

# مردانه مریخی

## زنان و نووسی

راهنمای روابط زناشویی

نوشته  
دکتر جان گری

ترجمه  
لوئیز عندلیب - اشرف عدبی

نشر علم  
تهران، ۱۳۷۸

این اثر ترجمه‌ای است از:

*Men Are from Mars  
Women Are from Venus*

By John Gray,  
Harper-Collins,  
New York, 1992

چاپ اول: ۱۳۷۴

چاپ دوم: ۱۳۷۵

چاپ سوم: ۱۳۷۶

چاپ چهارم: ۱۳۷۶

چاپ پنجم: ۱۳۷۷

چاپ ششم: ۱۳۷۸

چاپ هفتم: ۱۳۷۸

تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه

آماده‌سازی چاپ: شرکت قلم

چاپ: چاپخانه نک

## فهرست

یک	مقدمه مترجمین .....
۱	فصل اول: مردهای مریخی و ساکنان ونوس .....
۹	فصل دوم: آقای مشکل‌گشا و کمیسیون اصلاح خانواده .....
۲۷	فصل سوم: مردها به غارشان می‌روند و زنها حرف می‌زنند ..
۴۴	فصل چهارم: چگونه جنس مخالف را برانگیزیم .....
۶۷	فصل پنجم: حرف زدن به زبانهای متفاوت .....
۱۰۷	فصل ششم: مردها مانند کش هستند .....
۱۳۲	فصل هفتم: زنها مانند امواح هستند .....
۱۵۷	فصل هشتم: «کشف تفاوتها بیمان» — نیازهای احساسی .....
۱۷۹	فصل نهم: چگونه از بحث و دعوا جلوگیری کنیم؟ .....
۲۱۳	فصل دهم: کسب امتیاز از جنس مخالف .....
۲۵۰	فصل یازدهم: چگونه در مورد احساسات بفرنخ خود گفتگو کنیم؟ .....
۲۹۵	فصل دوازدهم: چگونه حمایت بطلیم و حمایت شویم؟ .....
۳۴۰	فصل سیزدهم: جادوی عشق را زنده نگه داریم .....

## مقدمهٔ مترجمین

به نام آنکه علت زیستن و غایت رفتن است

زن و مرد با هم تفاوت دارند و اطلاع از کم و کیف این تفاوتها راهگشای تفاهم آنهاست. این کتاب که کلیه مباحث آن ماحصل تجربیات دقیق در طی سالها تحقیق و جلسات مشاوره با خانواده‌های شرکت‌کننده در دوره‌های آموزشی است، چنین هدفی را دنبال می‌کند.

نویسنده این کتاب که روانشناس و مشاور خانوادگی است در اینجا با بررسی روش‌های بهبود روابط متقابل زوجها مباحث گوناگونی از زندگی زناشویی و امور بحث قرار داده است. با مطالعه این کتاب و توجه به تفاوتهای زن و مرد به مردان مریخی و زنان ونسی متفاوت از یکدیگر در احساس اندیشه و درک و واکنش آشنا می‌شویم، ذیرا مردها که از سیاره مریخ و زنها که از سیاره ونس آمده‌اند قرار است با هم تفاوتهایی داشته باشند. در بخش‌های مختلف این کتاب به تفصیل راجع به تفاوتهای دو جنس زن و مرد بحث شده است و با شناخت زمینه‌های مریخی و ونسی در خود می‌توانیم اشتباها تمام را اصلاح نموده، با هم برخورد سازنده‌تری داشته باشیم.

آری، زن و مرد از دو سیاره متفاوت آمده‌اند و با توجه دقیق به مندرجات این کتاب و استفاده از توصیه‌های آن برای افزایش مهر و

## مقدمه مترجم

دو

عشق و محبت راههای جدیدی خواهیم آموخت، راههایی که ما را از اشتباهاتی که ناشی از فراموش کردن اختلافات دو جنس است به شناسایی این تفاوتها رهنمون می‌شوند.

در ترجمه این کتاب سعی بر آن بوده است تا ضمن رعایت فرهنگ ایرانی، امانت حفظ شده و از مفهوم کتاب چیزی حذف نشود و ترجمه کتاب نیز مانند اصل آن به زبانی ساده و قلمی روان از کار درآید.

پاییز ۷۳

## فصل اول

### مردھای مریخی و ساکنان و نوس

- فرض کنیم که مردھا از سیاره مریخ و زنها از سیاره نوس هستند. در روزگاران قدیم، روزی مریخیها با تلسکوپهای خود، و نوسیها را کشف کردند.
- با نگاهی کوتاه، احساساتی در آنها برانگیخته شد که بی سابقه بود. آنها عاشق شدند. در فضای سیاره نوس پرواز کردند.
- نوسیها با آغوش باز به آنها خوش آمد گفتند. آنها ناخودآگاه می دانستند که چنین روزی پیش خواهد آمد. دلهاشان مملو از عشقی شد که قبل احساس نکرده بودند.
- عشق بین نوسیها و مریخیها سحر آمیز بود. آنها از با هم بودن، و یاری و همکاری و مشارکت با یکدیگر لذت می برdenد. هر کدام از دنیای دیگری بودند و از تفاوت هایشان خوششان می آمد.
- ماهها صرف شناخت یکدیگر کردند. احتیاجات و سلیقه ها و امیال و رفتار طرف مقابلشان را کشف کردند و تفاوت های خود را ارج نهادند. سالها با عشق و آرامش در کنار یکدیگر زندگی کردند.
- سپس مصمم به پرواز به کره زمین شدند. در آغاز همه چیز شگفت آور و زیبا بود. ولی آنها تحت تأثیر جو زمین قرار گرفتند و یک روز صبح، همگی با نوعی «فراموشی انتخابی!» از خواب برخاستند.

## مردهای مریخی، زنهای و نوسی

هم مریخیها و هم نوسیها فراموش کردند که از سیاره‌های جداگانه‌ای هستند و ملزم به داشتن «تفاوتها» می‌باشند. همان روز صبح، هر چیزی که در مورد «تفاوت‌هایشان» آموخته بودند، از خاطر شان زدوده شد. از آن روز بود که برخورد و کشمکش بین مرد و زن آغاز شد.

## یادآوری تفاوت‌هایمان

- ما حتی بدون درنظر گرفتن اینکه ملزم به متفاوت بودن از یکدیگر می‌باشیم، با هم برخورد و اختلاف داریم. غالباً از دست جنس مخالف خود عصبانی و کلافه می‌شویم چرا که «حقیقت مهم» را فراموش کرده‌ایم. انتظار داریم که جنس مخالف کاملاً مثل ما باشد. خواسته ما این است: «هر چه من می‌خواهم بخواه» و «مثل من احساس کن».

- به غلط می‌پذیریم که اگر همسرمان دوستمن دارد، باید همان رفتار و واکنشی را داشته باشد که ما در مورد کسی که دوستش داریم، اعمال می‌کنیم. این وضع هر لحظه ما را ناامیدتر می‌کند و مانع از آن می‌شود که با درنظر گرفتن تفاوت‌هایمان، فرصتی جهت تفکر در روابط دوستانمان داشته باشیم.

به غلط می‌پذیریم که اگر همسرمان دوستمان دارد، باید همان رفتار و واکنشی را داشته باشد که ما در مورد کسی که دوستش داریم، اعمال می‌کنیم.

- مردها به غلط انتظار دارند که زنها مانند آنها بیندیشند و گفتگو کنند و واکنش نشان بدهند. زنها به غلط توقع دارند که مردها مانند آنها احساس کنند و حرف بزنند و واکنش نشان بدهند. ما فراموش کرده‌ایم که قرار بر این است که مردها و زنها با هم تفاوت داشته باشند! در نتیجه،

- روابط ما مملو از اختلافات بیجا و اصطلاحک و برخورد شده است.
- روشن است که اگر توجه و احترام ما به این تفاوت‌های موجود جلب شود، عمیقاً با جنس مخالفمان، برخورد بهتری می‌توانیم داشته باشیم و ابهام ذهنمان نیز کاهش می‌یابد. هر بار که به یاد بیاورید مردها از سیاره مریخ و زنها از سیاره نوس هستند، همه چیز را می‌شود توجیه کرد.

### بررسی کاملی از تفاوت‌های ایمان

- در طول این کتاب، با جزئیات کاملی، تفاوت‌های ایمان را برایتان تشریح خواهم کرد. هر فصل کتاب، اطلاعات جدید و قاطعی برای شما در برخواهد داشت. تفاوت‌های اساسی ما از این قرار است:
- در فصل دوم زاجع به ارزش‌های زن و مرد که ذاتاً با هم فرق دارند، بحث خواهیم کرد و سعی می‌بریم این است که دو اشتباه مهمی را که در ارتباط با جنس مخالف خود داریم، بفهمیم: مردها به غلط در مورد مشکلی، پیشنهاد راه حل آن را می‌دهند و احساسات را بای اعتبار می‌کنند در حالی که زنها، راه حل و نصیحت ناخواسته ارائه می‌دهند. با درکی قبلی از مسئله نوسی/مریخی بودنمان، برایمان روشن می‌شود که چگونه ندانسته مرتکب چنین اشتباهاتی می‌شویم. با یادآوری این تفاوت‌ها، می‌توانیم اشتباهات خود را تصحیح نماییم و فوراً به شکل‌های خلاقانه‌تری به همیگر واکنش نشان بدهیم.
- در فصل سوم راههای مختلفی را کشف خواهیم کرد که چگونه مردان و زنان بر ناراحتی و اضطراب خود غالب شوند. زمانی که مریخیها مایلند کنار بکشند و در سکوت به آنچه آنها را می‌آزاد بیندیشند، و نوسیها در مورد چیزی که آزارشان می‌دهد، نیازی غریزی به صحبت کردن پیدا می‌کنند. برای حل مسائلتان در چنین موقعي، شما فتون جدیدی یاد خواهید گرفت.
- در فصل چهارم کشف خواهیم کرد که چگونه احساسات جنس مخالف

را برانگیزیم. احساسات مردها زمانی برانگیخته می‌شود که احساس کنند به آنها «نیاز» هست و زنها زمانی که مورد «نوازش» قرار بگیرند احساساتشان برانگیخته می‌شود. ما راجع به سه مرحله‌ای که رابطه‌مان را بهبود می‌بخشد، بحث خواهیم کرد و راههای پیروزی در این تلاشهای عظیم را خواهیم یافت.

مردها نیازمندند که بر مقاومتشان در برابر ابراز عشق، فایق آیند در حالی که زنها می‌بایستی بر مقاومت خود در پذیرفتن آن چیره گردند.

- در فصل پنجم یاد می‌گیرید که اصولاً زنها و مردها یکدیگر را در کنمی کنند زیرا زبان یکدیگر را نمی‌فهمند. یک فرهنگ واژگان مریخی/نویسی برایتان تهیه شده است که سخنان نامفهومتان را ترجمه کنید! شما می‌آموزید که چگونه زن و مرد به دلایلی کاملاً متفاوت سخن می‌گویند یا سکوت می‌کنند. زنها یاد خواهند گرفت که در مواقعي که مرد سکوت می‌کند چه باید بکنند و مردها می‌آموزند که بهتر گوش کنند بدون اینکه عصبانی شوند.

- در فصل ششم، پی می‌برید که چگونه زنها و مردها نیازهای مختلفی برای روابط نزدیکشان دارند. مردها به دلیل «مرد بودنشان»، نزدیک می‌شوند ولی بنناچار عقب‌نشینی می‌کنند. زنها یاد خواهند گرفت که چگونه از این حالت عقب‌نشینی حمایت کنند تا مرد همچون «کش رها شده‌ای» دوباره بهسوی آنان برگردد.

همچنین زنها می‌آموزند که بهترین وقت برای صحبت صمیمانه با مرد، چه موقع است.

- در فصل هفتم می‌فهمیم که احساسات عاطفی و عاشقانه زن حالت امواج را دارد و به طور موزونی در نوسان است. مردها می‌آموزند که در چنین مواقعي چگونه این تغییرات احساسی را به درستی تفسیر کنند. در ضمن می‌آموزند آن زمانی که به شدت مورد نیاز هستند چگونه از خودگذشتگی نشان بدهند بدون آنکه خود قربانی شوند.

- در فصل هشتم می آموزید که زن و مرد چگونه ابراز عشق می کنند. زن و مرد آن طوری که خودشان می خواهند ابراز محبت می کنند نه آن چگونه که جنس مخالف می خواهد. مردها در وهله اول نیازمند عشقی هستند که مورد اعتماد و پذیرفتنی و قابل درک باشد. زنها نیز در وهله نخست به عشقی نیاز دارند که مورد حمایت و پذیرفتنی و مورد احترام باشد. شش مرحله بسیار معمولی را کشف خواهید کرد که نا آگاهانه ممکن است طرف را از خود برانید.
- در فصل نهم پیگیری می کنیم که چگونه از مباحثات دردآور اجتناب کنیم. مردها می آموزند که چگونه ممکن است با رفتاری حق به جانب احساسات یک زن را جریحه دار کنند. زنها یاد می گیرند که نا آگاهانه به جای ابراز مخالفت صریح خود، پیامهای گوشی کنایه دار خود را مخابره می کنند و بدین ترتیب، مرد را وادر به دفاع می کنند. ما بخشی را جهت پایه گذاری یک ارتباط پسندیده، با ارائه پیشنهادهایی مفید، پی گیری خواهیم کرد.
- فصل دهم نشان می دهد که زن و مرد چگونه روی مسائل، جداگانه حساب می کنند. مردها یاد می گیرند که هر رفتار محبت آمیز آنها، معادل هدایای کوچک و بزرگیست که به وносیها تقدیم می کنند. به مردها یاد آوری می شود به جای آنکه خواشنان را به هدایه ای بزرگ معطوف نمایند، اظهار محبتها کوچک آنها می تواند به همان اندازه برای ونوسیها ارزشمند باشد. صد و یک طریق برای مردها هست که از زنها امتیاز بگیرند همان طوری که به زنها نیز آموزش داده می شود چگونه به جای اینکه انرژی خود را بیهوده مصرف نمایند، صرف خواسته های مردانشان بگنند و امتیاز بزرگی از آنها کسب نمایند.
- در فصل یازدهم راههای ارتباط با یکدیگر را در لحظات سخت زندگیتان می آموزید. راههای مختلفی که زن و مرد احساسات خود را پنهان می کنند در حالی که چقدر بجاست اگر همدیگر را در این احساسات شریک کنند. به عنوان راهی برای یافتن محبت و بخشش

بیشتر، «اشگرد نامهای عاشقانه» به شما توصیه می‌شود تا به این طریق احساسات منفی خود را به همسرتان بازگو نمایید.

- در فصل دوازدهم می‌فهمید که چرا و نویسها زمانی که نیاز به «حمایت» دارند، دچار مشکلی بزرگ هستند و اینکه چرا مریخیها در برابر این درخواستها مقاومت به خرج می‌دهند. می‌آموزید که جملاتی نظریز «میشه؟» و «میتونی؟» چقدر می‌تواند مرد را آشفته کند و بهتر است چه چیزی را به جای این جملات بد او بگویید. رمز و راز تشویق مردتان را برای ارائه بهتر به شما، یاد می‌دهیم و از طرق مختلفی به قدرت کلمات مختصر و مفید پی می‌برید.

- در فصل سیزدهم چهار فصل عشق را کشف می‌کنید. این جنبه واقع‌بینانه به شما می‌گوید که تغییرات و رشد عشق به شما یاری می‌کند تا بر موانع غیرقابل اجتنابی که ناشی از هرگونه وابستگی است، غلبه نمایید. خواهید دید که گذشته شما یا او چگونه بر روابط زمان حال شما تأثیر می‌گذارد و نکات مهمی را یاد می‌گیرید که عشتی شما را زنده نگه دارد.

- در هر فصل این کتاب، رموز گوناگونی یاد خواهید گرفت تا بتوانید رابطه‌ای مملو از عشق و محبت مداوم را حفظ نمایید. هر رازی که کشف می‌کنید، بر توانایی شما در داشتن رابطه‌ای برتر افزون خواهد کرد.

## داشتن نیت و قصد خوب کافی نیست

- عاشق شدن همیشه سحر آمیز است گویی تا ابدیت ادامه دارد. به سادگی بر این باوریم که به گونه‌ای از مشکلاتی که والدینمان داشتند، معاف هستیم و رها از «طاق بودن طاسمن» و اینکه عشق ما فانی خواهد بود. مطمئن هستیم که این عشق سرنوشت ما بوده و تقدیرمان بر این است که تا آخر عمر خوشبخت زندگی کنیم.
- ولی زمانی که تأثیر این جادو کمتر می‌شود و زندگی روزمره جانشین

- آن می‌گردد، مردها باز متوجه می‌شوند که زنها نظیر آنها فکر کنند و واکنش نشان بدهند. زنها نیز انتظار دارند که مردها مثل آنها احساس بکنند و رفتارشان مثل آنها باشد. ما بدون آگاهی روشنی از تفاوت هایمان، وقتی را صرف شناسایی و احترام به یکدیگر نمی‌کنیم. و طلبکار و رنجیده خاطر و بازخواست کننده و غیرقابل اغماض می‌شویم.
- عشق، با داشتن بهترین و عاشقانه‌ترین قصد و نیتها فروکش می‌کند.
  - آرام آرام و بنحوی، مسائل شاخ و برگ پیدا می‌کنند و بنای رنجشها پایه‌گذاری می‌شود. ارتباط از هم می‌پائش و «بی‌اعتمادی» افزون می‌شود. و نتیجه آن جز طرد و سرکوبی چیزی نیست. جادوی عشق می‌شکند و گم می‌شود.
  - از خودمان می‌پرسیم: چطور اتفاق افتاد؟ چرا این طور شد؟ چرا برای ما اتفاق افتاد؟
  - برای پاسخ به این سؤالات، بزرگترین اندیشه‌ها و الگوهای فیلسفه‌انه و روانی ما به گونه‌ای درخشنan توسعه می‌یابد. اما باز هم الگوهای قدیمی بر می‌گرددند. عشق می‌میرد و تقریباً برای همه این اتفاق پیش می‌آید.
  - روزانه میلیونها نفر در جستجوی جفتی هستند که با او حال و هوای عشق را تجربه کنند. هر سال میلیونها جفت عاشق وصلت می‌کنند و سپس به طور دردناکی از هم جدا می‌شوند. زیرا آن حال و هوای عاشقی را از دست داده‌اند. از آن دسته‌ای که عاشقانه ازدواج کرده‌اند، تنها پنجاه درصد توانسته‌اند تداوم عشق را حفظ نمایند، و از میان آنهایی که زندگی زناشویی را ادامه داده‌اند احتمالاً پنجاه درصدشان ناراضی هستند. آنها از روی وفاداری و تعهد و ترس از اینکه مجبور شوند دوباره زندگی جدیدی را شروع نمایند، با هم زندگی می‌کنند.
  - انگشت شمارند افرادی که قادر به باروری در عشق می‌باشند. ولی گاهی این باروری پیش می‌آید. زمانی که زن و مرد قادر باشند به یکدیگر احترام بگذارند و تفاوت هایشان را بپذیرند، عشق فرصتی برای شکوفایی پیدا می‌کند.

## مردهای مریخی، زنها و نویسی

زمانی که زن و مرد، قادر باشند به یکدیگر  
احترام بگذارند و تفاوتها بیشان را پذیرند،  
عشق فرصتی برای شکوفایی پیدا می‌کند.

• وقتی که تفاوت‌های نهفته جنس مخالف را در کم می‌کنیم، با موققیت  
بیشتری محبت قلبی خود را به یکدیگر ابراز می‌نماییم. با پذیرفتن و  
معتبر داشتن اختلافهایمان، می‌توانیم راه حل‌هایی ابداعی کشف کنیم و در  
مورد آنچه که می‌خواهیم به دست بیاوریم، موققیت حاصل نماییم. مهم‌تر  
از همه اینکه می‌آموزیم که به بهترین وجهی عشق بورزیم و از کسانی  
که برایمان مهم هستند حمایت بکنیم.

عشق سحرآمیز است و می‌تواند ابدی باشد مشروط بر اینکه  
تفاوت‌هایمان را به یاد داشته باشیم.

## فصل دوم

### آقای مشکل‌گشا و کمیسیون اصلاح خانواده

- غالباً بیشترین گله زنها از مردها این است که شنوندۀ خوبی نیستند. خواه زمانی که مرد صحبت زنش را کاملاً نادیده می‌گیرد و خواه وقتی که چند لحظه‌ای به او گوش می‌دهد تا تشخیص بدهد چه چیزی او را دلواپس می‌کند، آن وقت است که مفروزانه کلاه آقای مشکل‌گشا را بر سر می‌گذارد و به او راه حل‌هایی پیشنهاد می‌کند تا او را بهبود بخشد. زمانی که احساس می‌کند همسرش از این حرکت [با احساس] او قدردانی نمی‌کند و خشنود نیست و یا گیج می‌شود، بی‌توجه به اعتراضهای همسرش که می‌گوید درست به سخنانش گوش نمی‌دهد، باز هم به موضوع پی نبرده همان کار را تکرار می‌کند. زن به همدردی نیاز دارد ولی مرد فکر می‌کند که زن راه حلی برای مشکلاتش می‌جوید.
- بیشترین گله مردها این است که زنان همیشه سعی دارند آنها را عوض کنند. موقعی که زنی مردی را دوست دارد، احساس مسئولیت می‌کند که در رشد و بالندگی مرد به او کمک نماید و در تعالی و بهبود کارهای شوهرش به او کمک کند. زن در منزل برای خود یک «کمیسیون اصلاحی» تشکیل می‌دهد که محور اصلی آن همسرش می‌باشد. مهم نیست که مقاومت مرد در مقابل کمکهای او به چه میزانی باشد. زن با سماجت و پافشاری برای هر نوع موقعیتی که به همسرش کمک کند و

## مردهای مریخی، زنها و نویسی

یا اینکه به او بگوید که چه باید بکند، صبر می‌کند. زن فکر می‌کند که همسرش را پرورش می‌دهد در حالی که مرد فکر می‌کند که تحت کنترل است و در عوض می‌خواهد زنش او را همان‌طوری که هست پذیرا باشد.

- نهایتاً این دو مسئله زمانی حل می‌شود که اول بفهمیم چرا مردها همیشه راه حل پیشنهاد می‌دهند و چرا زنها در طلب اصلاح و بهبود هستند. وانمود کنیم که به عقب برگشته‌ایم: با مشاهده و دقت در زندگی مریخیها و نویسیها قبل از اینکه این دو سیاره همیگر را کشف نمایند و یا اینکه به کره زمین بیایند – اطلاعات چندی در مورد نهاد هر زن و مرد کسب می‌کنیم.

## زندگی در مریخ

- مریخیها به قدرت و شایستگی و کارآیی و موفقیت بها می‌دهند. آنها همیشه کارهایی را انجام می‌دهند که خود را ثابت نموده قدرت و مهارت‌شان را توسعه بخشدند. عزت نفس آنها منوط به توانایی کسب نتیجه است. آنها کمال را بیش از هر چیز از طریق موفقیت و هنر تجربه می‌کنند.

عزت نفس یک هر دهنده منوط به  
توانایی او در کسب نتیجه است.

- در مریخ همه چیز، واکنشی از همین ارزشهاست. حتی لباس آنها طوری طراحی شده که نمایانگر مهارت و شایستگی آنها باشد. پلیسهای سربازها، تجار، دانشمندان، رانندگان تاکسی، تکنسینها و سرآشپزها، همه لباسها و یا حداقل کلاههای متحدل‌الشكلی دارند که نشان‌دهنده شایستگی و قدرت آنهاست.

---

 آقای مشکل‌گشا و کمیسیون اصلاح خانواده

۱۱

- آنها مطالعه‌ای در روانشناسی ندارند. (مجلاتی نظری روانشناسی امروز و روانشناسی خود) مردها بیشتر به فعالیتها بی‌ در هوای آزاد نظری شکار و ماهیگیری و مسابقات اتومبیلرانی علاقه‌مند هستند. به اخبار و هواشناسی و انواع ورزشها توجه دارند و رمان و کتابهای «خود درمانی و خودیاری» کوچک‌ترین اهمیتی برایشان ندارد.
- آنها بیشتر علاقه‌مند به «اشیاء» و «اجسام» هستند تا به آدمها و احساسات! حتی امروزه در کره زمین، زمانی که زنها درباره داستانهای عاشقانه خیال‌بافی می‌کنند، مردها در مورد ماشینهای قوی و کامپیوتروهای پیشرفته و ابزارها و تکنولوژی قدر تمند خیال‌پردازی می‌نمایند.
- نیل به اهداف، برای مریخی حائز اهمیت است. مریخی برای اینکه از خود احساس رضایت بکند، باید به هدفهایش نایل گردد. شخص ثالث نمی‌تواند این اهداف را برایش کسب نماید. مریخیها زمانی احساس غوره‌می‌کنند که به تنها بتوانند کارها را انجام دهند. استقلال شخصی برای آنان مظہری از کارآیی و قدرت و صلاحیت است.
- شناخت شخصیت این مریخی می‌تواند به زنها کمک کند تا بتوانند در ک کنند که چرا زمانی که سعی دارند همسرشان را اصلاح کنند و یا به او بگویند که چه باید بکند، او این همه استقامت به خرج می‌دهد. از ارائه توصیه‌ای ناخواسته به مرد، این معنی استنباط می‌شود که او نمی‌داند چه باید بکند یا اینکه نمی‌تواند به تنها بی آن را انجام بدهد. مردها در این مورد بسیار زود رنج هستند. زیرا این جنبه «صلاحیت»، برایشان بسیار مهم است.

از ارائه توصیه‌ای ناخواسته به مرد، این معنی  
استنباط می‌شود که او نمی‌داند چه بکند یا  
اینکه نمی‌تواند به تنها بی آن را انجام دهد.

- چون مریخی مسائلش را به تنها بی حل می‌کند، لذا به ندرت از

- مشکلاتش صحبت می‌کند، مگر زمانی که نیازمند به «راهنمایی کارشناس» باشد. استدلال او این است که: «چرا وقتی که مشکلم را خودم می‌توانم حل کنم، دیگری را در گیر مسئله بکنم؟» مشکلات را برای خودش نگه می‌دارد مگر اینکه برای حل آن نیازمند به کمک شخص دیگری باشد. زمانی که خودت می‌توانی کارت را انجام بدھی، کمک خواستن نشانه‌ای از ضعف است.
- اما اگر واقعاً نیازمند کمک باشد، خواسته‌اش نشانی از عقل و خرد اوست. بنابراین شخص مورد احترامی را پیدا خواهد کرد و در مورد مشکلش صحبت خواهد نمود. سیارهٔ مریخ صحبت در مورد مسئله، دعویٰ است برای صلاحیت و مشورت. مریخی طرفِ صحبت احساس می‌کند که خیلی مورد احترام طرف واقع شده است. و خود به خود «کلاه آقای مشکل گشا» را به سر می‌گذارد و مدتی گوش فرا می‌دهد و آن وقت پیشنهادی گهربار عرضه می‌دارد.
  - به خاطر همین «ست مریخی» است که مردها به طور غریبی، زمانی که زنها در مورد مشکلاتشان حرف می‌زنند، راه حل پیشنهاد می‌کنند. زمانی که زنی معصومانه می‌خواهد مرد را در احساسات آشفته‌اش سهیم بدارد، یا مشکلات روزمره‌اش را بلند بلند ادا می‌کند، مرد اشتباهًا بر این پندار است که او نیاز به بعضی مشورتهای کارشناسانه دارد. پس باز کلاه «آقای مشکل گشا» را به سر می‌گذارد و شروع به ارائهٔ طریق می‌کند. او محبت و کمکش را به این طریق ابراز می‌دارد.
  - مرد سعی دارد با حل مشکلات زن به بیبود حال او کمک نماید. می‌خواهد برایش مفید واقع گردد. بدین ترتیب مرد احساس می‌کند که چون توانایی‌پایش را برای حل مشکلات زن به کار گرفته است می‌تواند قابلیت و ارزش محبت زن را داشته باشد.
  - اما وقتی که راه حل پیشنهاد شد ولی زن همچنان آشفته‌حال باقی ماند، دیگر شنیدن حرفهای زن برای مرد هر لحظه مشکل‌تر و مشکل‌تر می‌شود، چرا که می‌بیند راه حلش مورد قبول قرار نگرفته و بهشت

احساس پوچی می‌کند.

- اصلاً در فکر او نمی‌گنجد که با نشان دادن توجه و علاقه و همدردی نیز می‌تواند حامی زن باشد. او نمی‌داند که در «کره و نوس» صحبت کردن از مسائل و مشکلات دعوتی برای ارائه راه حل نیست.

### زندگی در کره و نوس

- ونسیها (ساکنان کره و نوس) معیارهای مختلفی دارند. آنها به عشق و ارتباط و زیبایی و روابط بها می‌دهند. مدت زمان مدیدی را صرف حمایت و کمک و پرورش همیگر می‌کنند. عزت نفس آنها منوط به احساسات و کیفیت روابطشان می‌باشد. آنها کمال را در سهیم بودن و رابطه داشتن تجربه می‌کنند.

عزت نفس یک ذن منوط به  
احساسات و کیفیت روابط است.

- در سیاره و نوس همه چیز منعکس کننده این معیارهایست. ونسیها به جای ساختن بزرگراه و آسمانخراش ترجیح می‌دهند که با هماهنگی و تعاون و داشتن روابط دوستانه با یکدیگر زندگی کنند. «روابط» در زندگی زنان مهم‌تر از کار و تکنولوژی محسوب می‌شود. در بسیاری از موارد، دنیای آنها نقطه مقابل مrixیهای است.
- ونسیها برای ارائه صلاحیت‌شان، مانند مردها یونیفورم به تن نمی‌کنند. بر عکس، دوست دارند که هر روز مطابق تغییرات روحی خود لباس بپوشند. ابراز حالات شخصی، و علی‌الخصوص احساساتشان، برایشان مهم است. حتی ممکن است روزانه چندین بار به اقتضای دل و دماغشان تغییر لباس بدهند.
- ارتباط با دیگران، برای ونسیها حائز اهمیت است. سهیم کردن

## مردهای مریخی، زنهای و نوسی

دیگران در احساسات شخصی‌شان، برای آنها مهم‌تر از کسب موقفیت در کار و نیل به هدف است. صحبت و داشتن رابطه با یکدیگر، آنها را ارضا می‌کند و برایشان منبع کمال است.

- برای مرد پذیرفتن و فهم این موضوع بسیار ثقيل است. او زمانی می‌تواند به این تجربه نزدیک شود که آن را با رضایت خود در نیل به هدف، پیروزی در یک مسابقه و حل مشکلش، مقایسه نماید.

- زنهای به جای اینکه هدف گرا باشند، به روابط گرایش دارند. آنها بیشتر به اظهار لطف و محبت و توجه علاقه‌مند هستند. دو مریخی زمانی برای صرف ناهار به رستوران می‌روند که مذاکراتی در مورد نقشه‌ای داشته باشند و یا یک هدف شغلی مطرح باشد و مسئله‌ای برای حل کردن داشته باشند. به علاوه، نظر مریخیها برای رفتن به یک رستوران، راهی عملی و مؤثر برای دسترسی به غذای داشت: نه خریدی لازم است، نه پخت و پزی، و نه شستن ظرفها.

برای نوسیها رفتن به رستوران فرصتی برای شکوفایی روابط، و حمایت کردن و مورد حمایت واقع شدن از طرف یک دوست است. صحبت‌های رستورانی آنها می‌توانند خیلی رک و صمیمانه باشد. تقریباً نظیر گفتگویی که بین بیمار و پزشک معالج رد و بدل می‌شود.

- در کره و نوس همه روانشناسی می‌خوانند و حداقل دارای مدرک استادی در مشاوره هستند! آنها بهشت در گیر رشد جسمی و روحی خود و تمام آنچه باعث پرورش و بهبود و رشد زندگیشان است، می‌باشند. سیاره و نوس، پر از پارک و باغ و مراکز خرید و رستوران است.

- قوه درک و نوسیها خیلی قوی است. آنها این مهارت را با پیش‌بینی و توجه به نیازهای دیگران در طول قرنها توسعه داده‌اند. و از اینکه به نیازها و احساسات دیگران توجه دارند، به خود می‌بالند. نوسی بی‌آنکه از او خواسته شود، به یک و نوسی دیگر پیشنهاد کمک و مساعدت می‌دهد و این نشانه‌ای از محبت زیاد اوست.

---

 آقای مشکل‌گشا و کمیسیون اصلاح خانواده

۱۵

- چون اثبات شایستگی آنقدرها برای ونوosi مهم نیست، پیشنهاد کمک نیز ناخوشایند نمی‌باشد و نیاز به کمک، نشانه ضعف به شمار نمی‌آید. اما مرد ممکن است در برابر ارائه طریق یک زن، احساس اهانت بکند زیرا احساس نمی‌کند که زن به صلاحیت و توانایی او در انجام عمل، اعتماد دارد.
- یک زن کوچک‌ترین تصوری از این حساسیت مرد ندارد زیرا چنانچه به او پیشنهاد کمک داده شود افتخار دیگری بر افتخار اتش افزوده می‌گردد و به او احساس محبت و احترام دست می‌دهد. ولی پیشنهاد کمک به مرد، می‌تواند او را دچار احساس ناشایستگی و ضعف و حتی بی‌محبتی سازد.
- در سیاره ونووس، مشورت و ارائه طریق نشانه‌ای از توجه است. ونوسيها شدیداً بر اين باورند که زمانی که کاري پيش مي‌رود همشه می‌تواند بهتر پيش برود. طبیعتشان بر این است که کارها را اصلاح نمایند. وقتی کسی برایشان مهم باشد، آزادانه راه و چاه کارها را به او نشان می‌دهند. نصیحت و انتقاد سازنده، حرکتی است حاکی از عشق و محبت آنها.
- اما مريخي خيلي فرق دارد. مريخيها گرایيش به «راه حل» دارند. اگر کاري دارد پيش مي‌رود، شعارشان اين است: «دست به ترکيبيش نزن». غریزه آنها اين است که کار را به حال خودش بگذارند «تا نشکسته تعميرش نكن». اين از تکيه‌کلامهای عادي آنهاست.
- وقتی که زنی سعی می‌کند وقتار مردی را اصلاح کند، مرد احساس می‌کند که زن سعی دارد او را تعمیر کند. او اين پيام را دریافت می‌دارد که: شکسته است. زن متوجه نمی‌شود که تلاشهای دلسوزانه او در کمک به مرد ممکن است مرد را تحقیر کند. اشتباهآ فکر می‌کند که صرفاً دارد در ترقی مرد به او کمک می‌کند.

### از پیشنهاد دادن صرفنظر کنید

- بدون درکه این طبیعت مرد، تعجبی ندارد اگر زن نادانسته و غیرعمدی، مردی را که بسیار دوست دارد، بیازارد و برنجاند.
- برای مثال، «اتام» و «مری» به مهمانی می‌رفتند. تام رانندگی می‌کرد. بعد از تقریباً بیست دقیقه که چندین بار دور یک بلوک چرخیدند، برای مری روشن بود که تام راه را گم کرده است. سرانجام پیشنهاد کرد که تام کمک بخواهد. تام ساكت شد. بالاخره آنها به مهمانی رسیدند ولی تنفس ناشی از آن لحظه در تمام شب ادامه داشت. مری کوچکترین حدسی در مورد نواحی شوهرش نمی‌زد.
- او از دید خودش می‌گفت: «من دوست دارم و به تو اهمیت می‌دهم

- پس برای همین است که به تو پیشنهاد این کمک را می‌دهم.»
- تام از دید خودش مورد اهانت واقع شده بود. آنچه او شنید این بود «مطمئن نیستم که بتوانی ما را به مقصد برسانی. تو صلاحیت نداری!»
  - مری که از زندگی در میریخ آگاهی نداشت، نمی‌توانست در ک کند که چقدر برای تام مهم است که هدفش را بدون کمک، به انجام برساند. پیشنهاد کمک، نهایت توهین بود. کشفیات ما می‌گوید میریخیها تا زمانی که از آنها خواسته نشود، پیشنهادی نمی‌کنند، روش محترم داشتن یک میریخی دیگر این است که همیشه بپذیریم او مسئله‌اش را خودش می‌تواند حل کند مگر اینکه کمک بخواهد.
  - مری اصلاً به ذهنش خطور نکرده بود که وقتی تام راه را گم کرد و چندین بار دور همان بلوک چرخید، فرستی بسیار مناسب برای ابراز عشق و حمایتش نسبت به تام در اختیار او گذاشت. در آن ساعت او بی‌اندازه شکننده شده بود و نیاز به محبت بیشتری داشت. محترم شمردن او به واسطه عدم ارائه طریق می‌توانست هدیه‌ای به ارزش یک دسته گل و یا نوشتمن یک نامه عاشقانه باشد.

- بعد از آگاهی در مورد ونوسیها و مربیخیهای مری یاد گرفت که چگونه در موقع سختی از تام حمایت کند. دفعه بعد که تام راه را گم کرد، مری به جای پیشنهاد کمک، از ارائه هر نوع پیشنهادی خودداری کرد، نفسی عمیق و آرام کشید و قلبًا درک کرد که تام سعی دارد چه کار برایش بکند. تام شدیداً از اینکه به گرمی مورد اعتماد و قبول او واقع شده بود قدردانی کرد.
- به طور کلی، زمانی که زنی پیشنهاد ناخواسته می‌کند و یا سعی در کمک کردن به مرد دارد، هیچ حدس نمی‌زند که تا چه اندازه می‌تواند یک جو انتقادی و بی‌مهری ایجاد کند. حتی زمانی که نیت زن محبت می‌باشد، باز پیشنهادهایش می‌تواند مرد را بیازارد و برنجاند. واکنش مرد می‌تواند شدید و تند باشد مخصوصاً اگر احساس کند که مثل کودکی مورد انتقاد قرار گرفته است و یا احساس پدرس را تجربه کند زمانی که مادرش از او انتقاد کرده است.

کلاً، زمانی که زن پیشنهاد ناخواسته اراده  
می‌دهد و یا سعی در «کمک» به مرد را دارد،  
آگاه نیست که چه اندازه می‌تواند جو انتقادی  
و بی‌مهری برای او ایجاد کند.

- برای بیشتر مردها، خیلی اهمیت دارد که ثابت کنند آنها می‌توانند به هدفهایشان برسند، حتی اگر چیز کوچکی باشد مثل رانندگی به رستوران یا مهمانی. به طور حیرت‌آوری ممکن است حساسیت بیشتری روی مسائل کوچک داشته باشد تا امری بزرگ. احساس آنها نظیر این است: «اگر در مورد انجام دادن چیز کوچکی نظری رسیدنمان به مهمانی، او به من اطمینان نداشته باشد، چگونه می‌تواند در کارهای بزرگتر به من اعتماد کند؟» مانند اجداد مربیخیشان، به مهارت خود بخصوص در تعمیر اسباب مکانیکی، رفتن به مقصدی و حل مسائل، مهارات می‌کنند. در این

وقتهاست که مرد بیشتر به پذیرش محبت آمیز زن نیازمند است تا «پیشنهاد» یا «انتقاد» او.

## هنر گوش کردن

- اگر مردی به تفاوت های یک زن آگاه نباشد، هنگام کمک رساندن، کارها را خراب تر می کند. مردها نیازمندند که به خاطر بسیارند زمانی که زنها در مورد مسائلشان حرف می زنند، هدف شان نزدیک شدن است نه اینکه الزاماً مسائلشان حل شود.
- بنابراین بیشتر موقع، زن فقط می خواهد مرد را در عواطف روزانه اش شریک بکند و همسرش، فکر می کند که با قطع کردن حرف او و پشت سر هم پیشنهاد راه حل دادن به او کمک می کند و نمی داند که چرا همسرش از این کار او خشنود نمی شود.

بیشتر موقع، زن فقط می خواهد مرد را در حالات روزانه اش شریک کند و شوهرش با قطع کردن سخنانش و ارائه پیشنهادهای محکم برای حل مسائل او، فکر می کند که به ذنش کمک می کند.

- برای مثال، مری بعد از یک روز خسته کننده به منزل می آید. او نیاز دارد که در مورد آن روز با شوهرش صحبت کند.  
می گوید: «اینقدر کار هست که وقتی برای خودم ندارم.»  
تام می گوید: «باید استغنا بدھی - احتیاج نیست که اینقدر کار کنی. کاری را که دوست داری پیدا کن.»  
مری می گوید: «ولی من کارم را دوست دارم. آنها فقط انتظار دارند که در یک چشم بهم زدن من همه چیز را عوض کنم.»

تم می‌گوید: «به آنها گوش نکن. آنچه را می‌توانی انجام بده.»  
 مری: «هن هم همین کار را می‌کنم. اصلاً باورم نمی‌شود که فراموش  
 کردم امروز به خاله‌ام زنگ بزنم.»  
 تم: «ناراحت نشو. او تو را در ک می‌کند.»  
 مری: «میدونی او چه دوران سختی را می‌گذراند؟ او به من احتیاج  
 دارد.»

تم: «خیلی ناراحتی و به همین علت است که خیلی غمگینی.»  
 مری با عصبانیت: «من همیشه غمگین نیستم. تو نمی‌توانی فقط به من  
 گوش کنی؟»

- تم می‌گوید: «دادرم گوش می‌دهم.»  
 مری: «اصلًا چرا من خودم را با تو در گیر می‌کنم؟»
- بعد از این گفتگو مری بیشتر از زمانی که به خانه برگشته بود، کلافه  
 می‌نمود و دنبال صمیمیت و رفاقت بود. تم هم مثل او خیلی کلافه بود  
 و اصلًا متوجه نبود که چه اشتباہی رخ داده است. می‌خواست کمک  
 کند ولی کاردانی و تدبیرش در حل مسئله تأثیری نداشت.
- بدون آگاهی از زندگی در سیارة و نوس، تم در ک نمی‌کرد که «فقط  
 گوش کردن» چقدر مهم است بی‌آنکه راه حلی را ارائه بدهد. پیشنهاد  
 «راه حل» فقط کارها را خراب‌تر می‌کرد. می‌دانید که ونوسیها زمانی که  
 شخصی برایشان حرف می‌زنند، هرگز پیشنهاد راه حل نمی‌دهند. احترام  
 آنها به یک ونوسی دیگر این است که با صبوری و همدلی گوش کنند  
 و صادقانه در جستجوی در ک احساسات او باشند.
- تم نمی‌دانست که تنها با همراهی و دلسوزی گوش کردن به احساسات  
 مری چقدر به او کمک می‌کرد و ارضایش می‌نمود. زمانی که تم در  
 مورد ونوسیها با خبر شد که تا چه اندازه نیاز به صحبت کردن دارند،  
 به تدریج آموخت که چگونه گوش کند.
- حالا وقتی که مری خسته به منزل می‌آید و تحلیل رفته است،  
 گفتگوی آنها کاملاً فرق می‌کند. گفتگوییشان به این شکل است:

مری: «کار خیلی زیاد است. وقتی برای خودم ندارم.»

تام نفسی عمیق می‌کشد به آرامی نفسش را بیرون می‌دهد و می‌گوید: «هوم، به نظر می‌رسد که روز سختی داشتم.»

مری: «آنها توقع دارند که من در یک چشم بهم زدن تمام چیزها را عوض کنم. نمی‌دانم چکار کنم؟»

تام مکثی می‌کند و سپس می‌گوید: «هوم.»

مری: «حتی یادم رفت به خاله‌ام زنگ بزنم.»

تام با کمی اخم می‌گوید: «او، نه.»

مری: «او در حال حاضر خیلی به من احتیاج دارد. خیلی احساس بدی دارم.»

تام: «تو خیلی مهربانی. بیا خستگی در کن.»

• تام، مری را در آغوش می‌گیرد و او در بازو انش آدام می‌شود و آهي از سر تسکین می‌کشد. سپس می‌گوید: «چقدر دوست دارم که با تو صحبت کنم. واقعاً خوشحالم می‌کنم. متشرکرم که گوش کردی، چقدر سبک شدم.»

• نه تنها مری بلکه تام نیز احساس بهتری دارد. تام از اینکه زنش از گوش کردن او تا این اندازه خوشحال شده است، متعجب شد. تام با آگاهی جدید از تفاوت هایشان، دانش گوش کردن را بدون پیشنهاد راه حل یاد گرفت.

همان طوری که مری نیز دانش رهاسازی، و اینکه اوضاع را بدون افهار پیشنهاد و انتقاد ناخواسته، قبول کند، یاد گرفت. خلاصه دو اشتباه بسیار متدالوی که ما در روایتمان مرتكب می‌شویم:

۱- مرد سعی می‌کند زمانی که همسرش ناراحت است، آقای مشکل گشا بشود و پیشنهاد راه حل بدهد و عواطف او را تغییر دهد ولی با این کارش، احساسات همسرش را بی‌بها می‌کند.

۲- زن سعی می‌کند زمانی که همسرش مرتكب اشتباهی می‌شود، کمیسیون اصلاح خانواده ترتیب بدهد و با پیشنهاد و انتقاد ناخواسته

رقتار مرد را عوض کند.

## دفاع از آقای مشکل‌گشا و کمیسیون اصلاح خانواده

- با اشاره به این دو اشتباه بزرگ، هدفم این نبود که بگوییم همه کارهای آقای مشکل‌گشا و کمیسیون اصلاح خانواده اشتباه است. این دو صفت بسیار مثبتی برای ونوسیها و مریخیها می‌باشد. اشتباهات تنها در «زمان» و «برخورد» آنهاست.

- در موقع ناراحتی زن، اگر همسرش اظهار وجود نکند، بسیار مورد تقدیر واقع می‌شود.

به مردها باید خاطرنشان کرد زمانی که همسرشان ناراحت است و راجع به مشکلاتش صحبت می‌کند، وقتی نیست که پیشنهاد راه حل بدهند. همسرشان احتیاج دارد که کسی به حرفاش گوش کند و به تدریج احساس خشنودی می‌کند. او نیاز به «تعمیر» ندارد.

- مرد زمانی که میل داشته باشد و خودش بخواهد، از کمیسیون اصلاح خانواده بسیار قدردانی می‌کند.

به زنها خاطر نشان می‌شود، زمانی که همسرشان مرتکب خطا می‌شود، نصیحت و انتقاد ناخواسته، به آنها احساس مورد بی‌مهری واقع شدن و تحت کنترل بودن، می‌دهد. همسرشان بیشتر به پذیرفته شدن نیازمند است تا به نصیحت، چون او می‌خواهد از اشتباهات خود پند بگیرد. وقتی که مرد احساس کند که هدف همسرش اصلاح او نیست، خیلی زودتر از لو کمک و نظرخواهی می‌خواهد.

**وقتی که همسرها را از خود می‌رانند، دلیلش عدم موقع شناسی و طرز برخورد غلط هاست.**

- در ک این تفاوتها، احترام به احساسات همسرمان و حمایت از یکدیگر

را آسان‌تر می‌کند. علاوه بر این، متوجه می‌شویم زمانی که همسرمان ما را از خود می‌راند، علتش این است در موقع شناسی و طرز برخوردمان، اشتباهی رخ داده است. بباید این مسئله را مفصل‌تر موشکافی کنیم.

### چه وقت زن در مقابل راه حل‌های مرد، مقاومت می‌کند؟

- وقتی که زن در مقابل راه حل‌های مرد مقاومت می‌کند، او می‌پندارد که صلاحیتش زیر سؤال رفته است. در نتیجه، احساس عدم اعتماد و بی ارزش بودن می‌کند و دیگر اهمیتی نمی‌دهد. پُر واضح است که از اشتیاقش برای گوش کردن، کاسته می‌شود.

- مردها در چنین مواقعی با یادآوری اینکه زنان از سیاره و نوس هستند، می‌توانند دلیل مقاومت آنان را درک نمایند. مرد می‌تواند به خاطر بیاورد و کشف کند چگونه زمانی که همسرش احتیاج به همفکری و رشد داشته است، او پیشنهاد مشکل‌گشایی به وی کرده است.

- در اینجا مثالهای کوتاهی می‌زنیم که چگونه مردی اشتباه احساسات و عواطف همسرش را جریحه‌دار می‌کند و یا پیشنهاد ناخواسته ارائه می‌دهد. نگاه کنید آیا می‌توانید تشخیص بدھید که چرا یک زن مقاومت می‌کند؟

۱- «باید آنقدر نگران باشی..»

۲- «ولی این چیزی نیست که من گفتم.»

۳- «چیز مهمی نیست.»

۴- «خیلی خوب، معدرت می‌خواهم، حالا می‌شود فراموش کنی؟»

۵- «چرا فقط این کار را نمی‌کنی؟»

۶- «ولی ما صحبت می‌کیم.»

۷- «باید ناراحت می‌شدی، منظورم این نبود.»

۸- «چه می‌خواهی بگویی؟»

۹- «ولی باید چنین احساسی داشته باشی..»

---

 آقای مشکل‌گشا و کمیسیون اصلاح خانواده

۲۳

- ۱۵- «چطور می‌توانی همچو چیزی را بگویی. هفتة پیش تمام روز را با هم گذراندیم. خیلی هم خوش گذشت.»
- ۱۶- «خوب دیگه فراموش کن.»
- ۱۷- «بسیار خوب، من حیاط خلوت را تمیز می‌کنم. این کار خوشحالت می‌کند؟»
- ۱۸- «فهمیدم. تو باید این کار را بکنی.»
- ۱۹- «بین، هیچ کاری راجع به این موضوع نمی‌توانیم بکنیم!»
- ۲۰- «اگر می‌خواهی غر بزنی و انجامش بدی اصلاً انجامش نده.»
- ۲۱- «چرا می‌داری آدمای همچو رفتاری باهات بکنند؟ فراموششان کن.»
- ۲۲- «اگر راضی نیستی، می‌توانیم طلاق بگیریم.»
- ۲۳- «خیلی خوب، از حالا به بعد خودت می‌توانی انجام بدهی.»
- ۲۴- «خیلی خوب، از حالا خودم انجامش می‌دهم.»
- ۲۵- «البته که من بہت اهمیت می‌دهم، مسخره است.»
- ۲۶- «منتظرت چیه؟»
- ۲۷- «تنها کاری که باید بکنیم این است که...»
- ۲۸- «این اصلاً اون چیزی نیست که اتفاق افتداده بود.»
- هر کدام از این اظهارات، هدفان بی‌ارزش کردن و یا توضیح احساسات آشفته یک زن و یا ارائه یک سری پیشنهاد مشکل‌گشایی است که احساسات منفی او را به احساسات مثبت تبدیل کند.
- اولین قدمی که مرد می‌تواند برای تغییر این روش بردارد این است که از چنین اظهاراتی اجتناب کند (در بخش پنجم این مطلب را بیشتر موشکافی می‌کنیم). تمرین گوش کردن به اظهارات یک زن بدون آنکه پیشنهاد راه حلی را بدهیم، بزرگ‌ترین قدمی است که می‌توانیم برداریم.
- مرد با توجه و در ک اینکه زمان و نحوه بیان اوست که از سوی همسرش پس زده می‌شود نه راه حل پیشنهادی او، بهتر می‌تواند بر

مقاآمت همسرش غلبه کند. او این مسئله را خیلی شخصی برداشت نمی کند. با هنر گوش کردن، او به تدریج تجربه خواهد یافت که زن برعکس و هله اول که از او دلخور بود، خیلی از او قدر دانی خواهد کرد.

### چه زمانی مرد در مقابل کمیسیون اصلاح خانوادگی مقاآمت می کند؟

زمانی که مرد در برابر پیشنهادهای زنش مقاآمت می کند، زن احساس می کند که شوهرش اهمیتی برایش قائل نیست و به احتیاجاتش احترام نمی گذارد. در نتیجه و به وضوح او احساس عدم حمایت می کند و دیگر اعتمادی به همسرش ندارد.

- در چنین موقعی اگر زن به یاد بیاورد که مردها از سیاره مریخ هستند، می تواند راحت‌تر در ک کند که چرا او را واپس می زند. او می تواند به خاطر بیاورد و کشف کند که در چه موقعیتی به شوهرش پیشنهاد و نظرهای ناخواسته داده است. در حالی که به آسانی می توانست در نیازهایش با او شریک شود، به او اطلاعاتی بدهد و یا درخواستی از او بکند.

- در اینجا نمونهای کوتاهی از روشایی نقل شده است که زنها با دادن نظریههای ناخواسته و یا معصومانه و یا انتقادهای بی ضرر، همسرشان را می آزارند. همین طوری که این فهرست را پی گیری می کنید، به خاطر داشته باشید که این جزئیات روی هم انباسته شده می توانند دیوارهای بلندی از مقاومنش و خشم و انزعجار بسازند. در چند مورد از این اظهارات، نصیحت و انتقاد نهفته است. حالا ببینید آیا می توانید تشخیص بدھید که چرا یک مرد احساس می کند که کترلش می کنید.

- ۱- «چطور میتوانی تصور خریدش را بکنی؟ تو عینشو داری.»
- ۲- «اون ظرفها هنوز خیس هستند، وقتی خشک شدند لکه لکه خواهند شد.»

- ۳- «موهات داره بلند میشه، مگه نه؟»
- ۴- «دور بزن، یه جایی برای پارک کردن اونجاست.»
- ۵- «امی خواهی وقتت را با دوستانت بگذرانی - پس من چی؟»
- ۶- «انباید این همه کار بکنی. یک روز مرخصی بگیر.»
- ۷- «اونجا نذارش، گم میشه!»
- ۸- «باید یک لوله کش خبر کنی. اون میفهمه چیکار باید بکنه.»
- ۹- «چرا باید منتظر بمانیم؟ مگر تو میز رزو نکردی؟»
- ۱۰- «باید وقت بیشتری را با بچه‌ها بگذرونی - اونا دلشون برات تنگ میشه.»
- ۱۱- «دفتر کارت خیلی شلوغه. اونجا چطور میتونی فکر کنی؟ کی میخوای اونجارو تمیز کنی؟»
- ۱۲- «باز دوباره یادت رفت خونه بیاریش. شاید بهتر باشه جای مخصوصی بگذاریش تا یادت نره.»
- ۱۳- «خیلی تند میروني - یواش تر برو والا جریمه میشی.»
- ۱۴- «دفعة دیگه باید فهرست سینماهارو بخونیم.»
- ۱۵- «نمیدونستم کجا بودی - می‌بایستی زنگ می‌زدی.»
- ۱۶- «یکی از شیشه آب خورده!»
- ۱۷- «با دستت غذا نخور. الگوی بدی برای بچه‌هاست.»
- ۱۸- «اون چیپسها خیلی چرب هستند. برای قلبت خوب نیست.»
- ۱۹- «برای خودت وقت کافی نداری.»
- ۲۰- «از قبل باید به من می‌گفتی. من که نمیتونم یکدفعه همه چیز رو زمین بذارم و با تو ناهار بیام بیرون.»
- ۲۱- «پیرهنت به شلواروت نمیاد.»
- ۲۲- «بیل سه بار است که زنگ میزنه. کی میخوای جواب تلفنش رو بدی؟»
- ۲۳- «جعبه ابزار کارت درهم برهمه. هیچی نمیتونم تو ش پیدا کنم. باید مرتبش بکنی.»

- وقتی که زنی نمی‌داند چطور به طور مستقیم از همسرش بخواهد که اساساً در یک اختلاف سلیقه حامی و سهیم او باشد، ممکن است در به دست آوردن آنچه نیازمندش است، بدون ارائه نصیحت و انتقاد، احساس بی‌قدرتی بکند. (بعداً این موضوع را مفصل‌اً توضیح خواهیم داد) بزرگ‌ترین قدمی که بر می‌داریم این است که بدون پند و انتقاد، همسرمان را بپذیریم.
- با درک روشن این موضوع که مرد نیازهای زن را پس نمی‌زند بلکه طرز بربخورد او را نمی‌پسندد، زن راحت‌تر می‌تواند پس زدن مرد را بپذیرد و به خود نگیرد. در عوض با شگردهای بهتری در رابطه با عواطفش مورد حمایت او قرار بگیرد. به تدریج درک خواهد کرد که پیشرفت در حل مسئله برای مرد اهمیت بیشتری دارد تا خود مسئله.

**زمانی که مرد احساس می‌کند مشکل‌گشای یک مسئله است، پیشرفت در حل مسئله برایش اهمیت بیشتری دارد تا خود مسئله.**

- اگر شما زن هستید، به شما پیشنهاد می‌کنم که به مدت یک هفته تمرين کنید که اصلاً اظهار نظر و انتقاد نکنید. مرد زندگیتان نه تنها خیلی قدر شناسی خواهد کرد بلکه نسبت به شما بسیار حساس و دقیق و خدمتگزار خواهد شد.
- اگر شما مرد هستید، به شما توصیه می‌کنم که به مدت یک هفته تمرين کنید زمانی که همسرتان حرف می‌زند، گوش کنید و نیستان این باشد که می‌خواهید او را درک کنید و ملتافت باشید که او چه دورانی را می‌گذراند. تمرين کنید هر موقع که بهتان احساسی دست می‌دهد که می‌خواهید پیشنهاد راه حلی بدهید و یا اینکه سعی در تغییر احساساتش دارید، زبانتان را گاز بگیرید. وقتی که تجربه کنید همسرتان چقدر از شما قدردانی خواهد کرد، متعجب خواهید شد.

## فصل سوم

### مردها به غارشان می‌روند و زنها حرف می‌زنند

- یکی از بزرگ‌ترین تفاوت‌های بین زن و مرد در این مسئله است که هر کدام از آنها چگونه با فشارهای روحی کنار می‌آیند. مردها شدیداً در خود فرو می‌روند و گوش‌گیر می‌شوند. در صورتی که زنها با هیجانی فزاینده غرق در مسئله می‌شوند و خود را گرفتار می‌کنند. در این موقع، نیاز یک مرد برای تسکین یافتن با حالت یک زن متفاوت است. مرد با حل مسائل حالش بهتر می‌شود در صورتی که زن نیازمند صحبت در مورد مشکلش می‌باشد. بدون درک و پذیرفتن این تفاوت‌ها، اصطکاک بی‌موردی در روابط ما ایجاد می‌شود. به یک مثال عادی نگاهی بیندازیم.
- وقتی که تام از سر کار به منزل می‌آید، جویای آرامش است و می‌خواهد با مطالعه «روزنامه» خود را از مسائل روز رها کند. مسائل حل نشده روزانه‌اش فشار سنگینی بر دوش او دارد و می‌خواهد با فراموش کردنشان، فراغت بیابد.
- همسرش مری نیز بعد از یک روز خسته‌کننده، به دنبال آرامش است ولی از طریق صحبت در مورد مشکلات روزانه‌اش، به دنبال فراغت است. کدورت بین آنها به آرامی تبدیل به رنجش و خشم می‌شود.
- تام در خفا فکر می‌کند چقدر مری پرحرف است. در صورتی که مری

فکر می‌کند که تام به او بی‌اعتنایی می‌کند. بدون درک تفاوت‌هایشان، آنها همچنان از هم دور خواهند شد.

- احتمالاً شما با این جو آشنایی دارید. چون این یکی از بیشمار نمونه‌هایی است که زن و مرد با هم در تفاه هستند. این مشکل تام و مری نیست و تقریباً در هر رابطه‌ای موجود است.

- حل این مشکل برای تام و مری بستگی به میزان عشق آنها نسبت به یکدیگر ندارد بلکه بستگی به میزان درکشان از جنس مخالف دارد.

- بدون آگاهی از این مطلب که زنها برای بهبود حالشان واقعاً نیازمند به صحبت در مورد مشکلاتشان هستند، تام ممکن بود همچنان بیندیشد که مری خیلی پرحرف است و از اینکه به حرفاش گوش کند، امتناع نماید.

- بدون درک این مطلب که تام برای آرامش خود روزنامه می‌خواند،

مری نیز همچنان احساس می‌کرد که تام به او بی‌اعتنایی می‌کند و او را فراموش کرده است. مری سعی داشت او را به حرف بیاورد در حالی که تام تمایلی به این کار نداشت. این دو تفاوت را می‌شود به تفصیل با درک اینکه مرد و زن چگونه از عهدۀ مشکلات برمی‌آیند، حل کرد. با دیداری مجدد از زندگی در این دو سیاره، اطلاعاتی چند در مورد زن و مرد، خوش‌چینی می‌کنیم.

## کنار آمدن با فشارهای روحی در سیارهای مریخ و نویس

- زمانی که مسئله‌ای یک مریخی را آشفته می‌کند، او هرگز راجع به چیزی که ناراحتش کرده است حرف نمی‌زند. او هرگز این بار را به دوش یک مریخی دیگر خالی نمی‌کند مگر اینکه همیاری دوستش ضروری باشد. در عوض، او بسیار ساكت می‌شود و در غار خصوصی خود می‌خزد تا در مورد مسئله‌اش فکر کند و راه حل آن را بیابد. وقتی

---

 مردها به غارشان می‌روند و زنها حرف می‌زنند

۲۹

- که راه حل را یافت، تسکین پیدا می‌کند و از غارش بیرون می‌آید.
- اگر نتوانست راه حلی پیدا کند، به کار دیگری می‌پردازد تا مشکلش از یادش برود، مثل روزنامه خواندن یا ورزش کردن. از طریق آزاد ساختن مغزش از مشکلات، رفته رفته آرامش خود را به دست می‌آورد. اگر مشکل واقعاً بزرگی داشته باشد اقدام به کارهای رقابتی می‌کند: مانند اتومبیلرانی، شرکت در یک مسابقه و یا کوهنوردی.

**هر یخیها به غار خود پناه می‌برند تا به تنها یی  
مشکلاتشان را حل کنند و تسکین یابند.**

- وقتی که یک نووسی ناراحت و منقلب از مسائل روزش است، برای تسکین خود به جستجوی کسی می‌رود که به او اطمینان کند و سپس به تفصیل درباره مسائل روزش با او صحبت کند. زمانی که نووسیها احساسات آشفته‌شان را با دیگری درمیان می‌گذارند، ناگهان تسکین می‌یابند. این راه و روش نووسیهاست.

**برای تسکین حالشان، نووسیها گرد هم می‌آیند  
و هادفانه راجع به مشکلاتشان صحبت  
می‌کنند.**

- در سیاره نووس، دیگری را در مشکل خود سهیم کردن، نشانه‌ای از عشق و اطمینان است نه مزاحمت و تحمیل. آنها از داشتن مشکل خجالت نمی‌کشند. حس خودپرستی آنها در داشتن ظاهری «شایسته» نیست بلکه بستگی به روابط دوستانه دارد. آنها رک و پوست کنده راجع به احساسات شکست خورده، گیج کننده، نویدانه و خسته‌کننده خود صحبت می‌کنند.
- یک نووسی زمانی احساس خوبی می‌کند که با دوستان مهربان خود،

مشکلات و احساساتش را در میان بگذارد. یک مریخی زمانی احساس بهتری می‌کند که در غارش به تنها ی بر مشکلاتش فائق آید. این «رموز تسکین» هنوز هم رایج و متداول است.

### آرامش در درون غار

- زمانی که مردی استرس و نگرانی دارد، در غار مغزش فرو می‌رود، تمرکز می‌کند تا راه حلی پیدا کند. معمولاً ضروری ترین و مشکل ترین مسئله را انتخاب می‌کند. آنقدر روی حل همان یک مسئله متمرکز می‌شود که وقتاً همه‌چیز را فراموش می‌کند. مسائل و مسئولیتهای دیگر، دورنمای کم‌رنگی برایش دارند.

- در چنین موقعی، در روابط خود با دیگران، دور افتاده، فراموشکار، بی‌واکنش و حواس پرت می‌شود.

برای مثال، زمانی که در خانه با او صحبت می‌کنی، به نظر می‌رسد که تنها ۵٪ از فکرش در دسترس است و ۹۵٪ بقیه در ارتباط با کارش می‌باشد. حواسش جمع نیست چون دارد راه حلی برای مشکلش پیدا کند. هر چه بیشتر اضطراب داشته باشد، بیشتر در گیر مسئله‌اش خواهد بود. در یک چنین موقعی، قادر نیست که احساس و توجهی را که حق همسرش است، به او ارائه کند. فکرش مشغول است و قدرتش را ندارد که از آن صرفنظر کند. ولی اگر بتواند راه حلی پیدا کند، به سرعت حالش بهتر می‌شود و از درون غارش بیرون می‌آید و ناگهان برای داشتن روابط با دیگران آمادگی کامل احساس می‌کند.

- به هر حال، اگر راه حلی برای مشکلش پیدا نکند، در غارش گیر می‌کند. برای خلاص شدن از حل مسائلش، به کارهای کوچکی نظیر مطالعه روزنامه، تماشای تلویزیون، رانندگی، بدناسازی، تماشای بازی فوتbal، بسکتبال و غیره کشش پیدا می‌کند. هر نوع فعالیت رقبتی که تنها احتیاج به ۵٪ فکر او داشته باشد، به او کمک می‌کند که مشکلش را فراموش و

رها کند. روز بعد، می‌تواند با موفقیت بیشتری روی مشکلش تمرکز نماید.

- باید به تفصیل چند نمونه را بررسی کنیم. جیم معمولاً برای فراموش کردن مشکلاتش عادت به خواندن روزنامه دارد. زمانی که روزنامه می‌خواند، با مسائل و مشکلات روزانه‌اش مواجه نیست. با ۵٪ فکرش که روی مشکل کاریش متمرکز نیست، شروع به اظهار عقیده و ارائه راه حل برای تمام مسائل دنیا می‌کند. به تدریج فکرش آنچنان غرق در مسائل خبری می‌شود که مشکل خود را فراموش می‌کند. به این طریق، تمام تمرکزش را که روی مسائل خودش بود، معطوف به بسیاری از مشکلات دنیا می‌کند (که مستقیماً مسئولیتی در قبال هیچ کدام از آنها ندارد). این کار فکر او را از مسائل درگیر کاریش رها می‌کند و او می‌تواند روی زن و بچه و خانواده‌اش دوباره تمرکز کند.

- تام برای رهایی از اضطراب و نگرانی‌اش، مسابقهٔ فوتbal تماشا می‌کند. او به جای اینکه راه حلی برای مشکلش پیدا کند، فکرش را مشغول تیم دلخواهش می‌کند که چطور برنده شود. از راه تماشای بازیهای ورزشی، او نیابتًا احساس می‌کند که مشکل هر بازی را حل کرده است. زمانی که تیم او امتیازی کسب می‌کند و یا برنده می‌شود، او از موفقیت آن احساس لذت می‌کند. اگر تیم دلخواهش ببازد، بهنوبه خودش از باخت آنها رنج می‌برد. گرچه در هردو حالت، فکرش از جنگ مسائل اصلی‌اش رها شده است.

- برای تام و بیشتر مردها، رهایی از فشارهای زندگیشان زمانی پیش می‌آید که تماشای مسابقهٔ ورزشی، اخبار حوادث و یا تماشای یک فیلم سینمایی را به اتمام برسانند.

## واکنش زنان نسبت به غار

- زمانی که مردی در غارش گیر کرده است، قدرت عرضه توجهی را که

در خور همسرش می‌باشد، ندارد. همسرش این وضع را نمی‌تواند بپذیرد زیرا از میزان فشار روحی شوهرش اطلاعی ندارد. اگر او به خانه می‌آمد و مسائل روزش را با همسرش درمیان می‌گذاشت، زنش دلسوزی بیشتری نشان می‌داد. در عوض، او در مورد مشکلاتش صحبتی نمی‌کند و همسرش احساس می‌کند که به او بی‌اعتنایی می‌شود. زن می‌فهمد که شوهرش ناراحت است ولی چون با او حرف نمی‌زند، حمل بر بی‌توجهی مرد می‌کند. معمولاً زنها در ک نمی‌کنند که مریخیها چگونه با استرس کنار می‌آیند. آنها از مردها توقع دارند که به همان روش و نوسیهای راجع به مشکلاتشان بی‌پرده صحبت کنند. زمانی که مرد در غارش فرو می‌رود، زن از اینکه مرد بوضوح با او صحبت نمی‌کند، از همسرش می‌رنجد. زمانی که مرد به اخبار گوش می‌کند و یا برای بازی سکتیبال به بیرون از خانه می‌رود، خیلی به همسرش برمی‌خورد و در نظر خودش، مورد بی‌اعتنایی قرار می‌گیرد.

- اصلاً واقع‌بینانه نیست که از مردی که در غارش با خود خلوت کرده است توقع داشته باشیم که آن‌ا شکفته و متأثر و یا مهربان شود، همان‌طور که این توقع در مورد زنی که بهشدت عصبانی است و می‌خواهیم که فوراً آرام و منطقی شود، بی‌مورد است. اشتباه محسن است که از مردی توقع داشته باشیم که دائم با احساسات عاشقانه‌اش با ما در تماس باشد، همان‌طور هم یک زن دائماً با احساسات منطقی و عقلانی‌اش با ما بخورد نماید.

- زمانی که مریخیها به داخل غارشان می‌روند، فراموش می‌کنند که ممکن است دوستانشان هم مسئله‌ای داشته باشند. غریزه طبیعی آنها هشدارشان می‌دهد که قبل از اینکه به فکر دیگران باشی، باید از خودت مراقبت کنی. وقتی که زنی چنین واکنشی از شوهرش می‌بیند، او را پس‌زده از او ونجیده‌خاطر می‌شود.

- زن ممکن است بالحن آمنهای از مرد حمایت بخواهد و انگار که باید برای احقيق حق خود، با مردی که اهمیتی برای وی قائل نیست،

---

 مردها به غارشان می‌روند و زنها حرف می‌زنند ۳۳

بجنگد. زنها با به یاد آوردن اینکه مردها از سیارة مريخ هستند، می‌توانند از عکس‌العملهای مرد در مقابل مشکلات برداشت صحیحی بکنند و اینکه، حالات و واکنشهای مرد در رابطه با مسائل کاری‌اش می‌باشد و او مشکلی با همسر خود ندارد. زن می‌تواند برای نیل به هدفش، به جای پس زدن مرد، با او همکاری کند.

- از طرف دیگر، مردها معمولاً زمانی که در غارشان می‌روند، متوجه نیستند که چقدر از اطرافیان دور می‌شوند. اگر مردی بفهمد که چقدر این مسئله زشن را آزرده می‌کند، می‌تواند با او دلسوزی و همدردی کند تا او احساس بی‌اهمیتی و بی‌توجهی نکند. مردها با به یاد آوردن اینکه زنها از سیارة و نوس هستند، با درک بیشتری به احساسات و واکنشهای همسرشان احترام می‌گذارند و آنها را درک می‌کنند. بدون درک و بها دادن به واکنشهای زن، مرد حالت تدافعی به خود می‌گیرد و در نتیجه بحث و بگو و مگو پیش می‌آید. در اینجا به پنج نمونه از سوءتفاهمها اشاره می‌کنیم.

۱- وقتی که زنی می‌گوید: «تو گوش نمی‌کنی»، مرد می‌گوید: «منظورت چیه که این حرف را می‌زنی؟ حاضرم تمام حرفاها را که گفتی، تکرار کنم».

- وقتی که مردی در غار است با ۵٪ از مغزش می‌تواند آنچه را همسرش گفته است، تکرار کند. او توجیه می‌کند که اگر با همان ۵٪ نیز حرفاهاش را شنیده است، پس گوش می‌کرده است. به هر حال، آنچه همسرش از او می‌خواهد این است که او با تمام وجودش شنوnde باشد.

۲- وقتی که زنی می‌گوید «احساس می‌کنم که تو اصلاً اینجا نیستی»، مرد می‌گوید «یعنی چه که من اینجا نیستم. البته که اینجا نم. مگر مرا نمی‌بینی؟»

- او دلیل می‌آورد که اگر وجودش در آنجا حاضر است پس زن نباید بگوید که او آنجا نبوده است. گرچه جسمش آنجاست ولی حضورش

را زن احساس نمی‌کند و منظور زن همین است.

۳- وقتی که زن می‌گوید «تو به من اهمیت نمی‌دهی»، مرد می‌گوید «معلومه که بہت اهمیت میدم. پس فکر می‌کنی و اسه چی دارم مسئله‌ات را حل می‌کنم؟»

• مرد دلیل می‌آورد که چون او خودش را برای حل مشکلات همسرش مشغول کرده است تا مفید واقع شود، همسرش باید بفهمد که به او اهمیت می‌دهد گرچه یک زن نیاز دارد که توجه مستقیم شوهرش را نسبت به خود احساس کند. این چیزی است که زن می‌خواهد.

۴- وقتی زنی می‌گوید «احساس می‌کنم که برایت مهم نیستم»، مرد می‌گوید «چه حرفی، معلومه که برایم مهمی!»

• یک مرد دلیل می‌آورد که احساسات همسرش بی‌اعتبار است زیرا او به نفع همسرش کار می‌کند. او در ک نمی‌کند زمانی که روی یک مشکل تمکز می‌کند و مشکلات دیگری را که باعث ناراحتی همسرش می‌شود، نادیده می‌گیرد، نه فقط همسرش، بلکه هر زن دیگری هم اگر بود، همان عکس العمل را داشت که مسئله را به خود بگیرد و احساس بی‌ارزش بودن نماید.

۵- وقتی که زنی می‌گوید «تو خیلی بی‌احساسی و تنها در مغزت زندگی می‌کنی»، مرد می‌گوید «چه اشکالی دارد؟ چطور انتظار دلی که این مسئله را حل کنم؟»

• او دلیل می‌آورد که همسرش زیاده از حد انتقاد می‌کند و متوقع است. زیرا او کارهایی انجام می‌دهد که برای حل مسئله ضروریست. مرد احساس می‌کند که از او قدردانی نمی‌شود. به علاوه او ارزش احساسات زنش را تشخیص نمی‌دهد. مردها اصولاً متوجه نیستند که با چه شدت و سرعتی می‌توانند از انسانی گرم و احساساتی به شخصی بی‌تفاوت و بیگانه تبدیل شوند. مرد در غار خودش مشغول حل مشکلاتش است و اصلاً توجهی ندارد به اینکه چقدر این بی‌تفاوتی او ممکن است روی بقیه افراد تأثیر داشته باشد.

برای افزایش همکاری، هم مردها و هم زنها نیاز دارند که یکدیگر را بهتر بشناسند. زمانی که مردی شروع به بی‌اعتنایی می‌کند، همسرش بیشتر اوقات این موضوع را به خود می‌گیرد. در ک این مطلب که مرد با روش مخصوص خودش با مشکلاتش کلنچار می‌رود، کمک بزرگیست برای زن. ولی در ک این مسئله همیشه به زن کمک نمی‌کند که دردش را تسکین دهد.

- چقدر مهم است زمانی که زنی راجع به احساساتش صحبت می‌کند، همسرش برای آنها ارزش قائل شود. مرد باید در ک کند که همسرش حق دارد راجع به احساساتی که از بی‌توجهی و بی‌حمایتی مرد به او دست می‌دهد، صحبت کند. همان‌طور هم مرد حق دارد در درون غارش، با خودش خلوت کند. اگر زن احساس کند که درکش نکرده‌اند، مشکل است که دردش را رها کند.

### به دنبال آرامش از طریق صحبت کردن

- زمانی که زنی تحت فشار روحی است، غریزه احساسی او این است که راجع به احساسات و تمام مسائل مربوط به آن صحبت کند. موقع صحبت کردن، هیچ‌کدام از مسائل مقدم بر دیگری نیستند. اگر زن نگران است، پس او نگران همه چیز است. کوچک و بزرگ. او در فکر راه حلی فوری برای مشکلاتش نمی‌باشد. در عوض در جستجوی آرامش است و این آرامش زمانی است که درکش کنند. وقتی زن خرده خرده راجع به مشکلاتش حرف می‌زنند، آرام‌تر می‌شود.

زنی که تحت فشار عصبی است، فوراً به دنبال  
حل مشکلاتش نیست. او در جستجوی آرامش  
است و این آرامش زمانی است که درکش بکنند.

• همان‌طور که مردی که تحت فشار عصبی، روی یک مسئله تمرکز می‌کند و بقیه مسائل را فراموش می‌نماید، زنِ مضطرب نیز مسئله‌اش را بزرگ می‌کند و می‌گذارد که مشکلات بر او غلبه کنند. با صحبت درباره مسائل ممکن، بدون اینکه روی راه حل آن تمرکز کنیم، او احساس آرامش می‌کند. زن با صحبت کردن، احساساتش را جستجو می‌کند تا فهمش نسبت به مشکلش بهتر شود و ناگهان احساس می‌کند که دیگر به شدت قبل ناراحت نیست.

• زنهای برای تسکین خودشان، درباره مشکلات گذشته، آینده، مشکلات بالقوه و حتی مسائلی که هیچ راه حلی ندارند، صحبت می‌کنند. هر چه بیشتر صحبت و کوش نمایند، بیشتر احساس آرامش می‌کنند. این شگرد زنهای است. اگر خلاف این از او انتظار داشته باشیم، اعتماد به نفسشان را از آنان سلب می‌کنیم.

• وقتی که زنی مضطرب است، آرامش خود را از طریق به تفصیل داد سخن دادن در مورد مسائل مختلفش پیدا می‌کند. به تدریج اگر احساس کند که گوش شنوا دارد، اضطراب و نگرانی‌اش از بین می‌رود. بعد از صحبت در مورد یک مطلب، مکثی می‌کند و راجع به مطلبی دیگر صحبت می‌کند. به این طریق، او صحبت‌ش را در مورد مشکلات، نالمیدیها و نگرانیهایش بسط می‌دهد.

این موضوعات نیازی به نظم و ترتیب ندارند و منطقاً نیز ارتباطی به هم ندارند. اگر او احساس کند که در ک نمی‌شود، نگرانی‌اش افزایش می‌یابد و ممکن است نسبت به سایر مسائل نیز آشفته شود.

• درست مثل مردی که در غارش گیر کرده است و نیاز به مسائل کوچکی دارد تا حواسش را پرت کند، زنی که احساس می‌کند شنونده ندارد، نیازمند صحبت در مورد مسائل دیگرش می‌شود که زیاد هم مهم نیستند و بدین ترتیب آرامش پیدا می‌کند. زن برای اینکه مسائل دردناک خود را فراموش کند، خود را در گیر مسائل دیگران می‌کند. به علاوه او ممکن است خود را در گیر مشورت در مورد مسائل دوستان،

خانواده و اطرافیانش بکند. فرقی نمی‌کند که راجع به مشکلات خود و یا دیگران صحبت می‌کند. صحبت کردن، یک واکنش طبیعی و سالمی است در برابر فشارهای روحی برای یک «ونوسی»!

یک زن برای فراموش کردن دردهای خود، ممکن است که خود را درگیر مشکلات دیگران بکند.

### واکنش مردها، زمانی که زنها نیاز به صحبت کردن دارند

- زمانی که زنها راجع به مسائلشان صحبت می‌کنند، مردها مقاومت نشان می‌دهند. مرد فکر می‌کند وقتی که زن راجع به مشکلاتش با او صحبت می‌کند، او را مسئول مشکلش می‌داند. او توجه ندارد که هدف همسرش از صحبت کردن، آرامش یافتن است. مرد نمی‌داند که فقط اگر گوش بدده، چقدر از او قدردانی خواهد شد.

- مربیخیها تنها به دو دلیل در مورد مسائلشان صحبت می‌کنند: وقتی که کسی را مقصراً می‌دانند و یا در جستجوی راه حل هستند. اگر زنی واقعاً دلوایس و مضطرب است، مرد فکر می‌کند تقصیر اوست. اگر زن کمی آشفته باشد، او فکر می‌کند که از همسرش درخواست راه حل می‌کند.

- اگر مردی تصور کند که همسرش در خواست راه حل نموده است، کلاه «آقای مشکل‌گشا» را بر سر می‌گذارد تا مشکلش را حل کند. اگر فکر کند که او را مقصراً می‌داند، آن وقت است که شمشیرش را بیرون می‌کشد تا در برابر حمله، از خود دفاع کند. در هردو مورد، فوراً در می‌یابد که گوش کردن برایش مشکل است.

- اگر مرد برای مشکلات زن راه حل نشان بدهد، او باز هم به مشکلاتش بال و پر می‌دهد. بعد از پیشنهاد دو یا سه راه حل، انتظار می‌رود که زن آرامش خود را باز یابد. علتیش این است که مربیخیها زمانی که درخواست کمک می‌کنند، با یافتن راه حل به آرامش می‌رسند.

- وقتی که زن به آرامش نمی‌رسد، مرد می‌اندیشد که پیشنهادش مردود شده است و احساس می‌کند که از او قدرشناسی نشده است.
- از طرفی دیگر، زمانی که مرد احساس می‌کند که مورد تهاجم واقع شده است، شروع به دفاع از خویشتن می‌کند. فکر می‌کند که اگر خودش را توجیه کند، همسرش او را مقصو نمی‌داند. هرچه بیشتر از خود دفاع کند، زن عصبی‌تر می‌شود.

مرد متوجه نمی‌شود که زن نیازی به توضیح و توجیه ندارد. زن احتیاج دارد که احساساتش را درک کنند و بگذارند که او راجع به مسائل دیگری صحبت خود را ادامه بدهد. اگر مرد عاقل باشد و فقط گوش کند، زن بعد از چند دقیقه گله‌گزاری از او، موضوع را عوض کرده راجع به مشکلات دیگری صحبت می‌کند.

- مردها زمانی که زنهای راجع به مشکلاتی صحبت می‌کنند که کمکی از دست آنان ساخته نباشد، به‌طور مخصوصی کلافه می‌شوند. مثلاً زمانی که زنی آشفته است، می‌تواند چنین گلایه‌هایی بکند:

— «به اندازه کافی به من حقوق نمی‌دهند.»

— «هر سال که می‌گذرد خاله لوئیز مریض و مریض‌تر می‌شود.»

— «منزلمان به حد کافی بزرگ نیست.»

— «چه فصل خشکیه. کی می‌خواهد بارون بیاد!»

— «پولامون توی بانک داره ته می‌کشه!»

- زن هر کدام از این انتقادها را ممکن است به منظور اظهار نگرانی، نومیدی و کلافگی عنوان کند. امکان دارد بداند که مشکلاتش راه حلی ندارند ولی باز برای آرامش خود نیاز به صحبت کردن دارد. اگر شنونده‌اش با احساس نومیدی و کلافگی او همدردی بکند، احساس حمایت می‌کند. ممکن است که همسرش را کلافه کند مگر اینکه او درک کند که زنش فقط نیاز به صحبت دارد و آن وقت است که زن به آرامش می‌رسد. وقتی زنی به تفصیل راجع به مسائلش صحبت می‌کند، مرد حوصله‌اش سر می‌رود. مرد اشتباهآ فرض می‌کند که وقتی که زنی

---

 مردها به غارشان می‌روند و زنها حرف می‌زنند

۳۹

از جزئیات مشکلش صحبت می‌کند، او باید برای تمام آنها راه حلی پیدا نماید. مرد تلاش می‌کند که تناسب مشکلات را نسبت بهم پیدا کند. در نتیجه بی‌حوصله می‌شود. باز هم درک نمی‌کند که نیت زنش حل مشکلات نیست بلکه فقط می‌خواهد که شوهرش درکش کند و به او اهمیت بدهد.

- به علاوه، شنونده بودن برای مرد، کاری است دشوار زیرا او به غلط تصور می‌کند که زنش از مشکلی به مشکل دیگر می‌پردازد و باید یک نظم منطقی در این میان حاکم باشد. بعد از اینکه زن سه چهار مورد از مشکلاتش را با او در میان می‌گذارد، مرد بسیار گیج و کلافه می‌شود و می‌کوشد که به طور منطقی این مشکلات را بهم ربط بدهد.

- دلیل دیگری که چرا یک مرد برای شنونده بودن مقاومت می‌کند این است که او در جستجوی پایان ماجراست و تا نهایت قضیه را نداند، نمی‌تواند به راه حل خود قاعده و نظمی بدهد. هنگام گوش کردن، زن هرچه بیشتر از جزئیات حرف می‌زنند، او بیشتر کلافه می‌شود. مرد اگر بداند که با سکوت‌ش به همسرش کمک می‌کند تا به تفصیل از مشکلاتش حرف بزند، از کلافه بودنش کاسته می‌شود. مرد اگر بداند که جزئیات چقدر برای زنش مفید است، او هم به آرامش می‌رسد. همان‌طور که یک مرد از طریق حل کردن جزئیات مبهم یک مسئله به کمال می‌رسد، زن نیز از طریق صحبت کردن با جزئیات بیشتر راجع به مشکلاتش به تعالی می‌رسد.

