انرژی لازم را ندارد. این احساسات درهم باعث می‌شود ناگهان در زندگی‌اش احساس خستگی و نارضایتی کند.

تربیت درمانی

به شما اطمینان می‌دهم اگر به یک زن خسته انبوهی از مسوولیت‌های تربیتی واگذار شود، دوباره نیروی خود را به دست خواهد آورد و نه فقط به شکلی موثر از عهده‌ی کارها برخوردار خواهد آمد، بلکه واقعا از آن لذت می‌برد. زمانی یک زن احساس خستگی می‌کند که نتواند روحیه‌ی زنانه‌ی خود را پرورش دهد. این بدان معنا نیست که زن امروزی در امور خانه نیاز به کمک بیشتر ندارد. مهم است مرد درک کند زن امروزی در خانه نیاز به حمایت بیشتری دارد. زن نیز باید درک کند که گاهی انتظارات وی در مورد کارهایی که باید در خانه انجام شود، غیرواقعی است؛ و امکان دارد بر اساس معیارهای نسلی از زنان باشد که وقت بسیار بیشتری داشتند. در حالی که توقع این انتظارات از مرد منصفانه نیست، عادلانه هم نیست مرد نیاز مشروع همسرش را برای حمایت عاطفی نادیده بگیرد. با این که حل این مشکل در هر شرایطی سخت است، توانایی حل این اختلاف موجود بر اساس درک، صبوری و غم‌خواری دو طرفه است.

آنچه مرد قادر است انجام دهد

مرد می‌تواند با صرف بیست دقیقه در روز و به مدت سه یا چهار روز در هفته، کارهای شگفت‌انگیزی برای پرورش روحیه‌ی زنانه‌ی همسرش انجام دهد. به این ترتیب، نه تنها زن خوشحال‌تر می‌شود، بلکه وقتی مرد به خانه بازمی‌گردد،

با قدردانی و آغوش باز استقبال می‌شود. مهم نیست خانم خانه چقدر احساس خستگی یا کوفتگی می‌کند، مرد می‌تواند با کمی توجه متمرکز، عشق و مراقبت خود را طوری معطوف همسرش کند که تفاوت زیادی ایجاد شود.

در صورتی که مرد متوجه اهمیت پروراندن روحیه‌ی زنانه‌ی همسرش نشود، ممکن است از روی سهو وی را تنها بگذارد یا تشویقش کند کار کمتری انجام دهد. هیچ یک از این روش‌ها موثر نیست و ممکن است موجب بی‌زاری وی شود. فقط سعی کنید احساساتش را درک کنید و بدانید همدردی و همفکری با وی می‌تواند تاثیر تربیتی شگرفی روی روحیه‌ی زنانه‌اش داشته باشد.

یک زن خسته، برای پروراندن روحیه‌ی زنانه‌ی خود، وقت و فرصت لازم را ندارد و حتی ممکن است نداند در حال از دست دادن چه چیزی است؛ در نتیجه، احتمالاً نمی‌داند چگونه زنانگی خویش را دوباره به دست آورد. بنابراین، نیازمند "روابط" سالم است. هر کاری که مرد برای پرورش روحیه‌ی زنانه‌ی همسرش انجام می‌دهد به وی کمک می‌کند تا از نگرانی‌ها رهایی یابد.

مرد با توجه کردن به روحیه‌ی زنانه‌ی همسرش می‌تواند از روی غم‌خواری و ماهرانه پاسخگویی همسری باشد که احساس شکست و خستگی می‌کند. مرد با تشخیص وجوه مردانه و زنانه‌ی همسرش، می‌تواند به خوبی وی را به سمتی هدایت کند که حس کند "دوباره خودش را دوست دارد."

تکمیل تناسب

یک زن زمانی می‌تواند بر نگرانی ناشی از روابط سرد دنیای هدفمند کاری غلبه کند که وقتی به خانه می‌آید با عشق، توجه و تعاون مواجه شود. مهم‌ترین عنصری که معمولاً زن در رابطه با پرورش روحیه‌ی زنانه‌اش در کار از دست می‌دهد، گفت‌وگوی معمولی و غیرکاری است. اساساً زن از طریق صحبت معمولی، بدون اینکه نتیجه یا حل مشکل مدنظر باشد، از روحیه‌ی مردانه‌اش رهایی می‌یابد.

صحبت کردن به شکل برنامه‌ریزی نشده، ساده و احساسی به ویژه زمانی اثربخش است که شنونده درک کند زن با بیان مشکلاتش می‌تواند آن‌ها را رفع کند.

برای اکثر مردان عجیب است که زن با یادآوری مشکلات روز، می‌تواند آن‌ها را فراموش کند، زیرا معمولاً مردان با بیان نکردن مشکلات روزانه‌شان، آن‌ها را از خود دور می‌کنند. مرد با مطرح شدن مشکلات، خود را مسوول حل آن‌ها می‌داند.

همان قدر که صحبت نکردن برای مردان مهم است، به همان اندازه، صحبت کردن برای زنان اهمیت دارد. این عدم سازگاری حقیقت دارد و ما آن را تکمیل تناسب می‌نامیم.

زمانی که زن نیاز به صحبت کردن دارد، لازم نیست مرد حرف بزند. در واقع، اگر مرد زیاد حرف بزند، نمی‌گذارد زن به راحتی حرف خود را بیان کند. وقتی مرد بیش از حد راجع به موضوع صحبت فکر می‌کند، تمرکز فکری‌اش از زن دور می‌شود.

زمانی مرد گوش می‌سپارد که به شیوه‌ای درست وارد گفت و گو شود. اظهار این جملات به مرد قطعاً راه اشتباهی است: «تو هیچ وقت به من گوش نمی‌دهی، ما هیچ وقت با هم حرف نمی‌زنیم، ما باید بیشتر با هم صحبت کنیم!». این عبارات فقط باعث می‌شوند وی دچار احساس گناه، حمله و دفاع از خود شود.

چگونه مرد را به گوش کردن ترغیب کنیم؟

یک روش همسرم این است که به سادگی از من می‌خواهد به او گوش دهم. او می‌گوید: «اوه، خیلی خوشحالم که تو در خانه‌ای. من چنین روزی داشتم. آیا فرصت خوبی است که راجع به آن صحبت کنیم؟ (مکث می‌کند) لازم نیست چیزی بگویی. (کمی مکث می‌کند) مطمئنم فقط اگر بتوانم در موردش حرف بزنم، احساس بهتری پیدا می‌کنم.»

با دعوت من به این روش برای گوش کردن، در واقع به آنچه می‌خواهد (فرصتی برای شاد کردن خودش) و به آنچه بیشتر نیاز دارد (فرصتی برای صحبت کردن، ابراز احساساتش و پروراندن روحیه‌ی زنانه‌اش) می‌رسد.

زمانی که زنان همسران خویش را برای پشتیبانی از خودشان حمایت می‌کنند، هر دو طرف راضی می‌شوند. سرانجام با تمرین، گوش سپردن از روی همفکری برای مرد آسان می‌شود. شگفت این‌که، حداکثر چیزی که زنان از مردان می‌خواهند، با حداقل تلاش برآورده می‌شود.

هرچند یک شرط لازم و جدید برای مردان در برقراری ارتباط، گوش سپردن با این روش خاص است، استعدادی است که برای کسب آن هزاران سال وقت صرف کرده‌ایم. از آنجا که وظیفه‌ی اصلی شکارچی قدیمی، نظاره کردن و گوش سپردن در سکوت بود، مردان در این مورد مستعد شدند. هنگامی که مرد، مهارت استفاده از این استعداد دیرینه را برای گوش دادن به همسرش کسب کند، می‌تواند توجهی خاص و متمرکز به همسرش کند، طوری که وی بی‌نهایت احساس رضایت کند.

هنر گوش کردن

هنر گوش کردن به معنای حل مشکلات یا ارائه‌ی مشاوره نیست. برعکس، هدف شنونده‌ی مرد باید کمک به همسرش باشد تا تعادل روحی زنانه و مردانه‌ی خویش را بازیابد.

این دستورالعمل جدید هدف مرد را مشخص می‌کند، بنابراین، وی را هدایت می‌نماید تا نظاره کند و با همفکری دلخواه زن (و نه راه‌حل) به وی گوش دهد. مرد برای توسعه‌ی مهارت گوش دادن، باید درک کند وقتی همسرش آشفته است و به نظر می‌رسد دنبال راه‌حلی برای مشکلاتش است، فقط به این دلیل است که هنوز با روحیه‌ی مردانه‌اش کار می‌کند. در صورتی که زن نسبت به این راه‌حل‌ها واکنشی نشان ندهد، مرد در کشف روحیه زنانه‌ی همسرش به وی

کمک می‌کند؛ در نهایت زن احساس بهتری پیدا می‌نماید. مردان به راحتی تصور می‌کنند اگر به همسران خود راه حل ارائه کنند، آن‌ها احساس بهتری خواهند یافت.

به خاطر سپردن این موضوع به ویژه زمانی مفید است که مرد حس می‌کند همسرش از دست او ناراحت است. توجیح این که زن نباید از دست همسرش ناراحت باشد، فقط مسأله را بدتر می‌کند. هرچند ممکن است مرد به طرقي زن را ناامید کند، باید به خاطر بسپارد اعتراض اصلی زن این است که به او به عنوان یک زن، گوش داده نشده و حمایت نشده است. پس از آن، زن آماده و مشتاق است به نحوی که شایسته‌ی همسرش است، از او قدرشناسی و سپاسگزاری کند.

آنچه مردان واقعا می‌خواهند

این روزها، وقتی مرد به خانه می‌رسد، نه تنها همسرش خسته است، بلکه معمولاً نیازمند است. شاید زن قلباً همسرش را دوست بدارد، اما مرد آن را نمی‌بیند.

مرد عمیقاً انتظار دارد همسرش از تلاش‌های وی تحسین و تمجید کند و تا حدی از این لحاظ ارضا شود. وقتی زن از دیدن همسرش شاد نمی‌شود، اتفاق خیلی خاصی رخ می‌دهد. تمایل محبت‌آمیز و آتشین مرد برای شاد کردن، حمایت کردن و تامین همسرش کمرنگ می‌شود و در نهایت از بین می‌رود. معمولاً مردان دقیقاً اشاره نمی‌کنند که درونشان چه می‌گذرد، زیرا بیشتر نگران خوشنود کردن همسران‌شان هستند. هرچه زن بیشتر از روی ناراحتی عمل و بازتاب نشان دهد، انگیزه‌ی مرد از بین خواهد رفت. هنگامی که مرد حس کند کار سخت او بیهوده است، معنا و شگفتی زندگی و رابطه‌اش از بین می‌رود.

به خاطر بسپارید آنچه مرد واقعا می‌خواهد، دلشاد کردن همسرش است؛ اگر مردی عاشق همسرش می‌شود، هدف اولیه‌اش رضایت وی است. از نظر مرد، شادی زن به معنای دوست داشته شدن است. پاسخ گرم زن همچون آینه‌ای است

که سیمای درخشانی را برای وی منعکس می‌کند.

درک تفاوت‌هایمان

درک آنچه مرد واقعا می‌خواهد به این معنا نیست که زن به شادی همسرش اعتنایی ندارد. قطعاً زمانی که زن عاشق مردی می‌شود، او نیز مایل است مرد را شاد نگه دارد، اما به تفاوت فاحش بین زنان و مردان توجه کنید:

مردی که در طول روز کاری احساس خستگی می‌کند، وقتی همسرش را شاد ببیند، احساس رضایت می‌کند. هنگامی که مرد قدردانی همسرش را از کار حس می‌کند، فشار روحی‌اش محو می‌شود؛ شادی زن مانند دوش آبی است که غبار پریشانی روز وی را می‌شوید.

اما وقتی زن خسته از کار برمی‌گردد و مرد شاد را می‌بیند، تفاوتی در روزش حس نمی‌کند. خیلی خوب است که مرد بابت کمک همسرش در تأمین خانواده، از زحمات وی قدردانی می‌کند، اما ناراحتی وی را کاهش نمی‌دهد. همان‌طور که ذکر شد، زن قبل از اینکه شروع به قدردانی از همسرش کند، نیاز به برقراری ارتباط و حمایت از روحیه‌ی پرورش دهنده‌اش دارد.

با درک و احترام به این موضوع که مردان از قدردانی و زنان از برقراری ارتباط خوشنود می‌شوند، قدرت و آگاهی لازم را برای خلق روابط رضایت‌بخش و دو سویه به دست می‌آوریم.

حتی اگر فقط همین فصل را بخوانید و دیدگاه‌هایش را به کار بندید، روابط شما تا ابد بهتر خواهد شد. در فصل بعدی به کمک این درک جدید، به دستورالعمل‌های نوین برقراری ارتباط همسران می‌پردازیم. درست همان‌طور که باید مهارت‌های شغلی خود را ارتقا بخشیم، در حفظ روابط خویش هم باید کوشا باشیم.

۲

نیازهای متفاوت عاطفی ما

معمولا زنان و مردان نمی‌دانند نیازهای عاطفی متفاوتی دارند. در نتیجه، طبیعی است ندانند چگونه از یکدیگر حمایت کنند. معمولا مردان طوری ارتباط برقرار می‌کنند که مطابق طبع مردان است، در حالی که زنان بر حسب طبع زنان ارتباط برقرار می‌کنند. هر یک به طور اشتباه تصور می‌کند نیازها و امیال دیگری مانند خودش است. در نتیجه هر دو طرف ناراضی و رنجیده خاطر می‌شوند.

زن و مرد حس می‌کنند که فقط دهنده‌ی عشق هستند و دریافتی وجود ندارد. حس می‌کنند عشق‌شان بی‌قدر و ارزش است. حقیقت این است که آن‌ها عشق می‌ورزند، اما نه به شکل مناسب.

برای مثال، زن تصور می‌کند وقتی سؤالات بی‌شماری راجع به سلامتی همسرش کند یا ابراز نگرانی نماید، علاقه‌اش را نشان می‌دهد. همان طور که قبلا ذکر شد، این کار مرد را به شدت آزرده می‌سازد. ممکن است وی حس کند زیر

نظر است و بخواهد فاصله بگیرد. زن سر در گم می‌شود، زیرا تصور می‌کند این گونه پشتیبانی، نشانه‌ی قدرشناسی است. تلاش‌های وی برای ابراز علاقه، کاملاً نادیده گرفته می‌شود و به بدترین شکل آزاردهنده است.

به همین نحو، مردان تصور می‌کنند عشق‌ورزی می‌کنند، اما ممکن است روش ابراز عشق آن‌ها باعث شود زن احساس ناتوانی یا بی‌پناهی کند. برای مثال، زمانی که زن مضطرب است، مرد فکر می‌کند با کم‌اهمیت جلوه دادن مشکلات وی، می‌تواند عشق خود را ابراز کند و از وی حمایت نماید. مرد می‌گوید: «نگران نباش، چیز زیاد مهمی نیست.» یا ممکن است کاملاً او را نادیده بگیرد، با این تصور که به او «زمان» زیادی اختصاص می‌دهد تا آرام شود و در خودش فرو رود. آنچه مرد حمایت می‌پندارد، باعث بروز احساس تحقیر، دلسردی و بی‌اعتنایی در زن می‌شود.

همان‌طور که قبلاً بحث کردیم، وقتی زن مضطرب است، نیاز به شنیده شدن و درک شدن دارد. مرد بدون درک نیازهای متفاوت بین زن و مرد، نمی‌فهمد چرا تلاش‌هایش برای کمک به زن بی‌فایده می‌ماند.

دوازده نوع عشق

اکثر نیازهای پیچیده‌ی عاطفی ما **نیاز به محبت** معنی می‌شوند. مردان و زنان هر کدام دارای شش نیاز عاطفی هستند که دارای اهمیت یکسان است. نیاز اولیه‌ی مردان عبارت است از: اعتماد، پذیرش، قدردانی، تحسین، تایید و دلگرمی. نیازهای اولیه‌ی زنان مراقبت، درک، احترام، فداکاری، تصدیق و قوت قلب است. مسوولیت خطیر درک نیازهای همسر ما، از طریق درک این دوازده نوع نیاز عاطفی ساده می‌شود.

با بررسی این فهرست به راحتی می‌توان متوجه شد چرا همسر شما احساس بی‌مهری می‌کند. مهم‌تر اینکه، این فهرست شامل دستورالعمل‌هایی است که وقتی نمی‌دانید چه باید بکنید، روابط شما را با جنس مخالف بهبود می‌بخشد.

نیازهای اولیه‌ی زنان و مردان

در این قسمت انواع عشق (نیاز عاطفی) در کنار هم فهرست‌بندی شدند.

مردان نیاز به دریافت:	زنان نیاز به دریافت:
۱. اعتماد	۱. مراقبت
۲. پذیرش	۲. درک
۳. قدردانی	۳. احترام
۴. تحسین	۴. فداکاری
۵. تایید	۵. تصدیق
۶. دلگرمی	۶. قوت قلب

درک نیازهای اولیه‌ی خود

قطعا هر زن و مردی به این دوازده نوع عشق نیازمند است. آگاهی از شش نیاز اولیه‌ی زن به این معنا نیست که مرد به این نوع نیازهای عاطفی، نیازمند نیست. مردان هم به مراقبت، درک، احترام، فداکاری، تصدیق و قوت قلب نیاز دارند. "نیازهای اولیه" به این معنا هستند که قبل از اینکه فرد کاملا قادر به دریافت یا قدردانی سایر انواع عشق شود، این نیازها باید رفع شده باشند.

یک مرد زمانی می‌تواند کاملا پذیرا و سپاسگزار شش نوع نیاز اولیه‌ی عاطفی همسرش (مراقبت، درک، احترام، فداکاری، تصدیق و قوت قلب) باشد که نیازهای اولیه‌اش کاملا رفع شده باشد. همچنین، زن هم نیاز به اعتماد، پذیرش، قدردانی، تحسین، تایید و دلگرمی دارد. اما قبل از اینکه بتواند کاملا پذیرا و قدردان این نوع نیازهای عاطفی باشد، باید نیازهای اولیه‌اش ارضا شده باشند.

راز مهم بهبود روابط روی زمین، درک نیازهای اولیه‌ی عاطفی همسر است. به خاطر بسپارید مردان مریخی به شما کمک می‌کنند تا به یاد آورید و بپذیرید که مردان نیازهای اولیه‌ی عاطفی متفاوتی دارند.

زنان به راحتی عشقی را ابراز می‌کنند که خود نیاز دارند و فراموش می‌کنند مریخی مطلوب آن‌ها به چیز دیگری نیاز دارد. مردان نیز روی نیازهای خود متمرکز می‌شوند و این واقعیت را از یاد می‌برند که نوع نیاز آن‌ها همیشه مناسب یا پشتیبان ونوسی دلخواه‌شان نیست.

مهم‌ترین و کاربردی‌ترین بُعد این درک تازه از عشق این است که این نوع تفاوت‌های عشقی و عاطفی دو جانبه است. برای مثال، وقتی یک مریخی درک و مراقبت را ابراز می‌کند، یک ونوسی ناخودآگاه و خودبه‌خود شروع به جبران می‌کند و به او حس اعتماد و پذیرشی می‌دهد که جزء نیازهای اولیه‌اش است. همین اتفاق زمانی می‌افتد که یک ونوسی اعتماد خود را ابراز می‌کند (یک مریخی با توجه به نیازهای وی، ناخودآگاه شروع به جبران می‌کند). در شش بخش بعدی، دوازده نوع نیاز عاطفی را در شرایط واقعی تعریف و ماهیت دوجانبه‌شان را آشکار می‌نمایم.

۱. زن به مراقبت و مرد به اعتماد نیاز دارد

زمانی که مرد برای رفاه زن به احساسات و وابستگی قلبی او علاقه نشان می‌دهد، زن احساس محبوبیت و مهم بودن می‌کند. وقتی مرد با این روش حس مراقبت مخصوص در وی ایجاد کند، در ارضای این نیاز اولیه موفق شده است. طبیعتاً زن هم به او اعتماد بیشتری می‌کند. وقتی زن اعتماد می‌کند، صادق‌تر و پذیراتر می‌شود.

وقتی نگرش زن به مرد صادق و پذیرا باشد، مرد حس می‌کند مورد اعتماد است. برای اطمینان به مرد باید باور کنید بهترین کار را انجام می‌دهد و بهترین را برای همسرش می‌خواهد. زمانی که زن به توانایی‌ها و تفکر مرد، دید مثبت داشته باشد، نیاز عاطفی اولیه‌ی مرد ارضا می‌شود. مرد نیز به طور خودبه‌خود نسبت به

احساسات زن مراقب تر و دقیق تر می شود.

۲. زن به درک و مرد به پذیرش نیاز دارد

زمانی که زن احساساتش را ابراز می کند، مرد بدون قضاوت و از روی همدردی و وابستگی به وی گوش می دهد، زن حس شنیده شدن می کند. درک کردن به این معنا نیست که اکنون افکار و احساسات فرد را می دانیم؛ بلکه درک مطالبی است که شنیده می شود و به سمت تایید کردن گفته ها پیش می رود. هر چه نیاز به شنیده و درک شدن در زن بیشتر ارضا شود، بهتر می تواند نیاز به پذیرش مرد را ارضا کند.

وقتی زن عاشقانه و بدون تلاش برای تغییر مرد، وی را می پذیرد، مرد حس پذیرفته شدن می کند. پذیرفتن به معنای رد کردن نیست، بلکه تایید می کند وی به شکلی مطلوب پذیرفته شده است. این بدان معنا نیست که زن وی را کامل می داند، بلکه نشان می دهد سعی در اصلاح وی ندارد و به او در اصلاح خویش اعتماد دارد. زمانی که مرد احساس پذیرفته شدن می کند، گوش دادن به همسرش و درک او به نحوی که نیاز دارد و لایقش است، برایش آسان تر می شود.

۳. زن نیاز به احترام و مرد نیاز به قدردانی دارد

زمانی که مرد به نحوی به زن پاسخ می دهد که از حقوق، آرزوها و نیازهایش واقف است و آن ها را برتر می شمرد، زن حس احترام می کند. وقتی رفتار مرد متوجه افکار و احساسات زن است، زن اطمینان می یابد مورد احترام است. ابراز احترام مادی و معنوی، نظیر گل ها و یادبود سالگرد ازدواج، برای ارضای سومین نیاز عاطفی زن الزامی است. زمانی که زن حس احترام کند، بهتر می تواند از مرد، آن طور که شایسته اش است، قدردانی کند.

زمانی که زن از پذیرش ارزش و فایده ی تلاش ها و رفتار مرد آگاه باشد، مرد حس می کند از وی قدرشناسی شده است. قدردانی و اکنش طبیعی برای حمایت شدن است. هنگامی که از مرد قدردانی شود، درمی یابد که تلاش اش

بیهوده نبوده است و بنابراین برای عشق‌ورزی بیشتر دلگرم می‌شود و به طور ناخودآگاه برای احترام بیشتر به همسرش ترغیب و تحریک می‌گردد.

۴. زن نیاز به فداکاری و مرد نیاز به تحسین دارد

زمانی که مرد نیازهای همسرش را مقدم بداند و با افتخار خود را ملزم به حمایت و خشنودی او کند، به چهارمین نیاز عاطفی وی پاسخ داده است. زن زمانی رشد می‌کند که حس کند مورد تحسین و خاص است. مرد نیاز به دوست داشته شدن وی را به این طریق برآورده می‌کند که احساسات و نیازهای او را مهم‌تر از علایق خویش (مانند: کار، مطالعه، و تفریح) می‌داند. زمانی که زن حس کند بهترین اتفاق زندگی مرد است، خیلی راحت مرد را تحسین می‌کند.

درست همان‌طور که زن به فداکاری مرد نیاز دارد، مرد نیز به تحسین زن نیاز دارد. تحسین مرد به این صورت است که به طور شگفت‌انگیز، مطبوع و خوشایند تایید شود. مرد زمانی حس تحسین می‌کند که زن از روی شادی از خصوصیات یا استعدادهای منحصر به فرد مرد شگفت‌زده شود، خصوصیتی از این قبیل: شوخ‌طبعی، قدرت، استقامت، درستی، صداقت، زیبایی، مهربانی، عشق، درک و سایر فضایل به اصطلاح قدیمی. زمانی که مرد تحسین می‌شود، به اندازه‌ی کافی احساس امنیت می‌کند تا خود را وقف همسرش و تعریف و تمجید از او کند.

۵. زن نیاز به تصدیق و مرد نیاز به تایید دارد

هنگامی که مرد به احساسات و خواسته‌های همسرش اعتراض نمی‌کند و آن‌ها را رد نمی‌کند، بلکه درستی آن‌ها را می‌پذیرد و تایید می‌کند، زن واقعا حس می‌کند پنجمین نیاز اولیه‌اش ارضا شده است. مرد با تصدیق زن، درستی کار وی را تایید می‌کند (مهم است بدانید مرد زمانی می‌تواند دیدگاه زن را تایید کند که خودش دید متفاوتی دارد). وقتی مرد یاد بگیرد چگونه به زن فرصت دهد تا از تصدیق شدنش آگاه شود، از تایید شدن خویش اطمینان می‌یابد و یکی از نیازهای

اولیه‌اش برآورده می‌شود.

هر مردی دوست دارد در ذهن همسرش قهرمان یا سلحشوری با زرهی درخشان باشد. نشانه‌ی قبولی مرد در این امتحان، تایید وی است. تایید زن به معنای اطلاع از خوب بودن مرد و ابراز رضایت کامل از وی است. (به یاد داشته باشید تایید مرد همیشه به معنای موافقت با وی نیست). تایید کردن، شناسایی یا کشف واقعیات پسندیده‌ی اعمال مرد است. وقتی مرد مورد تایید همسرش واقع شود، ارج نهی به احساسات همسر برایش راحت‌تر می‌شود.

۶. زن نیاز به قوت قلب و مرد نیاز به دلگرمی دارد

وقتی مرد مرتب به همسرش نشان دهد که مراقبش است، او را درک می‌کند، احترام می‌گذارد، تصدیق می‌کند و برایش فداکاری می‌کند، نیاز اولیه‌ی قوت قلب همسرش ارضا می‌شود. قوت قلب به زن تلقین می‌کند که دایما در حال دوست داشته شدن است.

مرد به اشتباه تصور می‌کند زمانی که تمام نیازهای اولیه‌ی عاطفی همسرش برآورده شدپو او احساس شادی و امنیت کرد، از آن به بعد باید بداند که محبوب است. این‌طور نیست. مرد برای ارضای ششمین نیاز عاطفی زن باید به خاطر بسپارد که دایما به وی قوت قلب دهد.

به همین نحو، نیاز اولیه‌ی وی به دلگرمی از جانب زن تامین می‌شود. زن با اعتماد به توانایی‌ها و اراده‌ی مرد، به وی شجاعت و امید می‌دهد و دلگرمش می‌سازد. زمانی که زن به مرد اعتماد می‌کند، او را می‌پذیرد، از وی قدردانی می‌کند، تحسین و تاییدش می‌کند، مرد را دلگرم می‌کند همان کسی باشد که می‌تواند. احساس دلگرمی به مرد انگیزه می‌دهد قوت قلب عاشقانه به زن دهد.

هنگامی مرد بهتر خود را نشان می‌دهد که شش نیاز اولیه‌اش برآورده شده باشد. اما وقتی زن نداند این نیازهای اولیه چه هستند و به جای اعتماد در عشق، مراقبت در عشق را ابراز کند، ممکن است ناخودآگاه رابطه‌شان را از بین ببرد.

چگونه ممکن است همسر خود را دل‌سرد کنید

مردان و زنان بدون آگاهی از آنچه که برای جنس مخالف مهم است، نمی‌دانند چقدر به همسر خود لطمه می‌زنند. می‌بینیم که زنان و مردان از روی ناآگاهی به روشی ارتباط برقرار می‌کنند که نه تنها مفید نیست بلکه همسر را دل‌سرد می‌کند.

هنگامی که زنان و مردان نیازهای اولیه‌ی عاطفی خویش را ارضا نمی‌کنند، به راحتی احساسات یکدیگر را جریحه‌دار می‌کنند. معمولاً زنان نمی‌دانند روش برقراری ارتباط‌شان برای مردان متناقض و مضر است. زن می‌خواهد نسبت به احساسات مرد دقیق باشد اما چون نیازهای اولیه‌ی عاطفی مرد با وی فرق دارد، نمی‌تواند آن‌ها را پیش‌بینی کند.

زن با درک نیازهای عاطفی مرد، به منشا نارضایتی وی واقف‌تر و دقیق‌تر می‌شود. در زیر فهرستی از اشتباهات معمول برقراری ارتباط وجود دارد که زنان در رابطه با نیازهای عاطفی اولیه‌ی مرد مرتکب می‌شوند.

اشتباهات رایج زنان

چرا مردان عشقی حس نمی‌کنند

۱. زن سعی می‌کند با ارائه‌ی پیشنهاد ناخواسته به او در اصلاح رفتارش کمک کند.
۱. مرد احساس بی‌عشقی می‌کند، زیرا زن دیگر به او اعتماد ندارد
۲. زن با ابراز عصبانیت یا احساسات منفی سعی می‌کند رفتار مرد را زیر نظر بگیرد یا تغییر دهد (همسر احساسات شدن خوب است، اما نه وقتی که مهار یا تنبیه شوند)
۲. مرد احساس بی‌عشقی می‌کند، زیرا زن او را همان‌طور که هست، نمی‌پذیرد.

۳. زن به به کاری که مرد انجام می‌دهد ۳. مرد حس می‌کند وجودش اهمیتی واقف نیست و در مورد آنچه انجام نمی‌دهد اعتراض می‌کند. زیرا زن از وی قدردانی نمی‌کند.
۴. زن برای اصلاح رفتار مرد به وی می‌گوید چه کار کند، انگار، وی کودک است. ۴. مرد احساس بی‌عشقی می‌کند چرا که تحسین نمی‌شود.
۵. زن با سؤالات خطابی مانند "چگونه می‌تونی اینطوری باشی؟" احساس عصبانیت خود را نشان می‌دهد. ۵. مرد احساس بی‌عشقی می‌کند زیرا حس می‌کند زن او را تایید نمی‌کند. مرد دیگر حس یک انسان خوب را ندارد.
۶. وقتی مرد تصمیم می‌گیرد یا در کاری پیشقدم می‌شود، زن او را اصلاح یا انتقاد می‌کند. ۶. مرد احساس بی‌عشقی می‌کند زیرا زن او را دلگرم نمی‌کند تا کارها را به تنهایی انجام دهد.

درست همان گونه که زن از روی ناآگاهی نسبت به نیازهای اولیه‌ی مرد اشتباه می‌کند، مرد هم دچار اشتباه می‌شود. معمولاً مردان متوجه نیستند که روش برقراری ارتباط آن‌ها با زنان متناقض و نامحترمانه است. حتی ممکن است مرد متوجه شود همسرش از او ناراضی است، اما با این که می‌داند چرا زن احساس بی‌عشقی می‌کند و به چه چیزی نیاز دارد، ولی نمی‌تواند روشش را تغییر دهد.

مرد با درک نیازهای اولیه‌ی زن، می‌تواند نسبت به نیازهای او دقیق‌تر شود و محترمانه‌تر رفتار کند. در زیر فهرستی از اشتباهات معمول برقراری ارتباط وجود دارد که مردان در رابطه با نیازهای عاطفی اولیه‌ی زن مرتکب می‌شوند.