همان‌طور که یک مرد از طریق حل جزئیات مبهم  
مسئله‌اش به کمال می‌رسد، زن نیز از طریق  
صحبت کردن با جزئیات بسیار راجع به  
مشکلاتش به تعالی می‌رسد.

- روشی که یک زن می‌تواند مسئله را برای همسرش کمی آسان‌تر

بکند، این است که نتیجه امر را بگوید سپس وارد جزئیات شود و از بلا تکلیفی مرد جلوگیری کنید. زنهای از احساس هیجان در یک داستان لذت می‌برند برای اینکه هیجان به داستانها احساس بیشتری می‌دهد. زن دیگری از شنیدن این همه هیجان لذت می‌برد ولی مرد به آسانی کلافه می‌شود.

- میزان عدم در کک و شناخت مرد از زن بستگی به میزان مقاومت مرد در برابر صحبت‌های زن راجع به مشکلاتش دارد. وقتی که مردی بیشتر می‌آموزد که چگونه نیازهای همسرش را برآورده کند و از نظر عاطفی حمایتش کند، کشف می‌کند که «گوش کردن» اصلاً کار سختی نیست. مهم‌تر از همه این است که اگر زنی به همسرش یادآوری کند که فقط می‌خواهد راجع به مشکلاتش با او صحبت کند و نیازی به حل آن مشکلات نیست، به این طریق به شوهرش کمک کرده است که آرامش بیشتری به دست بیاورد و شنوندۀ خوبی باشد.

### مریخیها و نویسیها چگونه به صلح و صفا رسیدند!

- مریخیها و نویسیها در صلح و صفا زندگی کردند چون توانستند به تفاوت‌های یکدیگر احترام بگذارند. مریخیها آموختند که به «نیاز حرف زدن» و نویسیها احترام بگذارند چون صحبت کردن باعث خشنودی آنها می‌شد. حتی اگر حرف زیادی برای گفتن نداشتند. مرد آموخت که می‌تواند از طریق گوش کردن، همسرش را حمایت کند. و نویسیها یاد گرفتند که به نیاز با خود خلوت کردن مریخیها در موقع حل مشکلاتشان، احترام بگذارند. دیگر این «غار» بروایشان به مفهوم «رازی بزرگ» و یا «علامت خطری» نبود.

## مریخیها چه یاد گرفتند؟

- مریخیها متوجه شدند که حتی زمانی که احساس می‌کنند مورد حمله، سرزنش و انتقاد از طرف نوسيها واقع می‌شوند، بسیار زودگذر است؛ ناگهان آنها آرام شده بسیار سازگار و قدرشناس می‌شوند. با آموختن گوش کردن، مریخیها کشف نمودند که چقدر نوسيها وابسته سخنانشان در رابطه با مشکلاتشان هستند.
- سرانجام مریخی خیالش راحت شد وقتی که فهمید که نیاز یک نوسي برای صحبت درباره مشکلاتش، بدین علت نبود که همسرش به او کم توجهی کرده است. همچنین او یاد گرفت زمانی که یک نوسي احساس می‌کند که در کش می‌کنند، زیاد روی مشکلاتش بحث نمی‌کند و زن مشتبی می‌شود. با این آگاهی، یک مریخی بدون اینکه احساس مسئولیتی در قبال حل این مشکلات بکند، به او گوش می‌دهد.
- بیشتر مردها و حتی زنها، خیلی روی نیاز به صحبت درباره مشکلات، به داوری می‌نشینند، چرا که هرگز اثر شفابخش این عمل را تجربه نکرده‌اند. آنها ندیده‌اند که زنی که احساس می‌کند که شنوونده‌ای دارد، چقدر می‌تواند ناگهان عوض شود، احساس خشنودی کند و رفتار مشتبی داشته باشد.
- اکثراً دیده‌اند که چگونه زنی (شاید مادرشان) که شنوونده‌ای نداشته است، به کلنجر رفتن با مسائلش ادامه داده است. این اتفاق زمانی برای یک زن روی می‌دهد که در دراز مدت، احساس کند که دوستش ندارند و به مشکلاتش گوش نمی‌دهند. مشکل اصلی این است که او احساس می‌کند همسرش دوستش ندارد نه اینکه او راجع به مسائلش صحبت می‌کند.
- بعد از اینکه مریخیها یاد گرفتند که چگونه «شنونده» باشند، کشف عجیبی کردند و متوجه شدند که اگر به صحبت‌های یک نوسي در رابطه

با مشکلاتش گوش کنند، چنان است که گویی با تماشای تلویزیون، شنیدن اخبار و خواندن روزنامه، از غارش بیرون می‌آید. مریخیها به همین نحو که یاد می‌گیرند بدون احساس تقصیر و مستولیت به سخنان همسرشان گوش کنند، هنر گوش کردن برایشان آسان‌تر می‌شود. وقتی که مردی در این امر مهارت پیدا می‌کند، متوجه می‌شود که گوش کردن چه راه محشری برای از یاد بردن مشکلات روزانه خودش نیز می‌بایشد و در ضمن چقدر به همسرش احساس رضایت داده است. ولی روزهایی که واقعاً مضطرب است، ممکن است نیاز پیدا کند که به درون غارش برود و برای گوش کردن به اخبار و یا یک مسابقه رقابتی به آرامی از آن بیرون بیاید.

### نویسیها چه آموختند؟

- همچنین ونویسیها هم وقتی که بالاخره فهمیدند آن زمانی که مریخی به داخل غارش می‌رود دلیلش این نیست که همسرش را دوست ندارد، خیالشان راحت شد. آنها یاد گرفتند که در این موقع بیشتر پذیرای او باشند زیرا همسرشان تحت فشار عصبی است.
- زمانی که ونویسیها متوجه می‌شند که مریخیها خیلی زود حواسشان پرت می‌شود، دیگر برایشان برخورنده نبود. زمانی که یک ونویسی در حال صحبت بود و مریخی حواسش پرت می‌شد، او خیلی مؤدبانه صحبتش را قطع می‌کرد، می‌ایستاد و منتظر می‌شد تا او توجهش جلب بشود. بعداً مجدداً شروع به صحبت می‌کرد. او دیگر فهمیده بود که گاهی وقتها برای یک مرد مشکل است که با تمام وجود حواسش به همسرش باشد. ونویسیها کشف کردند که با برخوردی آرام و متین، توجه آنها را به خود جلب کنند. با این حرکت، مریخیها بسیار خشنود می‌شوند و دوباره کاملاً به زن توجه می‌نمایند.
- زمانی که مریخیها کاملاً در غارشان گرفتارند، ونویسیها دیگر این مسئله

را به خود ارتباط نمی‌دهند. آنها یاد گرفته‌اند که حالا وقت گفتگو با ایشان نیست و بهتر است که با دوستان خود راجع به مسائلشان صحبت کنند و یا به گردش و خرید بروند. بدین‌وسیله، ونوسیها کشف کرند که زمانی که میریخیها احساس می‌کنند مورد لطف و محبت قرار گرفته‌اند، چقدر سریع از غارشان بیرون می‌آیند.

## فصل چهارم

### چگونه جنس مخالف را برانگیزیم؟

- قرنها پیش، قبل از اینکه مریخیها و نوسيهها به هم بپیوندند، خیلی خوشحال بودند که در دنیای جداگانه خود به تنها یی زندگی می کنند. تا اینکه یک روز همهچیز عوض شد. مریخیها و نوسيهها در سیاره خود، ناگهان احساس افسردگی کردند و همین افسردگی موجب شد که آنها گرد هم آیند.
- در ک اسرار دگرگونی آنها، امروزه به ما کمک می کند تا متوجه شویم چگونه زن و مرد به روشهای مختلفی تحریک می شوند. با این آگاهی جدید، مجهر تر خواهید بود تا در موقع آشتفتگی همسرتان، او را حمایت کنید. همان طور که شما نیز در موقع سختی و آشتفتگی خود توقع این گونه حمایت را از او دارید. بیایید به عقب برگردیم و تظاهر کنیم که شاهد آن ماجرا بودیم.
- زمانی که مریخیها احساس افسردگی کردند، همه آنها یی که در سیاره بودند، شهرها را رها کرده به مدت طولانی به غارهای خود پناه بردن. در آنجا گیر کردند و نمی توانستند بیرون بیایند، تا اینکه به طور اتفاقی، یکی از مریخیها با یک نگاه آنی، از تلسکوپش نوس زیبایی را مشاهده کرد. به سرعت تلسکوپش را در اختیار سایر مریخیها قرار داد تا آنها هم این موجود زیبا را ببینند. دیدن این موجودات زیبا انگیزهای

برای مریخیها شد که بهطور معجزه آسایی از افسردگی خلاص شوند. ناگهان احساس کردند که «به آنها احتیاج هست». از غارشان بیرون آمدند و شروع به ساختن یک سفینه فضایی برای پرواز به سیاره ونوس کردند.

زمانی که ونوسیها احساس افسردگی می‌کردند، برای تسکین حالشان دور هم جمع می‌شدند و راجع به مشکلاتشان با هم صحبت می‌کردند و به نظر نمی‌رسید که این کار افسردگی آنها را تسکین بدهد. مدت زمانی طولانی در کسالت و اندوه به سر برداشت، تا اینکه از طریق غریزه قویشان، منظره‌ای را در رؤیایشان مشاهده کردند. موجودات قوی و عجیب و غریبی از آن طرف دنیا بهسوی آنها می‌آمدند که به آنها عشق بورزنده، در خدمتشان باشند و حمایتشان بکنند. «آنها ناگهان احساس دلستگی کردند.» همگی در این رؤیا شریک شدند و افسردگی آنها زایل شد و با شادی به مناسبت ورود مریخیها تدارک دیدند!

مردها زمانی تحریک‌پذیر و توانا می‌شوند که  
احساس نمایند به آنها نیاز هست.

زنان زمانی تحریک‌پذیر و توانا می‌شوند که  
احساس دلستگی بکنند.

- این اسرار محرک، هنوز هم عملی است. مردها زمانی تحریک‌پذیر و توانا می‌شوند که «احساس کنند به آنها نیاز هست». زمانی که مردی احساس کند که در رابطه‌ای نیازی به او نیست، بتدریج غیرفعال و کم‌انرژی می‌شود. هر روز که می‌گذرد، او کمتر نقشی در آن رابطه دارد. از طرف دیگر، موقعی که مرد احساس می‌کند که به او اطمینان و تکیه دارند، نهایت کوشش خود را به خرج می‌دهد تا اینکه از او قدردانی شود. این عمل باعث می‌شود که او تواناتر و کوشاتر باشد.
- زنان زمانی تحریک‌پذیر و قدرتمند می‌شوند که «احساس دلستگی

بکنند». زنی که احساس دلگرمی و محبت در رابطه‌ای نمی‌کند، به تدریج احساس تکلیف اجباری به او دست می‌دهد و از ایشار خسته می‌شود. بر عکس، زمانی که احساس کند که مورد توجه و احترام است، اوضاع شده همچنان به ایشار خود ادامه می‌دهد.

### وقتی مردی عاشق زنی می‌شود

- عاشق شدن یک مرد، به داستان همان مریخی می‌ماند که ونسیها را کشف کرد. او در غارش گیر کرده بود و نمی‌توانست دلیل افسردگی اش را پیدا کند و با تلسکوپش آسمان را زیر و رو می‌کرد. انگار که دچار صاعقه شده باشد، در یک لحظهٔ پرشکوه، زندگی اش برای همیشه عوض شد. او از تلسکوب خود وؤیایی را دیده بود که آن را یک زیبایی باحرمت و باوقار توصیف کرد.

- او ونسیها را کشف کرده بود. سراسر وجودش مشتعل شد. تا چشمش به آنها افتاد، برای اولین بار در زندگی اش به اهمیت دادن برای کسی به غیر از خودش پرداخت و با یک نگاه آنی، زندگی اش معنای جدیدی به خود گرفت و افسردگی اش زایل شد.

- فلسفهٔ مریخیها بازنده/برنده است: «می‌خواهم برنده شوم و برایم اصلاً اهمیتی ندارد که تو بیازی.» تا زمانی که هر مریخی تنها به خودش می‌پرداخت، این فرمول به خوبی کارساز بود و تا قرنها مفید به نظر می‌رسید ولی حالاً دیگر نیاز به تغییر داشت زیرا «در اولویت بودن» مریخیها را ارضاء نمی‌کرد. آنها عاشق شدند و می‌خواستند ونسیها هم مانند آنها «برنده» باشند.

- امروزه، در بیشتر ورزشها، ما توسعهٔ این فلسفه را در رابطهٔ رقابتی مریخیها می‌بینیم. برای مثال، در بازی تنیس: «من نه فقط می‌خواهم بیرم بلکه سعی می‌کنم با ایجاد دشواریهایی در بازگرداندن ضربه‌های توب کاری کنم که دوستم بباشد. من از پیروزی‌ام لذت می‌برم حتی اگر

دوستم شکست بخورد.»

- اکثر رفتار مریخیها درست و بجاست. ولی رفتار بازنده/برنده در روابط افراد بالغ می‌تواند بسیار مضر باشد. اگر من در جستجوی ارضاء شدن نیازهایم به ازای ناکامی شریکم باشم، مطمئن باشیم که تجربه‌ای ناخوشایند و رنجش آور و مجادله‌آمیزی خواهیم داشت. رمز برقراری یک رابطه موفق در این است که هر دو یار برنده باشند!

### تفاوتها مجدوب می‌کنند

- بعد از اینکه اولین مریخی عاشق شد، شروع به ساختن تلسکوپ‌هایی برای سایر برادران مریخی اش کرد. آنها خیلی سریع از افسردگی بیرون آمدند. مریخیها عاشق و نوسيهها شدند و برای آنها به اندازه خودشان اهمیت قائل شدند.
- این غرایی‌های زیبا، جذابیت مرموزی برای مریخیها داشتند و تفاوت‌هایشان آنها را بیشتر مجدوب می‌کرد. جایی که مریخیها خشن بودند، آنها نرم و ملایم بودند. در حالی که مریخیها «بدتر کیب» بودند، آنها «خوش تر کیب» بودند! وقتی که مریخیها سرد بودند، آنها گرم و گیرا بودند. در روندی جادویی و بی‌نقص، تفاوت‌هایشان هم‌دیگر را تکمیل می‌کرد.
- و نوسيهها به زبان بی‌زبانی، با صدایی رسا و روشن رابطه برقرار می‌کردند: «به شما نیاز داریم. قدرت شما ما را به کمال می‌رساند و حفره عمیقی را در قلب ما پر خواهد کرد. ما می‌توانیم با یکدیگر بسیار خوشبخت شویم.» این دعوت باعث انگیزه و اقتدار مریخیها شد.
- بسیاری از زنهای، به طور غریزی می‌فهمند که چگونه این پیام را او سال نمایند. در آغاز یک آشنایی، زن با نگاهی کوتاه به مرد می‌گوید: «تو کسی هستی که می‌توانی مرا خوشبخت کنی.» و با این روش ظریف و ذیر کانه، اولین قدم را برای تداوم رابطه‌شان بر می‌دارد. این نگاه مرد را

## مردهای مریخی، زنهای و نوosi

تشویق می‌کند که پا پیش نهد و به او قدرت می‌دهد که بر ترسش از داشتن چنین رابطه‌ای غلبه کند. متأسفانه در طول زمانی که آنها با هم در ارتباط هستند و مشکلاتی پیش می‌آید، زن نمی‌داند که چقدر مهم است که باز هم این پیام را ارسال کند و در این مورد غفلت می‌ورزد.

- وجود مریخیها موجب شد که تغییراتی در سیاره و نووس به وجود بیاید. نزد مریخیها رو به تکامل بود. آنها دیگر با تشییت و پرورش قدرتشان ارضانمی‌شدند. آنها می‌خواستند از قدرت و مهارت‌شان در راه خدمت به دیگران استفاده کنند. بخصوص خدمت به نوسيها؟! آنها فلسفه جدیدی را ابداع کردند، فلسفه برنده/برنده. آنها دنیابی را می‌خواستند که هر کس به اندازه خودش به دیگری اهمیت بدهد.

## عشق به مریخیها انگیزه می‌دهد

- مریخیها شروع به ساختن تعداد زیادی سفینه‌های فضایی کردند که آنها را از آسمانها به طرف سیاره و نووس ببرد. آنها تا به حال این همه احساس «حیات» نمی‌کردند. با همان نگاه آنی به نوسيها، برای اولین بار در تاریخ زندگی‌شان، شروع به از خودگذشتگی کردند.
- به این ترتیب، وقتی که مردی عاشق است سعی می‌کند «بهترین» باشد تا برای دیگران مفید واقع شود. زمانی که دریچه قلبش باز است، اعتماد به نفس زیادی احساس می‌کند تا هر تحول عظیمی را بپذیرد. اگر فرصتی به او بدهند تا استعدادهای خود را رو کند، او نهایت سعی اش را می‌کند. ولی زمانی که احساس می‌کند که نمی‌تواند خودی نشان بدهد و موفقیت داشته باشد، به خودخواهی‌های زمان گذشته‌اش برمی‌گردد.
- مردی که عاشق است به همان اندازه خودش به طرف مقابل اهمیت می‌دهد. او ناگهان از زنجیرهایی که او را مقید به خود می‌کرد، رها می‌شود و به دیگران می‌پردازد. هدف او از این کار، سودجویی شخصی نیست بلکه اهمیت دادن به دیگران است.

زمانی که به مرد فرصتی داده می‌شود تا استعدادها بش را روکند، او نها بست سعی خود را می‌کند. تنها زمانی که احساس کند که نمی‌تواند موفق باشد، به خودخواهیهای زمان گذشته‌اش برهی گردد.

- کمال دوست، برای او تجربه خوشایندی چون تکامل خودش دارد. او به راحتی می‌تواند هر دشواری را تحمل کند تا یارش را خوشحال نماید و خشنودی او باعث خشنودی میریختی است، تلاش او آسان‌تر می‌شود و برای رسیدن به هدفی والا، نیرو می‌گیرد.
- در سنین جوانی، او می‌تواند با به خود پرداختن، خشنود و راضی شود ولی زمانی که پا پیش می‌گذارد، دیگر در خدمت خویشتن بودن برایش خوشایند نیست. برای اینکه به کمال برسد، باید با انگیزه عشق زندگی اش را شروع نماید. به او الهام می‌شود که آزادانه و بدون خودپرستی، به دیگران بپردازد و از خودخواهی و بی‌توجهی به اطرافیان، اجتناب کند. گرچه او نیاز به عشق دارد، ولی بیشترین نیازش، ایثار عشق است.
- اکثر مردها نه فقط تشنۀ عشق بلکه شیفتۀ آن هستند ولی بزرگ‌ترین مشکلشان این است که نمی‌دانند با نداشتن عشق چه موهبتی را از دست می‌دهند. آنها به ندرت دیده‌اند که پدرشان در ارائه عشق به مادرشان و جلب رضایت او، موفق باشد. نتیجه اینکه آنها نمی‌دانند که بزرگ‌ترین منبع کمال برای یک مرد می‌تواند ارائه «محبت» باشد. زمانی که او در روابطش موفق نیست، خود را دلتنگ می‌باید و در غارش گیر می‌کند و دیگر به چیزی اهمیت نمی‌دهد و نمی‌داند که چرا این همه دلتنگ است.
- در چنین مواقعي از داشتن هر نوع رابطه‌ای کناره می‌گيرد و در غارش فرو می‌رود. از خودش می‌پرسد که اين کارها برای چيست؟ چه اتفاقی

افتاده؟ و چرا این همه باید به آن اهمیت بدهد؟ او احساس نمی‌کند که دیگر به چیزی اهمیت نمی‌دهد چون کسی به او نیازی ندارد. متوجه نیست که اگر کسی را پیدا کند که به او احتیاج داشته باشد، می‌تواند از شر اندوهش خلاص شود و دوباره انگیزه‌ای برای زندگی داشته باشد.

### مورد نیاز کسی نبودن برای مرد، مرگ تدریجی است.

• زمانی که مرد احساس کند که برای زندگی کسی مشتب نیست، برایش سخت است که به زندگی خودش اهمیت بدهد و یا با کسی ارتباط برقرار کند. وقتی که احساس می‌کند کسی به او نیازی ندارد، برایش مقدور نیست که انگیزه و تحرکی در زندگی داشته باشد. برای داشتن انگیزه‌ای مجدد، او احتیاج به قدرشناصی، اطمینان و مورد قبول واقع شدن دارد. مورد نیاز کسی نبودن، برایش مرگ تدریجی است.

### زمانی که زنی عاشق مردی می‌شود

• عاشق شدن زن نیز به اتفاقی می‌ماند که همان روز اول افتاد. یعنی به اولین و نویسی الهام شد که میریخیها در راهند. او در رؤیایش دید که یک سری سفینه‌فضایی با مردان قوی و مهربان از آسمانها به طرف آنها می‌آیند. این موجودات نیازی به پرورش نداشتند در عوض هدفان تأمین احتیاجات و نویسیها بود.

• این میریخیها، موجودات فدایکاری بودند و زیبایی و فرهنگ و نویسیها الهام‌بخش آنها شده بود. میریخیها متوجه شده بودند که قدرت و صلاحیت آنها بدون خدمت کردن به دیگران مفهومی نداشت. به این موجودات قابل تحسین و فوق العاده الهام شده بود که می‌توانند با وعده به خدمت و خوشامدگویی و ارضاء و نویسیها، احساس آرامش کنند. چه

## معجزه‌ای!

- و نوسيهای ديگر هم، نظير اين رؤيا را داشتند و از افسرده‌گي خود بدر آمدند. واقعیت این امر که «کمک» در راه بود، چرا که مریخیها داشتند می‌آمدند، آنها را دگرگون کرد. و نوسيها افسرده بودند زیرا احساس می‌کردند که منزوی و تنها مانده‌اند. برای اينکه از اين حالت بیرون بیایند، باید باور می‌کردند که «کمک عشقی» در راه است!
- اکثر مردها از اينکه چقدر برای زنی مهم است که از طرف کسی که برایش اهمیت قائل است، مورد حمایت واقع شود، آگاهی کمی دارند. زنها وقتی که باور می‌کنند که به نیازهای آنها رسیدگی خواهد شد، خوشحال می‌شوند. زمانی که زنی ناراحت، درهم شکسته یا گیج و خسته و نومید است، به چیزی که بیشتر از همه نیاز دارد، یک «رفاقت ساده» است! نیاز دارد که احساس تنها‌یی نکند. نیاز دارد که دوستش بدارند و نوازشش کنند.
- همفکری، درک، اهمیت دادن و غمخوار داشتن، خیلی به زن کمک می‌کند تا قدر حمایت و همفکری مرد را بداند. مردها متوجه این امر نمی‌شوند، چون غریزه مریخیشان به آنها می‌گوید که بهتر است زمانی که آنها ناراحتند، تنها‌یشان بگذارند. وقتی زنی ناراحت است، مرد بدون رعایت ادب و نزاکت، او را ترک می‌کند. تازه اگر هم بماند، کارها را خراب تر می‌کند چون سعی در حل مشکلات دارد، به او الهام نمی‌شود که چقدر، نزدیک بودن، صمیمی بودن و همدرد بودن، برای زن مهم است. چیزی که مورد نیاز یک زن است، این است که «شنونده» داشته باشد.
- از طریق سهیم کردن در مشکلات، او به یاد می‌آورد که قابلیت عشق را دارد و نیازهایش برآورده خواهد شد. شک و تردیدش ذوب می‌شود. اعصابش از کارهایی که به اجراء انجام می‌داد، به آرامش می‌رسد و همچنان به خود یاد آوری می‌کند که قابلیت عشق را دارد و برای بهداشت آوردنش نیازی به کوشش نیست. آن وقت آرام می‌شود و کمتر مایه می‌گذارد و بیشتر بهره‌برداری می‌کند. این حق اوست!

اعصابش از کارهایی که به اجبار انجام می‌داده  
به آرامش می‌رسد و همچنان به خود یادآوری  
می‌کند که قابلیت عشق را دارد و نیازی به  
کوشش برای بدست آوردنش نیست. تسکین  
می‌باید و کمتر می‌بخشد و بیشتر بهره‌برداری  
می‌کند. این حق اوست.

### ایثار زیاد خسته‌کننده است

• نووسیها برای اینکه با افسردگی خود کنار بیایند، سرگرم سهیم کردن  
احساساتشان با دیگران و گفتگو در مورد مشکلاتشان بودند. همانطوری  
که مشغول صحبت بودند، دلیل افسردگی خود را کشف کردند. آنها از  
اینکه دائمًا از خود مایه می‌گذاشتند، خسته شده بودند و از اینکه دائمًا  
برای یکدیگر احساس مسئولیت می‌کردند، دلخور بودند. می‌خواستند  
خستگی در کنند و برای مدتی هم که شده باشد کس دیگری از آنها  
مراقبت کند. از اینکه همه چیز را با دیگران قسمت کنند، خسته شده  
بودند. می‌خواستند استثنایی بوده و مالک چیزهایی باشند که به خودشان  
متعلق بود. دیگر دوست نداشتند که ایثارگر بوده و به حاطر دیگران  
زندگی کنند.

«من می‌بازم تا تو بتوانی برندۀ شوی.» تا زمانی که برای یکدیگر  
فداکاری می‌کردند، می‌توانستند از یکدیگر مراقبت بکنند. ولی بعد از  
قرنها از اینکه همه چیز را با هم تقسیم کنند و از یکدیگر مراقبت نمایند،  
خسته شدند. آنها هم با فلسفهٔ برندۀ/برندۀ موافق بودند.

• امروزه هم به طور مشابهی بیشتر زنها از بیشتر مایه گذاشتن، خسته‌اند.  
آنها وقت استراحت می‌خواهند. فرصت مطالعه و خودشناسی  
می‌خواهند، فرصتی می‌خواهند که اول از همه به خود اهمیت بدهند. در

جستجوی کسی هستند که از نظر عاطفی آنها را تأمین کند. کسی که نیازی به مراقبت آنها ندارد. مریخیها به نحو احسن با این خواسته‌ها مطابقت دارند.

- در این مرحله، مریخیها یاد گرفتند که چگونه زمانی که ونوسيها برای «دریافت» آمادگی داشتند، از خود مایه بگذارند. بعد از قرنها، هم ونوسيها و هم مریخیها به مرحله مهمی در تکامل خود رسیده بودند. ونوسيها نیاز داشتند که یاد بگیرند چگونه دریافت نمایند و مریخیها نیازمند بودند که چگونه از خود مایه بگذارند.

- این تغییرات اصولاً زمانی انجام می‌گیرد که زن و مرد در سنین جوانی و بلوغ باشند. در سنین جوانی، زن آمادگی بیشتری دارد که از خودگذشتگی کند و خود را به شکل دلخواه همسرش دربیاورد. در سنین جوانی، مرد بیشتر به خود می‌پردازد و توجهی به نیاز دیگران ندارد. وقتی که زن به بلوغ می‌رسد، متوجه می‌شود که چقدر از خودگذشتگی به خرج داده است تا مورد رضایت طرفش واقع شود و وقتی که مردی به بلوغ می‌رسد، درک می‌کند که چگونه می‌تواند در خدمت دیگران باشد و احترام بیشتری برای آنان قائل شود.

- چون مرد به بلوغ می‌رسد، به نظرش می‌رسد که خود را فراموش کرده است ولی بزرگ‌ترین دگرگونی او این است که متوجه می‌شود چگونه در ایشار و بخشش موفق بوده است. به همین ترتیب چون زن به بلوغ می‌رسد، او نیز استراتژی جدیدی را در رابطه با ایشار یاد می‌گیرد ولی بزرگ‌ترین دگرگونی او این است که حد و مرزی برای خود تعیین کند تا بتواند خود نیز به آنچه می‌خواهد برسد.

### از سرزنش پرهیزیم

- زمانی که زنی متوجه می‌شود که خیلی از خودگذشتگی کرده است، شروع می‌کند به سرزنش همسرش که موجب ناراحتی اش شده است.

داوری می کند که در حقش اجحاف شده است و کمتر از آنچه کاشته، برداشته است.

- اگرچه برداشتی سزاوار خودش نکرده است، ولی برای بهبود رابطه اش، باید تشخیص بدهد که چقدر در مشکلاتشان سهم داشته است! وقتی که زنی بخشش زیادی می کند نباید همسرش را سرزنش کند و همین طور هم مردی که در وظیفه اش کوتاهی می کند نباید همسرش را سرزنش کند که او منفی و غیرقابل درک است. در هردو مورد، سرزنش کاری از پیش نمی برد.

- فهم، اطمینان و اعتماد، دلسوزی، قبول داشتن یکدیگر و حمایت کردن از همدیگر، مشکل را حل می کند نه سرزنش همسران! وقتی که این موقعیت پیش می آید، به جای اینکه مرد همسرش را به خاطر نجاش و خشمش سرزنش نماید، می تواند با دلسوزی تمام، حمایتش را به او عرضه کند حتی اگر همسرش این را از او نخواسته باشد. باید به او گوش بدهد حتی اگر مورد سرزنش واقع شده است. به او کمک کند و اعتمادش را جلب کند و همدردیش را با ارائه کارهای کوچک به او بازگو نماید و نشان بدهد که به همسرش اهمیت می دهد.

زن به جای اینکه همسرش را به خاطر اهمال کاری اش سرزنش کند، می تواند با تمام عیوبش او را بپیخد و قبولش کند. مخصوصاً زمانی که همسرش او را دچار یأس و نویدی می کند، مطمئن باشد که می خواهد خدمت بهتری ارائه بدهد حتی اگر به ظاهر از او را حمایت نکند! زن با قدردانی، باید همسرش را تشویق کند که محبت بیشتری ارائه بدهد و حتی از او حمایت بخواهد.

### حفظ موقعیت و احترام به مرزها

- مهم تر از همه این است که زن نیز متوجه حد و مرز خود باشد که چقدر می تواند محبت کند تا از همسرش نرنجد. به جای اینکه از همسرش

توقع داشته باشد که امتیازهایشان هم سطح باشد، باید از طریق بخشش این حد و مرز را حفظ کند.

- نگاهی به یک مثال بیندازیم: جیم ۳۹ سال و همسرش سوزان ۴۱ ساله بودند وقتی که برای مشاوره پیش من آمدند. سوزان تقاضای طلاق داشت چون شاکی بود که در مدت ۱۲ سال زندگیشان او بیشتر از شوهرش فدایکاری کرده است و دیگر تحمل این وضعیت را ندارد. او را جیم را سرزنش می‌کرد زیرا بی‌حال و خودخواه بود و همیشه او را کنترل می‌کرد و اصلاً احساساتی نبود. او عقیده داشت که چیزی برای ایثار ندارد و برای ترک همسرش آماده است. جیم همسرش را قاتع کرده بود که برای «مشاوره» بیایند ولی سوزان شک داشت. در یک دوره شش ماهه آنها توانستند سه مرحله درمانی را برای بهبود روابطشان پشت سر بگذارند و امروز با داشتن سه فوزنده بسیار خوشبخت هستند.

### قدم اول: انگیزه

- برای جیم توضیح دادم که اینها مجموعه دلخوریهای دوازده ساله همسرت است. اگر می‌خواهد که این وصلت را نجات بدهد، باید با صبوری به حرلفهای همسرش گوش کند تا انگیزه‌ای باشد که همسرش بتواند روی مسئله ازدواجشان کار کند. در شش جلسه اولی که با هم شرکت کردند، من سوزان را تشویق کردم تا درد دل و احساسات منفی خود را در میان بگذارد و به جیم کمک کردم تا صبورانه به احساسات منفی او گوش کند. این سخت ترین مرحله درمانی آنها بود. همچنان که او به طور جدی به دردها و نیازهای ارضانشده سوزان گوش می‌کرد، به شدت برانگیخته شده و به خود اعتمادبهنه نفس می‌داد که می‌تواند تغییرات لازم را بدهد تا یک رابطه محبت‌آمیزی داشته باشد.

- قبل از اینکه سوزان انگیزه‌ای برای بهبود روابطشان داشته باشد، نیاز داشت که به حرلفهایش گوش کند و احساس کند که جیم احساسات او

را تأیید می کند. این اولین قدم بود. بعد از اینکه سوزان احساس کرد که درکش می کنند، آنها توانستند به دومین مرحله قدم بگذارند.

### قدم دوم: مسئولیت

- قدم دوم احساس مسئولیت بود. جیم باید می پذیرفت که زنش مورد حمایت او قرار نگرفته است و سوزان نیز باید قبول می کرد که حد و مرزی برای خود معین نکرده بود. جیم از او عذرخواهی کرد که چقدر او را ناراحت کرده است. سوزان متوجه شد همان‌طور که جیم پا به درون مرزهای همسرش گذاشته و با بی‌احترامی با او برخورد می کرده است مانند: داد و بیداد کردن، غر زدن، درخواست‌هاییش سماجت کردن، و تأیید نکردن احساسات همسرش، او نیز حد و موز خود را معین نکرده بود. اگرچه نیازی به عذرخواهی نمی دید، ولی اعتراف کرد چون او نیز مسئول برخی از مشکلاتشان بوده است.

- همان‌طور که او به تدریج پذیرفت که نا‌آگاهی او برای تعیین حد و مرز برای خودش و تمایل او برای ایثار، باعث تشدید مشکلاتشان شده است، توانست به راحتی جیم را ببخشد. برای رهایی از این خشم و رنجش، مسئولیت‌پذیری او برای حل مشکلاتشان بسیار ضروری بود. به این طریق، هردوی آنها بر آن شدند تا روش‌های جدیدی برای حمایت یکدیگر و احترام به حد و مرز زندگیشان، یاد بگیرند.

### قدم سوم: تمرین

- جیم بخصوص نیازمند این بود که بداند چگونه به مرزهای سوزان احترام بگذارند، حال آنکه سوزان نیز نیاز داشت که بداند چگونه آن حد و مرز را معین کند. هردوی آنها نیاز داشتند بیاموزند که چگونه به طور محترمانه، احساسات صادقانه‌شان را بیان کنند. در مرحله سوم، پذیرفتند

که با انجام دادن تمرین، حد و مرز را معین کنند و به آن احترام بگذارند. با آگاهی به اینکه گاهی وقتها ممکن است که دچار اشتباه بشوند، دادن مجوز برای ارتکاب به اشتباه، برای هردوی آنها در زمان تمرین، مانند تور محافظتی بود. اکنون نمونه‌ای از آنچه آنها یاد گرفتند و تمرین کردند.

- سوزان تمرین کرد که بگوید: «اصلًا طرز صحبت را دوست ندارم. خواهش می‌کنم صدایت را پایین بیاور و گرنه اتاق را ترک می‌کنم.» بعد از اینکه چندین بار از اتاق بیرون رفت، دیگر نیازی برای این کار پیدا نکرد.

- در مقابل درخواستهای جیم که از انجام دادن آنها بدش می‌آمد، سوزان تمرین کرد که بگوید «نه، نیاز به استراحت دارم» یا «نه، امروز خیلی کار دارم». سوزان دریافت که جیم بیشتر به او توجه می‌کند زیرا پذیرفت که چقدر او کار دارد و خسته است.

- سوزان به جیم گفت که می‌خواهد به سفر برود. وقتی که جیم پاسخ داد که او خیلی گرفتار است و کار دارد، سوزان گفت که خودش به تنها می‌رود. ناگهان جیم برنامه کارش را تغییر داد تا با سوزان به سفر برود.

- در مواقعي که با هم صحبت می‌کردن و جیم حرف او را قطع می‌کرد، سوزان تمرین کرد که بگوید «حرفم هنوز تمام نشده است، لطفاً بقیه را گوش کن.» آن وقت او بیشتر گوش می‌داد و کمتر حرفش را قطع می‌کرد.

- مشکل ترین مسئله سوزان این بود که باید برای بیان کردن خواسته‌اش تمرین می‌کرد. او به من می‌گفت: «اصلًا چرا باید چیزی را درخواست کنم و به زبان بیاورم، در حالی که من این همه برای او کار انجام می‌دهم؟» من به او توضیح دادم که اگر شوهرش را مسئول دانستن خواسته‌های خود بداند، نه فقط این کار واقع‌بینانه نیست بلکه قسمت اعظم مشکلاتش خواهد بود. سوزان نیاز داشت که برای ارضاء

خواسته‌هایش احساس مسئولیت بکند.

- بزرگ‌ترین مشکل مورد اعتراض جیم این بود که در مقابل تغییرات سوزان محترمانه رفتار کند و انتظار نداشته باشد که سوزان همان همسر سابقی باشد که در تمام مدت، سازگار و مطیع او بود. او متوجه شد که برای سوزان هم تعیین حد و مرز همان‌قدر مشکل است که او تغییرات سوزان را پذیرد. او آموخت که با تمرين زیاد، با هم به توافق خواهند رسید.

- زمانی که مرد «تشخیص حد و مرزها» را تمرين می‌کند، انگیزه‌ای برای ایشار می‌یابد. در اثر احترام به این حد و مرزها، به طور خودکار در او انگیزه‌ای به وجود می‌آید که تأثیر گفتارهای خود را زیر سؤال ببرد و شروع به تغییراتی در رفتارش بکند. وقتی که زنی متوجه می‌شود که از طریق تعیین حد و مرز، می‌تواند به خواسته‌هایش برسد، او هم به طور

---

- خودکار همسرش را مورد عفو قرار می‌دهد و روشهای جدیدی برای ارائه در خواسته‌ایش و حمایت شوهرش، کشف می‌کند. وقتی که زنی حد و مرزی را معین می‌کند، به تدریج پاد می‌گیرد که چگونه آرام باشد و محبت بیشتری را کسب کند.

### هنر بهره‌برداری

- برای یک زن، تعیین حد و مرز و بهره‌برداری کردن، کار ترسناکی است. او اصولاً از محتاج بودن زیاد می‌ترسد و از اینکه پس زده شود، مورد قضاوت واقع شود و مترود شود، آزرده می‌شود چون عمیقاً اعتقاد می‌یابد که لیاقت دریافت محبت بیشتری را ندارد.

- این «اعتقاد» در دوران کودکی او که هر زمان مجبور بود تا سرپوشی روی احساسات، نیازها و آرزوهایش بگذارد، شکل گرفته و تقویت شده است.

- زن با اعتقاد غلط و منفی خود به اینکه او شایستگی عشق را ندارد،

بسیار آسیب‌پذیر می‌شود. اگر در کودکی شاهد بدرفتاری و فحاشی بوده و یا مستقیماً به خود او بی‌حرمتی شده است، بنابراین از اینکه احساس کند لیاقت عشق را ندارد، آسیب‌پذیرتر خواهد بود و برایش مشکل‌تر است که ارزش خود را معین نماید. این احساس بی‌ارزش بودن، در ضمیر ناخودآگاه او ترس از نیاز به دیگران را تولید می‌کند. بخشی از تصوراتش مبنی بر این است که از او حمایت نخواهد شد.

- به خاطر ترس از عدم حمایت، ندانسته حمایتی را که نیاز دارد، پس می‌زند. زمانی که مرد این پیام را دریافت می‌کند که اعتمادی به او نیست تا نیازهای زن را برآورده کند، بلافضله احساس می‌کند که طرد شده است و اشتیاقش فروکش می‌کند. نو میدیها و بی‌اعتمادیها، نیازهای معتبر زن را مبدل به اظهار عجز و در ماندگی می‌کند و زمانی که مرد این پیام را دریافت می‌کند، بر او مشتبه می‌شود که زن به حمایت او اطمینانی ندارد. برخلاف آنچه می‌نماید، در ابتدا مردها برای اینکه مورد احتیاج هستند، برانگیخته می‌شوند ولی از اینکه کسی به آنها «محتج» باشد، دلزده می‌شوند.

- در چنین موقعی زن گمان می‌کند که نیازمندیهای او مرد را دلزده کرده است ولی در واقع نو میدی، یأس و عدم اعتماد اوست که چنین حالتی را در مرد ایجاد می‌کند. بدون تشخیص اینکه مردها نیاز به اعتماد زنها دارند، برای ونوسیها بسیار مشکل و گیج‌کننده است که فرق بین «نیاز داشتن» و «محتج بودن» را بدانند.

- «نیاز» بهوضوح به معنای دست کمک دراز کردن به طرف مرد و خواستن حمایت از او می‌باشد که مطمئناً او نیز نهایت کوشش خود را برای حمایت کردن به کار خواهد برد. این حالت به مرد اختیار تمام و اقتدار می‌دهد. «احتیاج» نوعی نیازمندی است که با اظهار عجز و درماندگی درخواست حمایت می‌کنیم که تازه اعتمادی هم نداریم که از این حمایت برخوردار شویم. این حالت، مردها را عقب زده به آنها احساس طردشده‌گی و مورد ناسپاسی قرار گرفتن می‌دهد.

• برای زنهای حتی در کوچک‌ترین موارد، نه فقط نیاز داشتن به دیگران گیج‌کننده است بلکه بخصوص، نومیدی و طرد شدن برایشان بسیار دردناک می‌باشد. برای زن آسان نیست که به دیگران تکیه کند و تازه او را نادیده گرفته، به دست فراموشی سپرده شود. نیاز به دیگران زن را آسیب‌پذیر می‌سازد. نادیده گرفتن و مأیوس کردن او، برایش بسیار دردناک است زیرا این اعتقادات غلط را در باور او می‌گنجاند که او استحقاق آن را دارد.

### ونوسيها چگونه آموختند که احساس شايستگي بكنند؟

ونوسيها تا قرنهاي متماوري، به جبران اين حالت ترس اساسی از عدم صلاحیت خود، به مراقبت از دیگران و برآوردن نیازهای آنها روی آوردن. آنها دائمًا از خود گذشتگی می‌کردن و نیازهای دیگران را برآورده می‌ساختند و عمیقاً احساس می‌کردند که لیاقت دریافت محبت را ندارند. آنها به این امید بودند که از طریق ایثار می‌توانند صلاحیت داشته باشند. بعد از قرنها ایثار، بالاخره آنها متوجه شدند که صلاحیت دریافت عشق و حمایت را دارند. نگاهی به گذشته انداختند و متوجه شدند که آنها همیشه صلاحیت حمایت را داشته‌اند.

• اين روش نیاز دیگران را برآوردن، آنها را وادار به خودشناسی کرد. از طریق پرداختن به دیگران، آنها متوجه شدند که دیگران واقعاً شايستگي دریافت عشق و محبت را دارند. نهايتي نتيجه گرفتند که خود نيز لياقت دریافت عشق و محبت را دارند.

• اينجا در سياره زمين، وقتی که دختر کوچکی برداشت مادرش را از عشق می‌بیند، خود به خود احساس ارزش و لیاقت می‌کند. او توانيابي پيدا می‌کند که بر احساس ایثار و نوسيها غلبه کند. او نیازی ندارد که بر احساس ترس از دریافت محبت غلبه کند زیرا او خود را با مادرش مقایسه می‌کند. اگر مادرش اين حکمت را آموخته است، پس آن بچه

## چگونه جنس مخالف را برانگیزیم؟

هم خود به خود از طریق مشاهده و احساس مادرش، این امر را می‌آموزد. اگر مادرش بهوضوح و راحتی از عشق بهره‌برداری کرده باشد، پس آن بچه هم یاد می‌گیرد که چگونه بهره‌برداری کند.

- چون نوسيها سرمشقی نداشتند، هزاران سال طول کشید تا بتوانند بر احساساتشان غلبه کنند. با دیدی که از شایستگی دیگران در «دریافت یا گیرندگی» داشتند، آنها به تدریج متوجه شدند که خودشان نیز لایق این دریافت محبت هستند. در آن لحظه جادویی، مريخیها هم دچار دگرگونی شدند و شروع به ساختن سفینه‌های فضایی کردند.

### زمانی که ونوسي آماده است، مريخی ظاهر خواهد شد

- زمانی که زنی تشخیص می‌دهد که شایسته دوست داشتن است، دریچه قلبش را به روی مردی که عشق را به او ارزانی بدارد، باز می‌کند. ولی زمانی که بعد از ده سال بذل و بخشش، متوجه می‌شود که در طول ازدواجش استحقاق او بیشتر از این بوده است، برخلاف آنچه می‌نماید، احساس می‌کند که دیگر باید دریچه قلبش را به روی همسرش ببندد بی‌آنکه فرصت دیگری به او بدهد. ممکن است چنین احساسی بکند: «من برای تو خیلی ارزش قائل شدم ولی تو مرا ندیده گرفتی. من به تو فرصت دادم، ولی من سزاوار تر بودم. نمی‌توانم به تو اعتماد کنم. خیلی خسته‌ام. دیگر چیزی برای گفتن ندارم. دیگر نمی‌گذارم مرا بیازاری.»
- مکروأ در این موقعیت، من به زنها اطمینان‌خاطر می‌دهم که برای داشتن رابطه‌ای بهتر، آنها بیشتر از حد خود نباید بذل و بخشش کنند. زمانی که زن کمتر خوش خدمتی بکند، همسر او حتی ایشار بیشتری خواهد کرد. زمانی که مرد، نیازهای همسرش را نادیده گرفته است، به این می‌ماند که هردوی آنها به خواب فرو رفته‌اند. زمانی که زن از خواب بیدار شده نیازهایش را به یاد می‌آورده، همسرش نیز بیدار می‌شود و می‌خواهد که به او خوش خدمتی بیشتری بکند.

وقتی که زن از خواب بیدار می‌شود و نیازها یش  
را به خاطر می‌آورد، مرد نیز بیدار شده  
می‌خواهد که به او خوش خدمتی بیشتری بکند.

• چنان که پیش‌بینی می‌شود همسرش از حالت بی‌ارادگی و بی‌حالی خود بیرون خواهد آمد و واقعاً تغییراتی را که زنش درخواست کرده است، ایجاد خواهد کرد. وقتی که زن در درونش احساس شایستگی می‌کند و دیگر به اندازه سبق از خود مایه نمی‌گذارد، مرد از درون غارش بیرون می‌آید و شروع به ساختن سفینه‌های فضایی می‌کند تا بیاید و او را خشنود کند. ممکن است مدتی طول بکشد تا او یاد بگیرد که چگونه به زنش عشق بورزد، ولی مهم‌ترین قدم برداشته شده است — او از غفلت خود آگاه شده است و می‌خواهد که تغییر روش بدهد و عوض شود.

• این حالت در شرایط عکس نیز امکان‌پذیر است. معمولاً زمانی که مردی احساس می‌کند که کسل است و عشق و عاطفة بیشتری در زندگی اش می‌خواهد، همسرش بلاfaciale انبساط حاصل می‌کند و دوباره به او عشق و محبت می‌دهد. دیوارهای یخی رنجش و خشم، شروع به آب شدن می‌کند و عشق دوباره به زندگی‌شان بر می‌گردد. اگر سهل‌انگاری زیادی مطرح باشد، پس به احتمال زیاد، مدت زمانی طولانی لازم است تا رنجشها یکی که روی هم انباشته شده‌اند، بهبود یابند، ولی این مسئله امکان‌پذیر می‌باشد. در فصل یازدهم، روشهای آسانی را برای بهبود این رنجشها توضیح خواهم داد.

• اکثر اوقات، وقتی که یک طرف قضیه، تغییر مثبتی می‌کند، آن طرف دیگر هم تغییر خواهد کرد. این واقعه پیش‌بینی شده یکی از نادر مسائل سحر آمیز زندگی است. دانش آموز زمانی که آماده یادگیری است، معلم حاضر می‌شود. زمانی که سؤالی مطرح می‌شود، جوابش شنیده می‌شود. زمانی که ما واقعاً آماده دریافت محبت هستیم، نیاز ما برآورده

---

چگونه جنس مخالف را برانگیزیم؟  
۶۳

---

خواهد شد. وقتی که ونوسیها آماده پذیرفتن هستند، مريخيها برای ایثار آماده‌اند.

### هنر بذل و بخشش (ایثار)

- عمیق‌ترین و حشت مرد این است که او به اندازه کافی خوب و شایسته نباشد. او از طریق تمرکز روی افزایش قدرت و صلاحیتش، این وحشت را جبران می‌کند. در زندگی او، دست یافتن به هدف و داشتن کفایت و کاردانی در اولویت امر است. مريخيها قبل از کشف ونوسیها، آنقدر غرق در این افکار بودند که به هیچ‌چیز و هیچ کس دیگری اهمیتی نمی‌دادند. مرد زمانی که می‌ترسد، بسیار تظاهر به بی‌تفاوتو می‌کند.

عمیق‌ترین وحشت مرد این است که به اندازه  
کافی خوب و شایسته نباشد.

- همان‌طور که زنها از «پذیرفتن» می‌ترسند مردها هم از «بخشش» وحشت دارند. مرد‌ضمن اینکه ایثار خود را نسبت به دیگران توسعه می‌دهد، در مورد مردود شدن، تأدیب و مذمت شدن، ریسک می‌کند. زیرا به غلط در ضمیر باطن خود معتقد است که به حد کافی خوب و شایسته نیست. این باور، در دوران کودکی او شکل گرفته و تقویت شده است که او فکر می‌کرد هر بار از او انتظار دارند که بهتر از این باشد. زمانی که کارهایش را نادیده می‌گرفتند و یا از او قدردانی نمی‌کردند، در ضمیر ناخودآگاه خود به این اعتقاد غلط خود واقعیت می‌بخشد که او به حد کافی شایستگی ندارد.

همان‌طور که زنها از «پذیرفتن» می‌ترسند،  
مردها هم از «بخشش» وحشت دارند.

---

- مرد در این باور غلط خود به طور مخصوصی آسیب‌پذیر می‌شود، این باور، احساس ترس از شکست را در او می‌آفریند. او می‌خواهد بخشش کند ولی از شکست می‌ترسد. پس کوشش نمی‌کند. اگر بزرگترین وحشت مرد از عدم کفایتیش باشد، پس طبیعتاً از هر نوع مخاطره غیر ضروری خودداری خواهد کرد.
- برخلاف آنچه می‌باید، زمانی که مرد به طور جدی به کسی اهمیت زیاد می‌دهد، ترسش از شکست افزایش پیدا می‌کند و کمتر ایثار می‌کند. برای اجتناب از شکست، دیگر به اشخاصی که بیش از همه برایش مهم بودند، اهمیت نمی‌دهد.
- زمانی که مرد احساس نامنی بکند، آن را با اهمیت ندادن به هیچ کس غیر از خودش، تلافی می‌کند. برای دفاع از خودش، به طور غیرازادی پاسخ می‌دهد: «هم نیست». به همین دلیل است که مریخیها به خودشان اجازه ندادند که زیاده از حد برای دیگران اهمیت قائل شوند. آنها نهایتاً از طریق موفقیت و قدرت، متوجه شدند که به حد کافی خوب بودند و می‌توانستند در ایثار به دیگران موفق شوند. آن وقت، آنها و نوسيها را کشف کردند.
- اگرچه آنها همیشه به حد کافی شایسته بودند، ولی با تثبیت قدرت، برای هنر خودشناسی آماده شدند. بعد از موفقیت و نگاهی به گذشته، آنها متوجه شدند که هر شکست آنها ضروری بوده است تا بعدها بتوانند به موفقیت دست یابند. هر اشتباهی درس مهم و لازمی به آنها آموخته بود که چگونه به هدفهای خود دسترسی پیدا کنند. به این ترتیب، آنها پی‌بردند که همیشه شایسته و صالح بوده‌اند.

### اشتباه کردن اشکالی ندارد

- اولین قدم برای مردی که در حال آموختن هنر بخشش و ایثار است، این است که متوجه بشود اشکالی ندارد اگر اشتباه بکند و اشکالی ندارد

### چگونه جنس مخالف را برانگیزیم؟

اگر شکست بخورد و مجبور نیست که تمام پاسخها را برای همه مسائل داشته باشد.

- داستان زنی را به یاد دارم که شاکی بود از اینکه نامزدش هرگز تعهد و الزامي برای ازدواج نداشت. به نظر او، این بدان معنی بود که نامزدش به اندازه ایش اهمیت قائل نبود. یک روز به طور اتفاقی او به نامزدش گفت که از اینکه با او باشد، خیلی خوشحال است. حتی اگر تهییدست باشند، او ترجیح می دهد که در کنارش باشد. روز بعد او تقاضای ازدواج کرد. او نیازمند پذیرش و تشویقی بود که بداند لائق اوست و آن وقت توانست بفهمد که چقدر آن زن برایش اهمیت داشت.

### مریخیها نیز نیازمند عشق هستند

- همان طور که زنها در موقعی که به آنها بی توجهی می شود ولی نیازمند توجه هستند، حساس می شوند، مردها هم زمانی که زنها راجع به مشکلات خود صحبت می کنند، حساسیت نشان می دهند. به همین دلیل است که بعضی اوقات برایشان سخت است که «شنونده» باشند. مرد می خواهد که قهرمان زن باشد. وقتی که او مایوس و غمگین است، مرد احساس عجز می کند. اندوه زن، عمیق ترین ترس او را تأیید می کند: او به حد کافی مفید نبوده است. امروزه بیشتر زنها متوجه نیستند که مردها چگونه آسیب پذیرند و چقدر نیازمند به عشق هستند. عشق به مرد کمک می کند تا بداند که توانایی آن را دارد که دیگران را به کمال برساند.

زمانی که زنی افسرده و نوبید است، برای مرد  
مشکل است که به حرفا بش گوش کند، چون  
احساس عجز می کند.

- پسر جوانی که که این خوش‌اقبالی مرا داشته باشد که روابط پدرش را با مادرش موفقیت آمیز ببیند، زمانی که به بلوغ می‌رسد، با اعتماد به نفس خاصی می‌تواند در اوضاع تمایلات همسرش موفق باشد. از تعهد داشتن نمی‌هرasd چون می‌داند که می‌تواند از عهده‌اش برآید. همچنین می‌داند که اگر هم از عهده کاری برنیاید، هنوز صلاحیت عشق و قدردانی همسرش را دارد، زیرا نهایت سعی خود را کرده است. او خودش را محکوم نمی‌کند چون می‌داند که بی‌عیب نیست و می‌داند که همیشه نهایت سعی‌اش را می‌کند و همان کافیست. او قادر است که در ازای اشتباهات خود، عذرخواهی بکند زیرا توقع دارد که بخشوده شود و مجدداً مورد محبت قرار بگیرد و از اینکه نهایت کوشش خود را به کار برده است مورد تقدیر قرار بگیرد.
- او می‌داند که همه اشتباه می‌کنند. او پدرش را دیده است که اشتباه می‌کرد و همچنان از خودش راضی بود. او شاهد محبت و عفو مادرش نسبت به تمام خطاهای پدرش بود. او اعتماد و تشویق مادرش را نسبت به پدرش حتی زمانی که او را دچار یأس می‌نمود، احساس می‌کرد.
- بیشتر مردها الگوی موفقی در زمان بلوغشان نداشته‌اند. برای آنها عاشق ماندن، ازدواج کردن و تشکیل خانواده دادن چنان دشوار است که گویی بدون دیدن تعلیم، بخواهند هدایت هوایی‌مای جتی را به عهده بگیرند. ممکن است که آن را به پرواز دربیاورد، ولی مطمئن است که سقوط می‌کند. وقتی که بارها سقوط کرده یا شاهد سقوط پدرش بوده مشکل است که به پرواز ادامه بدهد.
- در ک این مطلب که چرا بسیاری از زنان و مردان، بدون داشتن آموزشی صحیح، در روابطشان جا می‌زنند، بسیار آسان است.

## فصل پنجم

### حرف زدن به زبانهای متفاوت

- اوایلی که مریخیها و نوسيها دور هم جمع شدند، به مشکلاتی برخورد کردند که امروزه مانیز در روابطمن داریم. چون تشخیص دادند که با هم متفاوت هستند، توانستند این مسائل را حل کنند. یکی از رازهای موافقیتشان، داشتن رابطه‌ای صحیح با یکدیگر بود.
- برخلاف آنچه می‌نمود، با اینکه به زبانهای مختلف صحبت می‌کردند، آنها به خوبی با یکدیگر ارتباط برقرار می‌نمودند. وقتی که به مشکلی برخوردند، خیلی راحت برای کمک به مترجمی رجوع می‌کردند. همگی می‌دانستند که مریخیها و نوسيها به زبانهای مختلفی صحبت می‌کنند. بنابراین زمانی که چهار مشکلی می‌شدند، به جنگ و جدل، و قضاوت در مورد یکدیگر نمی‌پرداختند بلکه به «كتاب لغت» خود مراجعه می‌کردند تا همدیگر را بهتر بشناسند. اگر آن کار بی‌نتیجه بود، جهت کمک به مترجمی رجوع می‌کردند.

**زبان و نوسيها و مریخیها کلمات مشابهی را  
داشت ولی نحوه استفاده‌شان مفاهم مختلفی  
به آنها می‌داد.**

• ملاحظه می‌کنید که زبان و نوسيها و مريخيها کلمات مشابهی را داشت ولي نحوه استفاده‌شان مفاهيم مختلفي به آنها می‌داد. بيان مشابهی داشتند ولي اشارات ضمنی مختلف و احساسات مؤکدی نیز داشتند. تعبير و تفسير يكديگر برایشان بسیار آسان بود. بتایراين وقتی که مشکلات ارتباطی پیش می‌آمد، آنها گمان می‌کردند که حتماً يكی از آن دو تعبير غلطی نموده است که با اندکی کمک، مطمئناً يكديگر را درک خواهند کرد. آنها همديگر را پذيرفته به هم اعتماد داشتند که امروزه ما بهندرت اين باور را تجربه می‌کنیم.

### تبادل اطلاعات در مقابل ابراز احساسات

• حتی امروزه هم ما هنوز نیاز به مترجم داریم. کمتر اتفاق می‌افتد که مردها و زنهای متظور شان يكی باشد. حتی زمانی که کلمات مشابهی را به کار می‌برند. مثلاً، زمانی که زنی می‌گویند: «احساس می‌کنم تو هرگز به حرفاهايم گوش نمی‌دهی». او انتظار ندارد که لغت «هرگز» را تحتاللفظی به «جدی» معنی کنند. به کار بردن کلمه «هرگز» فقط بدین مفهوم است که کلافگی خود را در آن لحظه اظهار کند. این امر نباید جدی برداشت شود.

زنها برای اظهار کامل احساساتشان، به خود  
اجازه بیان شاعرانه، گزافه‌گویی و کلی‌گویی  
می‌دهند.

• زنهای اذای کامل احساساتشان، به خود اجازه بیان شاعرانه، گزافه‌گویی و کلی‌گویی می‌دهند. مردها این بیانات را جدی می‌گیرند. چون منظور آنها را نمی‌فهمند و سوءتفاهم پیش می‌آید، معمولاً واکنش مردها بی‌اعتنایی به همسرشان است. در اینجا بد د نوع گلایه و شکایت

شاره می کنیم که بر احتی سوئتفاهم پیش می آورد و به خوبی نشان می دهد که مرد چگونه بی اعتمایی نشان می دهد.

## ده نوع گلایه که به آسانی ایجاد سوئتفاهم می کند

مردها چنین پاسخ می دهند

۱- «مرا بخود میگیر، هفته پیش بیرون بودیم.»

۲- «مطمتم که آنها به تو توجه میکنن.»

۳- «مرا جرئت میگیر، تو اصلاً نیاز به کمک نداری..»

۴- «اگر کارت را دوست نداری استغفاره.»

۵- «همیشه کثیف نیست.»

۶- «ولی من همین آن دارم گوش میدم.»

۷- «یعنی میگیری تقصیر منه؟»

۸- «البته که دوست دارم. چه دلیلی بهتر از اینکه پهلوت هستم!»

۹- «اصلًا چنین چیزی نیست. جمعه بدو عجله رفیم.»

۱۰- «یعنی من احساس عاشقانه ندارد؟»

زنهای چنین می گویند

۱- «ما هیچ وقت بیرون نمی رویم.»

۲- «همه بدمن بی محلی میکنن.»

۳- «حیلی خسته ام، هیچ کاری نمی تونم بکنم.»

۴- «می خواه همه چی رو فراموش کنم.»

۵- «خانه همیشه کثیف است.»

۶- «هیچ کس دیگه به حرفم گوش نمیده.»

۷- «هیچی درست از آب در نمیاد.»

۸- «دیگه دوست نداری.»

۹- «ما همیشه عجله داریم.»

۱۰- «می خواه یه کمی با احساس تر شمی.»

• می بینید که چگونه جدی گرفتن کلمه به کلمه حرفهای زن، می تواند مرد را گمراه کند. زیرا مرد عادت دارد که کلمات را صرفاً برای ادای اموری مسلم یا اطلاعات رسانی به کار ببرد. ما می بینیم که پاسخهای مرد ممکن است آنها را وادار به بحث و گفتگو بکند. روابط بی احساس و نامفهوم بزرگترین مشکل مناسبات ماست. مهم ترین گلایهای که زنهای در روابطشان دارند، این است که: «به من گوش نمیدی». حتی این گلایه

هم از طرف مرد سوتعبیر شده در اک نمی‌شود.

مهم‌ترین گلایه‌ای که زنهای در روایطشان دارند، این است که: «به من گوش نمیدی». حتی این گلایه هم از طرف مرد سوتعبیر می‌شود.

• وقتی که مردی جمله «به من گوش نمیدی» را کلمه به کلمه تفسیر می‌کند، وادار می‌شود که احساسات همسرش را با استدلال خود مردود نماید. چون می‌تواند گفته‌های زنش را تکرار نماید، فکر می‌کند که به حرشهای زنش گوش می‌کرده است! ترجمهٔ صحیح گفتار زن که «به من گوش نمی‌کنی» می‌تواند چنین باشد که: «احساس می‌کنم تو کاملاً منظور مرا درک نمی‌کنی و به احساسات من اهمیت نمی‌دهی. لطفاً ممکن است به من نشان بدهی که علاقه‌مندی بدانی که چی دارم می‌گم؟»

• اگر مرد به درستی گلایه او را درک کند، کمتر جر و بحث خواهد کرد و بیشتر مفید و مثبت خواهد بود. زمانی که زن و مردی در مژ بحث و مجادله هستند، عموماً به دلیل عدم درک یکدیگر است. در چنین موقعي ترجمه‌و مروري مجدد درباره آنچه شنیده‌اند، بسیار مهم است.

• چون اکثر مردها نمی‌دانند که زنهای احساسشان را با بیان متفاوتی ادا می‌کنند، آنها از دید خودشان قضاوت می‌کنند و به احساسات همسرشان اعتباری نمی‌بخشند. این امر باعث بحث و جدل می‌شود. مریخیهای قدیمی یاد گرفته بودند که از طریق درک صحیح، از بحث و گفتگو اجتناب نمایند. مریخیها هر زمانی که از صحبت‌های همسرشان احساس برافروختگی و هیجان می‌کردند، با کتاب لغت مریخی/نوosi خود مشاوره می‌کردند تا ترجمهٔ صحیح گفته‌های همسرشان را به دست بیاورند.

## وقتی که ونوسيها صحبت می‌کنند

- قسمت بعدی، شامل چند قطعه منتخب از فرهنگ لغات ونوسي/مريخي می‌باشد. هر کدام از ده گلایه‌ای که قبلًاً مطرح کردیم، طوری ترجمه شده است که یک مرد بتواند به درستی معنی و مفهوم آن را درک کند. در ضمن، هر ترجمدی شامل اشاره‌ایست به اینکه، زن چگونه دوست دارد که مرد به او پاسخ بدهد.
- می‌بینید، زمانی که زنی پریشان و ناراحت است، نه فقط کلیات را در نظر می‌گیرد، بلکه خواهان نوع بخصوصی از حمایت مرد می‌باشد. زن مستقیماً طلب حمایت نمی‌کند. چون در سیارة و نوس، همه می‌دانستند که «گفتار پر آب و تاب» بد مفهوم درخواست بخصوصی است!
- در هر یک از این ترجمه‌ها، این خواسته نهفته برای حمایت شدن و مورد توجه بودن، بهوضوح نمایان است. زمانی که مرد بتواند ضمن شنیدن صحبت‌های همسرش متوجه این خواسته نهفته بشود و مطابق آن، پاسخگو باشد، زن صادقانه احساس خواهد کرد که به حرفايش گوش می‌کنند و دوستش دارند.

## فرهنگ لغات ونوسي/مريخي

- «ما هیچ وقت بیرون نمی‌رویم» موقعی که برای مریخیها این جمله را ترجمه کنیم، بدین مفهوم است: «من دوست دارم بیرون بیرم و گردش بکنیم. همیشه که با هم هستیم، خیلی بهمون خوش می‌گذره. دوست دارم باهات باشم. تو چی فکر می‌کنی؟ منو برای شام بیرون می‌بری؟ چند روز میشه که با هم بیرون نرفتیم.»
- بدون این ترجمه، وقتی که زنی می‌گوید: «ما هیچ وقت بیرون نمیریم»، مرد یک چنین چیزی می‌شنود: «تو به وظیفه‌ات عمل نمی‌کنی.

- چقدر مرا نومید کرده‌ای. دیگه هیچ وقت با هم بیرون نمی‌رویم چون تو خیلی تنبل و بی احساس و کلاً کسل‌کننده هستی.»
- «همه به من بی محلی می‌کنن» موقعي که برای مریخیها این جمله را ترجمه کنیم، بدین مفهوم است: «امروز احساس می‌کنم که کسی توجهی به من نداره و حرفهایم خریداری نداره. انگار کسی مرا نمی‌بیند. البته مطمئناً بعضیها می‌بینند ولی به نظر می‌رسد که اهمیتی نمی‌دهند.
  - «به گمانم یه خورده هم از تو دلخورم که مدتی است به شدت گرفتاری. خیلی از تو ممنونم که این همه زحمت می‌کشی ولی گاهی این احساس در من ایجاد می‌شود که برایت مهم نیست. می‌ترسم که کارت را بیشتر از من دوست بداری. می‌شه بغلم کنی و بگی چقدر برات ارزش دارم؟»
  - بدون این ترجمه، زمانی که ذنی می‌گوید «همه به من بی محلی می‌کنن»، مرد ممکن است بشنود: «خیلی افسرده‌ام. اصلاً نمی‌توانم توجه کسی را جلب کنم. همه‌چیز کاملاً مأیوس کننده است. حتی تو هم به من توجه نداری. تو کی هستی که قراوه منو دوست داشته باشد. باید خجالت بکشی. خیلی بی احساسی. من هرگز به تو این همه بی محلی نمی‌کنم.»
  - «خیلی خسته‌ام، هیچ کاری نمی‌توانم بکنم» موقعي که برای مریخیها ترجمه کنیم بدین مفهوم است: «امروز خیلی کار کرده‌ام، قبل از اینکه بتوانم کاری بکنم، واقعاً نیاز به استراحت دارم. چقدر آدم خوش‌شانسی هستم که از حمایت تو برخوردارم. ممکنه بغلم کنی و به من اطمینان بدی که دارم کارهایم را به خوبی انجام میدم و شایسته این استراحت هستم؟»
  - بدون این ترجمه، وقتی ذنی می‌گوید: «خیلی خسته‌ام، هیچ کاری نمی‌توانم بکنم» مرد ممکن است بشنود: «همه کارها را من انجام می‌دهم و تو هیچ کاری نمی‌کنی. تو باید بیشتر کار کنی. نمی‌توانم همه کارها را انجام بدم. خیلی احساس یأس می‌کنم. یه مرد به معنی واقعی می‌خواه که

- باهاش زندگی کنم، انتخاب تو یک اشتباه بود.»
- «میخوام همه‌چیز را فراموش کنم» موقعي که برای مریخيها ترجمه کتیم بدین معنوم است: «دلم می‌خواست میدونستی که چقدر شغل و زندگی‌ام را دوست دارم ولی امروز مضطربم، واقعاً دلم می‌خواست کار مفیدی برای خودم بکنم، قبل از اينکه دوباره مسئوليتهايم را شروع کنم. ميشه از من بپرسی «چند؟» بعد با دلسوزی بدون اينکه راه حلی بدھي گوش کني؟ فقط دلم می‌خواست بفهمي که چقدر عصبی هستم. اگر به من گوش کني، خيلي حال بهتر ميشه، احسان آرامش می‌کنم و فوراً با مسئوليت بيشرى از پس کارها برمن آيم.»
  - بدون اين ترجمه، وقتی که زنی می‌گويد: «میخوام همه‌چی را فراموش کنم» ممکن است مرد بشنود که: «خيلي کارها هست که نمیخوام انجام بددم. خيلي از تو و رابطه‌مان دلخورم. همسر بهتری میخوام که زندگی‌ام را كامل کند. اصلاً از عهده زندگی برنمی‌آيی.»
  - «اين خانه هميشه کثيف است» موقعي که برای مریخيها ترجمه شود بدین معنی است: «امروز خيلي دلم میخواست استراحت کنم. ولی خونه خيلي کثيف است. حسابي کلافه‌ام و نياز به استراحت دارم، اميدوارم انتظار نداشته باشی که امروز خونه را تميز کنم، موافقی که خونه کثيفه؟ به من قول ميدی که بعداً يك قسمتش را هم تو تميزش کني؟»
  - بدون اين ترجمه، وقتی که زنی می‌گويد: «اين خانه هميشه کثيف است» مرد ممکن است بشنود: «اين خونه از ریخت و پاش تو کثيفه، هر کاري که از دستم برمياد می‌کنم که تميزش کنم ولی قبل از اينکه کارم تمام بشه، تو ریخت و پاش کردي. تو واقعاً آدم تنبل و بي خيالي هستي. اصلاً نمیخوام باهات زندگی کنم. مگر اينکه خود تو عوض کني، یا تميزش کن یا برو.»
  - «ديگه کسی به حرف گوش نمیده» موقعي که برای مریخي ترجمه شود بدین معنی است: «می‌ترسم از من کسل شوي. می‌ترسم دیگه برات جالب نباشم، انگار امروز خيلي عصبی‌ام. ميشه توجه بيشرى به من

بکنی؟ خیلی بہت نیاز دارم. روز سختی داشتم. فکر می کنم که کسی نمیخواهد به حرفام گوش بده.

«میشه امروز بیشتر به حرفام گوش کنی؟ چنین سؤالاتی برای دلجویی از من بکنی؟ – امروز چه اتفاقی برات افتاده؟ – دیگه چی شده؟ – چه احساس کردی؟ – چه می خواستی؟ – دیگه چه احساسی داری؟ – باز هم با نشان دادن توجه، اهمیت و اعتمادت، و با گفتن: «آره درسته» یا اینکه «منظورت را می فهمم» از من دلجویی کن. فقط با گوش کردن به من مرا حمایت کن. گاهی وقتها که من مکشی می کنم با گفتن «اووه» او هوم، آها» به من اطمینان خاطر بده که به من گوش می کنی.» (میریخیها تا زمانی که به سیاره و نوس نرفته بودند، این صدایها را نشنیده بودند و مفهومشان را نمی دانستند).

- بدون ترجمه این جمله، وقتی که زنی می گوید: «دیگه کسی به حرفام

گوش نمیده»، مرد ممکن است بشنود: «من خیلی بہت توجه می کنم ولی تو به من گوش نمی کنی. قبلاً این کار را می کردی. تو بسیار کسل کننده شدهای خیلی دلسوز شده‌ام، من یه آدم پرشور و حال میخوام که اصلاً تو نیستی. خیلی خودخواه، بی محبت و بدی.»

- «هیچی درست از آب در نمیاد» اگر برای میریخیها ترجمه شود، بدین معنی مفهوم است: «امروز هر کار که دلت میخواهد می کنی. فقط برای خودتی و خودت. به هیچ کس اعتنا نداری. من احمق و دیوانه بودم که دوست داشتم. الان دیگه هیچی ندارم.»

- «ما همیشه عجله داریم» اگر برای میریخیها ترجمه کنیم، بدین معنی است: «امروز همش هول دارم. اصلاً عجله را دوست ندارم. کاشکی زندگیمان این همه شتابزده نبود. میدونم تقصیر کسی نیست و مطمئن باش که تو را سوژنش نمی کنم. میدونم که داری نهایت سعی خودت را می کنی که به موقع آنجا برسیم. واقعاً از این همه توجهی که نشان می دهی، ممنونم.

«میشد حرفم را تأیید کنی و مثلًا بگی: خیلی سخته که با عجله همه

- جا برویم. من هم مثل تو عجله کردن را دوست ندارم.»
- بدون این ترجمه وقتی که زنی می‌گوید: «همیشه عجله داریم»، مرد ممکن است بشنود که: «خیلی بی‌مسئولیتی، هر کاری که میخواهی میکنی. وقتی که با تو هستم احساس خوشی نمی‌توانم بکنم. همیشه عجله داریم که دیرمون نشد. همیشد وقتی با توام، همه‌چیز را خراب می‌کنی. وقتی با تو نیستم خیلی شادترم.»
  - «میخوام بیشتر احساساتی باشی» اگر برای مریخیها ترجمه کنیم، بدین مفهوم است: «اعزیزم، اخیراً خیلی کارت سنگین بوده»، بیا یه کمی هم به خودمون برسیم. خیلی دوست دارم که با هم باشیم و بچه‌ها دور و برمون نباشن و تو هیچ مشغله فکری نداشت، باشی. تو خیلی احساساتی هستی. میشه گاهی با یک دسته گل و یا دعوتی برای بیرون رفتن از خانه، خوشحالم کنی؟»
  - بدون این ترجمه، وقتی که زنی می‌گوید: «میخوام بیشتر احساساتی باشی» یک مرد ممکن است بشنود: «تو دیگه منو خوشحال نمی‌کنی. دیگه کاری به کارت ندارم. هیچ وقت منو ارضاء نکردی. این کاش مثل مردای دیگه بودی.»
  - بعد از اینکه از این فرهنگ لغات چند سالی استفاده شد، مرد دیگر نیازی ندارد به اینکه هر باری که احساس کند مورد سرزنش و انتقاد واقع شده است، کتاب را ورق بزند. او دیگر می‌فهمد که زنها چگونه فکر و احساس می‌کنند. او یاد می‌گیرد که جملات شاعرانه آنها را کلمه به کلمه ترجمه نکند. گفتن این عبارات، فقط شگردي است که زنها احساسات خود را بهتر بیان کنند. این روشی بود که در سیاره ونویس به کار می‌رفت و انسانهای مریخی باید این را به یاد داشته باشند.

## زمانی که مریخیها حرف نمی‌زنند

• یکی از بزرگ‌ترین مبارزه‌طلبی مردها این است که هنگامی که ذهنی راجع به احساساتش صحبت می‌کند، بتوانند به درستی سخنانش را تعبیر و از او حمایت کنند. بزرگ‌ترین مبارزه‌طلبی زنهای این است که هنگامی که مردی حرف نمی‌زنند، این امر را به درستی تفسیر کرده از او حمایت کنند. زنهای سکوت را خیلی بد تعبیر و تفسیر می‌کنند.

**بزرگ‌ترین مبارزه‌طلبی زنهای این است که هنگامی که مردی حرف نمی‌زنند، این امر را به درستی تعبیر کرده او را حمایت کنند.**

• اغلب اوقات پیش می‌آید که مردی ناگهان قطع رابطه نموده سکوت می‌کند. این امر برای ونویسیها ناآشناست. زن اولش فکر می‌کند که مرد کراست و آنچه را او می‌گوید، نمی‌شنود. پردازش اطلاعاتی و فکری و ذهنی زن و مرد خیلی متفاوت است. زنهای با صدای بلند فکر می‌کنند و کشفیات دروپیشان را با شنووندۀای علاقه‌مند درمیان می‌گذارند. حتی امروز خیلی اتفاق می‌افتد که ذهنی از طریق صحبت، کشف می‌کند که چه می‌خواهد بگوید. وقتی که ذهنی افکارش آزادانه پرواز می‌کند و آنها را به صدای بلند به زبان می‌آورد، این پردازش کمکش می‌کند که تلنگری به درک غراییزش بزند. این عمل بسیار طبیعی و بعضی اوقات بسیار ضروری است.

• ولی پردازش اطلاعات مردها بسیار متفاوت است. قبل از اینکه درباره موضوعی حرف زده یا جوابی بدهند، یا تجربه‌ای کسب کنند، اول در سکوت موضوعی را که شنیده و یا تجربه کرده‌اند، بررسی می‌کنند و درباره‌اش فکر می‌کنند. در سکوت و باطنان، درست‌ترین و یا مفید‌ترین

پاسخ را ارزیابی می‌کنند. آنها مطلب را اول شکل داده بعد به زبان می‌آورند. این پردازش می‌تواند از چند دقیقه الا یک ساعت طول بکشد. اگر مردی به اندازه کافی از پردازش خود مطمئن نباشد، حتی اگر مسئله حالت گیج‌کننده‌تری هم برای زنها ایجاد کند، اصلاً ممکن است پاسخی ندهد.

- زنها نیاز دارند که در کنند زمانی که مرد ساكت است بدین مفهوم است: «هنوز نمی‌دانم چه بگویم ولی دارم بهش فکر می‌کنم.» در عوض آنچه زنها می‌شوند این است که: «جوابی برای ندارم چون اهمیتی بهت نمیدم و ندیدهات می‌گیرم. چیزی که گفتی اصلاً مهم نیست و برای همینه که بهت جواب نمیدم.»

### واکنش زن در مقابل سکوت مرد

- زنها سکوت مرد را به اشتباه تفسیر می‌کنند. این بستگی دارد که آن روز حالشان چطوری باشد! چون ممکن است که این سکوت به بدترین حالت تعبیر شود: «از من بدش می‌ماید، دیگه منو دوست ندار» برای همیشه می‌خواهد ترکم کنه. این افکار امکان دارد که جرقهای به عمیق‌ترین ترسهایش بزند که: «می‌ترسم اگه منو کنار بذار» دیگه هرگز دوستم نداشته باش. من لیاقت دوست داشتن را ندارم.»

- زمانی که مردی ساكت است، زن به آسانی «بدترین» را مجسم می‌کند. زیرا زن فقط زمانی سکوت می‌کند که می‌خواهد حرفاها در دنگی بزند و یا نمی‌خواهد با شخصی که به او اعتمادی ندارد و می‌خواهد توکش کند، حرفی زده باشد. پس تعجبی نیست اگر آنها، زمانی که مردی در سکوت فرو می‌رود، احساس نامنی می‌کنند.

زمانی که مردی ساكت است، زن به سهولت  
بدترینها را در ذهن خود مجسم می‌کند.

- زمانی که زنی به حرفهای زنی دیگر گوش می‌دهد، به او اطمینان خواهد داد که بد حرفهایش گوش می‌کند و به آنها اهمیت می‌دهد. حتی زمانی که گوینده مکث می‌کند، او ناخودآگاه با پاسخهای «او» او هوم، آها» به او اطمینان خاطر می‌دهد که همچنان شنونده است.
- بدون این پاسخهای تأییدی، سکوت مرد می‌تواند بسیار تهدیدآمیز باشد. از طریق آگاهی درباره «غار مرد»، زن می‌تواند بیاموزد که چگونه از سکوت مرد به طور صحیح برداشت کند و چگونه پاسخگوی این سکوت باشد.

### مفهوم غار

- زنها در مورد مردها قبل از اینکه روابط آنها بتواند به حد کمال برسد، خیلی چیزها باید یاد بگیرند. آنها باید بیاموزند زمانی که مردی ناراحت و عصبی است، او به خود خود سکوت می‌کند و به درون «غارش» می‌رود تا مشکلاتش را حل کند. آنها باید بیاموزند که هیچ کس اجازه ورود به آن غار را ندارد. حتی بهترین دوستانش! در سیاره مریخ، این طور رفتار می‌شود! زنها نباید بترسند که مردها کار بسیار بدی انجام داده‌اند. آنها به تدریج یاد می‌گیرند که اگر بگذارند مردها به درون غارشان بروند، بعد از مدتی خودشان بیرون می‌آیند و همه‌چیز دوباره درست می‌شود.
- آموزش این درس، برای زنها بسیار مشکل است چون در سیاره و نوس، یکی از قوانین طلایی این بود: «زمانی که دوست ناراحت است، هرگز تنهاش ندار». پس کار قشنگی نیست که او مریخی محبو بش را زمانی که ناراحت است، ترک کند. چون همسرش خیلی برایش عزیز و مهم است، زن می‌خواهد به درون غار برود و به او پیشنهاد کمک کند.

- بعلاوه، اغلب اوقات زن سهوا گمان می‌کند که اگر بتواند سؤالهای متعددی در مورد ناراحتی مرد بکند و شنووندۀ خوبی برایش باشد، تسکینی برای حال او خواهد بود. این عمل، تنها ناراحتی مريخیها را تشدید می‌کند. زن از روی غریزه می‌خواهد از او حمایت کند همان‌طوری که خودش دلش می‌خواست که در چنین مواردی، حمایت شود. نیش خوب است ولی نتیجه باروری ندارد.
- هم مردها و هم زنها نیاز دارند که راه و روش همسر خود را در رابطه با فکر کردن، احساس نمودن و واکنش نشان دادن، یاد بگیرند و دیگر به سلیقه و روش خود عمل نکنند.

### چرا مردها به غارشان می‌روند؟

- مردها به دلایل زیاد، به داخل غارشان می‌روند و یا ساكت می‌شوند.  
۱- او نیاز دارد راجع به مسئله‌ای فکر کند و راه حل مفیدی برایش بیابد.
- ۲- او پاسخی برای سؤال یا مسئله‌اش ندارد. مردها هیچ وقت نیاموختند که بگویند: «نه بابا، جوابی ندارم. باید به غارم بروم تا جوابی پیدا کنم.» مردهای دیگر گمان می‌کنند که وقتی که در سکوت فرو رفتنداند، دقیقاً همین حرف را می‌زنند.
- ۳- او ناراحت و عصبی است و در چنین مواقعي احتیاج دارد که تنها باشد تا خونسردی خود را به دست بیاورد و دوباره به خودش مسلط شود. او نمی‌خواهد کاری بکند یا چیزی بگوید که بعداً باعث پشیمانی‌اش شود.
- ۴- او احتیاج دارد که به خودش بیاید. زمانی که مردی عاشق است این چهارمین دلیل، برایش بسیار مهم تلقی می‌شود. در این موقع آنها خودشان را گم می‌کنند و از خود دست می‌شویند. مردها احساس می‌کنند که صمیمیت بیش از حد، از قدر تشنان می‌کاهد. آنها نیاز دارند که

صمیمیت خود را با دیگران تعدیل نمایند. هر وقت که خیلی صمیمی می‌شوند، انگار که خود را گم می‌کنند. زنگهای خطر به صدا درمی‌آید و آنها به غارشان پناه می‌برند. درنتیجه تجدید نیرو می‌کنند و عشق و قدرت خود را باز می‌یابند.

### چرا زنها حرف می‌زنند؟

• زنها به دلایل مختلف حرف می‌زنند. گاهی اوقات به همان دلیلی حرف می‌زنند که مردها به دلیلش سکوت می‌کنند! در اینجا به چهار دلیل معمولی اشاره می‌شود که چرا زنها حرف می‌زنند:

- ۱- برای پردازش و یا جمع آوری اطلاعات. (تنها دلیلی اصولی است که یک مرد صحبت می‌کند.)

- ۲- برای جستجو و کشف اینکه چه می‌خواهند بگویند. (وقتی مرد می‌خواهد بداند که چه باید بگوید، درونگرایی می‌کند ولی زن حرف می‌زند که بلند فکر کند.)

- ۳- برای اینکه زمانی که ناراحت است احساس بهتری نموده روحیه‌اش را به دست بیاورد. (مرد زمانی که ناراحت است، سکوت می‌کند و درون غارش، فرصتی برای یافتن آرامش خود می‌یابد.)

- ۴- می‌خواهد ایجاد صمیمیت کند. از طریق درمیان گذاشتن احساسات باطنی خود، می‌تواند خود را شناسایی کند. (مریخی در سکوت‌ش خود را شناسایی می‌کند. او می‌ترسد صمیمیت زیاد، او را از خودش غافل کند.)

• بدون این درگ حیاتی از تفاوتها و نیازهایمان، بسیار آسان است که بینیم چرا زوجها برای روابطشان تلاش می‌کنند.

## سوختن به دست اژدها

• بسیار مهم است که زنی در ک کند که نباید سعی نماید مردی را قبل از اینکه آمادگی داشته باشد، به حرف در بیاورد. زمانی که این موضوع را در یکی از سمینارهایم بحث می‌کردم، سرخپوستی برایمان تعریف کرد که در قبیله‌اش، مادران به دختران جوان خود که می‌خواستند ازدواج کنند، یادآوری می‌کردند که: یادشان باشد زمانی که مردی ناراحت و عصبی است، به درون غارش می‌رود. او نباید این مسئله را به خودش بگیرد. چون بارها این امر اتفاق می‌افتد. این مسئله دلیل بر دوست نداشتن همسرش نیست. به آنها اطمینان خاطر می‌دهند که از غارشان بر می‌گردند. ولی مهم‌تر از همه به زن جوان هشدار می‌دهند که هیچ وقت وارد غار نشود. اگر وارد غار شود، به آتش اژدهایی که از آن غار محافظت می‌کند، خواهد سوخت.