اشتباهات مردان

چرا زنان عشقی حس نمی‌کنند

۱. مردان گوش نمی‌دهند، به راحتی عصبی می‌شوند، سؤالات جذاب یا مرتبط نمی‌کنند.
۲. مرد واقعا تحت تاثیر زن قرار می‌گیرد. تصور می‌کند زن دنبال راه‌حل است و پیشنهاد می‌دهد.
۳. مرد گوش می‌دهد اما بعد عصبانی می‌شود و زن را به خاطر اینکه او را ناراحت و آشفته کرده، سرزنش می‌کند.
۴. مرد احساسات و نیازهای زن را کم اهمیت می‌کند. کودکان یا کار را مهم‌تر جلوه می‌دهد.
۵. وقتی زن نگران است، مرد توضیح می‌دهد چرا حق با خودش است و او نباید نگران باشد.
۱. زن احساس بی‌عشقی می‌کند زیرا مرد بی‌توجه است و نشان نمی‌دهد مراقب است.
۲. زن احساس بی‌عشقی می‌کند زیرا مرد او را درک نمی‌کند.
۳. زن احساس بی‌عشقی می‌کند چون به احساساتش احترام گذاشته نشده است.
۴. زن احساس بی‌عشقی می‌کند زیرا مرد برایش فداکاری نمی‌کند یا به او به عنوان فردی بی‌نظیر نمی‌بالد.
۵. زن احساس بی‌عشقی می‌کند چون مرد احساسات او را تصدیق نمی‌نماید و در عوض احساسات او را اشتباه و متناقض جلوه می‌کند.

یادگیری گوش دادن بدون عصبانی شدن

بهترین راهی که مرد می‌تواند نیازهای اولیه‌ی همسرش را برآورده کند، از طریق برقراری ارتباط است. همان‌طور که قبلا ذکر کردیم، برقراری ارتباط به

ویژه برای ونوسی‌ها مهم است. مرد می‌تواند با یادگیری گوش کردن به زن، وی را غرق در مراقبت، درک، احترام، فداکاری، تصدیق و قوت قلب کند. یکی از بزرگ‌ترین مشکلات مردان در گوش دادن به زنان، این است که عصبی و خسته می‌شوند زیرا فراموش می‌کنند زنان ونوسی به شکلی متفاوت ارتباط برقرار می‌کنند. نمودار زیر خلاصه‌ی چند روش است تا این اختلافات را به خاطر بسپاریم و راه حل‌هایی را ارائه می‌کند.

آنچه باید به خاطر سپرد

چه باید کرد و چه نباید کرد

۱. به خاطر بسپارید عصبانیت مرد ناشی از عدم درک عقاید همسر است و این به هیچ وجه تقصیر او نیست.
۲. به خاطر بسپارید احساسات درست همان لحظه معنا و مفهوم ندارند، اما ارزش و نیاز به همدردی دارند.
۳. به خاطر بسپارید ممکن است عصبانیت به دلیل ناآگاهی برای بهتر کردن اوضاع باشد. حتی اگر خانم احساس بهتری پیدا نکند، گوش دادن و درک کردنش مفید است.
۴. به خاطر بسپارید لازم نیست بپذیرید عقاید او را درک می‌کنید، یا به خاطر شنونده‌ی خوب از شما تقدیر شود.
۱. برای درک او قبول مسوولیت کنید. زن را سرزنش نکنید شما را پریشان کرده. دوباره برای درک وی تلاش کنید.
۲. نفس عمیق بکشید، چیزی نگویید! آرام باشید و بکوشید خویشتن‌دار باشید. و همه چیز را از دید او نگاه کنید.
۳. زن را سرزنش نکنید چرا از راه‌حل شما احساس بهتری پیدا نکرد. چگونه می‌تواند حس بهتری پیدا کند وقتی راه‌حل، چیزی نیست که نیاز دارد؟ بحث راجع به ارائه‌ی راه حل را متوقف کنید.
۴. اگر می‌خواهید نظر متفاوتی را بیان کنید، مطمئن شوید حرفش تمام شده، سپس قبل از بیان نظر خود، گفته‌های او را دوباره توضیح دهید. صدای تان را بلند نکنید.

وقتی مرد بتواند بدون ناامیدی و عصبانیت به همسرش گوش کند، هدیه‌ی

شگفت‌انگیزی به وی می‌دهد و باعث می‌شود زن با اطمینان و آرامش صحبت کند. هر چه زن بیشتر بتواند احساساتش را بیان نماید، بیشتر حس می‌کند که مورد توجه قرار گرفته و درک شده است، و بیشتر می‌تواند اعتماد، پذیرش، قدردانی، تحسین، تایید و دلگرمی‌ای که مرد نیاز دارد، به وی تقدیم کند.

هنر اختیار دادن به مرد

همان‌طور که مرد باید برای ارضای نیازهای اولیه‌ی عاطفی زن، هنر خوب گوش کردن را بیاموزد، زن هم باید هنر تفویض اختیار را بیاموزد. هنگامی که زن از مرد می‌خواهد او را حمایت کند، به او اختیار می‌دهد هر کاری که می‌تواند انجام دهد. مرد زمانی احساس قدرت می‌کند که مورد اعتماد، پذیرش، قدردانی، تحسین، تایید و دلگرمی همسرش باشد.

بسیاری از زنان نظیر سلحشور زره‌پوش داستان ما، سعی دارند با اصلاح کردن مرد به وی کمک کنند، اما ناآگاهانه موجب تضعیف و آسیب وی می‌شوند. هرگونه تلاشی برای تغییر دادن مرد، وی را از نیازهای عاطفی اعتماد، پذیرش، قدردانی، تحسین، تایید و دلگرمی دور می‌کند.

راز اختیار دادن به مرد هرگز به معنی تلاش برای اصلاح یا تغییر وی نیست. قطعاً مایل هستید وی را تغییر دهید (فقط روی این خواسته تمرکز نکنید). مرد فقط زمانی از دگرگونی استقبال می‌کند که به طور مستقیم و مشخص نظر بخواهد.

اعتماد کنید نصیحت نکنید

از نظر زنان و نوسی، پیشنهاد دادن یک نوع ابراز دوست داشتن است. اما از نظر مردان مریخی این‌طور نیست. زنان باید به خاطر بسپارند که مردان مریخی پیشنهاد نمی‌دهند مگر اینکه مستقیماً از آن‌ها درخواست شود. یک راه ابراز عشق این است که به مرد مریخی اعتماد کنید تا به روش خودش مشکلاتش را حل کند. این بدان معنی نیست که زن باید احساساتش را سرکوب کند. تا مادامی که

زن سعی نمی‌کند مرد را تغییر دهد، اشکالی ندارد مایوس یا عصبی شود. هر گونه تلاش برای تغییر مرد مغایر و مضر است.

زمانی که زن همسرش را دوست دارد، اغلب سعی می‌کند رابطه‌شان را اصلاح کند. زن از روی شوق، مرد را هدف اصلاحات خویش قرار می‌دهد و کم‌کم شروع به بازگرداندن مرد به وضع قبلی‌اش می‌کند.

چرا مردان نمی‌خواهند تغییر کنند

زن به هزاران روش سعی می‌کند مرد را تغییر دهد یا اصلاح کند و تصور می‌کند تلاش وی در تغییر مرد، دوست داشتن است، اما مرد احساس مهار شدن، تحت نظر بودن، پذیرفته نشدن و بی‌عشقی می‌کند. وی سرسختانه زن را طرد می‌نماید زیرا حس می‌کند زن او را قبول ندارد. وقتی زن سعی در تغییر او دارد، مرد به نیاز عاطفی اعتماد و پذیرش لازم جهت تغییر و رشد نمی‌رسد.

مسئله اینجاست که وقتی مرد تلاش‌های زن را برای اصلاح خویش رد می‌کند، زن از واکنش او دچار سوء تفاهم می‌شود و به اشتباه تصور می‌کند که احتمالاً چون مرد به او را اندازه‌ی کافی دوست ندارد، نمی‌خواهد تغییر کند. اما حقیقت این است که مرد نمی‌خواهد تغییر کند، زیرا بر این باور است که زن به اندازه‌ی کافی او را دوست ندارد. زمانی که مرد حس کند مورد عشق، اعتماد، پذیرش و قدردانی است، ناخودآگاه شروع به تغییر، رشد و اصلاح می‌کند.

دو نوع مرد و یک گونه رفتار

دو نوع مرد وجود دارد. یک گونه‌ی زمانی که زنان سعی می‌کنند تغییرشان دهند، کاملاً تدافعی و سرسخت می‌شوند، در حالی که نوع دیگر تمایل به تغییر دارند اما بعداً فراموش می‌کنند و به رفتار خود بازمی‌گردند. یک نوع مرد هم در ظاهر و باطن در برابر تغییر مقاومت می‌کند.

وقتی مردی حس کند او را همان‌طور که هست دوست ندارند، خودآگاه یا ناخودآگاه رفتاری را تکرار می‌کند که پذیرفته نیست؛ و یک فشار درونی را برای تکرار رفتار در خویش حس می‌کند، تا احساس عشق و پذیرش کند. برای اینکه مرد خود را اصلاح کند، نیاز دارد به شکلی خوشایند دوست داشته شود. در غیر این صورت حالت دفاعی به خود می‌گیرد و تغییر نمی‌کند. نیاز دارد حس کند همان‌طور که هست، مورد پذیرش است و سپس به روش خودش، به دنبال راه‌هایی برای اصلاح خودش باشد.

مردان نمی‌خواهند اصلاح شوند

درست همان‌طور که مردان می‌خواهند توضیح دهند چرا زنان نباید پریشان شوند، زنان می‌خواهند شرح دهند چرا مردان نباید به روش خودشان رفتار کنند. درست همان‌گونه که مردان می‌خواهند زنان را "تصحیح" کنند، زنان هم به اشتباه سعی دارند مردان را "اصلاح" کنند.

مردان دنیا را از چشم یک مریخی می‌بینند. شعار آن‌ها این است: "اگر شکسته است، تعمیرش نکن." وقتی زن سعی می‌کند مرد را تغییر دهد، مرد این‌طور برداشت می‌کند که زن تصور می‌نماید او شکسته است. این کار به مرد لطمه می‌زند و باعث می‌شود حالت کاملاً تدافعی به خود بگیرد و احساس عشق و پذیرش نکند.

مرد نیاز دارد با وجود عیوبش پذیرفته شود. پذیرفتن عیوب فرد آسان نیست، به ویژه وقتی می‌خواهیم اصلاحش کنیم. با این حال، زمانی این کار آسان‌تر می‌شود که بفهمیم بهترین روش برای کمک به رشد وی این است که سعی نکنیم او را به هر طریقی تغییر دهیم.

نمودار زیر فهرست روش‌هایی است که زنان می‌توانند با دست کشیدن از تلاش برای تغییر مرد به هر طریقی، در رشد و تغییر وی، حمایتش کنند.

چگونه دست از تلاش برای تغییر مرد برداریم

آنچه می‌تواند انجام دهد

۱. پریشانی‌اش را نادیده بگیرید، مگر اینکه خودش بخواهد درباره‌ی آن صحبت کند. برای دعوت به صحبت، نشان دهید کمی اما نه خیلی نگران هستید.

۲. به او اعتماد کنید که به روش خودش رشد می‌کند. بدون اینکه از وی بخواهید خودش را تغییر دهد، احساسات را صادقانه با وی در میان بگذارید.

۳. صبور باشید و اطمینان کنید که او به روش خودش یاد می‌گیرد چه باید بیاموزد. منتظر باشید خودش از شما نظر بخواهد.

۴. تمرین کنید به وی نشان دهید که برای برخورداری از عشق شما، لازم نیست کامل باشد. بخشش را تمرین کنید.

۵. تمرین کنید خودتان کارها را انجام دهید، و به مرد وابسته نشوید تا شما را خوشحال کند.

آنچه زن باید به خاطر بسپارد

۱. به خاطر بسپارید: وقتی مرد مضطرب است یا حس می‌کند می‌خواهید او را تغییر دهید، زیاد از او سؤال نکنید.

۲. به خاطر بسپارید: سعی نکنید به هر طریقی او را تغییر دهید. برای رشد به عشق شما نیاز دارد نه طرد شدن از عشق.

۳. به خاطر بسپارید: وقتی ناخواسته در مورد او نظر می‌دهید فکر می‌کند مورد اعتماد نیست، تحت نظر است، یا طرد شده است.

۴. به خاطر بسپارید: وقتی مردی سرسخت می‌شود و نمی‌خواهد تغییر کند، عشقی را حس نمی‌کند؛ می‌ترسد اگر اشتباهش را بپذیرد دوستش نداشته باشید.

۵. به خاطر بسپارید: اگر شما با این امید فداکاری کنید که او هم همین کار را برای شما کند، احساس می‌کند مجبور است تغییر کند

از آنجا که مردان و زنان می‌آموزند یکدیگر را طوری حمایت کنند که برای نیازهای منحصر به فردشان بیشترین اهمیت را دارد، تغییر و رشد خود به خود رخ می‌دهد. با آگاهی بیشتر از شش نیاز اولیه همسران می‌توانید حمایت عاطفی خود را در مسیری هدایت کنید که مطابق با نیازهای اوست و ارتباط خود را بسیار سهل تر و رضایت بخش تر نمایید.

۳

مهارت‌های نوین گوش کردن و یاد گرفتن

مهارت‌های مردان برای گوش سپردن بدون ناراحت شدن

برای اینکه مرد نیاز عاطفی زن به حمایت را برآورده کند، باید با استفاده از مهارت‌های جدید برقراری ارتباط، به روش جدیدی گوش کند. زمانی که زن ناراحت است، قدرتمندترین ابزار مرد برای کمک به ایجاد حس بهتر در زن، این است که بدون ناراحت شدن از نگرانی وی، به او گوش کند. مرد با گوش سپردن موفقیت‌آمیز، نیازی ندارد تغییرات زیادی در خود ایجاد کند. بلکه، فقط باید به مهارت‌های قدیمی دلاورانه‌اش متصل شود.

مرد با آموختن ژرف‌اندیشی و گریز از آنچه به عنوان گناه، بی‌اعتمادی و انتقاد می‌شنود، کم‌کم می‌آموزد که صبورانه گوش دهد و عصبانی نشود. مرد از طریق گوش کردن به روشی ماهرانه، طوری که از کلمات و احساسات زن آزرده نشود، شروع می‌کند با آرامش به زن گوش دهد.

در حالی که مرد کاملاً در این مهارت ارتباطی مستعد یادگیری است، برایش راحت نیست که همچون زن ببیندیشد. مساعدت آگاهانه‌ی همسر در این

مرحله، پیشرفت وی را سرعت می‌بخشد. قبلاً گفتیم که گوش کردن به مشکلات زن، به ویژه برای مرد سخت است زیرا هم تمایل به ارائه‌ی راه حل دارد که زن تشکر نمی‌کند و هم نگرانی زن را تقصیر خویش می‌داند.

اگر مرد فقط تمرین کند بیش از ده دقیقه بدون رهنمون آشکار و بدون انجام کاری برای بهتر کردن حس همسرش یا دفاع از خودش، بی‌تفاوت گوش دهد، به شدت مایوس و ناراحت خواهد شد.

حتی اگر زن قصد نداشته باشد با بیان احساساتش به مرد حمله یا او را سرزنش کند، مرد حس می‌کند او این کار را انجام می‌دهد. گوش کردن صرف برای او خیلی کسل‌کننده است، انگار در مقابل جوخه‌ی آتش ایستاده است. وقتی زن شروع به صحبت می‌کند، مرد می‌خواهد هم پاسخ متقابل دهد و هم وانمود کند چشم بسته است.

مرد می‌تواند به جای این که از سخنان همسرش شگفت‌زده شود، مهارت ارتباطی نوین را برای ژرف‌اندیشی و گریز اجرا کند. وقتی مرد احساس می‌کند مورد حمله است، می‌تواند با شخصی قلمداد نکردن آن، آشکارا از وی حمایت کند. وی به خوبی می‌تواند این کار را انجام دهد زیرا حمایت از خودش در برابر صدمه، یکی از اساسی‌ترین مهارت‌های دلاوران‌اش است. اگر مرد این کار را در طولانی مدت انجام دهد، با کمی سازگاری می‌تواند از مهارت‌هایش در گفت‌وگو استفاده کند.

دفاع شخصی عاطفی

زمانی که مرد امروزی قصد دارد به زن امروزی گوش دهد، غرایز جسورانه مبارزان را برای دفاع از خود و حمایت از معشوق‌شان به نبرد می‌فرستند. جهت پیروز شدن باید ژرف‌اندیشی و گریز را یاد بگیرد.

ژرف‌اندیشی و گریز برای تفسیر درست شرایط، به راهکارهای روانی جدید

نیاز دارد. مرد به جای عکس‌العمل در برابر تقصیر و انتقاد، یاد می‌گیرد به پیام عاطفی درست موجود در حرف‌های زن گوش دهد و به شیوه‌هایی پاسخ دهد که تنش و نزاع را به حداقل رساند. ژرف‌اندیشی و گریز به مرد فرصت می‌دهد خونسردهد باشد و با احترام به نیاز زن برای گفت‌وگو پاسخ دهد.

زمانی که مرد بدون ژرف‌اندیشی و گریز گوش می‌دهد، مرتب با حرف‌های زن توهین می‌شود و احساس گناه، انتقاد، ناآگاهی، سوء تفاهم، مطرود بودن، بی‌اعتمادی یا ناسپاسی می‌کند. مهم نیست مرد چقدر همسرش را دوست دارد، تقریباً پس از سه بار توهین مستقیم دیگر نمی‌تواند به شیوه‌ی حمایتی به وی گوش دهد و جنگ شروع می‌شود.

وقتی مرد از حرف‌های زن لطمه ببیند، برایش سخت‌تر می‌شود تا مانع‌غرایز جنگجویانه‌ی قدیمی تشر زدن، تهدید کردن و تلافی کردن شود. زمانی که این واکنش‌های دفاعی تحریک می‌شوند، مرد تلاش می‌کند تا هم از طریق بحث کردن، تفکرش را تغییر دهد، و هم با عقب‌نشینی عاطفی او را از واکنش‌های تهاجمی خویش نجات دهد. اما با استفاده از مهارت‌های جدید برقراری ارتباط گوش کردن بدون لطمه دیدن، به راحتی می‌تواند از واکنش‌های تحریک‌کننده بگریزد.

زنان همیشه می‌خواهند حمایت شوند

هرچند زنان امروزی مستقل و مدعی هستند، طبیعت زنانه‌شان همیشه دنبال مردان نیرومندی است که بتواند از آن‌ها حمایت کند. آن‌ها همیشه می‌خواهند حمایت شوند، اما به شیوه‌ای متفاوت.

اکنون زنان دنبال مردانی هستند که فضای عاطفی ایجاد می‌کنند و زنان می‌توانند با اطمینان احساسات خود را در آن فضا کشف و ابراز کنند. وقتی مرد به احساسات همسرش گوش می‌دهد و به او فرصت می‌دهد بدون واکنش منفی حرف بزند، نه تنها زن بسیار سپاسگزار می‌شود بلکه بیشتر هم جذب او می‌گردد.

مرد از طریق ژرف‌اندیشی و گریز، مانع عصبانیت خویش در کنار همسرش می‌شود و بُعد جدیدی از حمایت را برای زنی ایجاد می‌کند که دوستش دارد. این توانایی و قدرت تازه نه فقط به زن کمک می‌کند بلکه مرد را به عشقی می‌رساند که لایقش است.

احساس امنیت مهم‌ترین هدیه‌ای است که مرد می‌تواند به زن تقدیم کند. در جوامع شکارچی و حامی که امنیت در ابتدا مادی بود، امروزه عاطفی نیز هست.

اهمیت امنیت

وقتی مرد به دنبال همسری صمیمی است، ابتدا می‌خواهد مورد نیاز و قدردانی واقع شود. زمانی که زن در جست‌وجوی همسر است، توانایی مرد برای حمایت از وی مهم‌ترین نکته است. این احساس اولیه مستقیماً به سلامت عاطفی وی مرتبط است.

طی قرن‌ها، زنان به دنبال حمایت مردان بودند زیرا برای بقای خانواده بسیار مهم بود. این نقش حامی به نسل ما انتقال یافت، اما اکنون همان‌طور که گفتیم این امر بیشتر به امنیت عاطفی مربوط می‌شود. این بدان معناست که زن می‌تواند بدون نگرانی راجع به لطمه زدن به مرد یا انتقام با وی صحبت کند. یعنی زن می‌تواند در حالت ناخوشایندی باشد بدون اینکه همسرش معترض شود یا او را نادیده بگیرد.

ابراز آسان احساسات برای این که خودش باشد

زنان آن‌چنان تحت فشار مستمر برای عشق‌ورزی و شیرین بودن هستند که بزرگ‌ترین هدیه‌ای که مرد می‌تواند به آن‌ها بدهد، این است که بتوانند آزادانه خودشان باشند. حتی اگر مرد واقعا احساسات او را درک نکند، تلاش برای این که به آرامی این کار را انجام دهد باعث می‌شود وی احساس کند کاملاً تحت حمایت است.

گاهی خود زن هم احساساتش را درک نمی‌کند مگر آنکه بتواند آزادانه درباره‌اش صحبت کند. اگر زن نگران از دست دادن نظارت مرد یا کاهش عشق وی نباشد، دو برابر احساس آرامش می‌کند و عمیقاً سپاسگزار می‌شود. حتی اگر پس از این حمایت، زن از دست او ناراحت باقی بماند برایش بسیار آسان‌تر خواهد بود تا قدرت عشق خود را معطوف بخشش و فراموشی کند.

زنان انتظار موافقت ندارند

مردان متوجه نیستند که وقتی زنی از لحاظ عاطفی ناراحت است، انتظار موافقت یا فرمانبرداری مرد را ندارد. فقط می‌خواهد به او توجه شود. مرد به اشتباه تصور می‌کند باید برای اثبات خودش مبارزه کند، در حالی که زن فقط می‌خواهد به او گوش دهند و قصد مهار یا متوقف نمودن مرد را ندارد.

مرد ذاتاً این موضوع را درک نمی‌کند زیرا هدفمندتر است.

هنگامی که زن ناراحت است، ابتدا می‌خواهد راجع به آن صحبت کند و بعداً تعیین کند چه اتفاقی رخ داده است. مرد به اشتباه می‌پندارد برای شاد کردن او باید کوتاه بیاید و فداکاری کند؛ اشتباه نتیجه می‌گیرد قبل از این که زن مجدداً احساس خوبی پیدا کند، باید با دیدگاه‌های وی موافقت کند. اگر مرد موافقت نکند یا نخواهد تسلیم شود، حس می‌کند برای جلب موافقت زن، باید ضعف‌های گفتار او را گوشزد نماید.

مرد با درک این اختلاف می‌تواند از مجادله جلوگیری کند زیرا زن احساساتی است. وقتی به جای جرات از مغزم استفاده کنم به آسانی می‌توانم ژرف‌اندیشی و گریز کنم. این به معنی بی‌توجهی به واکنش‌های غریزی‌ام نیست، آن‌ها گریزناپذیراند. آنچه مرد باید یک رابطه‌ی دوجانبه انجام دهد مهار غرایزش در زمانی است که احساس گناه یا حمله می‌کند و می‌خواهد تلافی نماید.

قطعا گاهی مرد از سخنان زن ناراحت و عصبی می‌شود. انتظار چنین چیزی وجود دارد. اگر مرد بتواند مانع واکنش‌های منفی شود و عکس‌العملی محترمانه

داشته باشد، زن می‌تواند از عصبانیت وی جلوگیری کند. تا مادامی که مرد جلوی احساساتش را می‌گیرد و نظارت‌اش را با تحقیر زن از دست نمی‌دهد، به عنوان حامی قلمداد می‌شود. اما یک سخن تحقیرآمیز می‌تواند بیست دقیقه حمایت دلسوزانه را خنثی کند.

وقتی پای احساسات در میان می‌آید، بهتر است مردان قبل از عمل فکر کنند. زمانی که جلوی واکنش‌هایم را می‌گیریم و برای واکنش از مغزم استفاده می‌کنم، هم بونی و هم من برنده هستیم. در غیر این صورت، هر دو شکست می‌خوریم. شاید برنده‌ی بحث باشم، اما در نهایت اعتماد او را از دست می‌دهم.

آنچه زنان در مردان تحسین می‌کنند

زن در صورتی مرد را تحسین می‌کند که مرد بتواند احساساتش را کنترل کند و به صحت و درستی گفته‌هایش حساسیت نشان دهد. مرد نباید دست از پا درازتر بایستد و هر چه زن می‌خواهد انجام دهد.

زنان از مرد تاثیرپذیر و مطیع سرد می‌شوند و نمی‌خواهند در یک رابطه‌ی صمیمانه رییس باشند. بلکه می‌خواهند یکسان باشند. اگر مرد به نیاز اولیه‌ی زن برای شنیده شدن احترام بگذارد، وی نیز در مقابل به خواسته‌های مرد احترام می‌گذارد.

چرا مردان احساسات را رد می‌کنند

مردان تصور می‌کنند یک زن احساساتی تفکر انعطاف‌پذیر ندارد. درک نمی‌کنند در این مواقع که زنان راجع به احساسات‌شان حرف می‌زنند، نتیجه‌گیری نمی‌کنند یا به بیان عقاید ثابت خود نمی‌پردازند. معمولاً وقتی زن احساسات منفی خود را در میان می‌گذارد، در حال کشف چیزی است که حس می‌کند درست است و یک واقعیت برونی را به زبان نمی‌آورند.

حرف می‌زند تا احساسات درونی‌اش را "کشف" کند (و برعکس اغلب

مردان قصد ندارد توصیف درستی از واقعیت برونی ارائه دهد). بلکه وی بیشتر به کشف و توصیف اتفاقات دنیای درونش می پردازد.

به علاوه، من هنوز منتظر بونی هستم تا به سؤالم در مورد احساسش پاسخ دهد که چه حسی دارد اگر ما در عوض برایش رایانه بخریم، هنگامی که او هنوز در حال کشف احساساتش است. در نهایت او به من می گوید: «این چیزی نیست که حسابی فکرم را مشغول کرده، فقط احساسات است. حس می کنم تو دقیقاً به چیزی می رسی که می خواهی بررسی و من در درجه‌ی دوم اهمیت قرار دارم. شاید دیوانه باشم که تو بیشتر از خواسته‌ی من بخواهی. وقتی چیزی را می خواهم که به نظر خیلی تکان دهنده نمی آید».

درمی یابم که جمله‌ی «این چیزی نیست که حسابی فکرم را مشغول کرده است» یعنی او هنوز دارد در مورد احساساتش حرف می زند نه واقعیت. اما حتی با کمک او، هنوز سعی می کنم نسبت به حس انتقاد و ناسپاسی ژرف اندیشی و گریز کنم. در باطن، عصبی هستم.

به آرامی می پرسم چگونه می توانی بگویی در درجه‌ی دوم اهمیت داری؟ من کارهای بسیاری برایت انجام می دهم. سخت کار می کنم تا تو واقعا به هرچه می خواهی برسی. چه طور جرات می کنی حتی تصور کنی برای من اهمیتی نداری! هرچند اینها واکنش‌های غریزی درست من هستند، کاملاً درک می کنم چقدر بیان آن‌ها بی ثمر خواهد بود.

اگر به او می گفتم "چه فکری در موردش می کنم" فقط سعی می کردم او را متقاعد کنم اشتباه فکر می کند و خیلی بی انصاف است. فقط برای خوار شمردن احساسات او پیش می رفتم و شک‌ها و بی اعتمادی وی را تایید می کردم. اما با گوش کردن به او بدون حرکت تهاجمی، به او وقت و فرصت می دهم بیشتر صحبت کند، خاطرات خوب‌مان را به یاد آورد و از نظریات منفی راجع به خودش دور شود. علی‌رغم رنجش من، متقاعد شدم که به زودی از افکار منفی رهایی می یابد.

وقتی زن فرصت دارد احساساتش را آزادانه بیان کند، عشق بیشتری احساس می‌کند. گاهی ممکن است درک کند چقدر گفته‌هایش اشتباه، نادرست یا ناعادلانه به نظر می‌رسند، اما در اغلب موارد هنگامی که مسائل را از دیدگاه عاشقانه‌تر نگاه می‌کند، آن‌ها را فراموش می‌کند.

کنار آمدن با این تغییر حالت برای مردان سخت است زیرا با طبیعت ایشان بیگانه است و نمی‌توانند درک کنند. وقتی مرد ناراحت است و با فردی که او را ناراحت کرده صحبت می‌کند، تمایل دارد ناراحت بماند مگر این که آن فرد به روشی مشخص با او موافقت کند یا راه حلی بیابد. اگر واقعا ناراحت باشد گوش دادن ساده و تکان دادن سر به نشانه‌ی همدردی کافی نخواهد بود.

پس از آن که زن احساسات منفی‌اش را در میان می‌گذارد، مرد به اشتباه آن را به عنوان نتیجه‌ی "نهایی" زن قلمداد می‌نماید و تصور می‌کند زن او را مقصر می‌داند. مرد نمی‌داند اگر فقط به زن فرصت بیان دهد، احساساتش تغییر خواهند کرد.

چرا مردان احساس گناه می‌کنند

اغلب موارد در مشاوره زن احساساتش را بیان می‌کند و مرد احساس گناه می‌کند. چگونگی این اتفاقات به شرح زیر است:

مرد: «تو داری مرا سرزنش می‌کنی».

زن: «نه این‌طور نیست. من فقط احساسم را بیان می‌کنم».

مرد: «اما احساسات می‌گویند که مرا مقصر می‌دانی».

وقتی می‌گویید حس می‌کنی نادیده گرفته شدی، منظورت این است که به تو توجه نمی‌کنم. وقتی می‌گویید عشقی حس نمی‌کنی یعنی مرا متهم می‌کنی».

زن: «نه این‌طور نیست. من فقط راجع به احساسی که دارم، حرف می‌زنم. راجع به تو حرف نمی‌زنم».

مرد: بله تو متهم می‌کنی! من تنها کسی هستم که تو با او ازدواج کردی».

زن: «نمی‌توانم با تو حرف بزنم».

مرد: «دوباره برو و مرا به خاطر حسی که داری سرزنش کن».

بدون مداخله‌ی کسی، آن قدر ادامه می‌دهند تا خسته شوند. وقتی به نظر می‌رسد زنان در حال سرزنش کردن هستند در واقع مردان باید سعی کنند بفهمند درون آن‌ها چه می‌گذرد. از طرف دیگر، وقتی زن بفهمد چرا همسرش تصور می‌کند در حال سرزنش وی است، بسیار راحت‌تر ارتباط برقرار می‌کند.

سال‌ها وقتی به همسرم گوش می‌دادم نمی‌توانستم این را بفهمم. وقتی حس می‌کردم مدام سرزنش می‌شوم، ژرف‌اندیشی واقعا برایم سخت می‌شد. در حالی که او احساساتش را در میان می‌گذاشت، فوراً حس می‌کردم باید با او مجادله کنم. سپس یک روز همه چیز تغییر کرد. وقتی همراهش در یک گردش خرید کوچک بودم، متوجه شدم.

در حالی که خرید همسرم را نظاره می‌کردم، متوجه تفاوت چشمگیرمان شدم. وقتی خرید کردم، چیزی که می‌خواستم، پیدا کردم، خریدم و به سرعت ممکن خارج شدم، مانند یک شکارچی که شکارش را می‌کشد و با عجله آن را به خانه می‌آورد. اما بونی از امتحان لباس‌های بسیار، خیلی خوشحال بود.

وقتی در نهایت چیزی را انتخاب کرد که او را جذب کرده بود، احساس آرامش کردم و در صندلی کنار اتاق پرو نشستم. او به خاطر چند دست لباس خیلی هیجان‌زده بود. من هم خیلی به هیجان آمده بودم زیرا نه تنها شاد بود بلکه بالاخره مغازه را ترک می‌کردیم. عجب اشتباهی کردم!