### هرگز وارد غار نشوید والا به آتش اژدها خواهید سوخت.

• نتیجه تعقیب مرد در غارش، برخوردها و بگومگوهای غیرضروری است. زنها اصلاً نمی‌خواهند در ک کنند که مردها در موقع ناراحتی، نیاز به تنها یی و سکوت دارند. زمانی که او به غارش می‌رود، زن واقعاً نمی‌فهمد که چه اتفاقی افتاده است و به طور طبیعی سعی می‌کند او را وادار به صحبت کند. اگر مسئله‌ای باشد، زن امیدوار است که با پرورش آن موضوع، مرد را از غارش بیرون بکشد و سر صحبت را با او باز کند.

• زن می‌پرسد: «مشکلی داری؟» مرد می‌گوید: «نه.» ولی زن ناراحتی او را احساس می‌کند. با خودش فکر می‌کند که چرا او احساساتش را مخفی

نگه می‌دارد. به جای اینکه بگذارد او در تنها یی غارش، مشکلات خود را حل کند، مرتب مزاحم پردازش احساسات درونی مرد می‌شود. دوباره می‌پرسد: «من که می‌فهمم چیزی ناراحت کرده است، خب بگو چیه؟» مرد می‌گوید: «هیچی نیست». زن می‌پرسد: «هیچی که نیست. چیزی تو را ناراحت کرده. چیه؟» مرد می‌گوید: «بین حالم خوبه، خواهش می‌کنم ولم کن». زن می‌گوید: «چطور می‌توانی با من چنین رفتاری بکنی؟ هیچ وقت با من حرف نمی‌زنی، چطور انتظار داری بدونم که چته؟ دیگه دوستم نداری. همش احساس می‌کنم از من دوری می‌کنی..»

- در این لحظه مرد دیگر کنترلش را از دست می‌دهد و شروع به گفتن حرفهایی می‌کند که بعداً پشیمان می‌شود. ازدها بیرون می‌آید و زن را به آتش می‌کشد!

### زمانی که مریخیها صحبت می‌کنند

- زنها می‌سوزند، نه فقط زمانی که ندانسته به حریم خویشن بینی مرد تجاوز می‌کنند، بلکه او قاتی که بیانات و حالات مرد را که هشدار می‌دهد که درون غارش است و می‌خواهد به غارش پناه ببرد، سوءتعییر می‌کنند. زمانی که می‌پرسند، «چته؟» مریخی به طور اختصار پاسخ می‌دهد «هیچی» و یا اینکه «خوبم».

- زمانی که این پاسخهای کوتاه را می‌شنود، تنها چاره‌ای که ونوosi باید بیندیشد این است که همسرش را تنها بگذارد تا مشکلاتش را چاره‌جویی کند. به جای اینکه مردی بگوید «ناراحتم و می‌خواهم کمی تنها باشم»، او سکوت می‌کند.

- در زیر شش مورد هشدار دهنده مریخی را گردآوری کرده‌ایم که زن ممکن است ناخودآگاه پاسخهایی بدهد که جنبه فضولی داشته عدم تأیید مرد را برساند.

## شش نمونه از گفتارهای هشدار دهنده

### • وقتی که زنی می پرسد «چته؟»

**زن احتمالاً پاسخ می دهد:**

**مرد می گوید:**

- |   |   |
|---|---|
| <p>«میدونم یه چیزیت هست. چته؟»</p> <p>«ولی انگار ناراحتی. یا جرف بزیم.»</p> <p>«می خواهم کمکت کنم. چیزی ناراحت<br/>می کنه. چیه؟»</p> <p>«مطمئنی؟ خوشحال میشم کمکت کنم.»</p> <p>«ولی چیزی داره ناراحتت میکنه. فکر<br/>می کنم بهتره حرف بزیم.»</p> <p>«ولی هست. میتونم کمکت کنم.»</p> | <p>«خوبیم» یا «همه چی خوبه». «وضع عالیه» یا «همه چی عالیه». «چیزی نیست.»</p> <p>«مشکلی نیست.»</p> <p>«اصلًا موضوع مهمی نیست.»</p> <p>«مسئله‌ای نیست.»</p> |
|---|---|

• زمانی که مردی یکی از پاسخهای اختصاری فوق را می دهد، معمولاً می خواهد که با سکوت تنان او را تأیید کرده یا به او «فضا» بدهد. در چنین موقعی، و نوسیها از کتاب لغت و نووسی / مربخی استفاده می کنند تا از سوءتفاهم و اضطراب بی مورد خود جلوگیری کنند. بدون این کمک، زنها پاسخهای کوتاه مرد را سوءتعییر می کنند.

• زنها باید بدانند وقتی مردی می گوید «خوبیم» پاسخ مختصر است از منظور او که بدین معنی است: «خوبیم چون به تنها ی از پس این مشکل بر می آیم. به هیچ کمکی نیاز ندارم. خواهش می کنم با نگران نبودن از من، مرا پشتیبانی کن، مطمئن باش که به تنها ی از پس مشکلم بر می آیم.»

• بدون این تفسیر، زمانی که او ناراحت است و می گوید: «خوبیم»، زن به نظرش می دسد که او احساس و مشکلاتش را می خواهد انکار کند. پس سعی می کند که از طریق صحبت و سؤال راجع به حدسیاتی که در مورد مشکل مرد می زند، کمکش کند. او نمی داند که مرد به زبان خودش

مطلوب را خلاصه می کند. در زیر به مطالبی از کتاب لغت مرد اشاره می شود:

### فرهنگ لغات مریخی/نویسی

- ««خوبم» برای ونویسیها که ترجمه شود بدین مفهوم است: «حالم خوبه»، از پس مشکل خود برمی آیم. به کمک احتیاج ندارم. متشرکم.»
- بدون این ترجمه، وقتی مردی می گوید «خوبم»، زن ممکن است بشنود: «ناراحت نیستم چون اهمیتی به موضوع نمیدم.» یا «نمیخواهم دور ناراحتی ام تو را سهیم کنم چون بهت اعتماد ندارم.»
- «وضع خوبه» برای ونویسیها که ترجمه شود بدین مفهوم است: «وضع خوبه چون با مشکل و ناراحتی ام کنار میام. نیاز به کمک ندارم. اگر خواستم صدلت می کنم.»

- بدون این ترجمه، وقتی مردی می گوید: «وضع خوبه»، زن ممکن است بشنود: «اهمیتی نداره که چه اتفاقی افتاده»، این مسئله برای مهم نیست. بهش اهمیت نمیدم حتی اگر تو را ناراحت می کند.»
- «چیزی نیست» برای ونویسیها که ترجمه شود بدین مفهوم است: «چیزی ناراحت نمیکنه که نتونم به تنها یی از پسش بربیام. خواهش می کنم دیگه سؤالی از من نکن.»
- بدون این ترجمه، وقتی مردی می گوید: «چیزی نیست» زن ممکن است بشنود: «نمیدونم چی داره ناراحتم میکنه. بهت نیاز دارم که از من سؤال کنی تا کمک کند و کشف کنم که چه اتفاقی افتاده است.» در این مقطع زمانی که مرد نیاز شدیدی به تنها بودن دارد، زن با سؤال پیچ کردن او، به عصبانیتش دامن می زند.
- «همه‌چی رو بدرآهه» برای ونویسی که ترجمه شود بدین مفهوم است: «مسئله‌ایست که در جریانش تو مقصرا نیستی. اگر پاپیچم نشی و مرتب سؤال نکنی، به تنها یی خودم حلش می کنم. و انمود کن که اتفاقی نیفتاده،

خودم راحت‌تر می‌توانم حلقه کنم.»

- بدون این ترجمه، وقتی که او می‌گوید «همچو رو به راهه»، زن ممکن است بشنود: «باید این طور می‌شد. نباید چیزی عوض شود. می‌توانی بدو بیراه بگی من هم می‌تونم فحش بدم.» و یا زن می‌شنود: «این دفعه عیبی نداره ولی یادت باشه که تقصیر تو بوده. یکبار عیبی نداره ولی دفعه دیگه خودت میدونی!»

- «چیز مهمی نیست» برای ونوسيها که ترجمه شود بدین معنی است: «چیز مهمی نیست چون دوباره می‌توانم رو به راهش کنم. خواهش می‌کنم به این مسئله پیله نکن و هی در موردش حرف نزن. اینکارت ناراحتم می‌کنم. مسئولیت حلقه را قبول دارم. حل این مسئله خوشحالم می‌کنه.»

- بدون این ترجمه، وقتی مرد می‌گوید «چیز مهمی نیست» زن ممکن است بشنود: «داری از کوه می‌سازی. چیزی که ناراحت کرده اصلاً مهم نیست. اینقدر مسئله را بزرگش نکن.»

- «مسئله‌ای نیست» برای ونوسي که ترجمه شود بدین معنی است: «مشکلی ندارم که این مسئله را حل کنم. خوشحال می‌شم این کار را برات بکنم.»

- بدون این ترجمه، وقتی مرد می‌گوید: «مسئله‌ای نیست»، زن ممکن است بشنود: «اینکه مسئله‌ای نیست. چرا داری مشکلش می‌کنی؟ و هی می‌خواهی کمک کنی؟» و زن سهوا به او توضیح می‌دهد که چرا این امر مشکل است.

- استفاده از فرهنگ لغات مریخی/ونوسی می‌تواند به زنها کمک کند که بفهمند منظور مرد از پاسخهای مختصر و مفیدش چیست. گاهی اوقات چیزی که مرد واقعاً می‌گوید، درست مخالف آن حرفی است که زن می‌شنود.

## موقعی که مردی درون غارش می‌رود، چه باید کرد؟

- در سیمینارهایم وقتی که راجع به «غار» و «ازدها» توضیح می‌دهم، زنها می‌خواهند بدانند که به چه طریقی هی توانند مدت زمان اقامت مرد در غار را کوتاه‌تر کنند. در این مورد، من از مردها خواهش می‌کنم که پاسخ دهند. آنها می‌گویند معمولاً هر چه بیشتر زنها سعی کنند که مردها را به سخن دربیاورند و یا وادار به تسکین کنند، مردها بیشتر در خود فرو می‌زنند.
- نکته دیگری که مردها می‌گویند این است که: خروج از غار زمانی برایم سخت‌تر است که بدامن همسرم در طول مدتی که در غار هستم، ملامتم می‌کند. زمانی که مرد را به خاطر رفتن به غارش، ملامت می‌کنیم، ناخواسته او را به طرف غارش هم می‌دهیم حتی زمانی که او خیال بپرون آمدن دارد.
- زمانی که مرد به درون غارش می‌رود بدین معنی است که او زخمی است و یا تحت فشار روحی است و تلاش می‌کند تا مشکلش را حل کند. اگر بخواهیم در این حالت با او اظهار همدردی بکنیم، نتیجه معکوسی خواهد داشت. شش مورد اساسی موجود است که از طریق آنها می‌شود زمانی که مردی در غارش است، با او همدردی نمود. با توجه به این شش مورد، می‌توانید درون غار ماندن مرد را کوتاه کنید.)

## چگونه با مردی که در غار است، همدردی کنیم؟

- ۱- از اینکه می‌خواهد در لاکش فرو برود ملامتش نکنید. ۲- سعی نکنید با پیشنهادات خود، کمکش کنید تا مسئله‌اش را حل کند. ۳- سعی نکنید زیاده از حد به او برسید و زیادی راجع به عواطفش سؤال کنید. ۴- کم

- کر غار بنشینید و انتظار خروجش را نکشید. ۵- نگرانش نباشد و دلتن  
برایش نسوزد. ۶- کاری کنید که روحیه خودتان بهتر شود.
- اگر نیاز به حرف زدن دارید، نامه‌ای برایش بنویسید تا زمانی که از  
غارش بیرون می‌آید، بخواند. اگر نیاز به دلداری دارید، با یکی از  
دوستانتان حرف بزنید. او را تنها نقطه تمرکز تکاملتان نکنید.
  - مرد دوست دارد که ونوسي اش به او اطمینان داشته باشد که او از پس  
مشکلاتش می‌تواند برباید و اینکه به او اطمینان کند که می‌تواند  
مشکلش را حل کند. حرمت، حیثیت، غرور و خودشناصی برایش بسیار  
مهم است. برای زن مشکل است که نگران او نباشد. زن از طریق ابراز  
نگرانی، عشق و توجه خود آن را بیان می‌کند. این طریقه ابراز محبت  
است. از نظر زن، اصلاً درست نیست زمانی که مرد دلخواهش ناراحت  
است، او شاد باشد.
  - مطمئناً مرد نیز شادی او را نمی‌خواهد، چون «خودش» ناراحت است.  
ولی از نظری می‌خواهد که او سرحال باشد چون در این صورت مرد  
مسئله کمتری خواهد داشت. بعلاوه او می‌خواهد که روحیه زنش شاد  
باشد چون این مسئله به او کمک می‌کند که احساس نماید کسی او را  
دوست دارد. زمانی که زنی سرحال است و غمگین نیست، برای مرد  
آسان‌تر است که از غارش بیرون بیاید.
  - برخلاف آنچه می‌نماید، مردها عشق خود را از طریق خونسردی نشان  
می‌دهند. مرد می‌پرسد: «چطور می‌توانی در مورد کسی که این همه  
تحسینش می‌کنی و مورد اعتماد است، نگران باشی؟» مردها اصولاً با  
چنین اظهاراتی ابراز همدردی می‌کنند: «نگران نباش از پس این مشکل  
برمی‌آیی،» یا اینکه «مسئله آنهاست نه تو.» و یا «مطمئنم درست می‌شه.»  
مردها با خونسردی و کوچک جلوه دادن مشکل، با یکدیگر همدردی  
می‌کنند.
  - سالها طول کشید تا بفهمم زمانی که همسرم ناراحت بود، می‌خواست  
که من نگرانش باشم. قبل از اینکه متوجه تفاوت‌های مابین زن و مرد

بشوم، مشکلات او را کوچک جلوه می‌دادم و این کارم او را ناراحت‌تر می‌کرد.

• اصولاً زمانی که مردی به غارش می‌رود، سعی می‌کند تا مشکلاتش را حل کند. اگر از نظر او، همسرش شاد و بی‌نیاز باشد، قبل از اینکه از غارش بیرون بیاید، مشکل کمتری برای چاره‌جویی خواهد داشت. زمانی که در غارش است، اگر بداند که همسرش با روحیه خوبی با او رفتار خواهد کرد، قدرت بیشتری برای برخورد با مسئله‌اش احساس خواهد نمود.

• هر موردی که ذهن همسرش را از مشکل او منحرف کرده او را سرحال بیاورد، گمک بزرگی به مرد می‌کند. اینها چند نمونه‌ای هستند:

کتاب بخوان	به دوست زنگ بزن و دردسل کن	دفتر خاطرات را بنویس	سینما برو
سری به باعچه‌ات بزن	برو خرید	عبدات کن	دوش بگیر
ورزش کن	برو ماساژ	به نوارهای خودشناسی گوش کن	تلویزیون تماشا کن
غذای خوشنمراهی بخور			

سری به باعچه‌ات بزن	برو خرید	عبدات کن	دوش بگیر
ورزش کن	برو ماساژ	به نوارهای خودشناسی گوش کن	تلویزیون تماشا کن
غذای خوشنمراهی بخور			

• مریخیها خودشان پیشنهاد می‌کنند که «ونوسيها باید کاری بکنند که به ایشان خوش بگذرد.» برایشان مشکل بود تصور کنند زمانی که بهترین دوستشان ناراحتی دارد، آنها احساس شادی و نشاط نمایند. ولی ونوسیها راهش را پیدا کردند. هر دفعه که مریخی محبوشان درون غارش می‌رفت، آنها هم برای خرید و یا گردش می‌رفتند. ونوسیها عاشق خرید هستند. زمانی که در غارم هستم، همسر من هم از این روش پیروی می‌کند و به خرید می‌رود. به خاطر مریخی بودنم باید از او او عذرخواهی بکنم. وقتی که می‌بینم او مواظب خودش است، من هم خیال‌راحت شده درون غارم به خودم می‌پردازم. همسرم مطمئن است که من با

روحیه خوب و محبت آمیزی از غارم بیرون خواهم آمد.

- همسرم می‌داند زمانی که در غار هستم، فرصت مناسبی برای گفتگو نیست. زمانی که نشانه‌هایی از توجهم را به خودش مشاهده می‌کند، متوجه می‌شود که دارم از غارم بیرون می‌آیم و زمان صحبت فرا رسیده است. گاهی خیلی عادی می‌گوید: «هر وقت دوست داشتی حرف بزنی، مایلم که با هم باشیم. ممکن است به من بگویی؟» به این ترتیب، بدون حالت آمرانه و قلدri، مساعد بودن شرایط را تجربه می‌کند.

### چگونه پیام همدردی خود را به مریخیها ابلاغ نماییم؟

- حتی زمانی که مریخیها بیرون از غار هستند، دوست دارند که مورد اعتماد باشند. آنها پیشنهادهای ناخواسته و دلسوزی نمی‌خواهند و نیاز دارند که شایستگی خود را به خود ثابت نمایند و بتوانند به تنها یی و بدون کمک کسی، کارها را به اتمام برسانند. این امر برایشان امتیازی است. در حالی که اگر کسی به زنی کمک نماید و رابطه همدردی با او داشته باشد، امتیازی به او داده است. مرد زمانی احساس توجه و همدردی می‌کند که زن به او حالی کند: «بیهت اطمینان دارم که به تنها یی از پس کارها برمی‌آیی مگر اینکه خودت از من کمک بخواهی.»
- در اوایل، آموزش این روش همفکری با مرد، برایمان بسیار مشکل است. خیلی از زنها احساس می‌کنند که در رابطه با همسرشان، زمانی که او مرتکب اشتباهی می‌شود، تنها از طریق انتقاد و پیشنهاد ناخواسته می‌توانند به هدفشان برسند. بدون داشتن الگوی معتبر از مادری که می‌دانست چگونه می‌توان مورد حمایت و همدردی مرد واقع شد، به مغز زنان خطور نمی‌کند که زمانی که مردی مستقیماً تقاضای همدردی می‌کند، بدون اینکه مورد انتقاد واقع شود یا پیشنهاد ناخواسته به او دهد، تنها با تشویق او می‌تواند مورد محبت و توجه مرد واقع شود. به علاوه اینکه، اگر مردی رفتاری دارد که مورد پسند زن نمی‌باشد، مستقیماً و به

راحتی می‌تواند به او بگوید که از رفتارش خوش نمی‌آید تا اینکه برایش حکم صادر کند که رفتارش اشتباه یا غلط است!

### چگونه با مسئله «انتقاد» و «پیشنهاد» با مردها برخورد نماییم؟

- بدون درک اینکه چگونه با انتقاد و پیشنهادات ناخواسته مردها را دلخور می‌کیم، زنها در برابر خواسته‌های خود از مرد خیلی احساس ناتوانی می‌کنند. نانسی در روابط خود احساس کلافگی می‌کرد. او گفت: «هنوز نمی‌دانم چگونه در مورد انتقاد و پیشنهاد دادن، با مردی کنار بیایم. اگر طرزِ غذا خوردنش افتضاح است و یا اینکه خیلی بد لباس است، چه باید کرد؟ اگر تشخیص دادیم که مرد خوبی است ولی رفتارش با دیگران ناپسند می‌باشد و لطمه‌ای به ارتباطش با دیگران می‌زند، به طوری که آنها فکر غلطی در موردش می‌کنند، چه باید کرد؟ به هر نحوی که با او صحبت می‌کنم، در نهایت، عصبی شده حالت تدافعی به خود می‌گیرد و یا مرا ندیده می‌گیرد.»
- جواب این است که ابداً نباید از او انتقاد کند و یا پیشنهاد راه حلی بدهد مگر اینکه او خودش بخواهد. در عوض نانسی باید سعی کند که با مهربانی به او نشان دهد که قبولش دارد. این چیزی است که او می‌خواهد، نه انتقاد و پیشنهاد. وقتی که او احساس کند که مورد قبول واقع شده است، آن وقت نظر نانسی را خواهد خواست. ولی اگر احتمال بدهد که نانسی می‌خواهد او را عوض کند، به هیچ وجه نه از او نظرخواهی خواهد کرد و نه پیشنهاداتش را خواهد پذیرفت. در روابط عاطفی، مردها بیشتر نیاز دارند که احساس امنیت بکنند تا اینکه به صراحت از زنی همفکری بخواهند.
- ضمن اینکه اگر زن صبورانه و با اعتماد منتظر رشد و تغییر حالات همسرش بوده ولی نتوانسته باشد به خواستدها و نیازهایش دسترسی پیدا

کند، او می‌تواند و باید احساسات و درخواستهایش را با همسرش در میان بگذارد. این هنری است که مستلزم علاقه و ابتکار می‌باشد. به چهار نموده برخورد احتمالی اشاره می‌کنیم:

۱- ازین می‌تواند به همسرش بگوید که طرز لباس پوشیدن او را دوست ندارد. بدون اینکه بالای منبر رفته به او بگوید که چگونه لباس بپوشد. هنگام لباس پوشیدن همسرش می‌تواند به طور اتفاقی بگوید: «این پیراهن را دوست ندارم. میشه امشب یکی دیگه بپوشی؟» اگر او ناراحت شد، زن باید به حساسیت او احترام گذاشته پوزش بخواهد. زن می‌تواند بگوید: «اعذرت میخواهم، قصد نداشتم طرز لباس پوشیدن را بیهوده بدم.»

۲- اگر او آنقدر حساس است که اغلب مردها هستند، پس در موقعیت دیگری باید زنش راجع به این موضوع با او صحبت کند. می‌تواند بگوید: «یادت هست اون پیرهن آبیت را با شلوار سبز پوشیدی؟ اصلاً اون رنگ آمیزی را دوست ندارم. میشه امتحان کنی و با شلوار خاکستریت بپوشی؟»

۳- او می‌تواند مستقیماً بپرسد: «میشه یه روز با هم خرید ببریم؟ خیلی دلم میخواهد یک دفعه من لباست را انتخاب کنم.» اگر او بگوید «نه»، پس زن باید مطمئن شود که دیگر نباید به او پیله کند. اگر او بگوید «باید»، زن باید موظف باشد که زیاده از حد اظهار نظر نکند و حمایت مرد را به یاد داشته باشد.

۴- زن می‌تواند بگوید: «یه چیزی میخواه بگم ولی نمیدونم چطوری بگم. (مکث). نمیخوانم ناراحت کنم. ولی خیلی دلم میخواه بگم، میشه گوش بدی و بعداً بهم بگی چطوری میتونم به نحو بهتری بگم؟» این صحبت به او کمک می‌کند که آمادگی شنیدن حرفان را داشته باشد و بعداً با خوشحالی کشف می‌کند که موضوع آنقدرها هم مهم نبوده است.

• مثال دیگری می‌زنم. اگر زنی طرز غذا خوردن همسرش را دوست

ندارد، هنگامی که تنها هستند، می‌توانند بگویید: (بدون نگاههای ملامت‌آمیز) «میشه از قاشق چنگال استفاده کنی؟» یا «میشه با لیوان بنوشی؟» ولی اگر در حضور دیگران هستید، بهتر است که چیزی نگویید و قضیه را نادیده بگیرید. وز دیگری می‌تواند بگویید: «میشه جلوی بچه‌ها از قاشق چنگال استفاده کنی؟» یا «وقتی با دست غذا می‌خوری خیلی بدم میاد. گاهی که با هم غذا می‌خوریم، به چیزهای کوچک خیلی حساسیت پیدا می‌کنم. لطفاً از قاشق چنگال استفاده کن.»

- اگر رفتارش طوری است که شما را خجل می‌کند، صبر کنید موقعی که کسی دور و برтан نیست، احساساتتان را با او در میان بگذارید. به او نگویید «چطور باید رفتار کند» و یا اینکه «دارد اشتباہ می‌کند». در عوض، با مهربانی و به اختصار احساسات صادقانه خود را با او در میان بگذارید. شما می‌توانید بگویید: «پریش بتو اون مهمونی که بودیم، دوست نداشتیم آن همه بلند حرف بزنی، وقتی من باهاتم میشه آرام تر حرف بزنی؟» اگر او از این تذکر شما ناراحت شد، پس به راحتی از انتقاداتان معذرت خواهی کنید.

- هنر پردازش اطلاعات منفی و پیشنهاد همدردی کردن در فصلهای ۹ و ۱۲ به تفصیل توضیح داده شده است. به علاوه در فصل بعدی، بهترین موقعیتها برای این نوع گفتگو، نشان داده خواهد شد.

### زمانی که مرد نیاز به کمک ندارد

- زمانی که زنی سعی می‌کند برای حل مشکل مرد، دلداریش داده به او کمک کند، مرد ممکن است احساس خفقان کند. او احساس می‌کند که همسرش به او اعتماد ندارد که از پس مشکلش برباید. وقتی زن با مرد مانند بچه‌ای رفتار می‌کند، و یا هنگامی که احساس کند همسرش می‌خواهد او را عوض کند، مرد ممکن است احساس کند که کنترل

- می شود.
- این بدان معنی نیست که مرد نیاز به همدردی و عشق ندارد. زنها باید بدانند زمانی که برای حل مشکلات مردی اظهار نظر نمی کنند، با این عملشان مرد را پرورش می دهند. مرد به همدردی زن نیاز دارد ولی نه آن طوری که زن فکر می کند. اگر زنی از اصلاح اخلاقی مردی خودداری کرده در این امر کوشش نکند، از این طریق با او همدردی کرده او را می پروراند. اظهار نظر کردن زمانی مؤثر می تواند باشد که مرد مستقیماً کمک بخواهد.
  - مرد فقط در مواقعي دست کمک به طرف کسی دراز می کند که به تنهایی تمام سعی خود را کرده به نتیجه‌ای نرسیده باشد. اگر بیش از حد، و یا زودتر از موعد آمادگی مرد، بد او پیشنهاد کمک شود، او احساس ضعف می کند. او یا تنبیل شده یا احساس ناامنی می کند. به طور غریزی مردها فقط زمانی همدردی و کمک می کنند که به وضوح از آنها درخواست شود.
  - مرد می داند که برای کنجار رفتن با مشکلش، باید مقداری از راه را به تنهایی طی کند و بعداً اگر نیاز به کمک داشت می تواند بدون اینکه قدرت و احترامش را از دست بدهد، کمک بخواهد. اگر در موقعیت نامناسبی پیشنهاد کمک به مرد بدھیم، به راحتی این امر را توهین به خود تلقی خواهد کرد.
  - اگر در یک مهمانی، مرد مرغی را قسمت می کند و همسرش مرتب راهنمایی اش می کند که چطوری و کدام قسمت را ببرد، او احساس عدم اعتماد می کند. او مقاومت به خرج داده پافشاری می کند تا روش خود را پیگیری کند. در صورتی که اگر مردی به زنش پیشنهاد همکاری در تقسیم مرغ بدهد، زن احساس می کند چقدر مرد دوستش دارد و به او اهمیت می دهد.
  - مردها می خواهند که به آنها اعتماد شود در صورتی که زنها می خواهند که از آنها مراقبت شود. وقتی که مردی با قیافه نگرانی به همسرش

می‌گوید: «چند عزیزم؟» زن احساس آرامش می‌کند. وقتی زنی در شرایط مشابه به مرد می‌گوید: «چته عزیزم؟» به او برمی‌خورد و احساس می‌کند که مورد ترحم واقع شده است. او احساس می‌کند که انگار زنش به او اطمینان ندارد که از پس کارها برپاید.

- برای مرد خیلی دشوار است که فرق بین همفکری و دلسوزی را تشخیص بدهد، او از ترحم متغیر است. زن ممکن است بگوید: «معدرت میخواهم اگر ناراحتت کردم.» او خواهد گفت: «اصلًاً مسئله‌ای نیست.» و دست رد به همدردی او می‌زند. بر عکس زن لذت می‌برد از اینکه بشنود: «معدرت میخواهم اگر ناراحتت کردم.» و احساس می‌کند که چقدر برای همسرش اهمیت داشته است. مردها نیاز دارند که به طرقی، نشان بدهند که به همسرشان «اهمیت» می‌دهند در صورتی که زنها نیاز دارند نشان بدهند که بد همسرشان «اعتماد» دارند.

برای مرد خیلی دشوار است که فرق بین  
همفکری و دلسوزی را تشخیص بدهد، او از  
ترحم بیزار است.

### توجه زیاد، خفقان می‌آورد

- اوایل که با بانی ازدواج کرده بودم، شب قبل از اینکه برای رفتن به سمینار، شهر را ترک کنم، از من می‌پرسید که چه ساعتی باید بیدار شوم. بعد می‌پرسید چه ساعتی پرواز دارم. بعد، چند دقیقه‌ای در معزش حساب کتاب می‌کرد و به من هشدار می‌داد که زمان زیادی برای رسیدن به فرودگاه ندارم، هر دفعه او فکر می‌کرد که از من حمایت می‌کند. ولی من چنین احساسی نداشتم و به من برمی‌خورد. من چهارده سال بود که برای تدریس دور دنیا سفر می‌کردم و تاکنون یکبار هم از پروازم عقب نمانده بودم.

- سپس، صبح آن روز، قبل از اینکه از خانه بیرون بروم، یکسری سؤالاتی از این قبیل از من می‌کرد. «بلیت را برداشتی؟ کیف پولت را برداشتی؟ به اندازه کافی پول داری؟ جوراب برداشتی؟ میدونی قراره شب کجا بمومنی؟» او فکر می‌کرد که دارد به من محبت می‌کند در صورتی که من احساس می‌کرم که او اصلاً اعتمادی به من ندارد و این کارش اعصابم را بکلی خود می‌کرد. به او گفتم: «از رفتار محبت آمیزت ممنونم ولی من اصلاً این رفتارهای مادرانه را دوست ندارم.»
- با بانی درمیان گذاشتم که اگر احساس مادرانه به او دست می‌دهد، پس بهتر است که مرا بدون قید و بند دوست داشته به من اعتماد کند و به دلخواه من رفتار نماید. به او گفتم: «اگر از پرواز عقب ماندم به من نگو. بیهت که گفتم... مطمئن باش که من از این مسئله پند گرفته برنامه‌ها یم را هماهنگ خواهم کرد. اگر مساوک و ریش تراشم را جا گذاشتم. بگذار خودم با این مشکل کنار بیایم. وقتی که تلفنی با تو حرف می‌زنم، این مسئله را به من نگو.» با اطلاعاتی که در مورد خواسته‌ها یم، نه کارهایی که او دوست داشت انجام بدهد، بد بانی دادم، او خیلی راحت‌تر توانست روابطمان را اعتلا بخشد.

### داستان یک موافقیت

- یک بار که جهت سمیناری به سوئد می‌رفتم، از نیویورک به کالیفرنیا تلفن کردم که به بانی بگویم پاسپورتم را در منزل جا گذاشته‌ام. واکنش او بسیار دوست داشتنی بود و اصلاً درس مسئولیت به من نداد. او خنده دید و گفت: «وای خدای من، جان، چه داستان پر ماجراجی، حالا میخوای چه بکنی؟»
- من از او خواهش کردم که پاسپورتم را به سفارت سوئد فاکس کند و مسئله منتظر شد. او با من همکاری کرد. هرگز و حتی یک بار نیز مرا به خاطر نداشتن آمادگی قبلی برای سفر، سرزنش نکرد. حتی برایم

احترام هم قائل بود که چه راه حل خوبی پیدا کردم.

### تغییرات کوچکی بدھیم

• یک روز متوجه شدم که هر وقت بچدھایم از من کاری می‌خواهد که انجام دهم، می‌گوییم «اصلًا مسئله‌ای نیست». این نحوه گفتنم بدین منظور بود که «خیلی خوشحال می‌شم اگر این کار را برات انجام بدم». یک روز دختر خوانده من پرسید: «چرا همیشه میگنی مسئله‌ای نیست؟» من واقعاً نمی‌دانستم چرا. بعد از مدتی فهمیدم که این هم یکی دیگر از آن عادتها میریخی بود که در من ریشد دواینده بود. بعد از اینکه متوجه این موضوع شدم، چنین پاسخ می‌دادم: «خوشحال می‌شم این کار را برات انجام بدم». این جمله به درستی منظورم را می‌رساند. دختر و نووسی من خیلی بیشتر احساس کرد که دوستش دارم.

این مثال، اشاره به رمز بسیار مهمی در به ثمر رساندن روابط ما می‌کند. ما می‌توانیم تغییرات کوچکی در خود بدھیم بدون آنکه ماهیت اصلی خود را قربانی کنیم. این راز موفقیت و نووسیها و میریخیها بود. هر دوی آنها مراقب بودند که ماهیت اصلیشان را قربانی نکنند. ولی ضمناً مشتاقانه آماده بودند که در روابطشان با یکدیگر، تغییرات کوچکی در منش خود ایجاد نمایند. آنها یاد گرفتند که اگر هنر ابداع و تعویض چند جمله ساده را داشته باشند، چقدر رابطه بهتری می‌توانند داشته باشند.

• مهم ترین نکته این است که برای تقویت روابطمان، نیازمندیم تغییرات کوچکی بدھیم. دادن تغییرات بزرگ اصولاً نیازمند این است که آند کی شخصیت واقعی خود را کنار بگذاریم... که کار خوبی نیست.

• زمانی که مردی به داخل غارش می‌رود، با دادن قوّت قلب به همسرش، می‌تواند موجب تغییر کوچکی شود بی آنکه ماهیت طبیعی خود را تغییر بدهد. برای انجام این تغییر کوچک، مرد باید متوجه باشد که زنها واقعاً به نوعی اطمینان خاطر یا قوّت قلب احتیاج دارند تا کمتر احساس

نگرانی کنند. اگر مردی متوجه تفاوتهای بین زن و مرد نباشد، نمی‌تواند درک کند که چرا سکوت ناگهانی او باعث نگرانی زن می‌شود. با دادن اطمینان مجدد، او می‌تواند موقعیت خود را اصلاح نماید.

• از طرف دیگر، اگر مرد تفاوتهای خود را نداند، زمانی که همسرش با به غار رفتن او مخالفت می‌کند، ممکن است از رفتنش صرفنظر کند تا به آرامش و تسکین زنش بپردازد. این اشتباه بزرگی است. اگر از غارش بگذرد (و غریزه طبیعی خود را انکار نماید) او تندماჯ، فوق العاده حساس و تدافعی، ضعیف، بی‌ازاده و بدجنس می‌شود و تازه بدتر از این، خودش هم نمی‌داند که چرا این قدر رفتارش زننده شده است.

• زمانی که زن از رفتن مرد به غار ناراحت باشد، به جای اینکه از رفتن صرفنظر کند، اگر به غارش برود، می‌تواند تغییرات کوچکی بدهد و مسئله می‌تواند سبک‌تر شود. نیازی نیست که او غریزه طبیعی خود را انکار نماید و یا غریزه مردانه‌اش را کنار بگذارد.

### چگونه ابراز همدردی خود را به ونوسيها ابلاغ نمایم؟

• همان‌طوری که قبل صحبت کرده‌ایم، زمانی که مردی به داخل غارش رفته یا سکوت اختیار می‌کند، منظورش این است که: «به مدت زمانی نیاز دارم تا راجع به این موضوع فکر کنم، خواهش می‌کنم با من صحبت نکنید. من به زودی بر می‌گردم.» او نمی‌تواند متوجه بشود که زن ممکن است یک چنین چیزی بشنود: «دوستت ندارم. نمی‌تونم تحملت کنم و به حرفات گوش بدم. دارم ترکت می‌کنم و هرگز هم برنمی‌گردم.» برای خشنی نمودن این پیام و دادن پیامی صحیح، مرد می‌تواند گفتن این چهار کلمه سحرآمیز را یاد بگیرد. «من باز خواهم گشت.»

• وقتی که مردی عقب‌نشینی می‌کند، زن از او قدردانی خواهد کرد اگر او به صدای بلند بگویید: «من کمی وقتی لازم دارم تا در مورد این مسئله

## مردهای مریخی، زنها و نویسی

فکر کنم، به زودی باز خواهم گشت.» یا «کمی وقت می خواهم که تنها باشم. من باز خواهم گشت.» جالب است بدانیم که این جمله ساده «من باز خواهم گشت» چقدر اوضاع را عوض می کند.

- زنها شدیداً از اطمینان خاطر، قدردانی می کنند. وقتی که مردی بداند که چقدر این مسئله برای زن اهمیت دارد، می تواند به خاطر بسپارد که این تجدید اطمینان را به همسرش بدهد.

- اگر زنی در زمان کودکی، از طرف پدرش مطروح و سرخورده شود و یا مادرش از طرف همسرش سرخورده باشد، آن زن هم بیش از اندازه نسبت به سرخورده‌گی خود حساسیت خواهد داشت. به همین دلیل هرگز نباید زن را به خاطر نیاز به اطمینان خاطر، محکومش کرد. همین طور هم نباید مرد را به خاطر نیاز به غارافتنش، محکوم کرد.

ذن را نباید به خاطر نیاز به اطمینان خاطر،

محکوم کرد همین طور هم مرد را نباید به خاطر  
دلایل فروافتنش محکوم کرد.

- اگر زنی در گذشته اش، صدمه کمی خورده است و نیاز مرد را به غارش متوجه می شود، پس نیاز او به اطمینان خاطر کمتر خواهد بود.
- یادم است در سمیناری که راجع به این مسئله بحث می کردم، زنی از من پرسید: «خیلی به سکوت شوهرم حساسیت دارم در صورتی که در زمان کودکی ام هرگز وانهاده و سرخورده نبودم. حتی مادرم نیز از طرف پدرم سرخورده نبود — حتی زمانی که دوستانه از هم جدا شدند.» بعد خنده دید. او متوجه شد که چگونه گول خورده بود و سپس شروع به گریه کرد. خوب، البته که مادرش احساس سرخورده‌گی کرده بود. البته که خودش نیز سرخورده بود. پدر و مادرش طلاق گرفته بودند. او نیز مانند آنها، احساسات دردناکشان را تکذیب کرده بود.
- در این دوره که طلاق این قدر معمول شده، خیلی مهم است که مردها

نسبت به دادن اطمینان‌خاطر به زنهایشان حساس باشند. همان‌طور که مردها با تغییرات کوچکی می‌توانند همسرشان را محافظت کنند، زنها هم احتیاج دارند که همین کار را بکنند.

### چگونه می‌توان بدون سرزنش، رابطه برقرار کرد؟

- مرد احساس می‌کند که مورد حمله و سرزنش زن است، بخصوص زمانی که او ناراحت است و در مورد مشکلاتش حرف می‌زند. چون مرد متوجه تفاوتهایشان نیست، به راحتی نمی‌تواند این مسئله را به اینکه زن نیاز دارد که در مورد تمام احساسات و عواطفش صحبت کند، ربط دهد.
- او اشتباهآ حدس می‌زند که همسرش به این علت راجع به مشکلاتش با او حرف نمی‌زند که او را مقصراً و مسئول می‌داند. چون زن ناراحت است و با او حرف می‌زند، مرد فرض می‌کند که از دست او ناراحت می‌باشد. وقتی که او شکایت می‌کند، مرد احساس سرزنش می‌کند. بیشتر مردها در ک نمی‌کنند که ونوسیهای مشکلاتشان را با اشخاصی که دوست می‌دارند، در میان می‌گذارند.
- با تمرین و آگاهی از تفاوتهایمان، زنها می‌توانند یاد بگیرند طوری احساساتشان را بیان کنند که لحن سرزنش آمیزی نداشته باشد. برای اینکه زن به همسرش اطمینان‌خاطر بدهد که او را مقصراً نمی‌داند، باید زمانی که راجع به مشکلاتش صحبت می‌کند، هر چند وقت، مکث کند و به همسرش بگوید که چقدر لذت می‌برد از اینکه او دارد به درد دلش گوش می‌کند. او می‌تواند یکی از این اظهارات را بیان کند.
- چقدر خوشحالم که می‌توانم در موردهش با تو صحبت کنم. • چه احساس خوبی دارم که درباره‌اش حرف بزنم. • احساس سبکی می‌کنم حالا که می‌توانم در موردهش صحبت کنم. • چقدر خوب است که می‌توانم در موردهش گله کنم. خیلی راحت می‌شوم. • خوب، حالا که

- در موردش صحبت کردم، حالم خوب خوب شد. متشکرم.
- این تغییرات ساده، می‌تواند دنیایی از تفاوت خلق نماید.
- در همین مسیر، همان‌طور که زن مشکلاتش را تعریف می‌کند، می‌تواند با قدردانی از شوهرش که برای رفاه زندگیشان زحمت می‌کشد، با او همدردی کند. مثلاً اگر راجع به کارش گلایه می‌کند، به طور اتفاقی می‌تواند بگویید: زمانی که از سر کار برミ‌گردد، چقدر از بودن با او لذت می‌برد. اگر در مورد کارهای منزل شکایتی دارد، می‌تواند تصادفی اشاره بکند به اینکه به خاطر تعمیر نرده‌ها از او ممنون است و اگر از مشکلات مادی شاکی است، می‌تواند بگویید که واقعاً از اینکه همسرش به سختی کار می‌کند، از او ممنون است. اگر از کلافه بودنش به عنوان یک «مادر» صحبت می‌کند، باید تذکر بذهد که از داشتن مساعدت مرد نیز قدردانی می‌کند.

### تقسیم مسئولیتها

- یک رابطه خوب مستلزم همکاری هردو طرف است. مرد احتیاج دارد به خاطر بیاورد که غرولند همسرش در مورد مشکلات، به معنی سرزنش کردن و مقصراً دانستن او نیست. زمانی که زن غرولند می‌کند، با حرف زدن در مورد مشکلاتش، خود را تخلیه می‌کند. زن می‌تواند به او حالی کند که زمانی که از مسئله‌ای شکایت دارد، ضمناً از همسرش نیز سپاسگزاری می‌کند.
- برای مثال، همسرم وارد اتاق شد و آز من پرسید این فصل به کجا کشیده است. پاسخ دادم: «تقریباً تمام شده. تو روزت. را چگونه گذرواندی؟» او گفت: «اوه خیلی کار داری، ما به ندرت با هم هستیم.» اگر آن آدم قبلی بودم، ممکن بود با حالت تدافعی او قاتی را که با هم بودیم، به رخش بکشیم و یا ممکن بود به او تذکر دهم که چقدر مهم است کتاب را در تاریخ تعیین شده تمام کنم. این حالت ممکن بود

ایجاد تشنج نماید.

- این من جدید و آگاه از تفاوتها، متوجه شد که زنش فقط به دنبال اطمینان خاطر و درک مسئله بود نه محکوم کردن و توضیح خواستن. من گفتم: «حق داری، واقعاً گرفتار بودیم. بیا چند دقیقه‌ای پهلویم بشین. بگذار در آغوشت بگیرم، امروز، روزی طولانی بود!»
- بعد زنم گفت: «واقعاً چه احساس خوبی به من میدی.» من به این قدر دانی نیاز داشتم تا بتوانم برایش مفیدتر واقع شوم. بعد او ادامه داد. دوباره در مورد مسائلش غریب و اینکه چقدر خسته است. بعد از چند دقیقه مکث کرد. به او پیشنهاد کردم که پرستار بچه‌ها را من به خانه‌اش می‌رسانم تا او بتواند قبل از شام کمی استراحت کرده اعصابش آرام شود.
- گفت: «واقعاً پرستار را می‌رسانی؟ چه محشر. متشرکرم.» حتی زمانی که او خسته و بی‌حال بود، دوباره با قدردانی خود، این احساس را به عنوان یک همسر موفق به من داد که مورد قبولش هستم.
- زنها در مورد قدردانی فکر نمی‌کنند بلکه تصور می‌کنند که مردها متوجه می‌شوند از اینکه شنونده خوبی هستند، چقدر از آنان سپاسگزاری می‌شود. مرد این واقعیت را نمی‌داند. زمانی که زن در مورد مشکلاتش حرف می‌زند، مرد هم نیاز دارد که حاضر جمیع شود که هنوز او را دوست دارند و از او قدردانی می‌شود.
- مردها در مورد مشکلاتشان احساس کلافگی می‌کنند مگر اینکه در حال حل کردن آن مسائل باشند. با قدردانی از آنان، زن می‌تواند به همسرش بگوید که یا گوشی کردن به او، چه کمک مشتبی در حقش کرده است.
- زن مجبور نیست که از احساساتش بگذرد و یا حتی آنها را عوض کند تا از همسرش پشتیبانی نموده باشد، ولی در عوض او نیاز دارد که آنها را طوری بازگو نماید تا مرد احساس نکند که مورد حمله واقع شده و یا به او افtra زده‌اند و یا مقصیر شناخته شده است. با تغییرات کوچکی می‌توان اوضاع را حسابی عوض کرد.

### سه لغت سحرآمیز برای پشتیبانی

• سه لغت سحرآمیزی که از مرد پشتیبانی می‌کند، «قصیر تو نیست» می‌باشد. زمانی که زنی از مشکلاتش حرف می‌زند، برای اینکه با همسرش همدردی نموده او را تشویق کند، می‌تواند گاهی مکث کرده بگوید «من واقعاً ممنونم که داری به حرفاها گوش می‌دهی. اگر به نظر می‌یاد که تو را مقصراً می‌دانم، منظورم این نیست. اصلاً قصیر تو نیست.»

• زمانی که زن متوجه می‌شود که مرد از شنیدن مشکلات زیاد او، احساس شکست می‌کند، باید بیامورد که به شنونده‌اش توجه بیشتری بکند. روزی خواهرم زنگ زد و در مورد مشکلی که داشت با من صحبت کرد، در حال گوش کردن، به خود یادآوری می‌کرد که برای همدردی با او، نباید در مورد حل مشکلش حرفی بزنم. او فقط به کسی نیاز داشت تا به حرفاهاش گوش کند. بعد از ده دقیقه‌ای که گوش کرد و گاهی چیزهایی مانند «اووه» هوم، ها، واقعاً! گفتم، خواهرم گفت: «خب متشکرم جان، حالم خیلی بهتر شد.»

• برایم آسان‌تر بود که به حرفاهاش گوش بدhem چون می‌دانستم که مرا مقصراً نمی‌داند. او کس دیگری را مقصراً می‌دانست! متوجه شدم که زمانی که به ناراحتیهای همسرم گوش می‌دهم، برایم سخت‌تر است زیرا در این حال احساس سرزنش می‌کنم. با وجود این وقتی که زنم با قدردانی خود، مرا به گوش کردن تشویق می‌کند، برایم خیلی آسان‌تر می‌شود که شنونده خوبی باشم.

## وقتی احساس سرزنش می‌کنید چه باید کرد؟

- زمانی می‌توانی به مردی اطمینان‌خاطر کامل بدھی که او را مقصو ندانی، ملامتش نکنی یا اینکه نخواهی از او ایجاد بگیری. اگر ذنی حالت حمله به مرد داشته باشد، بهتر است که احساساتش را با شخص دیگری در میان بگذارد. باید صر کند تا حالش کمی بهتر شده احساس مهرآمیزی پیدا نماید تا با مرد صحبت کند. زن باید احساسات خشمگین خود را با کسی که با او مشکلی ندارد، در میان بگذارد. کسی که بتواند او را در مورد نیازهایش پشتیبانی نماید. بعد وقتی که احساس مهربانی و بخشش در او بوجود آمد، با کمال موفقیت می‌تواند با همسرش برخوردد کرده احساساتش را با او در میان بگذارد. در فصل یازده درباره اینکه چگونه مشکلاتمان را در میان بگذاریم، جزئیات بیشتری را توضیح خواهیم داد.

## بدون احساس سرزنش چگونه می‌توان شنونده شد؟

- بیشتر اوقات مرد، زن را سرزنش می‌کند که چرا او را مقصو می‌داند در حالی که زن خیلی معصومانه در مورد مشکلاتش صحبت می‌کند. این رفتار رابطه ما را ویران می‌کند زیرا مانند سدی مانع برقراری ارتباط می‌شود.
- تصور کنید که ذنی می‌گوید: «همش کار می‌کنیم، کار، کار، کار، هیچ وقت برای گردش نمی‌روم. تو خیلی جدی هستی.» مرد به راحتی می‌تواند احساس کند که زن او را مقصو می‌داند.
- اگر مردی احساس سرزنش می‌کند، پیشنهاد می‌کنم که این سرزنش را گردن ذنش نیندازد و بگوید: «احساس می‌کنم مرا مقصو می‌دانی.»
- در عوض پیشنهاد می‌کنم که بگوید: «چقدر سخته که می‌شنوم من

- آدمی جدی هستم. منظورت اینه که همش من مقصوم که تفریحی نداریم؟»
- یا می‌تواند بگویید: «چقدر ناراحتمن از اینکه می‌شном من جدی هستم و تفریحی نداریم. دلاری میگی تقصیر مند؟»
  - تازه برای بهتر کردن قصیه، مرد می‌تواند راه گریزی برای زن بگذارد و می‌تواند بگویید: «به نظر می‌رسد که میگی تقصیر منه که این همه کار می‌کنم. درسته؟»
  - یا اینکه می‌تواند بگویید: «وقتی که میگی تفریحی نداریم و من خیلی جدی هستم، احساس می‌کنم که منو مقصو میدونی. آره منظورت اینه؟»
  - تمام این پاسخها محترمانه است و به همسرش فرصتی می‌دهد تا احساس مقصو بودن شوهرش را تکذیب نماید. وقتی که زن می‌گویید: «واای نه، من نگفتم که همش تقصیر توست.» احتمالاً مرد هم احساس آرامش می‌کند.
  - مورد دیگری که خیلی مفید می‌باشد این است تا یادمان باشد که زن همیشه حق دارد که ناراحت باشد و زمانی که خود را خالی می‌کند، احساس بهتری بد او دست می‌دهد. این آگاهی مرا وامی دارد که آرام باشم و اگر بتوانم بآنکه موضوع را به خودم بگیرم، به شکایتش گوش کنم، او از من خیلی سپاسگزار خواهد شد. حتی اگر مرا سرزنش می‌کند و مقصو می‌داند، این احساسش زمان زیادی دوام نخواهد داشت.

### هنر گوش کردن

- زمانی که مرد می‌آموزد که گوش کند و احساسات زن را به درستی تعبیر نماید، رابطه‌ها آسان‌تر برقرار می‌شود. مانند هر هنری، گوش کردن نیاز به تمرین دارد. هر روز وقتی که به منزل می‌آیم، بانی را پیدا کرده و در مورد روزی که گذارنده است، از او سؤال می‌کنم. بدین

ترتیب هنر گوش کردن را تمرین می کنم.

- اگر ناراحت است و روز سختی را گذرانده است، ابتدا احساس می کنم که مرا مسئول می داند و مورد سرزنش هستم. بزرگترین تلاشمن این است که سخنانش را به خودم نگیرم و سوءتغییر نکنم. من این کار را به طور مداوم با یادآوری اینکه ما به زبانهای مختلف صحبت می کنیم، انجام می دهم. همین طور که من مرتب از او سؤال می کنم «دیگه چه اتفاقی افتاد؟» متوجه می شوم که مسائل دیگری او را ناراحت کرده است. به تدریج می بینم که من تنها مسئول ناراحتی او نیستم. بعد از مدتی، وقتی که او از اینکه بد حرفهایش گوش کردم از من قدردانی می کند، حتی اگر تا حدی نیز مسئول ناراحتیهایش بودم، او خیلی از من سپاسگزاری می کند و مورد عشق و پذیرش او واقع می شوم.

- با وجودی که تمرین گوش کردن مهارت زیادی می خواهد، بعضی روزها مرد خیلی حساس و عصبی است که بتواند معنی و مفهوم جملات زن را ترجمه کند. در چنین موقعی مرد حتی نباید سعی کند که گوش فرا دهد. در عوض می تواند به طور محبت آمیزی بگوید: «الآن وقت مناسبی برایم نیست، بعداً صحبت می کنیم.»

گاهی اوقات تازمانی که زن شروع به حرف زدن بکند، مرد متوجه نیست که قادر به گوش کردن نیست. زمانی که گوش می کند، اگر خیلی کلافه شود، نباید به این کار ادامه بدهد چون به ناراحتی اش اضافه می شود. با این کار نه به خود خدمت می کند و نه به همسرش. در عوض محترمانه ترین حرفی که می تواند بگوید این است که: «واقعاً میخوام حرفاتو گوش کنم ولی الان برام خیلی مشکله. فکر می کنم احتیاج به کمی وقت دارم تا در مورد حرفهایت فکر کنم.»

- چون من و بانی یاد گرفتهایم که طوری با هم رابطه برقرار کنیم که به تفاوت‌های هم احترام بگذاریم و نیازهایمان را درک کنیم، ازدواجمان صورت راحت‌تری به خود گرفته است. من شاهد این تغییر و تحول در هزاوان نفر و زوجها بوده‌ام. روابط زمانی پیشرفت می کنند که ارتباط ما

طوری باشد که انعکاسی از پذیرفتن همدیگر و احترام گذاشتن به تفاوتهای ذاتیمان باشد.

• وقتی که سوئتفاهمی پیش می‌آید، به خاطر بیاوریم که ما به زبانهای مختلفی صحبت می‌کنیم و به اندازه کافی باید وقت صرف کرد تا فهمید که منظور همسرمان چیست و یا اینکه چه می‌خواهد بگوید. این مسئله حقیقتاً تمرین می‌خواهد ولی ارزش والایی دارد.

## فصل ششم

### مردها مانند کش هستند

- مردها مانند کش هستند، زمانی که عقب‌نشینی می‌کنند قبل از اینکه مثل فنری برگردند، تا اندازه‌ای می‌توانند کش بیایند. مثال کش، استعاره کاملی برای در ک چرخه نزدیکی و صمیمیت مرد می‌باشد. این چرخش، شامل نزدیک شدن، عقب‌نشینی و دوباره صمیمی شدن است.
- اکثر زنها متحیرند از اینکه حتی زمانی که مردی عاشق زنی است، هر از گاهی نیاز به عقب‌نشینی دارد تا دوباره بتواند صمیمی شود. میل عقب‌نشینی در مردها غریزیست. این یک تصمیم و یا انتخاب نیست. فقط اتفاق می‌افتد نه تقصیر مرد است و نه زن. فقط یک چرخه طبیعی است.

زمانی که مردی عاشق زنی است، هر از گاهی نیاز  
 دارد که عقب‌نشینی کند تا بتواند دوباره  
 صمیمی شود.

- زنها عقب‌نشینی مرد را بد تعبیر می‌کنند چون معمولاً خودشان به دلیل دیگری عقب‌نشینی می‌کنند. زن زمانی که به باور مرد در درک احساساتش اعتماد ندارد، یا وقتی که آزرده است و می‌ترسد که دوباره

آزار بیند و یا اینکه مرد اشتباهی کرده و او را مأیوس نموده است، عقبنشینی می‌کند.

- مطمئناً مرد هم گاهی به همین دلایل عقبنشینی می‌کند ولی در هر صورت حتی اگر همسرش هم اشتباهی نکرده باشد، گاهی پس می‌نشیند. او در حالی که همسرش را دوست داشته به او اطمینان دارد، ناگهان شروع به عقبنشینی می‌کند. مانند کشی کشیده شده، فاصله می‌گیرد و سپس به دلخواه خودش بر می‌گردد.

- مرد برای به کمال رساندن استقلال و یا خودمختاری خود، عقبنشینی می‌کند. وقتی که کاملاً به عقب کشیده می‌شود، بلافضله مانند فنری بر می‌گردد. وقتی که کاملاً فاصله گرفته و جدا شده است، ناگهان نیاز شدیدی به عشق و صمیمیت پیدا می‌کند و ناخودآگاه انگیزه‌ای در او به وجود می‌آید تا عشق خود را تقدیم کرده و عشقی را که نیازمند آن

است، بگیرد. زمانی که مرد به حالت اولیه‌اش بر می‌گردد، دوباره رابطه را از همان درجه صمیمی که قبلاً بوده است، برقرار می‌کند. او احتلاً احساس نمی‌کند که نیاز دارد تا دوباره آشنایی برقرار کند.

### آنچه زنان باید درباره مردان بدانند

- اگر چرخه صمیمیت مرد در ک شود، روابط را مستحکم و پربار می‌کند ولی چون این واقعیت در ک نمی‌شود، مشکلات غیر ضروری پیش می‌آیند. مثلی می‌زنیم.

- مگی بسیار ناراحت، نگران و گیج بود. او و نامزدش چف شش ماهی می‌شد که نامزد کرده بودند. همه چیز خیلی شاعرانه بود ولی ناگهان بدون هیچ دلیل خاصی، چف از او فاصله گرفت. مگی اصلاً نمی‌توانست پنهان کرد که چرا ناگهان او عقبنشینی کرده است. به من گفت: «اولش خیلی به من توجه داشت ولی بعداً حتی نمی‌خواست با من حرف بزند. هر کلری بگی کردم که او را دوباره به طرف خود بکشم، ولی انگار که

کارها را خراب تر می کردم. او خیلی از من فاصله گرفته بود. نمی دانم چه اشتباхи کرده بودم. من خیلی بدم؟»

- زمانی که چف عقبنشینی کرد، مگی این مسئله را به خودش گرفت. این واکنش طبیعی است. مگی فکر می کرد که اشتباхи کرده است و خود را سرزنش می کرد. او می خواست که همه چیز را دوباره «درست» کند ولی هرچه بیشتر سعی می کرد تا به چف نزدیک شود، او خودش را بیشتر کنار می کشید.
- بعد از شرکت در سینما، مگی بسیار آرام شد. اضطراب و نگرانی اش بلافاصله برطرف شد. مهم‌تر از همه اینکه دیگر خودش را مقصراً نمی دانست. مگی متوجه شد زمانی که چف عقبنشینی می کنند، تقصیر او نیست. بعلاوه او آموخت چرا چف عقبنشینی می کند و او چگونه باید با ظرافت از پس اوضاع برپاید. ماهها بعد در سینما دیگری چف به خاطر آموزش‌های مگی از من تشکر کرد. به من گفت بهزودی عروسی می کنند. مگی رازی را کشف کرده بود که کمتر زنی در مورد مردها می داند. مگی متوجه شده بود زمانی که چف در حال عقبنشینی بوده و مگی سعی می کرده که به او نزدیک شود، در واقع مانع عقبنشینی کامل چف می شد. در نتیجه چف نمی توانسته چون فتری به طرف او برگردد. مگی با بدنبال چف دویدن، مانع از این می شد. که او احساس کند که به مگی نیاز دارد. و دوست دارد که با او باشد. مگی متوجه شد که او این حرکت را در تمام روابطشان اعمال می کرده است. او ندانسته مانع چرخه طبیعی این حرکت می شده است. با کوششی که در برقراری صمیمیت از خود نشان می داد، مانع آن صمیمیت می شد.

### چگونه مرد ناگهان تغییر شکل می دهد؟

- اگر مردی فرصت عقبنشینی پیدا نکند، هرگز فرصت نخواهد یافت که قویاً آرزوی نزدیک شدن نماید. در ک این مطلب برای زنها بسیار

ضروریست که زمانی که شریکشان در حال عقبنشینی است، اگر آنها برای صمیمیت دائمی و به دنبال او دویدن، پیله کنند مرد تقریباً همیشه سعی می‌کند که در حال فرار باشد و از آنان فاصله بگیرد. او هیچ وقت این فرصت را به دست نمی‌آورد که آن احساس پرشور حاکی از اشتیاق و عشقش را احساس نماید.

- در سمینارهایم، با کش بزرگی این حالت را تشریح می‌کنم. مجسم کنید کشی در دستان است. حالا کش را به طرف راست خود بکشید. در حدود ۱۲ اینچ کش می‌آید. وقتی که ۱۲ اینچ کش آمد دیگر جایی برای امتداد ندارد جز اینکه برگردد و زمانی که بر می‌گردد، قدرت و جهش بیشتری دارد.

- همین‌طور هم وقتی که مردی از طریق عقبنشینی فاصله‌اش را به کمال می‌رساند، با قدرت و جهش بیشتری بر می‌گردد. وقتی که تا مرز لازمش دور می‌شود، شروع به تغییر و تحول می‌کند. تمام رفتارش عوض می‌شود. همین مردی که به نظر نمی‌رسید اهمیت و علاقه‌ای به شریک خود داشته باشد (در زمان عقبنشینی) ناگهان نمی‌تواند بدون همسرش زندگی کند. حالا دوباره احساس می‌کند که نیاز شدیدی به صمیمیت و محبت دارد. قدرتش باز گشته، زیرا آرزویش برای دوست داشتن و دوست داشته شدن دوباره متبلور شده است.

- ممکن‌لاً این مسئله برای زن گیج کننده است زیرا به عقیده او اگر زنی عقبنشینی کند، صمیمیت مجدد او با همسرش مستلزم مدت زمانی برای شناخت مجدد اوست. اگر زنی در ک نکند که مرد در این مورد با او فرق دارد، امکان دارد که در رابطه با اشتیاق ناگهانی همسرش برای صمیمیت مجدد، مشکوک شود و او را از خود براند.

- لازم است که مردها هم این تفاوت را در ک نکنند. زمانی که مرد مانند فنری به طرف زن بر می‌گردد، زن قبل از اینکه بتواند با روحیه باز او را بپذیرد، نیاز به زمان دارد تا دوباره سر صحبت را باز کرده رابطه برقرار کند. اگر مردی متوجه شود که در زمان عقبنشینی او، زن آسیب دیده

است و نیاز به زمان دارد تا دوباره به همان روحیه صمیمیت سابق برگردد، این تحولات می‌تواند به شکل ظریفی صورت بگیرد. بدون درک این تفاوت‌ها، مرد ممکن است که بی‌حوصله شود زیرا او ناگهان می‌خواهد رابطه صمیمی قبل از عقب‌نشینی را داشته باشد در حالی که همسرش آمادگی ندارد.

### چرا مردها عقب‌نشینی می‌کنند؟

- مردها بعد از اینکه نیازشان به صمیمیت و محبت به کمال رسید، احساس می‌کنند که نیاز به استقلال و خودمختاری دارند. زمانی که او شروع به عقب‌نشینی می‌کند، زن خود به خود احساس وحشت می‌کند. چیزی که متوجه نمی‌شود این است که زمانی که مرد عقب‌نشینی می‌کند و نیاز به استقلالش را به کمال می‌رساند، آن وقت است که ناگهان می‌خواهد دوباره صمیمیت‌ش را از سر بگیرد. یک مرد خود به خود بین نیاز به صمیمیت و استقلال درگیری دارد.

### یک مرد بین نیاز به صمیمیت و استقلال درگیری دارد.

- برای مثال، در اوایل روابطشان، چف قوی و پراشتیاق بود. کش او بحد کافی امتداد یافته بود. او می‌خواست جلوی نامزدش خودنمایی کند. او را تکمیل کرده، خوشحالش کند و به او نزدیک شود. همان‌طوری که او در این کار موفق شد، نامزدش نیز می‌خواست به او نزدیک‌تر شود. همین که نامزدش دریچه قلب خود را به روی او باز کرد، او همچنان نزدیک‌تر و نزدیک‌تر شد. زمانی که به صمیمیت دست یافتند، احساس بی‌نظیری به او دست داد. ولی بعد از زمان کوتاهی، تغییری رخ داد.
- تصورش را بکنید که چه اتفاقی برای «کش» می‌افتد. کش شل

می شود. قدرت و کشش آن از بین می رود. دیگر حرکتی نمی بیند. این درست همان اتفاقیست که بعد از اینکه مرد نایل به صمیمیت و نزدیکی می شود، رخ می دهد. حتی اگر این صمیمیت مرد را به کمال برساند، او ناخواسته از درون شروع به دگرگونی می کند. او احساس خواهد کرد که مجبور به عقب نشینی است. وقتی که موقتاً عطشش برای صمیمیت بیشتر فروکش می کند، آن وقت احساس تشنگی برای استقلال و با خود بودن می کند. دیگر نیاز به دیگری، برایش کافی می باشد. ممکن است احساس کند که زیاده از حد وابسته شده است و شاید هم نداند که چرا نیاز به عقب نشینی دارد.

### چرا زنهای و حشت می کنند؟

- همان طور که چف بدون توضیح به مگی (یا خودش) عقب نشینی می کند، مگی نیز با ترس واکنش نشان می دهد. زن فکر می کند گناهی از او سر زده که مرد را از خود رانده است. او تصور می کند مرد از او انتظار دارد که دوباره آن رابطه صمیمانه را تقویت نماید. او می ترسد مبادا مرد دیگر باز نگردد.
- با خراب ترشدن اوضاع، زن در باز گرداندن مرد احساس عجز می کند زیرا اصلاً تمی داند که به چد علتی او را از خود رانده است. زن نمی داند که این نیز جزوی از چرخه صمیمیت مرد است. وقتی که زن از او می پرسد که «چی شده» او جواب درستی ندارد بنابراین در پاسخگویی مقاومت به خرج می دهد. او فقط به ایجاد فاصله بیشتر بین خود و همسرش ادامه می دهد.

## چرا زن و مرد به عشقشان شک می‌کنند؟

- بدون درک این چرخه رفتاری مرد، بسیار راحت است که ببینیم چرا زن و مرد نسبت به عشقشان شک دارند. اگر ممانعت مگی را در رسیدن چف به هوش ندیده بگیریم، مگی به راحتی احساس می‌کند که چف دیگر دوستش ندارد. بدون فرصت عقبنشینی، چف از دنیای آرزو و هوش دور می‌شود. او نیز می‌تواند به راحتی فرض نماید که دیگر مگی را دوست ندارد.
- بعد از اینکه مگی یاد گرفت که بگذارد تا چف از او فاصله بگیرد و «فضا» داشته باشد، او کشف کرد که چف باز گشت. مگی تمرین کرد زمانی که چف عقبنشینی می‌کرد، دیگر دنبال او نرود و مطمئن شد هر زمان که او بر می‌گردد، اوضاع روبراه است.
- با اطمینان به این روش مردانه، مگی خیلی راحت پذیرفت که دیگر وحشت نکند. زمانی که چف عقبنشینی می‌کرد، دیگر به دنبالش نمی‌دوید و فکر نمی‌کرد که اشکالی پیش آمده است. او این قسمت از شخصیت چف را پذیرفت. هرچه بیشتر حالت چف را در این موقع می‌پذیرفت، زمان بازگشت او سریع‌تر می‌شد. همین که چف نیز تغییراتی در احساسات و نیازهایش احساس نمود، نسبت به عشقش مطمئن شد. او دیگر می‌توانست تعهد بدهد. رمز موقیت مگی و چف این بود که آنها فهمیدند و پذیرفتند که مردها مانند «کش» هستند.

## زنها چگونه مردها را سوء‌تعییر می‌کنند؟

- بدون درک اینکه مردها مانند «کش» هستند، برای زنها بسیار آسان است که واکنش مردها را سوء‌تعییر کنند. زمانی که زنی می‌گوید: «بیا حرف بزنیم» و مرد بلافصله با هیجان فاصله می‌گیرد، سردرگمی عمومی

به وجود می‌آید. درست موقعی که زن می‌خواهد نزدیک شده سفره دلش را به روی او باز کند، مرد می‌خواهد عقب‌نشینی کند. معمولاً این گله را می‌شنوم: «هر دفعه که می‌خواهم حرف بزنم، او خودش را کنار می‌کشد. احساس می‌کنم که برای من اهمیتی قائل نیست.» زن اشتباهآ نتیجه‌گیری می‌کند که مرد هرگز نمی‌خواهد با او صحبت کند.

- این مقایسه کش، توضیح می‌دهد که چگونه ممکن است مردی که برای همسرش خیلی اهمیت قائل است، ناگهان عقب‌نشینی کند. زمانی که خودش را کنار می‌کشد، به این علت است که نمی‌خواهد حرف بزنند. در عوض او نیاز دارد که مدتی تنها باشد. زمانی که با خودش خلوت کند و مسئول کسی نباشد. زمانی که او از خودش مراقبت کند. وقتی که برمی‌گردد، برای صحبت آماده است.

- زمانی که مردی رابطه صمیمانه‌ای با همسرش پیدا کرده تا حدودی خودش را می‌بازد. با احساس نیازهای مشکلات، امیال و هیجانات زن، ممکن است ارتباط او با احساسات خودش قطع شود. با عقب‌نشینی، خود را وادار می‌کند تا دوباره حدودی برای نیازها و احساسش تعیین کند و خود مختاری اش را به کمال برساند.

### زمانی که مردی رابطه صمیمانه‌ای با همسرش

پیدا کرد

تا حدودی خودش را می‌بازد.

- به هر حال بعضی از مردها این عقب‌نشینی را طور دیگری توجیه می‌کنند. آنها این احساس را دارند: «به فضای نیاز دارم» یا اینکه «احتیاج دارم تنها باشم». غافل از اینکه این عقب‌نشینی چگونه توجیه می‌شود. زمانی که مرد عقب‌نشینی می‌کند، او نیاز معتبری را که همان مواظبت از خود برای چند صباحی است، به کمال می‌رساند.

- همان‌گونه که ما تصمیم به گزینگی نمی‌گیریم، مرد هم تصمیم به

عقبنشیبی نمی‌گیرد. این یک غریزه طبیعی است. او فقط تا حدی می‌تواند نزدیک شود. بعد خود را می‌بازد. در این لحظه، احساس می‌کند که نیاز به استقلال دارد و شروع به عقبنشیبی می‌کند. با درک این حالت‌های طبیعی مرد، زنها می‌توانند عقبنشیبی آنها را به درستی تعبیر کنند.

### چرا مردها زمانی که زنها نزدیک می‌شوند، خود را کنار می‌کشند؟

- به نظر خیلی از زنها، مردها درست زمانی خود را کنار می‌کشند که آنها می‌خواهند صحبت کنند و صمیمی شوند. این مورد به دو دلیل اتفاق می‌افتد.

- ۱- زن ناخودآگاه احساس می‌کند که او در حال کناره‌گیری است و درست در همان زمان است که سعی می‌کند تا صمیمیت برقرار نماید و می‌گوید «بیا حرف بزنیم». چون مرد در حال کناره‌گیری است، زن اشتباهآ نتیجه‌گیری می‌کند که او مایل به حرف زدن نیست و توجهی به او نمی‌کند.

- ۲- زمانی که زن سفره دلش را باز می‌کند و عمیق‌ترین و صمیمانه‌ترین احساساتش را با او در میان می‌گذارد، ممکن است که این عملش، جرقه‌ای باشد که مرد را وادار به کناره‌گیری کند. یک مرد تا جایی می‌تواند صمیمیت را تحمل کند که زنگهای خطر به صدا در بیایند. هشدارش بدنهند که وقت کناره‌گیری است تا تعادل خود را حفظ کند. در لحظات بسیار صمیمانه، ممکن است که ناگهان تغییر حالت داده احساس کند که نیاز به استقلال دارد و خود را کنار بکشد.

- زمانی که مرد خود را کنار می‌کشد برای زن گیج کننده است. چون با گفته‌هایش جرقه‌ای زده که باعث شده است مرد برود. معمولاً زمانی که زنی با احساس تمام در مورد مشکلاتش صحبت می‌کند، مرد اجباراً خود

را کنار می‌کشد. به این دلیل که عواطف مرد تحریک شده به زن نزدیک می‌شود و صمیمیت ایجاد می‌گردد و زمانی که این صمیمیت شدید می‌شود، مرد خود به خود عقب‌نشینی می‌کند.

- این کار به دلیل آن نیست که مرد نمی‌خواهد به احساسات زن گوش کند. بعدها در چرخه طبیعی مرد، زمانی پیش می‌آید که او نیاز به صمیمیت دارد و همان احساساتی که موجب کنار کشیدنش شده بود، او را پیش خواهد راند. علت جرقه زدن به جدایی مرد این نیست که زن «چه می‌گوید» بلکه این است که «چه زمانی» می‌گوید!

### چه موقعی باید با مرد صحبت کرد؟

- زمانی که مرد خود را کنار می‌کشد، موقعیت خوبی برای هم صحبتی و یا صمیمیت با او نمی‌باشد. بگذار خود را کنار بکشد. بعد از مدتی باز می‌گردد، او با مهربانی و همدردی ظاهر خواهد شد انگار که اتفاقی نیفتاده است. حالا زمان صحبت کردن است.

- در چنین موقعیت طلایی، که مرد صمیمیت می‌خواهد و واقعاً آمادگی برای صحبت دارد، زنها عموماً برای صحبت پیشقدم نمی‌شوند و این به سه دلیل معمولی پیش می‌آید.

- ۱- زن از حرف زدن می‌ترسد برای اینکه آخرین دفعه‌ای که می‌خواست صحبت کند، مرد خود را کنار کشید. او به اشتباه تصور می‌کند که مرد اهمیتی به سخنانش نمی‌دهد و نمی‌خواهد که به او گوش کند.

- ۲- زن می‌ترسد که مرد از دست اونراحت باشد پس صبر می‌کند تا خود مرد در صحبت پیشقدم شود. زن می‌داند که اگر خودش به ناگهان کناره‌گیری کند، قبل از اینکه دوباره بخواهد رابطه برقرار کند، می‌بایست در مورد اتفاقی که افتاده است صحبت کند. زن صبر می‌کند تا مرد پیشقدم شده در مورد ناراحتی اش حرف بزند. در عوض مرد نیازی به صحبت کردن در مورد عوامل ناراحتی اش ندارد چون او ناراحت

نیست!

۳- زن خیلی حرف برای گفتن دارد و نمی‌خواهد بی‌ادب جلوه کند و شروع به صحبت نماید. برای اینکه مؤدب جلوه کند، او به اشتباه، به جای صحبت با او، در مورد احساسات و افکار مرد سؤال می‌کند. وقتی که مرد چیزی برای گفتن ندارد، زن به این نتیجه می‌رسد که مرد نمی‌خواهد با او صحبت کند.

- با تمام این اعتقادات غلط که چرا مرد حرف نمی‌زند، تعجبی نیست اگر زنها از دست مردها کلافه می‌شوند.

### چگونه باید مردی را به حرف کشاند؟

- وقتی که زنی احساس به صحبت کردن و صمیمیت دارد، باید حرف بزند و نباید انتظار داشته باشد که مرد برای صحبت کردن پیشقدم شود. برای پیشقدم شدن به صحبت، زن نیاز دارد اولین کسی باشد که شروع می‌کند حتی اگر همسرش حرفی برای گفتن نداشته باشد. ضمن اینکه زن از شنونده بودن مرد، قدردانی می‌کند، او نیز به تدریج شروع به صحبت می‌کند.

- مرد هم می‌تواند با همسرش خیلی آزادانه گفتگو کند ولی در آغاز حرفی برای گفتن ندارد. چیزی که زنها در مورد میریخیها نمی‌دانند این است که مردها برای حرف زدن «دلیل» می‌خواهند. آنها صرفاً به خاطر همدردی، صحبت نمی‌کنند. لاما بعد از مدتی که زن شروع به صحبت می‌کند، مرد انبساط خاطر پیدا کرده خود را در گفته‌های همسرش شریک می‌نماید.

- برای مثال، اگر زنی در مورد مشکلات روزانه‌اش حرف می‌زند، مرد هم در مورد مشکلات روزانه خودش با او شریک خواهد بود. به این ترتیب همدیگر را در که خواهند کرد. اگر زن در مورد بچدها، احساسش را بگوید، او نیز در رابطه با همان مطلب حرف خواهد زد. همان‌طور که

زن درد دل می کند، مرد احساس سنگینی و سرزنش نمی کند و به تدریج او نیز شروع به درد دل می کند.

### زنها چگونه مرد را وادار به حرف زدن می کنند؟

- طبیعتاً زمانی که زنی افکارش را شرح می دهد، موجب می شود که مرد هم به سخن دریاباید. ولی زمانی که مردی احساس کند به طور آمرانه می خواهند تا او حرف بزند، مغزش از کار می افتد. او چیزی برای گفتن ندارد. حتی اگر چیزی هم داشته باشد، مقاومت می کند چون احساس می کند که به او «دستور» داده شده است!

- برای مرد سخت است که زمانی که زن به او امر می کند، حرف بزند. زن ندانسته با سؤال پیچ کردن مرد، او را از خودش می راند.

علی الخصوص زمانی که او نیازی به صحبت کردن احساس نمی کند. زن اشتباهآ تصور می کند که «مرد نیاز به حرف زدن دارد» و بنابراین «باید» حرف بزند. زن فراموش می کند که او از سیارة مریخ است و آنقدر نیاز به صحبت ندارد.

- زن حتی فکر می کند که اگر او صحبت نمی کند، پس زنش را دوست ندارد. اگر مرد را به خاطر حرف نزدنش از خود می رانیم بدین معنی است که حتم داریم او حرفی برای گفتن ندارد.

- مرد نیاز دارد او را آنطوری که هست پذیرند و آن وقت شروع به درد دل می کند. وقتی که زن از او می خواهد تا بیشتر حرف بزند و یا از کناره گیری او دلخور می شود، مرد احساس می کند که او را قبول ندارند.

- مردی که «دائماً» نیاز به کناره گیری دارد، قبل از اینکه یاد بگیرد تا چگونه درد دل کرده زن را در احساساتش سهیم گردد، باید بیاموزد که «شنونده خوبی» باشد. مرد برای شنونده بودنش، نیاز به قدرشناسی دارد. آن وقت بد تدریج شروع به صحبت بیشتری خواهد کرد.

## چگونه باید برای صحبت کردن با مرد پیشقدم شد؟

- زن هرچه بیشتر بکوشد که مرد را به حرف دربیاورد، مرد خودداری بیشتری خواهد کرد. بخصوص زمانی که او در حال «کش آمدن» است، بهترین برخوردمان این نیست که مستقیماً سعی کنیم او را به حرف دربیاوریم. به جای اینکه فکر کنیم چگونه این کار را بکنیم، بهتر است که این سؤال را بکنیم: «من چطور می‌توانم صمیمیت، صحبت و رابطه بهتری با شریکم داشته باشم؟»
- اگر زنی احساس می‌کند که در روابطشان نیاز به صحبت بیشتری دارد، که اکثر زنها این احساس را دارند، پس او باید برای گفتگوی بیشتر پیشقدم شود. اما با درکی «بالغانه»، نه تنها این واقعیت را قبول می‌کند بلکه انتظار این برخورد را باید داشته باشد که مرد زمانی آمادگی شنیدن را دارد و زمانی دیگر خود را کنار می‌کشد.
- زمانی که مرد آمادگی دارد، به جای اینکه او را سؤال پیچ کنیم و یا وادارش نماییم که صحبت کند، زن می‌تواند قدردانی خود را به او نشان بدهد حتی اگر مرد فقط شنونده باشد. در ابتداء، حتی زن باید او را از حرف زدن منصرف بدارد.
- مثلاً مگی می‌تواند بگویید: «جف، میشه یه خورده به من گوش کنی؟ روز سختی را داشتم و میخوام برآت تعریف کنم، اگر بگم خیلی حالم بهتر میشه.» بعد از اینکه مگی چند دقیقه‌ای حرف می‌زند، می‌تواند مکشی کند و بگویید: «خیلی ممنونم که به دردلم گوش می‌کنی. این کار تو خیلی برآم ارزش داره.» این قدردانی، مرد را تشویق می‌کند که بیشتر گوش کند.
- بدون قدردانی و تشویق، مرد بی‌علاقه می‌شود چون احساس می‌کند که گوش کردن او، هیچ کاری نمی‌کند. او نمی‌داند که چقدر گوش کردن او برای همسرش ارزش دارد. به‌حال اکثر زنها به‌طور غریزی

می‌دانند که گوش کردن چقدر مهم است. اگر از مردی انتظار داشته باشیم که بدون تمریناتی، این واقعیت را بداند، انگار از او توقع داریم که مانند یک زن باشد. خوشبختانه چون زن به خاطر گوش کردنش از او قدردانی می‌کند، مرد یاد می‌گیرد که به ارزش صحبت کردن احترام بگذارد.

### وقتی که مردی نمی‌خواهد حرف بزند

- ساندرا و لاری بیست سال بود که ازدواج کرده بودند. ساندرا طلاق می‌خواست و لاری سعی داشت که اوضاع را رو به راه کند. ساندرا گفت: «چطور می‌خواهد زن و شوهر باقی بمانیم؟ او منو دوست نداره و هیچ احساسی به من نداره. موقعی که باهاش حرف می‌زنم می‌زاره میره. سرد و بی‌روحه. بیست ساله که احساساتش را بروز نمیده. دیگه نمی‌تونم گذشت داشته باشم. دیگه این ازدواجو نمی‌خواام. دیگه از اینکه هی و ادارش کنم تا با من حرف بزنه و مسائلش را با من در میان بگذاره و انتقاد پذیر باشه، خسته شده‌ام.»
- ساندرا نمی‌دانست که خود او هم در به وجود آوردن مشکلشان سهیم بوده است. او فکر می‌کرد که همه چیز تقصیر شوهرش بود. تصور می‌کرد هر کاری که از دستش بر می‌آمد انجام داده است تا صمیمیت، صحبت و ارتباط بیشتری در روابطشان داشته باشند ولی شوهرش تمام این بیست سال را مقاومت کرده است.
- بعد از اینکه در سمینارم، ساندرا بحث «کش» را شنید، به گریه افتاد و از شوهرش عذرخواهی کرد. ساندرا متوجه شد که مشکل او مشکل «آنها» بود. او تشخیص داد که چگونه در ایجاد مشکلشان سهیم بوده است.
- او گفت: «بادمه سال اول ازدواجمان، زمانی که من حرف می‌زدم و در دل می‌کردم، او از پیش می‌رفت. فکر می‌کردم که دوستم ندارد. بعد

از چند بار که تکرار شد، دیگه خسته شدم و وادام، دیگه نمی خواستم آزره شده احساساتم جریخه دار شود. من نمی دانستم که در وقتی دیگر او می توانست به حرفا های گوش کند. ولی این فرصت به او داده نشد. دیگر حساس نبودم. می خواستم او شروع به صحبت بکند. دیگه حرف نمی زدم.»

### گفتگوهای یک جانبی

• حرفا های ساندرا اصولاً یک جانبی بود. اول سعی می کند که شوهرش را با یک مشت سؤال به حرف بکشد. سپس قبیل از اینکه در دلش را با او در میان بگذارد و آنچه را می خواهد بگوید، از دست جوابهای کوتاه او عصبانی می شود. بالاخره هم وقتی که احساساتش را شرح می داد، جوابها همیشه همان بود. ساندرا عصبانی بود که چرا همسرش مهریان و دوست داشتنی نبوده و با او حرف نمی زد. گفتگوی یک جانبی ممکن است به این شکل باشد:

ساندرا: روزت را چطور گذراندی؟	لاری: خوب بود.
ساندرا: چه خبرا بود؟	لاری: مثل همیشه.
ساندرا: آخر هفته را چکار کیم؟	لاری: برام مهم نیست. دوست داری چیکار کنیم؟
ساندرا: میخوای دوستامونو دعوت کنیم؟	لاری: نمی دونم... برنامه تلویزیون چیه؟
ساندرا (ناراحت): چرا با من حرف نمیزنی؟	لاری: (مبهوت و ساکت)
ساندرا: دوستم داری؟	لاری: خب معلومه. باهات عروسی کردم.
ساندرا: چطور می تونی دوستم داشته باشی؟ ما هیچ وقت حرف نمیزنیم.	
چطور می تونی اونجا بگیری بشینی و حرف بزنی. برات مهم نیست؟	

برمی‌گردد، طوری رفتار می‌کند که انگار هیچ اتفاقی نیفتاده است. ساندرا هم رفتاری دارد که انگار همه‌چیز رو به راه است ولی در باطن، تمام شوز و عشقش را مضایقه می‌کند. به ظاهر عاشقانه رفتار می‌کند ولی در باطن همچنان رنجورتر و خشمناک‌تر می‌شود. گاه‌گاهی هم این خشم به جوش می‌آید و دوباره شروع به سؤال و جواب یکطرفه در مورد احساسات شوهرش لاری می‌کند. بعد از بیست سال گردآوری مدارکی که دلیل بر بی‌محبتی لاری بود، او دیگر حاضر نبود که از عشق و محبت محروم باشد.

### هتر حمایت از یکدیگر بی‌آنکه عوض شویم

در سمینار ساندرا گفت: «من بیست سال سعی کردم که لاری را به حرف بکشام. می‌خواستم که با من دردسل کرده انتقاد پذیر باشد. من متوجه نبودم چه چیز مهمی را در زندگی دارم از دست میدم. «مردی» که می‌توانست زمانی که من آسیب‌پذیر بودم و دردسل می‌کردم، از من حمایت کند. این چیزی بود که من نیاز داشتم. من در آخر این هفته، بیشتر از بیست سالی که با شوهرم بودم صحبت و دردسل کردم. احساس می‌کنم که خیلی دوستم دارد. این چیزی بود که من گمش کرده بودم. فکر می‌کردم که او باید عوض شود. ولی حالا می‌دانم که هیچ کدام از ما ایرادی نداریم. ما تنها بلد نبودیم که چگونه از هم حمایت کنیم.»

- ساندرا همیشه گله داشت که لاری حرف نمی‌زد. او خودش را قانع کرده بود که سکوت لاری، احسان صمیمیت را غیرممکن می‌کند. در آن سمینار، ساندرا یاد گرفت که در مورد احساساتش حرف بزنند بدون اینکه انتظاری از لاری داشته باشد و یا اینکه آمرانه از او بخواهد که عوض شود. ساندرا آموخت بجای اینکه سکوت او را پس بزنند، از آن قدردانی نماید. این کار او باعث شد که لاری شنونده بهتری باشد.
- لاری هم هتر گوش کردن را آموخت. او تمرین کرد که گوش بدهد

بی آنکه سعی در حل مشکلی بکند. بسیار مؤثر است که هنر گوش کردن را به مرد یاد داد تا اینکه او سفره دلش را باز کند و انتقاد پذیر شود. زمانی که مرد یاد می‌گیرد تا به حرفاها کسی که به او علاقه دارد، گوش کند و وقتی می‌بیند که از او قدردانی می‌شود، او نیز به تدریج می‌آموزد که شروع به درد دل کند.

- وقتی که مردی حس می‌کند که به خاطر گوش کردنش از او قدردانی می‌شود، و به خاطر سکوت ش طردش نمی‌کند، به تدریج قادر می‌شود که حرف بزند. وقتی که حس کن اجباری برای صحبت کردن ندارد، طبیعتاً شروع به حرف زدن خواهد کرد. ولی در آغاز نیاز دارد که پذیرفته شود. اگر زن هنوز هم از دست سکوت مرد کلافه است، پس فراموش کرده است که او از کره مریخ آمده است!

### وقتی که مردی خود را کنار نمی‌کشد

- لیزا و جیم دو سال بود که ازدواج کرده بودند. تمام کارهایشان را با هم انجام می‌دادند. هیچ وقت از هم جدا نمی‌شدند. بعد از مدتی جیم کم کم کچ خلق، بی حال و دمدمی مزاج شد.

- در مشاوره خصوصی، لیزا به من گفت: «او دیگر آدم سرحالی نیست که کسی بخواهد باهش باشد. من هر کاری که از دستم بر می‌آمد کردم که اونو سرحال بیارم ولی، هیچ اثری نکرده. من دوست دارم با او به گردش برم. مثل رستوران، خرید، سفر و مهمانی. ولی او نمیخواهد. دیگه هیچ جا با هم نمیریم. ما فقط تلویزیون نگاه می‌کنیم، می‌خوریم، می‌خوابیم و سر کار میریم. سعی می‌کنم که دوستش داشته باشم. ولی از دستش عصبانی هستم. ما قبلًا خیلی کارهای جالب می‌کردیم. حالا زندگی با او مثل زندگی با یک حلزون است. دیگه نمیدونم چکار کنم. اون از جاش تکان نمیخوره.»

- بعد از آموزش درباره «چرخه صمیمیت مرد» و «تئوری کش» هم لیزا

- و هم جیم فهمیدند که چه اتفاقی افتاده بود. آنها زیاده از حد با هم بودند. جیم و لیزا نیاز داشتند که مدتی از هم جدا باشند.
- وقتی که مردی زیاده از حد نزدیک می‌شود و کناره‌گیری نمی‌کند، علائم معمولی به این نحو است که او دم‌دمی مزاج، عصبی، بی‌حال و تدافعی می‌شود. جیم بلد نبود که کناره‌گیری کند. او احساس گناه می‌کرد که وقتی را جدا از لیزا بگذراند. او فکر می‌کرد که باید همه چیز را با زنش تقسیم کند.
  - لیزا هم فکر می‌کرد که باید همه چیز را با جیم تقسیم کند. در مشاوره‌مان از لیزا پرسیدم که چرا این قدر با هم وقت می‌گذرانند. لیزا گفت: «فکر می‌کردم که جیم ناراحت می‌شده اگر به تنها یی خوش بگذرانم. یه دفعه تنها یی خرید رفتم. خیلی از دستم ناراحت شد.» جیم گفت: «اون روزو یادم، ولی از دست تو ناراحت نبودم. من از اینکه در کارم خسر مالی کرده بودم، ناراحت بودم. من دقیقاً اون روز یادم، چون از اینکه خانه خلوت بود و من با خودم تنها بودم، احساس لذت می‌کردم. جرأت نکردم به تو بگم چون فکر کردم که تو حتماً از دستم دلخور می‌شی». «لیزا گفت: «فکر می‌کردم که تو نمی‌خوای من بدون تو بیرون برم. تو خیلی از من دور بودی.»

### استقلال بیشتر داشتن

- با این آگاهی تازه، لیزا قبول کرد که دیگر نیازی ندارد تا آن همه نگران جیم باشد. در حقیقت، کناره‌گیری جیم، به او کمک کرد تا بیشتر مستقل باشد. او به نحو بهتری به نگهداری از خودش پرداخت و زمانی که شروع به انجام کارهایی کرد که می‌خواست بکند و از معاشرت بیشتر دوست‌دخترهایش برخوردار شد، خیلی احساس خوشحالی کرد. او از دست خشم خود در مورد جیم خلاص شد. ساندرا متوجه شد که زیاده

از حد از جیم انتظار داشته است. بعد از اینکه «تئوری کش» را شنید، متوجه شد که چگونه در ایجاد مشکلاتشان او نیز دخیل بوده است. ساندرا متوجه شد که جیم نیاز دارد تا اوقات بیشتری تنها باشد. فداکاریهای عاشقانه او نه تنها مانع کناره‌گیری جیم و برگشتنش چون فتری به طرف او شده بود، بلکه وابستگیهای او نیز به جیم حالت خفغان می‌داد.

- لیزا بدون جیم شروع به انجام کارهای جالبی کرد. او کارهایی انجام داد که همیشه می‌خواست بکند. یک شب شام با دوستانش بیرون رفت. شبی به تئاتر رفت. شبی هم به جشن تولد یکی از دوستانش رفت.

### معجزه‌های ساده

- چیزی که ساندرا را متحیر کرد، این بود که چقدر به سرعت، رابطه آنها عوض شد. جیم نسبت به او توجه و علاقه بیشتری نشان داد و در عرض دو هفته جیم به حالت اولش برگشت. او دوباره می‌خواست که با لیزا به گردش برود و شروع به برنامه‌ریزی کرد. دوباره انگیزه‌ای برای زندگی‌اش داشت.

- در مشاوره‌مان جیم گفت: «خیالم راحت شد. احساس می‌کنم کسی دوستم دارد... زمانی که لیزا به خانه می‌آید، از دیدنم خوشحال می‌شیه. خیلی احساس خوبیه. وقتی که نیست دلم برآش تنگ می‌شیه. چه احساس خوبیه که دوباره «حسش» می‌کنم. تقریباً یادم رفته بود که قبلًاً چه احساسی داشتم. انگار هر کاری که می‌کردم به اندازه کافی خوب نبود. لیزا همیشه سعی داشت که مرا وادار به انجام کارهایی بکند و به من بگوید که چیکار کنم و مرتباً از من سوال می‌کرد.»

- لیزا گفت: «متوجه شدم که او را به خاطر ناراحتیهایم، سرزنش می‌کردم. وقتی که مسئولیت خوشحال شدنم را خودم به عهده گرفتم، به تجربه دریافتیم که جیم شادی و انرژی بیشتری پیدا کرده است. این یک

معجزه است!

### ممانعت در چرخه صمیمیت

- از دو راه امکان دارد که زنی ندانسته مانع چرخه صمیمیت همسرش بشود. آنها عبارتند از: ۱— به دنبال مرد رفتن زمانی که او کناره‌گیری می‌کند؛ و ۲— مجازات مرد به خاطر کناره‌گیری‌اش.
- در زیر فهرستی از رفتارهای معمولی تهیه شده است که زن چگونه به دنبال مرد می‌رود و یا از کناره‌گیری او ممانعت می‌کند.

### رفتارهای پیگیرانه

#### ۱- فیزیکی:

وقتی که مردی کناره‌گیری می‌کند، زن جسمًا او را تعقیب می‌کند. ممکن است مرد به آتاق دیگری برود و زن به دنبالش برود. یا در مورد مثال لیزا و جیم، زن کارهایی که دلش می‌خواهد انجام نمی‌دهد تا بتواند در کنار همسرش باشد.

#### ۲- احساسی:

وقتی که مرد کناره‌گیری می‌کند، زن روحًا او را تعقیب می‌کند. زن نگران اوست. می‌خواهد به او کمک کند تا حالش بهتر شود. زن دلش برای او می‌سوزد و با توجه و تشویقش به او احساس خفقان می‌دهد.

• راه دیگری که زن می‌تواند از کناره‌گیری مرد جلوگیری کند، این است که او را به خاطر نیاز به تنها بودن، ملامت می‌کند. از طریق ملامت، روحًا او را به طرف خود می‌کشاند.

• برخورد دیگر این است که زمانی که مرد می‌خواهد کناره‌گیری کند، زن با نگاههای مشتاق و دردناک او را می‌نگرد. به این طریق، به خاطر صمیمیت، به او التماس می‌کند و مرد احساس می‌کند که تحت نفوذ

او است.

### ۳ - ذهنی:

زن ممکن است با سؤالاتی که احساس گناه به مرد بدهد، ذهنآ او را به طرف خود بازگردازد. مانند «چطور می تونی با من یه چنین رفتاری داشته باشی؟» یا «چته تو؟» یا «وقتی از من دور میشی نمیفهمی که چقدر منو زجر میدی.»

- راه دیگری که ممکن است مرد را به طرف خود بازگردازد این است که زن سعی می کند کارهایی بکند که او را خوشحال کند. زن زیاده از حد سازگار می شود و سعی می کند که بی عیب باشد تا او دلیلی برای کناره گیری نداشته باشد. زن شخصیت خود را از دست می دهد و سعی می کند کسی باشد که فکر می کند او می خواهد.

- زن می ترسد که تعادل را بهم بزند مبادا مرد کناره گیری کند. در نتیجه تمام احساسات واقعی اش را پنهان می کند و سعی می کند کاری نکند که مبادا او را ناراحت کند.

- دومین راه مهمی که زن ممکن است ندانسته مزاحم چرخه صمیمیت باشد این است که مرد را به خاطر کناره گیری توبیخ نماید. در اینجا از راههایی که یک زن مرد را تنبیه کرده از برگشتن او جلو گیری می کند تا دریچه قلبش را به دوی زن باز کند، فهرستی تهیه شده است.

## رفتارهای تنبیه آمیز

### ۱ - جسمی:

وقتی که مرد می خواهد به طرف زن برگردد، زن کنارش می زند. زن جسمیاً مرد را کنار می زند. حتی از نظر سکس نیز مرد را پس می زند، زن اجازه نمی دهد که حتی به او دست بزند و یا نزدیکش شود. زن ممکن است دست به روی او بلند کند و یا چیزهایی را بشکند تا ناراحتی اش را به او نشان دهد.

• وقتی که مردی به خاطر کناره‌گیری‌اش تنبیه می‌شود، می‌ترسد که بار دیگر این کار را انجام دهد. این ترس مانع از آن می‌شود که در آینده دیگر کناره‌گیری کند. پس چرخه طبیعی او شکسته می‌شود. حتی ممکن است که خشمی در او به وجود بیاید که جلوی تمام احساسات صمیمانه‌اش را بگیرد. ممکن است که بعد از کناره‌گیری نیز برنگردد.

#### ۲- احساسی:

وقتی که مرد برمی‌گردد، زن غمگین است و او را مقصراً می‌داند. زن او را نمی‌بخشد که تنها یاش گذاشته است. هیچ کاری از دست مرد برنمی‌آید تا بتواند زن را دوباره خوشحال کند. او از اینکه نمی‌تواند زن را آرام کند احساس عجز می‌کند و وا می‌دهد.

• وقتی که مرد برمی‌گردد، زن از طریق کلمات، لحن گفتار و نگاههای دردناک، ملامت خود را به همسرش می‌فهماند

#### ۳- ذهنی:

وقتی مرد برمی‌گردد، زن از اینکه احساساتش را با او در میان بگذارد ایما می‌کند. زن سرد شده و به خاطر سکوت مرد خشمگین است.

• زن دیگر به توجه او اطمینانی ندارد و توبیخش می‌کند و دیگر فرصتی به او نمی‌دهد که شنونده شده «مرد ایدئالی» باشد! وقتی که مرد خوشحال و خندان برمی‌گردد، در قلب زن جایی ندارد.

• زمانی که مردی به دلیل کناره‌گیری تنبیه می‌شود، دیگر می‌ترسد که اگر این کار را بکند، عشق زن را از دست بدهد. مرد این‌طور احساس می‌کند که اگر کناره‌گیری کند، دیگر لیاقت عشق زن را ندارد. مرد می‌ترسد که به عشق زن نایل آید چون احساس می‌کند که لا یقش نیست. او گمان می‌کند که طردش خواهد کرد. این ترس از واپس زده شدن مانع برگشت او از سفر به غارش می‌شود.

## چگونه گذشته مردی ممکن است در چرخه صمیمیت او مؤثر باشد؟

- ممکن است که در دوران کودکی مردی سدی وجود داشته که مانع چرخه طبیعی او بوده است. ممکن است او از این کناره‌گیری واهمه داشته باشد چون زمانی که پدرش کناره‌گیری می‌کرده، شاهد ملامتهاي مادرش بوده است. حتی چنین مردی شاید نیاز به کناره‌گیری را نداشت. او ممکن است ناخودآگاه بدجای کناره‌گیری، جنگ و دعوا راه بیندازد.
- این چنین مردی بیشتر به حالات زنانه گرایش دارد ولی به قیمت خفه کردن بعضی از قدرتهای مردانه‌اش. چنین مردی فرد حساسی است و خیلی سعی می‌کند که همیشه مهربان و خدمتگزار باشد ولی بخشی از شخصیت مردانه‌اش را در این راه از دست می‌دهد. او از کناره‌گیری احساس گناه می‌کند. بدون اینکه بداند چه اتفاقی افتاده است، میل به قدرت و شور و حال عشق را از دست می‌دهد. او بی‌اراده و یا بی‌اندازه متکی می‌شود.
- ممکن است از تنها‌یی ترسد و یا از اینکه وارد غارش شود، وحشت کند. ممکن است فکر کند که دوست ندارد تنها باشد چون در باطن از اینکه دوستش نداشته باشند، وحشت دارد. او قبلًا در دوران کودکی‌اش، این را تجربه کرده است که مادرش، پدر او و یا مستقیماً خود او را کنار می‌زد. ایست.
- همان‌طور که بعضی از مردها نمی‌دانند که چگونه کناره‌گیری کنند، بعضی‌ها هم نمی‌دانند چگونه نزدیک شوند. یک مرد پهلوان‌نما هیچ مشکلی برای کناره‌گیری ندارد. فقط از نزدیک شدن و صمیمی بودن زیاد، وحشت دارد. ممکن است باطنًا از این می‌ترسد که لایق عشق نمی‌باشد. او از نزدیک شدن و دل‌بستن می‌ترسد. او تصویری از یک برگشت دلنشیں ندارد. هم مرد حساس و هم مرد پهلوان‌نما از تصویر

- مثبت و تجربهٔ چرخهٔ طبیعی خود، به دور هستند.
- در ک این چرخه، به همان اندازه‌ای که برای مرد مهم است، برای زن هم مهم می‌باشد. بعضی از مردها از اینکه نیاز دارند تا در غارشان تنها باشند احساس گناه می‌کنند و یا ممکن است که در زمان کناره‌گیری خود احساس منگی کنند و سپس مانند فنری برمی‌گردند. ممکن است اشتباهاً فکر کنند که خودشان مشکل دارند. هم برای مرد و هم برای زن دانستن این اسرار در مورد مردها، بسیار آرام بخش است.

## مردان و زنان عاقل

- معمولاً مردها آگاه نیستند که کناره‌گیری ناگهانی آنها و بازگشت بعدیشان، چقدر می‌تواند در زنها مؤثر واقع شود. با این بینش جدید در مورد تأثیر چرخهٔ صمیمیت مردها بر زنها، مرد می‌تواند تشخیص بدجد که چقدر مهم است زمانی که زنی صحبت می‌کند، صادقانه به حرفاهاش گوش کند. زن نیاز دارد مطمئن باشد که مورد احترام و قبول مرد است. مرد می‌فهمد و به نیازش احترام می‌گذارد و به زن نشان می‌دهد که به او علاقمند است و برایش اهمیت قائل است.
- هر وقت که مرد عاقل نیازی به کناره‌گیری ندارد، پیشقدم شده و قتش را صرف می‌کند تا با زوج خود راجع به عواطف او صحبت کند.
- مرد در حالی که چرخهٔ خود را در ک می‌نماید به همسرش اطمینان‌خاطر می‌دهد که بعد از کناره‌گیری باز خواهد گشت. ممکن است بگویید: «نیاز دائم مدتی تنها باشم، بعداً بدون هیچ مزاحمتی اوقات خوبی با هم خواهیم داشت.» یا زمانی که زن در حال حرف زدن است و او شروع به کناره‌گیری می‌کند، می‌تواند بگویید: «نیاز دارم که مدتی در مورد این مسئله فکر کنم. بعد می‌توانیم دوباره صحبت کنیم.»

مرد زمانی که چرخهٔ خود را در ک می‌نماید، به

**همسرش اطمینان می‌دهد که بعد از کناره‌گیری،  
باز خواهد گشت.**

- زمانی که مرد برای صحبت کردن باز می‌گردد، ممکن است که زن او را به خاطر «رفتنش»، حسابی وارسی نماید. اگر مرد مطمئن نباشد که بیشتر اوقات چنین است، ممکن است بگوید: «مطمئن نیستم، فقط نیاز داشتم که مدتی با خودم باشم. ولی حالا بیا به گفتگوییمان ادامه بدھیم.»
- زمانی که مرد برمی‌گردد، از اینکه زن نیاز به شنوونده دارد و خودش نیز نیازمند گوش کردن بیشتر است، آگاهی بیشتری دارد. به علاوه مرد می‌داند که گوش کردن به او کمک می‌کند تا آگاه شود که در یک گفتگو چه می‌خواهد کسب کند.
- زن عاقل می‌آموزد که برای داوطلب شدن در گفتگویی، نباید مرد را مجبور به صحبت بکند. بلکه باید از او بخواهد که کاملاً به حرفاهاش گوش کند. همان‌گونه که تأکید زن تغییر می‌کند، مرد نیز از فشار رها می‌شود. زن می‌آموزد که با صحبت کردن احساساتش را در میان بگذارد و بدون اینکه از مرد توقع داشته باشد که او نیز همین کار را بکند.
- زن مطمئن است زمانی که مرد در ک کند که مورد قبول واقع شده است، به حرفاهای زن گوش می‌دهد و به تدریج او نیز شروع به صحبت خواهد کرد. زن او را تنبیه نمی‌کند و تعقیب نیز نمی‌کند. او می‌فهمد که گاهی اوقات، احساسات صمیمانه‌اش به نیاز کناره‌گیری مرد، جرقه می‌زند. سپس گاهی اوقات نیز (وقتی که مرد در راه بازگشت است) کاملاً آمادگی شنیدن احساسات صمیمانه او را دارد. چنین زن عاقلی و نبی‌دهد. او صبورانه و عاشقانه با آگاهی که کمتر زنی می‌تواند داشته باشد، استقامت می‌کند.

## فصل هفتم

### زنها مانند امواج هستند

زن مانند موج است. وقتی که احساس کند که دوستش دارند مانند موجی شخصیت او بالا و پایین می‌رود. وقتی که روحیه‌اش خیلی خوب است به اوج می‌رسد، ولی ناگهان حالتش عوض می‌شود و مانند موجی سقوط می‌کند. این سقوط کاذب است. وقتی که به زمین خورد حالتش عوض می‌شود و دوباره نسبت به خودش احساس خوبی پیدا می‌کند. خود به خود اوج می‌گیرد.

- زمانی که امواج زن در اوج است، او عشق فراوانی برای عرضه کردن دارد ولی وقتی که سقوط می‌کند در درونش احساس خلاء می‌کند و نیاز دارد که آن را مملو از عشق کند. زمان سقوط، وقت خانه‌تکانی احساساتش است.

- زمانی که او در اوج است، برای اینکه عشق زیادی ارزانی بدارد، از هر احساس منفی جلوگیری می‌کند و یا از خودش می‌گذرد و بعد در سقوط‌ش این احساسات منفی و نیازهای برآورده نشده‌اش را تجربه می‌کند. در طول مدت سقوط، او مخصوصاً نیاز به صحبت در مورد مشکلاتش پیدا می‌کند و می‌خواهد که به او گوش بدهند و در کش نمایند.

- همسرم بانی می‌گوید، این تجربه سقوط، مانند رفتمن به ته چاه تاریکی

است. وقتی که زنی به درون چاهش می‌رود، او با حضور ذهن در ضمیر ناخودآگاه خود غرق در تاریکی و احساسات پراکنده می‌شود. ناگهان ممکن است یک مشت احساسات ناشنیده و نامفهوم را تجربه نماید. او ممکن است که احساس نومیدی کرده حس کند تک و تنهاست و کسی نیست که حمایتش کند. ولی وقتی که سقوط می‌کند، اگر احساس کند که کسی دوستش دارد و با او همدردی می‌کند، به همان سرعتی که سقوط کرده بود، موج خود به خود بالا رفته بر روای او، عشق می‌تابد. او خود می‌تواند اوج بگیرد و عشقش را در رابطه‌شان بتایاند.

**شخصیت زن مانند موج بالا و پایین می‌رود.  
زمان سقوط، وقت خانه‌تکانی احساساتش است.**

- صلاحیت زن در عشق دادن و عشق گرفتن، معمولاً انعکاسی است از آنچه در مورد خودش احساس می‌کند. وقتی که نسبت به خودش احساس خوبی ندارد، پس نمی‌تواند به راحتی شریکش را قبول کرده از او قدردانی نماید. زن در طول سقوطش با واکنش خود نشان می‌دهد که حساس‌تر و شکننده‌تر است. وقتی که موجش سقوط می‌کند، او آسیب‌پذیرتر است و نیاز بیشتری به عشق و محبت دارد. بسیار ضروری است که در چنین مواقعي، شریکش نیازهای او را در ک نماید و لامکان دارد خواسته‌های غیرمنطقی از او داشته باشد.

### مردها چه واکنشی به موج نشان می‌دهند؟

- زمانی که مردی، زنی را دوست دارد، زن مملو از عشق شروع به درخشیدن می‌کند. اکثر مردها معصومانه توقع دارند که این درخشش ابدی باشد. ولی توقع اینکه طبیعت مهریان زن دائمی باشد، مثل این است که انتظار داشته باشیم که «هواآ» هیچ وقت عوض نشده آفتاب همیشه

بتابد. زندگی مملو از ضربان موزون است - شب و روز، گرما و سرمه، تابستان و زمستان، بهار و پاییز، هوای ابری و صاف. همین طور هم مردان و زنان در روابطشان، ضربان موزون و چرخش خودشان را دارند. مردها کناره‌گیری کرده سپس نزدیک می‌شوند. همین طور هم زنها در توانایی خود برای عرضه عشق به خود و دیگران: مثل موجی بالا و پایین می‌روند.

در روابط، مردها کناره‌گیری کرده سپس نزدیک  
می‌شوند، همین طور هم زنها در توانایی خود  
برای عرضه عشق به خود و دیگران، مثل موجی  
بالا و پایین می‌روند.

• مرد تصویر می‌کند که تغییر ناگهانی حالات زندگی اساس و فتلو خودش می‌باشد. وقتی که زنی شاد است، مرد به حساب خودش می‌گذارد، زمانی که افسرده است، احساس مسئولیت می‌کند. ممکن است بسیار کلافه شود زیرا نمی‌داند که چگونه اوضاع را رو به راه کند. یک لحظه که به نظر می‌رسد حال زن مساعد است، او باور می‌کند که کار مشتبه انجام می‌دهد و لحظه بعد افسرده‌گی زن موجب حیرت او می‌شود چون قبل از فکر می‌کرده که چقدر خوب از اوضاع برآمده است.

### سعی نکنید اوضاع را رو به راه کنید

• بیل و مری شش سال بود که ازدواج کرده بودند. بیل ترکیب این امواج را در مری ملاحظه کرده بود ولی چون درکش نمی‌کرد، کوشید تا «رو به راهش» کند، که تنها اوضاع را بدتر کرد! او فکر می‌کرد مری مشکلی دارد که هی بالا و پایین می‌رود. او سعی داشت به مری توضیح بدهد که لازم نیست افسرده باشد. مری احساس می‌کرد که درکش

- نمی‌کنند و در نتیجه بیشتر عصبی می‌شد.
- اگرچه بیل فکر می‌کرد که اوضاع را رو به راه می‌کند ولی در واقع از بهبود حال زنش جلوگیری می‌کرد. وقتی که زنی به چاهش می‌رود، مرد باید بیاموزد که در این موقعیت زن بیشتر از همیشه به او نیازمند است و مسئله‌ای ندارد که نیاز به حلش باشد یا رو به راه شود، ولی این فرصتی است که با او همدردی شده عشق بی‌قید و شرط به او بدهد.
  - بیل گفت: «اصلًا زنم مری را در ک نمی‌کنم. او هفته‌ها امکان دارد که یکی از شاهکار تربین زنها باشد. او عشق به قید و شرطش را به من و به هر کسی می‌دهد. ولی ناگهان از اینکه اینقدر به همه میرسه، درهم میره و شروع به ملامتم می‌کنه. تقصیر من نیست که او ناراحت، من بهش توضیح میدم. ولی فقط دعواهای من بیشتر می‌شده.»
  - مثل اکثر مردها، بیل اشتباهًا سعی می‌کرد تا مانع از «سقوط» و یا «زمین خوردن» همسرش بشود. او سعی می‌کرد که با بالا کشیدن او نجاتش بدهد. او یاد نگرفته بود که وقتی که زنش در شرایط سقوط بود، قبل از بالا آمدن، نیاز به زمین خوردن داشت.
  - زمانی که همسرش مری شروع به سقوط کرد، اولین علامتی که احساس کرد، «درهم شکستن» بود.
  - به جای اینکه با محبت، گرمی و دلسوزی به حرفاها مری گوش کند، سعی می‌کرد با توضیح اینکه او نباید خیلی ناراحت باشد، مری را به طرف بالا بکشد.
  - آنچه زن نمی‌خواهد، این است که زمان سقوطش کسی به او بگوید که «چرا سقوط می‌کند». چیزی که او احتیاج دارد این است که در آن زمان، همان‌طوری که او در دل می‌کند و مؤکداً در مورد مشکلاتش حرف می‌زند، کسی او را همراهی کرده به او گوش کند. حتی اگر مردی کاملاً در ک نکند که چرا زن احساس درهم شکستگی می‌کند، باز می‌تواند عشق، توجه و حمایتش را به او ارائه دهد.

## چگونه مردها گیج می‌شوند؟

حتی بعد از آگاهی به اینکه زنها مانند امواج هستند، بیل همچنان گیج بود. بار دیگر که همسرش در چاه خودش بود او تمرین کرد که به حرفاش گوش کند. زمانی که او در مورد بعضی از مشکلاتش شروع به درد دل نمود، بیل تمرین کرد که سعی نکند تا با نشان دادن راه حل، رو به راه کردن اوضاع، او را تسکین بدهد. بعد از بیست دقیقه بیل حالت منقلب شد زیرا که زنش احساس آرامش نمی‌کرد.

- او به من گفت: «اولش گوش کردم، ظاهراً داشت با من در دل می‌کرد و دریچه قلبش را گشوده بود. ولی بعداً انگار که ناراحت تر شد... انگار که هرچه بیشتر گوش می‌کردم، بیشتر ناراحت می‌شد. به او گفتم که نباید بیشتر از این عصبانی شود و بعد یک بگومگوی حسلی داشتیم»

- اگرچه بیل به حرفاش مری گوش می‌کرد، ولی همچنان سعی داشت تا اوضاع را رو به راه کند. او انتظار داشت که زنش بلا فاصله حالت بهبود یابد. چیزی که بیل نمی‌دانست این بود که وقتی زنی به داخل چاهش می‌رود، اگر از طرف شوهرش همدردی می‌بیند، دلیل آن نمی‌شود که بلا فاصله تسکین یابد. ممکن است که حالت بدتر هم بشود. ولی این نشانه آن است که شاید همدردی مرد مؤثر خواهد بود. همدردی مرد ممکن است واقعاً به او کمک کند که زودتر به زمین بخورد. بعد می‌تواند و حتماً حالت خوب می‌شود. زن برای اینکه واقعاً بالا بیاید، اول نیاز به زمین خوردن دارد. این چرخه زن است.

- بیل بسیار گیج شده بود چون زمانی که به حرفاش زنش گوش می‌کرد، به نظر می‌رسید که همسرش از همدردیهای او استفاده نکرده انگار که سقوط او عمیق‌تر می‌شد. برای جلوگیری از این سردرگمی، به مرد یادآوری می‌شود گاهی اوقات که دارد در همدردی با همسرش موفق می‌شود، ممکن است که همسرش حتی بیشتر افسرده شود. با درک

این مسئله که موج باید به زمین بخورد تا بتواند دوباره بلند شود، مرد می‌تواند از توقع اینکه زن بعد از همدردی با او بلافضله حالت خوب شود، صرفنظر نماید.

**گاهی اوقات که مرد دارد در همدردی با همسرش موفق می‌شود، ممکن است که همسرش حتی بیشتر افسرده شود.**

- با این برداشت جدید، بیل توانست در ک و صبوری بیشتری در مورد مری داشته باشد. بعد از اینکه موافقیت بیشتری در راه همدردی با مری در چاهش کسب کرد، همچنین یاد گرفت که هیچ راهی نیست که پیش‌بینی کند که چه مدت زمانی مری افسرده می‌ماند چنان که گاهی اوقات چاهش عمیق‌تر از زمانهای دیگر بود.

### تکرار بحث و گفتگوهای

- وقتی که زن از چاهش بیرون می‌آید، دوباره به همان منش مهربان اولش بر می‌گردد. این حالت مثبت را معمولاً مردها در ک نمی‌کنند. به طور نمونه مرد فکر می‌کند که هر چیزی که زن را ناراحت می‌کرده است، حالا دیگر کاملاً رفع شده است. ولی این‌طور نیست. این تصور غلطی است. چون زن به‌طور ناگهانی مهربان‌تر و مثبت‌تر شده است، مرد اشتباهًا فکر می‌کند که موضوع بکلی حل شده است.

- وقتی که موج زن دوباره سقوط می‌کند، شبیه این موارد باز تکرار می‌شود. وقتی که او دوباره مطالب را تکرار می‌کند، مرد بی‌حواله می‌شود چون فکر می‌کرد که همه چیز حل شده است. بدون درک «حالت موج» برای مرد سخت است که زمانی که زن در چاهش است، به احساسات زن بها داده با او همدردی کند.

وقتی که احساسات حل نشده زن دوباره عود می‌کند، مرد ممکن است که جوابهای ناجوری مانند اینها بگوید:

۱- چند دفعه باید راجع به این مسئله صحبت کنیم؟ ۲- تمام این حرفها را قبلاً شنیده‌ام. ۳- فکر کردم که مسئله متوفی شده است. ۴- کی میخوای این مسئله را ولش کنی؟ ۵- دوباره نمی‌خوام راجع بهش صحبت کنم. ۶- دیوانگیه! ما دوباره داریم در مورد همون موضوع بحث می‌کنیم. ۷- چرا تو این همه مشکل داری؟

• وقتی که زن به داخل چاهش می‌رود، عمیق‌ترین مشکلاتش ظاهر می‌شود. این مشکلات ممکن است در مورد روابط‌شان باشد. ولی معمولاً آنها از روابط گذشته و یا زمان کودکی زن نشأت می‌گیرند. ناکامیهای گذشته‌اش ناگزیر متبلور می‌شوند. اینجا چند نمونه از احساساتی که زن ممکن است در حال رفتن درون چاه تجربه کند، گفته می‌شود:

**علاطم هشدار دهنده به مردها برای زمانی که زن ممکن است به داخل چاهش برود و یا زمانی که به محبت مرد بیشتر از همیشه نیازمند است**

#### احساس زن

احساس درهم‌شکستگی

نامنی

آزردگی

نگرانی

گیجی و منگی

حسستگی

نمیدی

بی‌ارادگی

#### گفتار زن

«خیلی کار دارم.»

«نیاز بیششی دارم.»

«همه کارها را من می‌کنم.»

«ولی راجع به‌ماون...»

«نمی‌فهم که چرا...»

«دیگه هیچ کاری نمی‌تونم بکنم.»

«دیگه نمیدونم چیکار کنم.»

«برام مهم نیست، هر کاری می‌خوای

کن.»

آمرانه	«تو باید...»
مضایقه	«از من نمیخواهم که...»
در حال کنترل	«خوب، اون کار را انجام...»
لامات آمیز	«چطور توانستی فراموش کنی؟»

- همان‌طور که در این موقع حاد، زن بیشتر و بیشتر همدردی مرد را حس می‌کند، به روابطشان اعتماد پیدا کرده می‌تواند بدون کشمکش و برخورد در زندگی‌اش، به سفر خود به درون و بیرون چاه ادامه بدهد. این موهبت یک رابطه محبت‌آمیز است.
- همدردی با زنی که درون چاهش است، هدیه مخصوصی است که او به شدت از آن قدردانی می‌کند. او به تدریج از فشاری که گذشته‌اش بر او وارد آورده بود، رها می‌شود. او همچنان بالا و پایین رفتهای خود را خواهد داشت ولی آنقدر شدت نخواهد داشت تا سایه‌ای روی طبیعت مهربانش بیندازد.

### در ک نیازمندی

- در طول مدتی که سمینار «روابط» را داشتم، تمام به‌طور گله‌آمیزی می‌گفت که: «در اوایل روابطمن، سوزان به نظر خیلی قوی می‌آمد ولی ناگهان خیلی محتاج به نظر رسید. یادم که خاطر جمیعش می‌کردم که دوستش دارم. برای خیلی مهم بود که بعد از گفتگوی بسیار، ما این مانع را از سر راه برداشتیم. ولی بعد از یک ماه، دوباره احساس نالمنی بهش دست داد. انگار که اصلاً حرفهای مرا روزهای اول نشنیده بود. خیلی از دستش کلافه شدم، به‌طوری که دعوای مفصلی کردیم.»
- تمام وقتی دید که بسیاری از مردها این تجربه را در روابطشان داشته‌اند، تعجب کرد. وقتی که تمام با سوزان آشنا شده بود، سوزان در نقطه اوج

موجش بود. همان‌طور که رابطه‌شان پیشرفت می‌کرد، عشق او به تام بیشتر و بیشتر می‌شد. بعد از اینکه موج سوزان به اوچ رسید، ناگهان احساس نیازمندی و حس مالکیت به او دست داد. او احساس ناامنی داشت و توجه بیشتری می‌خواست.

- این آغاز سقوطش به چاه بود. تام نمی‌توانست در ک کند که چرا او عوض شده، ولی بعد از یک گفتگوی شدید که ساعتها طول کشید، سوزان احساس بهتری داشت. تام در مورد عشق و حمایتش به سوزان اطمینان‌خاطر داده بود و حالا سوزان دوباره داشت بالا می‌رفت. تام در باطن احساس آرامش می‌کرد.

- بعد از این گفتگوها، تام فکر می‌کرد که کاملاً موفق به حل مشکل روابطشان شده است. ولی بعد از یک ماه سوزان دوباره شروع به سقوط کرد و دوباره همان احساسات به او دست داد. این بار دیگر در ک و پذیرش تام کمتر شده بود. او بی‌حوصله شد. احساس می‌کرد از اینکه سوزان به او اطمینان ندارد به او توهین شده است. تازه یک ماه نشده بود که تام در مورد عشقش به او اطمینان‌خاطر داده بود. در مقام دفاع، او به‌طور منفی سوزان را از اینکه نیاز به اعتمادش دوباره عود کرده است، محکوم نمود. در نتیجه آنها دعوا کردند.

### بصیرت به اطمینان‌خاطر

- با در ک اینکه زنها چون امواج هستند، تام متوجه شد که نیازها و عدم امنیت سوزان یک امر طبیعی و ناخواسته و موقتی بود. او متوجه شد چه تصور ساده‌ای داشته از اینکه فکر می‌کرده پاسخ عاشقانه‌اش جاودانه‌ترین راه حل برای عمیق‌ترین مسائل سوزان بوده است.
- آموزش موفقیت‌آمیز تام که بتواند با سوزان در زمانی که در چاهش است، همدردی کند، نه تنها درمان احساسات درونی سوزان را آسان‌تر کرد بلکه به آنها کمک کرد که در آن موقع بخصوص با یکدیگر دعوا

نکنند. تام با این سه واقعیت تشویق شده بود: ۱- که عشق و همدردی یک مرد بلافصله نمی‌تواند مشکلات یک زن را حل کند. ولی عشق او و فتن به عمق چاه را برای زن بی خطر می‌کند. ساده‌لوحانه است که انتظار داشته باشیم زن در تمام مدت، دوست‌داشتنی و مهربان باشد. مرد می‌تواند بارها و بارها منتظر تکرار این موضوع باشد. به‌حال هر بار می‌تواند در حمایت از زن بهتر عمل کند. ۲- وقتی زن به درون چاه، تقصیر مرد و یا دلیل ضعف او نیست. مرد با همدردی بسیار، مانع این واقعه نمی‌تواند بشود ولی در چنین موقع حادی، می‌تواند به او کمک کند. ۳- زن در خودش توانایی این را دارد که وقتی زمین می‌خورد، خود به خود بلند شود. مرد نباید او را «تعییر» کند چرا که زن «نشکسته» است بلکه تنها به عشق، صبوری و درک مرد نیازمند است.

### زمانی که زن در چاهش احساس امنیت نمی‌کند

- زمانی که زن رابطه صمیمانه‌ای دارد، تمایلش به مانند موج شدن، افزایش می‌یابد. ضروریست که در این چرخه، احساس امنیت کند. والا به سختی می‌کوشد تا تظاهر کند که همه چیز رو به راه است و تمام احساسات منفی خود را مخفی نگه می‌دارد.
- زمانی که زنی می‌خواهد وارد چاهش شود، احساس امنیت نمی‌کند. تنها چاره‌اش این است که از نزدیکی و سکس اجتناب کند و یا از طریق اعتیادهایی نظیر خوردن و نوشیدن زیاد، کار کردن زیاد و یا وسوسات زیاد احساساتش را کرخت و خفه نماید. به‌حال با این اعتیادها نیز او طبیعتاً به چاهش سقوط خواهد کرد و احساساتش به‌طور غیرقابل کنترلی برانگیخته خواهد شد.
- لابد در مورد زن و شوهرهایی که هرگز دعوا و بگومگو ندارند ولی ناگهان تصمیم به طلاق می‌گیرند، داستانهایی شنیده‌اید. در خیلی از این موارد، زن احساسات منفی خود را خفه کرده است تا از جنگ و جدال

جلوگیری کند. در تیجه کرخت شده توانایی احساس عشق را از دست می‌دهد.

- زمانی که احساسات منفی را خفه می‌کنیم، احساسات مثبت نیز خفه می‌شوند و بدین ترتیب عشق می‌میرد. به طور حتم اجتناب از بگومگو کار سالمی است ولی نه با خفه کردن احساسات. در فصل نهم ما کشف خواهیم کرد که چگونه بدون خفه کردن احساساتمان از دعوا و مرافعه پرهیزیم.

زمانی که احساسات منفی را خفه می‌کنیم،  
احساسات مثبت نیز خفه می‌شوند و عشق  
می‌میرد.

### خانه‌تکانی احساسات

- زمانی که موج زن سقوط می‌کند، زمان خانه‌تکانی احساسات است. بدون این خانه‌تکانی یا نظم و ترتیب دادن به احساسات، زن آرام آرام صلاحیت خود را در عشق ورزیدن و بالندگی از دست می‌دهد. با کنترل کردن احساساتش، سدی در مقابل موج طبیعی او ایجاد می‌شود و او به تدریج بی احساس و بی شور و هیجان می‌شود.

- بعضی از زنها که از برخورد با احساسات منفی خود اجتناب می‌کنند و امواج طبیعی موج خود را در می‌کنند، علائم دوره قبل از قاعده‌گی (PMS) را تجربه می‌کنند. ارتباط شدیدی بین (PMS) و «عدم توانایی در برخورد با احساسات منفی به روشنی مثبت» وجود دارد. در بعضی موارد دیده شده است که زنها یکی که یاد گرفته‌اند به طور موقت آمیز با احساساتشان کنار بیایند، احساس کرده‌اند که علائم دوره قبل از قاعده‌گی (PMS) در آنها بکلی از بین رفته است. در فصل یازدهم، روشهایی می‌آموزیم که چگونه بتوانیم با احساسات منفی خود کنار بیاییم.

- حتی یک زن قوی، مطمئن و موفق هم گاهی نیاز دارد که سری به چاهش بزند. بعضی از مردها به غلط فکر می‌کنند که اگر یارشان در کار اجتماعی اش موفق است، پس هیچ وقت دوران خانه‌تکانی احساسات را تجربه نخواهد کرد. ولی حقیقت به غیر از این است.
- وقتی که زنی در کوران کار بیرون از منزل است، اکثراً بیشتر در معرض خطر ناراحتیهای عصبی و آلودگی احساسات می‌باشد. نیاز او به خانه‌تکانی احساسات بیشتر است. به همین نحو، زمانی که مردی در مورد کارش، تحت فشار عصبی می‌باشد، نیاز دارد چون کش خود را عقب بکشد.
- یکی از بررسیها نشان داده است که معمولاً چرخه «خودشناسی» و شخصیت و روحیه زن، دوره‌اش بین بیست و یک الی سی و پنج روز است. هیچ بروزی نشان نداده است که مرد چه مدتی مانند کش خود را عقب می‌کشد. ولی تجربه خودم می‌گوید که دفعات آن مثل دوره زنان است. چرخه خودشناسی زن، لزوماً ربطی به چرخه دوران قاعده‌گی ندارد ولی حد متوسط حدود بیست و هشت روز است.
- زمانی که زن لباس کارش را می‌پوشد، آن زمان است که می‌تواند خود را از چرخ فلک احساساتش جدا کند. ولی وقتی که به منزل برمی‌گردد، نیاز دارد تا همسرش عشق و حمایتش را به او ارائه دهد که در واقع هر زنی این نیاز را دارد و از همسرش قدردانی می‌نماید.
- بسیار مهم است که بتوان تشخیص داد که تمایل زنی برای سقوط در چاه، دلیل عدم شایستگی او در کارش نیست، بلکه این عمل او، در روابطش با اشخاصی که دوستشان دارد و به آنها نیازمند است، بسیار مؤثر می‌باشد.

## چگونه مردی می‌تواند از زنی که در داخل چاه است حمایت کند؟

• یک مرد عاقل می‌آموزد که راهش را کج کند تا زنش در موقع جزر و مد موجش، احساس امنیت کند. مرد امر و نهی و داوری خود را رها می‌کند و یاد می‌گیرد که چگونه با همسرش همدردی نماید. در نتیجه مرد از رابطه‌ای که هر سال به عشق و شور و حاش اضافه می‌شود، لذت می‌برد. مرد ممکن است که مجبور به تحمل طوفانها و خشکسالیهای احساسی زن شود، ولی پاداش او بسیار ارزشمند است. اگر مردی نداند چگونه با همسرش همدردی کند، باز هم متحمل طوفانها و خشکسالیها خواهد بود زیرا هنر عشق ورزیدن به زن را در دورانی که او در چاه است، نمی‌داند. پس عشق آنها نشو و نمایی ندارد و به تدریج از بین می‌رود.

## وقتی که زنی در چاه و مردی در غار است

• هاری گفت: «هر کاری را که از سمینار یاد گرفته بودم، امتحان کردم. واقعاً مؤثر بود. ما بهم خیلی نزدیک شدیم. احساس می‌کردیم در بهشت هستم. ولی یهو زنم شروع به غر زدن کرد که من زیادی تلویزیون تماشا می‌کنم. مثل یک بچه با من رفتار می‌کرد. ما حسابی دعوامون شد. نمیدونم چی شد. قبل خیلی با هم خوب بودیم.»

• این نمونه‌ایست از اتفاقی که ممکن است زمانی که «موج» و «کش» همزمان با هم طغیان می‌کنند، رخ بددهد. بعد از اینکه هاری در سمینارهایم شرکت کرد، موفق شده بود که به همسرش و خانواده محبت بیشتری بکند. کتن خیلی خوشحال بود. او باورش نمی‌شد. آنها نزدیک‌تر از همیشه به هم شده بودند. موج به او ج خود رسیده بود. این

حالت یکی دو هفته‌ای ادامه داشت تا یک شب هاری تصمیم گرفت که دیر بخوابد تا برنامه تلویزیون را تماشا کند. «کش» شروع به شل شدن و پژمردگی کرد. او نیاز به اتزوا در غارش داشت.

- هنگام اتزوای او، کتنی به سختی رنجید. موجش شروع به جزر کرد. کتنی کناره‌گیری او را به چشم آخرین تجربه شیرین صمیمی بودنشان نگاه کرد. دو هفته پیش، همه چیز آن‌طور که می‌خواست بود و حالا فکر می‌کرد که همه چیز را از دست می‌دهد. این نوع صمیمیت، از دوران کودکی رویای او بود. کناره‌گیری همسرش ضربه بزرگی برایش بود. در دنیای آسیب‌پذیر آن دختر کوچک، مانند تجربه «دادن آبنبات» به بچه‌ای بود که فوراً آن را از او بگیرند. او بسیار ناراحت بود.

### منطق مریخیها و نوسیها

- برای مریخی خیلی سخت است که تجربه و انهادگی کتنی را در ک نماید. منطق مریخی می‌گوید: «من در دو هفتة پیش خیلی خوب بودم. پس حق ندارم کمی فرصت برای خودم داشته باشم؟ من تمام وقت را در اختیارت گذاشتم، حالا وقت برای خودم است. الآن تو بیشتر از همیشه باید احساس امنیت کرده به عشق من مطمئن باشی.»

- منطق ونسی طور دیگری با این تجربه برخورد می‌کند: «این دو هفتة اخیر خیلی عالی بود. من بیشتر از همیشه به تو نزدیک شدم و دریچه قلبم به رویت گشوده بود. فقدان توجه مهرآمیزت برایم دردناک‌ترین چیزهاست. من واقعاً به تو نزدیک شده بودم ولی تو ناگهان منزوی شدی.»

## چگونه احساسات قدیمی تداعی می‌شوند؟

• چون کتی اطمینان کاملی به هاری نداشت، سالها کوشیده بود تا خود را از آسیب دیدن، محافظت نمایند و در نتیجه صمیمیتی نشان نمی‌داد. ولی در آن دو هفته که با عشق و صمیمیت با هم زندگی کردند، کتی طوری به هاری نزدیک شد که در تمام مدت این کار را تکرده بود. حمایت و همدردی هاری، راه را برایش آسان کرده بود تا بتواند با احساسات گذشته‌اش در تماس باشد.

• کتی ناگهان به یاد دوران بچگی‌اش افتاد که پدرش همیشه گرفتار بود و به او توجهی نداشت. تمام مشکلات لایحل و خشم و ضعف آن ایام را روی مسئله «تماشای تلویزیون» هاری متمرکز کرد. اگر این احساسات تداعی نشده بود، کتی با ملتات کامل تلویزیون تماشا کردن هاری را قبول می‌کرد.

• به خاطر تداعی احساسات گذشته‌اش، او از تماشای تلویزیون هاری رنجیده و آزرده شد. اگر فرصتی به او داده می‌شد تا احساسات خود را در میان گذشته آزردگی‌اش را بررسی کند، احساسات عینیش ظاهر می‌شدند. کتی به زمین می‌خورد و وقتی که حالش بهبود می‌یافتد، بالا می‌آمد. با وجودی که کتی می‌دانست که انزواج بالاجبار و موقعی هاری چقدر برایش در دنیا است، مع‌هذا حاضر بود که یک بار دیگر در مورد صمیمیتشان خاطر جمع شود.

## وقتی که احساسات جربه‌دار می‌شوند

• ولی هاری نمی‌توانست دلیل آزردگی کتی را درک کند. به کتی گفت که نباید ناراحت باشد و دعوایشان شروع شد. بدترین حرفی که یک مرد می‌تواند بزند این است که در موقع ناراحتی زن به او بگوید

- که «ناید ناراحت باشد». شاید این حرف آنقدر در دناک باشد که انگار سوزنی در زخمی فرو کنی.
- وقتی که زنی احساس آزردگی می‌کند، انگار که مرد را مقصو می‌داند ولی اگر مرد او را درک کرده احساس همدردی نشان بدهد، سرزنش محظی شود. اگر بخواهیم توضیح بدھیم که ناید آزره باشد، اوضاع بدتر می‌شود.
  - گاهی اوقات ممکن است زن آزرهای به طور بسیار منطقی موافقت کند که ناید دلخور باشد. ولی از نظر احساس او همچنان آزره است و نمی‌خواهد از زبان مرد بشنود که «آزره نباشد». به چیزی که او نیاز دارد این است که در کش کنند که چرا آزره است.
  - رنجش کتی، کاملاً برای هاری سوء‌تعییر شده بود. هاری فکر می‌کرد که منظور کتی این بود که او برای همیشه دست از تماشای تلویزیون بردارد. منظور کتی این نبود. فقط از او می‌خواست بفهمد که این کار او چقدر برایش در دناک است.
  - زنها ذاتاً می‌دانند که اگر تنها به دردشان گوش داده شود، آنها نسبت به همسرشان اطمینان خاطر می‌یابند تا هر تغییری را که می‌خواهد انجام بدهند. وقتی که کتی در دش را مطرح کرد، فقط نیاز به شنومند داشت و اینکه خاطر جمع شود که هاری نمی‌خواهد دوباره آن هاری سابقی باشد که معتاد به تلویزیون بود! و هرگز برای همدردی آمادگی نداشت.
  - مطمئناً تماشای تلویزیون حق هاری بود ولی کتی نیز حق داشت ناراحت شود. کتی حق داشت که هاری به او گوش داده در کش کرده و خاطر جمع شد. هاری برای اینکه تلویزیون تماشا می‌کرد، مرتکب اشتباهی نشده بود و کتی هم اشتباهی نکرده بود اگر ناراحت شده بود.

مردها برای حق آزادیشان بحث می‌کنند و زنها  
برای حق ناراحت بودنشان.

**مردها نیاز به «فضا» دارند و زنها نیاز به «دری شدن».**

- چون هاری حالت موج کتی را نمی‌فهمید، پس فکر می‌کرد که رفتار او عادلانه نیست. او فکر می‌کرد که باید احساسات همسرش را بی‌اعتبار نماید تا بتواند تلویزیون تماشا کند. او عصبانی شد و فکر کرد که همیشه نمی‌تواند صمیمی و مهربان باشد!
- هاری احساس می‌کرد که باید احساسات کتی را اشتباه جلوه دهد تا بتواند حق تماشای تلویزیون را کسب نماید و به زندگی اش ادامه داده خودش باشد. زمانی که کتی نیاز داشت تا او به حرتفهایش گوش کند، به خاطر تماشای تلویزیون با او شروع به بحث نمود. کتی هم به خاطر اینکه حق داشت ناراحت شود، بحث کرد.

**چگونه می‌شود با در ک یکدیگر، اختلاف سلیقه را بر طرف کرد؟**

- بسیار ساده‌لوحاند بود که هاری فکر کند: عصبانیت، خشم و عجز کتی که در مدت دوازده سال نادیده گرفته شده بود، در عرض دو هفته که بهم نزدیک شده بودند، زایل شود.
- همان‌طور هم برای کتی بسیار ساده‌لوحانه بود که فکر کند هاری بدون فرصتی برای کناره‌گیری و تمکز بر روی خودش، می‌تواند تمام هوش و حواسش را روی همسرش و خانواده متمرکز نماید.
- کناره‌گیری هاری تلنگری به موج کتی زد تا زمینه سقوط موجش را فراهم آورد. احساسات ناکام او تماماً تداعی شد. کتی تنها به تماشای تلویزیون در آن شب، واکنش نشان نداده بود بلکه در مورد تمام سالهایی که ندیده گرفته شده بود، اعتراض داشت. این بحث منجر به داد و بیداد شد و بعد از دو ساعت مشاجره، دیگر با هم حرف نزدند.

• با درک نمای بزرگتری از آنچه اتفاق افتاده بود، آنها توانستند اختلافهایشان را حل کرده آشتبانی کنند. هاری وقتی فهمید که با کناره‌گیری خود تلنگری به کتی زده است که در حال خانه‌تکانی احساساتش بوده است، دلگرم شد. کتی نیاز به حرف زدن داشت نه اینکه عملش را اشتباه جلوه بدنه‌ند. هاری وقتی متوجه شد که کتی برای اینکه به حرفاهاش گوش کنند، «جنگیده» بود، دلش آرام گرفت همان‌گونه که خود برای حق «آزادی‌اش» جنگیده بود. او یاد گرفت که از نیاز کتی برای درک شدن، حمایت کند. کتی هم می‌توانست از نیاز هاری برای آزادی، حمایت کند.

### با حمایت از نیاز زن برای شنبده شدن، او می‌تواند مرد را در نیازش به آزادی حمایت کند.

• کتی فهمید که هاری منظوری از بی‌بها کردن احساسات آزرده او نداشته است. بعلاوه کتی فهمید با وجود اینکه او کناره‌گیری می‌کند ولی باز خواهد گشت و آنها می‌توانند دوباره طعم صمیمیت را بچشند. کتی متوجه شد که صمیمیت بیش از حد او تلنگری به حس کناره‌گیری هاری زده بود. کتی متوجه شد که احساسات لطمهدیده‌اش حس کنترل به او داده بود و هاری نیاز داشت تا احساس کند که کتی نمی‌خواست با امر و نهی به او حالی کند که چه بکند و چه نکند.

### مرد چه می‌تواند بکند وقتی که نمی‌تواند گوش کند

• هاری می‌پرسید: «چطور میشه اگر نتوانم گوش کنم و نیاز برای رفتن به غارم داشته باشم؟ بعضی اوقات که دارم گوش می‌کنم، یهו خیلی عصبانی می‌شوم.»

- به او اطمینان خاطر دادم که این حالت طبیعی است. وقتی که موج زن سقوط می‌کند، بیشتر از همیشه نیاز به درک شدن دارد. گاهی اوقات هم سقوط موج و نیاز زن به شنیده شدن تلنگری به «کش» مرد می‌زند و مرد نیاز به کناره‌گیری دارد. در این حالت «مرد نمی‌تواند نیاز زن را برآورده کند». هاری دلسوژانه پذیرفت و گفت: «بله، دقیقاً درست است! درست وقتی که دارم کناره‌گیری می‌کنم، او شروع به حرف زدن می‌کند.»
- زمانی که زن نیاز به صحبت و مرد نیاز به کناره‌گیری دارد، با گوش کردن به زن تنها اوضاع را بدتر می‌کند. بعد از کوتاه مدتی مرد شروع به قضاوت کرده احتمالاً از کوره در می‌رود و یا اینکه بیش از اندازه خسته و آشفته می‌شود. زمانی که مرد نمی‌تواند با توجه، درک و احترام به زن گوش کند، زن بیشتر ناراحت می‌شود. انجام این سه کار می‌تواند به مرد گمگ کند.

### سه قدم برای همدردی با زن زمانی که مرد نیاز به کناره‌گیری دارد

#### ۱- حد و مرز خود را بپذیرید:

اولین کاری که نیاز دارید انجام بدهید، این است که بپذیرید که باید کناره‌گیری کنید و قادر به ابراز محبت نیستید. مهم نیست که چقدر دلتان می‌خواهد مهریان باشید. شما نمی‌توانید با توجه گوش کنید. پس وقتی که نمی‌توانید گوش کنید، سعی نکنید.

#### ۲- درد زن را بفهمید:

آن وقت می‌فهمید که در این زمان بخصوص، او بیشتر از آنچه می‌توانید همدردی کنید به شما نیاز دارد. درد او معتبر است و به خاطر توقع و آزردگی اش، او را مقصراً ندانید. زمانی که زن به عشق و محبت شما نیاز دارد، خیلی دردناک است که طردش کنید. شما هم با نیازتان به

نهایی مقصود نیستید، ولی او هم گناهی ندارد که می‌خواهد با شما نزدیک و صمیمی باشد. ممکن است بترسید که مبادا شما را بخشد و به شما اطمینان نکند. ولی اگر علاقه‌خود را نسبت به رنج او نشان بدھید، زن می‌تواند بخشنده‌تر و مطمئن‌تر باشد.

۳- از بحث کردن اجتناب کنید و به زن اطمینان خاطر بدھید:  
وقتی که مشکل زن را فهمیدید، به خاطر آزرده‌بودنش او را مقصود نخواهید دانست. حتی اگر نمی‌توانید آن‌طور که او می‌خواهد همدردی کنید، می‌توانید لائق اوضاع را بدتر نکنید و به او اطمینان خاطر بدھید که باز خواهید گشت. آن وقت قادر خواهید بود آن‌طور که در خور اوست، همدردی خود را ابراز کنید.

### مرد به جای بحث کردن چه می‌تواند بکند؟

- ایرادی نداشت اگر هاری نیاز به تنها یی یا تماشای تلویزیون داشت. همچنین احساسات آزرده کتی نیز بی ایراد بود. هاری به جای اینکه به خاطر تماشای تلویزیون، بحث کند، می‌توانست این‌طور بگویید: «می‌فهمم که ناراحتی، ولی همین حالا نیاز دارم کمی تلویزیون تماشا کرده و استراحت بکنم. وقتی حالم بهتر شد، می‌توانیم صحبت کنیم.» این کار به او فرصت می‌دهد تا آرامش خود را به دست آورده، هم تلویزیون ببیند و هم خود را آماده گوش کردن به احساسات آزرده همسرش بکند، بدون اینکه او را گناهکار بداند.

- ممکن است زن از این جواب خوش نیاید ولی به کار او احترام می‌گذارد. البته او می‌خواهد که هاری دوباره همان شخصیت مهریان همیشگی خود را داشته باشد ولی اگر او نیاز به کناره‌گیری دارد، پس نیازش معتبر است. او چیزی را که ندارد نمی‌تواند بدهد ولی می‌تواند اوضاع را هم بدتر نکند. راه حل این است که به نیازهای یکدیگر احترام بگذاریم. هاری به خاطر نیاز خودش باید وقت صرف کند و بعد از

بازگشتش، به نیاز همسرش رسیدگی کند.

- زمانی که مردی نیاز به کناره‌گیری دارد و نمی‌تواند به دردلهای همسرش گوش کند، می‌تواند بگویید: «امیخواهم در موردهش فکر کنم. بیا کمی فرصت به هم بدیم.» برای مرد خیلی بهتر است که به این شکل معذوریت خود را در مورد گوش کردن ابراز کند تا اینکه سعی کند احساسات آزرباده زن را توجیه دهد.

### زن به جای بحث کردن چه می‌تواند بکند؟

- با شنیدن این پیشنهاد، کتنی گفت: «اگر او در غارش هست پس من چه بکنم؟ من به او «فضا» می‌دهم ولی چی گیر خودم می‌ماید؟»
- چیزی که کتنی دریافت می‌کند بهترین چیزیست که همسرش در آن زمان می‌تواند ارائه بدهد. وقتی که زن می‌خواهد صحبت کند، اگر همسرش را مجبور به گوش کردن نکند از بزرگ کردن مسئله‌اش جلوگیری خواهد کرد. دوم اینکه، وقتی که مرد برمی‌گردد، کاملاً آماده همدردی با زن است، زن همدردی او دستگیرش می‌شود.
- یادتان باشد مرد زمانی که مانند کشی از انزوای خود باز می‌گردد، محبت بیشتری می‌تواند بکند. حالا دیگر می‌تواند گوش کند. این بهترین موقعیت برای پیشقدم شدن در گفتگوهاست.
- وقتی که نیاز مرد را به غار رفتن قبول می‌کنید، بدین معنی نیست که از نیاز خود به صحبت کردن منصرف شوید. بلکه بدین مفهوم است که هر زمانی که خودتان می‌خواهید او را مجبور به گوش کردن نکنید. کتنی آموخت که بپذیرد گاهی مرد نمی‌تواند گوش یدهد و یا حرف بزند، ولی گاهی نیز می‌تواند. انتخاب زمان بسیار مهم بود. او از اینکه برای صحبت پیشقدم شود، منصرف نشد و به این کار دلگرم شد منتهی با علم به اینکه چه زمانی مرد می‌توانست گوش کند.
- زمان کناره‌گیری مرد، موقعیت مناسبی است که از دوستان خود

همدردی بیشتری بخواهید. اگر کتنی نیاز به حرف زدن دارد و هاری نمی‌تواند گوش کند، پس کتنی باید با دوستانش بیشتر صحبت کند. زمانی که مرد تحت فشار زیادی است احساس کند که تنها منشاء عشق و حمایت زن است، تحت فشار زیادی قرار می‌گیرد. زمانی که موج زن سقوط می‌کند و همسرش در غارش است، بسیار ضروری است که منابع دیگری نیز برای همدردی و حمایت خود داشته باشد والا چاره‌ای ندارد. جز اینکه نسبت به همسرش احساس ضعف و خشم بکند.

**زمانی که مرد احساس کند که تنها منشاء عشق و  
حمایت زن است، تحت فشار زیادی قرار  
می‌گیرد.**

### پول چگونه می‌تواند مسئله‌ساز باشد؟

- کریس گفت: «کاملاً گیج شده‌ام. وقتی که ازدواج کردیم خیلی بی‌پول بودیم. جفتمان کار می‌کردیم و تازه به سختی اجاره‌خانه را در می‌آوردیم. گاهی اوقات همسرم «پُم» از اینکه زندگی این همه سخت بود، شکایت می‌کرد و من می‌توانستم در ک کنم. ولی حالاً ما پولداریم. شغل پولساز و موفقی داریم. او چطور می‌تواند هنوز شکایت بکند و ناراحت باشدا هر زن دیگه‌ای آرزو داشت که جای او بود. تنها کارمن دعوا شده. وقتی که بی‌پول بودیم خوبشخت‌تر بودیم. حالاً تصمیم داریم جدا بشویم.»

- کریس نمی‌فهمید که زنها مانند امواج هستند. وقتی که با پُم ازدواج کرد، موج او گاه به گاهی سقوط می‌کرد. در آن ایام، کریس به ناراحتیهای او گوش کرده در کشان می‌کرد. برایش آسان بود که حتی به احساسات منفی او بها دهد، چون خود او همچنین حلالاتی داشت و از نظر

کریس هم حق داشت که ناراحت باشد. چرا که آنها بی‌پول بودند.

### پول نیازهای معنوی را برآورده نمی‌کند

- میریخیها فکر می‌کنند که پول راه حل تمام مشکلات است. وقتی که پم و کریس بی‌پول بودند و تلاش می‌نمودند که تا آخر ماه پولشان برسد، کریس به دردلهای پم گوش کرده با او همدردی می‌کرد و قول می‌داد که پول بیشتری در بیاورد تا پم دیگر ناراحت نباشد. پم احساس می‌کرد که کریس واقعاً به او اهمیت می‌دهد.

- ولی همان‌طور که زندگی مادیشان رو به بهبود می‌رفت، پم گاه‌گاهی باز ناراحت می‌شد. کریس نمی‌توانست بفهمد که چرا او هنوز ناراحت است. کریس فکر می‌کرد که او باید تمام مدت خوشحال باشد چون آنها خیلی پولدار بودند. پم احساس می‌کرد که کریس دیگر به او بی‌توجه شده است.

- کریس متوجه نبود که پول نمی‌توانست مانع از ناراحتی پم باشد. وقتی که موج او سقوط می‌کرد، آنها دعوا می‌کردند چون کریس به ناراحتی پم بها نمی‌داد. برخلاف آنچه تصور می‌کردند، هرچه بیشتر پولدار می‌شدند، بیشتر مرافعه می‌کردند.

- وقتی که بی‌پول بودند، «پول» بزرگ‌ترین عامل ناراحتی پم بود ولی همچنان که از نظر مالی تأمین می‌شدند، پم آگاهی بیشتری در مورد نیازهای معنوی ناکام مانده خود می‌یافتد. این پیشرفت، طبیعی، عادی و قابل پیش‌بینی است.

همچنان که نیازهای هادی زدن برآورده شود، او  
از نیازهای معنوی خود آگاه می‌گردد.

## یک زن متمول حق بیشتری برای ناراحت شدن دارد

- به خاطر دارم در مقاله‌ای خواندم که: «یک زن پولدار فقط از یک روانپرداز پولدار می‌تواند دلسوژی بخواهد.» وقتی که زنی خیلی پولدار باشد، مردم (و بخصوص شوهرش) به او حق نیزی دهنده که ناراحت باشد. او حق ندارد که مانند موچ باشد و گاهگاهی سقوط کند. او اجازه ندارد که احساساتش را زیر و رو کند و یا توقع زیادی از زندگی اش داشته باشد.
- انتظار داریم که یک زن متمول در تمام مدت، احساس رضایت بکند چون زندگی اش بدون این همه پول، می‌توانست خیلی بدتر باشد. این توقع نه تنها غیرمنطقی بلکه نوعی بی‌احترامی به او می‌باشد. صرفنظر از ثروت، مقام، امتیاز و موقعیت، زن نیاز دارد که دلخور شده موجش سقوط کند.
- زمانی که گریس متوجه شد که می‌تواند همسرش را خوشحال کند، دلگرم شد. یادش آمد زمانی که بی‌پول بودند، به احساسات زنش ارزش می‌داد و حالا که پولدار شده‌اند، دوباره می‌توانست این کار را بکند. به جای احساس نومیدی، متوجه شد که راه همدردی با همسرش را بلد است. او با این فکر که ثروت او باید همسرش را خوشبخت کند، دچار انحراف شده بود. در حالی که با عشق حقیقی و در ک همسرش، می‌توانست منشاء خوشحالی او باشد.

## احساسات مهم هستند

- اگر در دوران ناراحتی زن، از او حمایت نشود، گاهی اوقات ممکن است که هرگز به معنی واقعی راضی نشود. برای اینکه حقیقتاً رضایت داشته باشد، باید گاهی شیرجهای به درون چاهش بزنند تا بتوانند احساسات

منفی را رها کرده آنها را درمان و تصفیه نماید. این روش طبیعی و سالمی است.

- اگر ما حالات مثبت عشقمان را نظیر خوشحالی، اطمینان و قدردانی حس می‌کنیم، گاه‌گاهی نیز باید طعم خشم، دلخوری، ترس و اندوه را بچشیم. وقتی که زنی به داخل چاهش می‌رود، زمانیست که می‌خواهد احساسات منفی‌اش را درمان کند.

- مردها هم نیاز به درمان احساسات منفی خود دارند تا بتوانند احساسات مثبت‌شان را تجربه نمایند. وقتی که مردی به داخل غارش می‌رود، زمانیست که بی‌صدا احساسات منفی‌اش را لمس کرده شروع به درمان آنها می‌کند. در فصل ۱۱ روش‌هایی را کشف می‌کنیم که متقابلاً برای زن و مرد مفید است تا بتوانیم احساسات منفی را رها کنیم.

- زمانی که موج زن در او جش می‌باشد، او به آنچه دارد راضی است. ولی در زمان سقوط‌ش، به چیز‌هایی که در دسترسش نیست آگاهی می‌یابد. وقتی که حالش خوب است، توانایی این را دارد که واکنش خوبی به نکات مثبت زندگی‌اش نشان بدهد. ولی در زمان سقوط‌ش، دید محبت‌آمیزش ابرآلود می‌شود و حساسیت او برای آنچه ندارد بیشتر می‌شود.

- همان‌طور که در یک لیوان آب، نیمه پر و خالی آن دیده می‌شود، زمانی که زن در او جاست، قسمت پرزندگی‌اش را می‌بیندو در سقوط‌ش قسمت خالی زندگی زا. وقتی در او ج است، هر خلئی را نادیده می‌گیرد ولی در زمان سقوط‌ش، بیشترین تمرکزش روی همان خلاء است.

- بدون یادگیری این مسئله که زنها مانند امواج هستند، مردها نمی‌توانند زنهایشان را در ک کرده از آنها حمایت نمایند. مردها از اینکه به ظاهر همه چیز روبراه است و در باطن روابطشان تیره می‌باشد، گچ می‌شوند. با یادآوری این تفاوت‌ها، مرد کلیدی به دست می‌آورد تا بتواند عشقی را که سزاوار همسرش می‌باشد و بیش از همیشه بدان نیازمند است، به او بدهد.

## فصل هشتم

### «کشف تفاوت‌هایمان» -نیاز‌های احساسی-

- اصولاً زنها و مردها از احساسات مختلفشان آگاه نمی‌باشند. در نتیجه ذاتاً نمی‌دانند که چگونه باید از یکدیگر حمایت کنند. در یک رابطه، مردها نمونه‌ای واقعی از آنچه خودشان می‌خواهند، ارائه می‌کنند و زنها نیز آنچه را خودشان می‌خواهند! هردو اشتباهاً تصور می‌کنند که نیازها و آرزوهایشان مثل هم می‌مانند. در نتیجه هردو ناراضی و آزرده می‌شوند.
- هم مردها و هم زنها احساس می‌کنند که بیشتر ایشاره می‌کنند تا برداشت. آنها احساس می‌کنند که عشقشان ناشناخته است و از آن قدردانی نمی‌شود. حقیقت امر این است که هردو عشق می‌ورزند ولی نه به دلخواه طرف مقابله‌شان.
- مثلاً زن فکر می‌کند که با سوالات دلسوژانه خود و ابراز دلوپسی به نظر مرد مهربان خواهد آمد. همان‌طور که قبلاً صحبت کردیم این رفتار برای مرد بسیار کسل‌کننده است. امکان دارد احساس نماید که تحت سلطه است و نیاز به ارزوا پیدا می‌کند. در این حالت زن گیج می‌شود چرا که اگر با خود او این نوع همدردی می‌شد، او بسیار سپاسگزار می‌شد. زمانی که زن می‌خواهد با محبت جلوه کند، مرد اگر در شرایط روحی بهتری باشد او را نادیده می‌گیرد و اگر در شرایط روحی بدی باشد، زن

در این حالت برایش کسالت آور خواهد بود.

- مردها هم متقابلاً فکر می‌کنند که به زنها عشق می‌ورزند ولی با روشی ابراز عشق می‌کنند که ممکن است زن زادار کند که احساس بی‌ارزشی و نداشتن حمایت نماید. وقتی که زن ناراحت است، مرد فکر می‌کند که اگر با گفته‌هایش سعی کند مشکل او را کوچک و ناچیز جلوه دهد، خیلی دوستش دارد و با او همدردی می‌کند. ممکن است بگوید «نگران نباش. اصلاً مسئله مهمی نیست». و یا اینکه کاملاً زن راندیده بگیرد چون به خیال خودش به او «فضا» می‌دهد تا آرامش خود را به دست بیاورد و داخل غارش برود! آنچه او همفرکری و همدردی می‌پنداشد، به زن احساس کوچکی، نامهربانی و بی‌توجهی می‌دهد.
- همان‌طور که قبلاً گفته‌ایم، زمانی که زن ناراحت است، نیاز به شنوونده و در کشدن دارد. بدون بصیرت به نیازهای متفاوت زن و مرد، مرد نمی‌تواند در کشیده کند که چرا اقدامات او برای کمک به زن به شکست می‌انجامد.

### «دوازده نوع عشق» یا «دوازده نوع نیاز»

اکثر نیازهای پیچیده احساسی ما می‌تواند در نیاز به عشق، خلاصه شود. مردها و زنها هر کدام شش نوع نیاز عشقی واحد دارند که همه آنها به تساوی مهم هستند. مردها اول از همه نیاز به اطمینان، پذیرش، قدردانی، تحسین، تأیید و تشویق دارند. زنها اول از همه نیاز به اهمیت، درک، احترام، فدایکاری و دلگرمی و تشویق دارند. وظیفه بسیار عظیمی که داریم این است که با شناخت این دوازده نوع عشق بتوانیم نیازهای همسرمان را جدی بزنیم و آسان‌تر درکشان کنیم.

- با نگاهی به این فهرست به راحتی می‌توانید بینید که چرا طرف مقابل شما احساس عشق نمی‌کند. مهم‌تر از همه اینکه، این فهرست می‌تواند شما را راهنمایی کند تا زمانی که نمی‌دانید چه باید بکنید، رابطه‌تان را با

طرف مقابل بهتر کند.

### نیازهای عمدۀ عشقی زنها و مردّها

در اینجا انواع مختلف عشق، در کنار هم فهرست شده است:

آنچه زنها نیاز به دریافت دارند	علاقه
اطمینان	درک
پذیرش (تأیید شدن)	احترام
قدرتانی	وفداری
تحسین	ارزشمندی و تأیید شدن
موارد پسند واقع شدن	اطمینان‌خاطر
تشویق	

### در ک نیازهای اصلی خودتان

مطمئناً هو مرد و زنی به تمام این دوازده نوع عشق نیاز پیدا می‌کنند. شناسایی شش نوع از این نیازهای عمدۀ عشقی برای زنها دلیل بر این نمی‌شود که مردّها به این نوع محبتها نیازی ندارند. مردّها هم نیاز به علاقه، درک، احترام، وفاداری، ارجمندی و اطمینان‌خاطر دارند. منظور از نیاز عمدۀ این است که لزوماً بتوانیم آن را به کمال برسانیم قبل از اینکه انواع دیگر عشق را دریافت و از آن تقدیر نماییم.

منظور از نیاز عمدۀ این است که لزوماً بتوانیم  
آن را به کمال برسانیم قبل از اینکه انواع  
دیگر عشق را دریافت کرده از آن تقدیر  
نماییم.

- مرد زمانی شش نوع عشق زن (علاقة، درک، احترام، وفاداری، ارزشمندی و اطمینان خاطر) را پذیرا شده از آنها قدردانی می کند که نیازهای اصلی خودش برآورده شده باشند. همین طور هم زن نیاز به اطمینان، پذیرش، قدردانی، تحسین، تصدیق و تشویق دارد. ولی زن قبل از اینکه بتواند به انواع عشق بها بدهد و قدردانی نماید، باید اول نیازهای اصلی خودش برآورده شود.
- مؤثرترین رمز بهبود روابط در کره زمین این است که انواع اصلی عشق طرف مقابله‌مان را درک نماییم. یادآوری این موضوع که مردگان از سیاره میریخ هستند، به شما کمک می کند تا قبول کرده و به یاد داشته باشید که نیازهای اصلی عشق مردگان با زنها فرق می کند.
- برای زن آسان است آنچه را خود نیاز دارد ارائه کند و یادش می رود که میریخی محبوش ممکن است به چیز دیگری نیاز داشته باشد. مردگان هم همین طور واکنش نشان می دهند و روی نیاز خودشان متوجه شده از واقعیت منحرف می شوند که عشق مورد نیاز آنها همیشه برای حمایت از و نویسی محبوشان مناسب نمی باشد.
- مؤثرترین و منطقی ترین برداشتی که از درک این نوع عشقهای مختلف می توان کرد این است که این گونه‌گونی عشق دو طرفه است. برای مثال وقتی که میریخی علاقه و درک خود را ابراز می دارد، و نویسی خود به خود و از طریق تبادل، نیازهای اولیه میریخی را که همان «اطمینان» و «پذیرش» می باشد، به او ارائه می دهد. همین ماجرا زمانی نیز تکرار می شود که و نویسی اعتماد خود را به میریخی ابراز می کند. او هم متقابلاً شروع به مبادله کرده به نیازهای زن رسیدگی می کند.
- دوازده نوع عشق را در شش قسمت برایتان تفسیر می کنم تا به طور طبیعی طبیعت تبادل برایمان روشن شود.

### ۱- زن نیاز به مراقبت و مرد نیاز به اطمینان دارد

- وقتی که مردی برای بیبود حال زنش، توجهش را به احساسات و دلبرستگیهای صمیمانه او معطوف می‌دارد، زن احساس می‌کند که مرد دوستش داشته و برایش اهمیت قائل است. وقتی که مرد با حمایتش، احساس بخصوصی به زن می‌دهد، او در برآورده کردن اولین نیاز اصلی زن موفق می‌گردد. طبیعتاً زن اطمینان بیشتری به مرد می‌کند و زمانی که زن اطمینان می‌کند، انبساط‌خاطر پیدا کرده بیشتر پذیرا می‌شود.
- زمانی که نظر زنی نسبت به مردش صادقانه و پذیرنده باشد، مرد هم احساس می‌کند که مورد اطمینان است. اعتماد به مرد، بدین مفهوم است که ما مطمئن هستیم که او نهایت سعی خود را می‌کند و بهترینها را برای همسرش می‌خواهد. زمانی که واکنشهای زن، اعتقاد مثبت او را نسبت به تواناییها و اهداف مرد نشان می‌دهد، اولین نیاز اصلی عشق مرد نیز برآورده می‌شود. مرد نیز خود به خود علاقه و توجهش را نسبت به احساسات و نیازهای زن نشان می‌دهد.

### ۲- زن نیاز به درگ شدن و مرد نیاز به پذیرفته شدن دارد

- زمانی که مرد بدون قضاوت، ولی با دلسوزی و وابستگی، به احساسات و افهارات زن گوش می‌دهد، زن احساس می‌کند که به حرفاپیش گوش کرده در کش نموده‌اند. از یک رفتار توافقی استنباط نمی‌شود که ما از قبل افکار و احساسات طرف را می‌دانستیم، در عوض، مجموعه‌ای از آنچه می‌شنویم و می‌بینیم، قادرمان می‌سازد تا بتوانیم برای روابطمان ارزش قائل شویم. زمانی که نیاز شنیده شدن و درگ شدن زن برآورده شده باشد، آسان‌تر می‌تواند پذیرای نیاز همسرش باشد.
- زمانی که زن با مهریانی و بی‌آنکه کوششی در عوض کردن مرد بکند، او را می‌پذیرد، مرد احساس می‌کند مورد قبول است. یک رفتار

پذیرشی مرد را طرد نمی‌کند بلکه مؤکداً نشان می‌دهد که او با محبویت تمام تأیید شده است. این بدان معنی نیست که زن کاملاً او را بی‌عیب و نقص می‌داند ولی نشان می‌دهد که کوششی در عوض کردن او نداشته و به او اطمینان دارد که خودش به تنها یی می‌تواند اوضاع را بهتر کند. وقتی که مرد احساس تأیید می‌کند، خیلی آسان‌تر می‌تواند «شنونده» بوده آن در کی را که در خور و مورد نیاز همسرش می‌باشد به او بدهد.

### ۴- زن نیاز به احترام و مرد نیازده قدردانی دارد

- زمانی که مرد با تأیید به زن نشان می‌دهد که حقوق، خواسته‌ها و نیازهای او در اولویت است، زن احساس می‌کند که مورد احترام واقع شده است. وقتی که رفتار مرد، نشان می‌دهد که افکار و احساسات زن برایش مطرح می‌باشد، زن مطمئن می‌شود که مورد احترام است. اظهارات محترمانه واقعی و طبیعی مرد مانند اهدای گل و به یادداشتن تاریخ سالگرد عروسی، بسیار ضروریست زیرا سومین نیاز اصلی عشق زن را برآورده می‌کند. زمانی که زن احساس احترام می‌کند، برایش آسان‌تر است که از مرد آن‌طور که در خورش می‌باشد، قدردانی نماید.

- وقتی که زن تشخیص می‌دهد که شخصاً از رفتار و کوشش مرد بعره‌مند شده است، مرد احساس قدردانی می‌کند. قدردانی زن واکنشی به مراقبت و حمایت شدن از اوست. وقتی از مردی قدردانی می‌شود، او می‌داند که کوشش او به هدر نرفته است و به همین دلیل تشویق می‌شود که بیشتر ایشار نماید. وقتی که از مردی قدردانی می‌شود او خود به خود قدرت و انگیزه‌ای پیدا می‌کند تا به همسرش احترام زیادی قابل شود.

#### ۴- زن نیاز به وفاداری و مرد نیاز به تحسین دارد

- زمانی که مرد به نیازهای زن اولویت داده مغرورانه متعهد می‌شود که از او مراقبت کرده خواسته‌هایش را برآورده کند، چهارمین نیاز اصلی عشقی زن برآورده می‌شود. زن به شخصه مورد ستایش قرار گرفته کامیاب می‌شود. مرد زمانی «زن نیازمند به عشق» را بد کمال می‌رساند که به خواسته‌ها و نیازهای او بیشتر از نیازهای خودش مانند کار، تفریح و مطالعه اهمیت بدهد. زمانی که زن احساس کند که مهم‌ترین فرد زندگی همسرش می‌باشد، به راحتی او را تحسین می‌کند.
- همان‌گونه که زن نیاز دارد که وفاداری و فداکاری مرد را احساس کند، مرد هم نیاز دارد که تحسین حقیقی زن را لمس کند. برای تحسین مرد باید او را با نگاهی مملو از شگفتی، لذت و خوشحالی نگریست. زمانی که زن با خوشحالی از اخلاق و هنرهای بی‌نظیر او مثل خوش‌مشربی، قدرت، پشتکار، راستی و صداقت، رفتارهای عاشقانه، مهربانی، عشق و ادراک و چیزی که از قدیم معروف به پرهیزکاری می‌باشد، حیرت‌زده می‌شود، مرد احساس می‌کند که مورد تحسین می‌باشد. زمانی که مرد مورد تحسین واقع می‌شود، با اطمینان خاصی به پرستش زنش می‌پردازد.

#### ۵- زن نیازمند تأیید و مرد نیازمند مورد پسند واقع شدن می‌باشد

- زمانی که مرد اعتراض و یا بخشی در مورد احساسات و خواسته‌های زن نمی‌کند و در عوض آنها را پذیرفته معتبر می‌داند، زن واقعاً احساس می‌کند که مرد دوستش دارد و پنجمین نیاز اصلی او برآورده می‌شود. (به یاد داشته باشیم که خیلی مهم است که مرد به احساسات زن بها بدهد در حالی که نظر خودش چیز دیگری باشد). وقتی که مرد یاد می‌گیرد که چگونه این رفتار تأیید شده را به زن ارائه بدهد، مطمئن می‌شود که مورد

پسند واقع شده نیازهای اصلی اش برآورده می‌شود.

- هر مردی قلباً می‌خواهد که قهرمان یا شوالیه زره‌پوشی برای همسرش باشد. نشانه قبولی او از امتحان، «تصویب» زنش می‌باشد. تصویب زن نشان می‌دهد که احسان و خوبی مرد مورد پسندش واقع شده نهایت رضایتش را از او براز می‌دارد. (یادتان باشد تصویب کردن یک مرد همیشه دال بر موافقت با او نیست). تصویب رفتار مرد، شناخت و جستجویی است برای دلایل مفیدی و رای آنچه او انجام می‌دهد. زمانی که مرد به تأیید مورد نظرش دسترسی پیدا می‌کند، تأیید احساسات زن برایش آسان‌تر می‌شود.

## ۶- زن نیاز به اطمینان‌خاطر و مرد نیاز به تشویق دارد

- وقتی که مرد مکرراً نشان می‌دهد که دلوایس زن است، او را درک می‌کند و به او احترام می‌گذارد و مورد علاقه و تأییدش می‌باشد، نیاز اصلی زن در مورد اطمینان‌خاطر بر طرف می‌شود. یک رفتار مطمئن به زن می‌گوید که او همیشه مورد دلخواه همسرش می‌باشد.
- معمولاً مرد اشتباه‌ا فکر می‌کند که چون یک بار نیازهای اصلی زن را برآورده کرده و به او احساس امنیت و خشنودی داده است، پس او تا ابد باید به عشق همسرش مطمئن باشد. مسئله به این شکل نیست. برای برآورده کردن ششمین نیاز اصلی عشقی زن، مرد باید بداند که بارها و بارها باید به همسرش اطمینان‌خاطر بدهد.