او به جای این که به سرعت یکی دو دست از لباس‌ها را بخرد، انگار سال‌ها هر یک از لباس‌ها را پرو کرده تا یک حسی نسبت به آن پیدا کند. همان‌طور که در آینه به خود می‌بالید، این نظریه‌ها را ابراز می‌کرد: «این یکی قشنگه، این طور نیست؟ اما مطمئن نیستم. این واقعا منم؟ رنگ‌هاش خوبه؟ واقعا اندازه‌اش رو دوست دارم».

در نهایت اظهار کرد: «نه خوب نیست» این صحنه لباس به لباس تکرار شد.

گاهی قبل از تغییر لباس دادن قاطعانه می‌گفت: «این یکی را دوست دارم». پس از چهل و پنج دقیقه، بدون این که هیچ خریدی کند، مغازه را ترک کردیم. در شگفتم او کمترین یاسی نداشت. حتی نمی‌توانم تصور کنم که این قدر وقت و انرژی صرف شکار کنم، دست خالی به خانه برگردم و هنوز هم شاد باشم.

چگونه از سرزنش کردن بگریزیم

همان‌طور که در آن واقعه بیان کردم، متوجه شدم چرا به نظر می‌رسد زنان سرزنش می‌کنند در حالی که ادعا می‌کنند این‌طور نیست. می‌دانید که یک زن دستپاچه در مورد احساساتش برای خرید صحبت می‌کند. او از شما انتظار ندارد بیش از حسی که اساساً خودش نسبت به خرید دارد، حس خاصی پیدا کنید. اساساً لباس‌ها را از روی احساس امتحان می‌کند تا ببیند آیا مناسب هستند. فقط چون وقت بسیاری را صرف امتحان یک لباس یا یک حس می‌کند به این معنا نیست که مناسب وی است. اکنون، منصفانه بنگریم، وقتی به نظر می‌آید همسرم در حال سرزنش من است، وانمود می‌کنم در حال خرید هستیم و او فقط در حال امتحان کردن است. امکان دارد یک ساعت قبل باشد که واقعا "مغازه را ترک کردیم"، اما بعد از آن منظور وی را متوجه شدم.

اکنون، وقتی به نظر می‌رسد همسرم مرا سرزنش می‌کند، از روی انصاف، وانمود می‌کنم در حال خرید هستیم و او فقط در حال امتحان کردن است. ممکن است یک ساعت قبل باشد که واقعا "مغازه را ترک کردیم"، اما درست بعد از آن منظور وی را متوجه شدم.

احساسات منفی پایدار نیستند

اگر مرد به خاطر بسپارد احساسات زن دایمی نیستند و او فقط در حال امتحان اندازه‌ی آنها است، گریختن از احساسات دایمی زن آسان‌تر می‌شود و احساس سرزنش نمی‌کند. اگر مرد با او بحث نماید، حالت دفاعی به خود می‌گیرد. زن با حمایت از خودش نمی‌تواند به سرعت به جایی برود که احساسات منفی‌اش را تبدیل به شکنجه می‌کند و احساسات مثبت‌تری "به دست آورد".

زنان احساسات منفی را با صدای بلند می‌گویند تا تصویر مثبت، عاشقانه و درست‌تری از واقعه کشف کنند. همان‌طور که زن احساسات منفی‌اش را ابراز می‌کند، مرد مرتکب اشتباه می‌شود، زن قادر به مشاهده‌ی تصویر بزرگ‌تری می‌شود و همه‌ی خوبی‌هایی که مرد انجام داده را به خاطر می‌سپارد. بیان احساسات منفی به زنان کمک می‌کند تا مردان را بپذیرند و آنها را همان‌طور که هستند دوست بدارند بدون آنکه انتظار یا دل بستگی به کامل شدنشان داشته باشد. عشق واقعی نیازی به کامل بودن ندارد، زن نیاز به حمایت مرد دارد طوری که بتواند احساساتش را ابراز کند و مجبور نباشد بابت هر کلمه‌ای که بیان می‌کند جواب پس دهد.

احساسات واقعیت نیستند

وقتی مرد احساسی را بیان می‌کند، انگار در حال بیان واقعیت است (چیزی که به نظرش درست است اما مدرک واقعی برای حمایت از آن ندارد). قصد زن از بیان احساساتش این نیست. از نظر زنان، احساسات کمتر به دنیای خارج مربوط هستند و بیشتر در مورد تجربیات دنیای خارج هستند. از نظر آنها، احساسات و واقعیات دو طبیعت کاملاً متفاوت‌اند.

چگونه در مورد انتقاد ژرف بیندیشیم

مرد باید در نظر بگیرد که تمام احساسات موقتی هستند. با فهرست‌بندی احساسات منفی زن، به وی فرصت می‌دهد تا احساسات مثبت اش را کشف کند. در عوض، زن می‌تواند به او کمک کند تا با نظریات حمایت‌کننده، ژرف بیندیشد و بگریزد. این نظریات در فصل بعدی کاملاً تشریح می‌شوند.

تغییر احساسات

نکته‌ی دیگر برای گریز موفقیت‌آمیز این است که مرد بدون این که چیزی بگوید، احساسات منفی در عرض چند دقیقه ۱۸۰ درجه تغییر می‌کنند. اگر مرد به شکل نادرستی به احساسات منفی زن واکنش نشان دهد، زن حس می‌کند درک نشده و باید قبل از این که به راهش ادامه دهد، احساساتش را توضیح دهد. واکنش نشان دادن به شکل منفی فقط روند را طولانی می‌کند.

اگر زن در گفت‌وگویی بگوید: «حس می‌کنم تو فقط به خودت توجه داری» و «تو واقعا یک انسان مراقب هستی و مرا خیلی حمایت می‌کنی». نه تنها مغایرتی وجود ندارد، بلکه کاملاً هم‌عادی است.

زمانی که مرد از انعطاف‌پذیری ذاتی زن آگاه باشد، به جای این که روی چگونگی تغییر تفکر زن تمرکز کند، آرام می‌شود و گوش می‌دهد. وقتی مرد روش ژرف‌اندیشی را بلد نباشد، با از دست دادن صبرش، زن را تحریک می‌کند انعطافش را از دست بدهد و خشک، سختگیر و حق به جانب شود.

آشتی کردن از راه پرسش

هر وقت مرد سؤال‌هایی از زن می‌کند، به او پیام صلح و آشتی می‌فرستد که مراقبش است و به خاطر او آنجا است. مرد با پرسش یا اظهاراتی نظیر: «چگونه می‌توانم کمکت کنم؟» یا «بیشتر تعریف کن» مرد زن را از این حس رها می‌کند که در حال نبرد در جنگی دشوار است.

راز حمایت از زنی که احساس ناراحتی یا شکست می‌کند این است که به

او کمک شود با بیان سخنان بیشتر (مثبت یا منفی، درست یا غلط، قابل دفاع یا قابل حمله) روی احساساتش کار کند. هرچه مرد بیشتر بتواند به حرف‌های زن گوش دهد، زن بیشتر احساس دیده و شنیده شدن می‌کند، و نگرشش تبدیل به عشق خواهد شد.

پیشنهاد مهم برای مردان جهت حمایت از زنان

در نظر بگیرید اگر زن روی گوش دادن مرد متمرکز نشود، طبیعی‌ترین کاری که می‌تواند (صحبت و تغییر نگرش‌هایش) انجام می‌دهد. برای این که مرد احساسات زن را عاشقانه‌تر و پسندیده‌تر حمایت کنند، چند پیشنهاد مهم در زیر ارائه شده است:

۱. وقتی حدس می‌زنید نگران است، منتظر نمانید او شما را به گفت‌وگو دعوت نماید (وقتی شما دعوت کنید، ۵۰ درصد از بار عاطفی او کم خواهد شد).
۲. همان‌طور که به وی فرصت صحبت می‌دهید، به خاطر بسپارید که از ناراحتی او ناراحت نشوید.
۳. هر وقت حس کردید لازم است حرف را قطع یا تصحیح کنید، این کار را نکنید.
۴. وقتی نمی‌دانید چه می‌گوید، چیزی نگویید. اگر نمی‌توانید سخن مثبت یا محترمانه بگویید، ساکت باشید.
۵. اگر نمی‌خواهد حرف بزند، چند سؤال پرسید تا حرف بزند.
۶. هر کاری می‌کنید، احساساتش را تصحیح ننمایید و در موردشان قضاوت نکنید.
۷. تا جایی که ممکن است آرام و متمرکز بمانید و مانع واکنش‌های تند خود شوید. (اگر اختیار خود را از دست بدهید و حتی برای یک لحظه "توهین کنید"، شکست می‌خورید و باید دوباره همه چیز را در آن شرایط نامساعد از نو شروع کنید).

همان‌طور که ژرف‌اندیشی، گریز و خنثی کردن، مهارت‌های مبارزه کردن هستند، تسلیم شدن هم یکی از آن‌ها است. مرد باید در یک نبرد واقعی، منتظر لحظه‌ی درست باشد تا به هدف بزند و ارتباط برقرار کند. در یک گفت‌وگوی عاشقانه نیز مرد باید همین مهارت را به کار ببرد. باید نظاره‌گر باشد و منتظر لحظه‌ی مناسب بماند تا کلمه یا عبارت حمایت‌کننده‌ای به کار ببرد که نبرد را خاتمه دهد.

اهمیت تماس چشمی

وقتی زنان ناراحت هستند، دوست دارند دیده شوند. برعکس مردان نمی‌خواهند که نادیده گرفته شوند یا تنها بمانند. مهم‌ترین مسأله‌ای که مرد باید به آن توجه کند، این است که وقتی همسرش ناراحت است به او توجه کند. زن وقتی حس کند دیده می‌شود، بهتر می‌تواند خودش را ببیند و احساساتش را به شکل موثرتری کشف کند.

وقتی مرد گوش می‌دهد، اساساً مایل است روی خود را برگرداند تا راجع به آن چه گفته می‌شود، فکر کند. درک این احتلاف برای زنان سخت است زیرا وقتی درباره‌ی احساساتشان با یکدیگر حرف می‌زنند، ناخودآگاه بیشتر از طریق تماس چشمی حمایت می‌شوند.

اگر زمانی که زن در مورد احساساتش حرف می‌زند، مرد فقط به چشم‌های زن خیره شود، ذهنش خسته می‌شود و ماتش می‌برد. مرد بدون اینکه درک کند زن نسبت به مرد، نیاز به تماس چشمی بیشتری دارد، روی خود را برمی‌گرداند تا منظور همسرش را درک کند و بداند چگونه واکنش نشان دهد.

یادگیری برقراری تماس چشمی نه فقط یک نوع حمایت بسیار مهم است، بلکه به مرد کمک می‌کند واکنش خود را برای ارائه‌ی سریع راه‌حل مشکلات همسرش، بررسی کند. شگرد مرد فقط به خاطر سپردن این موضوع نیست، بلکه باید بدون بهت‌زدگی این کار را انجام دهد.

این موفقیت زمانی حاصل می‌شود که مرد به روش خاصی نگاه کند. به جای خیره شدن، باید ابتدا دو الی سه ثانیه به چشم‌های زن خیره شود. سپس، وقتی مرد به طور طبیعی سرش را برمی‌گرداند و به دوردست می‌نگرد، باید در عوض به نوک بینی همسرش نگاه کند. بعد از آن، باید به لب‌ها، سپس به چانه و بعد به کل صورت زن نگاه کند و دوباره از اول همین کار را کند.

این روند باعث می‌شود مرد به سمت زن نگاه کند و بهت‌زده یا مات نشود. این کار آرامش‌بخش هم هست، زیرا می‌تواند به جای این که بی‌تفاوت باشد، کاری انجام دهد.

سردمزاجی‌ها

وقتی متوجه سرد مزاجی همسرم می‌شوم، روش قدیمی‌ام برای بهتر کردن حس او، این بود که تصور می‌کردم به جایی نیاز دارد تا بتواند تنها باشد. پس از مدتی متوجه شدم که روزه‌روز سردتر می‌شود، و قطعاً یخبندانی به سمت من می‌آمد. غرغر می‌کردم که من مستحق شانه‌های سرد بونی نیستم و کاملاً عصبانی می‌شدم. در نهایت به شکلی منفی با هم تعامل برقرار می‌کردیم که جر و بحث‌های فراوانی در پی داشت.

وقتی رفتار همسرم غیردوستانه‌تر، سرد و عصبانی‌تر می‌شد، دیگر او را نادیده نمی‌گرفتم، زیرا چیزهای بیشتری درباره‌ی زنان می‌دانستم.

در نهایت متوجه شدم وقتی از او فاصله بگیرم فقط مسائل بدتر می‌شوند. در نتیجه دریافتم که بونی نیاز به فاصله گرفتن ندارد، بلکه به تماس و توجه بیشتر نیاز دارد. اغلب اوقات وقتی احساس سرد مزاجی می‌کردم، در مورد من اینگونه نبود (فقط نیاز به صحبت داشت تا سرحال شود). اما وقتی به او توجه نمی‌کردم و با وی تماس نمی‌گرفتم و به شکلی محبت‌آمیز از او سؤال نمی‌کردم، فقط باعث سردی و دور شدنش می‌شدم. بنابراین، هرچند که در ابتدا احساس سردیش نسبت به من نبود، اما به زودی این طور می‌شد.

اکنون با پوشیدن ژاکت گرم و پرواز در توفان، خود را آماده می‌کنم تا بر جبهه‌های سرد غلبه کنم. با برقراری ارتباط با او و آغاز کردن گفت‌وگو، می‌دانم که در نهایت سر شوق می‌آید و نیازی نیست کاری به جز ژرف‌اندیشی، گریز، خنثی‌سازی و تسلیم انجام دهم.

چگونه یک زن بی‌روح را سر شوق آوریم

اکنون وقتی از جانب بونی احساس سردی می‌کنم، فوراً برمی‌خیزم و با او ارتباط برقرار می‌کنم.

اگر از تماس جسمی من با خودش کناره‌نگیرد، درمی‌یابم ناراحتی‌اش از من نیست. اگر کناره‌گیری کند، درمی‌یابم که باید کمی بیشتر ژرف‌اندیشی و گریز کنم، اما او هم باید مرا بیشتر دوست بدارد.

او را نه فقط برای از بین بردن عصبانیت، بلکه جهت بررسی درجه حرارت هم، لمس می‌کنم. اگر واقعا از دست من عصبانی باشد، می‌فهمم و سؤالات مناسب می‌کنم. در غیراین صورت، از ژرف‌اندیشی و گریز خلاص می‌شوم. برای شروع گفت‌وگو، از او می‌پرسم روزش چگونه بود یا آیا از دست من ناراحت است.

در اغلب موارد، زن به این سؤال‌ها این‌گونه پاسخ می‌دهد: «اوه، به خاطر تو نیست. فقط یک اتفاقی رخ داده است». و بعد به صحبت ادامه می‌دهد. حتی اگر کمی از دست همسرش ناراحت بود، به سرعت آن را فراموش می‌کند زیرا مرد در گفت‌وگو پیشقدم شده است. وقتی زن احساس حمایت کند، در عشق‌ورزی بسیار سخاوتمند می‌شود.

مرد چه کند وقتی زن از دست او ناراحت است

وقتی زنی از مرد عصبانی است، موثرترین پیامی که مرد می‌تواند برای او بفرستد این است که حق دارد عصبانی باشد و عصبانیت وی معقول است و او

می خواهد بداند چرا او از دست‌اش ناراحت است تا بتواند ناراحتیش را برطرف کند.

وقتی بونی را لمس می‌کردم و او سرد بود و کناره می‌گرفت، مهم‌ترین مسأله‌ای که به خاطر می‌سپردم این بود که از این کناره‌گیری رنجور و معترض نشوم. زیرا با اندازه‌گیری درجه حرارت، انتظار چنین امتناعی داشتم. اگر انتظار نداشتم، ناخودآگاه عصبانی می‌شدم.

بیاید به مثال دیگری توجه کنیم. روزی احساس سردمزاجی‌ای کردم که ساعت‌ها به طول انجامید. واقعا نمی‌دانستم برای چه بود. قبلا با احساس انکار، ناسپاسی و بی‌انصافی واکنش نشان می‌دادم. در عوض، می‌دانستم چه‌سان با فرصت صحبت دادن به وی، مشکل را در نطفه خفه کنم.

وقتی او را لمس می‌کردم، به سرعت کناره می‌گرفت. اما به جای مبهوت شدن، روی مهارت‌های برقراری ارتباط متمرکز می‌شدم و اقدام او را شخصی قلمداد نمی‌کردم. به ایستادن در آنجا ادامه دادم، به سمت او نگاه کردم، متعجب بودم چه چیزی او را رنجور کرده است. در انتها، حداقل پانزده الی سی ثانیه طول کشید تا متوجه شد که مرا رد کرده است. چون واکنش منفی نشان ندادم، بازسازی اعتماد آسان شد.

اکنون به طور قطع می‌دانستم از دست من عصبانی است. برای دفاع از خودم در برابر عصبانیت و سرزنش او، مراقب بودم که سؤالاتی نظیر زیر نکنم: «از دست من ناراحتی؟» یا «من کار اشتباهی کردم؟» برای حمایت از خودم در برابر ضربه‌ی روحی، بهترین راه این بود که حداقل با سؤالاتی شروع کنم که مستقیماً عصبانیت او را به من مرتبط نمی‌کند.

قدرت اصرار مهربانانه

موثرترین سؤال معمولی که در این مواقع می‌توان کرد، این است: «می‌خواهی راجع به چیزی حرف بزنی؟» اگر جواب منفی باشد، گریز آسان می‌شود زیرا به

راحتی متوجه می‌شوم نمی‌خواهد حرف بزند. می‌گویم: «واقعا می‌خواهم بدانم چه اتفاقی افتاده است». مراقب هستم راحت حرفم را نگویم که موجب عصبانیت بیشتر او شود. او مکث می‌کند و می‌گوید: «حرفی ندارم بزنم». این یعنی که حرف‌های زیادی برای گفتن دارد. خود را برای ژرف‌اندیشی و گریز آماده می‌کنم. قصد دارم روی این هدفم پافشاری کنم که حضورم به خاطر او است. با ایستادگی کردن بدون تقاضای بیشتر، احترام او را جلب می‌کنم و او این پیام را دریافت می‌کند که من واقعا مواظبش هستم. می‌گویم: «اگر چیزی هست، واقعا می‌خواهم بدانم»، سپس بعد از کمی مکث می‌گویم: «چنانچه تو را آزرده‌ام، می‌خواهم بدانم چه کردم تا دیگر آن را انجام ندهم».

در این هنگام او راحت حرفش را می‌زند و به آرامی پاسخ می‌دهد: «روزی که ما در حال صحبت بودیم، درست وسط حرف من به تلفن جواب می‌دادی. بعد، تو حتی از من نپرسیدی آیا حرفت تمام شد. من واقعا رنجیدم». می‌گویم: «متاسفم، از روی بی‌توجهیم بود». هر چند انبوهی از توضیحات سبز می‌شوند، فوراً همه را کنار می‌گذارم و شانه‌های او را در دست می‌گیرم. در این هنگام او پذیرا می‌شود.

بونی به صحبت راجع به احساساتش ادامه می‌دهد و بعد از لحظه‌ای ما دوباره حس می‌کنیم خیلی به هم نزدیک هستیم. سال‌های قبل هرگز نمی‌دانستم چگونه باید این کار را انجام دهم. چه‌طور می‌توانستم؟ هیچ کس به من نیاموخته بود. اما اکنون که بر طبق دستورالعمل جدیدی "کار می‌کنم" که بر اساس مهارت‌های جدید برقراری ارتباط است، بهتر می‌دانم.

آنچه برای ژرف‌اندیشی و گریز لازم است

زمانی که بر مهارت‌های جدید برقراری ارتباط تسلط یابید، فقط چند لحظه

لازم است تشخیص دهید چگونه از آن‌ها استفاده کنید. شبیه ضربه زدن به توپ تنیس یا بیس‌بال است (تمرین بسیاری صرف پیشرفت حرکت چرخشی می‌شود، اما زمانی که یاد گرفته شود، خود به خود انجام می‌شود).

فراگیری گوش کردن مانند یادگیری هر مهارتی جدید است. برای مثال، وقتی برای اولین بار چوگان بازی می‌کنید، سازوکار خیلی پیچیده به نظر می‌رسد. پس از تمرین، بازیکن مجرب حتی به جابجایی هم فکر نمی‌کند زیرا این مرحله تبدیل به مجموعه‌ای از واکنش‌های طبیعی شده است.

قطعا برای مرد، گوش کردن با دقت و بدون ناراحتی و یأس از پریشانی زن، مهارتی نو و مشکل است. اما با تمرین بسیار، تبدیل به ماهیت ثانویه‌ی وی می‌شود.

مهارت‌های گفت‌وگو در زنان برای ترغیب مردان به گوش کردن

زمانی که زنان به نحوی مردان را مخاطب قرار می‌دهند که همیشه سایر زنان را مخاطب قرار می‌دهند، مردان هم توجه یا گوش نمی‌کنند. مانند این است که زنان به زبان متفاوتی با مردان صحبت می‌کنند و آن‌ها را دچار سوء تفاهم می‌کنند. زن می‌تواند با کمی تغییر کوچک اما مهم در سبک برقراری ارتباط خویش با مرد، او را در یادگیری زبان خویش همراهی نماید.

اگر زن بیاموزد قبل از بیان احساساتش با مرد، ابتدا مکث و سپس او را آماده کند، فورا به حمایتی مورد نیازش می‌رسد.

فرمول این گفت‌وگو طوری است که مرد به سادگی با بیان این عبارت مایل به گوش کردن می‌شود: «لازم نیست چیزی بگویی یا کاری کنی، فقط نیاز دارم در مورد احساساتم صحبت نمایم تا حس بهتری پیدا کنم».

مرد ابتدا از طریق مکث و سپس آماده شدن به این طریق، حس نمی‌کند مجبور است برای بهتر کردن احساس زن، پیشنهاد دهد یا روی راه حل فکر نماید. به جای تمرکز روی حل مشکلات زن حین صحبت، می‌تواند آرام باشد و واقعا

گوش دهد. در واقع مرد با کمترین کار می‌تواند زن را لحاظ عاطفی طوری حمایت کند که او می‌خواهد.

شیوه‌ی مردان در برقراری ارتباط و تجارت، صحبت کردن به روش منطقی و متمرکز است. زن کارمند باید روزی هشت ساعت به درجات مختلف به این شکل ظاهر شود. اگر خودش را محدود به حرف زدن "مردانه" کند، مرد بهتر گوش می‌دهد اما از طبیعت زنانه‌اش دور می‌شود.

وقتی زن به خانه می‌رسد، اولین اولویت‌ش، ایجاد تعادل برای زن بودن خویش است. اما، اگر وی به طور ناگهانی شروع به صحبت کردن به "سبک زنانه" نماید و سعی کند احساساتش را بدون دستورالعمل مشخصی ابراز کند، به شکل گریز ناپذیری روابط صمیمانه‌اش را از بین می‌برد. در نهایت، هم از حمایت مردان بی‌بهره می‌ماند و هم نیاز زنانه‌اش به صحبت از بین می‌رود. چنین رفتارهایی، مصیبت‌های وارد شده بر شادی و خوشنودی زن هستند.

زن با آرامش و اتصال به شور، عشق و احساسات زنانه پس از یک روز جدال‌انگیز، رقابتی، کاری و هدفمند، نیاز به آزادی، پذیرش و حمایت در روابطش دارد تا احساساتش را به شکلی غیرهدفمند، غیرمنطقی، غیرتصحیحی و غیرعقلانی در میان بگذارد.

زن نیاز دارد برای بهبود روز کاری خود، آزادانه از طریق ابراز احساساتش، سر ذوق بیاید. اگر همیشه آن‌ها را اصلاح کند تا مطمئن شود درست و صحیح هستند و به شکلی منطقی ارائه می‌شوند، در حالت مردانه‌اش باقی می‌ماند. چنانچه مرد نیاز زن به پرورش طبیعت زنانه‌اش را درک نکند، از نیاز زن برای صحبت به شیوه‌ی زنانه، کاملاً ناامید می‌شود.

مرد ذاتاً این موضوع را نمی‌داند زیرا وقتی پس از مقدار زیادی تفکر آرام، دقت و تأمل کردن، به شیوه‌ای متمرکز، مستقیم، واضح، منطقی و هدفمند حرف می‌زند، حالت مردانه‌اش پرورش می‌یابد. متوجه نیست انتظار این روش متمرکز از همسرش بی‌ثمر است و به طور گریزناپذیر مانع از زن بودن وی می‌شود.

تنگنای جدید

زن امروزی با تنگنای جدیدی رو به رو است. هم خودش را آموزش می‌دهد تا مانند مرد حرف بزند و هم این که بخشی از خودش و نیز منبع اصلی شادیش را از دست می‌دهد. مرد در پاسخ به ابراز آزادانه‌ی احساسات زن، گوش نمی‌دهد و در نهایت زن عشق و حمایت خویش را از دست می‌دهد. زمانی که هیچ روشی موثر نیست، جای خوشبختی است هنوز یک راه دیگر وجود دارد.

معمولاً، زنان در پرورش گفت و شنود خود به مردان وابسته نیستند و نیازی ندارند تمام روز مانند مردان حرف بزنند. بسیار خوب است زن حین صحبت با مرد تک‌بعدی‌تر شود، زیرا تمام روز را به سبک گسترده‌ی زنانه حرف زده است. نیاز به برقراری ارتباط با مردان، چالش جدیدی هم برای مردان و هم برای زنان است. زن با استفاده از مهارت‌های نوین زنانه، می‌تواند مرد را در گوش کردن به احساساتش یاری کند. زمانی که مرد آماده شد، زن می‌تواند آرام باشد و ادامه دهد. این یک راز است. زن می‌تواند با گفتن چند کلمه، مرد را تحت تاثیر قرار دهد تا به شکلی ثمربخش، با سبک متفاوت برقراری ارتباط زن کنار بیاید. معمولاً حتی اگر کلمات زن برای یک مرد با زبان "مردانه"، انتقادی و سرزنش کننده به نظر برسد، ولو اینکه مرد نتواند به خوبی ژرف‌اندیشی و گریز کند، اما چنانچه به درستی آماده شده باشد، می‌تواند یک موفقیت آنی را در دست بگیرد.

هودینی^۱ بزرگ

مثال دلخواه من از مردی که باید آماده شود، برگرفته از زندگی هودینی بزرگ است.

هری هودینی جادوگر مدعی بود می‌تواند از هر چیزی سالم خارج شود. او یک هنرمند فراری بود. به دلیل خارج شدن از جعبه‌های زنجیر شده، ژاکت‌های مخصوص خفت کردن دیوانگان، گاو صندوق‌ها و قفس‌ها شهرت یافته بود. دومین ادعای وی شهرت کمتری دارد.

او ادعا کرد هر کسی، مهم نیست چند ساله باشد، می‌تواند شکم وی را منگنه کند و او آسیب نمی‌بیند. او می‌توانست هر منگنه‌ای را تحمل کند.

در شب جشن هالووین، وقتی او در زمان استراحت نمایش جادویش بسر می‌برد، دانشجویی به پشت صحنه می‌رود و از او می‌پرسد: «آیا حقیقت دارد می‌توانی منگنه را تحمل کنی؟»

هودینی پاسخ می‌دهد: «بله»

قبل از این که هودینی فرصت پیدا کند خودش را آماده کند، دانشجو منگنه را فرو می‌کند. آن قدر منگنه کردن سریع رخ می‌دهد که هودینی بزرگ کشته می‌شود. او را به سرعت به بیمارستان بردند اما روز بعد مرد.

مرد هم مانند هودینی در صورتی می‌تواند از پس منگنه‌های کلامی زن برآید که آماده باشد و بتواند در یک لحظه عضلات شکمش را سفت کند تا آسیب نبیند. اگر آمادگی نداشته باشد کاملاً آسیب‌پذیر می‌شود و به آسانی صدمه می‌بیند.

روش‌های زیادی وجود دارد که زن می‌تواند مرد را آماده کند تا بدون خستگی به حرف‌هایش گوش دهد. در این فصل چند راه پیشنهاد می‌کنم که

چشم‌بند و شعبده‌باز آمریکایی که در مجارستان متولد شد. Houdini - ۱

ممکن است برخی برای تان مناسب باشد و بعضی نباشد. با گذشت زمان، شما و همسرتان به روش هایی دست می یابید که برای آماده سازی مناسب تر به نظر می رسند.

امتحان کردن لباس های متفاوت

با این توصیه ها طوری رفتار کنید که انگار لباس های مختلفی را می خواهید بپوشید. آن ها را امتحان کنید، ببینید آیا مناسب هستند، آیا دوست شان دارید، نظر همسر خود را جویا شوید آیا او هم آن ها را دوست دارد. انتخاب کنید.

نمونه های زیر را به عنوان تخته شیرجه ای برای سایر اظهارات پیشنهاد می کنم. زمانی که لم آن را یاد بگیرید، تبدیل به روش معمولی حمایت از کسی می شود که بیش از همه در زندگی دوستش دارید. در نهایت، درمی یابید که این مهارت های پیشرفته ی برقراری ارتباط را با روابط خود یکی کرده اید.

ارائه ی دستورالعمل کاری به مرد

معمولا زمانی که زن حرف می زند، مرد نمی داند چه باید کند. گوش کردن برای مرد سخت است، زیرا در مورد آن چه از وی انتظار می رود یا آن چه زن به زبان خودش بیان می کند، دچار سوء تفاهم می شود. اگر مرد در ژرف اندیشی و گریز مهارت نداشته نباشد، بیشتر مراقب می شود و بیشتر احساس می کند از انتقاد در "گفتار مردانه" لطمه می بیند.

مسئله وظیفه ی جدید زن این است که به مرد فرصت دهد قبل از صحبت، از نیازهای او باخبر شود. زن با ارائه ی دستورالعمل واضح به مرد به زبانی که برایش قابل درک باشد، باعث آرامش مرد می شود و برای فهمیدن خواسته ی زن خود را به زحمت نمی اندازد. این مشکل جدید زن است، اما زمانی که مهارت یافت، به روش جدیدی از اظهار قدرتش به عنوان زن رها می شود.

استفاده از مهارت‌های قدیمی به روشی جدید

هرچند "آماده‌سازی" مشکل جدید است، در واقع یک مهارت زنانه‌ی قدیمی است که زنان استعداد بالایی در آن دارند. طبیعت فطری‌شان ایجاب می‌کند آماده باشند. در حالی که مرد غارنشین روی شکار روز متمرکز بود، زن غارنشین خود را برای آینده آماده می‌کرد.

زن دارای علم شناختی است و درمی‌یابد هر چیزی در صورت مهیا بودن و پرورش صبورانه، کم‌کم رشد خواهد کرد. شعار درونی او این است: پیشگیری بهتر از درمان است.

این میل به آماده‌سازی در مسوولیت‌های قدیمی زنان مشهود بود. زن هر روز می‌اندیشید برای خانواده‌اش برنامه‌ریزی کند و غذا آماده کند. تا جایی که امکان داشت برای ایجاد فضایی تربیتی برای خود و خانواده، خانه را زیبا و دلپذیر می‌ساخت. برای این که باغ درست کند، قبل از کاشت دانه، ابتدا زمین را آماده می‌کرد.

زنان، همچون مادران همیشه وقت صرف کرده‌اند تا کودکان خود را قدم به قدم برای دنیا آماده کنند. مادر برای این که کودک خود را هدایت نماید به طور مستقل بازی کند، ابتدا اسباب بازی‌های مناسب یا شرایط را مهیا می‌سازد. برای این که کودک آماده شود بخواند، برایش می‌خواند. می‌داند از طریق "آماده کردن" محیط پرورشی، کودک خود به خود رشد می‌کند و شکوفا می‌شود.