معمولًا مردها اشتباهًا فکر می‌کنند که چون  
یک بار نیازهای اصلی زن را برآورده کرده و به  
او احساس امنیت و خشنودی داده است، پس تا  
ابد او باید بداند که مرد دوستش دارد.

- نیازهای عمدۀ مرد هم متقابلاً باید از طرف همسرش تأیید و تشویق

شود. نظر تشویق آمیز زن با اظهاراتی که می‌بین اعتماد او به همسرش می‌باشد، به مرد قدرت و امید می‌دهد تا به صلاحیت و شخصیت خود مطمئن شود. وقتی که نظر زن، نشانه‌ای از اطمینان، پذیرش، قدردانی، تحسین و تصویب است، مرد را تشویق می‌کند تا تمام سعی خود را بکند. مرد احساس دلگرمی کرده و ادار می‌شود که اطمینان خاطر عاشقانه‌ای که زن نیازمند آن است، به او بدهد.

- وقتی که ششمین نیاز اصلی عشقی مرد برآورده می‌شود، بهترین چهره مرد نمایان می‌شود. ولی وقتی که زن نمی‌داند که مرد عمدتاً به چه چیزی نیازمند است، به جای اعتماد عاشقانه به او، علاقه‌ای عاشقانه نشان می‌دهد و ممکن است که ندانسته در روابطشان خرابکاری نماید. داستانی که ذیلاً می‌گوییم، مفهوم این مطلب را می‌رساند.

### شوالیه زرهپوش

در باطن هر مردی یک قهرمان یا شوالیه زرهپوش وجود دارد که بیشتر از هر چیزی می‌خواهد در خدمتگزاری و حمایت از زنی که دوستش دارد، موفق باشد. وقتی که مرد احساس اعتماد می‌کند، از اصالت و نجابت خود قادر به بهره‌بردازی می‌شود. او بیشتر به همسرش اظهار علاقه و توجه می‌کند. وقتی که احساس می‌کند که به او اطمینانی نیست، اندکی روحیه‌اش را باخته انژی اش را از دست می‌دهد و بعد از مدتی بی‌تفاوت می‌شود.

- مجسم کنید که شوالیه زرهپوشی در اطراف شهری در سیر و سفر است. ناگهان فریاد دلخراش زنی به گوشش می‌رسد. در یک لحظه جان گرفته به اسپش تازیانه می‌زند تا سریع تر حرکت کند و به طرف قصر زن می‌تازد. زن اسیر و زندانی اژدهایی است. شوالیه شمشیرش را بیرون کشیده اژدها را می‌کشد. در نتیجه، شاهزاده خانم آزاد شده با آغوش باز از او استقبال می‌کند.

- دروازه‌های شهر به رویش گشوده شده مردم شهر و اقوام شاهزاده خانم به او خوشامد گفته جشن بزرگی برگزار می‌کنند. از او دعوت می‌کنند تا در آن شهر بماند و او را به چشم یک قهرمان نگاه می‌کنند. او و شاهزاده خانم عاشق یکدیگر می‌شوند.
- بعد از یک ماه، شوالیه نجیب به سفر دیگری می‌رود. در بازگشت، صدای شاهزاده خانم محبوبش را می‌شنود که کمک می‌طلبید. اژدهای دیگری به قصر حمله کرده است. شوالیه از راه می‌رسد و شمشیرش را می‌کشد تا اژدها را بکشد.
- قبل از اینکه تابی به شمشیرش بدهد، صدای فریاد شاهزاده خانم از قصر به گوشش می‌رسد که: «از شمشیرت استفاده نکن، بیا از این کمند استفاده کن، بیشتر به دردت می‌خورد.»
- او کمند را به طرف شوالیه پرت می‌کند و طرز استفاده‌اش را به او یاد می‌دهد. شوالیه با تردید دستورات او را انجام می‌دهد. کمند را دور گردن اژدها پیچیده محکم می‌کشد. اژدها می‌میرد و همه شادمانی می‌کنند.
- آن شب سر شام جشن، شوالیه احساس می‌کند که کاری نکرده است چرا که از کمند استفاده کرده بود نه از شمشیرش. او احساس می‌کند که شایستگی آن همه اطمینان و تحسین را از مردم آن شهر ندارد. بعد از مهمانی او باز هم افسرده است و یادش می‌رود که شمشیرش را برق بیندازد.
- ماه دیگر، باز او مجبور می‌شود که به سفر دیگری برود. همین طور که با شمشیرش راه می‌افتد، شاهزاده خانم یادآوری می‌کند که فراموش نکند و کمند را با خودش ببرد. در بازگشت، او اژدهای دیگری را می‌بیند که به قصر حمله کرده است. این بار با سرعت و با شمشیرش به طرف اژدها می‌رود ولی تردید کرده فکر می‌کند که شاید از کمند باید استفاده کند. در همان لحظه تردید، اژدها نفس آتشینی می‌کشد و بازوی راست او را می‌سوزاند. در آن گیر و دار، او نگاهی به بالا کرده شاهزاده

- خانم را می‌بیند که برایش دست تکان می‌دهد.
- او داد می‌زند: «از سم استفاده کن. کمند به کار نمی‌آید.»
  - شاهزاده خانم سم را برایش پرت می‌کند و او سم را به دهان ازدها می‌ریزد و ازدها می‌میرد. همه باز خوشحال شده جشن می‌گیرند، ولی شوالیه شرمگین است.
  - یک ماه بعد، باز شوالیه به سفر دیگری می‌رود. همین که با شمشیرش راه می‌افتد، شاهزاده خانم به او یادآوری می‌کند که کمند و سم را همراهش ببرد. او از پیشنهاد شاهزاده خانم می‌رنجد ولی با وجود این، آنها را همراه خود می‌برد.
  - این بار، صدای فریاد زن دیگری را می‌شنود. همان‌طور که به طرف صدا می‌رود، احساس می‌کند که دیگر افسرده نیست و دوباره به خودش اعتماد پیدا کرده و جانی دوباره گرفته است. ولی همین‌طور که شمشیر خود را بپرون می‌کشد تا ازدها را بکشد، دوباره تردید می‌کند. فکر می‌کند از شمشیر یا کمند و یا از سم، از کدام استفاده کند. اگر شاهزاده خانم اینجا بود چه پیشنهاد می‌کرد؟
  - برای یک لحظه گیج می‌شود ولی ناگهان یادش می‌آید که در روزگاران قدیم، زمانی که تنها یک شمشیر داشت و با شاهزاده خانم نیز آشنا نشده بود، چه می‌کرد. با اعتماد به نفس تازه‌ای، کمند و سم را دور اندخته با شمشیر مورد اعتمادش به ازدها حمله می‌کند. او ازدها را می‌کشد و مردم شهر جشن می‌گیرند.
  - شوالیه زره‌پوش هرگز پیش شاهزاده خانم برنمی‌گردد. در این دهکدهٔ جدید ماندگار شده از آن پس به خوشی زندگی می‌کند. بالاخره روزی ازدواج می‌کند. البته بعد از اینکه اطمینان حاصل می‌کند که همسرش چیزی در مورد سم و کمند نمی‌داند!
  - یادآوری اینکه هر مردی در باطن خود شوالیه زره‌پوشی دارد، قویاً به شما کمک می‌کند که نیازهای عمدۀ یک مرد را به یاد داشته باشید. اگرچه ممکن است که مردی از توجه و همکاری شما قادرانی نماید، ولی

زیاده از حد آن، اعتماد به نفس مرد را کم کرده و او را از خود می‌راند.

### چگونه ممکن است ندانسته همسرتان را از خود برانید؟

- بدون آگاهی از اینکه چه چیزی برای جنس مخالف مهم است، زن و مرد متوجه نیستند که چقدر ممکن است یکدیگر را برجانند. می‌توانیم مشاهده کنیم که هم مرد و هم زن، ندانسته چنان ارتباط برقرار می‌کنند که نه تنها ممکن است کارهای یکدیگر را خشی کنند، بلکه ممکن است که یکدیگر را از خود برانند.
- زمانی که احساسات زن و مرد به آسانی جریحدار می‌شود، نیاز اصلی عشقی آنها برآورده نمی‌شود. زنها اصولاً متوجه نمی‌شوند که نوع ارتباط آنها نه تنها مرد را حمایت نمی‌کند بلکه برای ضمیر مرد بسیار دردناک می‌باشد. زن ممکن است سعی کند تا نسبت به احساسات مرد حساسیت نشان بدهد. ولی چون نیازهای اصلی عشق مرد و زن با هم فرق می‌کنند، پس ذاتاً او نمی‌تواند نیازهای مرد را پیش‌بینی کند.
- از طریق در ک نیازهای اصلی عشق مرد، زن می‌تواند آگاه‌تر و حساس‌تر باشد تا بتواند منته ناراحتی مرد را پیدا کند. در اینجا فهرستی از اشتباهاتی که معمولاً زن در رابطه با نیازهای اصلی عشق مرد، مرتکب می‌شود، تهیه شده است.

#### اشتباهاتی که معمولاً زن مرتکب می‌شود

#### چرا مرد احساس نمی‌کند که

#### دوستش داردند

- 1- زن سعی می‌کند که رفتار مرد را بهتر کرده یا با پیشنهادهای ناخواسته کمکش کند.
- 2- از طریق در میان گذاشتن ناراحتی و احساسات منفی اش، زن سعی می‌کند که رفتار مرد را کنترل و یا عوض کند. (در میان گذاشتن احساسات ایرادی ندارد ولی نه در رابطه با اداره و تنبیه کردن او.)
- 1- مرد احساس می‌کند که زن دوستش ندارد زیرا ذیگر به او اعتماد ندارد.
- 2- مرد احساس می‌کند که زن دوستش ندارد زیرا آن طور که هست مورد قبول واقع نشده است.

- ۳- زن کارهایی را که مرد برایش انجام می‌دهد ندیده گرفته در مورد کارهایی که انجام نداده است، شکایت می‌کند.
- ۴- زن رفتار مرد را اصلاح کرده به او می‌گوید که چکار بکند، انگار که او یک بچه است.
- ۵- زن احساس ناراحتی خود را غیرمستقیم و با سؤالهای حاکی از بلاغت مانند «چطور می‌توانستی این کار را بکنی» بیان می‌کند.
- ۶- وقتی که مرد تصمیم گرفته یا پیشقدم می‌شود، زن از او انتقاد کرده سعی در اصلاحش می‌کند.
- ۷- مرد احساس می‌کند که زن دوستش ندارد چون زن رضایتی از او ندارد و او را تصدیق نمی‌کند، پس احساس نمی‌کند که او مرد ایدئالی است.
- ۸- مرد احساس می‌کند زن دوستش ندارد چون زن به او دلگرمی نمی‌دهد تا کاری را به تنهایی انجام بذله.

- همان‌طور که زنها به آسانی در درک نیاز اصلی مردها اشتباه می‌کنند، مردها نیز دچار اشتباه می‌شوند. مردها اصولاً متوجه نیستند که چگونه در روابطشان می‌توانند به زنها بی‌احترامی کرده با آنها همدردی نکنند. مرد ممکن است آگاه باشد که زن از دست او ناراحت است، ولی تازمانی که نداند «برای چه» و «چرا» به همسرش محبتی نکرده طرز برخوردش را نمی‌تواند عوض کند.
- از طریق درک نیازهای اصلی زن، مرد می‌تواند نسبت به او حساس و با احترام باشد. اینجا فهرستی از اشتباهات معمولی که مردها در رابطه با نیازهای احساسی اصلی زن مرتکب می‌شوند، تهییه شده است.

مردها مرتکب این اشتباهات  
می‌شوند

چرا زنها احساس می‌کنند که  
دوستشان ندارند

۱- زن احساس می‌کند مرد دوستش

او گوش نمی‌کند، خیلی زود حواسش

- ندارد، زیرا او بی توجه است و اصلاً علاقه‌ای نشان نمی‌دهد.
- ۲- زن احساس می‌کند که مرد دوستش ندارد، زیرا مرد درکش نمی‌کند.
- ۳- زن احساس می‌کند که مرد دوستش ندارد، چون به احساسات او احترام نمی‌گذارد.
- ۴- زن احساس می‌کند که مرد دوستش ندارد، چون او صمیمی نیست و احترام خاصی برایش قائل نمی‌باشد.
- ۵- زن احساس می‌کند که مرد دوستش ندارد، چون به احساسات او بها نمی‌دهد. در عوض او را مقصراً دانسته با او همدردی نمی‌کند.
- ع زن احساس ناامنی می‌کند زیرا به اطمینان خاطری که مورد نیازش است، دسترسی پیدا نمی‌کند.**

## زمانی که عشق شکست می‌خورد

- عشق اغلب فروکش می‌کند زیرا اشخاص به طور غریزی آنچه را می‌خواهند ارائه می‌کنند. چون نیازهای اصلی عشقی زن عبارت از مراقبت شدن، درک شدن و غیره می‌باشد، زن خود به خود به همسرش توجه و درکش را ارائه می‌کند. اغلب این همدردی و علاقه موجب می‌شود که مرد احساس کند که به او اطمینان نمی‌شود. نیاز اصلی مرد «اعتماد» به او می‌باشد نه «مراقبت» از او.
- پس زمانی که مرد نظر مثبتی در مورد این مراقبت زن ندارد، زن نمی‌تواند درک کند که چرا از این نوع همدردی اش قدردانی نمی‌شود. البته مرد نیز به نوعی محبت خود را ارائه می‌دهد که اصلاً آن چیزی

نیست که زن نیاز دارد. در نتیجه آنها در حلقه‌ای گیر می‌کنند که در برآورده کردن نیازهای یکدیگر شکست می‌خورند. بت گله می‌کرد و می‌گفت: «من که همش نمی‌تونم محبت کنم و در عوض محبتی نبینم. آرتور اصلاً از من قدردانی نمی‌کند. من دوستش دارم ولی او دوستم ندارد.»

- آرتور گله کرد و گفت: «هر کاری می‌کنم انگار به اندازه کافی خوب نیست. دیگه نمیدونم چکار کنم. هر کاری که از دوستم برمی‌آمد کردم ولی او هنوز دوستم ندارد. من دوستش دارم ولی دیگه فایده‌ای ندارد.»
- بت و آرتور هشت سال است که ازدواج کرده‌اند. هردوی آنها احساس می‌کرند که باید «وا داد» زیرا که احساس محبتی نمی‌کنند. برخلاف آنچه بود، هردو مدعی بودند که بیشتر از آنچه محبت ببینند، محبت‌شان را ارائه می‌کنند. بت معتقد بود که عشق بیشتری را نثار آرتور می‌کند، در حالی که آرتور فکر می‌کرد که او بیشتر محبت می‌کند. در حقیقت هردوی آنها به هم عشق می‌ورزیدند ولی هیچ‌کدام به آنچه می‌خواستند و نیاز داشتند، دست نمی‌یافتد.
- هردو یکدیگر را دوست داشتند ولی چون نیازهای اصلی عشق یکدیگر را در کنگره بودند، عشقشان نمی‌توانست مورد درک و قبول دیگری واقع شود. بت آنچه را نیاز داشت بگیرد، ارائه می‌داد و آرتور هم آنچه را خودش می‌خواست، می‌داد. به تدریج داشتند ذوب می‌شدند. خیلی از افراد زمانی که روابط‌شان سخت می‌شود، وا می‌دهند. وقتی که ما نیازهای اصلی همسرمان را در کنیم، روابط خیلی آسان‌تر می‌شود. اگر آنچه را لازم است ببخشیم، هرگز مجبور نخواهیم بود بیشتر از آنچه داریم، ایشار کنیم، و در نتیجه دلسوزته نمی‌شویم. بالاخره درک این دوازده نوع عشق به ما توضیح می‌دهد که چرا کوشش ما در ارائه محبتی صمیمانه، مردود شناخته می‌شود. برای ارضاء همسرتان، لازم است بیاموزید که چگونه به مرد یا زن، محبتی را که نیاز اصلی اوست، ارائه بدھید.

## هنر گوش کردن بدون عصبانی شدن

- اولین راهی که مرد می‌تواند در برآورده کردن نیازهای اولیه زنش موفق شود این است که چگونه ارتباط برقرار کند. نوع ارتباط برقرار کردن، به نحو بخصوصی برای نویسی اهمیت دارد. اگر مردی بیاموزد که به احساسات زن گوش بدهد، به نحو مخصوصی می‌تواند زن را سرشار از محبت، درک، احترام، صمیمیت، ارزش داشتن و اطمینان خاطر بکند.
- یکی از بزرگ‌ترین مشکلاتی که مرد دارد، این است که زمانی که به حرشهای زن گوش می‌کند، کلافه و یا عصبانی می‌شود زیرا یادش می‌رود که زنها از سیارة و نوس هستند و قاعده‌تاً باید نوع برقراری ارتباطشان فرق داشته باشد. فهرست بعدی، طرحها و پیشنهادهایی به ما می‌دهد تا بتوانیم تفاوتها را به یاد داشته باشیم و بدانیم که چه باید بکنیم.

## چگونه گوش کنیم بی آنکه عصبانی شویم؟

آنچه باید به خاطر داشته باشیم:

- ۱- یادت باشد که عصبانیت تو ناشی از عدم درک منظور زن است و هرگز او مقصراً نیست.
- ۲- یادت باشد که شنیدن احساسات او همیشه در وهله اول مفهومی برایت ندارد. ولی باز هم ارزش داشته نیاز به همدردی تو دارد.
- ۳- یادت باشد که عصبانیت تو ناشی از این است که نمی‌دانی چه باید بکنی تا اوضاع را رو به راه کنی. گوش کردن و

چه باید کرد و چه نباید کرد:

- ۱- خودت را مسئول بدان که درکش کنی. به دلیل عصبانیت خود، او را سرزنش نکن. دوباره سعی کن درکش کنی.
- ۲- نفس عمیقی کشیده حرف تزن! آرام باش. سعی کن خودت را کترل کنی. سعی کن مجسم کنی که چه احساسی داشتی اگر از دید او دنیارا می‌دیدی.
- ۳- اگر با راه حلهای تو، تسکین پیدا نکرد، سرزنشش نکن. چطور می‌تواند احساس خوبی بکند وقتی که راه حلها،

- درک تو به او کمک می‌کند حتی اگر  
بلافاصله تسکین پیدا نکند.
- ۴- یادت باشد که حتماً باید با او  
هم عقیده باشی تا بتوانی نظرش را درک  
نمایی یا به عنوان یک شنونده، مورد  
قدرتانی واقع شوی.
- ۵- یادت باشد که برای شنبیدن حرفهای  
او، لازم نیست که کاملاً منظورش را  
خوب درک کنی.
- ۶- یادت باشد که تو مسؤول احساسات او  
نیست. شاید به نظرت بیاید که تو را  
مقصر می‌داند، ولی او واقعاً نیاز به درک  
شدن دارد.
- ۷- یادت باشد که اگر واقعاً تو را عصبانی  
می‌کند، احتمالاً به تو اطمینان ندارد. در  
اعماق وجودش، دختریچه کوچکی است  
که می‌ترسد با گفتن دردهایش آسیب  
بییند. او نیاز به مهربانی و دلسوزی تو  
دارد.
- آنچه او می‌خواهد، نیست. از پیشنهاد  
راه حل به او خودداری کن.
- ۴- اگر می‌خواهی نقطه نظر دیگری را  
عنوان کنی، صبر کن تا حرفش تمام شود  
و بعداً عقیده‌ات را کمی پس و پیش کرده  
آنگاه نظرت را اعلام کن. صدایت را بلند  
نکن.
- ۵- به او بگو که موضوع را نفهمیدی ولی  
دلت می‌خواهد که بفهمی. مسئولیت  
قبول کن که نفهمیدی. محکومش نکن یا  
طوری با او برخورد نکن که انگار برایت  
مفهومی ندارد.
- ۶- تازمانی که او احساس و درکت  
می‌کند، در مقام دفاع از خودت برخیا. بعد  
ایرادی ندارد که به آرامی خودت را  
توجیه کرده عذرخواهی کنی.
- ۷- درباره احساسات و عقایدش بحث  
نکن. از معركه دور شو و خودت را کنار  
بکش. زمانی که مسائل عاطفی کمتری  
مطرح است، فرصت برای صحبت کردن  
داری. روش نوشتن نامه عاشقانه را  
تمرین کن که در فصل ۱۱ شرح خواهیم  
داد.

• وقتی که مرد می‌تواند بدون کلافه شدن و عصبانیت، به احساسات زن  
گوش کند، بزرگ‌ترین هدیه را به او داده است. او وضعیت را مساعد  
می‌کند تا زن بتواند اظهاراتش را بیان کند. زن هرچه بیشتر قادر به توجیه  
خود باشد، بیشتر احساس می‌کند که شنیده شده درک می‌شود، و او  
می‌تواند با محبت بیشتری به مرد اطمینان، پذیرش، قدردانی، تحسین،  
تصدیق و تشویقی را که او نیاز دارد، ارائه دهد.

## هنر قدرت دادن به مرد

- همان‌طور که مردها برای برآورده کردن نیازهای اصلی عشقی زن، احتیاج دارند تا هنر گوش کردن را بیاموزند، زنها نیز نیاز دارند تا هنر قدرت دادن به مرد را بیاموزند. وقتی که زن داوطلب می‌شود تا مرد از او حمایت کند، به مرد اختیار می‌دهد که کاملاً همان باشد که می‌خواهد. مرد زمانی که مورد اطمینان است، پذیرفته می‌شود، از او قدردانی می‌گردد، تحسین و تصدیق و تشویق می‌شود، احساس قدرت می‌کند. نظیر داستان شوالیه زره پوش، اگر زنها سعی می‌کنند به شوهرشان کمک کرده کارهای او را اصلاح نمایند، ندانسته او را تضعیف نموده اذیت می‌کنند. هر نوع کوششی برای عوض کردن مرد، نیازهای اصلی او را که اطمینان محبت آمیز، پذیرش، قدردانی، تحسین، تصدیق و تشویق هستند، از او می‌گیرد.
- رمز قدرت دادن به مرد در این است که هرگز سعی نکنی او را عوض و یا اصلاح کنی. مطمئناً ممکن است که بخواهی او را عوض کنی، فعلاً خواستهات را عملی نکن. فقط اگر مستقیماً و بدطور شخصی نظرت را خواست، آمادگی دارد تا با کمک تو عوض شود.

رمز قدرت دادن به مرد در این است که هرگز  
سعی نکنی او را عوض و یا اصلاح کنی.

## به او اطمینان بده، اظهار عقیده نکن

- در سیاره و نوس، اظهار عقیده حرکتی دوستانه تلقی می‌شود. ولی در مزیخ این‌طور نیست. زنها نیاز دارند تا یادشان باشد که مزیخیها عقیده‌شان را نمی‌گویند مگر اینکه مستقیماً از آنها خواسته شود. روش

ابراز علاقه به مریخی دیگر این است که اعتماد کنی که او به تنهایی می‌تواند مشکلش را حل کند.

- این بدان معنی نیست که زن باید احساساتش را سرکوب کند. ایرادی ندارد که زن کلاهه و حتی عصبانی شود البته تا جایی که نخواهد مرد را عوض کند. هر اقدامی برای عوض کردن مرد غیرقابل قبول و مغایر جلوه می‌کند.

- وقتی که زنی، مردی را دوست دارد، اکثراً به اصلاح مناسباتشان می‌پردازد. زن با افراطش، مرد را هدف اصلاحاتش می‌کند. او به تدریج و با طی مراحلی شروع به سر و سامان دادن مرد می‌کند.

### چرا مردها برای عوض شدن مقاومت می‌کنند؟

- زن از هزاران راه، سعی می‌کند تا مرد را عوض یا اصلاح نماید. او فکر می‌کند که اقداماتش برای عوض کردن مرد، کاری دوست‌داشتنی است، اما مرد احساس می‌کند که تحت نفوذ و کنترل زن بوده، او را پس می‌زند و دوستش ندارند. مرد با سماجت زن را طرد خواهد کرد زیرا که احساس می‌کند زن نیز همان کار را می‌کند. زمانی که زن سعی در عوض کردن مرد می‌کند، او آن احساس اطمینان و پذیرش را دریافت نمی‌کند تا بتواند عوض شده به تعالی برسد.

- وقتی که در اتفاقی که مملو از صدھا زن و مرد هست، در این مورد سؤال می‌کنیم، همگی همین تجربه را داشته‌اند: هرچه بیشتر زن سعی در عوض کردن مرد بکند، او بیشتر مقاومت به خرج می‌دهد.

- مسئله اینجاست که وقتی مرد در مقابل کوشش‌های اصلاحی زن مقاومت می‌کند، زن واکنش او را بد تعبیر می‌نماید. زن اشتباهآ فکر می‌کند که چون مرد احتمالاً به اندازه کافی او را دوست ندارد، پس دلش نمی‌خواهد عوض شود. واقعیت این است که چون مرد فکر می‌کند که به اندازه کافی دوستش ندارند، پس برای عوض شدن سماجت به خرج

می‌دهد. زمانی که مرد احساس عشق، اطمینان، پذیرش و قدردانی و غیره می‌نماید، خود به خود عوض شده به تعالی رسیده اصلاح می‌شود.

## دو نوع مرد/یک نوع رفتار

- دو نوع مرد وجود دارد. زمانی که زن سعی می‌کند مرد را عوض کند، نوعی از مردها به شدت حالت تدافعی به خود گرفته یک دنده می‌شوند. در حالی که نوع دیگر، موافق می‌کند که عوض شود ولی بعداً فراموش کرده به حالت و رفتار اولش بر می‌گردد. مرد یا با واکنش و یا با سکوت مقاومت نشان می‌دهد.

- وقتی که مرد آن طور که باید احساس عشق نمی‌کند، آگاهانه و یا ناخودآگاه همان رفتاری را که مورد قبول نبود، تکرار می‌کند. او با احساس اجباری باطنی، این رفتار را تکرار می‌کند تا زمانی که احساس کند او را دوست دارند و قبولش کرده‌اند.

- مرد برای اصلاح رفتارش نیاز به دوست داشتن و پذیرش از طرف زن دارد، والا حالت تدافعی به خود گرفته به همان شکل سابق باقی می‌ماند. او نیاز دارد تا احساس کند همان طور که هست پذیرفته شده است و بعد به تنها‌ی راههایی پیدا خواهد کرد تا رفتارش را اصلاح کند.

## مردها نمی‌خواهند که رفتارشان اصلاح بشود

- همان‌طور که مردها می‌خواهند توضیح دهند که زنها نباید ناراحت باشند، زنها هم می‌خواهند توضیح بدهند که چرا مردها نباید رفتارهایی را که دارند، داشته باشند. همان‌طور که مردها اشتباه‌ها می‌خواهند زن را «تعمیر» کنند، زنها هم اشتباه‌ها می‌خواهند مرد را «اصلاح» نمایند.

- مردها دنیا را از دید مروی‌ها می‌بینند. شعارشان این است: «اگر نشکسته است تعمیرش نکن». وقتی که زن سعی می‌کند تا مرد را عوض کند، مرد

«کشف تفاوت‌هایمان» – نیازهای احساسی

۱۷۷

این پیام را دریافت می‌کند که گویا زن فکر می‌کند که او «شکسته» است. این فکر مرد را آزرده کرده او را وادار به دفاع از خود می‌کند. او احساس می‌کند که دوستش نداشته قبولش ندارند.

بهترین راهی که به مرد کمک می‌کنیم تا به  
تعالی برسد، این است که به هر طریقی از عوض  
کردن او صرفنظر کنیم.

- یک مرد نیاز دارد که بدون توجه به ایرادهایش، او را بپذیریم. پذیرفتن ایرادهای یک شخص کار آسانی نیست، مخصوصاً وقتی که می‌بینیم او می‌تواند بهتر از آنچه هست باشد. ولی در هر حال قبول این مسئله زمانی برایمان آسان‌تر است که در ک کنیم که بهترین راه کمک به مرد برای رسیدن به تعالی، این است که به هر طریقی از عوض کردن او صرفنظر کنیم.
- در اینجا فهرستی تهیه شده است که نشان می‌دهد چگونه یک زن می‌تواند با صرفنظر کردن از کوشش خود برای عوض کردن مردی، با او همراهی کرده، او را پرورش داده عوض کند.

### چگونه از عوض کردن مرد صرفنظر کنیم؟

**آنچه زن نیاز دارد که یادش باشد**

۱- یادت باشد: زمانی که مرد ناراحت است و یا احساس می‌کند که می‌خواهی او را عوض کنی، بیش از اندازه از او سوال نکن.

۲- یادت باشد: بهر طریقی از اصلاح رفتار او صرفنظر کن. او برای تعالی خود، به عشق تو نیاز دارد نه پس زدن توای میان بگذار، ولی بی آنکه آمرانه از او بخواهی که عوض شود.

**زن چه می‌تواند بکند**

۱- ناراحتی مرد را نادیده بگیر. مگر اشکه خودش بخواهد تا با تو در میان بگذارد. اشاره‌ای بهنگرانیت بکن، اما نه خیلی زیاد، تا او را دعوت به صحبت کنی.

۲- به او اطمینان کن که به تهابی پیشرفت می‌کند. صادقانه، احساسات را با او در میان بگذار، ولی بی آنکه آمرانه از او بخواهی که عوض شود.

- ۳- یادت باشد: وقتی که پیشهاد ناخواسته به او می‌دهی، ممکن است احساس بی‌اعتمادی، تحت سلطه بودن و وانهادگی کند.
- ۴- یادت باشد: زمانی که مرد برای عوض شدن سماحت به خروج می‌دهد، او احساس می‌کند که دوستش ندارند. از ترس اینکه دوستش نداشته باشند، اعتراض به اشتباهاش نمی‌کند.
- ۵- یادت باشد: اگر تو از خودگذشتگی می‌کنی به‌امید اینکه مرد هم نظری آن را برایت انجام بدهد، در آن صورت او احساس می‌کند که تحت فشار قرار گرفته است تا عوض شود.
- ۶- یادت باشد: احساسات منفی خود را می‌توانی با او در میان بگذاری بدون اینکه تلاشی در عوض کردنش بکنی. وقتی که مرد احساس می‌کند که مرد قبول می‌باشد، گوش کردن سرایش آسان‌تر می‌شود.
- ۷- یادت باشد: اگر برایش «مسیر» تعیین کرده بروایش «تصمیم» بگیری، او احساس خواهد کرد که می‌خواهی رفتارش را اصلاح و کنترل کنی.
- ۸- آرام و تسلیم باش. تمرین کن تا نفس و ایراداش را قبول کنی. «احساسات» را مهم‌تر از «فضایل» و «کمالات» تلقی کرده او را اصلاح و نصیحت نکن.

• همان‌گونه که زنهای و مردهای یاد می‌گیرند که در مورد نیازهای واحدشان با مهم‌ترین روشهای از هم‌دیگر حمایت کنند، تغییر و تعالی، خودبه‌خود ایجاد می‌شود. با آگاهی بیشتر از ششمين نیاز اصلی همسرتان، شما می‌توانید، مسیر حمایت عشقی خود را مطابق با نیازهای او تغییر داده روابطتان را به طور دلپذیری آسان‌تر و کامل‌تر کنید.

## فصل نهم

### چگونه از بحث و دعوا جلو گیری کنیم؟

- یکی از سخت ترین کارها در مناسبات عاشقانه ما، لمس کردن تفاوتها و اختلافات است. اغلب، وقتی که زوجها در مذاکرات اشان اختلافی دارند، این مسئله می‌تواند به «مباحثه» و بدون آگاهی به «مجادله» تبدیل شود. ناگهان حالت دوستانه صحبت عوض شده با سرزنش، گله و شکایت، افتراء، امر و نهی، دلخوری و شک و تردید شروع به آزار یکدیگر می‌کنند.
- مردها و زنها با این نحوه مباحثه، نه تنها به احساسات خود بلکه به مناسباتشان نیز صدمه می‌زنند. همان‌گونه که «ارتباط» یکی از اساسی‌ترین رکن مناسبات ماست، مباحثه و دعوا هم می‌تواند ویران کننده‌ترین رکن باشد. زیرا هر قدر با کسی نزدیک‌تر باشیم، راحت‌تر است که ضربه بزنیم و یا ضربه بخوریم.

**همان‌گونه که «ارتباط» یکی از اساسی‌ترین  
رکن مناسبات ماست، مباحثه و دعوا هم می‌تواند  
ویران‌کننده‌ترین رکن باشد.**

- بنا به تمام دلایل منطقی، من شدیداً به زوجها توصیه می‌کنم که بحث

و دعوا نکنند. وقتی که دو نفر رابطه عاطفی و سکسی ندارند، خیلی راحت‌تر است که در موقع بحث و مذاکره خود را از معركه کثار کشیده به حالت انفعالی بمانند. ولی زمانی که دو نفر رابطه احساسی و سکسی دارند، وقت بحث و دعوا، خیلی آسان تمام مسائل را به خودشان می‌گیرند.

- به عنوان یک راهنمای اساسی: هر گز دعوا نکن، در عوض بر له و علیه آن مسئله بحث کن. در مورد خواستهات مذاکره کن ولی دعوا نکن. امکانش هست که با صداقت و روراستی خود، حتی احساسات منفی خودمان را نیز بدون جنگ و جدل، مطرح نماییم.

- بعضی از زن و شوهرها، تمام مدت در حال دعوا بوده و به تدریج شاهد مرگ عشقشان هستند. از طرف دیگر، بعضیها نیز به طور افراط آمیزی، احساسات صادقانه خود را در نطفه خفه می‌کنند تا از برخورد و بحث و جدل خودداری نمایند. در نتیجه خفه کردن احساسات حقیقی و صادقانه خود، تماس با احساسات عاشقانه خود را نیز از دست می‌دهند. جفتی در حال جنگ و جفتی دیگر در جنگ سرد به سر می‌برند.

- بهترین راه برای هر زن و شوهری، یافتن حالت متعادلی بین این دو حالت افراطی می‌باشد. با به یاد آوردن اینکه ما از سیارهای مختلفی هستیم، و همین طور با کسب مهارت‌هایی برای برقراری یک ارتباط خوب، امکان دارد که از مباحثات پرهیز کنیم بی‌آنکه احساسات منفی را خفه کرده با عقاید و امیال خود برخورد نماییم.

### وقتی که دعوا می‌کنیم چه اتفاقی می‌افتد؟

- بدون درک اینکه زن و مرد با هم تفاوت دارند، بسیار آسان است که تن به دعوا داده نه فقط به همسر خود بلکه به خودمان نیز صدمه بزنیم. راز اجتناب از مباحثات و دعواها داشتن رابطه‌ای محترمانه و محبت‌آمیز است.

- تفاوتها و اختلاف نظرها آنقدر صدمه نمی‌زنند تا طرز بیان و راه و روشی که به کار می‌بریم. در شرایط مطلوب، یک بحث نباید آزاردهنده باشد. در عوض می‌تواند به سادگی گفتگویی باشد در مورد تفاوتها و اختلاف نظرهایمان. (ناچارآ تمام زوجها زمانی تفاوت و اختلاف نظر خواهند داشت). ولی در واقع، صحبت اکثر زوجها در مورد چیزی خارج از بحث و جدل شروع می‌شود و بعد از پنج دقیقه، بر سر نوع بحثی که هر کدام می‌کنند، دعوایشان می‌شود.
- آنها ندانسته شروع به آزار یکدیگر می‌کنند: آنچه می‌توانست یک بحث ساده باشد و با درک و پذیرش طرفین، اختلافها حل شود، تبدیل به جنگ و مشاجره می‌شود. جفتها به دلیل طرز برخوردهشان با یکدیگر، از پذیرفتن نقطه‌نظرها و قبول و درک طرف مقابل اجتناب می‌کنند.
- برای حل هر بحث و دعوایی لازم است تا نظرات خود را تا جایی بسط بدھیم که بتوانیم عقیده آن طرف قضیه را نیز جمع‌بندی کرده مطرح کنیم. برای کش دادن این مطلب، مانیاز به احترام و قدردانی داریم. اگر رفتار شریکمان دوستانه نباشد و اگر بخواهیم نظر او را قبول کنیم، شخصیت ما می‌تواند شدیداً جریح‌دار شود.

صحبت اکثر جفتها در مورد مطلبی، خارج از  
بحث و جدل شروع می‌شود و بعد از پنج دقیقه  
به خاطر «نحوه» بحثی که هر کدام می‌کنند،  
دعوایشان می‌شود.

- هر چه بیشتر با کسی صمیمی باشیم، برایمان مشکل‌تر است که نظر او را بدون منظور خاصی گوش کنیم و عکس‌العملی به احساسات منفی او نشان ندهیم. برای حمایت از صلاحیت خود در مقابل بی‌احترامی و سرزنش دیگران، حالتهای دفاعی غیرزادی پیش می‌آید تا با عقیده آنها مخالفت نماییم. حتی اگر با نظر آنها موافق باشیم، ممکن است که با

یکدندگی در بحث با آنها پاشاری نمایم.

### چرا دعواها در دنگ هستند؟

آنچه می‌گوییم در دنگ نیست بلکه «نحوه» گفتار ما در دنگ می‌باشد. معمولاً وقتی که مردی احساس مبارزه می‌کند، توجهش به این مسئله متوجه شود که ثابت کند حق با اوست در حالی که فراموش می‌کند که در عین حال دوست داشتنی و مهربان باشد. ناخودآگاه، توانایی‌اش در برقراری ارتباط دوستانه، مؤدب بودن و یا داشتن لحن گفتار اطمینان‌بخش، کمتر می‌شود. او آگاهی ندارد که چقدر نامهربان و بی‌توجه شده و رفتارش چقدر برای شریکش در دنگ شده است. در چنین موقعی، یک اختلاف سلیقهٔ جزئی، به چشم زن، به منظور حمله به او و یا حالت آمرانه‌ای تجلی می‌کند. طبیعتاً زن در مقابل بروخوردهای نامهربان مرد، احساس مقاومت می‌کند حتی زمانی که تمایل به آنچه مرد می‌گوید داشته باشد.

- یک مرد ندانسته با حالت بی‌مهری در لحن کلامش، شریکش را آزرده می‌کند و سپس توضیح می‌دهد که چرا زن نباید ناراحت شود. مرد اشتباهًا تصور می‌کند که زن در مقابل محتوای عقیده مرد مقاومت می‌کند. در حالی که بی‌محبتی اوست که زن را ناراحت می‌کند. چون واکنش زن را مرد نمی‌فهمد، به جای اینکه طرز بیانش را اصلاح کند، بیشتر روی «اهمیت» سخنانش تمرکز می‌کند.

- مرد اصلاً به مغزش خطرور نمی‌کند که او دارد دعوا را شروع می‌کند. مرد فکر می‌کند که زن دارد با او دعوا می‌کند. در حالی که زن در مقابل حالت‌های تهاجمی مرد که بسیار برایش در دنگ می‌باشد، از خودش دفاع می‌کند.

- زمانی که مرد حرمت احساسات آسیب‌دیده زن را ندیده می‌گیرد، بهایی به آنها نمی‌دهد و آزردگی زن را بیشتر می‌کند، برایش سخت

---

## چگونه از بحث و دعوا جلوگیری کنیم؟

---

۱۸۳

است که درد زن را بفهمد زیرا که او نسبت به افهارات نامهربان، و لحن کلام زن، آسیب‌پذیر و حساس نیست درنتیجه ممکن است که حتی درک نکند که چقدر شریکش را آزرده می‌کند و به این ترتیب، حس مقاومت زن را تحریک می‌کند.

- همین‌طور هم زنها متوجه نیستند که چقدر می‌توانند مرد را آزرده کنند. بر عکس مردها، زمانی که زن احساس مبارزه با مرد می‌کند، بالحن کلام و نوع صحبتیش، شکایت و عدم پذیرش خود را به مرد ابلاغ می‌کند. این نوع عدم پذیرش، برای مرد بسیار دردناک است علی‌الخصوص اگر روابط عاطفی با هم داشته باشند.

- زنها با اولین مخالفتشان در مورد رفتار شریکشان، زمینه بحث و دعوا را مساعد می‌کنند و سپس پیشنهادهای تاخواسته خود را ابراز می‌کنند. وقتی که زن فراموش می‌کند با «پیامهای اطمینان و پذیرش» سپری برای احساسات منفی خود بسازد، مرد هم عکس‌العملهای مخالفی از خود نشان داده زن را در حالت منگی رها می‌کند. باز هم زن آگاه نیست که چقدر عدم اطمینانش، مرد را آزرده می‌کند.

- برای اجتناب از دعوا، نیاز داریم به خاطر داشته باشیم که همسر ما با آنچه می‌گوییم مخالفت نمی‌کند بلکه به «انحوه» گفتار ما معرض است. در بحث و گفتگو دو نفر مورد نیاز است ولی یک نفر باید دعوا را خاتمه بدهد.

بهترین روش برای خاتمه دادن دعوا پیشگیری قبیل از وقوع است. مسئول باشید تا بتوانید تشخیص بدھید که چه زمانی یک اختلاف‌سلیقه، می‌تواند مبدل به بحث و جدل شود. حرف نزنید و از معراج دور شوید. «سکوت را رعایت کنید». به خاطر بیاورید که برخوردتان با او به چه صورتی بوده است. سعی کنید بفهمید آنچه را نیاز داشت به او نداده‌اید. سپس بعد از مدتی که گذشت، برگردید و با مهربانی و احترام شروع به صحبت نمایید. با کناره‌گیری از معراج، خونسردی خود را حفظ کرده زخم‌هایمان را التیام می‌بخشیم و قبل از اینکه در برقراری ارتباط دیگری

تلاش نماییم، روحیه بهتری پیدا می کنیم.

### چهار روش برای جلوگیری از آزردگی

• چهار اصل اساسی وجود دارد که هر فردی می تواند با به کار بردن آنها، از آسیب دیدن در بحث و جدل جلوگیری کند. آنها عبارتند از: «جنگ، گریز، خودفریبی، و کنار آمدن». هر کدام از این روشهای برای کوتاه مدت آرامبخشند ولی در دراز مدت موجب واکنش معکوس می شوند. باید هر کدام از این روشهای را بررسی کنیم.

۱- جنگ: این حالت واقعاً مختص سیاره مریخ می باشد. وقتی که گفتگویی با بیمه‌ری و عاری از همدردی است، بعضیها به طور غریزی شروع به جنگ و جدال می کنند. آنها بالا فاصله حالت تهاجمی به خود می گیرند. شعارشان این است: «بهترین دفاع، یک حمله قوی است».

آنها با سرزنش، محکومیت، انتقاد و مقصراً جلوه دادن طرفشان، به یکدیگر ضربه می زند. آنها مایلند که عصیانیت بیشتری به خرج داده شروع به داد و بیداد بکنند. انگیزه باطنی آنها این است که با تهدید طرف را وادار به مهربانی و همدردی بکنند. زمانی که همسرشان عقب‌نشینی می کند، آنها تصور می کنند که برنده شده‌اند ولی در واقع باخته‌اند!

### تهدید، همواره اعتماد را در روابط تضعیف

می کند.

• تهدید همواره اعتماد را در روابط تضعیف می کند. باید بدائید که اگر در خواسته خود پافشاری نموده دیگران را مقصراً جلوه بدهید، مطمئناً در رابطه خود شکست خواهید خورد. وقتی که زن و شوهرها دعوا می کنند، به تدریج توانایی، صمیمیت و انتقاد پذیریشان را از دست می دهند. زنها

## چگونه از بحث و دعوا جلوگیری کنیم؟

۱۸۵

برای محافظت از خود، دیگر ارتباطی برقرار نمی‌کنند. مردها هم سکوت کرده دیگر به اندازه کافی توجه نشان نمی‌دهند. بتدریج هرگونه صمیمیتی را که از ابتدا داشتند، از دست می‌دهند.

۲- گرفته: این حالت هم مختص مریخ می‌باشد. مریخیها برای اجتناب از رویارویی، ممکنست که در غارشان فرو رفته دیگر هرگز بیرون نیایند! این حالت، یک جنگ سرد است. آنها به هیچ وجه زیر باز حرف زدن نمی‌روند و چیزی حل نمی‌شود. این حالت «انفعالی-تهاجمی» اصلاً مانند آن زمانی نیست که مرد مدتی تنها می‌ماند و سپس برای صحبت و حل مشکلات، با مهربانی باز می‌گشت.

- مریخیها از رویارویی می‌ترسند و ترجیح می‌دهند آرام بوده و راجع به هر نوع مسئله‌ای که ممکن است ایجاد بحث و دعوا کند، صحبت نکنند. آنها در روابط خود، «دست به عصا» هستند. زنها معمولاً گله‌مندند که مجبورند «دست به عصا راه بروند» ولی مردها نیز گاهی همین کار را می‌کنند. این حالت در مردها، آن چنان عادت ذاتی شده است که آنها حتی متوجه نیستند تا چه اندازه این کار را انجام می‌دهند.

- بعضی از زوجها ترجیح می‌دهند که به جای بحث و جدل، در مورد اختلاف سلیقه‌شان سکوت اختیار کنند. شگردهشان در تلاش برای آنچه می‌خواهند به دست بیاورند، این است که شریک خود را تنبیه کرده محبتشان را از او دریغ نمایند. آنها مانند جنگجویان، مستقیماً به همسر خود ضربه وارد نمی‌کنند بلکه به طور غیر مستقیم و آرام، شریکشان را از عشقی که حقشان است، محروم می‌کنند. با مضایقه کردن محبت، همسر ما نیز مطمئناً کمتر اظهار محبت می‌کند.

- آرامش کوتاه مدت، به معنی صلح و هماهنگی است. ولی اگر راجع به مسائل صحبتی نشود و احساسات شنیده نشود، در این صورت بنای رنجش گذاشته خواهد شد. در دراز مدت، تماسشان با احساسات هوس‌انگیز و عاشقانه‌ای که آنها را به هم نزدیک می‌کرد، قطع می‌شود. آنها به تدریج برای کرخت کردن عواطف دردناک و لاينحل خود، به کار

زیاد، خوردن زیاد و اعتیادهای دیگر رومی آورد.

**۳- خودفریبی:** این حالت مختص و نووسی می‌باشد. برای اجتناب از صدمه در رویارویی با مسئله‌ای، زن وانمود می‌کند که مشکلی ندارد. او با لبخندی بر لب، تظاهر می‌کند که نسبت به همه چیز بسیار راضی و خوشحال است. به حال با گذشت زمان، این زنان به شدت متغیر و رنجیده‌خاطر می‌شوند. آنها همیشه به شریکشان ایثار می‌کنند ولی در عوض به آنچه نیازمند هستند، نمی‌رسند. این رنجش و تعییر، سدی در برابر اظهارات محبت آمیز زن به وجود می‌آورد.

- آنها از اینکه احساساتشان را صادقانه بیان کنند می‌ترسند. پس سعی می‌کنند وانمود کنند که همه چیز «خوب و عالی است». مردها هم معمولاً از این عبارات استفاده می‌کنند ولی منظور آنها کاملاً فرق می‌کند. منظور مرد این است که «همه چیز خوب است چون خودم به تنها ای از پس مشکل برمی‌آیم» و یا «همه چیز رو برواه است چون خودم می‌دانم چکار می‌کنم». و یا «اوپا عالیه»، چون از پشن برمی‌آیم و نیاز به کمکی ندارم. بر عکس یک مرد، وقتی که زنی از این نوع عبارات استفاده می‌کند، نشانه‌ایست از اینکه او تلاش می‌کند تا از برخورد و دعوا دوری کند.

- برای جلوگیری از ایجاد امواج طوفانزای فضای زندگی، زن ممکن است خودش را گول زده باور کند که همه چیز خوب و عالیست و اوضاع رو برواه است. در حالی که اصلاً این طور نیست. لو خواسته‌ها، احساسات و نیازهای خود را قربانی می‌کند تا از برخوردی احتمالی جلوگیری نمایند.

**۴- گناه آهندن:** این حالت هم مختص و نووسی می‌باشد. به جای بحث کردن، او وا می‌دهد. آنها می‌پذیرند که مقصربند و در مورد هر آنچه باعث ناراحتی همسرشان شده است، قبول مسئولیت می‌کنند. در کوتاه زمانی، در روابطشان جویی به وجود می‌آید که به ظاهر بسیار محبت آمیز و توأم با همدردیست ولی در نهایت امر، آنها «اصلیتیشان» را گم

می‌کنند.

- یک بار، مردی از زنش پیش من گله کرد. او گفت: «خیلی زنم را دوست دارم. او هر کاری را برای من می‌کند تنها گله‌ام این است که شاد و سرحال نیست.» همسر آن مرد، بیست سال از عمرش را با از خود گذشتگی، صرف شوهرش کرده بود. آنها هیچ وقت مشاجره نمی‌کردند و اگر از زن در مورد روابطشان سؤال می‌کردی، می‌گفت: «رابطه‌مان عالیست. شوهرم خیلی مهربان است. تنها مشکل ما، «من» هستم. من افسردگی دارم و نمیدونم چرا.» زن افسرده است چون در عرض این بیست سال خیلی از خود گذشتگی کرده است تا مورد پسند واقع شود.

- این اشخاص برای خشنودی همسرشان، بدطور غریزی خواسته‌های او را حدس زده خود را به قالب آنچه او می‌خواهد درمی‌آورند. عاقبت از اینکه خود را فدای عشق می‌کنند، متغیر می‌شوند.

- هر نوع عدم پذیرش برایشان بسیار دردنگ است زیرا آنها قبلاً با وها خودشان را کنار زده‌اند. آنها به هر قیمتی که شده، سعی می‌کنند تا از عدم پذیرش خود جلوگیری نمایند چون می‌خواهند که محظوظ همگان باشند. در طی این مراحل، آنها واقعاً از آنچه هستند، صرف نظر می‌کنند.

- ممکن است شما خود را در یکی از این چهار مرحله و یا در تمام آنها بیابید. اصولاً آدمها از یک مرحله به مرحله دیگر می‌روند. در هر یک از این چهار فن نامرده، منظورمان این است که خود را از آزرده شدن محافظت کنیم. متأسفانه این کار عملی نیست. آنچه مفید می‌باشد این است که موارد بحث و دعوا را تشخیص داده متوقفش کنیم. خودت را از معركه دور کن. بگذار مدتی بگذرد. آرام باش و دوباره برگرد و صحبت کن. تمرین کن که با درک و احترام بیشتری، با جنس مخالفت رابطه برقرار کنی. به تدریج می‌آموزی که از جنگ و جدال اجتناب کنی.

## چرا دعوا می‌کنیم؟

- مردها و زنها معمولاً به خاطر پول، سکس، تصمیم‌گیریهای برنامه‌ریزی، ارزشها، تربیت بچه و مسئولیت‌های زندگی دعوا می‌کنند. این بحث و گفتگوها و مذاکرات که تبدیل به دعواهای دردناکی می‌شوند، فقط به یک دلیل می‌باشد که ما احساس می‌کنیم دوستمان ندارند. ریشه عواطف دردناک تنها از احساس دوست نداشتن است و زمانی که شخص احساس درد عاطفی می‌کند، برایش سخت است که کسی را دوست داشته باشد. چون زنها از سیاره مریخ نیستند، آنها ذاتاً متوجه نیازهای مرد نمی‌شوند تا بتوانند به طور موافقی آمیز با مخالفتهای مرد کنار بیایند. داشتن اختلاف نظرها، احساسات و آرزوهای برای مردم بازوفه سختی است. هر قدر مردی با زنی صمیمی‌تر باشد، برایش سخت‌تر است که با تفاوت‌ها و اختلافاتشان کنار بیاید. اگر کاری کرده است که مورد پسند زن نیست، منجر به این می‌شود که مرد آن را شخصاً به خود گرفته احساس کند که زن دوستش ندارد.
- یک مرد زمانی بهتر می‌تواند با تفاوت‌ها و اختلافهایشان کنار بیاید که نیازهای احساسی خودش برآورده شده باشد. لکن زمانی که از عشقی که می‌خواهد، محروم می‌شود، حالت تدافعی به خود می‌گیرد و آن رویش بالا آمده به طور غریزی شمشیرش را بیرون می‌کشد.
- ظاهراً به نظر می‌رسد که او در مورد پول، مسئولیتها و غیره دارد بحث و دعوا می‌کند، ولی دلیل عمدۀ‌ای که او شمشیرش را بیرون کشیده است، این است که احساس می‌کند زن دوستش ندارد. وقتی که مردی به دلایل پول، برنامه‌ریزی، بچه‌ها و چیزهای دیگر بحث و جدل می‌کند، ممکن است که در نهان به دلایل زیر دعوا کند.

## دلایل مخفی مرد برای دعوا کردن

### آنچه مرد نیاز دارد تا دعوا نکند

#### دلایلی پنهانی مرد برای دعوا کردن

- ۱- «اصلًا دوست ندارم که او به خاطر کوچک ترین کاری که می‌کنم یا نبی کنم، ناراحت بشود. احساس می‌کنم از من ابراد می‌گیرد، کنارم می‌زنند و مرا قبول نمی‌کنند.»
- ۲- «دوست ندارم که زنم بهمن بگوید کارهایم را چھطوری انجام بدhem. احساس تحسین نمی‌کنم. در عوض احساس می‌کنم که با من مثل بچه‌ها رفتار می‌کند.»
- ۳- «دوست ندارم که مرا به خاطر ناراحتی اش سرزنش بکند. اصلًا دلگرم نمی‌شوم تا شوالیه زره پوشی باشم.»
- ۴- «دوست ندارم که گله دارد از اینکه چقدر کار می‌کند و از او قدردانی نمی‌شود. این احساس بهمن دست می‌دهد که به خاطر کارهایی که برایش می‌کنم، از من قدردانی نمی‌کند.»
- ۵- «دوست ندارم که در مورد هر چیزی که ممکن است اشکال پیدا کند، نگران بشود. احساس می‌کنم که او بهمن اعتماد ندارد.»

- ۶- «دوست ندارم وقتی از من انتظار دارد هر زمانی که او می‌خواهد چیزی بگویم یا کاری بکنم. احساس می‌کنم که مرا قبول ندارد و برایم احترام قائل نیست.».

#### آنچه مرد نیاز دارد تا دعوا نکند

- ۱- مرد نیاز دارد آن طور که هست او را پذیرد. او احساس می‌کند که زن تلاش می‌کند تا رفتار او را اصلاح کند.
- ۲- مرد نیاز به تحسین دارد. در عوض احساس می‌کند که زن او را تحقیر می‌کند.
- ۳- مرد نیاز به تشویق دارد. در عوض احساس می‌کند که باید واپدیده.
- ۴- مرد نیاز به قدردانی دارد. در عوض او احساس سرزنش می‌کند و اینکه مورد تصدیق واقع نشده و ضعیف است.
- ۵- مرد نیاز دارد احساس کند که به او اطمینان داشته به خاطر سهمی که در تأمین زندگی زن دارد، از او قدردانی شود. در عوض، او در مورد نگرانیهای همسرش، احساس مسؤولیت می‌کند.
- ۶- او نیاز دارد آن طور که هست مورد قبول باشد. در عوض او احساس می‌کند که کنترل شده و یا تحت فشار است تا حرف بزنند و در نتیجه چیزی برای گفتن ندارد. این امر باعث می‌شود تا مرد

احساس کند که هیچ وقت نمی‌تواند زن را راضی کند.

۷. «دوست ندارم وقتی که از حرفهای آزرده می‌شود. احساس می‌کنم بهمن اطمینان ندارد و در کم نمی‌کند و مرا پس می‌زند.»
۸. «دوست ندارم وقتی که توقع دارد فکر شود. را بخوانم. نمی‌توانم. حالم بند می‌شود. احساس می‌کنم که صلاحیتش را ندارم.»
۷. مرد نیاز دارد تا احساس پذیرش و اطمینان کند. در عوض او احساس می‌کند که طرد شده و بخشوده شده است.
۸. مرد نیاز دارد که مورد تصویب و قبول واقع شود. در عوض احساس می‌کند که شکست خورده است.

- برآوردن نیازهای احساسی مرد، واکنش او را برای درگیر شدن در بحثهای دردناک کم می‌کند. او خود به خود قادر می‌شود تا با احترام، در ک و علاقه بیشتری گوش کند و صحبت نماید. به این ترتیب دعواها، اختلاف عقیده‌ها و احساسات منفی می‌توانند از طریق گفتگو، مذاکره و مصالحة حل شوند، بدون اینکه تبدیل به بحثهای دردناک شوند.
- زنهای هم به دلایل متفاوت، سهمی در دعواهای دردناک دارند. ظاهراً زن ممکن است که به خاطر مسائل مادی، مسئولیت و مسائل دیگر، دعوا کند. ولی در خفا، به دلایل زیر در برابر همسرش مقاومت می‌کند.

### دلایل مخفیانه زن برای دعوا کردن

#### دلایل پنهانی زن برای دعوا کردن

۱. «دوست ندارم که او احساسات و خواسته‌هایم را کوچک و بی‌اهمیت بشمارد. احساس می‌کنم که مرا کنار گذاشته برایش مهم نیستم.»
۲. «دوست ندارم وقتی که یادش می‌رود کارهایی را که ازش خواستم انجام بدهد و آن وقت مثل آدم نقیبی برایش می‌شوم. احساس می‌کنم که انگار برای همدردی اش، التماس می‌کنم.»

#### آنچه زن نیاز دارد تا دعوا نکند

- ۱- زن نیاز دارد تا احساس کند که مرد برایش ارزش قائل بوده به او دلگرمی می‌دهد. در عوض او محکوم شده و نادیده گرفته می‌شود.
- ۲- زن نیاز دارد که به او احترام گذاشته شود و او را به خاطر داشته باشد. در عوض احساس می‌کند که فراموش شده است. در آخرین قسمت فهرست کارهای عادی شوهرش قرار دارد!

## چگونه از بحث و دعوا جلوگیری کنیم؟

۳. «دوست ندارم وقتی که مرا به خاطر ناراحتی ام سرزنش می‌کند. احساس می‌کنم که باید بی عیب و نقص باشم تا دوستم داشته باشد. من بی عیب نیستم.»

۳- زن نیاز دارد تا مرد درکش کند که چرا ناراحت است و به او اطمینان خاطر بدهد که هنوز دوستش دارد و نیازی نیست که او حتماً بی عیب باشد. در عوض زن احساس نالمنی می‌کند که «خودش» باشد.

۴. «دوست ندارم وقتی که صدایش را بلند می‌کند و یادلایی می‌آورد که چرا او حق دارد این کار به من احساس گناه و سرزنش می‌دهد و به عقیده من اهمیتی قائل نمی‌شود.»

۴- زن نیاز دارد که درگ شود و به او احترام پگذارند. در عوض احساس می‌کند که به او گوش نمی‌کنند و با او قلدری می‌کنند و شخصیتش را خرد می‌سازند.

۵. «وقتی که در مورد تصمیمهایی که باید بگیرم از او سوالاتی می‌کنم، حالت تمکنیش را دوست ندارم. به من این احساس را می‌دهد که سریارش هستم و

۵- زن نیاز دارد تا احساس کند که مرد برای احساسات او اهمیت قائل بوده به نیاز زن برای جمع‌آوری اطلاعات، احترام می‌گذارد. در عوض زن احساس بی احترامی و عدم قدردانی می‌کند.

۶. «دوست ندارم وقتی که پاسخی به سوالات و تفسیرهایم نمی‌دهد. احساس می‌کنم که انگار وجود ندارد.»

۶- زن نیاز دارد تا خاطر جمع شود که مرد به حرفهایش گوش کرده به او اهمیت می‌دهد. در عوض، احساس می‌کند که نادیده گرفته شده یا محکومش گردید.

۷- زن نیاز دارد تا احساس تأیید و درک شدن بکند. در عوض، احساس بی حمایتی، بی معجبی و رنجش می‌کند.

۷. «دوست ندارم وقتی که به من توضیح می‌دهد که نباید آزرده، نگران و یا ناراحت باشم و یا هر چیز دیگر... احساس می‌کنم برایش بی ارزش و بی اهمیت هستم.»

۸- زن نیاز دارد تا احساس احترام و توازن بکند. به خصوص زمانی که او درد دل می‌کند. در عوض، احساس نالمنی و بی حمایتی می‌کند.

۸. «دوست ندارم وقتی که او توقع دارد کمتر احساساتی باشم. به من این احساس را می‌دهد که چه کار غلطی انجام می‌دهم و یا چقدر ضعیف هستم که این همه احساساتی می‌باشم.»

• با وجود اینکه تمام احساسات در دنیاک و نیازهایمان، ارزش دارند،

مع هذا به طور مستقیم از پس آنها بر نمی آییم و ارتباط مستقیمی هم با آنها برقرار نمی کنیم. در عوض آنها در باطن ما پرورش یافته در عین دعوا منفجر می شوند. گاهی اوقات آنها را مستقیماً ابراز می کنیم. ولی معمولاً از طریق حالات صورت، موقعیت بدنی و لحن سخن، اظهارشان می کنیم.

- مردها و زنها نیاز دارند تا حساسیتهای بخصوصشان را درک کرده با آنها کنار بیایند نه اینکه از آنها متغیر بشوند. باید سعی شود نوعی ارتباط برقرار نماییم که نیازهای احساسی همسرمان برآورده شود. بدین ترتیب، شما مسئله واقعی «حسن معاشرت» را می آموزید. سپس، بحث و جدلها، واقعاً می توانند مبدل به صحبت‌های همدردانه شوند که برای حل تفاوتها و اختلاف سلیقه‌هایمان، بسیار ضروری می باشد.

### ساختمان یک دعوا

- یک دعوای در دنارک، معمولاً یک بنای اساسی دارد. شاید شما بتوانید این مسئله را به شرح زیر بازگو کنید.
- من و زنم برای یک پیاده روی و گردش زیبا رفتیم. بعد از صرف غذاء همه چیز به نظر عالی بود، تا اینکه من در مورد امکان سرمایه‌گذاری شروع به صحبت کردم. ناگهان همسرم ناراحت شد که چگونه ممکن است قسمتی از پس اندازمان را در یک سهام فعال، به کار بیندازم، از نقطه نظر من، تنها «فکر» این تصمیم مطرح بود ولی آنچه او شنیده بود این بود که من برنامه‌ریزی کرده بودم (بدون در نظر گرفتن عقیده همسرم). او ناراحت شد از اینکه من چگونه ممکن بود چنین کاری بکنم. من از دست دلخوری او ناراحت شدم و دعوایمان شد.
- فکر می کردم که از نحوه سرمایه‌گذاری من خوش نیامده است و در مورد اعتبار و یا صحّت آن بحث می کند. من از دلخوری او با خودم، نیرو گرفته با عصبانیت شروع به دعوا کردم. بحث او این بود که

سرمایه‌گذاری در یک سهام فعال، بسیار مخاطره‌آمیز می‌باشد. ولی در حقیقت، او برای این ناراحت بود که من بدون نظرخواهی از او، حتی تجسم این سرمایه‌گذاری را کرده بودم! به علاوه، او از اینکه من به ناراحتی او احترام نمی‌گذاشتم و به او حق نمی‌دادم، دلخور بود. بالاخره من آن قدر ناراحت شدم که همسرم از من به خاطر در ک نکردن و بدگمانی‌اش عذرخواهی کرد. و ما آرام شدیم.

- بعد از مدتی که ما آشتب کردیم، زنم سؤال کرد: «بیشتر اوقات وقتی که دعوا ایمان می‌شود، انگار وقتی که من در مورد چیزی ناراحت می‌شوم، تو هم ناراحت می‌شوی که من دلخورم. بعد من مجبورم که معذرت بخواهم از اینکه تو را ناراحت کرده‌ام. فکر می‌کنم چیزی را فراموش کرده‌ایم. گاهی اوقات من هم دوست دارم که تو از اینکه مرا ناراحت می‌کنی، اظهار تأسف کنی.»

- بلاfaciale نظرش را منطقی دیدم. توقع عذرخواهی از جانب او، به نظر خودم نیز غیر منصفانه آمد. بخصوص وقتی که اول من او را عصبانی می‌کردم. این بینش جدید، روابطمان را تغییر شکل داد. وقتی که این تجربه را در سینیاوم مطرح کردم، کشف نمودم که هزاران زن هویت تجربه زن مرا داشتند. این هم یک الگوی معمولی دیگری از مرد/زن بود. باید این الگوی اساسی را مطالعه کنیم.

- ۱- زن ناراحتی خود را در مورد « $Z \neq X$ » بیان می‌کند.
- ۲- مرد توضیح می‌دهد که چرا او نباید در مورد « $Z \neq X$ » ناراحت باشد.

- ۳- زن احساس بی اعتیابلویی می‌کند و بیشتر ناراحت می‌شود. (حالا دیگر او بیشتر ناراحت بی اعتباری خودش است تا مسئله « $Z \neq X$ »).

- ۴- مرد ناراضایتی زن را احساس کرده ناراحت می‌شود. او زن را مقصراً می‌داند که او را ناراحت کرده است و قبل از آشتب کردن، از او انتظار عذرخواهی دارد.

- ۵- زن پوزش خواسته تعجب می‌کند که چه اتفاقی افتاده است، یا اینکه

بیشتر ناراحت می‌شود و بخشان منجر به «جنگ» می‌شود.

- با آگاهی روش‌تر از تشریح یک بحث و گفتگو، توانستم این مسئله را با روش منصفانه‌تری حل کنم. با به خاطر داشتن اینکه، زنها از سیارة و نویس هستند، تمرین کردم تا زنم را مقصراً ندانم که چرا عصبانی شده است. در عوض در جستجوی این بودم که چه کرده‌ام که باعث ناراحتی او شده‌ام و می‌خواستم به او نشان بدهم که برایش اهمیت قائلم. حتی اگر او مرا درست در ک نکرده و از دستم ناراحت است، نیاز داشتم تا به او بفهمانم که برایش اهمیت قائلم و از ناراحتی‌اش متأسفم.

- زمانی که ممکن بود عصبانی شود، یاد گرفتم که اول گوش کنم و بعد واقعاً کوشش کنم تا بفهمم از چه چیزی ناواളحت شده است و بعد بگویم: «عذر می‌خواهم اگر ناراحت کردم وقتی گفتتم...» نتیجه آنی بود! ما دیگر کمتر دعوا کردیم.

- ولی گاهی اوقات، عذرخواهی کار بسیار مشکلی است. در آن اوقات، من نفس عمیقی می‌کشم و چیزی نمی‌گویم. در درونم مجسم می‌کنم که او چه احساسی دارد و دلایلش را از نقطه‌نظر او کشف می‌کنم. بعد می‌گوییم: «متأسفم که این قدر ناراحت شدی.» اگر چه این یک عذرخواهی نیست ولی بدین معنی است که: «به او اهمیت می‌دهم.» و این به نظر کمک بزرگیست.

مردها بهندرت می‌گویند: «متأسفم.» چون در  
سیارة مریخ، این بدان معنی است که خطای  
دخ داده است و آنها باید عذرخواهی کنند.

- مردها بهندرت می‌گویند: «متأسفم.» چون در سیارة مریخ، این بدان معنی است که خطای دخ داده است و آنها باید عذرخواهی کنند. اما زنها «متأسفم» را می‌گویند بدین معنی که: «من به احساس تو اهمیت می‌دهم.» این کلمه، بدین منظور نیست که زنها کار اشتباهی کرده‌اند که

### چگونه از بحث و دعوا جلوگیری کنیم؟

مستلزم عذرخواهی است. مردهایی که بهندرت «متأسفم» می‌گویند، با خواندن این مقاله، و از طریق آموزش نحوه تکلم و نوسيهای می‌توانند «شاهکار» خلق کنند. آسان‌ترین طریقه کنار کشیدن از بحث و دعوا، گفتن «متأسفم» است!

- اکثر بحثها موقعی سر می‌گیرد که مرد شروع به بی‌اعتبار کردن احساسات زن می‌کند و زن با نارضایتی و مذمت، به او پاسخ می‌دهد. چون خودم مرد بودم، مجبور شدم تا اعتبار دادن به زن را یاد گرفته تمرین کنم. زنم نیز تمرین کرد تا بدون اینکه نارضایتی خود را نشانم بدهد، احساساتش را مستقیماً بیان کند. نتیجه این بود که جنگ و جدال خیلی کمتر شد و عشق و اطمینان بیشتری به وجود آمد. بدون این آگاهی جدید، شاید هنوز هم همان دعواها را داشتیم.

اکثر بحثها زمانی سر می‌گیرد که مرد شروع به  
بی‌اعتبار کردن احساسات زن می‌کند و زن با  
نارضایتی و مذمت به او پاسخ می‌دهد.

- برای اجتناب از دعواهای دردناک، مهم است تشخیص دهیم که چگونه مردها ندانسته زن را «بی‌اعتبار» می‌کنند و زنها چطور با مذمت و نارضایتی به او پاسخ می‌دهند.

### چگونه مردها ندانسته دعوا را شروع می‌کنند؟

- معمولی‌ترین راهی که مردها دعوا را شروع می‌کنند این است که احساسات و عقیده زن را معتبر نمی‌دانند. مردها متوجه نیستند که چقدر احساسات زن را بی‌ارزش می‌کنند.
- برای مثال، یک مرد ممکن است که احساسات منفی زن را بسیار خفیف تلقی کند. او ممکن است بگوید: «آه، در موردش نگران نباش.»

این جمله به گوش مرد دیگر، ممکن است دوستانه باشد. ولی برای همسر و شریکی صمیمی، این جمله نشانی از بی‌عاطفگی مرد است و بسیار دردناک می‌باشد.

- در مثالی دیگر، یک مرد ممکن است سعی کند تا ناراحتی زن را با گفتن «اصلًا مسئله‌ای نیست». رفع کند و بعد از ارائه چند راه حل منطقی برای مشکل او، توقع دارد که زن تسلی پیدا کرده خوشحال شود. او درک نمی‌کند که زن احساس بی‌ارزشی و بی‌حمایتی می‌کند. مادامی که مرد به نیاز زن برای ناراحت بودن، اعتبار ندهد، زن نیز نمی‌تواند از راه حلهای او قدردانی کند.

- یک مثال خیلی معمولی می‌ذینیم. وقتی که مرد باعث ناراحتی زن می‌شود، غریزه‌اش این است که با توضیح اینکه زن نباید ناراحت باشد، حال او را بهتر کند. او با اطمینان توضیح می‌دهد که برای آنچه انجام

داده دلایل منطقی، معقول و بسیار صحیحی داشته است.

- مرد هیچ تصوری ندارد که رفتارش به زن این احساس را می‌دهد که او هیچ حقی برای ناراحت شدن ندارد. وقتی که مرد خودش را توجیه می‌کند، تنها پیامی که زن ممکن است بشنود این است که مرد اصلًا برای احساسات او ارزشی قائل نیست.

- برای اینکه زن بتواند دلایل خوب او را بشنود، اول نیاز دارد تا «مرد» دلایل خوب او را بشنود که چرا ناراحت است. مرد لازم است که برای توضیحاتش، دست نگه دارد و با درک تمام گوش کند. همین قدر که مرد شروع به اهمیت دادن به احساسات زن می‌کند، زن نیز شروع به پشتیبانی از مرد می‌نماید.

- این تغییر دو برحورده، به تمرین نیاز دارد ولی می‌توان به دستش آورد. معمولاً وقتی که زن احساس یکلافگی، دلشکستگی و یانگرانی اش را در میان می‌گذارد، تمام سلوهای مرد بلاfacile با توضیح و توجیحاتی که برای رفع نگرانی زن طرح شده است، واکنش نشان می‌دهد. یک مرد هیچ وقت قصد بد کردن اوضاع را ندارد. تمایل او برای توضیح رفع

مشکلات، فقط یک غریزهٔ میریخی است.

- با درک اینکه واکنشهای غیرارادی مفز مرد، در این موقع در جهت مخالف کار می‌کند، با وجود این، او می‌تواند خود را عوض کند. به خاطر هوشیاری و تجربه‌اش در مورد اینکه با یک زن چه باید کرد، مرد می‌تواند این تغییرات را صورت بدهد.

### چطور زنها ندانسته دعوا را شروع می‌کنند؟

- معمولی‌ترین روشی که زنها ندانسته شروع به بحث و دعوا می‌کنند، این است که به طور غیرمستقیم، حرفاًیشان را ضمن درددل کردن می‌زنند. زن به جای اینکه مستقیماً نفرت و نارضایتی خود را ابراز کند، با سؤالهایی که جوابش را می‌داند، ندانسته (یا دانسته) پیام ملامت‌آمیزش را می‌رساند. حتی اگر گاهی این همان پیامی نیست که می‌خواسته برساند، ولی معمولاً مرد این طور استنباط می‌کند.

معمولی‌ترین روشی که زنها ندانسته شروع به  
بحث و دعوا می‌کنند این است که به طور  
غیرمستقیم حرفاًیشان را ضمن درددل کردن  
می‌زنند.

- مثلاً وقتی که مردی دیر می‌کند، زن ممکن است احساس کند: «دوست ندارم وقتی که دیگر می‌کنم. این همه مستلزم باشم»، و یا «نگران بودم که اتفاقی برات افتاده باشد». زمانی که مرد می‌رسد، زن به جای اینکه مستقیماً احساساتش را در میان بگذارد، «سؤال کنایه‌آمیزی» می‌کند که از جوابش مطلع است. «چطور می‌توانی اینقدر دیر کنی؟» یا «وقتی خیلی دیر می‌کنی قراره چی فکر کنم؟» یا «چرا زنگ نزدی؟»
- اگر چنانچه صادقانه به دنبال دلیل معتبری هستی، مسلمانًا سوال از کسی

- که «چرا زنگ نزدی؟» ایرادی ندارد. ولی وقتی که زنی ناراحت است، لحن صدایش نشان می‌دهد که منتظر جواب معتبری نیست، بلکه به این مسئله تکیه می‌کند که مرد برای دیر آمدنش دلیل قابل قبولی ندارد.
- وقتی که مرد چنین سؤالی را می‌شنود که: «چطور تو نستی این همه دیر کنی؟» یا «چرا زنگ نزدی؟» او احساسات زن را نمی‌شنود بلکه صدای ملامت آمیز او به گوشش می‌رسد. مرد احساس می‌کند که زن با تمایل فضولانه‌اش می‌خواهد کمکش کند تا بیشتر مسئول باشد. مرد احساس می‌کند مورد حمله واقع شده حالت دفاعی به خود می‌گیرد. زن اصلاً نمی‌تواند تصور کند که چقدر حالت ملامت آمیزش مرد را رنجانده است.
  - همان‌طور که زنها نیاز به تصدیق و اعتبار دارند، مردها هم نیاز به «تصویب» دارند. مرد هرچه بیشتر زنی را دوست داشته باشد، به همان اندازه نیاز به «تصویب» او دارد. همیشه در اوایل «رابطه»، چنین حالتی وجود دارد. یا زن پیامهایی به او می‌دهد که دال بر تصویب اوست، یا اینکه مرد کاملاً مطمئن است که می‌تواند «تصویب» زن را به دست بیاورد. در هردو حالت، «تصویب» حضور دارد.
  - حتی اگر احساسات زنی، از طرف پدرش یا مرد دیگری، جریحه‌دار شده است، باز هم در آغاز مناسباتش، «تصویب» خود را ارائه می‌کند. زن ممکن است احساس کند: «این یکی مرد بخصوصی است، با دیگران فرق می‌کند.»
  - زنی که پذیرش خود را دویخت می‌کند، به نحو بخصوصی برای مرد در دنیاک است. زنها عموماً فراموش می‌کنند که چگونه تصویب خود را پس می‌گیرند. زمانی هم که پس گرفتند، احساس می‌کنند که حق داشتند این کار را بکنند. دلیل این بی احساسی این است که زنها آگاه نیستند که چقدر این پذیرش برای یک مرد پرمعنی است.
  - هر چند یک زن می‌تواند بیاموزد که با رفتارهای مرد مخالفت کند، ولی همچنان می‌تواند او را تصویب نماید. برای اینکه مرد احساس کند

که دوستش دارند، نیاز به پذیرش شخصیتش از طرف زن دارد حتی اگر زن با رفتارهای او مخالف باشد. معمولاً وقتی که زنی با رفتارهای مردی مخالفت می‌کند و می‌خواهد او را عوض کند، شروع به ملامت او می‌کند. مطمئناً ممکن است اوقاتی این مسئله پیش بیاید که زن مورد وا بیشتر یا کمتر تصویب می‌کند، ولی از اینکه اصلاً «تصویب» نشود، برایش خیلی دردناک و آزاردهنده است.

- اکثر مردها خیلی خجالت می‌کشند از اینکه اعتراف کنند که چقدر نیاز به تصویب دارند. آنها ممکن است هر کاری را که می‌توانند بکنند تا ثابت کنند که اهمیتی به این موضوع نمی‌دهند. ولی چرا زمانی که «تصویب» زنی را از دست می‌دهند، بلا فاصله سرد شده فاصله گرفته حالت تدافعی به خود می‌گیرند؟ زیرا عدم دست یافتن به «نیازشان» دردآور است.

- یکی از دلایلی که «مناسبات» در اوایل بسیار موفق است، این است که مرد مورد لطف زن قرار دارد. او همچنان شوالیه زره‌پوش زن است. مرد موهبت تصویب زن را دریافت کرده در نتیجه در آسمانها پرواز می‌کند. ولی همین که شروع به مأیوس کردن زن می‌کند، مرد از این نعمت محروم می‌شود. «تصویب» زن را از دست می‌دهد. ناگهان طرد می‌شود.

- یک مرد می‌تواند از پس نالامیدیهای زن برباید. ولی وقتی که نالامیدیها توأم با ملامت و پس زدن مرد همراه باشد، مرد احساس می‌کند که زخمی شده است. زن معمولاً در مورد رفتار مرد، بالحن ملامت‌آمیزی بازجویی می‌کند. زنها این کار را می‌کنند چون فکر می‌کنند درسن عبرتی به مرد می‌آموزند. ولی این طور نیست. این کار فقط حالت ترس و خشم ایجاد می‌کند و به تدریج مرد انگیزه کمتر و کمتری خواهد داشت.

- برای تصویب مرد، باید به دلایل پنهان کاریهایی که می‌کند نظر انداخت. حتی زمانی که احساس مسئولیت نمی‌کند، یا تنبلی و

بی احترامی می‌کند، اگر زن دوستش داشته باشد، می‌تواند خوبیهایی در ذات او بیابد. برای تصویب مرد، باید نیتهاي خوب و دوست داشتنی پنهان در پس پرده رفتارهای ظاهری مرد را در نظر گرفت.

- برخورد با مرد به‌ نحوی که گویی دلیل خوبی برای کاری که می‌کند ندارد، به این شکل است که زن «تصویب» خود را که در اوایل مناسباتشان به‌ طور رایگان ارائه می‌کرده، از او دریغ کند. زن نیاز دارد تا یادش باشد با وجود اینکه با او اختلاف نظر دارد، می‌تواند همچنان او را تصویب کند.

دو مشکل بحروانی که بحث و دعواها از آن ناشی می‌شود:

۱- مرد احساس می‌کند که زن نقطه‌نظر او را تصویب نمی‌کند.

۲- یا زن طرز حرف زدن مرد را با خودش قبول ندارد.

### زمانی که مرد نیازمند بیشترین تصویب زن است

- اکثر دعواها به این علت نیست که دو نفر با هم اختلاف سلیقه دارند، بلکه به این علت است که یا مرد احساس می‌کند که زن نقطه‌نظر او را تصویب نمی‌کند و یا زن طرز حرف زدن مرد را با خودش قبول ندارد. خیلی از اوقات زن ممکن است که مرد را تصویب نکند زیرا او عقیده زن را بی‌ارزش جلوه داده مرد یا اینکه با بی‌علاقگی با او صحبت می‌کند. وقتی که زن و مرد بپاموزند تا برای هم ارزش قابل شده همیگر را تصویب کنند، اصلاً نیازی به دعوا نیست. آنها می‌توانند تفاوت‌هایشان را مطرح کرده درباره‌اش مذاکره کنند.

- وقتی که مردی اشتباهی می‌کند یا فراموش می‌کند که کاری را انجام دهد و یا مسئولیتی را به اتمام برساند، زن متوجه نیست که چقدر مرد در چنین اوقاتی حساس می‌شود. این زمانی است که مرد بیشترین نیاز را به

عشق زن دارد، دریغ کردن تصویب زن در یک چنین موقعیتی، لطمه شدیدی به مرد وارد می‌کند. زن ممکن است که حتی متوجه کار خود نباشد. او امکان دارد که فقط احساس یائس کند. ولی هر دفعه تصویب نکردن زن را حسن می‌کند.

- یکی از راههایی که زنها ندانسته، ملامت خود را ابلاغ می‌کنند، از طریق چشمهای و لحن کلامشان است. کلماتی که انتخاب می‌کنند، ممکن است بسیار دوستانه باشد ولی نگاه و لحن صدایشان می‌تواند مرد را زخمی کند. واکنش دفاعی مرد این است که زن را سرزنش کند. او را باطل و حق را به خود بدهد!

مردها زمانی بیشتر تمایل به بحث و دعوا  
هستند که اشتباہی کرده‌اند و یا اینکه زن مورد  
دلخواهشان را ناراحت نموده‌اند.

- مردها زمانی بیشتر تمایل به بحث و دعوا دارند که اشتباہی کرده یا اینکه زن مورد دلخواهشان را ناراحت نموده‌اند. اگر مرد باعث یائس زن شده است، می‌خواهد به او توضیح بدهد که او نباید ناراحت شود. مرد فکر می‌کند که دلایلش به زن کمک می‌کند تا حالت خوب شود. آنچه مرد نمی‌داند، این است که زن ناراحت است و نیاز بیشتری دارد تا مرد به حرفاش گوش کرده برایش ارزش قائل باشد.

### چگونه بدون بحث و دعوا، اختلافهایمان را بیان کنیم

- بدون داشتن الگوهایی که نقش سالمی را ایفا می‌کنند، بیان اختلافها و تفاوت سلیقه‌هایمان کار بسیار دشوار است. اکثر پدر و مادرهای ماء، یا اصلاً دعوا نمی‌کردند و یا وقتی که دعوا می‌کردند، به سرعت دعواشان تبدیل به جنگ می‌شد! جدول زیر به ما نشان می‌دهد که چگونه زنها و

مردها نداسته بحث و دعوا ایجاد می‌کنند و این جدول به ما پیشنهادهای متناوب سالمی می‌دهد.

- در هر کدام از انواع دعواهایی که در زیر نام برده می‌شود، اول برای شما «سؤال کنایی» که جوابش مشخص است و زن ممکن است مطرح کند تهیه کرده‌ام. سپس به شما نشان می‌دهم که مرد ممکن است چگونه از این سوال برداشت کند و این سوالها را چگونه ترجمه کند. به شما نشان می‌دهم که یک مرد ممکن است چگونه خود را توجیه کند و زن از آنچه می‌شنود، چگونه احساس بی‌اعتباری کند. سرانجام به شما پیشنهاد می‌کنم که چگونه مردها و زنها با حمایت بیشتر از یکدیگر، خود را توجیه نموده از دعوا اجتناب می‌کنند.

### «ساختمان یک دعوا»

#### «وقتی که مرد دیر به خانه می‌آید»

##### «پیامی که زن می‌شنود»

زن می‌شنود: «تو اصلاً نباید ناراحت شوی، چون من دلایل منطقی برای دیر کردنم دارم. تازه کارم خیلی مهم‌تر از توست. تو زیادی طلبکاری!»

##### «پیامی که مرد می‌شنود»

مرد می‌شنود: «هیچ دلیل خوبی برای دیر کردنت نداری. تو وظیفه‌شناسی. من هیچ وقت دیر نمی‌کنم. من از تو بهترم.»

#### «سؤال کنایی زن»

وقتی که او دیر می‌رسد، زن می‌گوید: «چطور توانستی اینقدر دیر بیایی؟» یا «چرا زنگ نزدی؟» یا «من چه فکری باید می‌کردم؟»

#### «چگونه مرد می‌تواند ارزش

##### «بیشتری برای زن قائل شود»

مرد می‌گوید: «دیر کردم. متأسنم که تو را ناراحت کردم.» مهم‌تر از همه این است که گوش کنید بدون آنکه توضیحی بدهید. سعی کنید زن را درک کنید و بهنیازی که دارد و می‌خواهد که دوستش داشته باشد، بها بدهید.

### «چگونه زن می‌تواند مرد را کمتر ملامت کند»

زن می‌توانست بگوید: «من واقعاً دوست ندارم که تو دیر بکنی. من ناراحت می‌کنم، خیلی ازت ممتنون می‌شوم اگر دفعه‌دیگه که میخواهی دیر ببایی زنگ بزنی.»