معمولا، زنان به ظاهر و لباس پوشیدن توجه زیادی دارند. وقتی می‌خواهند لباس بپوشند، به طور غریزی وقت بیشتری صرف آماده شدن می‌کنند تا ظاهرشان با واقعه یا محیط مناسب باشد. آرایش مناسب چهره، آماده‌سازی پوست چون حساس تر است، آراستن خودش برای جلب توجه مناسب، همگی نشانه‌های میل به آماده‌سازی هستند.

زنان همیشه در حال آماده کردن هستند. این در ذات آنها است و در این امر مهارت دارند. یکی از شکست‌های پنهان و بزرگ آنها این است که نمی‌دانند چگونه مرد را آماده کنند تا به آنها گوش دهد. زن بدون درک این که چه سان مردان "مردانه" حرف می‌زنند نه زنانه، نمی‌تواند لزوم آماده‌سازی برای گفت‌وگو را درک کند. از روی سادگی تصور می‌نماید اگر مرد او را دوست می‌داشت، خود به خود زبانش را می‌فهمید.

با این حال، زنان مردان را برای گوش کردن آماده می‌کنند اما معمولاً به روش‌های طبیعی که برای زنان موثر است نه برای مردان. زن به اشتباه تصور می‌کند اگر از مرد در مورد روزش سؤال کند، آماده می‌شود به او گوش کند. این نوع آماده‌سازی موثر نیست.

آماده‌سازی مرد برای گوش کردن، مهارت جدید زن است.

زمان تغییر کرده، طوری که حتی یک مرد خوش‌نیت و باهوش هم واقعا نمی‌داند نیاز زن چیست. در حالی که زن حرف می‌زند، مرد دایما مجموعه‌ای از نظریه‌ها، تصحیحات و راه‌حل‌ها را ارائه می‌کند. زن در پاسخ می‌گوید: «تو نمی‌فهمی».

یکی از شایع‌ترین اعتراضات زنان به مردان، سوء تفاهم است. خیلی خسته‌کننده است که مرد با شنیدن آن، حالت دفاعی به خود می‌گیرد، زیرا از نظر "مردان"، زن می‌گوید مرد نادان است و نمی‌تواند به او کمک کند.

این عبارت «تو نمی‌فهمی» به قدری برای زنان غیرارادی است که نمی‌دانند مانع حمایت مردان می‌شوند. این عبارت، نه فقط انتقاد به نظر می‌رسد، بلکه مفهومی هم برای مرد ندارد.

مرد حس می‌کند چه کند نشان دهد منظورش را می‌فهمد و برای حفظ غرورش می‌جنگد تا آن را ثابت کند. هر چند شروع به یاری می‌نماید، در نهایت می‌خواهد بحث کند.

چگونه مرد را به گوش کردن راغب کنیم

وقتی زن می‌گوید: «تو نمی‌فهمی» در واقع منظورش این است که «تو نمی‌فهمی که الان نیازی به راه حل ندارم».

اما مرد می‌شنود که زن از راه حل او قدردانی نمی‌کند و زمانی در مورد درستی روش و توضیح خودش بحث می‌کند که زن فقط نیاز به صحبت دارد. اما راه دیگری وجود دارد. ابتدا، مکث کند و به مرد بگوید بهترین کار را برای درک کردن انجام می‌دهد و سپس بگوید: «بگذار یک جور دیگر بگویم». وقتی مرد این عبارت را می‌شنود، این پیام، به شکلی غیرانتقادی، منتقل می‌شود که کاملاً او را درک نکرده و مرد برای شنیدن حرف‌های زن، تمایل و توجه بیشتری نشان می‌دهد. مرد احساس انتقاد یا سرزنش نمی‌کند و در نتیجه بیشتر مشتاق می‌شود از زن حمایت کند. اگر زن علت کار مرد را نداند، درک نمی‌کند مرد بیشتر ترجیح می‌دهد به جای «تو نمی‌فهمی»، عبارت «بگذار یک جور دیگر بگویم» را بشنود. این اختلاف برای مرد آشکار است و هرگز برای پیشنهاد آن فکر نمی‌کند.

حکمت مکث و آماده‌سازی

وقتی مرد راه حل ارائه می‌دهد و زن فقط می‌خواهد شنیده شود، مهارت‌های پیشرفته‌ی برقراری ارتباط کمک می‌کنند مرد نرنجد و زن از آن طریق در حمایت مرد از خویش، به او کمک می‌کند. زن قادر است با یادگیری مکث و سپس آماده‌سازی مرد برای گوش کردن، بدون این که از راه‌حل او عصبانی شود، ادامه دهد.

هرچه زن سریع‌تر مشخص کند نیازی به راه‌حل ندارد، همسرش راحت‌تر از "حالت تصحیح کردن" به "حالت گوش کردن" تغییر وضع می‌دهد. برای مثال، اگر پس از بیست دقیقه که مرد به حرف‌های زن گوش کرد و راه‌حل ارائه داد،

زن مکث کند و اظهار کند نیازی به راه‌حل‌های او ندارد، مرد احساس حماقت، ناسپاسی و دفاعی به خود می‌گیرد.

گاهی، وقتی همسرم بونی، در مورد مشکلاتش حرف می‌زند، چند راه‌حل ارائه می‌دهم. هر چند مهارت‌های نوین برقراری ارتباط را تدریس می‌کنم، گاهی ژرف‌اندیشی و گریز را از یاد می‌برم.

او به جای بیان سریع: «تو نمی‌فهمی» یا «گوش نمی‌کنی»، مکث می‌کند و مرا آماده می‌سازد تا از او حمایت کنم. به جای تمرکز روی کار اشتباه من، فقط یادآوری می‌کند چه انتظاری از من دارد. قطعاً این راهکار، یک مهارت جدید برقراری ارتباط است.

او خیلی عادی و با لحنی بی‌تفاوت می‌گوید: «اوه، نیازی نیست حل‌اش کنی، فقط احتیاج دارم درباره‌اش حرف بزنم. الان احساس بهتری دارم. فقط نیاز دارم شنیده شوم».

لحن صدایش همچون مهمانی است که به شام دعوت شده است و پس از آن شروع به شستن ظرف‌ها می‌کند. در این حالت، یک میزبان با وقار خودبه‌خود می‌گوید: «اوه، خود را برای شستن ظرف‌ها به دردمر نیندازید، بعداً آن‌ها را خواهم شست. ظرف زیادی نیست. به اتاق نشیمن تشریف ببرید».

وقتی او این‌گونه، به آرامی کار جدید مرا یادآوری می‌کند، بسیار خوشحال می‌شوم که بیشتر او را حمایت کنم. وقتی زن از این نوع لحن معمولی برای یادآوری مرد استفاده می‌کند، اشتباه مرد را کاهش می‌دهد و به او فرصت می‌دهد به گوش کردن ادامه دهد.

کمک به مرد برای گوش کردن

یک بار پس از این که حدود ده دقیقه به بونی گوش کردم، خیلی درب و داغان به نظر می‌رسیدم. ابتدا وقتی به خانه می‌آمدم حس خیلی خوبی داشتم، اما پس از ده دقیقه گوش سپردن به اعتراضات او درباره‌ی زندگی، حس یک

ورشکسته‌ی کامل را پیدا می‌کردم. همچنین احساس "به درد نخور بودن" داشتم زیرا تصور می‌کردم او واقعا ناراحت است و کار کمی می‌توانم انجام دهم تا این حالت را عوض کنم.

او در نهایت متوجه شد چه قدر ساکت بودم و گفت: «همان طوری به نظر می‌رسی که حس می‌کردم».

این موضوع برایم یک وحی بود، زیرا کاملا بی‌اطلاع بودم که حس بهتری دارد.

پرسیدم: «منظورت این است که این طور حس کردی؟ اما دیگر حس نمی‌کنی؟»

پاسخ داد: «بله، اکنون احساس خیلی بهتری دارم. متاسفم که حس بدی داشتی، اما احساس خیلی بهتری دارم».

ناگهان من هم احساس خیلی بهتری پیدا کردم. به او گفتم: «خب، اگر تو احساس بهتری داری، من هم فکر کنم احساس بهتری دارم. تصور می‌کردم از قبل تعیین کرده بودیم واقعا عصر خیلی بدی داشته باشیم».

فکر می‌کنم از لحاظ عاطفی حس می‌کردم یک زندگی مخوف را تعیین کرده‌ایم. بونی واکنش مثبت داد که چه قدر گوش کردن مفید من، روحیه‌ام را کاملا تغییر داد.

در نتیجه، دفعه‌ی بعد که صحبت می‌کردیم، برایم راحت‌تر بود که بدون احساس شکست گوش دهم. هر بار صحبت می‌کردیم و شاهد شادی بیشتر او بودم، دفعه‌ی بعد شنیدن آسان‌تر می‌شد.

کمک به زن با مکث و بررسی واقعیات

زمانی را به خاطر می‌آورم که واقعا بونی از دستم ناراحت بود و می‌گفت: «حس می‌کنم تو اصلا وقت را صرف من نمی‌کنی. کارت بیشتر از من اهمیت دارد. ما خیلی شادتر بودیم. حس می‌کنم همه چیز در حال بدتر شدن

است». شنیدن این جملات برایم سخت بود، اما فقط ژرف‌اندیشی و گریز می‌کردم. به خاطر می‌آورم درباره‌ی من حرف نمی‌زد، بلکه فقط به دنبال کشف علت ناراحتی‌اش بود.

در لحظه‌ای خاص، برای جلوگیری از حس لطمه دیدن و حتی ناراحتی بیشتر، کمکش کردم تا با بررسی واقعیت مکث کند. گفتم: «این طور به نظر می‌رسد که هیچ کاری را درست انجام نمی‌دهم. چیزی بهتر شده است؟ کاری را درست انجام دادم؟»

در آن لحظه گفت: «اوه، بله، در گذشته نمی‌توانستم این طوری صحبت کنم. کنار تو احساس قوت قلب بیشتری می‌کنم. فقط نیاز داشتم حلش کنم و حالا خیلی احساس بهتری دارم. می‌دانم برایت سخت است و واقعا سپاسگزارم». گفتم: «بسیار خب، بیشتر برایم بگو». تنها چیزی که باید به خاطر می‌سپردم این بود که احساسات او، مرا انتقاد نمی‌کردند.

یک بار او در میان بیان احساساتش مکث کرد و گفت: «می‌دانم این احساسات به نظر ناعادلانه هستند، فقط نیاز دارم آن‌ها را بیان کنم و بعد به آسانی فراموش‌شان خواهم کرد. موافقی؟»

فورا آرامش پیدا کردم و توانستم بدون حالت دفاعی گوش کنم. گفتم: «ممنونم. به نظرم خوب است». همه چیز فرق کرد زیرا او لحظه‌ای مکث کرد و مرا برای گوش کردن آماده ساخت.

بدتر از چیزی که هست به نظر می‌رسد

یک بار دیگر در وسط یک گفت‌وگوی مشکل‌گفت: «می‌دانم برایت سخت است. فقط نیاز دارم درباره‌اش صحبت کنم. خیلی بدتر از آن چیزی که هست به نظر می‌رسد. در واقع اهمیت زیادی برایم ندارد. فقط می‌خواهم بدانم درونم چه می‌گذرد».

این کلمات: «خیلی بدتر از آن چیزی که هست به نظر می‌رسد»، یا «در واقع

اهمیت زیادی برایم ندارد.» مانند غسل برای زنبور هستند. هرچند مرد هرگز به زن نمی‌گوید: «اهمیت زیادی ندارد»، اگر زن برای بیان احساساتش، اطمینان یابد، و اگر حس کند مرد به احساسات او اهمیت زیادی می‌دهد، به راحتی می‌تواند بگوید: «اهمیت زیادی برایم ندارد.»

از نظر زنان، عبارت «اهمیت زیادی ندارد» بی‌ثمر است، به ویژه اگر حین بلوغ دایما این پیام را دریافت کنند که احساسات‌شان اهمیت زیادی ندارد. اما وقتی به عنوان یک فرد بالغ، شاهد احترام و توجه به احساساتش باشد، بیان این نوع نظریه‌ها برایش آسان می‌شود که در گوش کردن مرد یاری‌دهنده هستند.

همان‌طور که یک زن کم‌کم مرد را درک می‌کند، متوجه می‌شود حتی اگر خودش هم نخواهد، یک مرد به احساسات او اهمیت بیشتری می‌دهد. با بیان عبارات «اهمیت زیادی ندارد. فقط می‌خواهم بدانی چه احساسی دارم»، مرد با توجه فزون‌تری نسبت به قبل گوش خواهد کرد.

در سایر مواقع که زن می‌خواهد گفت‌وگو را شروع کند، یک روش خوب ترغیب مرد به گوش کردن بیان این جملات است: «احساسات زیادی دارم که سرریز شدند و می‌خواهم درباره‌شان حرف بزنم. فقط می‌خواهم از قبل بدانی که از آن چه هست بدتر به نظر می‌رسد. فقط نیاز دارم برای یک لحظه حرف بزنم و حس کنم تو توجه می‌کنی. لازم نیست چیزی بگویی یا کار متفاوتی انجام دهی.» این روش واقعا در مرد انگیزه ایجاد می‌کند تا در مورد ایجاد تغییر برای حمایت بیشتر زن بیندیشد.

چه بگوییم وقتی مرد نمی‌خواهد گوش دهد

وقتی زن از قبل حس کند مرد به گفته‌های او گوش نمی‌دهد، به روش‌های جدیدی می‌تواند مرد را آماده سازد طوری که او با سهولت بیشتری بتواند ژرف‌اندیشی و گریز کند. زنی به من گفت که فقط به شوهرش می‌گوید: «متشکرم که برای کمک به من اینجا هستی، واقعا سپاسگزارم سعی می‌کنی در

گفته‌های من ژرف‌اندیشی و گریز کنی. می‌دانم شنیدن‌شان برایت سخت است». این یک ترفند جدید در مهارت‌های برقراری ارتباط به شمار می‌رود، زیرا در اغلب موارد، وقتی مرد بداند انجام کاری برایش سخت است، از پذیرفتن آن خوشحال می‌شود. زن مسلم می‌داند که اگر مرد او را دوست داشته باشد به او گوش می‌دهد. به طور غریزی متوجه نیست چه قدر برای مرد سخت است به واکنش منفی کسی گوش بسپارد که بیشترین اهمیت را برایش دارد. انتظار این که مرد باید به آسانی به زن گوش دهد و او را درک کند چون او را دوست دارد، گوش کردن را برای مرد دشوارتر می‌کند. اما وقتی زن از مشکل آگاه باشد، مرد به آن چه می‌شود رغبت بیشتری نشان می‌دهد.

مرد زمانی از انجام کار سخت لذت می‌برد که به همان نسبت حقوق بگیرد. اما اگر از او درخواست شود کار مشکل‌تری انجام دهد و آن کار در نظر نیاید یا جبران نشود، حس می‌کند اهمیت چندانی ندارد و در نتیجه دیگر انجامش نمی‌دهد. به همین نحو، اگر قرار است مرد در یک رابطه، کار دشواری انجام دهد، انتظار دارد از کارش قدردانی شود؛ در غیر این صورت می‌گوید: «چرا خود را به دردسر بیندازم؟»

لازم نیست تغییر عقیده دهید

به یاد می‌آورم وقتی دختر خوانده‌ام، جولی شانزده ساله بود، به شکلی ماهرانه از یک روش جدید برقراری ارتباط استفاده کرد. خیلی تحت تاثیر قرار گرفتم. من و بونی تصمیم گرفتیم حین تغییر تزیینات منزل به تعطیلات سه روزه برویم. جولی نمی‌خواست همراه ما بیاید و از طرفی مایل نبود در وسط کار تغییر تزیینات بماند.

جولی به من گفت: «احساسات زیادی نسبت به ماندن در خانه دارم و مایلم فقط گوش کنید. لازم نیست تغییر عقیده دهید، فقط می‌خواهم به دید گاهم توجه کنید». سپس به من گفت تغییر تزیینات را دوست ندارد و می‌خواهد در آینده این

کار را انجام دهیم که او هم از خانه دور باشد. همان‌طور که احساساتش را در میان می‌گذاشت، احساساتی‌تر می‌شد و سپس احساس بهتری پیدا کرد. یادم است چه قدر گوش کردن به احساسات او برایم آسان‌تر شد، زیرا وی مرا با این عبارت ترغیب کرد: «لازم نیست تغییر عقیده دهید».

این عبارت مرا از گوش کردن رها کرد. نتیجه‌ی گفت‌وگو این شد که در آینده نسبت به درخواست‌های او حساس‌تر شدم و به او اطمینان دادم هرگز در حال تغییر تزیینات او را در خانه تنها نمی‌گذاریم. در کل با ملاحظه‌تر شدم. این موضوع در ارتباط با مردان حیرت‌آور است. اگر مردان به شکلی نادرست وارد بحث شوند، حالت دفاعی به خود می‌گیرند و به نیازها و احساسات زن اهمیت نمی‌دهند. در حالت مثبت، وقتی مرد طوری آماده شود که حامی باشد، در کل به همه چیز توجه بیشتری می‌نماید.

تقصیر تو نیست

هرچه زن بیشتر تمرین کند مرد را آماده کند، در آینده این کار کمتر لازم است. هر تعامل موفق‌ی به مرد کمک می‌کند دفعه‌ی بعد به شکل موثرتری ژرف‌اندیشی و گریز کند. عاقلانه است برای آشنایی با هر مهارت تازه، با مشکلات آسان شروع کنیم و کم‌کم به مشکلات سخت برسیم. همکاری اولیه‌ی زن، کار را برای مرد آسان‌تر می‌کند.

همان‌طور که مردان برای یادگیری ژرف‌اندیشی و گریز نیاز به همکاری دارند، زنان هم گاهی فراموش می‌نمایند که مکث و آماده کنند. در این‌گونه مواقع زن باید به خاطر بسپارد که هرگز برای درست کردن اوضاع دیر نیست. اگر زن حس کند به مرد بد می‌گذرد یا ممکن است عصبانی و مایوس شود، می‌تواند از چند روش مکث و آماده سازی استفاده کند.

می‌تواند بگوید: «این‌طور که فهمیدم تو حس می‌کنی...» این کلمات مرد را تایید می‌کنند و به او کمک می‌کنند تا آرام شود. دلیل اصلی دیگری که باعث

می‌شود مرد حین گوش کردن عصبانی شوند، این است که احساس سرزنش می‌کند. برای کمک به ژرف‌اندیشی او، فقط چند کلمه می‌تواند تغییر زیادی ایجاد کند. گفت‌وگوهای زیادی را با بونی به خاطر می‌آورم که فقط چند کلمه می‌گفت و باعث می‌شد آرام باشم و به جای دفاع و نزاع، گوش کنم.

وقتی بونی در وسط صحبت حس کرد که از حرف‌هایش خسته شده‌ام، مکث کرد و گفت: «می‌دانم احتمالاً به نظر می‌رسد سرزنش می‌کنم. قصدم ملامت نیست. تو سزاوار سرزنش نیستی. فقط نیاز دارم در مورد این احساسات حرف بزنم. جنبه‌ی دیگر این قضیه را می‌دانم. اما ابتدا بگذار روی احساساتم کار کنم تا بعداً بتوانم از تو قدردانی نمایم».

بعد از چند دقیقه، این عبارات را گفت: «درک می‌کنم واقعا منظوری نداشتی... من فقط دچار سوء تفاهم شدم زیرا تصور می‌کردم... واقعا از تو ممنوم که به این خاطر عصبی نشدی».

وقتی حرفش تمام شد، واقعا نیاز نبود در دفاع از خودم چیز بیشتری بگویم. فقط گفتم: «بسیار خب، می‌فهمم چرا عصبانی بودی و خوشحال هستم که با هم حرف زدیم». هرچند از لحاظ غریزی بابت گوش کردن به آنچه که به نظر سرزنش می‌آمد، متنفر بودم، از نظر عقلی و احساسی می‌دانستم که گفت‌وگویی این چنین، بخش مهمی در زنده نگاه داشتن عشق در روابط است.

نیازی نیست چیزی بگویی

شاید موثرترین و قوی‌ترین عبارتی که زن می‌تواند مرد را به شنیدن ترغیب کند، این باشد: «نیازی نیست چیزی بگویی». این پیام مهم است زیرا مرد را از تنگنای دفاع از خودش رها می‌کند. به علاوه، به نرمی به مرد یادآوری می‌کند که نیازی نیست مشکل زن را حل کند.

معمولاً زن به این موضوع فکر نمی‌کند، زیرا از نظر سایر زنان خوب نیست بگویم «نیازی نیست چیزی بگویی». عرف ایجاد می‌کند وقتی زنی به سبک "زنانه" حرف زد، بعدش نوبت نفر بعدی است حرف بزند؛ توافق اظهار نشده این

است که اگر من پنج دقیقه به حرف تو گوش می‌کنم، تو باید پنج دقیقه به من گوش کنی.

نظر مرد متفاوت است. اگر زن می‌گوید: «نیازی نیست چیزی بگویی.» عبارت ناپسندی نیست (کاملاً برعکس، او احساس آرامش می‌کند). این یک دستورالعمل خیلی ساده است.

تو گوش نمی‌کنی

عبارت معمول دیگری که زنان به کار می‌برند و مرد کاملاً ناراحت می‌شود، این است: «تو گوش نمی‌کنی.» وقتی زن این عبارت را به کار ببرد، مرد دلسرد می‌شود زیرا معمولاً به نوعی گوش می‌دهد یا لاقلاً سعی می‌کند گوش دهد. حتی اگر گوش نمی‌داد، شنیدن این عبارت برایش سخت است، زیرا وقتی بچه بود هر وقت مادر از دستش ناراحت می‌شد، مرتب این عبارت را می‌گفت.

مرد با شنیدن این عبارت در بزرگسالی، حس می‌کند همسرش او را تحقیر می‌کند و مانند کودک با وی رفتار می‌کند. او این عبارت را نه تنها "تحقیر آمیز" بلکه "مهار کننده" می‌داند. درست همان‌گونه که زن نمی‌خواهد مادر مرد باشد، مرد هم نمی‌خواهد فرزند باشد. مرد حس می‌کند وقتی زن واقعا در حال تلاش برای شنیده شدن است، او را سرزنش می‌کند.

معمولاً زن به این دلیل به مرد می‌گوید: «تو گوش نمی‌کنی.» که مرد به او توجه کامل نمی‌کند. مرد فقط با بخشی از ذهنش به زن گوش می‌دهد، در حالی که زن توجه کامل می‌خواهد. با بیان «تو گوش نمی‌کنی» پیام صحیح «تو به من توجه کامل نمی‌کنی» منتقل نمی‌شود.

از نظر مرد، این دو عبارت کاملاً با هم متفاوت هستند. او با پیام دوم بحثی ندارد، اما پیام اول او را از واقعیت دورتر می‌کند.

وقتی مرد حین صحبت زن، نصفه گوش می‌دهد، حواسش پرت می‌شود یا به دوردست نگاه می‌کند، زن این‌طور برداشت می‌کند که او گوش نمی‌دهد و با بالا

بردن صدای اش ارتباط برقرار می‌کند. روش دیگر زن برای بلند کردن صدایش، بیان «تو گوش نمی‌کنی» است. با این حال، نتیجه یکسان است در نهایت مرد کمتر گوش می‌دهد. فریاد زدن به کودکان نیز باعث می‌شود کمتر گوش دهند. واکنش انتقادی منفی چاره‌ساز نیست. از نظر اکثر زنان، تنها راه حل باقی‌مانده، عصبانیت و پیاده‌روی است. هر چند راه‌حل‌های او، غم‌انگیز هستند اما جای امیدواری است. زن می‌تواند با آموختن مکث و ترغیب مرد، فوراً به نتیجه‌ای که می‌خواهد، برسد.

سی و دو ثانیه زمان

اکثر مواقع وقتی زن می‌خواهد در مورد روز خود صحبت کند، مرد لحظه‌ای روی او متمرکز می‌شود، درمی‌یابد که زن می‌خواهد برای یک لحظه صحبت کند و سپس مجله‌ای را برمی‌دارد و شروع به خواندن می‌کند تا زن "حرف خود را بگوید". اگر مرد در حال تماشای تلویزیون است، برای چند لحظه گوش می‌کند و بعد به تماشای تلویزیون ادامه می‌دهد.

اکثر مواقع، مرد حدود سی ثانیه گوش می‌دهد و سپس، وقتی درمی‌یابد زن به شکل تک‌بُعدی حرف نمی‌زند، به دلیل خاصیت مردانه‌اش خود به خود به چیز دیگری توجه می‌کند. اخبار برای تمرکز عالی هستند، زیرا در اولین بند هر مقاله‌ای دنبال عوامل اصلی چه کسی، چه، کجا، کی، چگونه و چرا است.

معمولاً در همایش‌هایم از زنان سؤال می‌کنم چند نفرشان دیدند که یک مرد بلافاصله بعد از این که زن شروع به صحبت می‌کند، مجله دست بگیرد و بخواند. تقریباً همه‌ی دست‌ها بالا رفت. من هم همین کار را می‌کنم تا زنان حاضر در آن جا ببینند که فقط شوهرهای آن‌ها نیستند که "گوش نمی‌کنند".

مارتا یکی از آن زنان بود. شوهرش این دوره را نگذراند، اما با حضور در همایش و یادگیری ترغیب مرد به گوش کردن، توانست یک تغییر سریع و شگرف ایجاد کند و با سی و دو ثانیه توجه، غلبه و توجه کامل مرد را جلب کند.

مارتا و رابرت ۹ سال بود که ازدواج کرده بودند. به شکل کاملاً عادی، وقتی مارتا صحبت می‌کرد رابرت کمی به او توجه می‌کرد و بعد به تماشای تلویزیون ادامه می‌داد. واکنش رابرت مانع صحبت کردن مارتا می‌شد و بعد از چند لحظه مارتا از دست او عصبانی می‌شد و اعتراض می‌کرد که رابرت به او گوش نمی‌دهد. هر چند این روش از جانب مارتا کاملاً طبیعی است، اما چاره ساز نیست. سال‌ها این رویه تکرار می‌شد. هر چند مارتا اعتراض می‌کرد، اما رابرت هنگام صحبت او، همچنان به تماشای تلویزیون ادامه می‌داد. حین صحبت مارتا اگر تلویزیون روشن نبود، مجله‌ای برمی‌داشت و آن را می‌خواند. قطعاً مارتا مانند هزاران زن، به حمایت مورد نیازش، نمی‌رسید.

دلیل عدم توجه کامل رابرت به مارتا این بود که حس نمی‌کرد برای صحبت درباره‌ی روز هم نیاز به توجه کامل است. این بدان معنا نیست که مرد به زن علاقه ندارد، بلکه مرد به جزئیات روز زن بی‌علاقه است.

از نظر مرد، جزئیات مهم نیستند مگر این که مستقیماً به چند موضوع مرتبط باشند. مردان جزئیات را به شکلی منطقی سازمان‌دهی می‌کنند تا حرف خود را بگویند یا راه‌حلی بیابند. وقتی زن فقط برای رسیدن به آرامش و ارتباط با همسرش حرف می‌زند، معمولاً از جزئیاتی استفاده می‌کند که لزوماً به هیچ نکته یا راه‌حلی مرتبط نیستند. زن صحبت می‌کند تا یک تجربه را به زبان آورد، نه این که آن را اصلاح کند. وقتی مرد تشخیص دهد زن به نکته‌ای نمی‌رسد، به تماشای تلویزیون بازمی‌گردد یا یک مجله برمی‌دارد تا روی موضوعی تمرکز کند.

مرد نیاز دارد هدف یا یک نقطه‌ی تمرکز داشته باشد. مواقعی که زن احساساتش را بیان می‌کند، ذهن مرد در حالی که سعی می‌کند متمرکز شود، ناآرام می‌گردد. وقتی متوجه می‌شود یک لحظه به شروع صحبت او مانده است، ذهن خود را روی روزنامه، مجله یا تلویزیون متمرکز می‌کند. معمولاً سعی ندارد ناخوشایند باشد. اغلب اوقات، حتی نمی‌داند در حال انجام این کار است.

مرد فکر می کند در حال گوش کردن است

وقتی زن صحبت می کند و مرد به دوردست می نگرد، مرد هنوز بر این باور است که گوش می دهد. بخشی از ذهن مرد حرف های زن را دنبال می کند تا حرفش را بیان کند. تا اندازه ای، مرد منتظر است نوبتش شود تا "کاری انجام دهد". بخشی از ذهن مرد درگیر توجه و بررسی سخنان زن درباره ی مشکلاتی است که نیاز به توجه کامل مرد دارد تا حلشان کند. وقتی زن به مرد می گوید «گوش نمی دهی» برای مرد مفهومی ندارد زیرا می داند این موضوع کاملاً درست نیست.

تا زمانی که زن اعتراض می کند مرد گوش نمی دهد، مرد هرگز به پیام واقعی او گوش نمی دهد. آن چه زن واقعا می گوید، این است: «وقتی تلویزیون تماشا می کنی، توجه کاملت را حس نمی کنم. اگر به من توجه کامل کنی و تلویزیون را خاموش کنی، کمکم می کنی سریع تر حرف هایم را بگویم و احساس خیلی خوبی پیدا کنم.» این پیامی است که مرد می شنود و درک می کند. همچنین باعث می شود برای گوش کردن متمرکز شود و دلیل بیاورد.

وقتی زن شیوه ی تفکر و صحبت مرد را درک نکند، به اشتباه تصور می کند مرد به او توجه ندارد. مارتا می خواست به ازدواج خویش پایان دهد زیرا متقاعد شده بود که تلویزیون برای رابرت مهم تر از اوست. وقتی رابرت حین صحبت وی مجله برمی داشت، تصور می کرد رابرت از او متنفر است.

خیلی عادی راجع به این که آیا رابرت گوش می دهد یا خیر، جر و بحث می کردند.

مارتا: «تو گوش نمی کنی»

رابرت: «دارم گوش می کنم»

مارتا: «نمی توانی در عین حال هم تلویزیون تماشا کنی و هم گوش دهی»

رابرت: «از کجا می دانی چه می توانم انجام دهم؟»

مارتا: «خب، می دانم نمی توانم با تو حرف بزنم»

رابرت: «بین، در حال تماشای تلویزیون به حرف‌های تو گوش می‌دهم. نمی‌توانم هر چه گفتی تکرار کنم»

مارتا: «می‌دانستم، نمی‌توانم با تو حرف بزنم»
 نمونه‌های مختلفی از این جر و بحث سال‌ها ادامه داشت تا این که مارتا روش دیگری را امتحان کرد.

دفعه‌ی بعد که رابرت مجله را برداشت، مارتا به جای اعتراض و عصبانیت از مهارت جدیدی استفاده کرد. سکوت نمود و به مجله‌ی رابرت نگریست. پس از سی ثانیه، رابرت متوجه شد مارتا حرف نمی‌زند. مارتا با مکث کردن، توجه او را جلب کرد و رابرت به خاطر آورد که او داشت صحبت می‌کرد.

سپس مارتا گفت: «متشکرم، واقعا ممنونم به من توجه کامل می‌کنی. فقط سه دقیقه‌ی دیگر طول می‌کشد. آیا موافقی؟»

پس از حدود سه دقیقه صحبت، مارتا از او به خاطر توجه کامل تشکر کرد. مارتا به جای نزاع به خاطر اشتباه وی، به آنچه می‌خواست رسید. رابرت تصمیم گرفت وقتی مارتا حرف می‌زند به او توجه کامل داشته باشد. هر وقت رابرت فراموش می‌کرد، مارتا می‌دانست باید چه کند تا توجهش را بازگرداند.