### «آنچه مرد توضیح می‌دهد»

وقتی که مردی دیر می‌کند و زن ناراحت است، مرد توضیح می‌دهد: «ترافیک شدیدی روی پل بود.» یا «زندگی گاهی به میل تو نیست.» یا «همیشه نباید از من موقع داشته باشی که سر وقت بیایم.»

### ۴- «وقتی که مرد چیزی را فراموش می‌کند»

#### «پیامی که زن می‌شنود»

زن می‌شنود: «نایاب راجع به چنین مسئله جزئی ناراحت بشی. تو زیاده از حد متوجهی. واکنشت غیرمنطقی است. سعی کن واقع بین باشی. تو در رؤیا زندگی می‌کنی.»

#### «پیامی که مرد می‌شنود»

مرد می‌شنود: «دلیل خوبی برای فراموشیت نداری. تو خنگی‌ام نمی‌تونم نهت اطمینان کنم. من بیشتر از تو بهاین «رابطه» اهمیت می‌دهم..»

### «سؤال کنایی زن»

وقتی که مرد چیزی را فراموش می‌کند، زن می‌گوید: «چطور توانستی فراموش کنی؟ پس کی میخواست بادت باشد؟» یا «چطور انتظار داری که بهت اطمینان کنم؟»

### «چگونه مردی می‌تواند ارزش بیشتری برای زن قائل شود»

مرد می‌گوید: «یادم رفت... از دستم ناراحتی؟» بعد بگذار تا زن صحبت کند.

### «چگونه زن می‌تواند مرد را کمتر ملامت کند.»

اگر زن ناراحت است می‌تواند بگوید: «دوست ندارم که فراموشکار باشی.» زن می‌تواند برخورد مؤثرتری داشته

### «آنچه مرد توضیح می‌دهد»

زمانی که مرد فراموش می‌کند کاری را بکند و زن ناراحت می‌شود، مرد توضیح می‌دهد: «واقعاً گرفتار بودم. فراموش

به سادگی فراموشکاری مرد را مطرح نکند و فقط بگوید: «خیلی ممتنون می شوم اگر...» (مرد می فهمد که چیزی را فراموش کرده است.)

کرد. گاهی این اتفاق پیش می‌آید.» یا «حالا که طوری نشده. منظورم بی توجهی به تو نبود.»

### ۳- «زمانی که مرد از غارش بر می‌گردد»

#### «پیامی که زن می‌شنود»

زن می‌شنود: «اصلًا نباید احساس ناراحتی و طرد شدن کی. تازه اگر هم این احساس را بکنی هیچ دلم برات نمی‌سوزه. تو زیادی به من متکی هستی و دوست‌داری کترلم کی. من هر کاری که بخواهم می‌کنم و اهمیتی به احساسات نمی‌دم.»

#### «پیامی که مرد می‌شنود»

مرد می‌شنود: «هیچ دلیل خوبی نداری که از من کنار کشیده بودی. تو بدجنس و نامهریانی. تو به درد من نمی‌خوری. بیشتر از آنچه من ناراحتت کنم، اذیتم کرده‌ام.»

#### «سؤال کنایی زن»

وقتی که مرد از غارش بر می‌گردد، زن می‌گوید: «چطبور میتوانستی این همه بی احساس و سرد باشی؟» یا «انتظار داری چه عکس‌العملی داشته باشم؟» یا «قراره چطبوری بفهمم توی مغزت چه می‌گذرد؟»

#### «چگونه مردی می‌تواند ارزش

##### یشتری برای زن قائل شود»

مرد می‌گوید: «می‌فهمم چقدر ناراحت می‌شی وقتی که من کناره گیری می‌کنم. حتماً خیلی برات آزاردهنده است. بیا در موردش حرف بزنیم.» (وقتی که زن احساس کند که مرد حرفش را شنیده، برایش خیلی آسان‌تر است پذیرید که مرد نیاز دارد گاهی عقب‌نشینی کند.

#### «چگونه زن می‌تواند مرد را کمتر ملامت کند»

اگر زن ناراحت است می‌تواند بگوید: «میدونم که گاهی نیاز به کناره گیری و

#### «آنچه مرد توضیح می‌دهد»

وقتی که مرد از غارش بر می‌گردد و زن ناراحت است، او توضیح می‌دهد: «من

نهایی داری. ولی بازم ناراحت میشم. من نمیگم تو اشتباه میکنی ولی برای مهم است که بدلونی چقدر ناراحت میشم»

احیاج داشتم که مدتی تها باشم. فقط دو روز بود. چیز مهمی نبود، نه؟» یا «من که کاری باهات نداشتی، چرا این قدر باعث ناراحتی تو شده؟»

#### ۴. «وقتی که مرد، زن را مأیوس میکند»

**«پیامی که زن میشنود»**  
زن میشنود: «اگر ناراحتی، تقصیر خود است. تو باید بیشتر انعطاف پذیر باشی. نباید ناراحت بشی. من دلم برات نمیسوزه.»

**«پیامی که مرد میشنود»**  
مرد میشنود، «دلیل خوبی برای مأیوس کردن نداری. تو یک احمدی، هیچ کاری را درست انجام نمیدی. من نمیتوانم تا وقتی که تو عوض بشی، احساس رضایت بکنم.»

#### «سؤال کنایی زن»

وقتی که مردی، زن را مأیوس میکند، زن میگوید: «چطور تونستی چنین کاری بکنی؟» یا «چرا کاری را که به عهده میگیری، انجامش نمیده؟ مگر نگفته که اون کار را انجام میدهی؟ کی میخوای یاد بگیری؟»

**«چگونه مرد میتواند ارزش بیشتری برای زن قائل شود»**  
مرد میگوید: «میفهم که مأیوس است کردم، بیا در موردش صحبت کنیم... چه احساسی داشتی؟» دوباره بگذار حرف بزند. به او این فرصت را بده که «شنیده» شود! او حالش بهتر میشود. بعد از مدتی که گذشت، بگو: «حالا چکار کنم تا بفهمی که با تو همدردی میکنم؟» یا «حالا چکار کنم تا بہت ثابت کنم که پشتیبان تو هستم؟»

#### «چگونه زن میتواند مرد را کمتر ملامت کند»

اگر زن ناراحت است، میتواند بگوید: «اصلًا دوست ندارم که مأیوسم کنم. فکر میکرم که زنگ میزنی. عیسی

#### «آنچه مرد توضیح میدهد»

زمانی که زن از مرد مأیوس میشود، مرد توضیح میدهد: «بین، دفعه دیگه درست انجام میدم.» یا «اصلًا موضوع

مهمنی نیست.» یا «ولی من منظورت را  
نداره، ولی من نیاز دارم تا بهت بگم که  
چه حالی شدم وقتی که...»  
تفهمیدم.»

## ۵. «وقتی که مرد برای احساسات زن ارزشی قائل نیست و او را آزرده می کند»

<b>«پیامی که زن می شنود»</b> زن می شنود: «سق نداری ناراحت بشی. حرفات بی معنی است. تو خیلی احساساتی هستی. چه؟ تو خودت را به من تحمیل می کنی.»	<b>«پیامی که مرد می شنود»</b> مرد می شنود: «تو آدم بد و بی تربیتی هستی. من خیلی مهریان تر از تو هستم. هیچ وقت برای این کارت تو را نمی بخشم. تو باید تبیه بشی و باید مدتی تو را کنار بذارم تماش تقصیر توست.»
--	--

### «سوال کنایی زن»

وقتی که مرد برای احساسات زن احترام  
قابل نیست و آزرده اش می کند، زن  
می گوید: «چطور تونستی اینو بگی؟» یا  
«چطور با من چنین رفتاری داشتی؟» یا  
«چرا نمیتونی به حرفا هایم گوش بدی؟  
اصلًا دیگه علاقه ای هم به من نداری؟»  
یا «آیا من باهات این طوری رفتار  
می کنم؟»

### «چگونه مرد می تواند ارزش

#### بیشتری برای زن قائل شود»

مرد می گوید: «معدرت می خواهم، رفتارم  
شایسته تو نبود.» نفس عمیقی بکش و  
 فقط به جواهای او گوش کن. زن ممکن  
 است که به حرفش ادامه داده چنین چیزی  
 بگوید: «تو هیچ وقت گوش نمی کنی.»  
 وقتی که او مکث می کند تو بگو: «راست  
 میگی، گاهی گوش نمی کنم. معدرت  
 می خواهم، بیا دوباره شروع کنیم. این دفعه  
 بهتر صحبت می کنیم.» بحثی را از نو  
 شروع کردن، بهترین روشی است که آن  
 را تبدیل به دعوا و مشاجره نکنیم. اگر زن  
 نمی خواهد دوباره شروع کند، سرزنش  
 نکن. یادت باشد که اگر بیش بگی که  
 حق داشت ناراحت شود، او زودتر تو را  
 قبول کرده تصویت می کند!

### «چگونه زن می‌تواند مرد را کمتر ملامت کند»

زن می‌تواند بگویید: «دوست ندارم با من این طوری حرف بزنی. خواهش می‌کنم تمومش کن.» یا «داری بدجتنی می‌کنی، خوش نمایاد. باید کمی تنها باشم.» یا «من نمی‌خواستم که صحبتمان به اینجاها کشیده بشه. یا دوباره شروع کنیم.» یا «من سزاوار این حرکت تو نیستم.» یا «ممکنه هی حرف را قطع نکنی؟» یا «میشه خواهش کنم بمانچه دارم میگم گوش کنی؟» (مرد به گفته‌های مستقیم و کوتاه زن بهترین واکنش را نشان می‌دهد. نطق و خطابه اثری معکوس دارد.)

### «آنچه مرد توضیح می‌دهد»

وقتی که مرد برای احساسات زن ارزش قائل نیست و زن بیشتر نراحت می‌شود، مرد توضیح می‌دهد: «بین، منظوري نداشت.» یا «من به حرفات گوش میدم. بین، الان هم دارم گوش میدم.» یا «من همیشه تو را ندیده نمی‌گیرم.» یا «من به تو نمی‌خدم.»

### ۵- «وقتی که مرد عجله دارد و زن خوشش نمی‌آید»

#### «پیامی که زن می‌شنود»

زن می‌شنود: «تو حق نداری که گله کنی. تو باید قدر چیزهایی که داری بدونی و اینقدر نراحت و افسرده نباشی. هیچ دلیل خوبی نداری تا گله کنی. تو همه را تحقیر می‌کنی.»

#### «پیامی که مرد می‌شنود»

مرد می‌شنود: «هیچ دلیل موجهی برای عجله کردن نداری ا تو هیچ وقت خوشحال نمی‌کنی. هیچی عوضت نمی‌کنه. تو بی‌لیاقتی و اصلاً هم توجهی به من نداری...»

### «سؤال کنایی زن»

زن گله می‌کند: «چرا ما همیشه در حال عجله هستیم؟» یا «چرا همیشه مجبوری کاشکی می‌شد آرامش بیشتری داشتیم.

### «چگونه مرد می‌تواند ارزش

#### بیشتری برای زن قائل شود»

مرد می‌گویید: «من هم دوست ندارم. کاشکی می‌شد آرامش بیشتری داشتیم.

که با عجله جای بروی؟»

داریم دیوونه میشیم.» در این مثال، او با احساسات زنش سهیم می‌شود. حتی اگر تا حدودی نیز دوست دارد عجله کند، با درک احساس کلافگی زن، بهترین همدردی را با او می‌کند.

### «چگونه زن می‌تواند مرد را کمتر ملامت کند»

اگر زن احساس ناراحتی می‌کند می‌تواند بگوید: «اشکالی نداره که عجله داریم، ولی من دوست ندارم. احساس می‌کنم همیشه در حال عجله هستم». یا «خیلی دوست دارم وقتی که عجله نداریم. گاهی خیلی از هول بودنمان بدیم می‌آید، اصلاً دوست ندارم. میشه دفعه دیگه طوری برنامه‌ریزی کنی که پانزده دقیقه‌ای وقت بیشتر داشته باشیم؟»

### «آچه مرد توضیح می‌دهد»

مرد می‌گوید: «آنقدرها هم بد نیست.» یا «همیشه این طوری بوده.» یا «کاریش نمیشه کرد.» یا «اینقدر ناراحت نباش. ذرست میشه.»

### ۷. «وقتی که زن در گفتگوی احساس بی اعتباری می‌کند»

**«پیامی که زن می‌شنود»**  
زن می‌شنود: «تو حق نداری ناراحت بشی. تو غیرمنطقی و گیجی. من میدونم چی درسته، تو نمیدونی. من از تو برترم. تو باعث این دعواها هستی نه من!»

**«پیامی که مرد می‌شنود»**  
مرد می‌شنود: «اصلًا دلیل موجبه نداری که چنین رفتاری با من بکنی. پس تو دوست نداری. اهمیتی هم نمی‌دانم. من خیلی دوست دارم ولی تو بهمن محبتی نشون نمیدی.»

### «سوال کنایی زن»

زن می‌گوید: «چرا اونو گفتی؟» یا «چرا

«چگونه مرد می‌تواند ارزش پیشتری برای زن قائل شود»  
مرد می‌گوید: «معدرت. میخوام. میدونم

باید اینطوری با من صحبت کنی؟» یا «تو حتی به‌اونچه دارم میگم اهمیت نمیدی؟» یا «چطور میتوانی اینو بگی؟»

برات راحت نیست که به‌حرف‌ام گوش کنی.» فرصت دیگری به‌او بده تا به‌عقب برگشته فکر کند چه شنیده است. مرد دویاره می‌تواند بگوید: «مادرت می‌خوام. می‌فهمم که چرا خوشت نیامد.» در این وقت مکث کن. حالا وقت گوش کردن است. در مقابل وسوسه‌ای که می‌خواهی توضیح بدی که سوءتفاهمی پیش آمده است، مقاومت کن! بعضی وقتها «رنجشی» نیاز به‌شنیده شدن دارد تا بهدود یافتن، توضیحات تها زمانی چاره سازند که به‌آنها بها داده با محبت درکشان کنیم.

## پشتیبانی کردن در موقع گرفتاری

- هر «رابطه‌ای» گرفتاری دارد. گرفتاریها ممکن است که به دلایل مختلف پیش بیاید. مانند بیکاری، مرگ، بیماری، و یا حتی خستگی. در این اوقات گرفتاری، مهم ترین کار این است که سعی کنیم تا با محبت، بها دادن و تصویب کردن وقتار یکدیگر، رابطه برقرار کنیم. به علاوه ما نیازمندیم تا قبول و درک نماییم که ما و شریکمان همیشه نمی‌توانیم کامل و بی‌عیب و نقص باشیم. وقتی که با موفقیت، یاد بگیریم که در پاسخ به ناراحتیهای کوچک‌تر واکنش صمیمانه‌ای نشان بدهیم، برایمان آسان‌تر می‌شود که با مشکلات بزرگ‌تری که ناگهان ظاهر می‌شوند، کنار بیاییم.

- در هر کدام از مثالهای بالا، من به «زن»، نقش «ناراضی» در مقابل مردی را می‌دهم که کاری را انجام داده یا نداده است. مسلمان مردها هم از دست زنها ناراحت می‌شوند. تمام پیشنهادات فوق به تساوی شامل حال هردو

- جنس مذکور و مؤنث می‌باشد. بسیار مفید است اگر شما نیز واکنش شریکتان را در مورد پیشنهادات بالا بپرسید.
- وقتی که با همسرت ناراحتی نداری، زمانی را صرف پیدا کردن جملاتی بکن که برایش مؤثر است. کلماتی زانیز که برای خودت مؤثر است، با او در میان بگذار. زمانی که ناسازگاریها پیش می‌آید، پذیرفتن «جملات تطبیقی از پیش تهیه شده»، می‌تواند بیاندازه به ختشی کردن فشارهای عصبی کمک نماید.
  - همچنین، به یاد داشته باشید که انتخاب کلمات شما، آنقدر مسئله نیست که احساسات پشت آن کلمات، مهم به حساب می‌آیند. حتی اگر عیناً همان جملات فهرست بالا را به کار ببرید، اگر شریکتان، عشق، ارزش دادن و تصویب کردن شما را احساس نکند، فشار عصبی به شدت ادامه خواهد داشت. همان‌طور که قبل از نیز اشاره کردم، گاهی اوقات بهترین راه حل برای اجتناب از دعوا، این است که قبل از وقوع، آن را حسن کرده برای مدتی دست به عصا راه بروید. مدت کوتاهی خود را از معركه کنار بکشید تا بتوانید بعداً روحیه بیشتری داشته با درک، پذیرش، بها دادن و تصویب بیشتری، دوباره در کنار هم باشید.
  - برای ایجاد این تغییرات، ممکن است ابتدا احساس ناشیگیری و یا حتی تحت نفوذ بودن بکنید. اکثر مردم عقیده دارند که عشق بدین معنی است: «همینه که هست!» به هر حال این برخورد مستقیم افراطی، احساسات شنونده را در نظر نمی‌گیرد. فرد می‌تواند همچنان که در مورد احساساتش صاف و صادق می‌باشد، طوری آنها را بیان کند که کسی را آزورده و دلخور نکند. با تمرین بعضی از پیشنهادات بالا، شما توانایی خود را بسط داده ورزیده می‌شوید تا بتوانید با علاقه بیشتر و رفتاری اطمینان بخش، رابطه برقرار نمایید. بعد از مدتی، این حالت برایتان «عادت» می‌شود.
  - اگر در حال حاضر، همسر شما قصد دارد بعضی از پیشنهادات بالا را در رابطه با شما، اعمال نماید، به خاطر داشته باشید که سعی دارد بیشتر

## چگونه از بحث و دعوا جلوگیری کنیم؟

«حامی» شما باشد. در آغاز ممکن است که حالات و بیان او طبیعی و صادقانه نباشد. امکان ندارد که طبیعت و حالات یک عمر انسان را بشود در عرض چند هفته عوض کرد. وقت کنید که از هر قدمی که او برمی‌دارد، قدردانی کنید و الاً ممکن است که به سرعت وا بدهد.

### اجتناب از دعوا از طریق ارتباط دوستانه

- اگر بتوانیم در ک کنیم که نیاز شریک زندگی ما چیست و به یاد داشته باشیم که آن را برآورده نماییم، از احساسات مملو از بحث و دعوا اجتناب خواهیم کرد. در داستان بعدی بر شما شرح می‌دهم که وقتی زنی مستقیماً احساسات خود را ابراز می‌کند و مرد به احساسات او بها می‌دهد، از بحث و دعوا جلوگیری می‌شود.
- به یاد دارم روزی من و زنم به مرخصی آخر هفته می‌رفتیم. هنگامی که سفر را آغاز کردیم و ماشین راه افتاد، بالاخره بعد از یک هفتۀ خسته‌کننده، می‌توانستیم آرامشی داشته باشیم. من انتظار داشتم که بانی خوشحال باشد که به چنین سفری می‌رویم. در عوض، او آه عمیقی کشید و گفت: «احساس می‌کنم زندگی ام یک شکنجه آرام و طولانیست.»
- مکث کردم. نفس عمیقی کشیده و بعد جواب دادم: «منظورت را می‌فهمم. انگار قطره قطره وجودمان را دارند از ما می‌گیرند.» و به هنگام گفتن این جمله با دستم حرکتی کردم که انگار دستمال خیسی را می‌چلاندم.
- بانی سرش را به علامت تأیید تکان داد و در مقابل بہت و حیرتم، ناگهان لبخندی زده موضوع را عوض کرد. او گفت چقدر هیجان‌زده است که به این سفر می‌رویم. شش سال پیش چنین حالتی پیش نمی‌آمد. چون ما دعوا یمان می‌شد و من اشتباه‌ا او را سرزنش می‌کردم.

- وقتی می‌گفت: «زندگی ام یک شکنجه آرام و طولانی است.» من از دستش ناراحت می‌شدم. من این موضوع را به خود گرفته احساس می‌کردم که از من گله می‌کند. بعد حالت تدافعی به خود گرفته به او توضیح می‌دادم که زندگی ما یک شکنجه نیست و او باید قدر زندگیمان را بداند و ممنون باشد که به یک چنین سفری می‌رویم. سپس ما دعوا می‌کردیم و سفر عذاب آور و طولانی در پیش داشتیم. تمام این اتفاقات ممکن بود پیش بیاید زیرا من احساساتش را در کنکرده ارزشی برایشان قائل نبودم.
- این بار من فهمیدم که او «احساسات کاذب و گذرایش» را بیان می‌کند. این یک «اظهاریه» در مورد من نبود. چون این مطلب را فهمیدم، پس حالت دفاعی به خود نگرفتم. با گفتن نظریه خودم درباره «چلانده شدن»، او کاملاً حس کرد که برایش ارزش قائلم. در مقابل این رفتار من، او مرا صمیمانه پذیرفت و من عشق، تصویب و پذیرش او را حس نمودم. به دلیل آنکه من یاد گرفته‌ام که به احساسات او ارزش قائل شوم، او نیز عشقی را که سزاوارش بود، دریافت کرده است. ما دیگر دعوا نکردیم.

## فصل دهم

### کسب امتیاز از جنس مخالف

- مرد فکر می‌کند وقتی که برای زن کار خیلی بزرگی انجام می‌دهد، مثل خریدن ماشین نو و یا بردن زن به سفر، امتیاز بالایی از او کسب می‌کند. مرد فکر می‌کند اگر کارهای کوچکی انجام بدهد، مثلاً در ماشین را باز کند، برای زن گل بخرد و یا او را بغل کند، امتیاز کمی به دست خواهد آورد. او اساس امتیاز داشتن را در این نوع کارها می‌بیند و اعتقاد دارد که با متمن کردن وقت و انرژی خود برای انجام کاری بزرگ برای زن، می‌تواند او را راضی کند. در واقع این فرمول در مورد زن کاربردی ندارد. چون از نظر زن، کسب امتیاز طوری دیگر است.
- وقتی که زنی امتیاز جمع می‌کند، برایش فرقی ندارد که هدیه عشق او بزرگ یا کوچک باشد، چون او یک امتیاز به دست می‌آورد. هر هدیه‌ای ارزش یکسان دارد. اندازه‌اش مهم نیست؛ یک امتیاز می‌آورد. هر چند مرد فکر می‌کند که برای هدیه کوچک یک امتیاز و برای هدیه بزرگ سی امتیاز به دست می‌آورد. تازمانی که مرد نداند که زنها سبک امتیاز جمع کردن شان فرق می‌کند، او طبیعتاً انرژی خود را روی یک یا دو هدیه بزرگ متمن کر می‌کند.

وقتی که ذنی امتیاز جمع می‌کند، برایش فرقی  
ندارد که هدیه عشق او بزرگ یا کوچک باشد،  
چون یک امتیاز به دست می‌آورد؛ هر هدیه‌ای  
ارزشی یکسان دارد.

• مرد متوجه نیست که برای زن هدایای کوچک به همان اندازه هدایای بزرگ مهم هستند. به عبارت دیگر، برای زن یک شاخه گل رُز به همان اندازه امتیاز دارد که اجاره خانه را به موقع پرداخت نمایند. بدون در ک این فرق اساسی در مورد کسب امتیاز، زن و مرد دائماً در روابط با یکدیگر کلافه شده احساس یأس می‌کنند. سرگذشت زیر گویای این مسئله است:

• در مشاوره «پم» گفت: «من برای جک خیلی کارها می‌کنم ولی او نادیده می‌گیرد و تنها به خودش اهمیت میدهد.» جک گفت: «ولی کار من مخارج خانه قشنگمان را تأمین می‌کند و به ما امکان مرخصی می‌دهد تا به گردش و تفریح برویم. او باید خوشحال باشد.» پم جواب داد: «اگر ما هم دیگر را دوست نداشته باشیم من به این خانه و مسافرتها، اهمیتی نمی‌دهم. من بیشتر به عشق و محبت تو نیاز دارم.» جک گفت: «همچی می‌گی که انگار تو خیلی بیشتر به من میرسی؟» پم گفت: «خب معلومه. من خیلی کارها برات می‌کنم. رخت می‌شویم، غذا درست می‌کنم، خانه را تمیز می‌کنم، همه کار... تو یه کار می‌کنی. میری سر کار که مخارج زندگیمان را تأمین کنی ولی بعدش از من انتظار داری که همه کارها را بکنم.»

• جک پزشک موفقی است. مانند اکثر متخصصین، کارش بسیار وقت‌گیر و پولساز است. او نمی‌توانست در ک کند که چرا همسرش باید ناراضی باشد. او پول خوبی در می‌آورد، زندگی خوبی داشت و برای همسر و خانواده‌اش وسایل راحتی خوبی فراهم می‌کرد، ولی وقتی که به خانه می‌آمد، زنش ناراضی بود.

- تصور جک این بود که هر چه در بیرون پول بیشتری درمی آورد، نیاز کمتری است تا در خانه کار کرده زنش را راضی نماید. او فکر می کرد که حقوق کلانش در آخر هر ماه، اقلامی امتیاز به نفع او بود. وقتی که کلینیک خصوصی اش را افتتاح و در آمدش را دوباره کرد، تصور می کرد که حالا دیگر شصت امتیاز در ماه دارد. به مغزش خطور نمی کرد که حقوق هر ماه او فقط یک امتیاز از پم می گرفت و فرقی نداشت که مقدار حقوقش چقدر باشد!
- جک متوجه نقطه نظر پم نبود که هر قدر در آمدش بیشتر باشد، پم سهم کمتری از او دریافت می کند. کلینیک جدید او نیاز به وقت و انرژی بیشتر جک داشت. برای اینکه زندگیشان از یکنواختی دربیاید، پم در روابط و زندگی خصوصیشان، شروع به ایثار بیشتری نمود. پم هرچه بیشتر ایثار می کرد، احساس می نمود که اقلامی امتیاز در مقابل یک امتیاز ماهانه جک به دست می آورد. این مسئله پم را خیلی افسرده و ناراحت می کرد.
- پم احساس می کرد که خیلی مایه می گذارد و در عوض کمتر محبت دریافت می کند. از نقطه نظر جک، او حالا دیگر شصت امتیاز داشت و انتظار بیشتری از زنش داشت. در افکارش امتیازها مساوی بود. او از روابطشان رضایت داشت، الا یک چیز، پم راضی نبود. از اینکه همسرش توقع زیادی داشت، او را سرزنش می کرد. از دید جک، حقوق کلان او مساوی با کارهایی بود که پم انجام می داد. این طرز فکر، پم را بیشتر ناراحت و عصبانی می کرد.
- بعد از گوش کردن به نوارهای من در مورد «روابط»، پم و جک هردو توanstند همدیگر را مقصر ندانسته مشکلاتشان را با عشق و محبت حل کنند. یک وابستگی که در شرف طلاق بود، تغییر مسیر داد.
- جک یاد گرفت که انجام کارهای کوچک برای پم، می تواند تأثیر زیادی در زندگیشان داشته باشد. وقتی که او فرصت و انرژی بیشتری را صرف پم نمود، از اینکه اوضاع به سرعت تغییر کرد، تعجب نمود. او

فهمید که کارهای کوچک به همان اندازه کارهای بزرگ برای زن ارزش دارد. حالا دیگر متوجه شده بود که چرا حرفه‌اش تنها یک امتیاز داشت!

- در واقع پم برای افسرده بودن دلیل خوبی داشت. او دقیقاً نیاز بیشتری به انرژی و تلاش و توجه جک داشت تا به یک زندگی مجلل. جک کشف کرد که اگر وقت کمتری صرف پول در آوردن بکند و وقت و انرژی بیشتری برای زنش صرف نماید، او را خیلی بیشتر راضی می‌کند. جک متوجه شد که ساعتهای طولانی کار می‌کرده به امید اینکه پم را راضی‌تر کند. وقتی که روش امتیاز جمع کردن پم را آموخت، او دیگر با اعتماد بنفس تازه‌ای به خانه می‌آمد، چون حالا دیگر می‌دانست که چطور پم را راضی کند.

### کارهای کوچک خیلی مؤثرند

- راههای گوناگون زیادی وجود دارد که مرد بدون زحمت زیاد بتواند امتیازهای بیشتری به دست بیاورد. فقط مطلب اینجاست که انرژی و توجه خود را که در راه دیگری صرف می‌کند، به درستی هدایت نماید. اکثر مردها راجع به این مطالب، آگاهی قبلی دارند ولی فقط به خودشان زحمت نمی‌دهند که انجام بدنهند چون متوجه نیستند که چقدر این کارهای کوچک برای زن مهم است. مرد حقیقتاً باور دارد که در مقایسه با کارهای بزرگی که او انجام می‌دهد، کارهای کوچک بسیار ناچیزند.
- بعضی از مردها در آغاز روابط، ممکن است شروع به ارائه کارهای کوچک بکنند، ولی بعد از یکی دوبار متوقف می‌کنند. با کمک نیروی ذاتی مرموزی، انرژی خود را روی انجام کارهای بزرگ برای همسرشان متمرکز می‌کنند. سپس از انجام کارهای کوچکی که برای ارضای زن بسیار ضروری است، غفلت می‌کنند. مرد برای برآورده کردن خواسته‌های زن، نیاز دارد تا در ک کند که زن به چه چیزهایی نیازمند

- است تا بتواند احساس همدردی و محبت کند.
- طرز امتیاز جمع کردن زنها ربطی به «سلیقه» ندارد بلکه واقعاً یک «نیاز» است. زنها در مناسبات خود، به اظهارات محبت آمیز زیادی نیاز دارند تا بتوانند احساس کنند که دوستشان دارند. یکی دو بیان محبت آمیز هر چند هم بسیار مهم باشد، نخواهد توانست او را ارضاء کند.
  - در ک این مطلب برای یک مرد می‌تواند بسیار سخت باشد. یکی از راهها این است که مجسم کنیم که زن دارای یک «باک محبت» است شبیه باک بنزین ماشین. لازم است که این باک را دائماً پر کرد. انجام کارهای کوچک و امتیاز به دست آوردن، راز پر کردن «باک محبت» زن است. موقعی که باک پر است، او احساس می‌کند که دوستش دارند. پس او نیز با واکنش محبت آمیز، اطمینان، پذیرش، قدردانی، تحسین، تصویب و تشویق بیشتری به مرد نشان می‌دهد. به چیزهای زیادی نیاز است تا باک محبت زن پر شود.
  - در زیر فهرستی تهیه شده از ۱۰۱ راهی که مرد می‌تواند باک محبت زن را پر نگه دارد.

## ۱۰۱ راه برای کسب امتیاز از زن

- ۱- وقتی که به خانه می‌آیی، قبل از اینکه کاری بکنی، اول او را پیدا کرده بغلش کن.
- ۲- سؤالهای خاصی در مورد روزی که گذرانده است بکن که نشان می‌دهد آگاهی قبلی از برنامه‌ریزی روزش داشتی. (مانند قرار ملاقات با دکترت چطور شد؟)
- ۳- تمرین کن که گوش بدھی و سؤال کنی.
- ۴- در برابر وسوسه‌ات که بخواهی مشکلاتش را حل کنی مقاومت کن. در عوض دلسوزی نشان بده.

- ۵- بیست دقیقه کاملاً وقت را به او بده. (در طول این مدت روزنامه نخوان و حواست به چیز دیگری پرت نشود.)
- ۶- به مناسبت‌هایی برایش گل بخوا و غافلگیرش کن!
- ۷- از چند روز قبل برنامه‌ریزی کن که شب جمعه را چه می‌خواهید بکنید و کجا بروید. همان شب ازش نپرس.
- ۸- اگر همیشه غذا را او تهیه می‌کند و یا باز نوبت اوست و به نظرت خسته و گرفتار می‌آید، پیشنهاد کن که تو غذا را درست کنی.
- ۹- از قیافه‌اش تعریف کن.
- ۱۰- وقتی که ناراحت است، برای احساساتش ارزش قائل شو.
- ۱۱- وقتی که خسته است به او پیشنهاد کمک بده.
- ۱۲- از قبل طوری برنامه‌ریزی کن که در موقع سفر او را هول نکنی.
- ۱۳- وقتی که قرار است دیر به منزل بیایی، به او زنگ بزن و اطلاع بده.
- ۱۴- وقتی که به همدردیت نیاز دارد، بی‌آنکه او را سرزنش کنی به او «آره» یا «نه» بگو.
- ۱۵- هر وقت که احساساتش جریحه دار شده، با او دلسوزی کن و بهش بگو «متأسفم که ناراحتی». بعد سکوت کن و بگذار تا احساس کند که تو ناراحتی‌اش را درک می‌کنی. توضیح و پیشنهادی برای بهبود حالش نده و نگو که تقصیر تو نیست.
- ۱۶- هر وقت که خواستی کناره‌گیری کنی به او بگو برمی‌گردی و اینکه تو نیاز به کمی وقت داری تا در مورد مشکلات فکر کنی.
- ۱۷- وقتی که آرام شدی و برگشتی، بالحن احترام آمیزی در مورد آنچه ناراحتت می‌کرده صحبت کن و او را مقصرا ندان. به این شکل، زن بدترین وضعیت را مجسم نمی‌کند.
- ۱۸- در زمستان به او پیشنهاد کن که شومینه را دروشن کنی.
- ۱۹- وقتی که با تو حرف می‌زنده، مجله را کنار بگذار و یا تلویزیون را خاموش کن و تمام توجهت به او باشد.

- ۲۰- اگر او همیشه ظرفها را می‌شوید، گاهی تو پیشنهاد کن که ظرفها را بشویی بخصوص وقتی که خسته است.
- ۲۱- توجه داشته باش که چه زمانی ناراحت و خسته است و از او بپرس که چه باید بکنی. بعد پیشنهاد کن که بعضی از کارها را تو بکنی.
- ۲۲- وقتی که می‌خواهی از خانه بیرون بروی، از او بپرس که آیا چیزی لازم دارد تا از سوپر بخری و حتماً یادت باشد که آن خرید را برایش انجام بدھی.
- ۲۳- قبلًا به او بگو که می‌خواهی یک چیز بخوابی و یا قصد داری از خانه بیرون بروی.
- ۲۴- به دفعات او را در آغوش بگیر و ابراز محبت کن.

### به دفعات او را در آغوش بگیر و محبت کن.

- ۲۵- از سر کارت، به او زنگ بزن تا حالت را بپرسی و یا اینکه داستان هیجان‌انگیزی اگر شنیدی برایش تعریف کن و یا به او بگو که «دوستت دارم».
- ۲۶- اقلًا روزی دو بار این جمله را به او یادآوری کن: «دوستت دارم.»
- ۲۷- تخت و اتاق خواب را مرتب کن.
- ۲۸- جورابهای را پشت و رو کن تا در موقع شستن دچار مشکل نشود.
- ۲۹- توجه داشته باش وقتی سطح آشغال پر شد، پیشنهاد کنی که آن را بیرون ببری.
- ۳۰- وقتی که بیرون از شهر می‌روی شماره تلفن بده که کجا می‌تواند با تو در تماس باشد و زنگ بزن بگو که سالم رسیدی.
- ۳۱- اتومبیل را بده بشویند.
- ۳۲- قبل از اینکه با او بیرون بروی ماشینت را تمیز و مرتب کن.

- ۳۳- قبل از سکس، دوش بگیر و از عطر استفاده کن.
- ۳۴- وقتی که از دست کسی عصبانی است، بهش حق بد.
- ۳۵- پیشنهاد کن اگر خسته است، او را ماساژ بدهی.
- ۳۶- گاهی اوقات بدون اینکه مسئله سکس داشته باشد، او را در آغوش بگیر و با او مهربان باش.
- ۳۷- با صبوری به حرفاش گوش کن و مرتب به ساعت نگاه نکن.
- ۳۸- وقتی که تلویزیون تماشا می‌کند، هی کانال را عوض نکن.
- ۳۹- در جمع، با او مهربان باش.
- ۴۰- وقتی که دستش را گرفتی، دستت را شل نکن.
- ۴۱- یاد بگیر از چه نوع نوشابه‌ای خوشش می‌آید، برایش تهیه کن.
- ۴۲- رستورانهای مختلف را پیشنهاد کن و سنگینی تصمیم را که به کجا بروید روی دوشش نگذار.
- ۴۳- برای فیلم و یا ثناواری که دوست دارد بليت تهيه کن.
- ۴۴- موقعیتی ایجاد کن که هردو با لباس شيك بیرون بروید.
- ۴۵- وقتی که برای بیرون رفتن دیر حاضر می‌شود و یا می‌خواهد لباسش را عوض کند، موقعیتش را درک کن.
- ۴۶- در اجتماعی که هستید، (در مهمانی و غیره) به او بیشتر از دیگران توجه کن.
- ۴۷- بگذار احساس کند که از بچه‌ها مهم‌تر است. باید بچه‌ها را ببینند که اول از همه به او توجه می‌کنند.
- ۴۸- برایش هدیه‌های کوچک مانند جعبهٔ شکلات و یا عطر بخر.
- ۴۹- برایش لباسی که اندازه‌اش را از قبیل می‌دانی بخر.
- ۵۰- در موارد بخصوصی از او عکس بگیر.
- ۵۱- به سفرهای کوتاه عاشقانه بروید.
- ۵۲- بگذار ببیند که عکس او در کیف پول توست. گاهگاهی عکس جدیدتری از او در کیفت بگذار.
- ۵۳- اگر قرار باشد به هتلی بروید، از قبل برایش گل و یا نوشیدنی

سفارش بدده.

۵۴— در موارد بخصوصی مثل روز سالگرد عروسی و یا تولد، برایش نوشته‌ای و یا تابلویی هدیه کن.

۵۵— خودت رانندگی کن.

۵۶— آرام و مطمئن رانندگی کن، آن‌طوری که او دوست دارد. بالاخره او در صندلی مسافر نشسته و قدرتی در امر رانندگی ندارد.

۵۷— توجه داشته باش که چه احساسی دارد و اظهار کن «امروز حالت خوبه؟» یا «چه قدر خسته به نظر می‌آیی؟» بعداً سؤال کن «روزت را چطور گذراندی؟»

۵۸— قبل از اینکه به سفر بروید، مسیر را یاد بگیر تا او مجبور نباشد مسئولیت راهیابی را به عهده بگیرد.

۵۹— گاهی با او برقص.

۶۰— با یک شعر و یا یادداشتی عاشقانه خوشحالش کن.

۶۱— رفتارت با او مثل اوایل آشنایی تان باشد!

۶۲— پیشقدم شو تا چیزی را در خانه تعمیر کنی. به او بگو «من کمی وقت آزاد دارم، چیزی نداری که تعمیرش کنم؟» بیشتر از حد، قبول مسئولیت نکن.

۶۳— پیشنهاد کن که چاقوی آشپزخانه را تیز کنی.

۶۴— چسب خوب بخر و اشیاء شکسته را تعمیر کن.

۶۵— پیشنهاد کن که لامپهای سوخته را عوض کنی.

۶۶— سطل آشغال را تمیز کن.

۶۷— از توی روزنامه، مطالبی را که دوست دارد برایش بلند بخوان و یا برایش ببر.

۶۸— پیامهای تلفنی را برایش یادداشت کن.

۶۹— کف حمام را بعد از دوش گرفتن خشک کن.

۷۰— در را برایش باز کن.

۷۱— خریدها را برایش حمل کن.

- ۷۲- بارهای سنگین را برایش بیاور.
- ۷۳- در مسافت، مسئولیت بلند کردن چمدانها با تو باشد.
- ۷۴- اگر او ظرفها را می‌شوید، پیشنهاد کن قابلمه و دیگر و ظرفهای بزرگ را تو بشوی.
- ۷۵- صورتی از کارهایی که باید در خانه انجام بدھی به دیوار بزن و گاهی از روی آن فهرست کار انجام بدھ. نگذار تعداد کارها در فهرست بیشتر شود.
- ۷۶- وقتی که غذا می‌پزد، از آن تعریف کن.
- ۷۷- موقعی که حرف می‌زند به او نگاه کن.
- ۷۸- گاهی هنگام حرف زدن با دست او را لمس کن.
- ۷۹- به کارهایی که در عرض روز انجام می‌دهد، توجه و علاقه نشان بدھ مثل کتابهایی که می‌خواند و آدمهایی که در تماس است.
- ۸۰- در موقع گوش کردن به حرفاش، با گفتگو «آهاء، هوم، ها» به او اطمینان خاطر بدھ که توجهت به اوست.
- ۸۱- حالت را بپرس.
- ۸۲- اگر مریض بوده ازش بپرس که حالا وضعش چطوره.
- ۸۳- اگر خسته است، برایش چای درست کن.
- ۸۴- با هم حاضر شده به رختخواب بروید (سر ساعت معینی با هم به رختخواب بروید).
- ۸۵- موقعی که از خانه بیرون می‌روی، او را ببوس و با او خداحفظی کن.
- ۸۶- به لطیفه‌هایی که تعریف می‌کند، بخند.
- ۸۷- برای کارهایی که انجام می‌دهد، شفاهماً تشکر کن.
- ۸۸- وقتی که موهاش را درست می‌کند به او توجه کرده تعریف کن.
- ۸۹- گاهی موقعیتی ایجاد کن که با هم تنها باشید.
- ۹۰- موقعی که با تو درد دل می‌کند به تلفن جواب نده.

- ۹۱- با هم به پیاده روی بروید.  
 ۹۲- ترتیب پیکنیکی را بده.  
 ۹۳- اگر رخت می‌شوید، تو آنها را پهن کن و یا گاهی به لباسشویی بپوش.  
 ۹۴- گاهی بدون بچه‌ها به پیاده روی بروید.  
 ۹۵- طوری با او بحث کن که انگار تو هم با آنچه او می‌خواهد، موافقی. ولی خودت را فدا نکن.  
 ۹۶- به او بگو وقتی که ازش دوری خیلی دلت برآیش تنگ می‌شود.  
 ۹۷- کیک یا شیرینی مورد علاقه‌اش را به خانه بیار.  
 ۹۸- اگر او خرید خانه را می‌کند، پیشنهاد کن که با او خرید می‌روی.  
 ۹۹- گاهی اوقات غذا کم بخور که سنگین و خسته نباشی.  
 ۱۰۰- از او بخواه افکارش را به این فهرست اضافه کند.  
 ۱۰۱- دستشویی را تمیز و خشک کن.

### اثر جادوی کارهای کوچک

- وقتی که مردی برای زن کارهای کوچک انجام می‌دهد، او جادو می‌کند. باک محبت زن را پر نگه می‌دارد و امتیازهایشان یکسان می‌شود. زمانی که امتیازها یکسان و یا تقریباً مساوی است، زن می‌داند که مرد دوستش دارد و در نتیجه می‌تواند اطمینان و عشقش را ارائه کند. وقتی که زن مورد محبت واقع می‌شود، او نیز بدون رنجش، شریکش را دوست می‌دارد.
- برای مرد هم شفابخش است که کارهای کوچکی برای زنش انجام بدهد. در اصل این کارها، خشم او را نیز التیام می‌بخشد همان‌طور که رنجش و خشم زن را نیز شفا می‌دهد. همان‌طور که زن به آنچه نیاز دارد می‌رسد، مرد هم احساس قدرت و مؤثر بودن می‌کند و هردو به کمال می‌رسند.

## آنچه مرد نیاز دارد

همان‌طور که لازم‌ست مرد برای زن کارهای کوچکی انجام بدهد، زن نیز باید توجه خاصی به کارهایی که مرد برایش انجام می‌دهد، نشان دهد. بالبختی و تشکری زن می‌تواند به مرد بگوید که امتیازی کسب کرده است. مرد نیاز به این قدردانی و تشویق دارد تا بتواند همچنان محبت‌ش را ارائه بدهد. او نیاز دارد بداند که کارهایش زندگی را بهتر می‌کند. اگر مردها بدانند که آنچه برای زن انجام می‌دهند، برایش پیش‌پا افتاده است، آنها دست از کار می‌کشند. نیاز است که زن به او بفهماند که از کارهایش قدردانی می‌کنند.

- این بدان معنی نیست که زن باید واتمود کند که چون مرد سطل آشغال را خالی کرده، پس همه‌چیز عالی است. لیکن به راحتی می‌تواند توجه خود را در مورد خالی کردن سطل آشغال ابراز داشته باگوید: «مشکرم.» بتدربیح محبت بیشتری بین دو طرف جاری می‌شود.

## مرد به چه چیزهایی نیاز دارد تا یک زن قبولش کند؟

- لازم‌ست که زن واکنشهای طبیعی مرد را بپذیرد که تمام انرژی خود را روی کارهای بزرگ‌تر متمرکز کرده تقبل انجام کارهای جزئی را نادیده می‌گیرد. با پذیرفتن این واکنشهای طبیعی، زن دیگر آن همه از مرد رنجیده خاطر نمی‌شود. به جای اینکه از مرد ناراحت باشیم که چرا محبت کمتری می‌کند، زن با حس سازندگی‌اش، می‌تواند با او همکاری کرده مسئله را حل کند. زن مکرداً می‌تواند به مرد بفهماند که چقدر از کارهای کوچکی که او برایش انجام می‌دهد، ممنون است و اینکه او چقدر سخت و با دقت کار می‌کند.
- زن می‌تواند به یاد بیاورد که غفلت مرد از انجام دادن کارهای کوچک

به این علت نیست که او را دوست ندارد بلکه به این خاطر است که باز روی کارهای بزرگ تمرکز کرده است. به جای اینکه با او دعوا کرده او را توبیخ کند، زن می‌تواند با تشویق کردن مرد، او را در کارهای شخصی وارد کرده از او حمایت بخواهد. با قدردانی و تشویق، مرد به تدریج می‌آموزد که به کارهای کوچک به همان اندازه کارهای بزرگ ارزش بیشتری بدهد. مرد کشش کمتری نسبت به موقیت بیشتر و بیشتر در خارج از خانه پیدا کرده در عوض تمدید اعصاب نموده وقت بیشتری را برای همسر و خانواده‌اش صرف می‌کند.

### هدایت انرژی و علاقه به امری دیگر

- به خاطر دارم وقتی که برای اولین بار یاد گرفتم تا انرژی و توجه خود را به چیزهای کوچک معطوف کنم. زمانی که من و بانی با هم ازدواج کردیم، من در کار کردن افراد می‌نمودم. علاوه بر نوشتن کتاب، شرکت در سمینارها، من مشاوری بودم که هفته‌ای پنجاه ساعت کار می‌کردم. سال اول ازدواجمان او بارها به من می‌گفت که چقدر احتیاج دارد تا وقت بیشتری را با من بگذراند. او دائمًا احساس تنها‌یی و آزرمدگی‌اش را با من در میان می‌گذاشت.

- گاهی اوقات احساساتش را در نامه‌ای با من در میان می‌گذاشت. ما به این نامه، «نامه دوستانه» می‌گوییم. پایان نامه همیشه با کلمه «عشق» تمام می‌شود ولی جزء جزء نامه شامل احساساتی از قبیل عصبانیت، افسردگی، ترس و غم نیز هست. در فصل ۱۱ به شیوه و اهمیت این نوع نامه‌های دوستانه، عمیقاً پی می‌بریم. این نامه دوستانه‌ای بود که او درباره اینکه من چقدر وقت برای کارم صرف می‌کنم، نوشته بود.

جان عزیزم،

من این نامه را برایت می‌نویسم تا با تو در ددل کنم. منظورم این

نیست که به تو بگوییم چه باید بکنی، فقط می‌خواهم احساساتم را درک کنی. من عصبانی هستم از اینکه اینقدر وقت برای کارت صرف می‌کنی. من عصبانیم از اینکه وقتی به خانه می‌آیی، خستگی‌ات را برایم می‌آوری. من دوست دارم وقت بیشتری را با تو بگذرانم. این احساس آزارم می‌دهد که تو به ارباب رجوع بیشتر از من اهمیت می‌دهی. من احساس اندوه می‌کنم که تو این همه خسته‌ای. دلم برایت تنگ می‌شود. می‌ترسم از اینکه مبادا نمی‌خواهی با من باشی. می‌ترسم که باز سنگین دیگری برایت باشم. می‌ترسم که این حرفها به گوشت «نق زدن» باشد و می‌ترسم که احساساتم برایت اهمیتی نداشته باشد. متاسفم که شنیدن این حرفها برایت سخت است. می‌دانم که به بهترین وجهی سعی خودت را می‌کنی. از تو ممنونم که این همه کار می‌کنی.

دوست دارم، بانی

### وقتی که مردها به افراط کار می‌کنند

- اگر من زنم را نادیده گرفته بودم، به این دلیل نبود که دوستش نداشتم و یا اهمیتی برایش قائل نبودم، بلکه من دیگر چیزی برای ارائه نداشتم. من با سادگی تمام فکر می‌کردم که با کار کردن زیاد و تأمین زندگی بهتر برای همسر و خانواده‌ام، بهترین کار را می‌کنم. وقتی که متوجه شدم او چه احساسی دارد، نقشه‌ای طرح کردم تا این مسئله را در روابطمان حل کنم.

- به جای اینکه روزی هشت ارباب رجوع ببینم، هفت نفر را می‌پذیرفتم. و آنmod می‌کردم که هشتمین آنها «همسرم» است. هر شب یک ساعت زودتر به منزل می‌آمد. و آنmod می‌کردم که زنم مهم‌ترین ارباب رجوع من است. توجه بیش از حدی را که به ارباب رجوع داشتم به زنم نشان

دادم. وقتی که به خانه می‌آمدم، برایش کارهای کوچکی انجام می‌دادم. بلاfaciale نقشه‌ام گرفت. نه فقط او بلکه من هم راضی‌تر شدم.

- به تدریج که احساس می‌کردم با روشی که در پیش گرفته‌ام تا از او و خانواده‌ام بیشتر حمایت کنم، مورد لطفش واقع شده‌ام و او بیشتر دوستم دارد، من هم کمتر جذب موقیت بیشتر در کارم شدم. شروع به کم کاری کردم و با حیرت متوجه شدم که نه تنها روابطمان بهتر شد بلکه کارم نیز رونق گرفت. بدون آنکه تلاش بیشتری در کارم بکنم، موفق‌تر شده بودم.

- من متوجه شدم زمانی که در خانه موقتم، در کارم نیز انعکاس آن جلوه‌گر است. متوجه شدم که موقیت در دنیای کار، تنها از طریق سخت کار کردن به دست نمی‌آید. البته این نیز بستگی به توانایی من داشت تا بتوانم شناختی از خود در دیگران به وجود بیاورم تا به من در این مورد اطمینان کنند. زمانی که احساس می‌کردم که خانواده‌ام مرا دوست دارند، نه فقط اعتماد بنفس بیشتری کسب نمودم بلکه دیگران نیز به من اعتماد بیشتری کرده از من بسیار قدردانی نمودند.

### چگونه زنی می‌تواند کمک کند

- همدردی بانی نقش خیلی بزرگی در این تغییر داشت. علاوه بر اینکه احساسات صادقانه و مهرآمیزش را با من در میان گذاشت، همچنان با سماجت از من درخواست می‌کرد که کارهای کوچکی برایش انجام دهم، سپس کلی از من تشکر می‌کرد. به تدریج متوجه شدم چقدر جالب است که آدم را به خاطر انجام کارهایی کوچک، این همه دوست داشته باشند. از اینکه احساس می‌کردم باید کارهای بزرگی بکنم تا مرا دوست داشته باشند، راحت شدم. این کشف بزرگی بود!

## وقتی که زنها امتیاز می‌دهند

- زنها دارای توانایی بخصوصی هستند که از کوچک‌ترین موارد زندگی به همان اندازه موارد بزرگ، قدردانی کنند. این برای مردها نعمتی است. اکثر مردها برای موفقیت بیشتر و بیشتر تقلاً می‌کنند زیرا معتقدند که موفقیت به آنها شایستگی داشتن عشق و محبت را می‌دهد. در عمق وجودشان، آنها طالب عشق و تحسین دیگران هستند. آنها نمی‌دانند که بدون داشتن موفقیت بزرگ‌تر، عشق و تحسین دیگران را می‌توانند به دست بیاورند.

**اکثر مردها برای موفقیت بیشتر و بیشتر تقلاً**

**می‌کنند چون معتقدند که موفقیت به آنها**

**شایستگی داشتن عشق و محبت را می‌دهد.**

- یک زن توانایی این را دارد که بتواند با قدردانی از کارهای کوچکی که مرد برایش انجام می‌دهد، او را از اعتیاد به موفقیت، شفا دهد. ولی اگر زنی در کنک نکند که این کار او چقدر برای مرد مهم است، ممکن است که از او قدردانی نکند. ممکن است که خشم او سدی جلوی راهش باشد.

## شفای تب و آنفلوانزای رنجش

- زنها از روی غریزه از کارهای کوچک قدردانی می‌کنند. فقط مواردی است که زن استثنائاً متوجه نمی‌شود مرد نیاز به شنیدن قدردانی او دارد و یا زمانی که او احساس می‌کند امتیازها به تساوی نیستند. وقتی که زنی احساس می‌کند که مرد دوستش ندارد و از او غفلت کرده است، برایش مشکل است که فوراً از کارهایی که مرد برایش انجام داده است، قدردانی

کند. زن خشمگین است زیرا او بیشتر از مرد محبتش را ارائه کرده است. این خشم و رنجش، سدی جلوی توانایی اوست تا بتواند از کارهای کوچک مرد قدردانی کند.

- خشم و رنجش مانند آنفلوانزا و تب است. وقتی که زنی از خشم و رنجش، بیمار است، نسبت به کاری که مرد انجام می‌دهد واکنشی منفی دارد زیرا مطابق روش امتیاز جمع کردن زن، او خیلی بیشتر از مرد کار انجام داده است.

- زمانی که امتیازها چهل به ده، به نفع زن است، زن ممکن است که احساس رنجیدگی بیشتری بکند. حالتی برایش پیش می‌آید که احساس می‌کند بیشتر از شریکش محبت ارائه می‌کند و بی‌آنکه ملتافت باشد، امتیاز مرد را که ده می‌باشد از امتیاز چهل خود کم می‌کند و نتیجه می‌گیرد که امتیازشان سی به هیچ است. این مسئله در ریاضی معنی دارد ولی در اصل کاربردی ندارد.

- وقتی که او امتیاز مرد را از امتیاز خود کم می‌کند و امتیاز مرد به صفر می‌رسد، مرد بی‌امتیاز می‌شود. ولی مرد بی‌امتیاز نیست. او صفر نیست. وقتی با ده امتیاز به خانه می‌آید، سردی چشمها و لحن صدای زن است که به او می‌گوید صفر شده امتیازی ندارد. زن کارهای او را خشنی می‌کند. عکس العمل زن این است که مرد هیچ چیزی ارائه نکرده است در صورتی که ده امتیاز کسب کرده است.

- دلیل اینکه زن تمایل دارد تا امتیازات مرد را کم کند، این است که احساس می‌کند او دوستش ندارد. او با این امتیاز نامساوی، احساس می‌کند که وجودش مهم نیست. چون حسن می‌کند مرد دوستش ندارد، برایش خیلی مشکل است که از آن ده امتیاز قانونی که مرد می‌تواند مدعی آن باشد، قدردانی نماید. مسلماً این امر عادلانه نیست ولی راهش همین است.

- آنچه معمولاً در رابطه با این مسئله پیش می‌آید این است که مرد احساس ناسپاسی کرده انگیزه‌اش را برای ایثار بیشتر از دست می‌دهد. او

## مردهای میریخی، زنها و نویسی

هم دچار تب رنجیدگی می شود. رنجش زن نیز ادامه دارد و اوضاع بدتر و بدتر می شود. تب رنجش بالاتر می رود.

## زن چه می تواند بکند؟

- راه حل این مسئله، از طریق درک و دلسوی طرفین است. در جایی که زن نیاز به حمایت دارد، مرد نیاز به قدردانی دارد. و گرنه مرض آنها بدتر خواهد شد.

- راه حل این رنجش، به عهده زن است که قبول مسئولیت نماید. لازم است زن مسئولیت قبول نماید که سهمی در مشکلشان داشته است تا تعادل امتیازها را به هم بزنند. زن نیاز دارد درمان شود. انگار که آنفلوانزا گرفته است، باید استراحت کرده دست از ایثار بکشد. زن باید خود را نازپرورده کرده بگذارد تا شریکش از او مراقبت نماید.

- زمانی که زنی احساس رنجش می کند، معمولاً به شریک خود فرصتی نمی دهد تا از او حمایت کند و یا اگر او هم سعی کند، زن آنچه را او انجام داده است، بی ارزش و خشنی کرده دوباره صفر دیگری به او می دهد. زن در را به روی حمایت مرد می بندد. با قبول مسئولیت در مورد بخشش بیشتر، او باید دست از سرزنش مرد در مورد مشکلشان برداشته کارت امتیاز جدیدی ارائه کند. زن می تواند فرصت دیگری به مرد بدهد و با بیشن جدیدش، اوضاع را بهتر کند.

## مرد چه می تواند بکند؟

- زمانی که مرد احساس می کند که از او قدردانی نمی شود، دیگر از شریکش حمایت نمی کند. روشی که مرد می تواند از پس این قضیه بربیاید این است که بفهمد زمانی که زن از رنجشی بیمار شده، برایش مشکل است تا امتیازی به حمایت و قدردانی مرد بدهد.

- مرد با درک اینکه زن برای مدتی نیاز به محبت دارد تا بتواند بعداً محبتش را ارائه کند، می‌تواند بر دلخوری خود غلبه کند. مرد همزمان با انجام کارهای کوچکی که محبت و توجهش را به زن نشان می‌دهد، می‌تواند این امر را به یاد داشته باشد. مرد تا مدتی نباید انتظار داشته باشد تا همسرش آن‌طوری که درخور اوست، از وی قدردانی کند. کمک بزرگیست اگر مرد مسئولیت این امر را بپذیرد که او با نادیده گرفتن و انجام ندادن کارهای کوچک، این بیماری آنفلوانزا را به زنش داده است.
- با این بیشن، مرد می‌تواند محبت زیادی به زن بکند بی‌آنکه توقع ابراز محبت از طرف او را داشته باشد تا زن از بیماری اش بهبود حاصل کند. با آگاهی از اینکه او می‌تواند این مشکل را حل نماید، به مرد کمک می‌کند تا از رنجش و خشم خود خلاص شود. اگر مرد به ارائه محبت ادامه داده زن با حواس جمع، از رنجش دست بکشد و حمایت مرد را با مهربانی بپذیرد، تعادل به سرعت برقرار می‌شود.

### چرا مردها کمتر محبت می‌کنند؟

- یک مرد بهندرت قصد ارائه محبت کمتر و برداشت بیشتر دارد. تاکنون مردها از اینکه در مناسبات، محبت کمتری ارائه می‌دهند، انگشت‌نمای شده‌اند. شاید شما نیز این تجربه را در روابطتان داشته‌اید. معمولاً زنها گله می‌کنند که مرد آنها در آغاز، با محبت زیادی جلو می‌آید و بعد به تدریج انفعالی می‌شود. مردها احساس می‌کنند که در حقشان بی‌عدالتی می‌شود. در اوایل، زنها بسیار قدرشناش و مهربان هستند ولی بعداً رنجور و طلبکار می‌شوند. این رمز زمانی می‌تواند قابل درک باشد که ما تشخیص بدھیم که زنها و مردها به طور متفاوتی امتیاز جمع می‌کنند. پنج دلیل عده وجود دارد که مرد از محبتش درین می‌کند. آنها عبارتند از:

۱- عدالت ایده‌آل هریخیهاست: یک مرد تمام اتریش را روی پروژهای در کارش متمرکز کرده فکر می‌کند که درست پنجاه امتیاز به دست آورده است. بعد به خانه آمده منتظر می‌نشیند تا از زنش هم پنجاه امتیاز به دست بیاورد. او نمی‌داند که به عقیده زن او فقط یک امتیاز دارد. مرد از ارائه هرگونه لطف و محبتی دست کشیده فکر می‌کند که به اندازه کافی مایه گذاشته است.

• به عقیده او، کاری که می‌کند، عادلانه و مورد پسند است. او به زن این فرصت را می‌دهد که به اندازه پنجاه امتیازش از او حمایت کند تا مساوی شوند. او متوجه نیست که کار سختش در اداره، تنها یک امتیاز برایش کسب کرده است. الگوی عدالت او، فقط زمانی می‌تواند کاربرد داشته باشد که این واقعیت را درک کرده به آن احترام بگذارد که زنها تنها یک امتیاز به هر هدیه محبت آمیز می‌دهند. این اولین بیشن، دارای یک کاربرد منطقی، هم برای زن و هم برای مرد می‌باشد. که عبارتند از:

**برای مردها:** به یاد داشته باشید که برای زنها کارهای کوچک و بزرگ یک امتیاز دارد. تمام هدایای محبت آمیز مساوی بوده به تساوی بزرگ/کوچک مورد نیاز می‌باشند. برای اجتناب از بوجود آوردن خشم و رنجش، تمرين کنید تا کارهای کوچکی انجام بدید که تغییر بزرگی در زندگی شما ایجاد می‌کنند. از زن انتظار نداشته باشید که راضی باشد مگر اینکه اظهارات کوچک و بزرگی در رابطه با محبت فراوانتان به او ارائه نمایید.

**برای زنها:** به یاد داشته باشید که مردها از سیاره مریخ هستند. آنها به خودی خود و ادار نمی‌شوند تا کارهایی کوچک انجام بدeneند. آنها کمتر ابراز محبت می‌کنند نه به دلیل اینکه شمارا دوست ندارند بلکه معتقدند که قبلاً سهمشان را پرداخته‌اند. سعی کنید این مسئله را به خودتان نگیرید. در عوض مکرراً آنها را تشویق کرده همفکری و حمایت بیشتری از آنها بخواهید. منتظر نباشید تا با درماندگی نیازمند همفکری و حمایتش باشید و یا امتیازها به‌طور محسوسی نامساوی شده باشد.

همدردی اش را مطالبه نکنید. به او اطمینان داشته باشید که می خواهد از شما پشتیبانی کند حتی اگر نیاز کمی به تشویق شما داشته باشد.

**۲- عشق بی قید و شرط دلخواه و نویسیهاست:** یک زن تا جایی که امکان دارد محبت می کند و زمانی که تهی از عشق و بی رمق شده است، پی می برد که چقدر از مرد محبت کمتری دیده است. زنها به روش مندها امتیاز جمع نمی کنند. آنها محبت خود را بی ریا ارائه می دهند و فکر می کنند که مردها هم همین طورند.

- همان طور که مشاهده کرده ایم، مردها این طور نیستند. یک مرد محبت خود را بی ریا ارائه می دهد و سپس منتظر جبران محبتش می شود تا اینکه می فهمد امتیازها یکسان نیستند و آن وقت دست از اظهار محبت می کشد.

- زمانی که زن از اظهار محبت خود به مرد راضی است، مرد به طور غریزی فکر می کند که زن امتیاز کسب می کند، پس او نیز باید امتیاز بیشتری به دست بیاورد. آخرین چیزی که به فکرش می رسد این است که او محبت کمتری ارائه کرده است. وقتی که امتیازها نامساوی و به نفع مرد نیستند، او از آنچه هست، پا فراتر نمی نهد.

- مرد می داند که اگر از او در خواست محبت بیشتری بشود، در حالی که بیشتر از حد محبتش را ابراز نموده است، مطمئناً در ابراز مجدد، لبخندی به لب نخواهد داشت! این را در نظر داشته باشید. زمانی که زن با لبخندی بر لب عشق خود را به رایگان ابراز می کند، مرد فکر می کند که لابد امتیازها یکسان هستند. او نمی داند که ونویسیها، توانایی زیر کانه ای دارند که عشقشان را با رضایت ارائه کنند تا امتیازشان تقریباً سی به هیچ برسد. این بینش دارای کاربردی منطقی هم برای زن و هم برای مرد می باشد:

**برای مردها:** به یاد داشته باشید وقتی که زنی با لبخندی بر لب محبت خود را به رایگان و با کمال رضایت، به مردی ارائه می کند، به این دلیل نیست که حتماً امتیازها نزدیک به هم است.

**برای زنها:** به یاد داشته باشید وقتی محبت خود را به رایگان به مردی ارائه می کنید، اولین پیامی که می گیرد، این است که امتیازها مساوی است. اگر می خواهید انگیزه ای در او بوجود بیاورید که محبت بیشتری بکند، پس با لطفت و ملایمیت ایثار عشق را متوقف کنید. بگذار تا او کارهای کوچکی برایتان انجام دهد. تشویقش کنید و از او بخواهید با انجام کارهای کوچک، شما را حمایت کند و آن وقت از او قدردانی کنید.

۳- اگر از هر یخیها درخواست کمک کنید آنها ارائه می دهند: مریخیها به خود می بالند که خودکفا هستند. آنها از کسی کمکی نمی خواهند، مگر اینکه واقعاً احتیاج پیدا کنند. در مربیخ بی ادبیست اگر پیشنهاد کمک به کسی بدھی مگر اینکه خودش از تو بخواهد.

- درست برعکس، و نویسیها برای ارائه همدردی و حمایت خود صبر نمی کنند. وقتی که کسی را درست دارند، «بی ریا» به او محبت می کنند. آنها صبر نمی کنند تا از آنها درخواستی شود و هر چه بیشتر کسی را درست داشته باشند، محبت بیشتری به او می کنند.

- زمانی که مردی اظهار همدردی نمی کند، زن اشتباهآ فکر نمی کند که او را درست ندارد. حتی ممکنست که او را امتحان گرده عمداً حمایت او را درخواست نکند و منتظر شود تا مرد خودش آن را اظهار کند. وقتی که مردی در کمک کردن، پیشقدم نمی شود، زن می رنجد. او نمی فهمد. که مرد منتظر است تا از او کمک بخواهد.

- همان طور که قبل دیده ایم، تساوی امتیازها برای مرد بسیار مهم است. وقتی که مردی احساس می کند که در روابطشان، بیشتر از حد خود محبت می کند، به طور غریزی طلب حمایت بیشتری می کند چون فکر می کند که مستحق آن است. از طرف دیگر وقتی که مرد کمتر محبت می کند، آخرین کاری که خواهد کرد این است که محبت بیشتری بخواهد. به طور غریزی او طلب همدردی و حمایت نخواهد کرد ولی به دنبال راههایی خواهد بود تا بتواند همدردی بیشتری با زن بکند.

- زمانی که زنی طلب همدردی و حمایت نمی‌کند، مرد اشتباهآ فکر می‌کند که امتیازها حتماً یا مساوی هستند یا اینکه خودش بیشتر از اندازه محبت می‌کند. او نمی‌داند که زن منتظر است تا او خودش اظهار همدردی و حمایت کند.
- این سومین بینش دارای کاربردی منطقی هم برای زن و هم برای مرد می‌باشد.

**برای ذنها:** یادتان باشد که مردها منتظر اشاره‌ای هستند که به آنها بگویید کجا و چگونه محبتان را ابراز کنند. مرد منتظر است که از او درخواست کنید. به نظر می‌رسد فقط زمانی مرد تیروی لازم را می‌گیرد که زن به او بگوید و یا از او بخواهد تا بیشتر مایه بگذارد. بعلاوه وقتی که زن درخواست می‌کند، او می‌داند که چگونه محبتش را ارائه کند. بیشتر مردها نمی‌دانند که چه باید بگذارند. حتی اگر مردی احساس کند که کمتر محبت کرده است، تازمانی که زنی شخصاً از او طلب همدردی و حمایت در انجام کارهای کوچک نکند، ممکنست که انتزاعی اش را باز وقف انجام امور بزرگی نظیر کار، فکر موافقیت بیشتر و یا کسب پولی کلان کند و فکر کند که اینها کمک مؤثری در روابط آنها خواهد بود.

**برای مردها:** به یاد داشته باشید زمانی که زن نیازمند است، به طور غریزی نمی‌خواهد درخواست کند تا مورد حمایت باشد. در عوض، زن انتظار دارد که اگر مرد دوستش دارد، خودش پیشقدم شود. تمرین کن تا پیشقدم شده در کارهای کوچک از او حمایت کنی.

۴- **وذوبهای گویند «بله» حتی وقتی که امتیازها بکسانان نیست:** مردها متوجه نیستند وقتی که حمایت و همدردی می‌خواهند، با وجود اینکه امتیازها مساوی نیست، زن جواب مثبت به او می‌دهد. اگر زنها بتوانند از مردشان حمایت بگذارند، این کار را می‌کنند. مفهوم «امتیاز» در ذهنشان نیست. مردها باید مواظب باشند تا طلب زیادی نکنند. اگر زن احساس کند که بیش از آنچه به دست می‌آورد، عشقش را ارائه می‌کند،

- بعد از مدتی از اینکه مرد حمایت بیشتری از او نمی‌کند، می‌رند.
- مردها هم اشتباهاً فکر می‌کنند که در تمام مدتی که زن با نیازها و در خواستهای او موافقت می‌کند، پس او هم به طور مساوی به آنچه می‌خواهد، دست یافته است. مرد اشتباهاً فرض می‌کند که امتیازها مساویست. در حالی که این طور نیست.
  - یادم می‌آید که دو سال اول ازدواجمان من هفته‌ای یک بار بانی را به سینما می‌بردم. روزی ناگهان از دستم عصبانی شد و گفت: «چرا همیشه هر کاری که تو می‌خواهی، می‌کنیم. هیچ وقت کاری که من می‌خواهم نمی‌کنیم.»
  - واقعاً تعجب کردم. فکر می‌کردم تا زمانی که او جواب مثبت داده و همچنان موافق است، مانند من از اوضاع راضی می‌باشد. فکر می‌کردم که او هم به اندازه من از سینما خوشش می‌آید.
  - گاهگاهی او به من پیشنهاد می‌کرد که با او به یک کنسرت موسیقی و یا اپرای خوبی که در شهر بود، برویم. بعد وقتی که از جلوی تئاتری رد می‌شدیم او اشاره می‌کرد: «جالب به نظر می‌آید. بروم تئاتر.»
  - ولی بعداً همان هفته من می‌گفتم «بایا بروم سینما. برنامه آینده این فیلم را قبل‌دیدیم، خوب بود» و او با رضایت می‌گفت: «بالشه.»
  - سه‌ها، پیامی به من می‌رساند که انگار او نیز به اندازه من از رفتن به سینما راضی بود. در حقیقت او از بودن با من راضی بود. سینما خوب بود، ولی آنچه او می‌خواست، رفتن به «نمایشات سنتی محلی» بود. به همین دلیل، مرتب آن جاها را به من تذکر می‌داد که بروم. ولی چون تأکیدش مرتباً به سینما رفتن بود، من هیچ فکر نمی‌کردم که او به خاطر اینکه مرا خوشحال کند، خواسته خود را فدا می‌کرد.
  - این بینش کاربردی منطقی هم برای زن و هم برای مرد دارد. برای مردها: به یاد داشته باش زمانی که او به درخواستهای تو جواب مثبت می‌دهد، به این دلیل نیست که امتیازها مساویست. امتیازها ممکنست که در افکارش بیست به هیچ باشد و او همچنان با رضایت

بگوید: «خب، حتماً لباسهایت را از لباسشویی می‌گیرم.» یا «باید، من برات تلفن می‌کنم.»

- چون او قبول می‌کند که کاری را برایت انجام بدهد، به این دلیل نیست که او به دلخواه خودش عمل می‌کند. از او بپرس که چه می‌خواهد. از او کسب اطلاع کن که از چه جاهایی لذت می‌برد و به آنجا ببرش.

**برای ذهنها:** به یاد داشته باش و قتنی که بلافضله به درخواست مرد جواب مشبت می‌دهی، او خیال می‌کند که بیش از حد ابراز محبت کرده یا اینکه حداقل، امتیازها مساویست. اگر تو محبت بیشتری کرده ولی کمتر دریافت می‌کنی، دیگر از جواب مشبت به خواسته‌هایش امتناع کن. در عوض به طرز لطیفی از او بخواه که محبت بیشتری به تو بکند.

۵- هریغیها جریمه می‌کنند: زنها توجه ندارند زمانی که مریغیها احساس بی‌محبتی و بی‌حمایتی می‌نمایند، زنها را جریمه می‌کنند. زمانی که زنی در مقابل مردی واکنشی چون بی‌اعتمادی، طرد کردن، مأیوس شدن و یا قدرنشناسی نشان می‌دهند، مرد به او یک امتیاز منفی می‌دهد.

- برای مثال، زمانی که مردی به خاطر قدرنشناسی زنش از کارهای او، احساس رنجش و یا بی‌محبتی می‌کند، به خودش حق می‌دهد که امتیازهایی که زن کسب کرده بود از او بگیرد. اگر زن ده امتیاز داشت، وقتی که مرد احساس رنجش می‌کند، واکنش او این است که ده امتیاز او را بگیرد، اگر رنجش او زیاد باشد، ممکن است که به زن «منهای بیست» بدهد. در نتیجه حالا زن به او ده امتیاز بدھکار است. در حالی که، تا یک دقیقه پیش ده امتیاز مشتب داشت.

- برای زن این حالت بسیار گیج‌کننده است. زن ممکنست معادل سی امتیاز داشته باشد و در یک لحظه عصبانیت، مرد تمام آنها را از او بگیرد. در اتفاقاً، مرد به خود حق می‌دهد که به زن امتیازی نداده است زیرا که زن بدھکار اوست. او فکر می‌کند که این کار عادلانه است. ممکن است از نظر ریاضی، عادلانه باشد ولی در حقیقت عادلانه نیست.

• امتیازهای منفی برای روابط، بسیار ویرانگرند. آنها به زن احساس قدرنشناسی می‌دهند و مرد هم کمتر اظهار محبت می‌کند. اگر مرد در افکارش تمام حمایت پرمه‌را که زن ارائه کرده خشی نماید، وقتی که زن بعضی اظهارات منفی می‌کند که حتی نیز این اتفاق گاهی پیش می‌آید، مرد انگیزه‌اش را برای اظهار محبت از دست می‌دهد و منفعل می‌شود. این پنجمین بینش، هم برای مرد و هم زن کاربردی منطقی دارد.

**برای مردھا:** به یاد داشته باشید که جریمه کردن عادلانه نبوده کاربردی ندارد. وقتی که احساس می‌کنید همسرتان دوستان ندارد و از او رنجیده و دلخور هستید، گذشت کرده به جای اینکه با دادن امتیاز منفی جوییمه‌اش کنید، تمام کارهای خوبی را که برایتان انجام داده است، به خاطر بیاورید. به جای تنبیه او، از او همدردی و حمایت بخواهید. زن آن را به شما ارزانی خواهد کرد. محترمانه به او بفهمانید که چقدر شما را آزرده کرده است. بگذارید در ک کند که چگونه آزرده شده‌اید و فرصتی به او بدهید تا عذرخواهی کند. تنبیه تأثیری ندارد. احساس خوبی خواهید داشت اگر به او فرصت دهید تا آنچه را نیاز دارید، به شما ارائه کند. به یاد داشته باشید که او یک نووسی است. او نمی‌داند به چه چیزی نیاز دارید و یا چگونه شما را می‌رنجاند.

**برای زنھا:** به یاد داشته باشید که مردھا عکس العملشان جریمه کردن است. دو راه در پیش است که بتوانید خود را در برابر این بذرفتاری محافظت کنید.

- اولین راه این است که تشخیص بدھید او اشتباه می‌کند که امتیازهای شما را می‌گیرد. به او بفهمانید که چه احساسی دارید. در فصل بعد کشف می‌کنیم که اظهارات مشکل و منفی خود را چگونه ابراز کنیم.
- دومین راه این است که متوجه شویم که او امتیازات را زمانی از شما می‌گیرد که احساس می‌کند دوستش ندارید و آزرده می‌شود. او بلافاصله بعد از دریافت عشق و حمایت شما، امتیازات گرفته را پس

## کسب امتیاز از جنس مخالف

می‌دهد. همان‌طور که به‌خاطر کارهای کوچکی که برای شما انجام داده، احساس محبت بیشتر و بیشتری می‌کند، به تدریج جریمه را کمتر و کمتر خواهد کرد. سعی کنید راههای مختلفی را که او نیاز به محبت دارد، یاد بگیرید تا او این همه آزرده نشود.

• وقتی که شما توانستید تشخیص بدھید که او چگونه آزرده شده است، به او بگویید که متأسفید. مهم‌تر از همه اینکه محبتی به او نشان بدھید که تا به حال از شما ندیده بود. اگر او احساس قدرنشناسی و طرد شدن می‌کند، نیازش را بطرف نمایید. اگر احساس طرد شدن نموده است، نیاز پذیرفته شدنش را ارضاء نمایید. اگر احساس ناامنی و تردید کرده است، به او اطمینان‌خاطر بدھید. اگر احساس حقارت کرده، او را تحسین کنید. اگر احساس یأس کرده، آن‌طور که در خورش است، تصویبیش کنید. وقتی که مردی احساس کند که دوستش دارند، دیگر از جریمه کردن دست خواهد کشید.

• سخت‌ترین قسمت مراحل بالا، این است که بداین‌چه چیزی مرد را می‌آزاد. بیشتر اوقات، وقتی که مردی با رفتن به درون غارش کناره می‌گیرد، زن نمی‌داند که چه چیزی او را آزرده است. بعد وقتی که بیرون می‌آید، معمولاً در موردش صحبت نمی‌کند. پس زن چگونه ممکنست بفهمد که واقعاً چه چیزی احساسات مرد را جریحه‌دار کرده است؟ خواندن این کتاب و در ک اینکه چگونه نیاز عشقی مرد با زن تفاوت دارد، آغاز و مستمسک خوبی برای شما خواهد بود که هیچ زنی تا به حال نداشته است.

• راه دیگری که زن می‌تواند بیاموزد که چه اتفاقی افتاده است، از طریق برقرار کردن ارتباط می‌باشد. همان‌طور که قبل اذکر کردم، زن هرچه «آبرومندانه‌تر» بتواند در دل کرده از احساسش صحبت کند، مرد هم بیشتر می‌تواند در دل کرده ناراحتی‌اش را با زن در میان بگذارد.

## مردها چگونه امتیاز می‌دهند

• امتیاز دادن مردها با زنها متفاوت است. هر بار که زن از مرد برای انجام کاری قدردانی کند، مرد محبت زن را احساس کرده امتیازی به او می‌دهد. برای تساوی امتیازها در روایت، مرد نیاز به چیزی جز محبت ندارد. زنها متوجه قدرت عشق خود نیستند و بارها بدون آنکه لزومی داشته باشد، برای دریافت محبت مرد، کارهایی برایش می‌کنند که خودشان هم نمی‌خواهند.

• وقتی که زن از کار مردی قدردانی می‌کند، او بیشترین میزان عشق مورد نیازش را دریافت می‌کند. به یاد داشته باشید که مردها در اصل نیاز به «قدردانی» دارند. مطمئناً مرد هم در کارهای روزانه منزل نیاز به همکاری مساوی با زن دارد. ولی اگر مرد قدرشناسی نکند، بنابراین سهم زن تقریباً برایش بی معنی و کاملاً بی اهمیت است.

مطمئناً مرد هم در کارهای روزانه منزل نیاز به  
همکاری مساوی با زن دارد. ولی اگر مرد  
قدرشناسی نکند، بنابراین سهم زن تقریباً  
برایش بی معنی و کاملاً بی اهمیت است.

• همین طور هم یک زن نمی‌تواند برای کارهای بزرگی که مرد برایش انجام می‌دهد، اظهار قدرشناسی کند مگر اینکه او کارهای کوچکی نیز انجام بدهد. انجام کارهای کوچک اولین نیازهای اصلی زن را برآورده می‌کند تا احساس کند به او علاقه‌مند هستند، درکش می‌کنند و برایش احترام قائلند.

• سرچشمۀ بزرگ عشق، برای مرد، عکس العمل محبت آمیز زن نسبت به رفتارهای اوست. مرد هم «باک عشق» دارد ولی باک او الزاماً با کارهای

- که زن برایش انجام می‌دهد، پر نمی‌شود. در عوض، پر شدن آن بستگی به عکس‌العملها و احساسات زن نسبت به او دارد.
- وقتی که زن غذایی برای مردش تهیه می‌کند، مرد برایش یک و یا ده امتیاز می‌دهد و بستگی دارد به اینکه زن چه احساسی نسبت به او دارد. اگر زن به طور نهانی از دست مرد خشمگین است، غذایی که او حاضر کرده است ارزش زیادی برای مرد نخواهد داشت. مرد ممکن است به دلیل اینکه زن از دستش ناراحت است، به او امتیاز منفی هم بدهد! رمز به کمال رساندن مرد این است که یاد بگیریم که چگونه محبتمن را از طریق احساساتمان بیان نماییم نه از طریق رفتارمان.
  - از نظر فلسفی، وقتی که زنی احساس محبت می‌کند، رفتارش خود به خود آن محبت را بیان می‌کند. وقتی مرد با رفتارش خود را توجیه می‌کند، خود به خود احساساتش فهمیده و محبت‌آمیزتر می‌شود.
  - حتی اگر مرد احساس عاشقانه نسبت به زن نداشته باشد، همچنان می‌تواند تصمیم بگیرد که کار محبت‌آمیزی برایش بکند. اگر زن این پیشکش را دریافت کرده از آن قدردانی نماید، او دوباره نسبت به زن احساس عشق و محبت می‌کند. «قدردانی کردن» بهترین انگیزه جلب محبت مرد است.
  - به‌هرحال زنها خیلی متفاوت هستند. اگر زن احساس توجه، در که یا احترام نکند، احساس محبت نیز نمی‌کند. تصمیم‌گیری برای انجام کار بیشتر برای شریکش، به زن کمک نمی‌کند تا مهربان‌تر شود. در عوض، ممکنست که واقعاً رنجش او را نیز تحریک نماید. وقتی که زنی احساسات محبت‌آمیزش را حس نکند، نیاز دارد انرژی خود را مستقیماً برای بهبود احساسات منفی خود متمرکز نماید و قطعاً تمرکزی روی ارائه محبت بیشتری نخواهد داشت.
  - مرد نیاز دارد تا «رفتار محبت‌آمیز» را در اولویت قرار دهد زیرا تصمیمنی برای برآورده کردن نیازهای عشقی شریکش خواهد بود. این مسئله باعث انبساط‌خاطر زن و مرد می‌شود تا محبت بیشتری احساس

کنند. وقتی که مرد نیازهای زن را برآورده می‌کند، انساط خاطر پیدا می‌کند.

- زن نیاز دارد تا «رفتارها و احساسات محبت آمیز» را در اولویت قرار دهد زیرا تضمینی برای برآورده کردن نیازهای عشقی شریکش خواهد بود. زمانی که زنی قدرت آن را دارد که رفتار و احساسات مهر آمیزش را نسبت به مرد ابراز کند، مرد انگیزه‌ای برای ابراز محبت بیشتر خواهد داشت. این مسئله به زن کمک می‌کند تا محبت بیشتری احساس کند و عشق بیشتری را در قلبش جا دهد. وقتی که نیازهای زن از طریق حمایت مرد، برآورده شود، او انساط خاطر پیدا می‌کند.

- گاهی اوقات زنها از اینکه مردها واقعاً چه زمانی به عشق و محبت نیاز دارند، غافل هستند. در چنین موقعی، زن می‌تواند امتیازات را سی به بیست حساب کند. چند مثال می‌زنیم:

### زنها چگونه می‌توانند امتیاز بیشتری از مردها به دست بیاورند؟

- |  |   |   |  |                                  |
|--|---|---|--|----------------------------------|
| ۱۵   | ۱۵  | ۱۵  | ۱۵   | ۱۵                               |
| ۱— مرد اشتباه می‌کند و زن نمی‌گوید: «بهت که گفتم» یا اظهار نظری نمی‌کند. | ۲— مرد او را مأیوس می‌کند، ولی زن او را مجازات نمی‌کند. | ۳— مرد در مسافت راه را گم می‌کند و زن سرزنشش نمی‌کند. | ۴— مرد در مسافت راه را گم می‌کند و زن طرف خوب قضیه را می‌بیند و می‌گوید: «اگر تو راه را درست می‌رفتی، ما هرگز غروب خورشید را نمی‌دیدیم.» | «امتیازهایی که مرد به او می‌دهد» |

- ۱۰ - ۲۰ ۵ - مرد یادش می‌رود چیزی را که قرار بود، بخرد و بیاورد و زن می‌گوید: «عیبی ندارد، میشه دفعه دیگه که بیرون رفتی این کار را بکنی؟»
- ۶ - ۲۰ - ۳۰ ۶ - مرد یادش می‌رود که دوباره آنچه را قرار بود، بخرد و زن با اطمینان، صبوری و سماجت می‌گوید: «عیب نداره، دفعه دیگه می‌گیری؟»
- ۷ - ۱۰ - ۴۰ ۷ - وقتی که زن او را آزرده است و دردش را درک می‌کند، معذرت خواسته عشقی را که مرد نیاز دارد به او پیشکش می‌کند.
- ۸ - ۱۰ - ۴۰ ۸ - زن از مرد درخواست حمایت می‌کند و او پاسخ منفی می‌دهد و زن از او آزرده نمی‌شود. ولی به او اطمینان دارد که اگر می‌توانست، این کار را می‌کرد. زن او را از خود نمی‌راند و ملامتش نمی‌کند.
- ۹ - ۲۰ - ۳۰ ۹ - یک بار دیگر زن از مرد درخواست حمایت می‌کند. زن او را مقصراً ندانسته معذوریت او را در آن موقعیت می‌پذیرد.
- ۱۰ - ۱ - ۵ ۱۰ - زن بدون طلبکاری، از مرد تقاضای همدردی و حمایت می‌کند. مرد قبول می‌کند که امتیازها تقریباً مساویست.
- ۱۱ - ۱۰ - ۳۰ ۱۱ - زن زمانی که ناراحت است و یا وقتی که مرد می‌داند که او بیش از حد اظهار محبت نموده است، بدون حالت طلبکاری، از مرد درخواست حمایت و همدردی می‌کند.
- ۱۲ - ۱۰ - ۲۰ ۱۲ - وقتی که مرد عقبنشینی می‌کند، زن به او احساس گناه نمی‌دهد و سرزنشش نمی‌کند.
- ۱۳ - ۱۰ - ۲۰ ۱۳ - وقتی که مرد از غارش بر می‌گردد، زن به او خوشآمد گفته او را تنبیه و طرد نمی‌کند.

## مردهای میریخی، زنهای ونوosi

۲۴۴

- ۱۴ - وقتی که مرد برای اشتباہی، عذرخواهی می‌کند و زن با گذشت و استقبال آن را می‌پذیرد، هرچه اشتباہش بزرگ‌تر باشد، امتیاز بیشتری به زن می‌دهد.
- ۱۵ - وقتی که مرد از زن تقاضای کاری می‌کند و زن پاسخ منفی می‌دهد بدون اینکه دلایلی داشته باشد مبنی بر اینکه نمی‌تواند آن کار را برایش انجام بدهد.
- ۱۶ - وقتی که مرد تقاضای انجام کاری را از زن می‌کند و زن پاسخ مشبّت می‌دهد و همچنان خوش خلق می‌ماند.
- ۱۷ - وقتی که بعد از یک مشاجره، مرد می‌خواهد آشتبند و شروع به انجام دادن کارهای کوچکی می‌کند و زن مجدداً از او قدردانی می‌کند.
- ۱۸ - وقتی که مرد از بیرون می‌آید، زن از دیدنش اظهار خوشحالی بکند.
- ۱۹ - وقتی که زن از دست مرد مأیوس شده است ولی به جای اینکه ابراز نماید، به اتفاق دیگری می‌رود و محروم‌انه روحیه‌اش را تقویت کرده با روحیه‌ای خوب و قلبی مملو از عشق برمی‌گردد.
- ۲۰ - در موارد بخصوصی، زن اشتباهات مرد را ندیده می‌گیرد که اگر موقع دیگری بود، او را ناراحت می‌کرد.
- ۲۱ - زن به معنی واقعی از داشتن سکس با مرد لذت می‌برد.
- ۲۲ - مرد فراموش می‌کند که کلیدهایش را کجا گذاشته است و زن او را به چشم یک آدم غیرمسئول نگاه

نمی‌کند.

۱۰ - ۲۳ - موقعی که بنا به موردی بیرون می‌روند، زن با

لطفت و نزاکت، بی‌علاوه‌گی و نارضایتی خود را در  
مورد رستوران یا سینما می‌که رفته‌اند، ابراز می‌کند.

۱۰ - ۲۴ - در موقع رانندگی و یا پارک کردن اتومبیل، زن

اظهار نظر نمی‌کند و سپس از اینکه به مقصد  
رسیده‌اند، از او تشکر می‌کند.

۱۰ - ۲۵ - به جای اینکه غرق در اشتباہی که مرد کرده است،  
 بشود، از او همدردی و حمایت می‌خواهد.

۱۰ - ۲۶ - زن با روحیه‌ای خوب احساسات منفی خود را با مرد

در میان می‌گذارد بدون اینکه او را مقصو دانسته یا  
طردش کند و یا حالت نومیدکننده‌ای نسبت به او  
داشته باشد.

### وقتی که زن می‌تواند امتیاز بیشتری به دست بیاورد

- هر کدام از مثالهای بالا، برای ما روشن می‌کند که مردها در دادن امتیاز  
با زنها فرق دارند ولی نیاز نیست که زن تمام کارهای بالا را انجام دهد.  
این فهرست روشن می‌کند که چه زمانهایی مرد آسیب‌پذیر تر از همیشه  
است و اگر زن بتواند از او حمایت کرده محبت‌ش را آن‌طور که باید  
ارائه نماید، مرد می‌تواند در دادن امتیاز بسیار بخشش‌نده باشد.

- همان‌طور که در فصل هفتم مطرح کردیم، توانایی ارائه محبت زن، در  
موقع سختی، همانند امواج است. زمانی توانایی زن در ارائه محبت  
بیشتر است که او می‌تواند امتیازهای زیادی به عنوان جایزه به دست  
بیاورد. زن در اوقات دیگر نباید از خود انتظار داشته باشد که این همه  
مهریان و صمیمی باشد.

- همان‌طور که توانایی زن در ارائه محبت، در نوسان می‌باشد، نیاز مرد

هم به محبت، در نوسان است. در هر کدام از مثالهای بالا، هیچ مقدار معینی برای دریافت امتیاز از مرد حساب نشده است. در عوض، یک مبنای تقریبی موجود است و آن اینکه مرد زمانی که نیاز بیشتری به محبت زن دارد، مایل است که امتیاز بیشتری به او بدهد.

• مثلاً اگر او اشتباهی کرده و احساس شرم یا تأسف و یا سرافکندگی می‌کند، در نتیجه نیاز بیشتری به محبت زن دارد. بنابراین اگر زن با همدردی اش، پاسخ مثبتی به او بدهد، مرد به او امتیاز بیشتری می‌دهد. هرچه اشتباه بزرگ‌تر باشد، مرد امتیاز بیشتری به زن می‌دهد. اگر مرد از زن محبتی نبیند، مایل است تا امتیازهای منفی به او بدهد و این مسئله نیز بستگی دارد به اینکه چقدر نیازمند محبت او بوده است. اگر در نتیجه اشتباهی بزرگ، او احساس طرد شدن بکند، ممکنست امتیازهای منفی بیشتری به زن بدهد و او را جریمه کند.

اگر مرد اشتباهی کرده و احساس شرم، تأسف و  
یا سرافکندگی می‌کند، او نیاز بیشتری به  
محبت زن دارد...

هرچه اشتباه بزرگ‌تر باشد، مرد امتیاز بیشتری  
به محبت زن می‌دهد.

### چه چیزی به مردها حالت دفاعی می‌ذهد؟

• یک مرد ممکن است وقتی که خودش اشتباهی کرده و زن ناراحت است، به شدت نسبت به او عصبانی شود. میزان عصبانیت مرد متناسب با اشتباهش می‌باشد. یک اشتباه کوچک، حالت دفاعی کمی به او می‌دهد. در حالی که اشتباهی بزرگ، حالت تدافعی زیادی به مرد می‌دهد. گاهی اوقات زنها تعجب می‌کنند از اینکه چرا وقتی که مرد اشتباه بزرگی کرده است، عذرخواهی نمی‌کند. پاسخش این است که او می‌توسد مورد

بخشنوش واقع نشود. برایش بسیار دردناک است که اعتراف کند که در موردی شکست خورده است. بهجای اینکه اظهار تأسف بکنند، ممکن است که بسیار عصبانی بشود که چرا همسرش از او ناراحت شده است و به او امتیاز منفی بدهد.

### وقتی که مردی در یک حالت منفی به سر

می برد...

**رفتاری با او داشته باشد که انگار طوفان  
زودگذری است و دست به عصا راه بروید.**

- وقتی که مردی در یک حالت منفی به سر می برد، اگر زن بتواند رفتاری با او داشته باشد که انگار طوفان زودگذریست و دست به عصا راه ببرد، بعد از اینکه طوفان سپری شد، او به زن امتیازهای زیادی به عنوان جایزه می دهد زیرا زن در طول این مدت او را گناهکار ندانسته و سعی نکرده است تا او را عوض کند. اگر زن سعی کند جلوی طوفان را بگیرد، خرابی به بار می آورد و مرد او را به خاطر دخالت در کارش، سرزنش خواهد کرد.

- این بینش جدیدیست برای اکثر زنهای، زیرا در ونوس وقتی که کسی ناراحت است، ونوسیها هرگز او را نادیده نگرفته حتی تصورش را نمی کنند که دست به عصا راه بروند. در ونوس طوفان وجود ندارد. وقتی که کسی ناراحت است، همه با مشکل او درگیر شده با سوالات زیاد، سعی دارند تا در کنند چه چیزی او را ناراحت کرده است. در مربیخ وقتی که طوفانی سپری می شود، مردها گودالی پیدا کرده همچنان دست به عصا متظر می مانند.

## وقتی که مردها جریمه می‌کنند

- اگر زنها بفهمند که نحوه امتیاز دادن مردها با آنها فرق می‌کند، کمک بسیار بزرگی خواهد بود. جریمه کردن مردها، زنها را گیج می‌کند و برایشان راحت نیست که احساساتشان را با مردها درمیان بگذارند. مطمئناً چقدر عالی می‌شد اگر همه مردها در کم می‌کردند که جریمه کردن چه کار غیر منصفانه‌ایست و آن وقت، یک شبه عوض می‌شدن. ولی عوض شدن نیاز به زمان دارد. آنچه برای زن اطمینان خاطر ایجاد می‌کند، این است که او بداند به همان سرعانی که مرد جریمه می‌کند، به همان سرعت نیز جریمه را پس می‌گیرد.
- مردی که امتیاز منفی می‌دهد شباهت به زنی دارد که از بخشش محبت بیش از اندازه‌اش، احساس رنجش می‌کند. زن امتیاز مرد را از امتیاز خود کم کرده به او صفر می‌دهد. در چنین موقعی، فقط مرد می‌تواند در کم کند که زن مبتلا به آنفلوانزا و تب رنجش شده است و باید محبت بیشتری در موردش بگذرد.
- همان‌طور هم وقتی که مردی جریمه می‌کند، زن می‌تواند متوجه شود که او نیز به نوبت خود تفسیری از تب و آنفلوانزا رنجش را ارائه می‌کند. مرد نیاز به عشق بیشتری دارد تا بتواند بهبود یابد. در نتیجه مرد فوراً امتیاز مثبت به او داده تا تعادل را برقرار نماید و امتیازها به تساوی برسند.
- اگر بتوانید یاد بگیرید که امتیاز بیشتری از مرد کسب کنید، زمانی که او به نظر می‌رسد خود را کنار کشیده و آزره است، مستمسک جدیدی دارید تا او را حمایت کنید. به جای اینکه کارهای گوچکی برایش انجام دهید (از فهرست ۱۵۱ راه برای امتیاز گرفتن از زن)، که این همان چیزیست که زن می‌خواهد، او با موفقیت بیشتری می‌تواند اتزی خود را بر روی آنچه مرد نیاز دارد متوجه کز نماید. (مانند فهرست «چطور زنها

می‌توانند امتیاز بیشتری از مردها کسب کنند.)

### تفاوتهایمان را به یاد داشته باشیم

- هم مردها و هم زنها می‌توانند با آگاهی از اینکه جمع‌آوری امتیازهای ما با هم فرق دارند، سود زیادی عایدشان بشود. برای داشتن روابط حسن، نباید بیش از اندازه انرژی صرف کنیم و لازم نیست که به سختی کار کنیم.
- روابط خسته‌کننده هستند تا زمانی که یاد بگیریم چگونه انرژی خود را صرف کارهایی بکنیم که قدردانی کامل همسرمان را کسب نماییم.

## فصل یازدهم

### چگونه در مورد احساسات بفرنج خود گفتگو کنیم؟

- زمانی که ناراحت، مایوس، کلاه و یا عصیانی هستیم، بسیار سخت است که گفتگوی دوستانه‌ای داشته باشیم. زمانی که احساسات منفی به سراغمان می‌آیند، میل داریم آنا حالت محبت، اطمینان، علاقه، درک، پذیرش، قدردانی و احترام را از دست بدھیم. در چنین موقعی، حتی با داشتن بهترین تیت، صحبت کردنمان حالت مشاجره به خود می‌گیرد. در گرماگرم این لحظه، یادمان می‌رود که به چه طریقی ارتباط برقرار کنیم که هم برای خود و هم برای همسرمان مفید واقع شود.
- در چنین موقعی، زنها ندانسته تمایل پیدا می‌کنند که مردها را مقصرا دانسته آنها را به خاطر رفتارشان سرزنش کنند. به جای اینکه به خاطر بیاورند که همسرشن به بهترین وجه ممکن که می‌تواند، رفتار می‌کند. زن «بدترین وجه» را تصور کرده انتقادجو و رنجیده به نظر می‌رسد. زمانی که موجی از احساسات منفی به سراغ زن می‌آید، خیلی برایش مشکل است تا به شکلی مطمئن، قابل قبول و قادرشناس حرف بزند. زن متوجه نیست که رفتار او با همسرش چقدر منفی و دردناک است.
- زمانی که مردها ناراحت می‌شوند، تمایل دارند تا در مورد زنها و رفتار آنها داوری نمایند. به جای اینکه به خاطر داشته باشد که همسرش حساس و آسیب‌پذیر است، ممکن است نیازهای او را فراموش کرده به نظر

## چگونه در مورد احساسات بفرنچ خود گفتگو کنیم؟ ۲۵۱

بدجنس و بی تفاوت باید. وقتی که موجی از احساسات منفی به سراغ مرد می آید، به نحو بخصوصی برایش مشکل است تا به شکلی علاوه‌مند، قابل درک و محترمانه صحبت کند. او متوجه نیست که رفتارهای منفی اش چقدر برای زن دردنگ است.

- در این موقع، حرف زدن کاری از پیش نمی‌برد. خوشبختانه راه حل دیگری وجود دارد. به جای اینکه شفاهماً احساساتتان را با همسرتان درمیان بگذارید، برایش نامه بنویسید. نامه نوشتن، این فرصت را به شما می‌دهد تا بدون نگرانی از آزردن همسرتان، به احساسات خود گوش بدهید. زمانی که آزادانه احساساتتان را بیان کرده به آنها گوش کنید، خود به خود روحیه بهتری یافته مهربان می‌شود. مردها که نامه می‌نویسند، بیشتر احساس علاقه و درک و احترام می‌کنند؛ و زنها که نامه می‌نویسند، بیشتر احساس اعتماد، پذیرش و قدردانی می‌نمایند.

- نوشتن احساسات منفی، بهترین راهیست تا آگاه شوید که چقدر ممکنست به نظر نامهربان بیاید. با چنین آگاهی بیشتری می‌توانید برخورد و رفتارتان را تنظیم کنید. بعلاوه، با نوشتن احساسات منفی خود، شدت آنها کاهش یافته برای حالات مثبت شما، جا باز می‌شود. حالا زمانی که روحیه بهتری پیدا کردید، می‌توانید پیش همسرتان رفته بامهربانی بیشتری با او صحبت کنید، طوری حرف بزنید که کمتر محکوم کننده یا سرزنش آمیز باشد. در نتیجه، شانتس بیشتری خواهید داشت تا او شما را بفهمد و درکتان کند.

- بعد از اینکه نامه خود را نوشته‌ید، برای مدتی نیاز به حرف زدن ندارید. در عوض، ممکن است که برانگیخته شوید تا کار مهربانانه‌ای برای همسرتان انجام دهید. خواه هدفتان از نامه نوشتن در دل کردن با او و یا فقط تسکین حالتان باشد، یادداشت احساساتتان بسیار ضروریست.

خواه هدفتان از نامه نوشتن در دل کردن با او یا  
 فقط تسکین حالتان باشد، به هر حال یادداشت  
 احساساتتان بسیار ضرور است.

- به جای اینکه احساسات خود را یادداشت نمایید، ممکن است صلاح بدانید که همین عمل را در ذهنتان انجام بدھید. دست از صحبت بکشید و در ذهن خود آنچه را اتفاق افتد ازت، مروف کنید. در تخیلتان، تصور نمایید که احساس و اندیشه و آنچه را می‌خواهید، بیان می‌کنید بدون اینکه خود را تهذیب و تصحیح نمایید. در باطن، راجع به مکنونات قلبیتان واقعاً با خودتان گفتگو کنید، ناگهان از چنگ احساسات منفی رها می‌شوید. خواه احساسات را یادداشت کرده یا در افکارت مروف کنی، با کشف و بیان احساسات منفی از، از آنها سلب قدرت می‌کنی و احساسات مثبت دوباره ظهور می‌کنند. شگرد نامه دوستانه، قدرت و تأثیر این روش را به شدت افزایش می‌دهد. اگرچه در نوشتن این روش را به کار می‌بریم ولی در ذهن نیز می‌توان همین کار را انجام داد.

### شگرد نامه دوستانه

- یکی از بهترین راههایی که می‌شود از منفی بودن رها شده سپس رابطه محبت آمیزی برقرار کرد، استفاده از روش نامه دوستانه است. با یادداشت احساساتتان به روشی مخصوص، احساسات منفی خود به خود کم شده احساسات مثبت تشدید می‌شوند. روش نامه دوستانه، به نامه نوشتن ارج و بها می‌دهد. نوشتن این نامه‌ها سه جنبه و یا سه قسمت دارد:
  - نامه دوستانه‌ای نوشه حالتهای عصبانیت، غم، ترس، تأسف و محبت را اظهار کن.

## چگونه در مورد احساسات بفرنج خود گفتگو کنیم؟ ۲۵۳

۲- پاسخ نامهات را آن‌طوری که دلت می‌خواهد از طرف همسرت برای خودت بنویس.

۳- نامه دوستانه و پاسخ آن را با همسرت درمیان بگذار.

- شگرد نامه دوستانه بسیار قابل اعطا ف است. شما ممکن است که هر سه مرحله را انتخاب کنید، یا ممکن است که تنها به اجرای یک یا دو مرحله نیاز داشته باشید. مثلاً ممکن است که مراحل یک و دو را تمرین کنید تا روحیه بهتری پیدا کرده سپس بدون رنجش و سرزنش، شفاها با همسر خود صحبت نمایید. در موقع دیگر ممکن است هر سه مرحله را انتخاب کرده نامه دوستانه خود و پاسخش را با همسرتان درمیان بگذارید.

- اجرای هر سه مرحله، تجربه‌ای مؤثر و شفابخش برای هردوی شماست. لکن گاهی اجرای هر سه مرحله، بسیار وقت‌گیر یا نامناسب است. در بعضی موقعیتها، مؤثرترین روش فقط اجرای مرحله اول و نوشتمن نامه دوستانه است. در مورد اینکه چگونه این نامه‌ها را بنویسیم، چند مثال می‌زنیم:

### مرحله ۱: نوشتمن نامه دوستانه

- برای نوشتمن نامه دوستانه جای خلوتی را پیدا کرده برای همسرتان نامه بنویسید. در هر نامه، حالات عصبانیت، غم، ترس، پشیمانی و بعد محبتتان را بیان کنید. به این ترتیب وادار می‌شوید تا احساسات خود را کامل‌آبیان کرده آنها را درک کنید. درنتیجه در ک کامل احساساتتان، بعداً توانایی پیدا می‌کنید تا با همسرتان با روحیه‌ای محبت‌آمیز و خوب رابطه برقرار کنید.

- وقتی که ناراحت هستیم، معمولاً در یک لحظه، احساسات گوناگونی به ما دست می‌دهد. مثلاً زمانی که همسرتان شما را مأیوس می‌کند، ممکن است احساس عصبانیت بکنید از اینکه شوهر تان این قدر بی احساس

است، یا عصبانی شوید از اینکه زن قدرنشناسی می‌کند؛ غمگین شوید از اینکه مرد این همه گرفتار کارش است و یا اینکه زن به شما اطمینان ندارد؛ ترس از اینکه زن هرگز شما را نخواهد بخشید و یا اینکه مرد برای شما اهمیتی قائل نیست یا علاقه‌ای به شما ندارد؛ و متأسف باشید از اینکه به طور نهانی، عشق خودتان را از او دریغ می‌کنید. ولی در ضمن خوشحال هستید از اینکه او همسر شماست و به عشق و توجه او نیاز دارید.

• برای یافتن احساسات محبت آمیزمان، بارها نیازمندیم تا اول احساسات منفی خود را حس کنیم. بعد از اینکه چهار رکن احساسات منفی را گفتیم (عصبانیت، غم، ترس و تأسف)، کاملاً می‌توانیم احساسات محبت آمیز خود را بیان کنیم. نوشتن نامهٔ دوستانه خود به خود از شدت احساسات منفی کاسته و ادارمان می‌کند تا احساسات مثبت را کاملاً تجربه کنیم. برای نوشتن نامه‌های دوستانه در اینجا چند راهنمایی اساسی ذکر می‌شود:

- ۱- خطاب به «او» نامه‌ای نوشته و انmod کن که با مهربانی و التفات به تو گوش می‌کند.
- ۲- نامه را با عصبانیت شروع کن، بعد غم، ترس، تأسف و محبت خود را شامل نامه‌ات بکن. در هر نامه این پنج قسمت را بگنجان.
- ۳- در مورد هر احساس چند جمله‌ای بنویس. سعی کن جملات تقریباً به یک اندازه باشند. بی‌تكلف حرف بزن.
- ۴- بعد از هر قسمت، مکثی کرده به احساس بعدی که به سراغت می‌آید، توجه کن. در مورد آن احساس برایش بنویس.
- ۵- نامه‌ات را تمام نکن تا نوبت به عشق و محبت برسد. صبر کن تا محبت بجوش بیاید!
- ۶- در آخر نامه اسمت را امضاء کن. چند لحظه‌ای در مورد آنچه نیاز داری و یا می‌خواهی فکر کن. آن احساس را بعد از امضایت، پایین نامه به عنوان «یادآوری» برایش بنویس.

## چگونه در مورد احساسات بفرنج خود گفتگو کنیم؟

۲۵۵

برای سهولت نامه‌نگاری، شاید بخواهید از این راهنماییها کمی بگیرید. از هر یک از این پنج قسمت، چند نمونه برایتان تهیه شده که می‌تواند در بیان احساساتتان به شما کمک کند. ممکنست شما فقط از چند نمونه از این عبارات و یا همه آنها استفاده کنید. معمولاً مهم‌ترین عباراتی که ما را از احساساتمان خلاص می‌کند عبارتند از: «من عصبانی هستم»، «من افسرده‌ام»، «من می‌ترسم»، «من متأسفم»، «من می‌خواهم» و «من دوست دارم». به هر حال، هر اصطلاحی که کمکتان می‌کند تا احساسات خود را بیان کنید، مفید است. معمولاً بیست دقیقه‌ای طول می‌کشد تا نامه دوستانه‌ای را کامل نمایید.

### نامه دوستانه

... غریز،

این نامه را برایت می‌نویسم تا احساساتم را با تو درمیان گذاشته با تو در دل کنم.

- ۱- برای اظهار عصبانیت: • دوست ندارم... • کلافه می‌شوم... • عصبانی هستم که... • دلخورم... • می‌خواهم...
- ۲- برای اظهار افسردگی: • احساس یأس می‌کنم... • نم که... • آزردهام که... • می‌خواستم... • می‌خواهم...
- ۳- برای اظهار قرمن: • نگرانم... • من می‌ترسم... • بیم دارم از اینکه... • من نمی‌خواهم... • نیاز دارم... • می‌خواهم...
- ۴- برای اظهار تأسف: • خجالت می‌کشم... • متأسفم... • شرمندهام... • من نمی‌خواستم... • من می‌خواهم...
- ۵- برای اظهار عشق و محبت: • دوست دارم... • می‌خواهم... • در کمی کنم... • می‌بخشم... • من می‌دانم که... • ازت ممنونم که... • من می‌دانم که...

- یادآوری آخر نامه: جوابی که دوست دارم از طرف تو بشنوم:
- در اینجا نمونه‌هایی از موقعیتهای واقعی و نامه‌های دوستانه موجود می‌باشد که به شما کمک می‌کند تا این تکنیک را در ک نمایید.

### نامه دوستانه در رابطه با فراموشکاری

- روزی که تام بیشتر از خد معمول خوابیده و فراموش کرده بود تا دخترش هیلی را طبق قرار قبلی به دندانپزشکی ببرد، همسرش سامانتا بسیار عصبانی شد. به جای اینکه با تام برخوردی توأم با خشم و ملامت داشته باشد، نشست و نامه زیر را برایش نوشت. سپس توانست با روحیه‌ای بهتر و پذیرنده، با او روبرو شود.
- چون این نامه را نوشته بود، دیگر احساس نمی‌کرد که برای شوهرش نطق و خطابه ایراد کنده‌ای او را طرد نماید. به جای بحث و جدل، شب خوبی را در کنار هم گذراندند. هفت‌بعد تام با اطمینان بیشتری هیلی را به دندانپزشکی برد. این نامه دوستانه سامانتاست:

تام عزیز،

- ۱- عصبانیت: از اینکه فراموش کردی، عصبانی هستم. عصبانیم از اینکه خوابت برد بود. خیلی بدم می‌آید از اینکه خوابت می‌برد و همه چیز را فراموش می‌کنم. از اینکه مسئولیت همه کارها با من است، خسته‌ام. انتظار داری که همه کارها را من بکنم. از این وضع خسته‌ام.
- ۲- غم: غمگین شدم که هیلی به دندانپزشکی نرفت. از اینکه یادت رفت ناراحتم. از احساس اینکه نمی‌شده روی تو حساب کرد، غمگینم. از اینکه این همه کار می‌کنم غصه می‌خورم. از اینکه این همه خسته‌ای ناراحتم. وقت کمتری برای من داری. از اینکه از دیدن خوشحال نمی‌شوی، آزرده‌ام. آزرده می‌شوم وقتی که کارها را فراموش می‌کنم. احساس می‌کنم که اهمیتی نمی‌دهی.

## چگونه در مورد احساسات بفرنچ خود گفتگو کنیم؟ ۲۵۷

۳- **تروس:** وحشت دارم از اینکه همه کارها را من باید بکنم. می ترسم بهت اطمینان کنم. از اینکه اهمیتی نمی دهی می ترسم. وحشت دارم از اینکه دفعه دیگر هم من باید مسئول باشم. من نمی خواهم همه کارها را انجام بدهم. احتیاج به کمکت دارم. از نیاز به تو می ترسم. از اینکه هیچ وقت مسئولیت قبول نمی کنم وحشت دارم. از اینکه این همه کار می کنم، می ترسم. نکند خدای ناکرده مریض شوی.

۴- **تأسف:** وقتی که قرار ملاقاتها را فراموش می کنم و یا دیر سر وقت حاضر می شوی احساس دستپاچگی می کنم. متأسفم که خیلی طلبکارم. متأسفم که خیلی مورد قبول نیستم. شرمندهام که خیلی مهربان نیستم. من نمی خواهم بهت بی محلی کنم.

۵- **عشق:** دوستت دارم. می فهمم که خیلی خسته بودی. تو خیلی کار می کنم. میدونم به بهترین وجهی سعی خودت را می کنم. به خاطر فراموش کردن، می بخشم. از اینکه ملاقات دیگری با دکتر گذاشتی متشکرم. متشکرم که هیلی را می خواهی به دندانپزشکی ببری. میدونم که واقعاً اهمیت می دهی. میدونم که دوستم داری. از اینکه در زندگی ام تو را دارم احساس خوشبختی می کنم. می خواهم شب خوبی را در کنار یکدیگر داشته باشیم.

**دوستت دارم، سامانتا**

**یادآوری:** «نیاز دارم تا بشنوم که هفته آینده مسئولیت بردن هیلی را به دندانپزشکی قبول خواهی کرد.»

### نامه‌ای دوستانه در ارتباط با بی تفاوتی

- فردا صبح قرار بود جیم برای مأموریت به خارج از شهر برود. آن شب زنش ویرجینیا سعی کرد تا محیطی دوستانه در خانه ایجاد کند. سبد آنبه را برداشت و به اتاق خواب برد. به او تعارف کرد. جیم در رختخواب سرگرم کتاب خواندن بود، خیلی کوتاه جواب داد که میل

ندازد. ویرجینیا احساس واخوردگی کرد و از اتاق خارج شد. در درونش آزرده و عصبانی بود. به جای اینکه به اتاق خواب برگردد و از بی‌ادبی و بی‌احساسی جیم گله کند، نشست و نامه دوستانه‌ای نوشت.

• بعد از اینکه نامه را نوشت، پذیرش و بخشش ویرجینیا بیشتر شد. به اتاق خواب برگشت و گفت: «این آخرین شبی است که قبلاً از رفاقت با هم هستیم. بیا کمی با هم باشیم.» جیم هم کتابش را کنار گذاشت و شب دلپذیری را در کنار یکدیگر گذراندند. نوشن نامه دوستانه به ویرجینیا قدرت و عشق بیشتری داد تا بتواند با سماحت بیشتری توجه همسرش را به خود جلب کند. او حتی نیازی نداشت تا نامه‌اش را با جیم درمیان بگذارد. این نامه اوست:

جیم عزیز،

۱- فصیباتیت: کلافه‌ام در آخرین شبی که قبلاً از مسافرت با هم هستیم، می‌خواهی کتاب بخوانی. از اینکه مرا ندیده می‌گیری عصبانی‌ام. عصبانی‌ام از اینکه نمی‌خواهی این مدت را با من بگذرانی. عصبانی‌ام از اینکه چرا وقت بیشتری را با هم نمی‌گذرانیم. همیشه کاری مهم‌تر از من هست. می‌خواهم احساس کنم که دوستم داری.

۲- غم: از اینکه نمی‌خواهی با من باشی غمگینم. ناراحتم از اینکه این همه کار می‌کنی. احساس می‌کنم که بود و نبودم برایت فرقی ندارد. از اینکه همیشه این قدر گرفتاری، غصه می‌خورم. از اینکه نمی‌خواهی با من حرف بزنی، غمگین می‌شوم. آزرده می‌شوم که تو اهمیت نمی‌دهی. احساس نمی‌کنم که برایت استثنایی هست.

۳- قوه: می‌ترسم حتی ندانی که چرا ناراحتم. می‌ترسم از اینکه اهمیت نمیدی. می‌ترسم تا احساساتم را مطرح کنم. وحشت دارم که به من بی‌ محلی کنم. می‌ترسم که فاصله میانمان بیفتد و هیچ کاری هم در موردهش نمی‌توانم بکنم. وحشت دارم از اینکه حوصله‌ات را سر می‌برم. می‌ترسم که دوستم نداشته باشی.

## چگونه در مورد احساسات بغرنج خود گفتگو کنیم؟

۲۵۹

**۴- تأسف:** احساس دستپاچگی می‌کنم وقتی که میخواهم با تو باشم و تو اصلاً اهمیتی نمیدی. من وقتی خیلی ناراحت میشم احساس دستپاچگی می‌کنم، متأسفم اگر فکر کنی که حالت طلبکاری دارم، متأسفم که بیشتر از این نمی‌توانم عشق و پذیرش را به تو ابراز کنم. متأسفم موقعی که نمی‌خواستی با من باشی، به سردی با تو برخورد کردم و متأسفم که فرصت دیگری به تو ندادم. متأسفم که گاهی اطمینان به عشقت را از دست می‌دهم.

**۵- عشق:** واقعاً دوست دارم. برای همین بود که میوه آوردم. می‌خواستم کاری کرده باشم تا خوشحالت کنم. می‌خواستم کمی با هم باشیم. هنوز هم میخواهم امشب را با هم خوش بگذرانیم. از اینکه بی‌تفاوت بودی، می‌بخشم. از اینکه واکنش خوبی نشان ندادی تو را می‌بخشم. می‌فهمم که غرق در مطالعه بودی. بیا امشب را خوش بگذرانیم.

دوست دارم، ویرجینیا

**یادآوری:** پاسخی که دوست دارم بشنوم: «دوست دارم ویرجینیا، من هم دوست دارم تا شب خوبی را با هم بگذرانیم. دلم برات تنگ میشه.»

### نامه‌ای دوستانه در ارتباط با بحث و دعوا

- مایکل و ونسا دو مورد یک مسئله مادی، اختلاف نظر داشتند. بعد از چند لحظه بحث و گفتگو دعوا سر گرفت. وقتی مایکل متووجه شد که شروع به داد و بیداد کرده است، داد زدن را قطع کرد. نفس عمیقی کشید و بعد گفت: «فرصتی میخواهم تا راجع به این موضوع فکر کنم. سپس حرف می‌زنیم.» بعد به اتاق دیگری رفت و در مورد احساساتش نامه‌ای نوشت.

- بعد از نوشتمن نامه توانت تا به اتاق برگرد و با درک بیشتری در

مورد آن مسئله گفتگو کند. در نتیجه، آنها توانستند با حالت محبت آمیزی مشکلشان را حل کنند. این نامه دوستانه اوست:

ونسای عزیزم،

۱- عصبانیت: از اینکه این همه احساساتی می‌شود، عصبانی هستم. عصبانی ام که دائمًا نسبت به من سوءتفاهم می‌شود. از اینکه نمی‌توانی آرام با من صحبت کنی، از اینکه این همه حساس و زودرنجی و از اینکه به من اطمینان نداری و به من بی‌ محلی می‌کنی، عصبانی ام.

۲- غم: غمگینم که داریم دعوا می‌کنیم. وقتی که شک و تردید را نسبت به خودم می‌بینم، آزرده می‌شوم. خیلی دردناک است که عشق و محبت را نسبت به خودم از دست می‌دهم و از اینکه دعوامون شده متاثرم. وقتی که اختلاف نظر داریم، غمگین می‌شوم.

۳- قوهن: می‌ترسم که اشتباہی بکنم. می‌ترسم بدون اینکه ناراحتت کنم، نتوانم کاری را که می‌خواهم انجام بدم. می‌ترسم که احساساتم را با تو مطرح کنم. وحشت دارم از اینکه گناهکارم بدانی و به نظرت بی‌عرضه باشم. می‌ترسم وقتی که ناراحتی قدر مرا ندونی. می‌ترسم باهات حرف بزنم. نمیدونم چی بگم.

۴- پشیمانی و نأسف: متأسفم که آزردهات کردم و با تو هم عقیده نیستم. شرمندهام که رفتار سردی با تو داشتم و نسبت به عقایدت اظهار مخالفت می‌کنم. متأسفم که در انجام هر کاری عجله دارم. متأسفم که مقصوت می‌دانم. تو درخور این رفتارهای من نیستی. متأسفم که محکومت می‌کنم.

۵- عشق: دوستت دارم و می‌خواهم که مسئله‌مان را حل کنم. فکر می‌کنم حالا دیگر می‌توانم به احساسات گوش کنم. می‌خوام ازت حمایت کنم. می‌فهمم که احساسات را جریحه‌دار کردم. متأسفم که به احساسات بها ندادم. واقعاً خیلی دوستت دارم. می‌خوام که «قهرمان» تو باشم ولی نمی‌خوام با همه چیز موافقت کنم. می‌خوام که تحسینم کنم.

---

چگونه در مورد احساسات بفرنج خود گفتگو کنیم؟

---

۲۶۱

نیاز دارم تا خودم باشم و ازت حمایت خواهم کرد که خودت باشی.  
دوستت دارم، این بار که حرف می‌زنم خیلی صبورتر خواهم بود و  
بیشتر در کت خواهم کرد، تو شایسته آنی.

دوستت دارم، مایکل

یادآوری: پاسخی که دوست دارم بشنوم: «دوستت دارم مایکل، واقعاً  
قدر تو را می‌دانم که چقدر مهربانی و درکم می‌کنی. مطمئنم که این  
مشکل را حل خواهیم کرد»

### نامه‌ای دوستانه در ارتباط با کلافگی و نوميدی

- جین برای شوهرش بیل پیامی گذاشت که حتماً یک بسته سفارشی مهم را سر راهش به خانه بیاورد. به دلیلی، بیل هرگز این پیام را دریافت نکرد. وقتی که بدون بسته به منزل آمد، جین به شدت واکنشی از کلافگی و یأس نشانش داد. اگرچه بیل مقصراً نبود ولی وقتی که جین به صحبتش ادامه داد که چقدر به آن بسته نیاز داشته و چقدر از دست او کلافه شده است، بیل احساس کرد که مورد سرزنش و حمله واقع شده است. جین متوجه نبود که بیل تمام احساس کلافه بودن و یأس او را به خودش می‌گیرد. بیل نزدیک بود که منفجر بشود و جین را از اینکه این همه ناراحت بود، گناهکار بداند.

- ولی به جای اینکه تمام احساس تدافعی‌اش را روی جین خالی کرده شبشان را خراب کند، عاقلانه تصمیم گرفت تا ده دقیقه‌ای را صرف نوشتن یک نامه دوستانه بکند. وقتی که نامه‌اش را تمام کرد، برگشت و با حالت محبت آمیزی زنش را بغل کرد و گفت: «متأسفم که بسته‌ات را نگرفتی. کاشکی پیامت را دریافت کرده بودم. به‌حال، آیا بازم دوستم داری؟» جین هم با دنیابی از عشق و قدردانی، پاسخش را داد و به جای یک جنگ سرد، شب بسیار خوبی را در کنار هم گذراندند. این نامه دوستانه بیل است:

جین عزیزم،

۱- عصبانیت: بدم میاد وقتی که خیلی ناراحت میشی. بدم میاد وقتی که سرزنشم میکنی. از اینکه خیلی غمگینی، عصبانی هستم. از اینکه از دیدنم خوشحال نمیشوی، عصبانی هستم. احساس میکنم هر کاری که میکنم کافی نیست. ازت میخواهم از من قدردانی کرده از دیدنم افهار خوشحالی کنی.

۲- غم: از اینکه کلافه و مأیوس هستی، غمگینم. از اینکه از بودن با من خوشحال نیستی، غمگینم. میخواهم که شاد باشی. از اینکه «کار» همیشه مزاحم زندگی عاشقانه ما میشود ناراحتم. از اینکه تو قدر تمام چیزهای خوب زندگیمان را نمیدانی، اندوه‌گینم. از اینکه نتوانستم بسته‌ای را که به آن نیاز داشتم به خانه بیاورم، ناراحتم.

۳- قوه: میترسم که نتوانم خوشحالت کنم. میترسم که تمام شب را ناراحت باشی. میترسم که سفره دلم را برات باز کنم و بہت نزدیک بشم. میترسم از اینکه به عشقت نیازمند باشم. میترسم که به حد کافی برایت خوب نباشم. وحشت دارم که این مسئله را علیه من علّم کنی.

۴- قأسف: متأسفم که بسته را برایت نیاوردم و این قدر ناراحتی. به ذهنم نرسید که بہت زنگ بزنم. نمیخواستم که ناراحتت کنم. میخواستم از دیدنم خوشحال شوی. چهار روز تعطیلی داریم و میخواهیم که این چهار روز استثنایی باشد.

۵- عشق: دوستت دارم. میخواهم که شاد باشی. میفهمم که ناراحتی و درک میکنم که گاهی ناراحتی تو بجاست. میدونم که سعی نداری مرا ناراحت کنی. فقط نیاز به کمی دلسوزی و درآگوش گرفتن من داری. متأسفم. گاهی نمیدونم چه بکنم و برای همینه که تو را مقصر جلوه می‌دهم. متشکرم از اینکه همسرم هستی. خیلی دوستت دارم. نیازی نیست که بی عیب و شاد باشی. درک میکنم که در مورد بسته ناراحتی.

دوستت دارم، بیل

---

چگونه در مورد احساسات بفرنج خود گفتگو کنیم؟      ۲۶۳

---

**یادآوری:** پاسخی که دوست دارم بشنوم: «دوست دارم بیل. من قدر کارهایت را می‌دانم. ممنونم از اینکه شوهرم هستی.»

### مرحله ۲: پاسخ دادن به نامه

- دومین مرحله نامه دوستانه، پاسخ دادن به نامه است. حالا که شما هم احساسات منفی و هم احساسات مثبت خود را ابراز کردید، صرف سه تا پنج دقیقه برای پاسخ به نامه، می‌تواند عملی سودمند باشد. در این نامه، شما پاسخی را که دوست دارید تا از طرف همسرتان بشنوید، می‌نویسید.
- به این ترتیب عمل کنید: تصور نمایید که همسرتان قرار است تا به احساسات آزرده‌تان که یک بار در نامه خود نوشته بودید، به‌طور محبت‌آمیزی جواب بدهد. نامه کوتاهی برای خودتان بنویسید و وانمود کنید که نامه همسرتان به شماست. تمام آنچه را می‌خواهید از زبان او در مورد رنجهایی که بیان نموده‌اید، بشنوید، در نامه بگنجانید. عبارات ذیل به شما کمک می‌کند تا چنین شروع کنید:
  - من می‌فهمم...
  - من متأسفم...
  - تو شایسته‌ای...
  - دوست دارم...
  - من می‌خواهم...
- گاهی پاسخ به نامه، حتی مؤثرتر از خود نامه می‌باشد. یادداشت اینکه واقعاً چه می‌خواهیم و به چه چیزی نیاز داریم، صداقتمن را بیشتر می‌کند تا بتوانیم از حمایتی که شایسته‌اش هستیم، برخوردار گردیم. بعلاوه، وقتی که تصور می‌نماییم که همسرمان با حالت محبت‌آمیزی پاسخگوی ماست، در واقع انجام این کار را برای آنان آسان‌تر می‌کنیم.
- بعضی اشخاص در نوشتن احساسات منفی خود بسیار ماهرند و برایشان مشکل است تا احساسات مشیشان را رو کنند. بهخصوص، برای این تیپ آدمها، پاسخ به نامه خیلی مهم است تا بتوانند کشف کنند که چه

می خواهند پاسخ نامه‌شان بشنوند. برای حسن حمایت او، از استقامت خود مطمئن باشید. این امر به شما آگاهی بیشتری می‌دهد تا متوجه باشید که چقدر در چنین موقعی برای همسرتان دشوار است که با شما رفتار محبت‌آمیزی داشته باشد.

### چگونه می‌توانیم از نیازهای همسرمان مطلع شویم؟

- گاهی اوقات زنها با پاسخ به نامه خود مخالفند. آنها انتظار دارند که همسرشان بدانند چه باید بگویید. احساسی پنهانی به آنها می‌گوید: «من نمی‌خواهم بهش بگم که به چه چیزی نیاز دارم، اگر او واقعاً دوستم دارد، خودش می‌فهمد.» در چنین حالتی، لازمنست که زن به یاد بیاورد که مردها از سیارة میریخ هستند و نمی‌دانند که زنها به چه چیزی نیازمندند.

احتیاج است که به آنها تذکر داده شود.

- پاسخ مرد، بیشتر انعکاسی از سیاره‌اش دارد تا آینه‌ای که نشان بدهد چقدر همسرش را دوست می‌دارد. اگر او یک و نووسی بود، می‌دانست که چه بگوید. ولی او و نووسی نیست. مردها واقعاً نمی‌دانند که به احساسات زن چگونه پاسخ بدهند. اکثراً فرهنگ ما به مردها آموزش نمی‌دهد که زنها به چه چیزی نیاز دارند.

- اگر مردی، دیده یا شنیده است که پدرش چگونه بالحن و کلام محبت‌آمیز به احساسات آزرده مادرش پاسخ داده است، پس نظر بهتری خواهد داشت که چه بکند. ولی همین طوری او نمی‌داند. چون هرگز کسی به او یاد نداده است. پاسخ به نامه‌ها، بهترین روشی است که در مورد نیازهای زن، به یک مرد آموزش می‌دهد. به تدریج، ولی مطمئناً او خواهد آموخت.

پاسخ به نامه‌ها، بهترین روشی است که در مورد نیازهای زن، به یک مرد آموزش می‌دهد.

## چگونه در مورد احساسات بفرنج خود گفتگو کنیم؟ ۲۶۵

- گاهی اوقات زنها از من می‌پرسند: «اگر به او بگوییم دوست دارم چه بشنوم، و او شروع به گفتن آنها بکند، پس من از کجا بدانم که او فقط عین کلمات مرا نمی‌گوید. من می‌ترسم که منظورش واقعاً آن کلمات نباشد.»
- سؤال مهمی است. اگر مردی زنی را دوست نداشته باشد، اصلاً به خودش زحمت نمی‌دهد تا آنچه را او نیاز دارد بیش بدهد. حتی اگر کوشش کند تا پاسخی به درخواست زن بدهد، به احتمال زیاد، واقعاً سعی می‌کند که جوابی داده باشد!
- اگر او به ظاهر کاملاً صادقانه و صمیمی نیست، به این علت است که در حال یادگیری چیز جدیدیست. یادگیری روشی جدید برای پاسخگویی، کاری ناشیانه و بی‌لطف است. ممکنست که به مرد احساس ضعف بدهد. این زمانی بحرانی است. او نیاز شدیدی به قدردانی و تشویق دارد. او به تقویت روحیه نیازمند است تا به او بگویند که در مسیر صحیحی حرکت می‌کند.
- اگر تلاش‌های او در حمایت از زن صادقانه به نظر نمی‌آید، معمولاً به این علت است که می‌ترسد کوشش او مؤثر واقع نشود. اگر زن از تلاش او قدردانی کند، دفعه‌بعد، احساس اطمینان بیشتری کرده به این ترتیب با صمیمیت بیشتری پاسخ می‌دهد. مرد لوده و احمق نیست. وقتی که احساس کند که مورد پذیرش زن می‌باشد و می‌تواند به نوعی پاسخ دهد که حالتی مثبت ایجاد نماید، پس او این کار را خواهد کرد. فقط نیاز به زمان هست.
- زنها هم می‌توانند با گوش کردن به پاسخ نامه خود، خیلی چیزها در مورد مردها و نیازهایشان یاد بگیرند. زن معمولاً از واکنش مرد نسبت به خودش بپوشش می‌زند. اصلاً نمی‌تواند بفهمد که چرا مرد تلاش‌های او را برای حمایت از خودش رد می‌کند. زن درک نمی‌کند که مرد چه می‌خواهد. گاهی در مقابل او مقاومت نشان می‌دهد چون فکر می‌کند که مرد از او می‌خواهد تا در مقابل نظریات مرد، تسلیم شود. بهر حال در

- بیشتر موارد، مرد واقعاً می خواهد که زن به او اطمینان کرده، از او قدردانی نموده پذیرای او باشد.
- برای اینکه مورد حمایت واقع شویم، نه فقط باید نیاز هایمان را به همسرمان بیاموزیم، بلکه باید خواهان حمایت از آنها نیز باشیم. پاسخ نامه ها، فرد را مطمئن می کند تا مجالی برای حمایت شدن داشته باشد. و گرنه «ارتباط» نمی تواند مفید واقع شود. در دل کردن با رفتاری که نشان می دهد: «هر چی که بگی تسکینم نخواهد داد»، نه فقط نتیجه منفی دارد، بلکه برای همسرمان بسیار در دنک می باشد. بهتر است که در چنین مواقعي صحبت نکنیم.
  - در اینجا نمونهایست از یک نامه دوستانه و پاسخ آن. توجه کنید که پاسخ، همچنان در آخر نامه و در قسمت «یادآوری» نوشته شده است منتهی کمی طولانی تر و با جزئیاتی بیشتر از آنچه در بالا ملاحظه کردید.

### نامهای دوستانه و پاسخ آن در رابطه با مقاومت مرد

- وقتی که ترزا از همسرش پل تقاضای همدردی می کند، او در مقابلش مقاومت کرده به نظر می رسد که درخواست زنش به او تحمیل شده است.

پل عزیزم،

۱- عصبانیت: عصبانی هستم از اینکه در برابر من مقاومت می کنی و پیشقدم نمی شوی تا کمک کنی. عصبانی هستم که همیشه باید چیزی از تو تقاضا کنم. خودم خیلی کارها برات می کنم. من به کمکت نیاز دارم.

۲- غم: غمگینم از اینکه نمی خواهی کمک کنی. من غمگین هستم چون احساس می کنم خیلی تنها یم. من می خواهم بیشتر کارها را با هم انجام

## چگونه در مورد احساسات بفرنج خود گفتگو کنیم؟ ۲۶۷

بدهیم. دلم برای همدردیت لک زده!

۳- قوهٔ می‌ترسم که ازت درخواست کمک کنم. از عصبانیت تو وحشت دارم. می‌ترسم مخالفت کنی و مرا برنجانی.

۴- نأسف: متأسفم که این همه از دستت می‌رنجم. از اینکه این همه نق می‌زنم و از تو انتقاد می‌کنم، متأسفم. شرمنده‌ام که از تو قدردانی نمی‌کنم. می‌بخشی اگر این همه به تو اظهار محبت می‌کنم و متقابلاً از تو نیز این انتظار را دارم.

۵- عشق: دوستت دارم. می‌فهمم که تمام سعی خود را می‌کنم. میدونم که خیلی به من اهمیت میدی. میخواهم که به طور دوستانه ازت درخواستی بکنم. تو پدری خیلی مهربان برای بچه‌هایمان هستی.

دوستت دارم، ترزا

یادآوری: پاسخی که می‌خواهم بشنوم این است:

ترزا! عزیزم،

متشکرم که این همه دوستم داری و احساسات را با من مطرح می‌کنم. وقتی که رفتاری دارم که انگار درخواستهای تو زیادی هستند، در کمک می‌کنم که آزرده می‌شوی. می‌فهمم که با مخالفتهایم تو را می‌رنجانم. متأسفم که اغلب در کمک به تو پیشقدم نیستم. تو شایسته هستی که حمایت کنم و می‌خواهم که بیشتر حمایت کنم. دوستت دارم و خیلی راضی‌ام که تو همسر منی.

دوستت دارم، پل

## مرحله ۳: مطرح کردن نامه دوستانه و پاسخ آن

طرح کردن نامه‌ها به دلایل زیر مهم هستند:

- فرصتی به همسرتان می‌دهد تا از شما حمایت کند.
- به شما امکان می‌دهد تا آنچه را می‌خواهید، بفهمید.
- همسر شما را به نحو دوستانه و محترمانه‌ای، تقویت روحی می‌کند.

- انگیزه‌ای برای تقویت روابط شماست.
- صمیمیت و علاقه شدیدی به وجود می‌آورد.
- به همسرتان می‌آموزد که چه چیزی برایتان مهم است و چگونه با موفقیت از شما حمایت کند.
- به زوجهای کمک می‌کند تا وقتی که روایطشان تیره است، دوباره با هم صحبت کنند.
- به ما یاد می‌دهد که چگونه با احتیاط به احساسات منفی گوش بدھیم.
- پنج روش موجود است تا نامه‌هایتان را مطرح نمایید. در این مورد فرض می‌کنیم که زن نامه را به همسرش نوشته است. البته در مورد مرد هم این روش کاربرد دارد.

- ۱- هر دوستانه زن و پاسخش را بلند در حضور او می‌خواند. بعد دست زنش را در دست گرفته با آگاهی از آنچه همسرش نیاز به شنیدنش دارد، پاسخ محبت آمیزی به او می‌دهد.
- ۲- زن، نامه دوستانه خودش و پاسخ آن را هنگامی که مرد گوش می‌کند، با صدای بلند می‌خواند. بعد مرد دست او را در دستش گرفته با آگاهی از آنچه زن نیاز به شنیدنش دارد، پاسخ محبت آمیزی به او می‌دهد.
- ۳- ابتدا مرد پاسخ نامه زن را به صدای بلند بروایش می‌خواند. بعد نامه دوستانه زن را به صدای بلند می‌خواند. وقتی که مردی از قبل بداند که چه پاسخی به احساسات منفی بدهد، شنیدن آنها برایش خیلی آسان تر است. وقتی که مردی از پیش بداند که از او چه انتظاری می‌رود، زمانی که احساسات منفی را می‌شنود، وحشتی ندارد. بعد از اینکه نامه زن را می‌خواند، دست او را گرفته با آگاهی بیشتری از آنچه زن نیاز دارد تا بشنود، پاسخ محبت آمیزش را به او می‌دهد.
- ۴- ابتدا زن پاسخ نامه‌اش را بروای مرد می‌خواند. بعد نامه دوستانه خود را به صدای بلند می‌خواند. سرانجام مرد دست او را گرفته با آگاهی

## چگونه در مورد احساسات بفرنج خود گفتگو کیم؟

۲۶۹

بیشتری از آنچه او نیاز دارد، پاسخ محبت آمیزی می‌دهد.

۵- زن نامه‌ها یعنی را به مرد می‌دهد و او محظاً نامه‌ها در عرض بیست و چهار ساعت آنها را می‌خواند. بعد از اینکه نامه‌ها را خواند، از زن به خاطر نوشتن آنها تشکر می‌کند و دستش را گرفته با آگاهی بیشتری از آنچه زن او نیاز دارد، پاسخ محبت آمیزی به او می‌دهد.

## اگر همسرتان نتواند پاسخ و سтанه‌ای بدهد چه می‌کنید؟

- بر پایه تجارت قبلی آنها، برخی از مرد ها و زن ها، برای شنیدن نامه ها مشکل بزرگی دارند. در چنین حالتی نباید از آنها موقع داشت تا آن را بخوانند. ولی حتی اگر همسرتان خوش دارد که به نامه‌تان گوش کند، گاهی حتی قادر نمی‌شود که پاسخ صحیح و محبت آمیزی بدهد. باید پل و ترزا را مثال بزنیم.

- اگر پل بعد از شنیدن نامه های همسرش، احساس محبت بیشتری نمی‌کند، به این دلیل است که در آن لحظه نمی‌تواند پاسخ محبت آمیزی بدهد. ولی بعد از مدتی احساساتش تغییر خواهد کرد.

- زمانی که در حال خواندن نامه است، ممکن است احساس نماید که با عصبانیت و رنجش به او حمله شده است و حالت تدافعی به خود می‌گیرد. در چنین موقعی او نیاز دارد تا کمی وقت صرف کند و روی آنچه گفته شده است، فکر کند.

- گاهی اوقات انسان نامه محبت آمیزی را می‌شنود، ولی فقط عصبانیت به گوشش می‌رسد و زمان می‌خواهد تا بتواند محبت و عشق را نیز بشنود. اگر بعد از زمانی که گذشت، دوباره نامه را مرور کند، کمک بزرگی برایش خواهد بود. بخصوص قسمتهایی را که زن از تأسف و محبت خود نوشته است. گاهی وقتی که من نامه های دوستانه زنم را می‌خوانم، اول قسمت محبت آن را می‌خوانم و بعد بقیه نامه را بهطور کامل می‌خوانم.

- اگر مرد بعد از خواندن نامه ناراحت شود، می‌تواند احساسات منفی خود را که از خواندن نامه به او دست داده، به صورت «نامه دوستانه خودش» در پاسخ آن نامه بنویسد. گاهی اوقات نمی‌توان بفهم که از چه چیزی ناراحت می‌شوم تا اینکه زنم نامه دوستانه خود را با من درمیان می‌گذارد و بعد ناگهان مطلبی پیدا می‌کنم تا در موردش بنویسم. با نوشتن نامه خودم، قادر می‌شوم تا احساس محبت آمیز خود را پیدا کرده دوباره نامه او را بخوانم و محبتی را که در ورای آزردگی اوست، حسن کنم.
- اگر مردی نمی‌تواند بلافضله با محبت پاسخ بدهد، نیاز دارد تا بفهمد که ایرادی ندارد و تنبیه نمی‌شود. همسر او لازم است که بفهمد و پذیرد که مرد در مورد مسائلش برای مدتی نیاز به اندیشه دارد. شاید مرد برای همدردی با همسرش باید حرفی مانند این بگوید: «متشکرم که این نامه را نوشته‌ی نیاز به زمان مناسبی دارد.
- تمام پیشنهادات فوق در مورد مطرح کردن نامه‌ها، در مورد زن نیز که در پاسخ به نامه مرد مشکلی دارد تا بتواند با محبت پاسخ بدهد، صدق می‌کند. اصولاً توصیه می‌کنم که زوجها نامه‌ای را که نوشته‌اند با صدای بلند برای یکدیگر بخوانند. کمک بسیار مفیدی است اگر نامه همسرتان را به صدای بلند بخوانید کمک بسیار مفیدیست. چون آنها احساس می‌کنند که «شنیده» شده‌اند. این مسئله را با هردی آنها تجربه کرده ببینید چه چیزی مناسب حال شماست.

### موقعیت مناسب برای نامه‌های دوستانه

طرح کردن نامه‌های دوستانه می‌تواند ترسناک باشد. فردی که در مورد احساسات حقیقی خود می‌نویسد، بسیار آسیب‌پذیر است. اگر

## چگونه در مورد احساسات بفرنج خود گفتگو کنیم؟

۲۷۱

همسرش به او بی محلی کند برایش خیلی در دنیاک است. هدف این است که زوجین بتوانند احساسات خود را به راحتی مطرح کرده به هم نزدیکتر شوند. اگر در موقعیت مناسبی این کار بشود، مفیدتر خواهد بود. شخصی که نامه دوستانه را دریافت می کند، نیاز دارد تا به طور مخصوصی به اظهارات نویسنده احترام قائل شود. اگر آنها اهمیت واقعی به مسئله نداده و محترمانه از یکدیگر حمایت نکنند، پس نباید تازمانی که حالشان مساعد است، به آن نامه‌ها گوش بدene.

- مطرح کردن نامه‌ها باید با نیت صحیحی انجام بگیرد و باید جوهری از اهداف زیر را در برداشته باشد.

## هدف از نوشتن و مطرح کردن نامه دوستانه

- من این نامه را نوشتهم تا احساسات مثبت خود را یافته بتوانم عشقی را که تو لایقش هستی، تقدیمت کنم. در قسمتی از نامه، از احساسات منفی ام با تو حرف می زنم که مرا از تو دور می کند.
- اگر در کم کنی، به من کمک خواهی کرد تا بتوانم با تو روابط بوده احساسات منفی ام را رها کنم. من ایمان دارم که تو اهمیت می دهی و به بهترین طریقی که می دانی به احساساتم پاسخ خواهی داد. متوجه کرم از اینکه آمادگی نشان دادی تا گوش کنی و با من همدردی نمایی.
- بعلاوه، امیدوارم که این نامه کمکی کرده باشد تا خواسته‌ها، نیازها و آرزوهای مرا درک کنی.
- همسری که در حال گوش کردن به نامه است، نیاز دارد تا با جوهری از اهداف زیر، به آن گوش کند.

## هدف از گوش کردن به نامه دوستانه

- قول می‌دهم که سعی خودم را بکنم تا تو را بیشتر در کرده به احساسات بیشتر ارزش قائل شوم، تفاوت‌هایمان را پذیرفته و به نیازهای تو به اندازه نیاز خودم احترام بگذارم، از تو قدردانی کنم که سعی خودت را می‌کنم تا با احساسات و محبت، روابطمان را حفظ کنم. قول می‌دهم که به حرفيایت گوش کرده اصلاحات نکنم و یا چیزی را از تو دریغ نکنم. قول می‌دهم که قبولت کنم و سعی نکنم تا عوض شوی.
- مشتاقم که به احساسات گوش کنم. چون به تو اهمیت می‌دهم و مطمئنم که می‌توانم مسائلمان را حل کنیم.
- دفعات اولی که می‌خواهید روش نامه نوشتن را تمرین کنید، اگر اول این اظهارات را به صدای بلند بخوانید، خیلی مفیدتر خواهد بود. انجام این کار به شما کمک می‌کند تا به خاطر داشته باشید که به احساسات همسرتان احترام قائل شده پاسخ محبت‌آمیز و مطمئنی به او بدهید.

## نامه‌های دوستانه کوتاه

- اگر ناراحتید و بیست دقیقه وقت ندارید تا نامه دوستانه‌ای بنویسید، می‌توانید سعی کنید تا نامه‌ای کوتاه بنویسید. فقط سه الی پنج دقیقه وقت شما را گرفته می‌تواند بسیار مؤثر واقع شود. در اینجا به چند نمونه اشاره شده است:
- ماکس عزیزم،
- ۱- خیلی عصبانیم که دیر کردی.
  - ۲- از اینکه فراموش کرده‌ای خیلی غمگینم.
  - ۳- می‌ترسم که واقعاً به من بی‌علاقه باشی.
  - ۴- متأسفم که آدم باگذشتی نیستم.

## چگونه در مورد احساسات بفرنج خود گفتگو کنیم؟ ۲۷۳

۵— دوستت دارم و به خاطر دیر کردنت تو را می‌بخشم. میدونم که واقعاً دوستم داری. متشرکرم که سعی خودت را می‌کنی.

دوستت دارم، ساندی

هنری عزیزم،

۱— از اینکه خیلی خسته‌ای، عصبانیم.

۲— غمگینیم از اینکه نمی‌خواهی با من حرف بزنی.

۳— می‌ترسم که از هم جدا شویم. از عصبانی کردنت ناراحت می‌شوم.

۴— معذرت می‌خواهیم که سر شام با تو سرسرنگین بودم. معذرت می‌خواهیم که به خاطر مشکلاتمان سرزنشت می‌کنم.

۵— دلم برای محبتت لک زده، میشه ترتیبی بدی که امشب یا زودتر ساعتی با هم باشیم تا در مورد آنچه در زندگی ام می‌گذرد، با تو حرف بزنم؟

دوستت دارم، لسلی

یادآوری: چیزی که دوست دارم از تو بشنوم این است:

لسلی عزیزم،

متشرکرم که احساسات را برایم نوشته. می‌فهمم که دلت برایم تنگ شده.

بین ساعت ۸ الی ۹ امشب برنامه‌ای با هم می‌گذاریم.

دوستت دارم، هنری

## چه زمانی باید نامه دوستانه نوشت؟

- زمان نامه دوستانه نوشن، زمانی است که ناراحت هستید و نیاز به تسکین دارید.

- چند نمونه از روشهایی که می‌توان نامه‌های دوستانه نوشت:

- ۱— نوشن نامه به همسرتان.

- ۲— نوشن نامه به یک دوست، بچه یا یکی از اعضای خانواده.

- ۳- نوشتن نامه به یک همکار اداری یا ارباب رجوع، به جای جمله «دوست دارم» در آخر نامه می‌توانید بنویسید: «با تقدیم احترام» و یا «با تشکر»، در بیشتر مواقع توصیه می‌کنم چیزی ننویسید.
- ۴- نوشتن نامه به خودتان.
- ۵- نوشتن نامه به خدا یا قدرتی مافوق، ناراحتیها یا با او مطرح کرده از او تقاضای حمایت کن.
- ۶- نوشتن نامه به کسی که خودت نقش او را بازی می‌کنی، اگر برایت مشکل است که کسی را ببخشی، برای چند دقیقه‌ای وانمود کن که خود آن شخص می‌باشی و از طرف او برای خودت نامه بنویس. تعجب خواهی کرد که چه قدرتی در مورد عفو او خواهی داشت.
- ۷- نوشتن نامه‌های هیولا!ی! اگر واقعاً ناراحتید و احساس بدجنسی و محکوم‌کنندگی دارید، آنها را در نامه‌ای خالی کنید. سپس نامه را بسوزانید. توقع نداشته باشید که همسرتان آن را بخواند مگر اینکه هردوی شما آمادگی داشته باشید تا شنیدن احساسات منفی را تحمل کرده آنها را پذیریید. در آن حالت حتی نامه‌های هیولا!ی! نیز می‌تواند بسیار مؤثر باشد.
- ۸- نوشتن نامه برای جایه‌جایی. اگر اوضاع کنونی حال شما را نامساعد کرده شما را به یاد احساسات حل نشده دوران کودکیتان می‌اندازد، وانمود کنید که به عقب برگشته‌اید و به یکی از والدینتان نامه‌ای بنویسید و احساساتتان را با او مطرح کنید و از او درخواست حمایت نمایید.

### چرا نیاز به نوشتن نامه داریم؟

همان‌طور که در این کتاب کشف کردیم، برای زنها بسیار مهم است که احساسات خود را مطرح نموده حسن کنند که مورد علاقه و درک و احترام هستند. همین‌طور هم برای مردها بسیار مهم است که احساس نمایند مورد قدردانی، پذیرش و اطمینان می‌باشند. در روابط ما،

## چگونه در مورد احساسات بفرنچ خود گفتگو کنیم؟ ۲۷۵

- بزرگ‌ترین مشکل زمانی پیش می‌آید که زن احساسات منفی خود را در میان می‌گذارد و در نتیجه مرد احساس می‌کند که زن دوستش ندارد.
- ممکنست که احساسات منفی زن به نظر مرد، حالتی از انتقاد، طلبکاری و رنجیدگی داشته باشد. وقتی که مرد به احساسات زن محل نمی‌گذارد، زن احساس می‌کند که او دوستش ندارد. موفقیت در یک رابطه، تنها بستگی به دو عامل دارد: توانایی مرد که بتواند با عشق و محبت و احترام به احساسات زن گوش کند و توانایی زن که بتواند به روشهای محبت‌آمیز و محترمانه، احساساتش را مطرح کند.
  - در یک «رابطه»، نیاز است تا مرد و زن احساسات متغیر و نیازهایشان را با هم ارتباط بدهند. توقع یک رابطهٔ کامل و بی‌نقض به طور مطمئنی فوق العاده مطلوب می‌باشد. خوشبختانه از این مرحله تا تکامل مجال زیادی برای گسترش و تکامل رابطه‌ها وجود دارد.

### وقعات واقع‌بینانه

- توقع اینکه ارتباط همیشه به آسانی صورت بگیرد، غیرمنطقی است. بعضی از احساسات به قدری مشکلند که به سختی می‌توانیم بدون آزرسن شنوندهٔ خود، در موردشان صحبت نماییم. زوجهایی که مناسباتی عالی و محبت‌آمیز دارند، گاهی عذاب زیادی به خودشان می‌دهند تا بتوانند طوری ارتباط برقرار کنند که برای هردویشان خوشایند باشد. واقعاً مشکل است که عقیده یکدیگر را در کنیم بخصوص زمانی که اظهارات طرفمان، آنچه می‌خواهیم بشویم نیست. همچنین زمانی که احساساتمان جریحه‌دار هستند، بسیار سخت است که برای یکدیگر احترام قائل بشویم.
- بعضی از زوجها به اشتباه فکر می‌کنند که چون نمی‌توانند با محبت و موفقیت، ارتباط برقرار نمایند، پس حتماً همدیگر را به اندازهٔ کافی دوست ندارند. مسلماً عشق نقش مهمی در این امر دارد. ولی «همین

ارتباط برقرار کردن» خود نقش مهم‌تری دارد. خوشبختانه این هنر قابل یادگیریست.

### چگونه می‌آموزیم تا ارتباط برقرار کنیم؟

اگر در خانواده‌ای بزرگ شده‌ایم که قبلاً ارتباطات صمیمانه و دوستانه‌ای دیده باشیم، ارتباط موققیت آمیز می‌تواند برای ما طبیعت دومی باشد. ولی در نسلهای قبل، معمولاً داشتن یک رابطه دوستانه، بدین معنی بود که از احساسات منفی خود اجتناب کنیم. اغلب داشتن چنین احساساتی، گویی مرض خجالت‌آوری بود و یا چیزی که می‌بایست در صندوقخانه‌ای گذاشته درش را قفل می‌کردند.

- در خانواده‌هایی که فقر فرهنگی داشتند، داشتن یک رابطه دوستانه با رفتارهای بسیار مشخصی نشان داده می‌شد و یا از طریق تنیبیه بدنی، داد و بیداد، کتک کاری، شلاق زدن و با استفاده از فحاشی، احساسات منفی را توجیه می‌کردند و تمام این کارها به نام کمک به بچه‌ها که بتوانند درست را از غلط تشخیص بدهند، تمام می‌شد!

- اگر والدین ما بلد بودند که بدون متوقف کردن احساسات منفیشان، ارتباط دوستانه‌ای برقرار نمایند، ما بچه‌ها نیز می‌توانستیم از طریق «آزمایش» و «خطا»، به راحتی رفتار و احساسات منفی خود را کشف و پیگیری نماییم. از طریق الگوهای مثبت، با موققیت می‌توانستیم یاد بگیریم که چگونه ارتباط برقرار کنیم، بخصوص «با احساسات مشکل» خود. بعد از هیجده سال که بلوغ را پشت سر گذاشتیم، از طریق آزمایش و خطای در مورد اظهار احساساتمان، به تدریج می‌آموختیم تا به طرز محترمانه و مناسبی، احساسات خود را بیان کنیم. اگر این حالت برایمان پیش آمده بود، هرگز نیازی به نوشتمن «نامه‌های دوستانه» نداشتیم.

## اگر گذشته ما فرق می‌کرد

- اگر گذشته‌مان فرق می‌کرد، ما ناظر پدرمان بودیم که با موفقیت و محبت به احساسات مأیوس‌کننده و سرخورده مادرمان گوش می‌کرد. روزانه تجربه می‌کردیم که چگونه پدرمان آن احساس علاقه و درکی را که مادرمان از شوهر مهربانش توقع داشت، به او ابراز می‌کرد.
- ناظر مادرمان بودیم که چگونه با اطمینان، احساساتش را با پدرمان درمیان می‌گذاشت بدون اینکه او را ملامت کرده مقصوش بداند. ما تجربه می‌کردیم که چگونه فردی ممکن بود ناراحت باشد بی‌آنکه کسی را با بدگمانی کنار بزند، احساساتش را جریحدار کند، از او دوری کند و ملامتش نماید. با او مدارا کند و یا به سردی با او رفتار کند.
- سراسر هیجده سالی که در حال رشد و بلوغ بودیم، بر احساسات خود مسلط می‌شدیم همان‌طور که بر راه‌رفتن و ریاضیات مسلطیم! آن هم هنری بود که یاد می‌گرفتیم مانند هنر راه‌رفتن، پریدن، آواز خواندن، کتاب خواندن و یا دخل و خرج خود را متعادل کردن!
- ولی برای اکثر ما این مسئله پیش نیامد. در عوض، هیجده سال از عمرمان را بدون موفقیت، صرف یادگیری مهارت در برقراری ارتباطات نمودیم. به خاطر فقدان آموزش در برقراری ارتباط با دیگران، زمانی که احساسات منفی داریم، ظاهراً وظیفه سخت و غیرقابل تصوریست تا به‌طور دوستانه رابطه برقرار کنیم.
- برای درک سختی این امر، به پاسخهای خودتان در مورد سؤالهای زیر توجه کنید.
  - ۱- اگر زمانی که احساس عصبانیت و آزرمدگی می‌کنی، چگونه می‌توانی اظهار محبت نمایی حال آنکه وقتی داشتی بزرگ می‌شدی، والدینت در حال مشاجره بودند و یا توطئه می‌چینند که چگونه از جنگ و دعوا اجتناب نمایند؟

- ۲- چگونه بدون داد زدن و یا تنبیه کردن بچه‌هایت، وادرشان می‌کنی تا به حرفاهاست گوش کنند. حال آنکه پدر و مادرت برای کنترل اوضاع، مدام سرت داد زده تو را تنبیه می‌کرند؟
- ۳- چگونه می‌توانی حمایت بیشتری بخواهی در حالی که در دوران کودکی احساس می‌کردی که دائمًا مورد غفلت قرار می‌گیری و مایوس می‌شوی.
- ۴- چگونه می‌توانی سفره دلت را باز کنی و احساسات را در میان بگذاری اگر دائمًا از طرد شدن می‌ترسی!
- ۵- چطور می‌توانی با همسرت صحبت کنی اگر احساسات این مفهوم را دارد که «ازت متفرقم»؟
- ۶- چطور می‌توانی بگویی «معدرت می‌خواهم» اگر زمانی که بچه بودی، به خاطر اشتباهات تنبیه می‌شدی؟
- ۷- چطور می‌توانی اشتباهات را بپذیری وقتی که از تنبیه و طرد شدن می‌ترسی؟
- ۸- چطور می‌توانی احساسات را برملا کنی اگر در زمان کودکی دائمًا به خاطر ناراحتی و گریه تو را محکوم و یا طرد می‌کردد؟
- ۹- چطور می‌توانی برای آنچه می‌خواهی انجام دهی، تقاضایی بکنی، اگر در زمان کودکی ات به خاطر زیاده خواهی، دائمًا ملامت می‌کردد؟
- ۱۰- چطور قرار است بدانی که حتی چه احساسی داری اگر والدینت هرگز فرصت، حوصله یا اطلاعی نداشتند تا از تو بپرسند چه احساسی داری و چه چیزی ناراحتت می‌کند؟
- ۱۱- چگونه می‌توانی عیب و ایرادهای همسرت را قبول کنی اگر در زمان کودکی ات احساس می‌کردی که مجبوری تابی عیب و نقص باشی که بتوانی لایق محبت والدینت باشی؟
- ۱۲- چطور می‌توانی به احساسات دردناک همسرت گوش کنی اگر کسی به دردهایت گوش نداده است؟

---

## چگونه در مورد احساسات بفرنج خود گفتگو کنیم؟

---

۲۷۹

۱۳- چطور می توانی کسی را ببخشی وقتی که هیچ کس تو را نبخشیده است؟

۱۴- چگونه تصویر می کنی که با گریه کردن، غم و اندوهت را تسلی بدھی اگر در زمان کودکی ات، دائماً به تو می گفتند: «گریه نکن» یا «کی می خواهی بزرگ بشی؟» و یا « فقط بچه ها گریه می کنن».

۱۵- چطور می توانی به نومیدیهای همسرت گوش بدھی اگر در زمان کودکی ات، تو را وادار می کردند تا احساس کنی که مسئول اندوه مادرت هستی قبل از اینکه بتوانی در ک کنی که تو مسئولش نبودی؟!

۱۶- چطور می توانی به عصبانیت همسرت گوش بدھی، اگر در زمان کودکی ات، پدر یا مادرت با داد زدن و امر و نهی کردن، کلافگی خودشان را سر تو خالی می کردند؟

۱۷- چطور می توانی سفره دلت را باز کرده به همسرت اطمینان کنی، حال آنکه اولین کسانی که تو با معصومیت کودکانهات به آنها اعتماد کرده بودی، به طریقی به تو خیانت کردند؟

۱۸- تصویر می کنی چگونه می توانی با مهربانی و احترام، با احساسات ارتباط برقرار کنی، اگر هیجده سال بدون طرد شدن، تمرینی انجام نداده ای؟

- پاسخ تمام این سوالات، یکی است: یادگیری ارتباط دوستانه امکان پذیر است ولی به تمرین داریم. باید جبران این هیجده سال غفلت را بکنیم. اهمیتی ندارد که چقدر والدین ما بی عیب و ایراد بودند، هیچ کس کامل نیست. اگر در برقرار کردن ارتباطی مشکل دارید، این نه یک مصیبت است و نه تقصیر همسرتان می باشد. این مسئله ناشی از فقدان تعلیم و تربیت صحیح است و مستلزم تمرین می باشد.

- موقع خواندن سوالات بالا، حتماً احساساتی به سراجتان آمده است. برای خود درمانی، این فرصت استثنایی را از دست ندهید. درست بیست دقیقه وقت صرف کرده نامهای به یکی از والدین خود بنویسید. کاغذ و مدادی برداشته شروع به اظهار احساسات خود بکنید. از روش «نامه

دوستانه» استفاده کنید. حالا امتحانش کنید، از نتیجه‌اش متحیر خواهید شد.

## گفتن حقیقت کامل

نامه‌های دوستانه مؤثر می‌باشند. زیرا به شما کمک می‌کنند تا حقیقت کامل را بیان نمایید. تنها کشف قسمتی از احساسات شما، دلیلی بر درمان خواسته‌های شما نمی‌شود. مثلاً:

۱- ممکن است احساس خشمتان اصلاً کمکی به شما نکند. در واقع ممکن است که بیشتر عصبانیتان بکند. هرچه بیشتر غرق در عصبانیت شوید، بیشتر ناراحت خواهید شد.

۲- با ساعتها گریه کردن، اگر نتوانید آندوهتان را پشت سر بگذارید، امکان دارد که احساس تهی بودن و بی‌رمقی بکنید.

۳- احساس تأسف نمودن، بدون اینکه از آن بگذرید، ممکن است که احساس گناه و شرم به شما بدهد و حتی ممکن است که برای شخصیت شما نیز مضر باشد.

۵- برای اینکه همیشه مهربان جلوه کنید مجبور خواهید شد که احساسات منفی خود را خفه نمایید و بعد از چند سال کرخت و بی‌احساس خواهید شد.

• نامه‌های دوستانه مؤثر هستند زیرا شما راهنمایی می‌شوید تا در مورد تمام احساساتتان، حقیقت کامل را بنویسید. برای درمان درونمان، باید هر چهار جنبه اصلی احساسات در دنکمان را حس کنیم. آنها عبارتند از: عصبانیت، غم، ترس و پشیمانی و تأسف.

---

 چگونه در مورد احساسات بفرنج خود گفتگو کنیم؟ ۲۸۱


---

### چرا نامه‌های دوستانه مؤثر هستند؟

با بیان کردن هر یک از این چهار جنبه از احساسات دردناک، ما از درد خود رها می‌شویم. نوشتن یکی دو احساس منفی، به خوبی مؤثر نیست، زیرا بسیاری از واکنشهای منفی ما احساسی واقعی نمی‌باشند ولی ناخودآگاه به عنوان دفاع مکانیکی از آنها استفاده می‌کنیم تا از ابراز احساسات واقعی خود اجتناب نماییم. مثلاً:

۱- اشخاصی که به آسانی عصبانی می‌شوند، معمولاً تلاش می‌کنند درد، اندوه، ترس و تأسف خود را پنهان کنند. زمانی که احساسات آسیب‌پذیر و شکننده خود را حسن می‌کنند، عصبانیت آنها از بین می‌رود و خیلی مهربان می‌شوند.

۲- اشخاصی که به آسانی گریه می‌کنند، معمولاً برایشان سخت است که عصبانی بشوند، ولی وقتی که کمکشان کنیم تا عصبانیت خود را اظهار کنند، حالشان بهتر می‌شود و خیلی مهربان می‌شوند.

۳- اشخاصی که ترسو هستند، معمولاً نیاز دارند تا عصبانیت خود را احساس نموده بیان کنند. سپس ترسشان برطرف می‌شود.

۴- اشخاصی که اغلب احساس تأسف و گناه می‌کنند، معمولاً قبل از اینکه بتوانند عشقی را که شایسته‌شان می‌باشد، احساس نمایند، نیاز دارند تا درد و عصبانیت خود را احساس کرده توضیح بدھند.

۵- اشخاصی که همیشه مهربان هستند ولی در حیرتند که چرا افسرده یا کرخت هستند، معمولاً نیاز دارند تا از خودشان بپرسند: «اگر قرار بود در مورد چیزی، عصبانی و ناراحت باشم، آن مسئله چه چیزی می‌توانست باشد؟» و جواب آن را بنویسند. این کار به آنها کمک خواهد کرد تا با احساساتی که پشت افسرده‌گی و کرختیشان مخفی هستند، در تماس باشند. نامه‌های دوستانه به این سبک نیز می‌توانند مورد استفاده قرار بگیرد.

## چطور احساساتی می‌توانند احساسات دیگر را مخفی نمایند؟

• در اینجا مثالهایی است از اینکه چگونه مردها و زنها از احساسات منفیشان استفاده می‌کنند تا از درد واقعی خود دوری کرده یا آنها را متوقف کنند. به خاطر داشته باشید که چنین عملی غیرواردیست. اغلب آگاه نیستیم که چه اتفاقی دارد می‌افتد. برای چند لحظه‌ای به این سوالها فکر کنید:

- آیا وقتی که واقعاً عصبانی هستی، شده که لبخند بزنی؟
- زمانی که از ته دل ترسیدی، آیا اوقات تلخی کرده‌ای؟
- وقتی که واقعاً غمگین و آزرده هستی، آیا می‌خندی و لطیفه می‌گویی؟

- وقتی که خودت احساس ترس و گناه می‌کردی، آیا شده که فوراً دیگران را مقصراً بدانی؟

• جدول ذیر نشان می‌دهد که معمولاً مردها و زنها احساسات حقیقی خود را انکار می‌نمایند. مسلماً تمام مردها با مشخصات جنس مذکور تطبیق نمی‌کنند همان‌طور که تمام زنها با مشخصات جنس مؤنث مطابقت ندارند. این جدول به ما نشان می‌دهد که چگونه ممکن است با احساسات واقعی خود بیگانه باشیم.

## روشهایی که ما روی احساسات واقعی خود سرپوش می‌گذاریم

## چگونه در مورد احساسات بفرنج خود گفتگو کنیم؟ ۲۸۳

**مردها چگونه دردشان را پنهان می‌کنند (عملی که معمولاً غیر ارادیست)**

- ۱- ممکن است مردها برای اجتناب از احساسات دردناک خود مانند غم، آزدگی، غصه، گناه و ترس، از عصبانیت به عنوان راه حل استفاده نمایند.
- ۲- مردها ممکن است برای اجتناب از احساسات دردناک خود مانند خشم و عصبانیت، از بی تفاوتی و دلسردی به عنوان راه حل استفاده کنند.
- ۳- ممکن است مردها برای اجتناب از آزدگی خود، ظاهر کنند که به آنها اهانت شده است.
- ۴- ممکن است مردها برای اجتناب از احساس ترس و شک، حق را به جانب خود دانسته از عصبانیت استفاده کنند.
- ۵- ممکن است مردها برای اجتناب از عصبانیت و غم و غصه، از شرم استفاده کنند.
- ۶- مردها ممکن است برای اجتناب از ترس، یأس، دلسردی و شرم، از آرامش و صلح به عنوان راه حل استفاده کنند.
- ۷- مردها ممکن است برای اجتناب از احساس ناشایستگی، از اعتماد به نفس استفاده نمایند.
- ۸- مردها ممکن است که برای اجتناب از احساس ترس، از پرخاشگری استفاده کنند.

**زنها چگونه دردشان را مخفی می‌کنند (عملی که معمولاً غیر ارادیست)**

- ۱- ممکن است زنها برای اجتناب از احساسات دردناک خود مانند عصبانیت، گناه و ترس و یأس، از نگرانی و دلواپسی به عنوان راه حل استفاده کنند.
- ۲- ممکن است زنها برای اجتناب از عصبانیت و کلافگی، خود را گیج و پریشان نشان بدeneند.
- ۳- زنها ممکن است برای اجتناب از خجالت، عصبانیت، غم و پشیمانی و تأسف، از کسالت به عنوان راه حل استفاده کنند.
- ۴- زنها ممکن است که برای اجتناب از عصبانیت و درد و غم، از ترس و شک استفاده کنند.
- ۵- ممکن است زنها برای اجتناب از ترس، از غصه به عنوان راه حل استفاده کنند.
- ۶- ممکن است زنها برای اجتناب از عصبانیت و غم و غصه و اندوه، از امید به عنوان راه حل استفاده نمایند.
- ۷- زنها ممکن است برای اجتناب از غم و یأس خود، از خشنودی و قدردانی به عنوان راه حل استفاده کنند.
- ۸- زنها ممکن است برای اجتناب از درد و عصبانیت، از محبت و بخشش به عنوان راه حل استفاده کنند.

### بهبود احساسات منفی

- اگر احساسات منفی شما را کسی گوش نکرده حمایتتان نکند، در ک و قبول احساسات منفی دیگران برایتان مشکل است. هرچه بیشتر بتوانیم مشکلات حل نشده دوران کودکی خود را شفا بدھیم، برایمان آسان تر است تا مسئولانه احساساتمان را در میان گذاشته به احساسات همسرمان گوش کنیم بدون اینکه بی تاب و آزرده، کلافه و یا دلخور شویم.
- هرچه بیشتر در مقابل احساسات درونی خود مقاومت نمایید، در مقابل گوش کردن به احساسات دیگران، مقاومت شما بیشتر خواهد شد. اگر زمانی که دیگران از احساسات کودکی خود حرف میزنند و شما احساس بی تابی، تعصب و بی تحملی می کنید، این شاخصی است برای اینکه چگونه خودتان را درمان می کنید.\*

• برای تربیت مجدد خودمان، باید دوباره «والد» خود باشیم. ما بایستی تصدیق کنیم که در درون ما انسانی احساساتی وجود دارد که حتی وقتی که «بالغ» معقول ما می گوید که دلیلی برای ناراحت شدن نداری، او ناراحت می شود. باید آن قسمت از احساساتمان را از خودمان جدا کرده والد مهربانی نسبت به آن باشیم. نیاز است تا از خودمان پرسیم «موضوع چیست؟ آزردهای؟ چه احساسی داری؟ چه باعث ناراحتی تو شده؟ در مورد چه چیزی عصبانی هستی؟ چه چیزی تو را غمگین کرده؟ از چه می ترسی؟ چه می خواهی؟»

• وقتی که با دلسویزی به احساسات خود گوش می دهیم، احساسات منفی ما به طور معجزه آسایی بهبود یافته قادر می شویم تا با مهربانی و احترام به آن موقعیت جوابگو باشیم. با درک احساسات کودکانه خود،

\* چون مشکلات آن دوران را حل نکردایم، پس نمی توانیم مشکل طرف را بر طرف کنیم و درنتیجه کلافه می شویم.—

## چگونه در مورد احساسات بفرنج خود گفتگو کنیم؟

۲۸۵

ناخود آگاه دری به روی احساسات مهربان خود باز می کنیم تا بتوانیم به آنچه می گوییم، مسلط باشیم.