کم‌کم وقتی رابرت دید مارتا چه قدر بابت توجه کامل او سپاسگزار است و رشد می‌کند، خود به خود انگیزه پیدا کرد تا حین صحبت مارتا، به او توجه کامل کند.

وقتی زن از مرد می‌خواهد گوش کند، مهم است مطمئن شود مرد می‌داند خاتمه‌ای وجود دارد. مرد باید بداند از وی چه انتظاری می‌رود، چه قدر طول می‌کشد و در عوض به چه می‌رسد.

در این مورد، مارتا با عباراتی واضح و مثبت به او اطلاع داد که به توجه کامل نیاز دارد (نه فقط شنیدن). به وی گفت فقط سه دقیقه طول می‌کشد و بعد، به او ابراز کرد چه قدر سپاسگزار است.

سه دقیقه زمان، شروع خوبی برای یک مرد هست تا حمایت عاطفی خود را

تقویت کند. زن هم می‌تواند هم‌زمان این مدت را طولانی‌تر کند. کم‌کم مارتا زمان بیان احساساتش را افزایش داد.

وقتی مارتا متوجه می‌شد رابرت در حال مایوس‌شدن است، دوباره مکث می‌کرد و با بیان «فقط سه دقیقه‌ی دیگر باقی مانده و تمام خواهد شد» او را به گوش کردن ترغیب می‌کرد. از نظر مرد، این نوع حمایت، باعث می‌شود کم‌کم یاد بگیرد چگونه از زن حمایت کند. اگر زن بیشتر می‌خواهد حرف بزند، باید از مهارت جدیدی استفاده کند و بیان احساساتش را "به زمان دیگری موکول کند."

راه نجات یک زن

راه نجات زن امروزی، برقراری ارتباط خوب است. بدون آن، زن نمی‌تواند عشق را در قلبش احساس کند و حمایت عاطفی خویش را از دیگران دریافت نماید؛ نمی‌تواند احساس گرم، لطیف و شیرین بودن کند. زن با آموختن حمایت از مرد با روش مخصوص، می‌تواند با اطمینان به حمایتی که برای پرورش روح زنانه‌اش نیاز دارد، برسد.

زن برای رسیدن به این هدف، باید بداند هرگز لازم نیست مردان تبدیل به شنوندگان خوب احساسات زنان شوند و بداند مردان نمی‌دانند چگونه این کار را انجام دهند. زن با درک این واقعیت، به صبر و آگاهی دست می‌یابد تا بابت هر قدمی که مرد برای ارضای نیاز او برمی‌دارد، قدردانی کند.

معمولا زن گمان می‌کند اگر مرد او را دوست داشته باشد، به احساساتش گوش می‌دهد. از نظر مرد این‌طور نیست زیرا بیان احساسات برای او به همان اندازه مهم نیست و معمولا، زنان نمی‌خواهند احساسات خود را با مردان در میان بگذارند.

این در واقع به روش دیگری تاثیر دارد. هر چه مرد بیشتر توجه کند، اما یاد نگرفته باشد چگونه ژرف‌اندیشی و گریز کند، بیشتر آسیب می‌رساند. وقتی زن ناراحت است، گوش کردن برای مرد بدون احساس گناه سخت‌تر می‌شود. زیرا

هر چه زن را بیشتر دوست داشته باشد و ببیند زن احساس عشق و حمایت نمی‌کند، احساس یأسش بیشتر می‌شود.

زن با درک این مطلب که مرد واقعا برای حمایت از زن، به کمک او نیاز دارد، تحریک می‌شود بدون احساس گدایی عشق به مرد کمک کند. این نگرش که مرد عمیقا توجه می‌کند اما مانع بیان احساسات زن می‌شود، به زن کمک می‌کند با روش‌هایی ارتباط برقرار کند که هم برای خودش و هم برای مرد حامی باشند.

اهمیت زمان بندی

قبلا گفتم که زمان‌بندی اساسی در برقراری ارتباط خوب چه قدر مهم است. وقتی مرد از مقتضیات کار روزمره رها می‌شود، برآورده کردن تقاضاهای بیشتر برایش مضر است. ابتدا، صحبت کردن حین ورود به خانه، برای او مانند انجام کار دیگری است که در برابرش مقاومت می‌کند تا این که در هنر گوش کردن مهارت یابد. حتی اگر مشتاق باشد، ذهنش به سمتی منحرف می‌شود که تقاضای کمتری از وی دارد مانند تلویزیون یا مجله. مبارزه با این میل درونی بی‌فایده است، اما زن با کار کردن روی آن، می‌تواند به آن چه نیاز دارد، دست یابد.

من به شکلی مفصل این تمایل را بررسی کردم که مردان باید به طور موقت از برقراری ارتباط دور باشند تا دوباره نیرو گیرند، به این زمان، *زمان غار* می‌گویند. اولین بار این مفهوم را از یک زن بومی آمریکایی شنیدم که می‌گفت وقتی زنی در قبیله‌اش ازدواج کند، مادر این هشدار عاقلانه را به او می‌دهد: «وقتی مردی تو را دوست دارد، گاهی دور می‌شود و به غارش می‌رود. زن هرگز نباید سعی کند او را بیابد وگرنه توسط اژدها سوزانده می‌شود. پس از مدتی، مرد بازمی‌گردد و همه چیز به حال عادی برمی‌گردد.»

زمان غار برای مرد زمان تنهایی اوست که می‌تواند به موثرترین شکل ممکن روز خود را جبران نماید، مشکلات خود را با خیره شدن به آتش فراموش کند و

کم کم با احساسات عاشقانه‌اش ارتباط برقرار کند و به یاد آورد چه چیزی بیش از همه برایش مهم است. هنگامی که احساس بهتری پیدا کرد، خود به خود از غار خارج می‌شود و آماده‌ی برقراری ارتباط می‌شود.

زن با اطمینان از مکالمات حمایتی دو جانبه، باید نیازهای فوری خود برای بیان احساسات را عقب بیندازد تا همسرش از غار خارج شود. فاجعه است که قبل از آمادگی مرد برای شنیدن و بیان احساسات، گفت‌وگو را شروع کرد. زن می‌تواند از راه "مکث کردن" به این روش و انتظار زمان مناسب برای بیان احساساتش، به حمایتی برسد که بیش از همه نیاز دارد.

زنی در همایش من گفت که یک غارشکن است. او از دینامیت استفاده می‌کرد تا به غار همسرش برسد، اما فقط متوجه شد شوهرش تونل‌های عمیق‌تر و ژرف‌تری حفر می‌کند. بدون این که متوجه باشد شوهرش نیاز به زمان تنهایی دارد، می‌کوشید به او نزدیک‌تر شود ولی فقط او را دورتر می‌کرد.

وقتی مرد نتواند به زمانی که برای تنهایی نیاز دارد، دست یابد، درک احساسات عاشقانه‌ی اساسی برای ارتباط با همسرش برایش سخت می‌شود. به همین شکل، وقتی زن فرصت ابراز احساسات و اتصال به روح زنانه‌اش را ندارد، او نیز ارتباط با احساسات عمیق و عاشقانه‌اش را از دست می‌دهد.

درک غار

اکثر زنان غار را درک نمی‌کنند و نمی‌دانند مردان کی از آن خارج می‌شوند. زن به راحتی مایوس می‌شود، زیرا حس می‌کند نیاز به صحبت دارد اما نمی‌داند چه قدر طول می‌کشد مرد از غار خارج شود. زن می‌خواهد او خارج شود، اما نمی‌داند چه کاری مفید است. این عدم اطمینان، نیاز به صحبت را در او شدیدتر می‌کند.

وقتی زنان در برقراری ارتباط، درباره‌ی مشکلات حرف می‌زنند، مردان همین احساس یأس را تجربه می‌کنند. مردان نمی‌دانند زن چه قدر حرف بزند احساس

بهتری پیدا می‌کند. مرد می‌ترسد زن هرگز شاد نشود. برای مرد دشوار است که بفهمد کی زن نیاز به پیشنهاد دارد یا کی فقط می‌خواهد حرف بزند. به همین نحو، برای زن هم سخت است که دریابد اگر مرد در حال تماشای تلویزیون است به این دلیل است که کار دیگری برای انجام ندارد یا درون غارش است و آمادگی صحبت ندارد. ما برای حل این مشکلات رایج، نه فقط باید اختلافات را درک کنیم، بلکه باید برای رسیدن به آن چه نیاز داریم، مهارت‌های جدیدی بیاموزیم.

نیاز به علائم آشکار

زن در برقراری ارتباط نیاز به نشانه‌های آشکار دارد تا بداند کی مرد حاضر است و کی حاضر نیست، به همین نحو، مرد نیز احتیاج دارد بداند کی زن پذیرای راه‌حل است و کی فقط می‌خواهد به سخنش گوش کنند.

درست همان‌طور که برای مرد سخت است اطمینان یابد زن پس از بیان احساسات منفیش حس بهتری می‌یابد، برای زن هم دشوار است مطمئن شود وقتی مرد از او دور می‌شود و او را نادیده می‌گیرد، دوستش دارد.

زن با مکث قبل از گفت‌وگو یا درخواست از مرد، ابتدا باید بداند آیا او در غار است یا خیر. اگر مرد در غار بود، زن باید رفع نیازهای خویش را عقب اندازد. اگر زن به این شکل از مرد حمایت کند، مرد نه فقط مدت کمتری را در غار سپری می‌کند، بلکه وقتی از غار خارج می‌شود، بسیار عاشق‌تر خواهد بود. زن از طریق تکرار این روش که تلاش نکند مرد را تغییر دهد بلکه به او کمک کند تا در حمایت از زن موفق باشد، می‌تواند به شکل چشمگیری روابط خویش را بهبود بخشد.

وقتی مرد در غارش است، زن باید از او انتظار کمتری داشته باشد. این اطمینان و عدم تقاضا برای مرد بسیار جذاب است و قطعاً مدت زمان غار را کوتاه می‌کند.

مرد کی از غارش خارج می‌شود؟

حتی وقتی زن درک کند مرد به غار نیاز دارد، سخت است بگوییم کی از غار خارج می‌شود. زنان دایما از من می‌پرسند: «چگونه بفهمم زمان مناسب برای گفت‌وگو کی هست؟ یا کی در غارش است؟»

مثال دلخواه من در پاسخ به این سؤال، دخترم، لورن است. یک شب وقتی هفت ساله بود در یکی از سخنرانی‌های من راجع به تفاوت‌های بین زنان و مردان حضور یافت. هر چند بیشتر وقتش را در انتهای تالار بازی می‌کرد، در واقع بسیار متوجه بود.

در آن سخنرانی راجع به وارد نشدن به غار مرد صحبت می‌کردم. فکر نمی‌کردم لورن گوش می‌دهد، اما در راه خانه گفت: «پدر، گفתי اگر وارد غار مرد شوید، اژدها شما را می‌سوزاند. به این دلیل گاهی از من عصبانی می‌شوید؟ آیا او فقط اژدهای شما است؟ هنوز مرا دوست داری؟»

گفتم: «درسته. گاهی در غارم هستم و نیاز دارم کمی تنها باشم و بعد دوباره از آن خاج می‌شوم. حتی اگر گاهی از تو مایوس و عصبانی شوم، باز هم بسیار دوستت دارم.»

گفت: «ممنونم پدر، خیلی خوشحالم که دوباره‌ی غار می‌دانم.»
روز بعد در حالی که روزنامه می‌خواندم نزد من آمد و گفت: «پدر، آیا در غارت هستی؟ اگر در غارت هستی مزاحم نمی‌شوم زیرا نمی‌خواهم اژدها مرا بسوزاند.» به او گفتم که در غار بودم، اما زود از آن خارج شدم.
سپس گفت: «ممکن است بدانم کی از آن خارج می‌شوی، زیرا می‌خواهم دوباره‌ی روزم با شما حرف بزنم.»

وقتی خواندن مقاله را تمام کردم، به آسانی به یاد آوردم که دخترم را پیدا کنم و از او در مورد روزش بپرسم.

ممکن است برخی مواقع پاسخ بسیاری از سؤالات پیچیده در مقابل چشم ما

باشد. کتاب‌های بسیاری برای پاسخ به این سؤال نوشته شده‌اند که چگونه مرد را آماده کنیم و با وجود ارائه‌ی درک صحیح، یک کودک کوچک توانست پاسخ را بیابد.

راه تشخیص این که آیا مرد در غارش است یا خیر، فقط پرسیدن است. هر چند به نظر ساده می‌آید، نیاز به تمرین زیادی دارد تا اگر نخواست حرف بزند احساس طرد شدن نکند. برای زن سخت است سؤال کند زیرا اگر مرد مایل به صحبت نباشد، طبیعتاً برای زن تکان‌دهنده خواهد بود.

زیرا وقتی زن مرد را دوست دارد و برای بیان احساساتش اطمینان می‌کند و بعد از یک روز طولانی انتظار می‌کشد تا با او در میان بگذارد. وقتی زن می‌خواهد صحبت کند و مرد نمی‌خواهد، آزرده می‌شود. حس می‌کند انگار او مرد را بیشتر دوست دارد.

نشانه‌های خروج مرد از غار

روشی که مرد می‌تواند به زن کمک کند بداند کی از غار خارج می‌شود، این است که به زبانی که زن متوجه می‌شود، علامت دهد. لمس کردن زن به روش غیر جنسی و محبت‌آمیز بهترین و ساده‌ترین راه است.

وقتی از غار خارج می‌شوم و آماده‌ی گفت‌وگو می‌شوم، به دنبال همسر می‌گردم و او را به شکلی محبت‌آمیز لمس می‌کنم یا در آغوش می‌گیرم. این علامت واضح یعنی در دسترس و آماده هستم.

اطمینان از این که کی در دسترس هستم و کی نیستم، برای او کاملاً فرق می‌کند. لازم نیست نگران باشد یا بکوشد حالات مرا کشف کند.

وقتی مرد از غار خارج می‌شود بهتر است زن تشخیص دهد آیا او آماده‌ی گفت‌وگوست یا خیر و این بدان معنی نیست که مرد باید زیاد حرف بزند. بلکه این مفهوم را دربر دارد که مرد به اختصار پیام می‌دهد که از غار خارج شده و آماده‌ی شنیدن است. بهترین روش انجام این کار این است که از زن در مورد

روزش سؤال کنیم.

شروع صحبت بسیار مفید است زیرا زنان امروزی بیشتر وقت خود را در حالت مردانه سپری می‌کنند و تا زمانی که از آنها سؤال نشود، حتی نمی‌دانند نیاز به گفت‌وگو دارند. به ویژه اگر قبلاً حین بیان احساساتش سوخته باشد، عمداً حس می‌کند نیازی به صحبت ندارد.

مکت برای عقب انداختن بیان احساسات

زن سخت کار می‌کند نه برای این که به مرد بگوید او پسر بدی است و "مادر" را خوشحال نمی‌کند. زن برای حمایت از مرد باید او را با پذیرش عشق پرورش دهد و مانند مادری نباشد که سعی دارد به او بیاموزد چگونه "خوب" باشد.

حتی اگر این پیام‌ها، احساسات واقعی او باشند، هنگامی که مرد در راه غارش است وقتی برای بیان این احساسات وجود ندارد. زن برای انجام این شاهکار باید "عقب انداختن" احساساتش را تمرین کند تا زمانی که شنونده‌ی پذیراتری داشته باشد.

این نوع احساسات روی مرد تاثیر منفی دارند و با دوستان زن بهتر بیان می‌شوند. زن با عقب انداختن پیام منفی اطمینان می‌یابد که مرد زودتر بازمی‌گردد. وقتی زن بداند کی مرد در غار است و کی به دلخواه از آن خارج می‌شود، حمایت از او برایش بسیار راحت‌تر می‌شود.

اگر حالم خوب نباشد و نیاز به زمان غار داشته باشم، خیلی عادی به رانندگی می‌روم. تنها چیزی که باید بگویم این است: «نیاز به رانندگی دارم.» و همسرم متوجه می‌شود در غارم هستم. خودروی من واقعا مشکلی است و درونش نیز همین رنگ است و از نظر من، شبیه غار سیار است. اگر تلویزیون تماشا کنم و در غارم باشم، شبکه‌ها را با کنترل از راه دور می‌گردم تا به پیام‌های بازرگانی برسم. اگر آماده و پذیرای او باشم، پیام‌های بازرگانی تلویزیون را خاموش می‌کنم و با وی

صحبت می‌کنم.

معمولا وقتی مرد کاری می‌کند که از نظر زن وقت تلف کردن و بیهوده است، در غارش است. این کارها ممکن است ور رفتن با رایانه یا یک خودروی قدیمی در گاراژ باشد. غار مردان ممکن است کاردر گاراژ، پیاده‌روی روی تپه، دوی آهسته در اطراف، تمرین بدنی در سالن ورزشی، یا رفتن به سینما باشد.

چگونه از مرد بخواهیم صحبت کند

اگر مرد اهمیت اعلام حضور خویش در غار را درک نکند، زن باید به تنهایی این امر را کشف کند. حتی اگر مرد اهمیت نشانه دادن را بداند، گاهی به شکلی گریزناپذیر فراموش می‌کند از آن استفاده کند. در این صورت، زن باید برای بررسی حضور یا غیبت مرد در غار مهارت یابد.

وقتی زن می‌خواهد صحبت کند، به جای این که فرض کند مرد فوراً آماده است، ابتدا باید مکث کند و سپس به او نزدیک شود تا ببیند آیا زمان مناسبی برای مرد است یا خیر. زن می‌تواند این کار را به روش‌های مختلفی بررسی کند. زن با سؤال کردن درباره‌ی روز مرد می‌تواند به سرعت بگوید آیا مرد آمادگی صحبت دارد یا خیر. اگر زن پرسد: «روزت چطور بود؟» و مرد به طور خلاصه جواب دهد: «خوب بود» یا «بد نبود» نشان می‌دهد که در غارش است یا آمادگی گفت‌وگو دارد اما ترجیح می‌دهد زن بیشتر حرف بزند.

سپس زن می‌تواند بگوید: «آیا زمان مناسبی برای صحبت کردن است با مایل هستی بعداً صحبت کنی؟»

معمولا اگر مرد عمیقا در غارش نباشد، می‌گوید: «زمان مناسبی است.» هر چند هنوز امتناع می‌ورزد، به این دلیل نیست که در غارش است یا توجه نمی‌کند، بلکه به این خاطر است که چیز زیادی برای گفتن ندارد. ناامید نشوید اگر نگوید: «اوه، متشکرم از درخواستت، دوست دارم حرف بزنم.»

اگر مرد مردد است اما به طور صریح می‌گوید: «حالا نه» زن می‌تواند بگوید:

«بسیار خب، بعدا به آن می پردازم. بیست دقیقه‌ی دیگر چطور است؟»
معمولا، این زمان کافی است. اگر مرد نیاز به وقت بیشتری دارد، مهم است برای آن چه نیاز دارد آماده شود. هر چه زن مهربان‌تر و قانع‌تر باشد، مرد بیشتر در مورد زمان صحبت فکر می‌کند.

این حالت شبیه زمانی است که مرد به فکر همسرش است و به آرامی او را لمس می‌کند؛ مرد نمی‌تواند انتظار داشته باشد زن همیشه به گرمی و عاشقانه پذیرای تماس او باشد. اگر زن کناره‌گیری کند و مرد عصبانی نشود بلکه گریز کند و پذیرای زن باقی بماند، زن با اشتیاق بیشتر پذیرای او می‌شود.
به این روش، هر چه زن زمان بیشتری به مرد دهد و پذیراتر باشد در حالی که به وی اطلاع می‌دهد در انتظار صحبت است، مرد نیز پذیراتر و مشتاق‌تر می‌شود که وقتی را برای صحبت اختصاص دهد.

اصول بیان نشده در برقراری ارتباط

معمولا وقتی زن می‌خواهد صحبت کند، منتظر می‌شود نوبتش شود. این روش مودبانه‌ی وی است. برای لحظه‌ای گوش می‌دهد و سپس شروع به صحبت می‌کند یا منتظر می‌ماند کسی از وی درباره‌ی روزش سؤال کند.
اکثر مردان با این اصول بیان‌نشده ناآشنا هستند. اگر زنی منتظر بماند ابتدا همسرش صحبت را شروع کند، ممکن است هرگز فرصت صحبت پیدا نکند زیرا مرد خود به خود حرف زیادی برای گفتن ندارد.

اصول بیان‌نشده‌ی مرد این است که اگر حرفی برای گفتن داری، بگویی. مرد حس می‌کند نیازی نیست منتظر بماند از او سؤال شود. اگر بخواهد صحبت کند، صحبت می‌کند. وقتی می‌پرسد، انتظار ندارد زن تصور کند او هم باید در مقابل سؤال کند.

وقتی زن سؤال‌هایش را از مرد می‌کند و مرد حرف می‌زند، مرد تصور می‌کند با پاسخ به سؤال‌های زن، از او خواهش می‌کند.

حتی اگر مرد آموخته باشد که زن از مرد می‌خواهد تا از او درباره‌ی روزش سؤال شود، فراموش می‌کند. وقتی زن سؤال‌هایش را از مرد می‌کند، مرد آن قدر مشغول تفکر به گفته‌هایش است که فراموش می‌کند باید از زن درباره‌ی روزش سؤال کند.

اگر مرد پاسخ‌های کوتاه دهد، لازم نیست زن منتظر بماند تا نوبت مرد شود. مرد ناراحت نمی‌شود اگر زن شروع به صحبت درباره‌ی روزش کند. اگر زن ابتدا بدون گوش کردن، شروع به صحبت درباره‌ی روزش کند، برای مرد ناخوشایند نخواهد بود.

مردانی که بسیار صحبت می‌کنند

یک زن مجرد در یکی از همایش‌های من این سؤال را کرد: «شما می‌گویید مردان نمی‌خواهند حرف بزنند. من مردانی را سراغ دارم که بسیار حرف می‌زنند و به حرفم گوش نمی‌دهند. چه کار کنم گوش دهند؟»

از او پرسیدم آیا خودش شنونده‌ی خوبی بود؟ خیلی مغرورانه گفت بله. سپس پرسیدم آیا/و سؤالات زیادی می‌کرد. دوباره مغرورانه پاسخ داد بله.

سپس گفت: «من همه‌ی کارها را درست انجام می‌دهم، اما هنوز به من گوش نمی‌دهند.»

گفتم: «تو همه‌ی کارها را طوری درست انجام می‌دهی که زنان گوش دهند، نه مردان. اگر می‌خواهی مرد حرف نزنند و بیشتر گوش دهد، نباید از او سؤال کنی.»

هر چه مرد بیشتر درباره‌ی پاسخ سؤالات فکر کند، کمتر راجع به زن و مکث برای صحبت زن می‌اندیشد.

این زن برای این که توجه کامل مرد را جذب کند، ابتدا باید سؤال‌های دیگری از مرد نکند. بنابراین وقتی مرد مکث کند، زن می‌گوید: «این برایم منطقی است زیرا.....»

زن با این عبارت مقدمه‌ای می‌تواند توجه هر مردی را جلب کند. مردان دوست دارند بدانند که منطقی هستند. این کلمه ی ساده: «این منطقی است» برای مرد آن قدر تسکین‌دهنده است که فوراً دست از صحبت برمی‌دارد و به گفته‌های زن گوش می‌دهد.

موثرترین روش برای جلب توجه کامل مرد این است که با رها کردن او از صحبت بیشتر، برای گفت‌وگو آماده‌اش نماییم. اگر از قبل به وی اطلاع دهیم که نباید حرف بزند، آرام می‌شود و به جای درک آن‌چه می‌گوید، گوش می‌دهد. در انتها، زن است که می‌خواهد صحبت کند.

این یک هشدار بسیار مهم است. مرد می‌تواند از غارش خارج شود و آماده‌ی گفت‌وگو شود اما چیزی برای گفتن ندارد. مرد به طور طبیعی حس می‌کند نیازی نیست گفت‌وگو را شروع کند همان‌طور که پیشنهاد دادم، وقتی زن متوجه می‌شود مرد حرفی برای گفتن ندارد، با صحبت بیشتر یا درخواست از مرد برای گوش دادن، حس ناراحت‌کننده‌ای پیدا می‌کند.

برای زن ناخوشایند است که بگوید: «خب، حتی اگر حس می‌کنی دوست نداری حرف بزنی، من حرف‌های زیادی دارم. آیا به من گوش می‌دهی؟ نیازی نیست حرفی بزنی.» زن نمی‌داند که این از نظر مرد ناخوشایند نیست. یک گفته‌ی مستقیم است و تقاضایی ندارد. مردان این نوع حمایت را دوست دارند.

با آماده کردن مرد به این روش، او از گوش کردن دوری نمی‌کند زیرا به شکل واضح بیان شده که لازم نیست چیزی بگوید.

چرا زنان گفت‌وگو را شروع نمی‌کنند

در حقیقت مواقع بسیاری وجود دارد که مرد از غار خارج می‌شود و آماده‌ی گفت‌وگو است، اما منتظر می‌ماند زن گفت‌وگو را شروع کند. ممکن است زن این را نداند زیرا در سایر مواقع که مرد در غار بود، زن فقط به این دلیل برای گفت‌وگو تلاش می‌کرد که مرد حرف بزند و مانند دندان کشیدن برایش سخت

بود.

بسیاری از زنان پس از چند ضربه‌ی بی‌اثر، بدون این که بدانند ناامید می‌شوند. واقعا معتقد هستند حرفی برای گفتن ندارند و نمی‌خواهند حرف بزنند. وقتی به خانه می‌رسند، آن‌ها هم درون غارهایشان می‌روند.

این زنان نمی‌دانند چیزی را از دست می‌دهند که بیش از همه موجب شادی‌شان می‌شود. زندگی به آن‌ها آموخته که احمقانه است سعی کنی و احساسات را با یک مرد در میان بگذاری. اما زنان با استفاده از مهارت‌ها و دستورالعمل‌های جدید می‌توانند به حمایت و احترام لازم برای بیان احساسات زنانه‌شان دست یابند.

هنوز هم زنان دیگری هستند که فرصت صحبت را از دست می‌دهند، اما مردان را به خاطر عدم دعوت به صحبت سرزنش می‌کنند. بدترین کاری که زن می‌تواند انجام دهد این است که مرد را به خاطر عدم دعوت به سخن گفتن سرزنش کند. مانند این است که مرد زن را به خاطر زیاد حرف زدن به باد انتقاد بگیرد. هیچ یک از این دو روش مناسب و مفید نیست.

مهارت‌های جدید برقراری ارتباط

زنان و مردان می‌توانند با استفاده از مهارت‌های نوین، از برقراری بهترین ارتباط، اطمینان حاصل کنند. یک روش آسان برای این که زنان بدانند چه انتظاری از آن‌ها می‌رود، از بر کردن چهار اصل است: مکث کردن، آماده کردن، به تعویق انداختن و پافشاری کردن. به همین نحو، مرد هم می‌تواند چهار اصل را به خاطر بسپارد: ژرف‌اندیشی، گریز، خنثی کردن و تسلیم شدن. برقراری رابطه زمانی راحت می‌شود که هر دو بهترین کار را انجام دهند. بدون این نگرش‌ها، روابط سخت‌تر از آن می‌شود که نیاز دارند.

حتی اگر شوهر یا نامزد این کتاب را نخواند، زن می‌تواند با به کار بردن این مهارت‌ها به چیزهای بیشتری دست یابد. یاد می‌گیرد به روش‌هایی حرف بزند که

برای او عادی هستند اما مرد را به شنیدن و حمایت بیشتر ترغیب می کنند. این چهار اصل به زن کمک می کنند دریابد چه اصولی برای کسب حمایت مورد نیاز است.

۱. مکث کردن:

- ا. در مورد آن بررسی کنید. از مرد بپرسید آیا زمان مناسبی است.
- ب. وقتی می دانید مرد در غارش است، مزاحمش نشوید.

۲. آماده کردن:

- ا. محدوده‌ی زمانی تعیین کنید. به او بگویید که چه قدر وقت می گیرد. وقتی مرد نداند گفت و گو به کجا می انجامد، مضطرب می شود. موقعی که بداند محدوده‌ی زمانی وجود دارد، می تواند در آرامش باشد.
- ب. به او دستورالعمل واضح دهید. بگویید که نیازی نیست چیزی بگوید، آنگاه می تواند آرام بگیرد.
- ت. او را دلگرم کنید. گاهی یادآوری کنید که قصد ملامتش را ندارید یا درک می کنید شنیدن برایش سخت است.
- ث. از او قدردانی کنید. هر وقت صحبت را به اتمام رساندید، به او بگویید که واقعا بابت گوش کردن از او سپاسگزارید و به خاطر حمایت وی احساس بسیار بهتری دارید.

۳. به تعویق انداختن:

- ا. وقتی مرد در غارش است، بیان احساسات خویش را به وقت دیگری موکول کنید که بیشتر در دسترس است و می تواند وقت بگذارد.
- ب. تا زمانی که مرد در گوش کردن به احساسات مهارت بیشتری یابد، انتظار بیشتر از او را به تعویق بیندازید. سپس در فواصل اندک، از وی کمک جسمی

بیشتری بخواهید.

ت. وقتی احساس سرزنش یا انتقاد می‌کنید، ابتدا با فرد دیگری صحبت کنید که بامحبت‌تر است و تمرکز بیشتری دارد و سپس با همسر خود سخن بگویید.

۴. پافشاری کردن:

أ. به حمایت از مرد ادامه دهید تا از شما حمایت کند. انتظار نداشته باشید که همیشه این را به خاطر بسپارد.

ب. هنگامی که از گفت‌وگو دوری می‌کند، از او خواهش کنید گوش دهد حتی اگر حرفی نداشته باشد.

ت. بر میل به تسلیم شدن و عدم برقراری ارتباط با وی غلبه کنید. در تمرین این مهارت‌ها صبورانه پافشاری کنید.

یکی از بزرگ‌ترین موانع مردان و زنان در تمرین این چهار مهارت، درک نکردن زبان‌های متفاوت گفتاری مخصوص زنان و مردان است. مرد می‌تواند کم‌کم اما با اطمینان مهارت‌هایش را ارتقا دهد، اما وقتی به احساسات زن گوش نمی‌دهد و احترام نمی‌گذارد، زن احساس ناامیدی می‌کند. به همین نحو، زن در حمایت از همسرش رشد می‌کند و وقتی مکث و آماده کردن مرد را از یاد می‌برد و مرد احساس سرزنش می‌کند، خود به خود مرد تصور می‌نماید کاری انجام نمی‌دهد.

از راه درک زبان‌های متفاوتی که صحبت می‌کنیم، تشخیص این که همسرمان ما را دوست دارد و به روش خودش، بهترین کار ممکن را انجام می‌دهد، بسیار ساده‌تر می‌شود.

۴

جادوی زنده نگاه داشتن عشق

یکی از تناقضات روابط عاشقانه این است که وقتی همه چیز خوب پیش می‌رود و احساس عشق می‌کنیم، ناگهان متوجه شویم که از لحاظ عاطفی از همسرمان دور شده‌ایم یا به شکلی غیرعاشقانه با او در تماس هستیم. به برخی از نمونه‌های زیر توجه کنید:

۱. ممکن است عشق زیادی در همسر خود احساس کنید و بعد فردا صبح، بیدار می‌شوید و از دست او رنجیده خاطر هستید.

۲. شما عاشق، صبور و پذیرا هستید و روز بعد، متوقع و ناراضی هستید.

۳. نمی‌توانید تصور کنید همسر خود را دوست نداشته باشید ولی روز بعد، جر

و بحث می‌کنید و ناگهان به فکر طلاق می‌افتید.

۴. همسرتان برای شما کاری عاشقانه می‌کند و شما به خاطر مواقعی در گذشته که به شما توجه نمی‌کرد، احساس رنجش می‌کنید.

۵. خود را برای همسرتان جذاب می‌کنید و بعد ناگهان نسبت به حضور او بی‌احساس می‌شوید.

۶. از همسر خود خوشنود هستید و بعد ناگهان حس می‌کنید روابطتان نگران‌کننده است و نیاز شما را ارضا نمی‌کند.

۷. نسبت به همسر خود اعتماد دارید و مطمئن هستید شما را دوست دارد و ناگهان حس ناامیدی و نیاز می‌کنید.

۸. در عشق خویش بخشنده هستید و ناگهان مضایقه‌کننده، داور، منتقد، عصبی و کنترل‌کننده می‌شوید.

۹. برای همسرتان جذاب هستید و یک‌باره شما را به عدم جذابیت یا جذاب‌تر بودن دیگران متهم می‌کند.

۱۰. می‌خواهید با همسر خود ارتباط جسمانی برقرار کنید، اما وقتی او می‌خواهد، شما نمی‌خواهید.

۱۱. راجع به خود و زندگی‌تان احساس خوبی دارید و ناگهان احساس بی‌ارزشی، بی‌خیالی و بی‌لیاقتی می‌کنید.

۱۲. روز شگفت‌انگیزی دارید و منتظر دیدن همسران هستید، اما وقتی او را می‌بینید، حرفش باعث می‌شود احساس یأس، افسردگی، بیزاری، خستگی یا از لحاظ عاطفی احساس دوری کنید.

شاید متوجه برخی از این تغییرات در همسر خود شده باشید. برای یک لحظه فهرست بالا را دوباره بخوانید، درباره‌ی این موضوع بیندیشید که ناگهان چگونه همسران توانایی‌اش را برای ابراز عشقی که لایق‌اش هستید، از دست می‌دهد. احتمالاً شاهد تغییرات ناگهانی بوده‌اید. خیلی عادی است که یک روز دو نفر دیوانه‌وار همدیگر را دوست بدارند و روز بعد از هم بیزار شوند یا با هم بستیزند. این تغییرات ناگهانی، مبهم اما معمولی هستند. اگر علت وقوع این تغییرات را درک نکنیم، فکر می‌کنیم به زودی دیوانه می‌شویم یا به اشتباه نتیجه بگیریم عشق ما از بین رفته است. خوشبختانه توضیحی وجود دارد.

در عشق، احساسات حل‌نشده‌ی ما مطرح می‌شوند. روزی احساس عشق می‌کنیم و روز بعد ناگهان می‌ترسیم به عشق اعتماد کنیم. وقتی با اعتماد و پذیرش عشق همسرمان روبه‌رو می‌شویم، خاطرات دردناک طرد شدن ظاهر می‌گردند. هر وقت خود را بیشتر دوست می‌داریم یا کسی ما را دوست بدارد، احساسات سرکوب‌شده ظاهر می‌شوند و به طور موقت بر توجه عاشقانه سایه می‌افکنند. این احساسات برای حل شدن و التیام یافتن ظاهر می‌شوند. ممکن است ناگهان احساس خشم، دفاع، انتقاد، رنجش، تقاضا، بی‌حسی یا عصبانیت کنیم.

احساساتی که نتوانستیم در گذشته بیان کنیم، ناگهان وقتی احساس امنیت می‌کنیم لبریز می‌شوند. عشق، احساسات سرکوب شده مان را ذوب می‌کند و کم‌کم این احساسات حل‌نشده در روابط ما ظاهر می‌شوند.

مانند این است که احساسات حل‌نشده منتظر هستند تا احساس عشق کنید، بعد ظاهر شوند تا التیام یابند. همه‌ی ما با انبوهی از احساسات حل‌نشده و زخم‌های گذشته مواجه هستیم که تا زمان احساس عشق، درون ما خاموش می‌مانند. سپس

وقتی احساس امنیت می‌کنیم، احساسات جریحه دار سر برمی‌آورند. اگر به طور موفقیت‌آمیز با این احساسات کنار بیاییم، احساس بسیار بهتری پیدا می‌کنیم و به خلاقیت و استعداد عاشقانه‌ی خویش روح می‌بخشیم. اما چنانچه به جای التیام گذشته‌مان، با همسرمان نزاع کنیم یا او را سرزنش کنیم، فقط مضطرب می‌شویم و دوباره احساسات‌مان را سرکوب می‌کنیم.

چگونه احساسات سرکوب‌شده ظاهر می‌شوند

مشکل این است که احساسات سرکوب‌شده با بیان «سلام، من احساسات سرکوب‌شده‌ی گذشته‌ات هستم.» ظاهر نمی‌شوند. در صورتی که احساسات محرومیت و طردشدن از آغاز کودکی ظاهر شوند، حس می‌کنید از جانب همسرتان محروم یا طرد شده‌اید. درد گذشته به حال نسبت داده می‌شود. مسائلی که خیلی بزرگ نیستند، لطمه‌ی شدیدی وارد می‌کنند.

سال‌ها احساسات دردناک خود را سرکوب می‌کنیم. سپس یک روز عاشق می‌شویم و عشق باعث می‌شود به اندازه‌ی کافی احساس اطمینان کنیم تا به راحتی حرف بزنیم و از احساسات‌مان آگاه شویم. عشق، ما را کشف می‌کند و شروع به احساس درد می‌کنیم.

چرا همسران در مواقع خوب با هم دعوا می‌کنند

احساسات گذشته‌ی ما نه فقط در مواقعی که عاشق می‌شویم، بلکه در سایر مواقع که واقعا احساس خوب، شادی یا عشق می‌کنیم نیز ناگهان ظاهر می‌شوند. ممکن است همسران در این مواقع مثبت، که به نظر باید شاد باشند، بدون هیچ توضیحی با هم نزاع کنند.

برای مثال، ممکن است همسران در این مواقع با هم نزاع کنند: ورود به خانه‌ی جدید، تغییر تزیینات، حضور در جشن فارغ‌التحصیلی، آیین مذهبی یا مراسم ازدواج، دریافت هدایا، رفتن به تعطیلات یا اتومبیل‌رانی، ماهی‌گیری، جشن

کریسمس یا گرامی‌داشت، تصمیم برای تغییر یک عادت بد، خرید یک خودروی جدید، ایجاد یک تغییر مثبت، برنده شدن قرعه‌کشی، کسب درآمد، تصمیم‌گیری درباره‌ی خرج پول یا افزایش عشق‌ورزی.

ممکن است در تمام این شرایط ویژه، یک یا هر دو نفر بدون توضیح، حالات یا واکنش‌های ناگهانی بروز دهند؛ امکان دارد اضطراب قبل، حین یا درست بعد از واقعه باشد. خیلی خردمندانه است که فهرست وقایع خاص بالا را مرور کنیم و چگونگی رخداد این وقایع را در روابط والدین‌مان و نیز در روابط خویش منعکس کنیم.

اصول ده / نود

هنگامی که دریابیم چگونه احساسات حل نشده گذشته ظاهر می‌شوند، درک این که چرا به آسانی توسط همسران‌مان لطمه می‌بینیم، ساده می‌شود. وقتی ناراحت می‌شویم، حدود ۹۰ درصد ناراحتی ما مربوط به گذشته است و به خاطر آن چه فکر می‌کنیم ما را ناراحت کرده، کاری نمی‌توانیم انجام دهیم. معمولاً فقط ۱۰ درصد ناراحتی ما مربوط به زمان حال است.

نگاهی به یک مثال می‌اندازیم. اگر به نظر برسد همسرمان از ما انتقاد می‌کند، شاید کمی به احساسات ما لطمه بزند. اما از آنجا که فرد بالغی هستیم، درک می‌کنیم که منظور آن‌ها انتقاد نیست یا احتمالاً روز بدی داشتند. با این درک انتقاد آن‌ها خیلی آسیب نمی‌زند و آن را شخصی قلمداد نمی‌کنیم.

اما روز بعد انتقاد آن‌ها خیلی دردناک می‌شود. در این روز احساسات جریحه‌دار گذشته‌ی ما ظاهر می‌شوند. در نتیجه نسبت به انتقاد همسرمان آسیب‌پذیرتر می‌شویم. این خیلی زیان‌بخش است زیرا به عنوان یک کودک به شدت انتقاد شده‌ایم. انتقاد همسرمان بیشتر آسیب می‌رساند زیرا جراحت گذشته‌ی ما نیز زنده می‌شود.

به عنوان یک کودک نمی‌توانیم درک کنیم بی‌گناه بودیم و منفی‌نگری

والدین ما مشکل‌شان بوده است. در کودکی همه‌ی انتقاد، طرد شدن و سرزنش را شخصی قلمداد می‌کردیم.

وقتی این احساسات حل‌نشده‌ی کودکی ظاهر می‌شوند، به آسانی نظریات همسرمان را به شکل انتقاد، طرد کردن و سرزنش تعبیر می‌کنیم. گفتگوی افراد بزرگسال در این مواقع ناخوشایند است. هر چیزی سوء تفاهم ایجاد می‌کند. وقتی همسر ما به نظر منتقد می‌رسد، ۱۰ درصد واکنش مان مربوط به تاثیر آن‌ها روی ما و ۹۰ درصد مربوط به گذشته‌ی ما است.

تصور کنید کسی یک سقلمه‌ی کوچک به آرنج شما می‌زند یا به آرامی با شما برخورد می‌کند. خیلی لطمه وارد نمی‌کند. حالا تصور کنید یک زخم یا جراحت باز دارید و کسی به شما سقلمه می‌زند یا با شما برخورد می‌کند. لطمه خیلی بیشتر خواهد بود. به همین نحو، اگر احساسات حل‌نشده ظاهر شوند، به ضربه‌ها و برخوردهای معمولی خیلی حساس می‌شویم.

ممکن است در آغاز رابطه این قدر حساس نباشیم. وقت می‌برد تا احساسات گذشته ظاهر شوند. اما وقتی ظاهر شدند، واکنش متفاوتی با همسران خویش داریم. در اکثر روابط، اگر احساسات حل‌نشده‌ی گذشته‌ی ما ظاهر نشوند، ۹۰ درصد آن چه ما را مضطرب می‌کند، ناراحت کننده نخواهد بود.

چگونه می‌توانیم از یکدیگر حمایت کنیم

وقتی گذشته‌ی مرد ظاهر می‌شود، معمولاً به سوی غارش می‌رود. در این مواقع بسیار حساس است و به پذیرش زیادی نیاز دارد. وقتی گذشته‌ی زن هویدا می‌گردد، اعتماد به نفس‌اش از بین می‌رود؛ به اعماق احساساتش فرو می‌رود و نیاز به توجه محبت‌آمیز و عاشقانه دارد.

این دیدگاه به شما کمک می‌کند وقتی این احساسات ظاهر می‌شوند، بر احساسات خود مسلط باشید. اگر از همسر خود ناراحت هستید، قبل از رویارویی با وی، ابتدا احساسات خود را روی کاغذ بنویسید. از طریق نوشتن

نامه‌های عاشقانه، منفی‌نگری خود به خود از بین می‌رود و جراحات گذشته‌ی شما التیام می‌یابد. نامه‌های عاشقانه کمک می‌کند روی زمان حال متمرکز شوید و بتوانید به شکلی اطمینان‌بخش‌تر، پذیرا‌تر، قابل‌درک‌تر و بخشنده‌تر به همسر خود واکنش نشان دهید.

درک اصول ده / نود نیز به شما کمک می‌کند دریابید کی همسرتان واکنش شدیدی نسبت به شما دارد. با اطلاع از این که او تحت تاثیر گذشته است، می‌توانید همدل‌تر و حامی‌تر باشید.

وقتی به نظر می‌رسد "احساسات انباشته شده" ظاهر می‌شوند، هرگز به همسر خود نگویید واکنش‌شان نامعقول است، زیرا بیشتر به ایشان لطمه می‌زند. اگر درست وسط زخم کسی سقلمه بزنید، به آن‌ها نمی‌گویید واکنش‌شان نامعقول است.

وقتی بدانیم چگونه احساسات گذشته ظاهر می‌شوند، علت واکنش همسرمان را درک می‌کنیم. این بخشی از روند تسکین آن‌هاست. به آن‌ها وقت بدهید تا آرام گیرند و دوباره متمرکز شوند. اگر گوش کردن به احساسات‌شان برای‌تان سخت است، تشویق‌شان کنید قبل از صحبت درباره‌ی موضوع بسیار ناراحت‌کننده، یک نامه‌ی عاشقانه برای‌تان بنویسند.

نامه‌ی التیام بخش

با اطلاع از چگونگی تاثیر گذشته بر واکنش‌های زمان حال، می‌توانید احساسات خود را التیام بخشید. اگر همسرتان به نوعی از شما ناراحت است، یک نامه‌ی عاشقانه برایش بنویسید و هنگام نوشتن از خود پرسید چگونه این نامه به گذشته‌تان ارتباط دارد. ممکن است حین نوشتن، خاطراتی از گذشته را به یاد آورید و متوجه شوید در واقع از پدر یا مادر خود ناراحت هستید. در این هنگام به نوشتن ادامه دهید اما اکنون نامه‌ی خود را خطاب به والدین‌تان بنویسید. سپس پاسخ عاشقانه به نامه بدهید. نامه را به همسرتان نشان دهید.

آن‌ها دوست دارند به نامه‌ی شما گوش دهند. حس بسیار دلنشینی است وقتی همسران خود را مسئول ۹۰ درصد لطمه‌ای می‌داند که از گذشته ظاهر شده است. بدون درک گذشته، همسران‌مان را سرزنش می‌کنیم یا لااقل آن‌ها حس ملامت می‌کنند.

اگر می‌خواهید همسران نسبت به احساسات شما حساس‌تر باشد، احساسات دردناک گذشته‌تان را با آن‌ها در میان بگذارید. آن‌ها می‌توانند حساسیت‌تان را درک نمایند. نامه‌های عاشقانه فرصت خوبی برای این کار است.

هرگز به دلیلی که فکر می‌کنید ناراحت نمی‌شوید

حین تمرین برای نوشتن نامه‌ی عاشقانه و جست‌وجوی احساسات خود، درمی‌یابید که ناراحتی شما به دلیل آن چه ابتدا تصور می‌کردید، نیست بلکه دلایل مختلفی وجود دارد. با رویارویی و درک دلایل عمیق‌تر، منفی‌نگری از بین می‌رود. درست همان‌طور که یک‌مرتبه دچار احساسات منفی می‌شویم، یک‌بارہ هم می‌توانیم از آن‌ها نجات یابیم. به چند نمونه توجه کنید:

۱. یک روز صبح جیمی با حس آزرده‌گی از همسرش از خواب بیدار می‌شود. همسرش هر کاری می‌کرد او ناراحت می‌شد. به محض این که شروع به نوشتن نامه‌ی عاشقانه کرد متوجه شد از مادرش ناراحت بود، زیرا خیلی او را زیر نظر داشت. این احساسات درست همان موقع ظاهر شدند، بنابراین یک نامه‌ی کوتاه عاشقانه برای مادرش نوشت. تصور می‌کرد با نگارش این نامه، به زمانی برمی‌گردد که حس می‌کرد تحت نظر بود. پس از نوشتن نامه، ناگهان حس کرد دیگر از همسرش ناراحت نیست.

۲. لیزا پس از گذشت دو ماه از عشقش، حس می‌کند از همسرش ناراحت است. هنگام نوشتن نامه‌ی عاشقانه درمی‌یابد در واقع احساس ترس می‌کند مبادا به

اندازه‌ی کافی برای همسرش مناسب نباشد و می‌ترسید مبادا دیگر به او علاقه‌مند نباشد. با درک ترس‌های درونی‌اش دوباره احساسات عاشقانه را حس کرد.

۳. فردای روزی که بیل و جین یک عصر رؤیایی را سپری کردند، دعوای وحشتناکی داشتند. نزاع زمانی شروع شد که جین کمی از بیل عصبی شد زیرا انجام کاری را فراموش کرده بود. بیل به جای این‌که سریع به حالت عادی خویش برگردد، ناگهان حس کرد می‌خواهد طلاق بگیرد. پس از آن‌که یک نامه‌ی عاشقانه نوشت دریافت که در واقع از حس تنهایی یا رها شدن بیم داشت. به خاطر آورد وقتی والدین‌اش دعوا می‌کردند به عنوان کودک چه حسی داشت. یک نامه‌ی عاشقانه به والدینش نوشت و فوراً حس کرد دوباره عاشق همسرش است.

۴. تام، شوهر سوزان، مشغول انجام کاری سر موعده مقرر بود. وقتی به خانه آمد، سوزان خیلی آزرده و عصبانی بود. فشار کاری تام را درک می‌کرد اما از لحاظ عاطفی از او عصبانی بود. هنگام نوشتن نامه‌ی عاشقانه متوجه شد از پدرش عصبانی بود زیرا او را با مادرش تنها گذاشته بود. وقتی کودک بود حس ضعف و طردشدگی داشت و دوباره این احساسات ظاهر شده بودند تا التیام یابند. سوزان یک نامه‌ی محبت‌آمیز به پدرش نوشت و دیگر از تام عصبی نبود.

۵. وقتی فیل به راشل گفت او را دوست دارد و می‌خواهد عقد کنند، راشل شیفته‌ی فیل شد. روز بعد ناگهان رفتار راشل تغییر کرد. راشل بسیار مشکوک شد و علاقه‌اش از بین رفت. به محض این‌که یک نامه‌ی عاشقانه برای فیل نوشت، متوجه شد از پدرش عصبانی است زیرا نسبت به مادرش بسیار بی‌تفاوت بود و او را آزار می‌داد. پس از این‌که یک نامه‌ی محبت‌آمیز به پدرش نوشت و از احساسات منفی‌اش رها شد، یک‌مرتبه حس کرد دوباره شیفته‌ی فیل است.

وقتی نامه‌های عاشقانه می‌نویسید، ممکن است همیشه با خاطرات و احساسات گذشته روبه‌رو نشوید. اما وقتی راحت حرف خود را بزنید و در احساسات خودتان تعمق کنید، معلوم می‌شود در واقع از چیزی ناراحت هستید و این مسأله تا حدودی مربوط به گذشته هست.

هم‌زمان با صمیمانه‌تر شدن روابط، عشق نیز افزایش می‌یابد. در نتیجه، احساسات درونی‌تر و دردناک‌تر ظاهر می‌شوند تا التیام یابند (احساسات درونی نظیر ترس). معمولاً چون نمی‌دانیم چگونه با این احساسات برخورد کنیم، دچار سردرگمی می‌شویم.

باید این احساسات را بیان کنیم تا التیام یابند، اما خیلی می‌ترسیم یا از آشکارشدن‌شان خجالت می‌کشیم. احتمالاً در این گونه مواقع، افسرده، مضطرب، خسته، آزرده یا حتی به خاطر ندانستن علت، ناتوان می‌شویم. اینها همگی علایم ظهور "احساسات انباشته شده"ی ما هستند.

طبیعتاً هم می‌خواهید از عشق دوری کنید و هم اعتیاد خویش را افزایش دهید. اکنون وقت آن است که روی احساسات خود کار کنید و دوری نجوید. وقتی احساسات درون ظاهر می‌شوند، بسیار عاقلانه است که از یک روان‌درمان‌گر کمک بخواهید.

وقتی احساسات درون ما ظاهر می‌شوند، آن‌ها را به والدین خود نسبت می‌دهیم. اگر برای بیان احساسات خویش نزد والدین یا همسر سابق‌مان احساس امنیت نکنیم، نمی‌توانیم در حضور همسر فعلی خویش با احساسات‌مان ارتباط برقرار کنیم. در این هنگام، مهم نیست همسران چه قدر شما را حمایت می‌کند، زیرا در کنار او احساس امنیت نمی‌کنید. جلوی احساسات خود را می‌گیرید.

این یک تناقض است: زیرا وقتی در کنار همسر خود احساس امنیت می‌کنید، عمیق‌ترین ترس‌های‌تان ظاهر می‌شوند. در این هنگام می‌ترسید و قادر نیستید احساس خود را بیان کنید. ترس ممکن است حتی موجب شود بی‌علاقه شوید.

وقتی این اتفاق رخ دهد احساساتی که ظاهر شدند، تحمل می‌شوند. در این هنگام مراجعه به مشاور یا روان‌درمان‌گر بسیار مفید است. وقتی کنار فردی هستید که ترس‌هایتان را به شما نسبت نمی‌دهد، می‌توانید احساسات ظاهر شده را بررسی کنید. اما اگر فقط کنار همسرتان باشید، ممکن است احساس بی‌تفاوتی کنید.

به همین دلیل ممکن است افراد حتی در عاشقانه‌ترین روابط، به کمک روان‌درمان‌گر نیاز داشته باشند. شرکت در گروه‌های پشتیبان نیز تاثیر نجات‌بخش دارد. بودن در کنار افرادی که با ما صمیمی نیستند اما حامی‌اند، باعث می‌شود به راحتی احساسات جریحه‌دار خویش را بیان کنیم.

وقتی احساسات حل‌نشده‌ی خود را به همسرمان نسبت دهیم، نمی‌تواند به ما کمک کند. تنها کاری که همسرمان می‌تواند انجام دهد این است که ما را برای حمایت‌شدن دلگرم نماید. با آگاهی از چگونگی تاثیرگذاری مداوم گذشته بر روابطمان، به راحتی جزر و مد عشق را می‌پذیریم و کم‌کم به عشق و روند التیام‌بخش آن اطمینان می‌کنیم. برای زنده نگه‌داشتن جادوی عشق باید منعطف باشیم و با تغییرات مستمر و فصلی عشق سازگار شویم.

فصل‌های عشق

رابطه مانند باغ است. اگر در حال رشد باشد، مرتب باید آبیاری شود. مراقبت ویژه انجام شود، باید به فصول و آب و هوای غیرقابل پیش‌بینی هم توجه کرد. باید بذرهای جدید کاشته و علف‌های هرز کنده شوند. به همین نحو، برای زنده نگه‌داشتن جادوی عشق باید فصل‌های آن را درک کنیم و نیازهای مخصوص عشق را پیروانیم.

بهار عشق

عاشق شدن مانند بهار است. حس می‌کنیم انگار تا ابد شاد خواهیم بود.

نمی‌توانیم تصور کنیم معشوق خود را دوست نداریم. زمان، زمان معصومیت است. به نظر می‌رسد عشق ابدی است. اکنون زمانی جادویی است که همه چیز کامل و تاثیرگذار است. گویی معشوق‌مان کاملاً مناسب است. به راحتی و هماهنگ با هم حرکات موزون می‌کنیم و از خوشبختی‌مان لذت می‌بریم.

تابستان عشق

در تابستان عشق درمی‌یابیم که معشوق ما به همان کاملی تصورمان نیست و باید رابطه‌مان را بیشتر واری کنیم. نه فقط معشوق‌مان از سیاره‌ای دیگر است، بلکه یک انسان است و به هر حال خطا و اشتباه می‌کند.

یأس و ناامیدی ظاهر می‌شوند؛ علف‌های هرز باید ریشه‌کن شوند و زمین در زیر خورشید سوزان نیاز به آب بیشتری دارد. دیگر بده بستان عشقی که نیاز داریم، آسان نیست. متوجه می‌شویم همیشه شاد نیستیم و همیشه احساس عشق نمی‌کنیم. این تصور ما از عشق نبود. در این هنگام، بسیاری از زوج‌ها از خواب بیدار می‌شوند. نمی‌خواهند روی رابطه‌شان کار کنند. به طور واهی انتظار دارند همیشه بهار باشد. معشوق خود را مقصر می‌دانند و ناامید می‌شوند. درک نمی‌کنند که دوست داشتن همیشه آسان نیست؛ گاهی زیر خورشید سوزنده نیاز به سخت‌کوشی است. در تابستان عشق، باید نیازهای معشوق خود را پرورش دهیم و عشقی را بطلبیم که احتیاج داریم و آن را به دست آوریم. این اتفاق خود به خود رخ نمی‌دهد.

پاییز عشق

به دنبال مراقبت از باغ در فصل تابستان، نتایج کار سخت‌مان را برداشت می‌کنیم. پاییز آمده. یک دوره‌ی طلایی (غنی و ارضا کننده). با عشقی کامل مواجه هستیم که عیوب و معشوق‌مان را می‌پذیرد و درک می‌کند. زمان شکرگزاری و تقسیم کردن است. با کار دشوار تابستان می‌توانیم استراحت کنیم و

از عشقی که خلق کرده‌ایم، لذت ببریم.

زمستان عشق

زمستان می‌آید و ناگهان دوباره آب و هوا تغییر می‌کند. طبیعت در زمستان سرد و خشک، کناره‌گیری می‌کند. اکنون زمان استراحت، انعکاس و شروع مجدد است. زمانی است که در روابطمان با درد حل‌نشده یا سایه‌ی خویش مواجه می‌شویم. درپوش برداشته می‌شود و احساسات دردناکمان بیرون می‌ریزند. اکنون زمان افزایش تنهایی است تا عشق و خشنودی را بیشتر در درون خویش جست‌وجو کنیم تا درون معشوق‌مان. اکنون هنگام التیام است. زمانی است که مردان درون غارهایشان به خواب زمستانی فرو می‌روند و زنان به عمق چاه‌هایشان فرو می‌روند.

پس از دوست داشتن و التیام خویش در زمستان تیره‌ی عشق، بهار به شکلی گریزناپذیر برمی‌گردد. یک‌بار دیگر سرشار از حس امید، عشق و فراوانی امکانات می‌شویم. در نتیجه‌ی التیام درونی و جست‌وجوی روح‌مان در سفر زمستانی می‌توانیم حرف‌های دل‌مان را بیان و بهار عشق را حس کنیم.

روابط موفق

پس از مطالعه‌ی این دستورالعمل برای بهبود ارتباط و رسیدن به خواسته‌تان در روابط، به خوبی آماده‌اید تا روابطی موفق داشته باشید. دلیل خوبی دارید که به خودتان امیدوار باشید. فصل‌های عشق را با موفقیت پشت سر می‌گذارید. شاهد بودم که هزاران زوج روابطشان را به کلی تغییر دادند (در واقع یک شبه). آن‌ها در شب‌های آخر هفته در همایش برقراری ارتباط من شرکت می‌کنند و روز یک‌شنبه هنگام شام دوباره عاشق هم هستند. شما نیز با به کار بردن دیدگاه‌هایی که با خواندن این کتاب به دست آورده‌اید و با به خاطر سپردن این موضوع که مردان اهل مریخ و زنان اهل ونوس هستند، همین موفقیت را تجربه

خواهید کرد.

اما به شما هشدار می‌دهم که عشق موسمی است. در بهار ساده است، اما در تابستان سخت کوشی لازم است. در پاییز احساس بخشندگی و رضایت دارید، اما در زمستان احساس خلا می‌کنید. اطلاعاتی که نیاز دارید در تابستان کسب کنید و روی روابطتان بررسی کنید به راحتی فراموش می‌شوند. عشقی که در پاییز احساس می‌کنید به راحتی در زمستان محو می‌شود.

شاید وقتی مسائل در تابستان عشق سخت می‌شود و به عشق مورد نیاز نمی‌رسید، ناگهان تمام آموخته‌های این کتاب را فراموش کنید. همه چیز در یک لحظه از بین رفته است. ممکن است شروع به سرزنش همسران کنید و یادتان برود چگونه نیازش را پیورانید.

ممکن است با شروع خلا زمستان، احساس ناامیدی کنید، خود را سرزنش کنید و یادتان برود چگونه عاشق شوید و خودتان را پیورانید. امکان دارد به خود و همسران مشکوک گردید، عیب‌جو شوید و حس ناامیدی کنید. همه‌ی این‌ها بخشی از چرخه هستند. همواره قبل از طلوع، تیرگی محض است.

برای داشتن روابط موفق باید فصل‌های مختلف عشق را بپذیرید و درک کنید. گاهی عشق به راحتی و خودبه‌خود جریان می‌یابد؛ گاهی نیاز به تلاش دارد. گاه قلب‌مان سرشار و گاه تهی از عشق است. نباید انتظار داشته باشیم که همیشه همسران ما عاشق باشند یا حتی به خاطر بسپارند چگونه دوستمان بدارند. همچنین باید این هدیه‌ی دانایی را به خودمان اهدا کنیم و انتظار نداشته باشیم هر چه دربارهی عشق آموختیم را به خاطر بسپاریم.

روند یادگیری نه فقط به شنیدن و عمل کردن، بلکه به فراموش کردن و یادآوری مجدد نیز نیاز دارد. در تمام این کتب مسائلی را آموختید که والدینتان نمی‌توانستند یاد دهند. آن‌ها نمی‌دانستند. اما اکنون که شما می‌دانید، لطفاً واقع‌بین باشید. به خودتان قول بدهید که جلوی اشتباه را می‌گیرید. بسیاری از این دیدگاه‌های جدید، مدتی فراموش خواهند شد.

طبق نظریه‌ی آموزش برای یادگیری یک موضوع جدید، باید دویست بار آن را بشنویم. نمی‌توانیم از خودمان (یا همسرمان) انتظار داشته باشیم که همه‌ی دیدگاه‌های این کتاب را به خاطر بسپاریم. باید صبور و قدران گام‌های کوچک‌شان باشیم. تاثیر این عقاید و ادغام‌شان در زندگی طول می‌کشد. نه فقط نیاز دارید دویست بار بشنوید، بلکه باید آموخته‌های گذشته را فراموش کنید. ما کودکان بی‌گناهی نیستیم که یاد می‌گیرند چگونه روابط موفق داشته باشند. ما توسط والدین مان، با فرهنگی که در آن رشد کردیم و با تجربیات دردناک گذشته، برنامه‌ریزی شده‌ایم. ادغام این دانش جدید داشتن روابط عاشقانه، یک مبارزه‌طلبی جدید است. شما یک پیشرو هستید. در قلمروی نو سفر می‌کنید. گاهی انتظار می‌رود راه را گم کنید. از این دستورالعمل به عنوان نقشه استفاده کنید تا شما را بارها در سرزمین‌های ناشناخته هدایت کند.

۵

عمر عشق و اشتیاق

نرخ بالای طلاق نشانه‌ی این نیست که مردم امروزی رغبت کمتری به ازدواج دارند. برعکس، نشان می‌دهد که بیش از هر زمانی در گذشته، از روابطمان انتظار داریم. زنان و مردان به یک اندازه ناراضی هستند زیرا انتظارات زناشویی شان بیشتر از گذشته است. ما یک عشق همیشگی می‌خواهیم؛ خواهان شور عشقی پایدار در کنار فردی خاص هستیم.

حتی با وجود میزان فزاینده‌ی طلاق، نرخ ازدواج مجدد نیز رو به فزونی است. اگر شعله‌ی عشق خاموش شود، زنان و مردان ترجیح می‌دهند واقعیت دردناک طلاق را بپذیرند تا اینکه احساسات‌شان را از دست بدهند. به روشنی می‌دانیم که با استمرار در پرورش برقراری ارتباط خاص، عشقی بسیار باشکوه‌تر را می‌توان تجربه کرد. قلبا حس می‌کنیم تک‌همسری پر سوز و گداز ممکن است، ولی مهارت نداریم آن را به طور کامل تجربه کنیم.

بازار داغ داستان‌های عاشقانه‌ی زنان و نمایش‌های سرشار از احساسات

تلویزیونی دلیل این نارضایتی نیست، بلکه نشانه‌ی یک میل ارضا نشده‌ی عاشقانه در روابطمان است.

لزوما این تمایلات شدید علایم نارضایتی نیستند بلکه انتظارات طبیعی یک نیاز عمیقا سرخورده برای حمایت عاطفی از روابط هستند.

برقراری ارتباط سرمایه‌گذاری است

برقراری ارتباط مانند سرمایه‌گذاری است. با معشوقمان ارتباط برقرار می‌کنیم با این امید که در عوض وقت بیشتری با ما بگذراند. در ابتدا، رسیدن به حمایت عاطفی مورد نیاز، بسیار سخت است، اما با گذشت سال‌ها، راحت‌تر و ساده‌تر می‌شود.

خواه معشوق ما متوجه شود، خواه نشود، تاثیر دارد. در مرحله‌ی اولیه، طرف مقابل حس خاص بودنش را از دست می‌دهد، بدون این حس، عشق و اشتیاق رشد نمی‌کند. سپس سال‌ها طول می‌کشد تا این حس "خاص بودن" برگردد.

گاهی خطر از دست دادن دایمی باعث می‌شود افراد قدر داشته‌های خود را بدانند؛ گاهی مرگ زودرس رابطه، قبل از این که بتوانیم احساس عشق عمیق و میل به زندگی با یکدیگر را تجربه کنیم، ما را شگفت‌زده می‌کند. درست همان‌طور که تجربه‌ی مرگ زودرس، فرد را به آرزوهای والاتر تحریک یا ترغیب می‌کند، همین امر در برقراری ارتباط نیز وجود دارد.

این بدان معنی نیست که باید خطر کنیم و کاری کنیم که همسرمان حس خیانت یا محرومیت کند تا حس از دست رفته بازگردد. راه‌های بسیاری وجود دارد. از طریق تمرین مهارت‌های جدید برقراری ارتباط، می‌توانیم حتی اگر مدعی باشیم که عشقی وجود ندارد، آن را احیا کنیم.

هفت راز عشق پایدار

هفت راز مهم برای جاودانه کردن عشق وجود دارد. برای استفاده از هر یک از این مهارت‌های جدید، به بحث عمیق‌تر هر کدام می‌پردازیم.

۱. تفاوت‌های جلب توجه کردن

مهم‌ترین دیدگاه جلب توجه این است که متفاوت هستیم. درست همان‌گونه که قطب‌های مثبت و منفی آهن‌ربا همواره همدیگر را جذب می‌کنند، وقتی مردان در حالت مردانه بمانند و زنان، زنانگی خویش را حس کنند، جذب شدن در رابطه حفظ می‌شود.

اگر کسی نباشیم که خوشایند معشوق‌مان است، در نهایت عشق می‌میرد. برای حل تفاوت‌هایمان بدون انکار خویش، از جاذبه‌ی ماندگار حفاظت می‌کنیم.

بدون شک، وقتی زن باعث شود همسرش حس مردانه داشته باشد، مرد نیز بیشتر نظر او را جلب می‌کند و برایش جذاب می‌شود. به همین نحو، وقتی مرد باعث شود همسرش حسی کاملاً زنانه داشته باشد، زن نیز برای شوهرش بیشتر جذاب می‌شود. با صرف وقت و پرهیز از نقش معکوس احساسات، می‌توانیم جذابیت خویش را همیشه کنیم.

این جذابیت فقط ظاهری نیست. وقتی عشق ابدی شود، با گذشت زمان کنجکاو و علاقه‌ی ما به معشوق‌مان نیز افزایش می‌یابد. با کمال تعجب می‌بینیم هنوز هم به آنچه معشوق‌مان می‌اندیشد، حس می‌کند و انجام می‌دهد، علاقه‌مندیم.

لازمه‌ی زنده نگاه داشتن عشق، کار کردن روی تفاوت‌هایمان است. اگر قرار است دایما از خودمان که خوشایند معشوق‌مان هستیم، ناامید شویم یا خود را تغییر دهیم، عشق می‌میرد.

مهم‌ترین تفاوت‌هایی که باید در نظر گرفته شوند، تفاوت‌های جنسی هستند.

برای این که مرد در نظر زن جذاب باشد، باید در دسترس باشد و حالت مردانه‌اش را ابراز کند. خوب است که مرد حالت زنانه‌اش را ابراز کند، لیکن چنانچه در برقراری ارتباط با زن، حالت مردانه‌اش را سرکوب کند، در نهایت زن جذابیتش را برای مرد از دست می‌دهد.

به همین صورت، برای این که زن در نظر مرد جذاب باشد، باید به ابراز حالت زنانه‌اش مداوم بپردازد. خصوصیات مردانه‌اش را هم می‌تواند بروز دهد، اما اگر کنار مرد حالت زنانه نداشته باشد، تو ذوق مرد خواهد خورد.

چگونه زن می‌تواند روحیه‌ی زنانه‌اش را پرورش دهد

زن (مجرد یا متأهل) در کنار استفاده از مهارت‌های نوین برقراری ارتباط و کمک به مرد برای حمایت از وی، باید سختی پرورش روحیه‌ی زنانه‌اش را به دوش بکشد.

۱. هر روز باید به شکلی غیر هدفمند وقت بیشتری برای صحبت در مورد مشکلات روزانه‌اش اختصاص دهد. این کار حین پیاده‌روی یا ناهار خوردن با کسی که در جست‌وجوی راه حل برای مشکلات وی نیست، بهتر است.

۲. دریافت پیام یا نوعی تمرین بدنی به طور هفتگی بسیار مفید است. داشتن تماس جسمانی با زن به شکل غیر جنسی، برای آرامش و بازگرداندن توجه خوشایند به اندامش بسیار مهم است.

۳. تماس تلفنی یا ارتباط نزدیک با خویشاوندان یا دوستان. خیلی مهم است که زن اجازه ندهد فشارهای کار یا مراقبت از خانه و خانواده مانع صحبت وی با دوستانش شود.

۴. تنظیم وقت برای دعا، تفکر، یوگا، تمرین بدنی، نوشتن مطلب برای مجله یا کار کردن در باغ باید با الزام بیشتر در نظر گرفته شوند. زن باید به شکلی مطلوب، دو بار در روز بیست الی سی دقیقه را خالی بگذارد، بدون این که مجبور باشد کاری برای خود یا دیگری انجام دهد.

۵. به وجود آوردن سبک کاری که از روحیه‌ی زنانه‌اش حمایت می‌کند. به جای این که کاملاً مستقل و خودکار باشید، حمایت دیگران را جلب کنید. هرگز برای این که یک مرد جعبه را برای تان حمل کند یا در را برای تان باز کند، فرصت را از دست ندهید. حین کار، تصاویر خانواده یا دوستان را اطراف خود بگذارید. در صورت امکان، خود را در زیبایی و گل‌ها محصور سازید.

۶. حداقل روزی چهار بار پذیرای آغوش خانواده یا دوستان باشید.

۷. برای نوشتن نامه‌های قدردانی به کسانی که شما را حمایت کردند، وقت بگذارید.

۸. بین خانه و کار تفاوت قائل شوید. به شدت بپرهیزید که با رسیدن به خانه، همان کارهای همیشگی را انجام دهید.

۹. در شهر خویش گردش کنید و مدام یک تعطیلات کوچک داشته باشید.

همچنین سعی کنید از خانه دور شوید و از محیط و تعطیلات جدید لذت ببرید.

۱۰. عضو گروه پشتیبان شوید یا به درمان‌گری مراجعه کنید که می‌توانید

بدون نگرانی درباره‌ی شهرت حرفه‌ای خویش، احساساتان را بیان کنید.

۱۱. هفته‌ای یک شب را به خویش اختصاص دهید. بیرون بروید و از سینما یا

تئاتر لذت ببرید، یا در خانه بمانید و یک دوش گرم و طولانی بگیرید. موسیقی

زیبایی اجرا کنید، شمع‌ها را روشن نمایید و یک کتاب شگفت‌انگیز بخوانید یا

چراغ‌ها را خاموش کنید و به خیال فرو روید. برای آنچه بیش از همه برای تان

لذت‌بخش است، وقت بگذارید.

۱۲. هر کاری که باید انجام شود، فهرست‌بندی کنید و سپس با حروف بزرگ

بنویسید: «کارهایی که نباید سریع انجام شوند.» حداقل یک روز در ماه را به

استراحت اختصاص دهید و هیچ مشکلی را حل نکنید. اگر مادر هستید، در روز

دست به هیچ کاری نزنید و از خانه و کودکان خود دور شوید.

تلاش فوری برای انجام هر یک از موارد بالا، به تنهایی بسیار سخت است.

یک گزارش سفارشی را در جایی نگهداری کنید و به آرامی اما مطمئن شروع به ثبت این پیشنهادات کنید. زن امروزی بدون برداشتن گام‌های سنجیده برای پرورش روحیه‌ی زنانه‌اش، خودبه‌خود در حالت مردانه‌اش باقی می‌ماند و از روی ناآگاهی نه فقط روابطش با دیگران بلکه رابطه‌اش با خویش را نیز به هم می‌زند.

روش‌هایی که مرد می‌تواند روحیه‌ی مردانه‌اش را پرورش دهد

در بسیاری از همایش‌ها مردان سوال می‌کنند چگونه می‌توانند روحیه‌ی مردانه‌ی خود را رشد دهند (به ویژه اگر نیاز به حمایت داشته باشند و زنی ندارند که با وی ارتباط برقرار نمایند یا از او قدردانی کنند).
خواه مرد مجرد باشد یا متأهل، کارهایی هست که می‌تواند انجام دهد تا قوی بماند. باید پیشنهادهایی را بپذیرد و انتخاب کند که برایش مناسب است. در زیر دوازده مورد آورده شده‌اند:

۱. با سایر مردان در رقابت گروهی یا فردی وقت بگذارید. با جهت دادن به تمایلات رقابتی خویش در یک بازی، از احساسات تحریک شده به خاطر کارها می‌شوید. خودبه‌خود از سنجیدن خویش فقط بر اساس کار خلاص می‌گردید. تماشای ورزش‌های دلخواه از تلویزیون یا رفتن به مسابقه، اثر آرام‌بخش یکسان دارند.

۲. تماشای فیلم‌های بزن‌بزن. تجربه کردن خشونت روی صفحه‌ی بزرگ، به ویژه اگر ماهرانه بیان شود و در نهایت از سایرین حمایت کند، برای مردان بزرگسال مفید است. مرد با تماشای فیلم‌هایی نظیر *روکی، ترمیناتور* و *سرباز جهانی گرایشات خشونت‌بار خویش را حس می‌کند و در جهت دیگری به کار می‌گیرد*. اما وقتی کودکان خشونت را در تلویزیون یا سینما تجربه می‌کنند، تاثیر برعکس دارد: خشونت بیشتری در آن‌ها ایجاد می‌شود.

۳. در روابط خود زمانی را برای رفتن به غار قائل شوید. وقتی نیاز دارید تنها

باشید تا دوباره سر حال شوید، نباید با گفتن "نه" به دیگران احساس گناه کنید. وقتی دوست ندارید حرف بزنید، نباید حس کنید مجبور هستید. این بدان معنی نیست که هرگز نباید چیزی بگویید بلکه باید به دقت وقت بگذارید.

اگر مایل هستید کمی وقت برای غار بگذارید، باید این کار را بکنید حتی اگر این امر به تنهایی و دردناک باشد. در زمان‌های قدیم، یک پسر زمانی مرد می‌شد که یک هفته در بیابان تنها زندگی می‌کرد. تنهایی او باعث می‌شد از مادرش یا روحیه‌ی زنانه‌اش دور باشد و مرد درون خویش را کشف کند.

به همین روش، یک مرد قدرت مردانه‌اش را تجربه نمی‌کند مگر این که خطر کند و خود را در موقعیتی قرار دهد که به قدرتش نیاز دارد. جرأت از طریق فعالیت‌های شجاعانه رشد می‌کند.

۴. مطمئن شوید هر هفته از عضلات خویش استفاده می‌کنید. وزنه‌برداری، دوی آرام، دوچرخه‌سواری، کوه‌نوردی، شنا و غیره. حداقل هفته‌ای یک‌بار عضلات را تا حد کشش و خستگی تحت فشار قرار دهید. حد تعیین شده را بیشتر کنید.

۵. مطمئن باشید که زندگی خیلی راحت و بی‌دردسر نیست. هر هفته کاری را انجام دهید که ایجاب می‌کند بر مقاومت درونی‌تان غلبه کنید تا از نیروهای مختلف خود سود جوید، مانند: برخاستن از خواب زودتر از حد معمول برای اتمام کار یا دیرتر از کار برگشتن به منظور انجام کار به بهترین شکل ممکن. این اصول را به کار بندید تا قدرت مردانه‌تان را بسازید.

۶. هر هفته سعی کنید یک کار اتفاقی محبت‌آمیز انجام دهید (مراقبت از دیگران یا کمک به غریبه‌ها). وقتی فرد مسن‌تری نیاز به صندلی دارد، در اختیارش قرار دهید. حین رانندگی، وقتی کسی نیاز به پیچیدن دارد، از روی سخاوت آهسته برانید. بزرگوار و بخشنده باشید.

وقتی کسی به شما نیاز دارد و حس می‌کند نیاز به استراحت دارید، هر طور هست برای کمکش تلاش کنید. نه این که همیشه این کار را کنید، بلکه فقط

گاهی.

۷. وقتی ناراحت و عصبانی هستید، دیگران را تنبیه نکنید، بلکه روی تنفس خویش تمرکز کنید. تا پنج بشمارید و نفس بکشید و سپس دوبار تا پنج بشمرید و نفس خود را بیرون دهید. این روند را تا ده بشمارید و سپس دوباره شروع کنید تا زمانی که دیگر ناراحت نیستید.

فهرستی از تمام کارهای لذت بخش خویش فراهم سازید. اطمینان یابید که هر هفته وقت کافی برای سرگرمی یا سرگرمی های مطلوب خویش دارید. کارهایی را انجام دهید که حس رضایت و شوق به همراه دارند.

۹. وقتی قرار است کاری انجام شود که نیازی به وقت و انرژی زیاد ندارد، فوراً انجام دهید. دایم تلقین کنید: «الان انجامش بده.»

۱۰. وقتی از انجام کاری می ترسید که واقعا انجام دادنش مفید است، ترس را حس کنید و آن را در هر حال انجام دهید. خطرپذیر باشید. بهتر است تلاش کنید و شکست بخورید تا این که هرگز انجامش ندهید.

۱۱. فرو خوردن خشم را تمرین کنید. هم می توانید از طریق تمرینات سازنده ی بدنی و هم از طریق بیان خصوصی احساسات در مجله، خشم خود را تغییر جهت دهید. در جست و جوی سایر احساسات نهفته در خشم خویش باشید. وقتی خشم خود را ابراز می کنید، باید به شکلی مطلوب بدون بلند کردن صدا و به شکلی قاطع، مطمئن اما متمرکز و غیر تهدید آمیز باشد.

۱۲. با دوستان مرد درباره ی احساسات خویش حرف بزنید یا یک گروه پشتیبانی مردان تشکیل دهید. ابتدا برای التیام یا شنیده شدن احساسات تان به زنان تکیه نکنید. خیلی خوب است که مردان گردهمایی های "جنش مردان" را با خواندن شعر، گفتن و شنیدن افسانه های قدیمی، رقص، آواز یا طبل زدن تجربه کنند.

از طریق این روش های برقراری ارتباط، روحیه ی زنانه ی مرد خیلی در نوسان نمی ماند. مرد مجرد می تواند به کمک تقویت روحیه ی مردانه اش، زنی را جذب

کند که هم از لحاظ قدرتی و هم احساسی حمایتش کند.

۲. تغییر و رشد

اگر اشخاص با گذشت زمان، دایما تغییر نکنند، زندگی در کنارشان خسته‌کننده می‌شود. در ازدواج، تازه و شاداب بودن برای زوجین مهم است. درست همان‌طور که گوش دادن به موسیقی مورد علاقه به طور مرتب و در یک شکل تازگی‌اش را از دست می‌دهد، زوجین هم اگر رشد و تغییر نکنند، خسته‌کننده می‌شوند.

درست همان‌گونه که رشد بدنی کودکان مان‌کاملا آشکار است، همیشه باید از لحاظ عاطفی، روحی و درکی رشد کنیم. باید دقت کنیم خودمان را خیلی فدا نکنیم یا منکر نشویم. وقتی رابطه فرصت رشد نداشته باشد، عشق بین دو نفر محو می‌شود.

عشق به معشوق به این معنا نیست که تمام وقت کنار یک‌دیگر باشید. وقت بسیار زیادی برای برقراری رابطه‌ای معمولی و عاری از ابهام دارید. لذت بردن از سایر دوستان و فعالیت‌ها بدین معنی است که همیشه می‌توانید چیز جدیدی را در روابط به یاد آورید. لازمه‌اش انجام کارها جدا از همسران یا با همسران و دیگران است. صرف شام با سایر زوج‌ها در یک روال منظم پیشنهاد خوبی است.

رابطه‌ی خوب

اگر زن برای بیان احساساتش، احساس امنیت نکند، در نهایت حرفی ندارد که بزند. ایجاد حس امنیت طوری که زن بتواند راحت حرف خود را بزند بدون این که از طرد شدن، قطع شدن حرفش و استهزا بترسد، باعث می‌شود در برقراری ارتباط پیشقدم شود. به مرور زمان، اگر مرد، شنونده‌ی خوبی باشد، زن به او اعتماد می‌کند و بیشتر دوستش می‌دارد.

کاملاً عادی است که وقتی زنان از جزئیات روز خود صحبت می‌کنند، مردان

خسته شوند. مردان به خلاصه‌ی کلام علاقه دارند. هنگامی که مرد می‌خواهد به روشی فعال شنونده باشد تا همسرش از او قدردانی کند، گوش دادن و ابراز احساسات کار سختی نیست و به آیین پرورشی مهم تبدیل می‌شود. زن با داشتن خط مشی مشخص در رابطه رشد می‌کند.

قدردانی بسیار

وقتی مرد در برقراری ارتباط حس کند از او قدردانی نمی‌شود، او نیز رشد نخواهد کرد. شاید نداند چرا، اما وقتی به خانه بازمی‌گردد، به شدت احساس بی‌تفاوتی و جدایی از همسرش می‌کند. شروع به انجام کارها نمی‌کند. کارهای معمولی‌اش سخت و ثابت می‌شوند.

آن چه باعث شد رابطه‌ی من و همسرم رو به تعالی رود، این بود که هرگز از من انتظار نداشت در خانه کاری انجام دهم. مسوولیت کار خانه را مانند یک کار سخت نمی‌دانم که اهمیتی ندارد، بلکه یک هدیه می‌دانم که همسرم بابت آن از من قدردانی می‌کند انگار نباید انجامش می‌دادم. این باعث می‌شود به جای این که حس کنم مجبورم انجامش دهم، خودم بخوام آن را اجرا کنم.

ایجاد تغییر

برنامه‌ریزی اتفاقات ویژه مهم است. مرد باید به خاطر بسپارد که زن مایل است میزان مسوولیت خانگی‌اش را درک کند و بداند اختصاص وقت برای خودشان سخت است. اگر مرد مواقعی را اختصاص دهد که زن بتواند از کارهای معمولیش رهایی یابد، آزادانه احساس حمایت شدن می‌کند.

جشن‌ها، مهمانی‌ها، هدایا و کارت‌ها نیز گذر زمان را تایید می‌کنند و به ویژه برای زنان مهم هستند. در این مواقع، زن به شدت از توجه ویژه‌ی مرد نسبت به خودش قدردانی می‌کند. یادآوری روز تولد، سالگرد ازدواج، روز عشق و سایر تعطیلات اهمیت زیادی برای زن دارد. انجام کارهای خاص در این روزها زن را

از حس شکست به خاطر مسوولیت‌های تکراری رها می‌کند و به او اطمینان می‌دهد که دوست داشته شده است.

یکی از قاتلین اصلی عشق، کار روزمره است. حتی اگر حس خوبی نسبت به این عادت دارید، هر از گاهی از آن دست بکشید. حتی انجام کارهای احمقانه می‌تواند در خلق لحظه‌ای خاص و به یاد ماندنی کمک کند. برای مثال، در تعطیلات آخر هفته به جای عکس گرفتن از خانواده در مقابل بنای یادبود واشنگتن، روی پیاده‌رو دراز می‌کشم و از حالت دراز کشیده عکس می‌گیرم. همه می‌خندند و در نتیجه، این لحظه به یادگار می‌ماند. هر از گاهی تمام تلاش‌های کوچک ما برای جدا شدن از روزمرگی تفاوت ایجاد می‌کند.

در نهایت، آنچه عشق را در روابط زنده نگه می‌دارد، رشد و نمو مهر ورزیدن است. وقتی دو نفر از زندگی، خنده، گریه و یادگیری از یک‌دیگر بیشتر می‌توانند به هم محبت و اطمینان کنند، عشق تداوم می‌یابد.

احساسات، نیازها و آسیب‌پذیری

برای درک عشق همیشگی، نیاز داریم احساس امنیت کنیم. وقتی برای داشتن احساسات و حساسیت‌های خویش حس امنیت نکنیم، به سرعت حس عاشقانه را از دست می‌دهیم. اگر قرار است زنان در رابطه‌شان احساس شادی کنند، باید درباره‌ی احساسات‌شان بیشتر سخن بگویند و شنیده شوند، در حالی که اگر قرار است مردان کاری برای همسرشان انجام دهند، نیاز به قدردانی دارند. وقتی مرد خواسته‌ی محبت‌آمیز و مطلوب همسرش را درک نکند، احساسات محبت‌آمیز وی خودبه‌خود سرکوب می‌شوند. وقتی زن در بیان احساساتش امنیت نداشته باشد، او نیز در معرض سرکوبی عواطفش قرار می‌گیرد.

با گذشت زمان، وقتی زنان و مردان به سرکوب نمودن احساسات خویش ادامه دهند، شروع به ساختن دیوارهایی دور قلب خویش می‌نمایند. هر بار که زن احساس نادیده گرفته شدن، تحقیر و بی‌پناهی می‌کند، آجر دیگری روی دیوارش

قرار می‌گیرد. هر دفعه که مرد سعی می‌کند در کنارش باشد و به حس نادیده گرفته شدن، انتقاد، تصحیح یا تحقیر او خاتمه دهد، آجر دیگری روی دیوارش قرار می‌گیرد.

در ابتدا، عشق را حس می‌کردیم زیرا دیوار احساسات سرکوب شده قلب ما را کاملاً مسدود نکرده بود. اما وقتی مسدود کرد، از عواطف عاشقانه مان دور می‌شویم.

برای بازگرداندن عشق، این دیوار باید آجر به آجر خراب شود. هر بار که با استفاده از مهارت‌های پیشرفته‌ی برقراری ارتباط یک آجر برمی‌داریم، نور کوچکی شروع به درخشیدن می‌کند. بعد ناگهان بقیه‌ی دیوار را می‌بینیم و دوباره حس می‌کنیم دور هستیم. این دیوار کم‌کم اما با اطمینان، از راه تداوم در ارتباط موفق و مناسب با همدیگر، فرو می‌ریزد و دوباره می‌توان احساسات را به طور کامل تجربه کرد.

احساس درد

وقتی به عشقی مورد نیاز نمی‌رسیم، بلکه برای همسرمان آسیب‌پذیر باقی می‌مانیم، احساس درد می‌کنیم. بسیاری از زوجین با بی‌تفاوتی نسبت به این موضوع برخورد می‌کنند. ممکن است به خودشان بگویند: «مهم نیست، به من چه؟» اشکال تراشی کنند و بگویند: «نمی‌توانم به او اعتماد کنم کنارم باشد، بنابراین نمی‌خواهم به او تکیه کنم.»

دردناک‌ترین و تنها حس، قرار گرفتن کنار فردی است که نمی‌توانید در کنارش به عشق برسید یا آن را حس کنید. احتمالاً در این لحظه، برای رهایی از حس دردناک دوست‌داشته نشدن به اعتیاد رو می‌آورید. این گونه وابستگی‌ها ما را از درد خلاص می‌کند اما عشق را می‌گُشد. تنها از راه یادگیری دست‌یابی به عشق و درخواست آن چه می‌خواهیم، واقعا درد خود را تسکین خواهیم داد.

حس شور و عشق درون خود را با سرکوب احساسات از دست می‌دهیم. شاید

واقعا ندانیم بیشتر به چه نیاز داریم زیرا جلوی احساسات را گرفته‌ایم.

کار کردن روی اعتماد و توجه

زمانی که زنان در روابط خویش احساس ناامیدی و بی‌عشقی می‌کنند، نباید به راحتی حرف خود را بگویند. زنان باید بیشتر به همسران‌شان اعتماد کنند و پذیراتر باشند. در غیر این صورت، حس آسیب‌پذیری و نیازهای خویش را از دست می‌دهند.

راز افزایش اعتماد این نیست که انتظار داشته باشید همسران کامل باشد، بلکه باور پیشرفت در مهارت‌هایی است که کمک‌تان می‌کند به مرد در رسیدن به خواسته‌تان، یاری رسانید. زن با درک این که چه قدر مردان متفاوت هستند، اطمینان می‌یابد مرد او را دوست دارد حتی وقتی ناخودآگاه کارهایی را نمی‌کند که زن برای اثبات توجه انجام می‌داد.

با گذشت زمان، زن راه‌هایی را کشف می‌کند که مرد تصور می‌کند او را دوست دارد. مهم‌تر این که، زن می‌تواند با استفاده از مهارت‌های پیشرفته‌ی برقراری ارتباط، به مرد کمک کند در حمایت از وی موفق‌تر باشد.

مرد برای تخریب دیوار دور قلبش، باید روی توجه کردن خویش کار کند. باید به خاطر بسپارد که برای بازگرداندن عشق، نیاز به سخت‌کوشی و تلاش است. گاهی، مانند بلند کردن وزنه‌ی سنگین است.

اگر اطراف قلب مرد دیواری نباشد، انجام کارها ساده می‌شود. زمانی که اهمیت ندهد، دیوار شروع به بالا رفتن می‌کند. هر بار که حس می‌کند از تلاش‌هایش قدردانی نمی‌شود، آجر دیگری به دیوار افزوده می‌شود.

اما همین که زن از کارهای کوچک مرد قدردانی می‌کند، حتی برای لحظه‌ای، ساختن دیوار متوقف می‌شود. وقتی اراده‌ی مرد تضعیف شود و ناگهان دوباره دیوار بلند به نظر آید، خسته و سرسخت می‌شود. فقط مایل است بیشتر وقتش را در غار بگذراند.

اگر مرد دوباره از تلاش لازم برای بیان حرف دلش آگاه شود، در نهایت می‌تواند از غارش خارج شود و بر رکود بی‌توجهی‌اش غلبه کند. با این کار، واقعا درمی‌یابد که فردی قوی است. با این قدرت، جاده‌ی پیش‌رویش سنگلاخ کمتری خواهد داشت. در نهایت طوری انرژی پیدا می‌کند که قبلا هرگز با خشنودی همسرش پیدا نکرده بود.

وابستگی سالم

همان‌طور که عشق و اعتماد ما افزایش می‌یابد، حرف خویش را راحت بیان می‌کنیم و نیازهای متقابل مان را بیشتر درک می‌کنیم، آسیب‌پذیری ما نیز افزایش می‌یابد. عشق زمانی بیشتر حس می‌شود که می‌دانیم چه قدر نیاز به کسی داریم. در آغاز ازدواج مان، قدردانی اطمینان‌بخش بونی تقریبا برایم بی‌اهمیت بود. با گذشت سال‌ها، با پذیرش عشق، آن را افزایش داده‌ام.

پس از سال‌ها تلاش برای بودن در کنارش، به راحتی نیاز مرا به عشق درک می‌کند. هر چه بیشتر به حمایت من وابسته باشد، عشق بیشتری حس می‌کند. بونی واقع‌گرا هم هست. می‌داند کامل نیستم و همیشه نمی‌توانم کنارش باشم. وابستگی بونی به من سالم است، زیرا بر اساس چیزی است که واقعا می‌توانم به او ارائه دهم. این باعث می‌شود او آسیب‌پذیرتر باشد و در عوض به من فرصت می‌دهد تا تفاوت ایجاد کنم.

عاقلا نه نیست و زودباورانه هم هست که همیشه انتظار داشته باشیم همسرمان عشق مورد نیاز ما را ابراز کند. گاهی چیزی برای ابراز ندارند ولی ما تقاضای بیشتری داریم (به یک معنی، مانند این است که ما به فردی که روی ویلچر نشسته، بگوییم: «اگر مرا دوست داری، پا شو و راه برو»). گاهی حتی نمی‌توانند کنار ما باشند و به اشتباه تصور می‌کنیم می‌توانند و باید در کنارمان قرار گیرند. اما زمانی که به همسرمان نیاز داریم و آن‌ها نمی‌توانند ما را حمایت کنند، نه فقط از آنها دلسرد می‌شویم بلکه خودمان هم ناامید می‌گردیم. وقتی به همسرمان نیاز داریم،

در نهایت از اعتماد و توجه خویش دور می‌شویم. هر چه در ارضای همدیگر موفق‌تر باشیم، بیشتر می‌توانیم به آن حمایت تکیه کنیم. با این نوع اعتماد، حتی وقتی همسرانمان به ما کمک نکنند، می‌دانیم بهترین کاری که می‌توانستند، انجام دادند و می‌توانیم بخشنده‌تر باشیم.

۴. مسوولیت فردی و التیام شخصی

همان‌گونه که به راحتی حرف خود را بیان می‌کنیم و نیازهای عاطفی‌مان در برقراری ارتباط ارضا می‌شوند، در نهایت احساسات حل‌نشده‌ی گذشته‌مان ظاهر می‌شوند. وقتی این احساسات طغیان می‌کنند، نمی‌گویند: «سلام، من از دست پدرت ناراحت هستم». بلکه مستقیماً همسرانمان را مخاطب قرار می‌دهند. مضحک است که وقتی بیشتر احساس عشق می‌کنیم، احساسات حل‌نشده‌ی بی‌عشقی گذشته روی حالات ما تاثیر می‌گذارد. یک دقیقه احساس عشق می‌کنیم، دقیقه‌ای دیگر به فکر طلاق می‌افتیم. این‌گونه تغییرات افراطی همیشه توسط رفتار همسرانمان قضاوت می‌شود، هر چند در واقع ابتدا این تغییرات در رفتارشان نیست.

برای مثال، با اخلاق بسیار خوب به خانه می‌آیم و همسرمان کنار در به من سلام می‌کند و می‌گوید: «فراموش کردی به من تلفن کنی و بگویی دیر می‌کنی. نمی‌دانستم چه اتفاقی افتاده است.» مسلماً دوست ندارم با چنین بیان منفی و مادرانه‌ای سلام کنم، اما اگر ناگهان عصبانی شوم و به غارم بروم و حتی به خاطر آن حرف، موضوع طلاق را پیش بکشم، باید مسوول برخورد شدید خویش باشم. سرزنش همسر اشتباه است و زخم را بدتر می‌کند.

معمولاً وقتی احساسات گذشته ظاهر می‌شوند، باعث می‌گردند به طرز عجیبی احساس منفی پیدا کنیم. ممکن است به شدت احساس سرزنش، انتقاد، تردید، رنجش، ابهام، دل‌سردی ناگهانی و طردشدن کنیم. برای لحظه‌ای، مانند کودکانی احساس و عمل می‌کنیم که برای واکنش آزادانه، احساس امنیت نمی‌کنند. بسیار

حیاتی است وقتی این گونه احساسات نمایان می‌شوند، روی مسوولیت عاشق‌تر بودن و بخشنده‌تر بودن خویش تلاش کنیم.

نباید از همسران‌مان انتظار داشته باشیم که والدین عاشق ما باشند. همان‌طور که می‌دانیم این امر، قاتل عشق ثمربخش است. در این مواقع، باید والدین خودمان باشیم یا با والدین جایگزین در محیطی روان‌درمان‌بخش کار کنیم. این وظیفه‌ی ماست که پدر و مادر خویش باشیم نه همسران‌مان.

وقتی همسران‌مان را به خاطر ناراحتی خودمان سرزنش می‌کنیم، نشانه‌ی آن است که "خاطرات ناگوار قدیمی" زنده شدند. هر چند مخصوصاً حس می‌کنیم حق داریم از همسرمان تقاضای بیشتری داشته باشیم، نباید تقاضایی کنیم. اکنون زمان التیام شخصی است. وقت آن است که به خویش استراحت دهیم و درک کنیم شاید والدین ما نتوانستند به ما عشق بورزند.

به خاطر بسپارید برای این که از همسران‌مان انتظار داشته باشیم حس بهتری در ما ایجاد کنند، باید آن‌ها را در نقش والدین بگذاریم. هر چه بیشتر به آن‌ها وابسته شویم تا تغییر کنند قبل از این که خودمان بتوانیم عوض شویم، خودبین‌تر می‌گردیم. اگر تبدیل به والدین خودمان شویم، همسرمان را از هدف سرزنش قرارگرفتن نجات می‌دهیم.

احساس ضعف

نشانه‌ی دیگر برقراری ارتباط با گذشته احساس ضعف است. معمولاً هر وقت حس کنیم کنترل از دست ما خارج است و در پی نظارت دیگری باشیم، کودک‌کی‌مان در حال تاثیرگذاری روی ماست.

ما هم‌چون کودک مهار شده/یم. اساساً برای رسیدن خواسته و نیازمان، ضعیف بودیم. به عنوان فرد بالغ انتخاب و فرصت‌های بسیاری داریم.

حتی با مهارت‌های جدید برقراری ارتباط، گاهی حس می‌کنید انگار چیزی تاثیر ندارد و هرگز به خواسته‌تان نمی‌رسید. وقتی این احساسات ظاهر می‌شوند،

باید آن را بپذیریم و خودمان را دلداری دهیم، اما باید به خاطر بسپاریم که واقعا ضعیف نیستیم. بلکه ارزیابی حال حاضر ما از موقعیتی است که قطعاً تحت تاثیر احساسات قدیمی تیره شده تا راه رهایی را بیابد. با به کارگیری روش‌های التیام شخصی، طی چند لحظه دید آشکارتری از توانایی‌ها و فرصت‌های‌تان ایجاد می‌شود.

شکیبایی

وقتی به راحتی حرف دل خود را بیان می‌کنیم، نسبت به محدودیت‌های خود و همسرمان شکیبیا هستیم. وقتی احساسات شدید ناشکیبایی ظاهر می‌شوند، نشانه‌ی دیگر احساسات کودک‌مان هستند که جلوی دید ما را می‌گیرند.

ما به عنوان افراد بالغ آموخته‌ایم که چه‌سان برای تبدیل آرزو به واقعیت صورانه انتظار بکشیم. صبر یک مهارت و بخشی از بلوغ است. وقتی ناگهان احساس ناشکیبایی می‌کنیم، دید واقع‌گرایانه‌ی خویش را از دست می‌دهیم و یک‌مرتبه بیش از حد معجز تقاضا می‌کنیم.

به جای این که به خاطر پیشرفت احساس خوبی داشته باشیم. احساس ناامیدی می‌کنیم که چرا به اندازه‌ی کافی سریع رخ نمی‌دهد. با هر مشکلی، پیشرفت خود را خنثی می‌سازیم.

مردان پس از شرکت در همایش یا خواندن کتاب‌های من، خیلی عادی شروع به تغییر می‌کنند ولی پس از مدتی، متوقف می‌شوند. در آن لحظه، زن حس می‌کند: «می‌دانستم، جرات نداشت. دوباره به همان حالت اول برگشت.» منفی‌نگری زن باعث می‌شود نتواند مرد را برای حمایت از خود یاری کند.

اگر مرد برای انجام کاری پیشنهاد می‌دهد، زن او را با این جمله سست می‌کند: «خب، منتظر بودم ببینم آیا این کار را می‌کنی قبل از این که عصبی شوم.» این راه بهترین روش است تا مرد انگیزه‌اش را از دست بدهد.

وقتی زن صبور نباشد، به جای این که درک کند همسرش همیشه مشغول

برآوردن نیاز به حمایت اوست، دایما از او می‌خواهد تغییر کند. زن به جای نأمیدی یا تقاضای بیشتر، باید روی تغییر همسرش کمتر و روی تغییر دیدگاه خودش بیشتر تمرکز کند.

راحت حرف دل مان را بزنیم

اگر حس کنیم به عشق مورد نیازمان نمی‌رسیم و همسرمان را سرزنش کنیم، مشخص است به چیزی نیاز داریم که در حال حاضر همسرمان نمی‌تواند ارائه دهد. با مسوولیت‌پذیری در حمایت از خویش، زمانی که حرف دل مان را راحت نمی‌زنیم، از انگشت گذاشتن روی همسرمان به عنوان مقصر دست برمی‌داریم و فرصت می‌یابیم موقعیت را در سطح اساسی‌تری بررسی کنیم. می‌توانیم خود را پرورش دهیم و بعد به برقراری ارتباط بازگردیم و بیشتر محبت بورزیم تا این‌که توقع داشته باشیم.

به جای غرق شدن در منفی‌نگری و واکنش‌های غیر محبت‌آمیز در زمان مسدود بودن قلب مان، می‌توانیم از این "زمان خاموشی" برای التیام شخصی استفاده کنیم. به جای این‌که حین سرزنش همسرمان، از او انتظار تغییر داشته باشیم، باید روی تغییر خودمان تمرکز کنیم. وقتی حس می‌کنیم به راحتی می‌توانیم حرف خود را بزنیم و بخشنده باشیم، دوباره متمرکز می‌شویم و راه‌هایی را می‌یابیم که مشکل مسبب عصبانیت ما را حل یا تصحیح می‌کنند.

روش نامه‌نگاری احساسی

روشی که برای رهایی از احساسات منفی‌ام استفاده می‌کنم، روش نامه‌نگاری احساسی نام دارد. با صرف چند دقیقه برای انجام این روش، می‌توانم از چنگال احساسات منفی خلاص و بخشنده‌تر و دوست‌داشتنی‌تر شوم.

طی دوازده سال از نمونه‌های مختلف این روش استفاده کردم و هنوز هم وقتی خیلی احساس خوبی ندارم به طور چشمگیری نتیجه می‌دهد. این روش برای زنان

و مردان بسیار مفید است.

نوشتن نامه‌ی احساسی نه فقط توانایی مرد را برای فرو نشانیدن احساساتش افزایش می‌دهد بلکه وقتی در حالت زنانه‌اش است و نیاز به شنیده شدن دارد نیز مفید است. مرد می‌تواند به جای صحبت کردن و تخلیه‌ی احساسات منفی‌اش روی همسر، به هدف موثرتری دست یابد.

به ویژه مرد زمانی می‌تواند از این روش استفاده کند که نیاز دارد احساساتش را در میان بگذارد اما می‌داند زمان مناسبی نیست. همان طور که گفته شد، احتمالاً وقتی مرد نسبت به زن آسیب‌پذیری احساسی و عاطفی بیشتری نشان می‌دهد، زن به سمت روحیه‌ی مردانه‌اش سوق می‌یابد. مرد به جای خطر کردن می‌تواند به سه مرحله‌ی زیر عمل کند.

این تمرین برای زن هم زمانی مفید است که نیاز دارد احساساتش را بیان کند اما همسرش در غار است و نمی‌تواند به او گوش دهد. اگر زن در حالتی است که حس می‌کند باید همسرش را سرزنش یا تغییر دهد، تمرین این روش قبل از بازگشت مرد فکر خوبی است تا به تمرکز بیشتری دست یابد.

گام اول

با نوشتن درباره‌ی هر مطلبی که دوست دارید به همسرتان بگویید، شروع کنید. خیلی خوب است که سرزنش کنید یا منتقد به نظر برسید.

آنچه باعث خشم، غم، ترس و تاسف‌تان می‌شود، یادداشت کنید. برای فرونشاندن هر یک از این احساسات دو دقیقه وقت بگذارید. حتی اگر برخی از آن‌ها را واقعا حس نمی‌کنید، از خود بپرسید اگر آن‌ها را تجربه می‌کردید چه حسی پیدا می‌کردید. برای مثال، اگر عصبانی نیستید، بنویسید: «اگر عصبانی بودم، می‌گفتم...» حدود دو دقیقه برای هر احساس وقت بگذارید.

پس از گذشت تقریباً هشت دقیقه برای بیان احساسات‌تان، دو دقیقه‌ی دیگر را برای نوشتن خواسته‌ها، آرزوها و امیدهای خویش صرف تمرکز کنید و سپس

اسم خود را امضا کنید. در عرض ده دقیقه این کار را تمام می‌کنید. سعی کنید بیش از این وقت نگذارید مگر این‌که از این کار لذت ببرید و با نوشتن احساسات‌تان راه نجات سریع پیدا کنید. از راه تمرین، این اتفاق خودبه‌خود رخ می‌دهد.

گام دوم

در گام دوم، یک نامه از جانب همسران به خودتان بنویسید و چیزهایی را بگویید که می‌خواهید از زبان او بشنوید. وانمود کنید نامه را با همسران در میان گذاشته‌اید و آن‌ها واقعا به شما گوش دادند. کلماتی که حس می‌کنید شنیده شدند یادداشت کنید.

ابتدا آن‌ها بابت بیان احساسات‌تان، از شما تشکر می‌کنند. سپس احساسات شما را درک می‌نمایند. در نهایت، به خاطر اشتباهات‌شان از شما عذر می‌خواهند و قول می‌دهند در آینده، شما را بهتر حمایت کنند. حتی اگر همسران به این روش مثبت پاسخگوی شما نیست، از قوه‌ی تخیل خود بهره بگیرید. برای پاسخگویی به این نامه سه دقیقه وقت بگذارید. اگر بیشتر طول کشید، مسلما خوب است. فقط کلماتی را بنویسید که می‌خواهید بشنوید تا احساس بهتری پیدا کنید. هر چند همسران واقعا این کلمات را نمی‌گویند، شنیدن آن‌ها به نفع شماست.

گام سوم

در قدم سوم، سه دقیقه وقت بگذارید تا طوری پاسخ دهید که اگر همسران واقعا به شما گوش می‌کرد، به خاطر اشتباهش عذر می‌خواست. در این نامه‌ی بخشش کوتاه، تا حد امکان دقیق باشید. از این عبارت استفاده کنید: «تو را به خاطر... می‌بخشم.»

اگر هنوز بخشش برای‌تان سخت است، به خاطر آورید که درستی رفتارشان

را تایید نمی‌کنید. وقتی می‌بخشید، به شکلی آشکار به اشتباه ایشان اشاره می‌کنید اما در عین حال از میل به ممانعت از عشق‌ورزی، محبت و درک خلاص می‌شوید.

بخشش به معنای از بین رفتن مشکل نیست. به این معنی است که خود را در فشار قرار نمی‌دهید تا با این موضوع به طور عاشقانه برخورد کنید. زمانی که احساس رنجش می‌کنید یا همسران نمی‌خواهد صحبت کند، نوشتن این نامه‌ی احساسی به سرعت شما را تسکین خواهد داد. سپس می‌توانید صبورانه منتظر فرصت مناسب باشید تا احساسات، افکار و امیال خود را به شیوه‌ای بیان کنید که روی شما، همسران و رابطه‌تان تاثیر دارد.

۵. عشق، احساس عاشقانه و تک همسری

از طریق مسوولیت‌پذیری در قبال عمل و عکس‌العمل‌های خویش در برقراری ارتباط، در حقیقت می‌توانیم در عشق‌ورزی و دریافت عشق موفق باشیم. ممکن است بدون آگاهی از میزان عشقی که همسرمان نیاز دارند، فرصت‌های باارزشی را از دست بدهیم.

زنان زمانی احساس عشق می‌کنند که آن را از طریق حمایت عاطفی و جسمی مورد نیاز، از مردان خویش دریافت می‌کنند. مهم نیست مرد تا چه اندازه تامین می‌کند، بلکه انجام این کار به شکل مداوم مهم است. زن زمانی احساس عشق می‌کند که حس کند عشق‌ورزی مرد دائمی است.

وقتی مرد زن را درک نکند، روی راه‌های مهم متمرکز می‌شود تا تمام نیاز او را یک‌جا برآورده کند ولی دوباره برای هفته‌ها وی را نادیده می‌گیرد. در حالی که رابطه‌ی خوب مبنای سالمی برای روابط عاشقانه مهیا می‌کند، شور عشق، دسر است. راه تسخیر قلب زن، انجام بسیاری از کارهای کوچک برای او به شکل همیشگی است.

آن چه حس عاشقانه می گوید

وقتی مرد کارهای کوچکی می کند که می گویند: «متوجه‌ام، می فهمم چه احساسی داری؛ می دانم چه دوست داری؛ خوشحالم کارهایی را برایت انجام می دهم و تو تنها نیستی»، مستقیماً نیاز زن به حس عاشقانه را ارضا می کند. وقتی مرد بدون این که زن درخواست کند کارهایی را انجام می دهد، زن عمیقاً احساس عشق می کند. اگر مرد فراموش کند آن کارها را انجام دهد، زن عاقل با مهربانی و درخواست به شکلی غیر متوقعانه به او یادآوری می کند.

اما مرد به شکلی متفاوت عشق را دریافت می کند. مرد اساساً زمانی احساس عشق می کند که زن بارها به او اطلاع دهد کار خوبی برای ارضای نیاز او می کند. حالت خوب زن باعث می شود مرد احساس عشق کند. حتی وقتی زن از آب و هوا لذت می برد، موجب سربلندی مرد می شود. یک مرد زمانی در شادترین حالت است که زن خوشنود باشد.

در حالی که زن با گل‌ها، شکلات، کارت‌های تبریک و غیره احساس عاشقانه می کند، حس عاشقانه‌ی مرد با قدردانی زن ارضا می شود. وقتی مرد کارهای کوچکی برای زن انجام می دهد و زن بسیار قدردانی می کند، مرد احساس عاشقانه‌ی بیشتری می نماید.

زنان معمولاً متوجه نیستند نوع عشقی که مرد نیاز دارد، اساساً این پیام عاشقانه‌ی زن است که مرد او را ارضا کرده است.

وقتی زن از چیزهایی که مرد برایش فراهم کرده، خوشحال می شود، احساس عشق می کند. زمانی که مرد می تواند کاری برای همسرش انجام دهد، به خاطر عشق به او این کار را می کند. مهم ترین مهارت عشق ورزیدن به مرد این است که وقتی کاری را درست انجام داد، نظرش را جلب کنید و به خاطر آن به او توجه و از وی قدردانی کنید. بزرگ ترین اشتباه، اهمیت ندادن به وی است.

مرد زمانی احساس عشق می کند که این پیام را دریافت کند که باعث تغییر شده و به نوعی مفید بوده و همسرش از حضور او لذت می برد. راه دیگر دوست

داشتن مرد این است که تا حد ممکن اشتباهاتش را با این اظهارات کوچک شماریم: «خیلی مهم نیست»، یا «خوب است». کاهش ناامیدی باعث می‌شود مرد برای درخواست‌ها و نیازهای آینده راحت‌تر باشد.

وقتی مرد کاری برای زن انجام می‌دهد و زن خوشنود می‌شود، هر دو برنده‌اند. وقتی هیزم می‌آورم و آتش درست می‌کنم، بونی احساس خاص و مهم بودن می‌کند. احساسات عاشقانه‌اش شعله‌ور می‌شوند.

اما موقعی که روی تخت می‌نشینم و او را تماشا می‌کنم که هیزم می‌آورد و آتش درست می‌کند، هر چند احساس آرامش و سپاس دارم، احساسات عاشقانه‌ی ما ارضا نمی‌شوند. وقتی زن از مرد مراقبت می‌کند، پویایی بسیار متفاوتی رخ می‌دهد.

تک‌همسری پر سوز و گداز

هر چند زنان برای درک عشق، نیاز به احساس عاشقانه دارند، مهم‌ترین لازمه‌ی صمیمیت، تک‌همسری است تا با گذشت زمان عشق افزایش یابد. مرد می‌تواند حالت عاشقانه داشته باشد، اما اگر تک‌همسر نباشد، عشقش رشد نمی‌کند. احساس عاشقانه به زن می‌گوید او خاص است. هیچ چیزی نمی‌تواند به این اندازه باعث حس خاص بودن زن شود که مرد با تمام علاقه‌اش با او در رابطه باشد و فقط وی را بخواهد.

همان‌طور که زن پا به سن می‌گذارد، اگر حس کند می‌تواند به همسرش تکیه کند تا در کنارش باشد، توانایی‌اش برای درک و ابراز عشق بیشتر می‌شود. اگر زن حس کند با زنان دیگر مقایسه می‌شود یا باید رقابت کند، نمی‌تواند راحت حرف خویش را بیان کند.

اگر زن حس کند مرد در حال برقراری رابطه‌ای مرموز است یا چنین رابطه‌ی دارد، ساکت می‌شود. زن مانند یک رز ظریف، نیاز به آب پاک و تازه‌ی تک‌همسری دارد تا کم‌کم (یک گلبرگ در یک زمان) شکوفا شود.

نه فقط زن، بلکه مرد هم از تک‌همسری سود می‌برد! وقتی مرد مورد اطمینان زن و خانواده‌اش باشد، دیگران حس می‌کنند می‌توانند به او اعتماد کنند. تک‌همسری واقعی، مرد را قوی می‌کند و باعث می‌شود بالاترین ارزش اعتماد را داشته باشد.

ناپلئون هیل در کتاب پرفروش و مشهور، فکر کن و غنی شو، با پانصد نفر از موفق‌ترین مردان آمریکایی درباره‌ی ویژگی‌های موفقیت مصاحبه کرد. تمام این مردان در عشق‌ورزی و روابط تک‌همسری سی ساله به طرز چشمگیری کوشا بوده‌اند.

مردان قوی و موفق به نوعی آموخته‌اند که عشق را برای دهه‌ها در کنار یک زن زنده نگه دارند. آتش عشق ایشان هرگز خاموش نشده است. انگیزه و موفقیت بیشتر در انتظار مردانی است که این راز ساده‌ی عشق را دریابند. از طریق خلق و نگهداری رابطه‌ی پر سوز و گداز تک‌همسری، نه فقط زنان در عشق پیشرفت می‌کنند بلکه مرد هم در کارش قوی‌تر و مفیدتر می‌شود. این تحقیق سال‌ها قبل در مورد مردان صورت گرفت. بدون شک مطمئن هستم همان‌طور که زنان یاد می‌گیرند با داشتن مشاغل پشت سرهم، در رابطه‌ی عاشقانه و مداوم مهارت یابند، در کارشان نیز موثرتر و موفق‌تر خواهند بود. با آگاهی و درک ارضای رو به رشد جسمانی‌ام با بونی و تعهدم برای رابطه‌ی تک‌همسری، او راضی‌تر و متمرکزتر بود. هر چند وقتی از وی دور بودم در کنارم نبود، همان حس رابطه‌ی خصوصی جسمانی را داشت که فقط با هم داشتیم. شاید ذهن و روحم را با بسیاری قسمت کنم، اما فقط بونی به من انرژی عاشقانه می‌داد.

تک‌همسری روحی

مردان نه فقط نیاموختند که چرا تک‌همسری مهم است، بلکه فرا نگرفتند چگونه یک همسر داشته باشند. راه حل بسیار ساده است. وقتی مرد به زن دیگری توجه می‌کند و خودبه‌خود جذب او می‌شود، فقط باید به رابطه‌ی جنسی با

همسرش بیندیشد یا فقط می‌تواند یاد یک خاطره‌ی خاص و هیجان‌انگیز بیفتد. مرد پس از پنج تا هشت سال تمرین، حتی بیشتر جذب همسرش می‌شود. همچنین یاد گرفته که انرژی‌اش را مهار کند. در این حالت نه فقط عشق زن به او افزایش می‌یابد، بلکه مرد هم در زندگی همسرش قوی‌تر و موفق‌تر می‌شود.

۶. دوستی، استقلال و لذت

اگر احساسات مان را سرکوب کنیم، دوستی مانند نسیم خواهد بود. اگر همسر بخواهد طرف مقابلش را در رابطه قربانی کند، همیشه کنار هم هستند، اما عشق می‌میرد.

اشتباه نکید، هر چند زنان برای سازگاری با همسرشان خود را کاملاً عادی "گم می‌کنند"، مردان هم دور بخش عمده‌ای از خود حصار می‌کشند. مردان برای جلوگیری از نزاع، خود را مهار می‌کنند. معمولاً زوجین هر چند که بسیار عاشق باشند، بدون داشتن مهارت‌های خوب ارتباطی، حفظ دوستی و قربانی کردن احساسات را انتخاب می‌کنند. آن‌ها متوجه نیستند با سرکوب احساسات منفی، به طور کلی توانایی خود را برای حس کردن از بین می‌برند.

وقتی زن مراقب مرد است اما در حمایت از خویش به مرد کمک نمی‌کند، در واقع به جای یاری‌رسانی به برقراری ارتباط، به آن لطمه می‌زند. فقط زمانی مرد می‌تواند در برقراری ارتباط پیشرفت کند که نیازهای زن را برآورده سازد. اگر زن وانمود کند ارضا شده، مرد "تصور می‌کند" او ارضا کرده، اما متوجه نیست چه اشتباهی می‌کند.

لازمه‌ی دوستان واقعا خوب در یک رابطه، برقراری تعادل بین استقلال و وابستگی است. همان‌طور که متوجه شدیم، نیاز به همسرمان بر مبنای عشق است. اما اگر در مواقعی که همسرمان کمی عشق می‌ورزد، مستقل نباشیم، برای رسیدن به نیازمان احساس ضعف می‌کنیم.

با تمرین مسوولیت‌پذیری فردی و التیام شخصی می‌توانیم خود را برای مواقعی

پرورش دهیم که همسرمان نمی‌تواند. آزمون واقعی عشق زمانی است که بتوانیم دوست همسرمان باشیم و بدون هیچ انتظار برگشتی، به او عشق بورزیم. این کار زمانی ساده‌تر می‌شود که به آن‌ها وابسته نباشیم و در سایر مواقع مرتبا احساس کنیم که می‌توانند در کنار ما باشند. وقتی اطمینان یابیم که در سایر مواقع به خواسته‌مان می‌رسیم، بنابراین در مواقعی که همسرمان عشق کمی می‌ورزد، تقاضایی نداریم.

سبکبالی و لذت

وقتی زن می‌خواهد "روی رابطه کار کند"، مرد همیشه می‌رنجد. مرد نمی‌خواهد روی رابطه کار کند و ترجیح می‌دهد فقط در آن زندگی کند. گاهی مرد نیاز دارد در برقراری ارتباط سرگرم استراحت باشد و تا اندازه‌ای می‌تواند اشتباه نکند. می‌خواهد حس کند همین‌گونه که هست، خوب است و نیازی به تغییر ندارد. وقتی زن می‌گوید: «اهمیتی ندارد»، یا «خوب است» مرد احساس سبکبالی می‌کند. وقتی زن می‌تواند درباره‌ی مشکلاتش احساس سبکی کند، مرد احساس موفقیت می‌نماید.

به عبارت دیگر، احساس دوستی زن با مرد بدان معنی است که مرد هنگام دلخوری زن آرامش داشته باشد. اگر مرد فقط کمی با زن درد دل کند بدون این که مسأله را شخصی نماید، زن می‌تواند بدون این که قشرق به پا کند، احساساتش را تغییر دهد.

دوستی برای زن به این معناست که مرد برای حمایت و کمک به زن، مسیرش را تغییر دهد. دوستی برای مرد به این معناست که زن برای تقاضا نکردن یا نداشتن انتظار خیلی زیاد، تغییر مسیر دهد.

دوست همسرمان بودن به این معناست که هرگز سعی نکنیم اخلاق آن‌ها را تغییر دهیم یا وقتی احساس مورد انتظار ما را ندارند، دلخور شویم. یادگیری این درس وارستگی، قادر است یک رابطه را کاملا تغییر دهد.

سخن آخر

وقتی کتاب *مردان مریخی و زنان ونوسی* برای اولین بار در سال ۱۹۹۲ چاپ شد، به مردم گفتم دید گاهم نسبت به کتاب این است که میلیون‌ها نسخه از آن در یک روز به فروش می‌رود. زمان به من ثابت شد اشتباه می‌کنم. در روزهای واپسین قرن بیستم، بیش از هفت میلیون نسخه از کتاب در ایالات متحده و بیش از ده میلیون نسخه در سراسر جهان فروخته شد. این ارقام برای کتابی که هنوز در چاپ اصلی با جلد مقوایی بود، نظیر نداشت. مطالب کتاب در بیش از دوست کشور مختلف به چهل زبان ترجمه شدند، زیرا با یک ریسمان معمولی ارتباط برقرار کرد که نه فقط از مرزهای بین‌المللی پیشی گرفت، بلکه در مرز فرهنگ‌ها نیز نفوذ کرد. از کتاب‌های **هال مارک** با چاپ نسخه‌ی *مردان مریخی و زنان ونوسی*، اکنون این پیام باارزش با میلیون‌ها نفر دیگر ارتباط برقرار می‌کند.

این مطلب را برای خودستایی خویش بازگو نکردم، بلکه برای سپاسگزاری از پذیرش جهانی پیام کاملاً ساده‌ام بود: که مردان و زنان دارای تفاوت‌های عاطفی منحصر به فرد و بنیادین هستند. اکنون، در این هزاره‌ی جدید، اگر انسان بتواند به جای نادیده گرفتن حقیقت، به آن افتخار کند، جهانی بهتر برای زوج‌های امروزی و کودکان‌شان خواهیم ساخت که زوج‌ها و والدین فردا خواهند بود.

تصور می‌کنم موفقیت چشمگیر *مردان مریخی و زنان ونوسی* ناشی از این واقعیت است که در زمانی مناسب، پیامی مناسب را منتقل کرد. قبلاً هرگز در تجربه‌ی انسانی معمول‌مان، طبیعت و تناسب پویای زن و مرد این قدر تحت تاثیر تغییرات جامعه‌شناسی نبوده که در جهان امروز در حال فراگیر شدن است. طی بیست و پنج سال گذشته، این تغییرات هم در خانه و هم در محل کار، باعث تغییر فاحشی در جامعه شده‌اند. به دلیل این تغییرات، اهمیت درک اختلافاتی که ممکن

است باعث جدایی زن و مرد شود، هرگز بیش از امروز نبوده است. در بسیاری از کتاب‌های بعدی‌ام، روش‌های متفاوتی را کشف کردم که زنان و مردان می‌توانند در مراحل مختلف زندگی عشق بیافرینند: مریخی‌ها و ونوسی‌ها در رختخواب، قرار ملاقات مریخی‌ها و ونوسی‌ها، شروع تازه‌ی مریخی‌ها و ونوسی‌ها که هر یک، ارزش‌ها و امیال مردان و زنان را برای برقراری ارتباط در نقطه‌ای خاص از رشد عاطفی بررسی می‌کند. سپس کتاب‌ها روش‌های حل مشکل را برای مسائل پیش رو در این مواقع پیشنهاد می‌دهند. به‌رغم تمام تفاوت‌هایی که زوجین دارند، نباید فراموش کنند یک وجه مشترک دارند که آنها را کنار هم نگه می‌دارد: هر دو در عشق انحصاری و دوجانبه مشترک هستند. جهان سرشار از میلیون‌ها رابطه‌ی عاشقانه و تک همسری است که زوجین ناامید شدند زیرا حس می‌کنند توسط همسرشان شنیده یا درک نمی‌شوند. بسیار افتخار می‌کنم و سپاسگزارم از هزاران زوجی که ادعا می‌کنند با برخی از روش‌های ساده‌ی برقراری ارتباط که در این کتاب قید کرده‌ام، رابطه‌شان برای ابد تغییر کرده و بهتر شده است.

این یعنی ما نمی‌توانیم خود را فراموش کنیم و هر رابطه‌ای ماندگار نخواهد بود. در ستون پیشنهادات خود نامه‌هایی از زنان و مردانی داشتم که علی‌رغم این واقعیت که شور، عشق یا حمایتی از جانب همسرشان نداشتند، قصد داشتند به رابطه‌ی یک‌طرفه‌شان ادامه دهند. پیشنهاد من هرگز این پافشاری را تضعیف نمی‌کند که حقیقت را درباره‌ی موقعیت‌شان درک کنند و با قلبی پذیرا به سمت آن پیش روند. این کار به آنها فرصت و زمان مورد نیاز برای شناخت روح حقیقی همسرشان می‌دهد.

برخی از پیشنهاداتم به جنسیت بستگی دارد. برای نمونه، مرد نیاز به کشف راه‌حل و زن احتیاج به بیان کردن دارد؛ مرد نیاز به پذیرش و اعتماد و زن احتیاج به درک و توجه دارد. حقیقت ساده‌ای که همیشه داشتیم و خواهیم داشت این است که نیازهای متفاوتی داریم. اگر بتوانیم یاد بگیریم که این تفاوت‌ها را بپذیریم و به

آنها افتخار کنیم، سفر به عشق ماندگار هموارتر و ارزشمندتر خواهد شد. احتمالاً هم شما و هم همسران در جستجوی شراکت در عشقی واقعی هستید. اما تمایل، نیمی از راه است. ابزار مهم برقراری ارتباط نیز لازم است. زمان لازم است تا مهارت‌هایی که شما و همسران با خواندن این کتاب آموختید، در زندگی روزمره‌تان مشهود شود و باید به طور مکرر از این مهارت‌ها استفاده کنید تا رفتار خود را اصلاح نمایید. هر چند هفته یک‌بار وقت بگذارید تا دوباره بخش‌هایی از این کتاب را بخوانید و ببینید چه قدر مسائل پرداخته شده در اینجا با زندگی و رابطه‌ی روزمره‌ی شما مرتبط است. نسل‌های گذشته با تغییرات بسیار و در عین حال با اعتراضات زیادی مواجه بودند. امیدوارم نسل‌های آینده به تلاشی افتخار کنند که با طلوع هزاره‌ی جدید مردان، زنان و روابط در برقراری معیارهای جدید انجام دادیم.



پروفیسور جان کری مولف کتاب های پروفیسور، از جمله: موفقیت ناگهانی مردان مریخی و زنان ونوسی است که بیش از ده میلیون نسخه از آن در جهان به فروش رفته است. وی کارشناس مشهور جهان در زمینه ی ارتباطات است و به مدت بیست و شش سال در شهرهای بزرگ، همایش های برقراری ارتباط بزرگ از می کرد. همچنین درمان گر مجرب خانواده، مشاور مجله ی فامیلی، عضو مشاوران برجسته ی انجمن بین المللی مشاوران ازدواج و خانواده، عضو و نماینده ی سیاسی روان درمان گرها و روانشناس های آمریکایی، و عضو انجمن مشاوره ی آمریکایی است.

دکتر جان کری در این کتاب خاطرنشان می کند که رابطه بین زنان و مردان همیشه پیچیده بوده است. در کتاب مردان مریخی و زنان ونوسی صحبت از دو زبان متفاوت است که اغلب مانع می شود آن گونه که می خواهیم با یک دیگر رابطه برقرار کنیم. اما در اینجا، مهارت های ساده و باارزشی ارائه می کند که به کمک آن می توانیم درک خوبی را نسبت به همسرمان و نیازهای او افزایش دهیم. هم چنین نشان می دهد چگونه یک ارتباط هدفمند باعث جاودانگی عشق، احساس، و درک می شود.



انتشارات
اندیشه زرین

ISBN 600-5519-56-3



9 786005 519567