- اگر زمانی که بچه بودیم، به احساسات درونی ما مکرراً با مهربانی گوش کرده به آنها اعتبار داده بودند، دیگر در دوران بزرگسالی درگیر احساسات منفی نمی شدیم. ولی اکثر ما، در دوران کودکی به این شکل مورد حمایت واقع نشده‌ایم. پس مجبوریم که خودمان این کار را انجام دهیم.

## چگونه گذشته بر حال تأثیر می کند؟

- مسلماً شما نیز در چنگ احساسات منفی افتاده‌اید. در اینجا به نمونه‌های معمولی از احساسات حل نشده دوران کودکی اشاره می کنیم که ممکنست امروزه همان‌طور که با فشارهای عصبی بزرگسالی خود مواجه هستیم، بر ما تأثیر بگذارند.

- ۱- وقتی که مسئله‌ای ما را ناراحت کرده است، همچنان در عصبانیت و دلخوری فرو می رویم حتی زمانی که «بالغ» ما می گوید که باید آرام، مهربان و مسالمت آمیز باشیم.

- ۲- وقتی که مسئله‌ای مایوس‌مان می کند، همچنان در غم و آزردگی فرو می رویم، حتی زمانی که «بالغ» ما می گوید که باید جذاب، خوشحال و امیدوار باشیم.

- ۳- وقتی که مسئله‌ای ما را ناراحت کرده است، همچنان در ترس و نگرانی فرو می رویم، حتی زمانی که «بالغ» ما می گوید که باید مطمئن، متکی به نفس و سپاسگزار باشیم.

- ۴- وقتی که مسئله‌ای باعث خجالت ما شده است، همچنان در تأسف و شرم‌ساری خود فرو می رویم، حتی زمانی که «بالغ» ما می گوید که باید احساس امنیت، خوبی و شگفتی بکنیم.

## خاموش کردن احساسات از طریق اعتیاد

- معمولاً به عنوان انسانی بالغ سعی می‌کنیم برای کنترل احساسات منفی خود، از آنها اجتناب کنیم. اعتیادهای ما می‌توانند برای خفه نمودن فریادهای دردناک و نیازهای برآورده نشدهٔ ما مؤثر باشند. بعد از یک لیوان آب خنک، اندوه برای لحظه‌ای محو می‌شود ولی باز بارها به سراغمان خواهد آمد.
- برخلاف آنچه می‌نماید، همان عمل اجتناب از احساسات منفی به آنها قدرت می‌دهد تا زندگی ما را کنترل نمایند. با هنر گوش کردن و پرواندن احساسات درونیمان، به تدریج از چنگ احساسات منفی خلاص می‌شویم.

برخلاف آنچه می‌نماید، همان عمل اجتناب از احساسات منفی به آنها قدرت می‌دهد تا زندگی ما را کنترل نمایند.

- وقتی که خیلی ناراحت هستید، مطمئناً نمی‌توانید آن‌طور که لازم است به‌طور مؤثر رابطه برقرار کنید. در چنین موقعی است که احساسات حل نشدهٔ گذشته‌تان برگشته‌اند. انگار بچه‌ای هستید که هرگز اجازه نداشته کج خلقی کند و حالا می‌کند، فقط برای اینکه دوباره به داخل «صدوقخانه» تبعید شود!
- احساسات حل نشدهٔ کودکی ما، قدرت دارد تا آگاهی بالغ ما را در چنگ گرفته از برقراری روابط محبت‌آمیز ما جلوگیری کرده ما را کنترل نماید. تا زمانی که می‌توانیم به‌طور محبت‌آمیز به این احساسات فرضی نامعقول گذشته خود گوش بدیم (که انگار درست زمانی که نیاز به «عقل سليم» داریم، به زور داخل زندگی ما می‌شوند)، آنها از ایجاد

## چگونه در مورد احساسات بفرنج خود گفتگو کنیم؟

۲۸۷

روابط دوستانه ما جلوگیری خواهند کرد.

- راز ایجاد رابطه با احساسات مشکلمن، داشتن شعور و تعهد است که با نوشتن احساسات منفی خود آنها را بیان کرده بتوانیم آگاهی بیشتری از احساسات مثبت خود داشته باشیم. هرچه مهربان‌تر و آن‌طور که شایسته همسرمان است، رابطه برقرار کنیم، مناسبات ما بهتر خواهد شد. وقتی که شما بتوانید احساسات آزاردهنده خود را به روشنی محبت‌آمیز با همسرتان درمیان بگذارید، برای همسر شما نیز خیلی آسان‌تر است که در مقابل، از شما حمایت کند.

### رموز کمک به خود

- نوشتن نامه‌های دوستانه، کمکی عالی به خویشتن است ولی اگر فوراً به نوشتن آنها عادت نکنید، ممکنست که این فن را از یاد ببرید. به شما توصیه می‌کنم تا اقلال هفته‌ای یک‌بار در مورد مسئله‌ای که شما را ناراحت می‌کند، بنویسید و نامه‌ای بنویسید.
- نامه‌های دوستانه نه فقط موقعی که با همسرتان مشکلی دارید مؤثر می‌باشد، بلکه هر وقت که خودتان نیز ناراحت هستید، مؤثر است. نوشتن نامه‌های دوستانه در اوقاتی که احساس رنجش، نارضایتی، دلواپسی، افسردگی، دلخوری، خستگی و نگرانیهای معمولی می‌کنید، خیلی مؤثرند. هر وقت که می‌خواهید حالتان بهتر شود، نامه دوستانه‌ای بنویسید. ممکنست که همیشه خلق شما را کاملاً خوب نکند، ولی کمک خواهد کرد تا شما را در مسیر صحیحی هدایت کند.
- در اولین کتابم به نام آنچه را احساس می‌کنی می‌توانی شفا دهی، اهمیت کشف احساسات و نوشتن نامه‌های دوستانه را بیشتر توضیح داده‌ام. به علاوه در سری نوارهایم به نام شفای قلب توضیح می‌دهم که تصورات و تمرینات شفایخش براسانش نوشتن نامه‌های دوستانه جهت بهبود حالتهای دلواپسی، رهایی از خشم، گذشت، دوست داشتن

«کودک» درون و شفا دادن احساسات زخمی گذشته می‌باشد.

- به علاوه، کتابهای بسیاری در این مورد توسط نویسنده‌گان دیگر نوشته شده است. خواندن این نوع کتابها مهم است و به شما کمک می‌کند تا بتوانید با احساسات درونی خود در تماس بوده آنها را شفا دهید. ولی به یاد داشته باشید تا وقتی که نگذارید این قسمت از احساسات شما با صدای بلند صحبت کنند و شنیده شوند، آنها بهبود حاصل نمی‌کنند. کتابها می‌توانند به شما الهام ببخشند تا خود را بیشتر دوست داشته باشید. ولی با گوش کردن، نامه نوشتن، و یا احساسات خود را به‌طور شفاهی بیان کردن، واقعاً همان عمل را انجام می‌دهید.

کتابها می‌توانند به شما الهام ببخشند تا  
 خودتان را بیشتر دوست داشته باشید ولی با  
 گوش کردن، نامه نوشتن، و یا احساساتتان را  
 به‌طور شفاهی بیان کردن واقعاً همان عمل را  
 انجام می‌دهید.

- همان‌طور که در حال تمرین نامه نوشتمن هستید، شما در شناخت آن قسمت از خودتان که نیاز بیشتری به عشق و محبت دارد، تجربه خواهید اندوخت. با گوش کردن و کشف احساساتتان، به این قسمت کمک خواهید کرد تا رشد و توسعه یابد.
- همین که آن قسمت احساسی شما، عشق و درکی را که مورد نیاز شما بوده دریافت کند، شما خود به خود ارتیاط بهتری برقرار می‌کنید. شما توانایی پیدا می‌کنید تا به موقعیتهای گوناگون پاسخهای محبت آمیز بدھید. با وجود اینکه برای ما بر نامه‌ریزی شده است که احساسات خود را مخفی کرده حالت تدافعی داشته باشیم نه محبت آمیز، ما می‌توانیم خود را دوباره تأدب و تربیت نماییم. در این مورد امید فراوانی هست.
- برای تأدب و تربیت مجدد خود، نیاز به گوش کردن و درک نمودن

## چگونه در مورد احساسات بفرنج خود گفتگو کنیم؟ ۲۸۹

احساسات حل نشده خود دارید که هرگز فرصتی برای شفای آنها نداشته‌اید. این قسمت از وجودتان نیاز دارد تا احساس شده، شنیده و در کشیده باشد.

- تمرين نامه‌نويسی روش سالمی برای بيان احساسات حل نشده، احساسات منفي و خواسته‌هايمان است بدون اينکه کسی ما را محکوم کند و يا کنار بزنند. با گوش کردن به احساساتمان، در حقیقت به طور عاقلانه‌ای در حال درمان بخش احساساتي وجودمان هستیم که مانند کودک کوچکی است که در آغوش «والد» خود اشک می‌ریزد. با کشف واقعیت كاملی از احساساتمان، به خودمان اجازه می‌دهیم تا این احساسات را داشته باشیم. با زمان کودک درونمان، زخمهای احساسات حل نشده گذشته‌مان، به تدریج می‌توانند بهبود حاصل نمایند.

- اکثر مردم به سرعت بالغ می‌شوند زیرا احساسات خود را پس زده متوقف می‌کنند. احساسات حل نشده آنها، در درونشان به انتظار نشسته‌اند تا بیرون آمده مورد محبت قرار بگیرند و بهبود یابند. اگرچه ممکن است سعی کنند تا مانع این احساسات شوند، ولی این درد و اندوه به طور دائم روی آنها تاثیر خواهد گذاشت.

- امروزه کاملاً پذیرفته‌ایم که اکثر امراض جسمی ناشی از درد احساسات حل نشده ماست. ممانعت از احساسات، معمولاً درد و بیماری جسمی ایجاد می‌کند که می‌تواند عامل مرگ نابهنه‌گام باشد. بعلاوه، اکثر غرایز خودآزاری، افکار آزاردهنده و اعتیادها نشانه‌ای از زخمهای احساسات درونی ماست.

- وسواسی که مرد برای موفقیت در کارش دارد و تلاش و کوشش سختی می‌کند تا عشق و محبت زن را نیز به دست بیاورد، به این امید است که در درونی و اضطراب خود را کاهش بدهد. وسواسی که زن از بی‌عیب و نقص بودنش دارد تا لایق عشق مرد باشد، به این امید است که درد درونی خود را کاهش دهد. هر کاری که به افراط انجام شود، می‌تواند وسیله‌ای برای بی‌حس کردن درد حل نشده گذشته‌مان باشد.

- اجتماع ما پر از سرگرمیهاییست که به ما کمک می‌کند تا از درد خود اجتناب کیم. به هر حال نامه‌های دوستانه به شما کمک می‌کند تا نگاهی به درد خود انداخته، احساسش کرده سپس درمانش کنید. هر بار که نامه دوستانه‌ای می‌نویسید، به احساسات درونی و زخمی خود، عشق، درک و توجه نشان می‌دهید چون نیازمند به آنهاست تا درمان شود.

## قدرت تنهایی و خلوت

- گاهی که به طور محرمانه احساساتتان را می‌نویسید، سطوح عمیق‌تری از آن احساسات را کشف خواهید کرد که با حضور شخص دیگری نمی‌توانستید احساسش نمایید. خلوت کامل، امنیتی برایتان به وجود می‌آورد تا بتوانید عمیق‌تر احساس کنید. حتی اگر در روابط خود احساس می‌کنید که به راحتی می‌توانید در مورد هر مسئله‌ای صحبت کنید، من باز هم به شما توصیه می‌کنم که گاهی اوقات در خلوت احساساتتان را بنویسید. نوشتن نامه‌های دوستانه در خلوت نیز کار سالمی است. زیرا فرصتی به شما می‌دهد تا به خودتان بپردازید بدون اینکه متکی به کس دیگری باشید.

- به شما توصیه می‌کنم تا نامه‌های دوستانه خود را جمع آوری کرده در پرونده‌ای بایگانی کنید. برای آسان‌تر نوشتن این نامه‌ها، ممکن است که بخواهید به نمونه نامه‌هایی که قبلاً در این فصل دادیم، رجوع کنید. زمانی که جایی گیر کردید، شکل نامه دوستانه می‌تواند به شما کمک کند تا مراحل مختلف و «عبارات راهنمای» را در نامه دوستانه به خاطر داشته باشید.

- اگر کامپیوتر شخصی دارید، شکل یک نامه دوستانه را ثبت کرده چندین بار از آن استفاده کنید. هر وقت که خواستید نامه بنویسید، آن را روی صفحه کامپیوتر بیاورید و بعد که تمام شد، آن را با تاریخ در حافظه‌اش نگه دارید. اگر می‌خواهید نامه را با کسی در میان بگذارید، آن

## چگونه در مورد احساسات بفرنچ خود گفتگو کنیم؟

۲۹۱

را تایپ کنید.

- علاوه بر نوشتن نامه‌ها، پیشنهاد می‌کنم که پروندهای خصوصی برای نامه‌هایتان داشته باشید. گاه‌گاهی که ناراحت نیستید، این نامه‌ها را بخوانید. زیرا وقت آن است که بتوانید احساسات خود را با بی‌طرفی بیشتری مرور کنید. این حالت بی‌طرفی به شما کمک خواهد کرد که دفعات بعد احساسات ناراحت خود را با احترام بیشتری بیان نمایید. همچنین اگر نامه دوستانه‌ای می‌نویسید و هنوز ناراحت هستید، با دوباره خواندن نامه ممکن است که حالتان رو به بهبود بگذارد.
- برای کمک به مردم در نوشتن نامه‌های دوستانه و کشف و بیان احساساتتان در خلوت، برنامه کامپیوتروی به نام جلسه خصوصی تنظیم کرده‌ام. بهنحوی خصوصی، کامپیوتروی برایتان از عکس، گرافیک، سؤالات و فرمهای مختلفی از نامه‌های دوستانه استفاده می‌کند تا با احساساتتان در تماس باشید. حتی «عبارات راهنمای» را به شما پیشنهاد می‌کند تا کمکتان کند که بتوانید آن احساسات خصوصی را پیدا کرده اظهار نمایید. علاوه بر طور خصوصی در حافظه خود، نامه‌های شما را نگه‌دارد و زمانی که خواستید، بر روی صفحه ظاهر می‌کند تا خواندن آنها کمکی برایتان باشد و بتوانید احساساتتان را به طور کامل تری اظهار نمایید.
- استفاده از کامپیوتروی به شما کمک خواهد کرد تا احساسات خود را بیان کرده به مقاومت خود در برابر نامه نوشتن غلبه نمایید. مردها که معمولاً واکنش بیشتری به این عمل نشان می‌دهند، اگر بتوانند در خلوت مقابل کامپیوترو خود بشینند، انگیزه بیشتری برای این کار پیدا می‌کنند.

## قدرت صمیمیت

- در خلوت، نوشتن نامه‌های دوستانه به نوبت خودش بسیار شفابخش است ولی جایگزین نیاز ما برای شنیده شدن و در کشیدن توسط دیگران نمی‌تواند باشد. وقتی که نامه دوستانه‌ای می‌نویسید، شما خودتان

را دوست دارید ولی وقتی که نامه خود را درمیان می‌گذارید، مورد محبت واقع می‌شوید. برای اینکه توانایی بیشتری در دوست داشتن خود داشته باشیم، نیاز داریم تا مورد محبت نیز واقع شویم. درمیان گذاشتن حقیقت، در رابه روی صمیمیت باز می‌کند تا عشق بتواند وارد شود.

برای اینکه توانایی بیشتری در دوست داشتن  
خود داشته باشیم، نیازمندیم تا مورد محبت نیز  
واقع شویم.

- برای اینکه در زندگی خود مورد محبت بیشتری واقع شویم، به کسانی نیاز داریم که بتوانیم به راحتی و با احتیاط احساساتمان را با آنها درمیان بگذاریم. بسیار مؤثر است که تعدادی افراد منتخب در زندگیتان داشته باشید تا بتوانید با آنها هر نوع احساساتتان را درمیان گذاشته اطمینان داشته باشید که آنها همچنان دوستتان داشته شما را با انتقاد، محکومیت و عدم قبولی، آزده نخواهند کرد.
- زمانی که بتوانی مطرح کنی که کی هستی و چه احساسی داری، بعداً می‌توانی محبت کاملی دریافت کنی. اگر از چنین محبتی برخوردار باشید، برایتان آسان‌تر است تا از علائم احساسات منفی مانند: رنجش، عصبانیت، ترس و غیره خلاص شوید. این بدان معنی نیست که نیاز دارید تا هر آنچه را احساس و یا کشف می‌کنید در خلوت مطرح نمایید. ولی اگر احساساتی وجود دارد که شما از مطرح کردن آنها می‌ترسید، بعداً لازم است که به تدریج این ترسها شفا پیدا کنند.
- یک روانپژشک مهربان و یا یک دوست صمیمی می‌تواند منبع عظیمی از محبت و درمان برایتان باشد. اگر بتوانید عمیق‌ترین احساسات درونی خود را مطرح نمایید. اگر روانپژشکی در دسترس‌تان نیست، پس نامه‌ها را به دوستی بدھید که گاه‌گاهی آنها را بخواند، بسیار مؤثر است.

---

چگونه در مورد احساسات بفرنج خود گفتگو کنیم؟

۲۹۳

در خلوت نوشتن، حال شما را بهتر خواهد کرد، ولی گاهی مطرح کردن نامه‌های دوستانه با کسی که به آنها اهمیت داده درک می‌کند، ضروری است.

## قدرت و تأثیر گروه

- تأثیر و قدرت حمایت گروهی چیزی نیست که بشود توضیح داد، بلکه باید آن را تجربه کرد. یک گروه مهربان و حامی می‌تواند به بهترین نحو به ما کمک کند تا بتوانیم احساسات عمیق خود را راحت‌تر لمس کنیم. مطرح کردن احساساتتان با گروه، به این معنی است که اشخاص زیادی در دسترس هستند که به شما محبت کنند. استعداد رشد مغزی تو بستگی به تعداد گروه دارد چون ایده‌های مختلفی می‌گیری. حتی اگر در گروهی صحبت نکنید، فقط با گوش کردن به دیگران که چگونه به وضوح و با صداقت در مورد احساساتشان صحبت می‌کنند، آگاهی و بیشنstan توسعه می‌یابد.
- وقتی که در شهرهای مختلف، گروهی را در سمینارهایم رهبری می‌کنم، خودم کراراً قسمتهای عمیق‌تری از احساساتم را که نیاز به شنبیده شدن و درک نمودن دارند، تجربه می‌کنم. وقتی که شخصی بلند می‌شود و احساساتش را مطرح می‌کند، ناگهان شروع به یادآوری احساسی در مورد خودم می‌کنم. من بینشی‌ای جدید و ارزنده‌ای را در مورد خود و دیگران کسب می‌کنم. در پایان هر سمیناری، معمولاً احساس سبکی و محبت عمیق‌تری می‌کنم.
- در همه جا گروههای کوچک حمایتی راجع به هر نوع موضوعی هر هفته جمع می‌شوند تا یکدیگر را حمایت کرده خود نیز حمایت شوند. این گروههای حمایتی بخصوص زمانی برای ما مفید هستند که اگر در دوران کودکی خود، احساس امنیت نمی‌کردیم تا احساسات خود را در جمع گروهی و یا خانواده بیان کنیم. مادامی که فعالیت گروهی مثبت و

مؤثر می‌باشد، حرف زدن و گوش کردن در جمع گروهی مهربان و حامی، بشخصه می‌تواند شفابخش باشد.

- من دائماً با گروه کوچک حمایتی مردانه و زنم بانی با گروه حمایتی زنانه جلسه داریم. حمایت شدن از طرف این گروههای خارجی برای روابط خودمان بسیار مؤثر است. این کار، ما را از اینکه فقط منبع حمایتی برای یکدیگر باشیم، رها می‌کند. بعلاوه، با گوش کردن به پیروزیها و شکست دیگران، مسائل خودمان کوچک و حقیر می‌شوند.

### با حوصله گوش کردن و توجه نمودن

- خواه احساساتتان را به طرز شخصی در کامپیوترتان یادداشت می‌کنید و یا آنها را در روان درمانی مطرح می‌نمایید، در روابط خود و یا در گروه حمایتی، قدم مهمی را برای خودتان برمی‌دارید. زمانی که شما با حوصله به احساساتتان گوش می‌کنید و به آن توجه دارید، در اصل به آن کودک حساس درونتان می‌گویید «تو مطرحی. لیاقت آن را داری که به تو گوش کنم و من به اندازه کافی علاقه‌مندم تا به تو توجه کنم.»

زمانی که شما با حوصله به احساساتتان گوش  
می‌کنید و به آن توجه دارید، در اصل به آن  
کودک حساس درونتان می‌گویید «تو مطرحی.  
لیاقت داری که به تو گوش کنم و من به اندازه  
کافی علاقه‌مندم تا به تو توجه نمایم.»

- امیدوارم از این فن نامه دوستانه استفاده کنید. چون خود من شاهد تغییر زندگی هزاران نفر بوده‌ام که یک موردش زندگی خودم بوده است! هر قدر بیشتر نامه دوستانه بنویسید، به نفع شما خواهد بود. تمرين می‌خواهد ولی ارزشش را دارد.

## فصل دوازدهم

### چگونه حمایت بطلبیم و حمایت شویم؟

- اگر در روابط خود مورد حمایت واقع نمی‌شوید، دلیل عمدۀ آن امکان دارد این باشد که به حد کافی آن را طلب نمی‌کنید. یا به روشنی تقاضا می‌کنید که کاربرد ندارد. برای موفقیت در هر نوع رابطه‌ای، تقاضای محبت و حمایت ضروریست. اگر می‌خواهی چیزی را «ک-س-ب» کنی باید آن را «ط-ل-ب» کنی.
- هم برای مردها و هم برای زنها سخت است که حمایت بطلبند. زنها تمایل دارند که طلب حمایت را کاری کلافه‌کننده و یا س آور تلقنی نمایند. به همین دلیل است که این فصل کتاب را خطاب به زنها می‌نویسم. البته اگر مردها نیز این فصل را مطالعه نمایند، در ک عمیق‌تری در مورد زنها خواهند داشت.

### چرا زنها تقاضا نمی‌کنند؟

- زنها به اشتباه فکر می‌کنند که نباید حمایت بطلبند. زیرا «خودشان» به‌طور غریزی، نیازهای دیگران را احساس کرده آنچه از دستشان برآید، می‌کنند. آنها به غلط، توقع دارند که مردها نیز همین کار را بکنند. وقتی که زنی عاشق است، به‌طور غریزی محبت خود را هدیه می‌کند. با شور

و شوق زیادی به دنبال راههاییست تا حمایت خود را ارزانی کند. هرچه بیشتر کسی را دوست داشته باشد، انگیزه بیشتری خواهد داشت تا عشق و محبت خود را هدیه نماید. سابقاً در سیاره و نووس، همه خود به خود همیگر را حمایت می‌کردند بنابراین موردمی برای طلب حمایت نبود. در حقیقت، یکی از راههایی که علاقه خود را به یکدیگر نشان می‌دادند، بی‌نیازی به حمایت‌طلبی بود. و نوسيها شعارشان این است: «عشق را هرگز نباید تمنا کرد!»

**ونوسيها شعارشان اين است:  
«عشق را هرگز نباید تمنا کردا»**

- چون این نقطه عطف زن است، پس می‌پذیرد که اگر همسرش دوستش دارد، بدون تقاضای او، وی را حمایت خواهد کرد. زن حتی ممکنست که عمداً حمایت‌طلبی نکند تا همسرش را آزمایش کرده ببیند که آیا واقعاً دوستش دارد یا نه. برای قبولی در آزمایش، زن مقرر می‌دارد که مرد نیازهای او را پیش‌بینی کرده بی‌آنکه او تقاضا کند، حمایتش نماید.

- این نوع برخورد با مردها کاربردی ندارد. مردها از مریخ هستند و در سیاره مریخ، اگر حمایت می‌خواهی باید به راحتی آن را طلب کنی. مردها انگیزه‌ای برای ارائه حمایتشان ندارند. آنها نیاز دارند تا از آنها بخواهند. این مسئله می‌تواند گیج کننده باشد. چون اگر به روش غلطی حمایت بطلبیم، مرد گمراه می‌شود و اگر در اصل تقاضایی نکنیم، جلب حمایت کمتری خواهیم کرد و یا اصلاً از طرف او حمایت نخواهیم شد.

- در آغاز هر رابطه‌ای، اگر زنی مورد حمایت واقع نشود، گمان می‌کند که مرد چیزی برای ارائه حمایت از او ندارد. زن به تصور اینکه مرد دیر یا زود متوجه مطلب می‌شود، صبورانه و با مهربانی محبتش را ارائه

- می کند. لکن مرد فرض می کند که به اندازه کافی محبت می کند زیرا زن همچنان به او محبت می کند.
- مرد متوجه نیست که زن انتظار دارد تا او نیز متقابلاً محبت نماید. مرد فکر می کند که اگر زن نیاز بیشتری به محبت او داشت، از اظهار محبت خودداری می کرد. ولی چون زن از سیاره و نوس است، نه تنها محبت بیشتری می خواهد، بلکه توقع دارد تا مرد بدون حمایت طلبی، او را تحت حمایتش قرار دهد. ولی مرد متظر اوست تا اگر دلش می خواهد، حمایت بطلبید. اگر زن تقاضایی نکند، مرد تصور می کند که به اندازه کافی اظهار محبت می نماید.
  - سرانجام ممکنست که زن حمایت طلب کند ولی تا این مدت بیشتر از حد لازم به مرد محبت نموده و آنقدر احساس خشم و رنجش دارد که تقاضای او واقعاً حالتی آمرانه دارد. بعضی زنها از دست مردها خشمگین واهنده شد زیرا مجبورند که از آنها تقاضای حمایت بکنند. وقتی که حمایت طلبی می کنند، حتی اگر مرد پاسخ مشتبی بددهد و تاحدی او را حمایت کند، زن باز هم خشمگین است زیرا می بایستی تقاضا می کرد تا مورد حمایت واقع می شد. زن می گوید: «اگر قرار است که درخواست کنم، پس آنکه محبت به حساب نمی آید.»
  - مردها عکس العمل خوبی نسبت به خشم و رنجش و درخواستهای آمرانه زن ندارند. حتی اگر مردی مشتاق حمایت باشد، خشم و حالت طلبکاری زن وادارش می کند تا پاسخ منفی بددهد. حالت طلبکاری زن باعث گمراهی مرد می شود. وقتی که تقاضای زن حالت طلبکاری به خود می گیرد، شیاس حمایت شدنش از طرف مرد به طور اسفناکی کاهش پیدا می کند. در بعضی موارد، اگر مرد احساس نماید که زن مطالبه بیشتری می کند، حتی برای مدتی محبت کمتری او را می کند.

**اگر زنی حمایت طلبی نکند، مرد تصور می کند  
که به اندازه کافی محبت می نماید.**

- برای زنانی که آگاهی لازم را نداورند، این الگو، داشتن روابط با مردان را بسیار مشکل می‌کند. اگرچه این مسئله به نظر غیرقابل حل می‌آید ولی می‌تواند حل شود. با به یادآوردن اینکه مردها از سیارة میریخ هستند، شما می‌توانید روش‌های جدیدی یاد بگیرید تا آنچه را مورد نیاز تان است، بخواهید—روش‌هایی که مفید می‌باشند.
- در سمینارهایم به هزاران زن هنر تقاضای صحیح را آموخته‌ام و آنها مکرراً موقتیهای فوری داشته‌اند. در این فصل ما سه مرحله‌ای را که در مورد تقاضا کردن و گرفتن پاسخ مثبت برای اخذ آنچه می‌خواهید، کشف خواهیم نمود. آنها عبارتند از:
  - ۱- تمرین کنید تا به طور صحیح آنچه را قبلًا دریافت می‌کردید، تقاضا کنید.
  - ۲- تمرین کنید تا محبت و حمایت بیشتری بخواهید، حتی زمانی که می‌دانید او پاسخ منفی خواهد داد. پاسخ منفی او را پذیرید.
  - ۳- تمرین کنید به طور قطعی و مثبت درخواست نمایید.

### قدم اول: درخواست صحیح برای آنچه تا به حال دریافت کرده‌ایم

- اولین قدم برای آموزش اینکه چگونه در روابط خود حمایت طلبی بیشتری بکنیم، این است که تمرین کنیم تا آنچه را تا به حال دریافت کرده‌ایم، بخواهیم، از کارهایی که همسرتان برای شما انجام داده است با خبر باشید. بخصوص از کارهای کوچکی مانند حمل کردن جعبه‌های سنگین، تعمیر کردن اشیاء، شستشو، رساندن پیامهای شما به دیگران و دیگر کارهای عادی و روزمره.
- مهم‌ترین قسمت این مرحله، این است که از او بخواهید کارهای کوچکی را که همیشه می‌کرد و به چشمان نمی‌آمد، برایتان بکند. بعد زمانی که به انجام آنها مبادرت می‌کند، قدردانی زیادی از او بکنید.

- موقتاً توقع نداشته باشید که بدون درخواستن، از شما حمایت کند.
- در مرحله اول، بسیار مهم است که بیشتر از آنچه او عادت به ارائه محبتش دارد، از او نخواهید. روی خواسته خود تمرکز کنید تا کارهای کوچکی را که معمولاً برایتان انجام می‌دهد، بکند. بگذارید تا به شنیدن درخواستهای شما که حالت آمرانه‌ای ندارند عادت کند.
  - وقتی که مردی لحن آمرانه را می‌شنود، برایش مهم نیست که با چه کلمات قشنگی، درخواستان را ابراز می‌کنید. آنچه او می‌شنود این است که به اندازه کافی توجه و محبت نکرده است. به نظرش می‌رسد که دوستش ندارید و از او قدردانی نمی‌کنید. از تمایل او برای ارائه محبتش کاسته می‌شود مگر اینکه به خاطر آنچه تا به حال انجام داده است، از او قدردانی کنید.

وقتی که مردی لحن آمرانه را می‌شنود، برایش مهم نیست که با چه کلمات قشنگی درخواستان را ابراز می‌کنید. آنچه او می‌شنود این است که به اندازه کافی توجه و محبت نکرده است.

- ممکنست مرد از طرف شما (یا مادرش) طوری بار آمده است که فوراً با تقاضای شما مخالفت می‌نماید. در مرحله اول شما می‌توانید مجدداً او را طوری بار بیاورید تا جواب مثبت به درخواستهای شما بدده. وقتی که او به تدریج متوجه می‌شود که مورد قدردانی واقع شده کارهایی که انجام می‌دهد به چشم شما می‌آید و راضی می‌شوید، می‌خواهد هر وقت که بتواند به خواستهای شما جواب مثبت بدده. پس خود به خود شروع به دادن پاسخهای مثبت خواهد کرد. ولی در آغاز امر، نباید توقع چنین مرحله پیشرفتی را داشته باشیم. حالا دیگر دلیلی دارید تا آنچه از قبل به شما ارائه می‌داد، از او تقاضا کنید. شما نیاز دارید تا مطمئن شوید که

طرز سؤال آن طوریست که او می‌تواند بشنود و پاسخ دهد. منظورم از «به نحو صحیحی تقاضا کنید»، این است.

### اطلاعات محروم‌انه در مورد برانگیختن مردها

پنج راز وجود دارد تا به طرزی صحیح از یک میریخی حمایت طلبی کنیم. اگر این عوامل رعایت نشود، مرد به آسانی گمراه می‌شود. آنها عبارتند از: وقت‌شناسی، رفتار غیر‌آمرانه، خلاصه‌گویی، به صراحت سخن گفتن، و استفاده از کلمات صحیح. باید به هر یک دقیق‌تر نگاه کنیم:

۱- **وقت‌شناسی**: مواظب باش کاری را که قبلاً نقشه کشیده بوده که انجامش دهد، نخواهی. مثلًا وقتی که او در حال بردن سطل آشغال است بهش نگو: «میشه سطل آشغال را بیرون ببری؟» او احساس خواهد کرد که می‌خواهی به او بگویی که چه باید بکند. وقت‌شناسی نقش بسیار قاطعی در زندگی ما دارد. همچنین اگر کاملاً روی مستله‌ای دقیق شده و تمرکز کرده است، توقع نداشته باشید که فوراً به درخواست شما پاسخ دهد.

۲- **رفتار غیرآمرانه**: به خاطر داشته باشید که «تقاضا» یک «امر» نیست. اگر رفتار تان خشمگین یا آمرانه است، فرقی نمی‌کند که چگونه به دقت کلمات را انتخاب می‌کنید. او در مورد کارهایی که قبلاً انجام داده است، احساس قدرشناصی نخواهد کرد و به احتمال زیاد پاسخی منفی به شما خواهد داد.

۳- **خلاصه‌گویی**: از دادن صورتی بلند در مورد دلایل خود که چرا باید به شما کمک نماید، اجتناب کنید. فرض کنید که نیازی نیست تا او را متقادع نمایید. هرچه بیشتر توضیح دهید، او سماجت بیشتری خواهد کرد. توضیحات طولانی، تقاضای شما را بی‌ارزش می‌کند و به او این احساس را می‌دهد که انگار شما اطمینانی به او ندارید تا از شما حمایت

کند. به جای اینکه آزادانه حمایتش را ارائه دهد احساس خواهد کرد که تحت نفوذ شماست.

**وقتی که از مردی حمایت طلبی می‌کنید، تصور کنید که نیازی نیست تا او را متلاud نمایید.**

همان‌گونه که زن هنگام ناراحتی خود نمی‌خواهد فهرستی از دلایل و توضیحاتی در مورد اینکه نباید ناراحت شود، بشنوید، مرد هم نمی‌خواهد به فهرست دلایل و توضیحاتی که چرا «باید» درخواست شما را برابر آورده کند، گوش دهد.

- زنها اشتباه‌آفهای فهرستی از دلایل دارند تا بتوانند نیازهای خود را توجیه کنند. آنها فکر می‌کنند که به مرد کمک می‌کنند تا بفهمد که نیاز زن معتبر است و در نتیجه در مرد انگیزه‌ای به وجود بیاورند. ولی آنچه مرد می‌شنود این است: «به این دلیل، تو «باید» این کار را انجام بدی». هرچه فهرست بلندبالاتر باشد، مرد ممکنست سماجت و مقاومت بیشتری در حمایت از شما نشان بدهد. اگر مرد از شما بپرسد «چرا؟ آن وقت می‌توانید دلایل خود را بگویید ولی تازه آن موقع نیز موافق باشید که خلاصه‌گویی نمایید. تمرين کنید تا به او اعتماد نمایید که اگر بتواند، آن کار را انجام خواهد داد، تا جایی که امکان دارد به اختصار رفتار نمایید.

۴- به صراحة حرفت و بیزند: اغلب زنها فکر می‌کنند که حمایت طلبی می‌کنند در حالی که این طور نیست. وقتی که نیاز به محبت و حمایت دارند، ممکنست که مسئله را عنوان کنند ولی به طور مستقیم حمایت طلبی نمی‌کنند. زن توقع دارد که مرد او را مورد حمایت قرار دهد ولی از درخواست مستقیم اجتناب می‌کند.

- تقاضایی غیرمستقیم، اشاره‌ای به نیاز ما می‌کند ولی به صراحة آن را ابراز نمی‌نماید. چنین تقاضایی به مرد احساسی می‌دهد که انگار کارهایش به چشم نمی‌آید و از او قدردانی نمی‌شود. گاه‌گاهی بیان اظهاراتی

غیرمستقیم به طور مطمئن ایرادی ندارد ولی وقتی که تداوم پیدا کرد، مرد در برابر حمایت از زن مقاومت می‌کند. حتی ممکنست دلیل مقاومتش را نداند. اظهارات زیر مثالهایی از درخواستهای غیرمستقیم است و اینکه مرد چگونه ممکنست به آنها پاسخ دهد.

**وقتی که زنی به طور غیرمستقیم حرف می‌زند، مرد امکان دارد چه بشنود؟**

زن چه باید بگوید      آنچه زن باید بگوید  
وقتی که زنی به طور غیرمستقیم      «غیرمستقیم»  
حرف می‌زند، مرد امکان دارد چه  
 بشنود؟

۱- «لطفاً میشه بچه‌ها      «بچه‌ها را باید به خانه  
باشی، باید بچه‌ها را به خانه  
را خانه بیاری؟»      بیاریم و من نمیتونم.»  
بیاوری. و گرنه احساس می‌کنم که با من  
همکاری نمی‌کنی و از دستت من رنجم»  
(طلبکاری)

۲- «لطفاً میشه      «خریدها توی ماشین  
خرید کرده‌ام.»      هستند.  
(موقع داشتن)

۳- «لطفاً میشه سطل  
آشغال را خالی نکرده‌ای. نباید  
شده و هیچی تو ش جا  
کنی؟»      نمیشه.

۴- «لطفاً میشه حیاط  
خلوت واقعاً کثیف  
شده.»      خلوت را تمیز کنی؟  
باشد.»      بیلندازم.

۵- «لطفاً میشه نامه‌ها  
نامه‌ها را کسی نیاورده.»      نامه‌ها را  
باید بادت باشد.»      بیاوری؟

۶- «لطفاً میشه ما را  
امشب وقت ندارم شام      «خیلی کار کردم، حداقل کاری که  
میتوانی بکنی اینه که ما را بیرون ببری.»  
درست کنم.»      (حالت نارضایتی)

۷- «لطفاً میشه این هفته‌هاست بیرون تو در مورد من غفلت می‌کنی. آنچه را هفته‌هاست نرفته‌ایم. نیاز دارم دریافت نمی‌کنم. تو باید بیشتر مرا بیرون ببری!»

(حالت رنجش و خشم)

۸- «ما احتیاج داریم که حرف تصریر توست که ما به‌اندازه کافی بذاری که با هم حرف بزنیم. حرف نمی‌زنیم. تو باید با من بیشتر حرف بزنی!»

(حالت سرزنش)

۵- استفاده از کلمات صحیح: یکی از معمولی‌ترین اشتباہات در حمایت‌طلبی، استفاده از کلمات « قادر بودن » و « توانستن »، به جای « تمایل داشتن » و « خواهش کردن » است. « میتوانی سطل آشغال را خالی کنی؟ » سؤالیست که شما می‌خواهید اطلاعات جمع‌آوری کنید. « لطفاً میشه سطل آشغال را خالی کنی؟ » یک خواهش و تقاضاست.

- بیشتر اوقات زنها از کلمه « میتوانی » استفاده می‌کنند که به‌طور غیرمستقیم، به « میشه لطفاً » اشاره می‌کند. همان‌طور که قبل از نیز گفتم، در خواسته‌ای غیرمستقیم، مرد را گمراه می‌کند. اگر گاه‌گاهی به کار ببریم، مرد متوجه نمی‌شود، ولی زنانی که با سماجت مورد استفاده واقع شوند، کلمات « قادر بودن » و « توانستن » مرده را عصبانی می‌کند.

- وقتی به زنها توصیه می‌کنم که حمایت‌طلبی کنند، گاهی وحشت‌زده می‌شوند. زیرا همسرشان بارها به آنها اظهاراتی این چنین گفته‌اند:

«اینقدر غر نزن.»

«از من نخواه که هی برات کار کنم»

«هی به من نگو چکار کنم»

«خودم میدونم که چیکار کنم»

«احتیاج نیست که تو به من بگی»

وقتی که مردی چنین اظهاراتی می‌کند، به گوش زن خوشایند نیست، در حالی که منظور مرد واقعاً این است: «نحوه تقاضای تو را دوست

ندارم»، اگر زنی بفهمد که چطور نوع بیان آنها می‌تواند بر مردھا اثر کند، حتی ممکنست خشمگین‌تر شود. زن از تقاضا کردن می‌ترسد و شروع می‌کند به گفتن: «آیا می‌توانی»، زیرا فکر می‌کند که مؤدبانه‌تر است. اگرچه این گفتار در نووس کاربرد دارد ولی در سیاره مریخ بی‌اثر است.

- در سیاره مریخ اگر از مردی بپرسی «می‌توانی سطل آشغال را خالی کنی؟» توهینی به او می‌شود. البته که او «می‌تواند» سطل آشغال را خالی کند. مسئله این نیست که آیا او «می‌تواند» سطل را خالی کند، ولی آیا «او این کار را خواهد کرد؟»—بعد از اینکه مورد توهین واقع شده است، امکان دارد که پاسخ منفی بدهد زیرا که او آزرده و عصیانی کرده است.

### مردھا به چه روشی می‌خواهند که از آنها درخواست کنیم؟

- وقتی که فرق بین دو لغت را در سمینارهایم توضیح می‌دهم، زنها بر این باورند که من بیش از حد به این موضوع اهمیت می‌دهم. از دید آنها این دو لغت فرق چندانی با هم ندارند، در حقیقت «آیا می‌توانی؟» ممکنست که به گوش آنها مؤدبانه‌تر هم باشد تا بگویند «میشه این کار را بکنی؟» ولی برای اکثر مردھا، این تفاوت بزرگیست. چون این فرق خیلی اهمیت دارد. من نظر هفده مردی را که در سمینارهایم شرکت داشتند، برایتان می‌گوییم.

- ۱- وقتی که از من درخواست می‌شود «میتونی حیاط خلوت را تمیز کنی؟» واقعاً برداشتی جدی کرده می‌گوییم «میتونم»، فکر می‌کنم امکان دارد.» ولی نمی‌گوییم «این کار را انجام می‌دهم»، و به طور مسلم احساس نمی‌کنم که قول انجام این کار را می‌دهم! از طرف دیگر، وقتی از من می‌پرسد «میشه حیاط را تمیز کنی؟» تصمیم گرفته و مایل به همکاری با

او می‌شوم. اگر جواب مثبتی بدهم، بشناس بیشتری دارم تا یادم بماند آن کار را انجام بدهم زیرا که «قول» داده‌ام.

۲- وقتی که همسرم می‌گوید: «به کمکت احتیاج دارم. لطفاً می‌توانی کمک کنی؟» مسئله به نظرم بحرانی و وخیم می‌آید و انگار که در مورد او قصور کرده‌ام. هیچ احساس نمی‌کنم که این دعویتیست تا آن مرد ایدئالی که باید بشوم، باشم و از او حمایت کنم. از طرف دیگر جمله «به کمکت احتیاج دارم، لطفاً میشه این بارها را برایم بیاوری؟» به نظر حالت خواهش دارد و فرصتی است تا مرد ایدئالی باشم. می‌خواهم بگویم: «بله.»

۳- وقتی که همسرم می‌پرسد «میتوانی کهنه کریستوفر را عوض کنی؟» پیش خودم فکر می‌کنم خب معلومه که می‌توانم این کار را بکنم. من عرضه این کار را دارم و کهنه عوض کردن کار ساده‌ایست. ولی اگر دلم نخواهد که انجامش بدهم، ممکنست که عذر و بهانه بیخودی بیاورم. حالا اگر او بپرسد «میشه لطفاً کهنه کریستوفر را عوض کنی؟» پاسخ می‌دهم «بله، حتماً». و این کار را می‌کنم. پیش خودم نیز از اینکه در امر بچه‌داری کمکش کرده‌ام، لذت می‌برم. «من می‌خواهم که کمک کنم.»

۴- وقتی که همسرم از من می‌پرسد «میشه لطفاً کمک کنی؟» فرصتی پیدا می‌کنم تا کمکش نمایم و خیلی مشتاق‌ترم تا حمایتش کنم، ولی زمانی که می‌شنوم «میتوانی لطفاً کمک کنی؟» انگار که گیر افتاده حق انتخابی ندارم و چاره‌ای نیست. اگر توانایی کمک دارم، پس توقع دارد که به او کمک کنم احساس «قدرشناسی» نمی‌کنم!

۵- از اینکه از من بپرسند «می‌توانی؟» بدم می‌آید. احساس می‌کنم که چاره‌ای جز پاسخ مثبت ندارم. اگر مخالفت کنم از دستم ناراحت خواهند شد. این یک خواهش نیست بلکه حالت آمرانه‌ای دارد.

۶- خودم را سرگرم و گرفتار نشان می‌دهم و یا حداقل وانمود می‌کنم که خیلی کار دارم چون نمی‌خواهم خانمی که همکارم است بپرسد «می‌توانی؟» اگر بگوید «لطفاً میشه؟» احساس می‌کنم که فرصتی دارم و

دلم می خواهد تا کمکش کنم.

۷- درست هفتة پیش همسرم از من پرسید: «میتوانی امروز گلها را بکاری؟» بدون مکث گفتم «بله.» بعد وقتی که به خانه آمد، از من پرسید «گلها را کاشتی؟» گفتم «نه.» زنم گفت «میتوانی فردا این کار را بکنی؟» دوباره بدون مکث پاسخ دادم «بله.» در طول هفته هر روز این مسئله تکرار شد و همچنان گلها کاشته نشدند. فکر می کنم اگر همسرم می پرسید «میشه لطفاً فردا گلها را بکاری؟» درباره اش فکر کرده اگر پاسخ مشتبی می دادم، به طور حتم انجامش می دادم.

۸- وقتی که پاسخ می دهم «بله میتونم» تعهدی به انجام آن کار نداده ام من فقط می گوییم «میتونم». اگر بگوییم «من این کار را انجام خواهم داد» اگر انجامش ندهم می فهمم که چرا از دستم ناراحت است.

۹- من با پنج خواهر بزرگ شدم. حالا ازدواج کرده و سه دختر دارم. وقتی که زنم می گوید «میتوانی آشغالها را بیرون ببری؟» جوابی نمی دهم. از من می پرسد «چرا؟» حتی نمی دانم چرا. حالا متوجه می شوم چرا؟ احساس می کنم که تحت نفوذش هستم. اگر بپرسد «میشه لطفاً...» می توانم به او پاسخ دهم.

۱۰- وقتی که کلمه «می توانی» را می شنوم، بلاfaciale پاسخی مشتب می دهم. بعد از ده دقیقه متوجه می شوم که چرا آن کار را انجام نخواهم داد. سپس آن درخواست را نادیده می گیرم. ولی وقتی که جمله «میشه لطفاً...» را می شنوم پاره ای از وجودم پاسخ مشتب می دهد: «بله در خدمت هستم.» و اگر بعداً اعتراضی به معزز خطور نماید، همچنان درخواست او را اجابت می کنم. زیرا که قول داده ام.

۱۱- من به پرسش «میتوانی...» جواب مشتب می دهم ولی پیش خودم از همسرم می رنجم. احساس می کنم اگر پاسخ منفی بدهم، او ناگهان از کوره دور می رود. احساس می کنم که تحت نفوذ او هستم. وقتی که می پرسد «میشه لطفاً...» احساس آزادی کرده جواب مشتب می دهم. دیگه به میل خودم است و دلم می خواهد که بگوییم «بله.»

۱۲- زمانی که زنی از من می‌پرسد «لطفاً میشه این کار را انجام بدھی؟» من به خودم امیدوار می‌شوم که با انجام آن کار، امتیازی خواهم گرفت. احساس قدرشناصی می‌کنم و با کمال میل آن کار را انجام می‌دهم.

۱۳- وقتی که «میشه لطفاً...» را می‌شنوم، احساس می‌کنم که روی کمک من حساب می‌شود. ولی وقتی که «میتونی» را می‌شنوم، پشت این درخواست، سؤال دیگری می‌شنوم. از من می‌پرسد که آیا می‌توانم سطل آشغال را بیرون ببرم؟ خب معلومه که می‌تونم. ولی در ورای درخواست او مستولم که انگار به اندازه کافی به من اطمینان ندارد تا مستقیماً تقاضای کمک کند.

۱۴- وقتی که همسرم از من می‌پرسد: «لطفاً میشه...» من حالت شکنندگی و آسیب‌پذیری او را احساس می‌کنم. من خیلی به نیازهای او حساس می‌شوم و به هیچ وجهی نمی‌خواهم که به او بی‌ محلی کنم. وقتی که می‌پرسد «میتونی؟» تمایل بیشتری دارم تا پاسخ منفی بدhem. چون می‌دانم که حالت بی‌ محلی به او ندارد. فقط اظهاری عمومی است که می‌گوید «نه نمی‌توانم». اگر به چنین درخواستی، «نه» بگوییم، زنم به خودش نمی‌گیرد.

۱۵- برای من نحوه درخواست «لطفاً میشه...» حالت خصوصی و شخصی دارد و من دلم می‌خواهد که با او همکاری کنم. ولی «می‌تونی...» حالت عمومیت دارد و من فقط همکاری خود را زمانی نشان می‌دهم که برایم مقدور باشد، یا اینکه کار دیگری نداشته باشم که انجام دهم.

۱۶- وقتی که زنی می‌گوید «میتونی لطفاً کمک کنی؟» من خشم او را احساس کرده در مقابله مقاومت به خرج می‌دهم. ولی اگر بپرسد «میشه لطفاً...» هیچ خشمی احساس نمی‌کنم حتی اگر خشمی وجود داشته باشد. من آماده‌ام تا بگوییم «بله».

۱۷- وقتی که زنی می‌پرسد «میتونی این کار را برایم انجام بدی؟» من با صراحة می‌گوییم: «ترجیح می‌دهم که نکنم». آن مَنْ تنبیل خودنمایی می‌کند. ولی زمانی که می‌شنوم «لطفاً میشه...» به من قدرت خلاقه‌ای

- دست می‌دهد و به فکر می‌افتم تا به چه راههایی کمکش کنم.
- یکی از راههایی که زنها می‌توانند تفاوت محسوس بین «می‌توانی» و «لطفاً می‌شود» را بروزی کنند، این است که برای لحظه‌ای، به یک صحنه شاعرانه فکر کنند. مجسم کنید مردی به زنی پیشنهاد ازدواج می‌کند، قلب او مملو از عشق است. مثل ماه آسمان در حال درخشیدن است. در مقابل زن زانو زده، دست خود را دراز می‌کند تا دست او را بگیرد، بعد در چشمهاش نگاه می‌کند و به آرامی می‌پرسد: «میتوانی با من ازدواج کنی؟»
  - بلافضله آن حالت شاعرانه از بین می‌رود. با کلمه «میتوانی»، مرد به نظر ضعیف و نلايق می‌آید. در آن لحظه بوی گند بی‌شخصیتی و عدم اعتمادبنفس به مشام می‌رسد. در عوض اگر می‌پرسید: «میشه لطفاً با من ازدواج کنی؟» هم قدرت و هم آسیب‌پذیری و شکنندگی او محسوس بود و دیده می‌شد. این روش تقاضای ازدواج است.
  - مرد هم نیاز دارد تا زن درخواستهایش را به همین طریق بازگو کند. از عبارت «میشه لطفاً...» استفاده کنید. کلمه «می‌توانی؟» انگکاسی نامطمئن، غیرمستقیم، ضعیف و تحت سلطه دارد.
  - وقتی که زن می‌پرسد، «میتوانی سطل آشغال را خالی کنی!» پیامی که مرد می‌شنود این است: «اگر میتوانی، پس حتماً باید این کار را بکنی، اگر من به جای تو بودم، حتماً این کار را می‌کردم.» از دید مرد، این کار شدنی است. زن چون از تقاضای حمایت و همکاری غفلت کرده است، مرد احساس می‌کند. که زن با تقاضای آمرانه‌اش می‌خواهد او را تحت سلطه خود داشته باشد و یا کارهایی که او می‌کند به چشمش نمی‌آید. مرد احساس نمی‌کند که شما روی کمک و همکاری او حساب می‌کنید.
  - یادم می‌آید در یکی از سمینارهایم، خانمی این تفاوت را به اصطلاح ونوسیهای توضیح داد: «اولش من فرق بین این دو روش «تقاضا» را احساس نمی‌کرم. ولی بعد مسئله را وارونه کرم. وقتی که او پاسخ می‌دهد «من نمیتونم این کار را انجام بدهم» در برابر «نه این کار را

### چگونه حمایت بطلبیم و حمایت شویم؟

نخواهم کرد»، خیلی برایم فرق می‌کند. «این کار را نخواهم کرد»، یک عدم پذیرش خصوصی شخصی است. اگر پاسخ دهد که: «من نمیتونم این کار را بکنم»، هیچ انعکاسی بر من ندارد زیرا به این دلیل انجام نمی‌دهد که او «نمی‌تواند»!

### اشتباهات معمولی در تقاضا کردن

- مشکل ترین قسمت تقاضا کردن، به خاطر آوردن روش کارمان است. در هر فرصتی سعی کنید تا از اصطلاح «میشه لطفاً...» استفاده کنید. به تمرین زیادی نیاز داریم. برای اینکه از مردمی حمایت طلبی کنی،
  - ۱- حرف را به صراحت بزن.
  - ۲- به اختصار صحبت کن.
  - ۳- از عبارات «ممکن است» و «میشه لطفاً» استفاده کن.
- بهتر است که بیش از حد، با صراحت صحبت نکنید. بهترین روش این است که صحبت به درازا نکشد و یا از کلمه «میتوనی» استفاده نکنید. به چند مثال نگاه کنیم.

**اینطور حرف بزنید**  
«آشپزخانه خیلی کثیف است. واقعاً بو

**اینطور حرف نزنید**  
«آشپزخانه خیلی کثیف است. واقعاً بو  
میده. دیگه نمی‌تونم چیزی توی سطل  
بریزم. باید خالی بشه. میتوونی این کار را  
بکنی!»  
(صحبتی طولانی است و از «میتوونی»  
استفاده شده است).

«لطفاً میشه سطل زباله را خالی کنیم؟»

«نمیتونم این میز را تکان بدم. باید جایش  
را عوض کنم. قبل از مهمانی امشب،  
میتوونی اینکار را بکنی؟»

## مردهای میریخی، زنهای و نویسی

(صحبتی طولانیست و از «میتونی» استفاده شده است.)

«لطفاً میشه اینها را برایم کنار بگذاری؟»  
 (نمیتونم تمام اینها را کنار بذارم.  
 (پیام غیرمستقیم است.)

«لطفاً میشه خریدها را از توی ماشین بیاری؟»  
 (چهار تا پاکت دیگه توی ماشین جا گذاشتم و برای تهیه شام آنها را لازم دارم.  
 میتونی آنها را بیاری داخل؟)  
 (صحبتی طولانی غیرمستقیم است و از «میتونی» استفاده شده است)

«لطفاً میشه سر راهت یک شیشه شیر بخاری و بیاری؟»  
 «تو از جلوی مقاذه رد میشی، لورن یک شیشه شیر میخواهد. اصلاً الان نمیتونم بیرون برم. خیلی خسته‌ام. چه روز بدی بود.  
 میتونی شیر بخاری!»  
 (صحبتی بسیار طولانی و غیرمستقیم است و از «میتونی» استفاده شده است.)

«لطفاً میشه جولی را از مدرسه بیاری؟»  
 «جولی باید از مدرسه به خونه بیاد و من نمیتونم بیارم. تو وقت داری؟ میتونی او تو از مدرسه بیاری؟)  
 (صحبتی طولانی و غیرمستقیم است و از «میتونی» استفاده شده است.)

«لطفاً میشه زوئی را مروزبه دامپزشکی بیاری؟»  
 (وقت و اکسنهای سگمان زوئی است.  
 دوست داری تو به دامپزشک ببریش؟)  
 (خیلی غیرمستقیم است.)

«لطفاً میشه امشب برای شام بیرون بروم؟»  
 (امشب خیلی خسته‌ام نمیتونم شام درست کنم. خیلی وقت است بیرون نرفته‌ایم. دلت میخواهد که بیرون برم؟)  
 (صحبتی طولانی و غیرمستقیم است.)

## چگونه حمایت بطلیم و حمایت شویم؟

«لطفاً میشه امشب شومینه را برآمون روشن  
کنی؟»

«من به کمک احتیاج دارم. میتوانی زیپ  
منو بیندی؟»  
( صحبتی غیرمستقیم است و از «میتوانی»  
استفاده شده است.)

«هوا واقعاً خیلی سرد، شومینه را درست  
می کنی؟»  
( صحبتی غیرمستقیم است.)

«لطفاً میشه این هفته مرا سینما ببری؟»

«دلت میخواهد این هفته مرا سینما ببری!»  
( صحبتی غیرمستقیم است.)

«لطفاً میشه بعلورن کمک کنی تا کشهاش  
را بپوشد؟»

«لورن هنوز کشهاش را نپوشیده. ما  
دیرمون شده. من بهتهایی نمیتونم این کار  
را بکنم. میتوانی کمک کنی؟»  
( این صحبت خیلی طولانی و غیرمستقیم  
است و از «میتوانی» استفاده شده است.)

«لطفاً میشه امشب یا وقت دیگرای با من  
 بشینی و در مورد برنامه‌های زندگیمان  
 صحبت کنیم؟»

«اصلاً نمیدونم چه خبره. ما حرفی  
نزندهایم. میخواهم بدونم که داری چیکار  
می کنی.»  
( صحبتی طولانی و غیرمستقیم است.)

- همان‌طور که احتمالاً تایه حال متوجه شده‌اید، آنچه از نظر شما «تقاضا» محسوب می‌شود، از نظر مریخی، حالت تقاضا و درخواست ندارد. آنها چیز دیگری می‌شنود. باید با تلاشی هوشیارانه بتوانید تغییرات کوچک ولی مشخصی بدینید تا بتوانید «درخواست» نمایید. پیشنهاد می‌کنم قبل از آینکه به مرحله دوم قدم بگذارید، اقلام سه ماه در مورد اصلاح روشای درخواستی خود تمرین کنید. اظهارات درخواستی دیگری که مؤثر

می‌باشد. عبارتند از: «لطفاً میشه خواهش کنم؟» یا «برات امکان دارد؟ ممکنه؟»

- مرحله اول را با این آگاهی آغاز کن که چند وقت است از او طلب حمایت نکرده‌ای. آگاه باش که چگونه و به چه شکلی وقتی می‌خواهی، تقاضا می‌کنی. افزون بر این، تمرین کن تا آنچه را تاکنون به تو ارائه می‌کرد، از او بخواهی. به خاطر داشته باش که به اختصار و با صراحة صحبت کنی. بعد خیلی از او قدردانی کرده تشکر کن.

### سؤالات رایج در حمایت‌طلبی

- اولین قدم می‌تواند بسیار مشکل باشد. اینجا نمونه‌ای از سوالات رایج موجود می‌باشد که هم از اعترافات و هم مقاومتی که زنها ممکنست داشته باشند، سرنخی به ما می‌دهد.

**۱- سوال:** زن ممکن است احساس کند چرا باید از او تقاضای کمک کنم؟ در حالی که او نیازی به تقاضا کردن از من ندارد.

**جواب:** به یاد داشته باشید که مردها از مریخ هستند. آنها فرق می‌کنند. با پذیرفتن تفاوت‌های مرد و کار کردن روی این موضوع، به آنچه نیاز دارید دسترسی پیدا می‌کنید. اگرچه در طبیعت و نویسیها نیست که چیزی را تقاضا کنند، ولی می‌توانیم بی‌آنکه به شخصیتمان بربخورد، تقاضای حمایت و همکاری بگنجیم. در نوس هرگز سؤال نمی‌کنند چون می‌دانند که چه باید بگنند. همچنان که مرد احساس محبت و قدردانی می‌کند، به تدریج و بی‌آنکه شما از او بخواهید، تمایل بیشتری پیدا می‌کند تا حمایتتان بگنند. این در مرحله بعد است.

**۲- سوال:** زن احساس می‌کند چرا به خاطر کارهایش باید از او قدردانی کنم؟ در حالی که من بیشتر از او کار می‌کنم.

**جواب:** مریخیها زمانی که احساس قدردانی نکنند، همکاری کمتری با شما می‌کنند. برای همکاری بیشتر به آنچه نیاز دارد، قدردانی بیشتر شماست.

قدردانی شما، محرك مردهاست. اگر محبت بیشتری می کنید، برایتان سخت است تا از او قدردانی نمایید. با ظرافت، محبت خود را کمتر ارائه کرده تا بتوانید قدردانی بیشتری از مرد بکنید. با این تغییر رویه، نه فقط او را در مورد احساس محبتان، حمایت و یاری می کنید، بلکه به آن حمایت و همکاری مورد نیازتان نیز می رسید.

**۴- سوال:** زن احساس می کند اگر از او حمایت طلبی نمایم، ممکنست فکر کند که لطف و مرحمتی در حق من می کند.

**جواب:** این حالتی است که او باید احساس کند. یکی از هدایای عشق، لطف و مرحمت است. وقتی که مردی احساس می کند که مرحمتی در حق شما می کند، پس مطمئن باشید که از صمیم قلب، محبتش را ارائه می کند. یادتان باشد که او یک مریخی است و مثل شما امتیاز جمع نمی کند. اگر مرد احساس کند که او را در محظوراتی قرار داده اید تا محبت خود را ارائه کند، دریچه قلبش بسته شده محبت کمتری می کند.

**۵- سوال:** زن ممکن است احساس کند اگر مرا دوست دارد باید خودش پیشنهاد کمک و همکاری بکند. من نباید تقاضای محبت و حمایت بکنم.

**جواب:** به یاد داشته باشید که مردها از سیاره مریخ هستند. آنها فرق می کنند. مردها متظر می شوند تا از آنها درخواست شود. به جای اینکه فکر کنید که اگر مرد دوست دارد، خودش کمک و حمایتم خواهد کرد، این مسئله را در نظر داشته باشید که اگر او یک ونوسی بود، حمایت طلبی می نمود. ولی او یک ونوسی نیست، او مریخی است. با پذیرفتن این تفاوت، مرد راغب تر می شود که کمکتان کند و به تدریج شروع به حمایت از شما می کند.

**۶- سوال:** زن ممکن است احساس کند اگر مجبور باشم برای هرچه می خواهم از او درخواست کمک کنم، او فکر خواهد کرد که من به اندازه او کمکش نمی کنم. می ترسم احساس کند نباید بیشتر از این به من

بررسد.

**جواب:** «وقتی که مردی احساس می‌کند که نباید محبتش را ارائه کند، خیلی سخاوتمند می‌شود. علاوه بر این، زمانی که او تقاضای حمایت و همکاری زنی را می‌شنود، (بهطور محترمانه)، آنچه همزمان با آن تقاضا می‌شود این است که: زن احساس می‌کند که مستحق آن حمایت می‌باشد. به فکرش خطور نمی‌کند که زن محبت کمتری به او کرده است. درست برعکس، او گمان می‌کند که بهطور حتم زن محبت بیشتر و یا حداقل به اندازه خود او محبت نموده است و به همین علت می‌باشد که زن با احساس خوبی از او درخواست کمک می‌کند.

**۶- سوال:** زن ممکنست احساس کند می‌ترسم حمایت طلبی خود را به اختصار بیان کنم. می‌خواهم توضیح بدهم که چرا و به چه دلیلی به کمکش نیاز دارم. اصلاً نمی‌خواهم حالت آمرانه‌ای داشته باشم.

**جواب:** وقتی که مردی تقاضای همسرش را می‌شنود، اطمینان دارد که او دلایل قانع کننده‌ای برای آن تقاضایش دارد. اگر زن بگوید که به دلایل زیادی می‌بایستی درخواستش برآورده شود، مرد احساس می‌کند که نمی‌تواند مخالفت کند و اگر او نتواند مخالفت کند، احساس می‌کند که تحت سلطه همسرش است و یا کارهایشان عادی است و به چشم زنش نمی‌آید. به جای اینکه حمایت و کمک او را امری بدیهی بدانید، بگذارید تا رفتار او «هدیه‌ای» برایتان باشد.

- اگر مردی نیاز به دانستن بیشتری داشته باشد می‌پرسد «چرا» آن موقع ایرادی ندارد که دلایل خود را توضیح دهید. حتی اگر دلیل می‌خواهد، دقت کنید که صحبت به درازا نکشد. یکی دو دلیل بیاورید. اگر نیاز بیشتری به اطلاعات دارد خودش به شما خواهد گفت.

## قدم دوم: برای درخواست بیشتری از مرد، تمرین کنید حتی اگر می‌دانید که ممکن است مخالفت کند

- قبل از اینکه قصد درخواست بیشتری از مرد داشته باشید، اول مطمئن شوید که قدرشناسی شما را در مورد آنچه از قبل برایتان انجام می‌داده است، احساس می‌کند. با تکرار حمایت‌طلبی بیشتر از مرد، بی‌آنکه توقع ایثار بیشتری از او داشته باشید، مرد نه تنها احساس قدرشناسی بلکه پذیرش نیز می‌کند.
- وقتی که به حمایت‌طلبی بدون توقع بیشتر شما عادت نماید، در حضور تان محبت شما را لمس می‌کند. او احساس می‌نماید که نباید خودش را عوض کند تا محبت شما را کسب نماید. در این زمان او راغب خواهد بود تا عوض شده شایستگی خود را برای حمایت از شما گسترش دهد. در این لحظه می‌توانید بدون آنکه اشاره‌ای به بی‌مبالاتی او بکنید، حمایت و همکاری بیشتری از مرد بخواهید.
- دومین قدم در این مرحله این است که بگذارید او بفهمد که می‌تواند با شما مخالفت نماید و همچنان مورد محبت شما باشد. وقتی که محبت بیشتری از او می‌خواهید، احساس نماید که می‌تواند «نه» بگوید، احساس آزادانه‌ای خواهد داشت تا مخالفت خود را ابراز نماید. به خاطر داشته باشید که اگر دست مردها در مخالفت کردن آزاد باشد، خیلی راغب‌تر خواهند بود تا جواب مثبت بدهنند.

**اگر دست مردها در گفتن «نه» آزاد باشد، خیلی مشتاق هستند که جواب مثبت بدهنند.**

- بسیار مهم است که زنها بیاموزند که چگونه تقاضا کنند و چگونه پاسخ منفی را پذیرند. معمولاً زنها قبل از اینکه درخواست خود را ابراز

نمایند، با احساس غریزی خود، پاسخ همسرشان را حس می‌کنند. اگر احساس نمایند که در مقابل تقاضایشان، مردها مقاومت خواهند کرد، حتی به خودشان زحمت پرسیدن را هم نمی‌دهند. در عوض، احساس فی‌کنند که به آنها بی‌ محلی شده است. البته مرد چیزی نمی‌داند. آنچه که اتفاق افتاده، زاییده افکار زن است.

- در مرحله دوم، تمرین کنید تا در تمام مدتی که به حمایت و همکاری او نیازمندید ولی به علت کله‌شقی و مقاومتش نمی‌گویید، از او حمایت طلبی نمایید. پیش بروید، حتی اگر احساس می‌کنید که مقاومت خواهد کرد، از او کمک بخواهید. حتی اگر می‌دانید که پاسخ منفی به تقاضای شما خواهد دارد.

- مثلًاً ممکن است زنی هنگامی که شوهرش غرق تماشای اخبار تلویزیون است، به او بگویید: «میشه لطفاً بری سوپر و چندتا ماهی برای شام بگیری؟» وقتی که زن چنین سوالی می‌کند، از قبل آمادگی شنیدن پاسخ منفی او را دارد. احتمالاً مرد نیز خیلی تعجب کرده است زیرا قبلًاً همسرش با چنین سوالی مزاحم او نشده بود. مرد می‌تواند یک چنین عذری را عنوان نماید: «من درست در قسمت حساس اخبار هستم، خودت نمی‌تونی این کار را بکنی؟»

- زن ممکن است احساس چنین پاسخی را بکند: «خب معلومه که می‌تونم. ولی همیشه همه کارها را من انجام می‌دهم. دوست ندارم مثل خدمتکارت باشم. من کمک می‌خواهم!»

- وقتی که تقاضای کمک می‌کنی و حس می‌کنی که جواب منفی خواهی شنید، خودت را برای جواب رد آماده کن. پاسخی مانند «باشه» حاضر داشته باش. اگر در پاسخ خود می‌خواهی مانند یک مریخی واقعی باشی می‌توانی بگویی «مسئله‌ای نیست». این پاسخ به گوش مرد، مثل موسیقی، ترنم خواهد بود. به هر حال یک «باشه» ساده کافی است.

- مهم است که تقاضای خود را بکنید و بعد طوری رفتار نمایید که اگر او پاسخ منفی بدهد، ایرادی نخواهد داشت. به خاطر داشته باشید که شما

دارید محیط را برایش مساعد می کنید تا تقاضای شما را رد کند. از این برخورد، فقط زمانی استفاده نمایید که اگر او پاسخ منفی بدهد، واقعاً اشکالی ندارد. موقعیتها باید را انتخاب کنید که بهندرت از او تقاضا می کنید و اگر با شما همکاری کند، از او قدردانی کنید. مطمئن باشید که با احساس رضایت و راحتی پاسخ منفی خواهد داد.  
از آنچه منظور من است، مثالهایی می زنم:

**آنچه که باید بگویید**  
شما می گویید: «لطفاً میشه جولی را بیاری؟  
همین الان زنگ زد.»  
اگر او پاسخ منفی بدهد با خوشروی  
بگویید «باشه.»

شما می گویید: «لطفاً میشه در خرد کردن  
سبب زمینهایا به من کمک کنی؟» یا «لطفاً  
میشه شام را تو درست کنی؟»  
اگر پاسخ منفی بدهد با خوشروی  
بگویید «باشه.»

**چه زمانی باید تقاضا کنید**  
مرده در حال کار کردن است و شما  
می خواهید که بچه ها را به خانه بیاورید.  
معمولآً شما مزاح او نمی شدید و خودتان  
آن کار را انجام می دادید.

معمولآً وقتی که مردی به خانه می آید انتظار  
دارد که شام را حاضر کنید. شما می خواهید  
که او شام درست کند ولی هرگز تقاضا  
نمی کنید. حس می کنید که در مقابل آشپزی  
کردن سماجت به خرج می دهد.

شما می گویید: «لطفاً میشه امشب کمک  
کنی ظرفها را با هم بشویم؟» یا «لطفاً  
میشه بشتابیها را بیاری؟» یا صبر کنید شبی  
که ظرفها کم است و بگویید «لطفاً میشه  
امشب ظرفها را بشوی؟»  
اگر او بگوید «نه»، پس با خوشروی  
بگویید «باشه.»

معمولآً بعد از شام هنگامی که شما ظرفها  
را می شویید، او تلویزیون تماشا می کند.  
می خواهید که او ظرفها را بشوید و یا  
حداقل به شما کمک کند، ولی هیچ وقت  
این تقاضا را نمی کنید. احساس می کنید که  
از ظرف شستن نفرت دارد. شما شاید به آن  
اندازه ناراحت نمی شود، به همین علت  
ظرفها ناراحت می شود، به همین علت  
خودتان می شویید.

شما می‌گویید «لطفاً میشه امشب رستوران  
بریم؟ خیلی دوست دارم با هم شام  
بخوریم».  
اگر بگویید «نه» با خوشروی پاسخ  
می‌دهید «باشه».

شما می‌گویید «میشه لطفاً آشغالها را بیرون  
بداری؟»  
اگر بگویید «نه»، با خوشروی می‌گویید  
«باشه».

شما می‌گویید «میشه لطفاً کمی وقت به من  
بدی؟»  
اگر بگویید «نه»، با خوشروی پاسخ  
می‌دهید «باشه».

شما می‌گویید: «میشه لطفاً منو به تعمیرگاه  
بررسونی؟ اتومبیل تعمیر شده و آماده  
است.»  
اگر پاسخ منفی بدهد، پس با خوشروی  
پاسخ می‌دهید «باشه».

سرد می‌خواهد به سینما برود و شما  
می‌خواهید به رستوران بروید. معمولاً  
تمایل او را بدیدن آن فیلم احساس  
می‌کنید و زحمت تقاضای رفتن به  
رستوران را به خود نمی‌دهید.

هر دو خیلی خسته هستید و برای خوابیدن  
آماده شده‌اید. آشغالها هم بیرون گذاشته  
نشده است. حس می‌کنید که او خیلی خسته  
است. پس از این می‌خواهید که کیسه زباله  
را بیرون بگذارد.

مرد بسیار گرفتار و مشغول کار روی پروژه  
مهمن است. شما نمی‌خواهید حواسش را  
پرت کنید. چون حس می‌کنید که پقدار  
روی مسئله تمکن کرده است، ولی باز  
می‌خواهید با او حرف بزنید. معمولاً  
 مقاومت او را حس می‌کنید و از افرادی  
را درخواست نمی‌کنید که با شما صحبت  
کنند.

مرد روی کارش متمرکز شده است و  
مشغول کار است. شما نیاز دارید تا  
اتومبیلتان را از تعمیرگاه بگیرید. معمولاً  
حدس منی زنید که چقدر سخت است تا  
برنامه‌اش را تنظیم کند و شما را به تعمیرگاه  
برساند. پس از این درخواست نمی‌کنید.

- در هر کدام از مثالهای بالا، آماده‌اید تا او پاسخ منفی بدهد و شما  
تمرین می‌کنید تا آن را قبول کرده به او اطمینان خاطر بدهید. پاسخ  
منفی او را قبول کنید و مطمئن باشید که اگر می‌توانست با شما همکاری  
می‌کرد. هر دفعه که از او حمایت طلبی می‌کنید و او پاسخ منفی می‌دهد

و شما سرزنشش نمی‌کنید، مرد به شما پنج الی ده امتیاز می‌دهد. دفعه دیگر که شما درخواستی از او می‌کنید، او عکس العمل بهتری به تقاضای شما نشان خواهد داد. در حقیقت، وقتی به روشنی دوستانه تقاضای کمک می‌کنید، به او کمک می‌کنید تا در حضور شما، توانایی‌اش را گسترش بدهد.

- سالها پیش من این مسئله را از خانم کارمندی یاد گرفتم. ما روی یک «برنامه غیرانتفاعی» کار می‌کردیم و احتیاج به داوطلب داشتیم. او داشت به یکی از دوستانم به نام «تام» زنگ می‌زد. به او گفتم به خودش زحمت ندهد چون می‌دانستم که تام این بار نمی‌توانست کمک کند. او گفت در هر صورت به تام تلفن خواهد کرد. از او پرسیدم چرا؟ و او پاسخ داد: «وقتی که تلفن می‌کنم و از او تقاضای کمک می‌کنم، وقتی پاسخ منفی می‌دهد، خیلی با خوشروی رفتار خواهم کرد. سپس دفعه دیگر که برای برنامه جدیدی زنگ می‌زنم، با رغبت بیشتری جواب مشبته خواهد داد. او خاطره خوبی از من خواهد داشت.» آن خانم کارمند حق داشت.

- وقتی که از مردی تقاضای کمک و همکاری می‌کنید و به خاطر پاسخ منفی‌اش او را طرد نمی‌کنید، مرد به خاطر می‌سپارد و دفعه دیگر با رغبت بیشتری تمايل به کمک و همکاری خواهد داشت. از طرف دیگر اگر در نهایت سکوت، از خواسته‌هایتان بگذرید و تمایی نکنید، مرد هرگز نخواهد فهمید که شما چندین بار به کمک او نیاز داشتید. به راستی چگونه می‌تواند بفهمد وقتی که شما درخواستی از او نمی‌کنید؟

وقتی که از مردی تقاضای کمک و همکاری می‌کنید و به خاطر پاسخ منفی‌اش او را طرد نمی‌کنید، مرد به خاطر می‌سپارد و دفعه دیگر با رغبت بیشتری تمايل به کمک و همکاری خواهد داشت.

- همچنان که به آرامی درخواست بیشتری از مرد می‌کنید، شوهر تان حوزهٔ ذلخوشی خود را گسترش داده جواب مثبتی به شما می‌دهد. در این لحظه می‌توانید بدون هیچ احساس خطری، تمایی بیشتری بکنید. از این طریق است که روابط سالم پایه‌گذاری می‌شود.

### روابط سالم

- رابطهٔ سالم زمانی است که هردو زوج اجازه دارند تا آنچه می‌خواهند و لازم دارند، تقاضا کنند و هردوی آنها اگر دلشان بخواهد «نه» بگویند.

- مثلاً یاد می‌آید روزی با یکی از دوستان خانوادگی در آشپزخانه ایستاده بودیم و صحبت می‌کردیم. آن زمان دخترم لورن پنج ساله بود. لورن از من خواست که بغلش کرده بالا و پایینش بیندازم و با او بازی کنم. من گفتم: «نه، امروز نمی‌توانم. واقعاً خسته‌ام.»

- لورن سماجت کرده با بازیگوشی گفت: «خواهش می‌کنم پدر، پدر فقط یک دفعه...»

- آن دوست گفت: «لورن حالا ببابات خسته است. امروز خیلی کار کرده. تو نباید توقع بازی داشته باشی.»

- لورن بلاfaciale پاسخ داد و گفت: «من فقط خواهش می‌کنم!» دوستم گفت: «ولی تو می‌دونی ببابات دوستت داره. او نمی‌تونه به تو «نه» بگه.» [در حقیقت، اگر او نمی‌تواند «نه» بگوید مشکل خودش است نه دخترش.]

- بلاfaciale همسو و سه دخترم با هم گفتند: «اووه، او می‌تونه «نه» بگه.»

- خیلی به خانواده‌ام افتخار کردم. این کار خیلی زحمت داشت ولی ما به تدریج یاد گرفتیم که «تقاضا» کنیم و در ضمن جواب منفی را نیز پیذیریم.

### قدم سوم: تمرین کنید تا به طور قطعی و مثبت در خواست نمایید

- حالا که مرحله دوم را تمرین کرده‌اید، با خوشرویی می‌توانید جواب منفی را بپذیرید و برای مرحله سوم آماده‌اید. در این مرحله، تمام قدرتتان را به کار می‌برید تا با قاطعیت مدعی آنچه می‌خواهید باشید. شما تقاضای کمک و همکاری می‌کنید و اگر او عنز و بهانه می‌آورد و تقاضای شما را رد می‌کند، دیگر مانند مرحله دوم نمی‌گویید «باشه»، در عوض تمرین می‌کنید تا از مخالفت او ایجاد نگیرید ولی متظر بمانید تا جواب مثبت به شما بدهد.
- بگذارید بگوییم که همسر شما در حال رفتن به رختخواب است و شما از او در خواست می‌کنید: «الطفاً میشه بربی و یک شیشه شیر بگیری؟» او پاسخ می‌دهد: «آه من خیلی خسته‌ام، میخوام برم بخوابم.»
- به جای اینکه بگذارید فوری از چنگتان بدر رود، بگویید «باشه» و دیگر حرفی نزنید. آنجا بایستید و مخالفت او را در مورد تقاضایتان بپذیرید. اگر با مخالفت او، موافقت نمایید، شانتس بیشتری خواهد داشت تا جواب مثبت او را بشنوید.
- هنر در خواست قطعی و مثبت این است که بعد از اظهار تقاضای خود، ساكت بمانید. متظر باشید تا ناله، شکایت، من من و غر غر کند. من مخالفت و پاسخ مردها را در جواب تقاضای زنها «غر غر» نامگذاری کرده‌ام. مرد هرچه بیشتر حواسش جمع کار باشد، غر بیشتری خواهد زد. غر زدنهای او ربطی به همکاری با شما ندارد، آنها علائمی است که نشان می‌دهند زمانی که شما تقاضای کمک از او می‌کردید، چقدر بر روی کارش تمرکز داشته است.
- یک زن معمولاً تفسیر بدی از غر زدنهای مرد می‌کند. او اشتباهآ گمان می‌کند که مرد راغب نیست تا از او حمایت کند. چنین چیزی نیست. اگر

مرد به درخواست شما فکر نمی کرد، بی سر و صدا می گفت «نه»، وقتی که مردی غُر می زند، نشان خوبیست. او سعی می کند تا تقاضای شما را در مقابل نیازهایش مورد بررسی قرار دهد.

وقتی که مردی غُر می زند، نشان خوبیست.  
سعی می کند تا تقاضای شما را در مقابل  
نیازهایش مورد بررسی قرار دهد.

- او باطنًا با خودش کلنچار می رود تا بتواند از آنچه به رویش تمرکز کرده است، به سمت درخواست شما، تغییر مسیر بدهد. مانند گشودن دری با لولاهای زنگ زده، صدای عجیب و غریبی از خودش درمی آورد. اگر غُر زدنهاش را نادیده بگیریم، بهزادی اوضاع روبراه می شود.

- اغلب وقتی که مردی غُر می زند، در شُرُف دادن پاسخ مثبت به درخواست شماست. اکثر زنها این عکس العمل مرد را به بدی تفسیر می کنند. آنها یا از حمایت طلبی اجتناب می کنند و یا اینکه غُر زدن مرد را به خود گرفته او را طرد می کنند.
- در مثالی که زدیم؛ وقتی که مردی در حال رفتن به رختخواب است و شما از او تقاضا می کنید که به مغازه برود و شیر بخرد، او به احتمال زیاد غُر می زند.

- با قیافه دلخوری پاسخ می دهد، «من خسته‌ام، میخوام برم بخوابم.»
- اگر پاسخ او را به عنوان مخالفت با خودتان برداشت نمایید، ممکن است به او بگویید: «من شام درست کردم، ظرفها را شستم، بچه‌ها را برای خواب آماده کردم و تو تنها کاری که کردی روی کانپه و لو شدی. چیز زیادی ازت نمیخواهم، ولی اقلًا میتوనی کمک کنی. خیلی خسته و کوفته‌ام. احساس می کنم که این دور و بر همه کارها بر عهده من است.»

- به این ترتیب دعوا سر می‌گیرد. از طرف دیگر اگر شما بدانید که غُر زدن، فقط غُر زدن است و اغلب علامتی برای پاسخ مثبت است، شما در پاسخ سکوت خواهید کرد. سکوت شما نشانه آن است که به او اطمینان دارید که در باطن خود را انعطاف‌پذیر می‌کند و در شرف دادن پاسخ مثبت است.
- انعطاف‌پذیری، راه دیگریست که مخالفت مرد را نسبت به درخواست خود در کنیم. هر زمان که تقاضای بیشتری می‌کنید، او مجبور است تا خود را انعطاف‌پذیر کند. اگر آمادگی نداشته باشد، نمی‌تواند تقاضای شما را قبول کند. به همین علت است که شما باید با پیمودن مراحل یک و دو، مرد را برای مرحله سوم آماده کنید.
- به علاوه، شما می‌دانید که صبحها کار مشکلی است که انسان بتواند انعطاف‌پذیر باشد. در عرض روز می‌توانید افعال و انعطاف بیشتری داشته باشید. وقتی مردی غُر می‌زند، فکر کنید که صبح است و او با خودش در کنکاش است تا حالت انعطاف‌پذیری به خود بگیرد. وقتی به نتیجه رسید، احساس رضایت خواهد کرد.

### برنامه‌ریزی برای پاسخ مثبت مرد

- اولین باری که متوجه این عمل شدم، زمانی بود که می‌خواستم بخوابم و همسرم از من خواست که بروم شیر بخرم. یادم می‌آید که به صدای بلند غُر غُر کردم. به جای اینکه با من بگومنگو کند، به گمان اینکه بالآخره آن کار را انجام خواهم داد، فقط گوش کرد. عاقبت بعد از اینکه سر و صدا راه انداختم، سوار ماشین شدم و به طرف سوپر رفتم.
- ناگهان اتفاقی افتاد. اتفاقی که برای همه مردها می‌افتد. اتفاقی که ذنها در موردش چیزی نمی‌دانند. همین طور که داشتم به «هدف جدیدم» شیشه شیر! نزدیک می‌شدم، غُر زدنها یعنی تمام شد. شروع به احساس محبت و تمایل به کمک به همسرم نمودم. احساس کردم مرد ایدئال و خوبی

- برایش هستم. باور کنید، من آن احساس را دوست داشتم.
- در مدتی که داخل سوپر بودم، از اینکه داشتم شیر می خریدم خوشحال بودم. کسب موفقیت همیشه حالم را خوب می کند. من شاد و شنگول شیشه شیر در دست راستم، به دور و بروم نگریستم، بانگاهی پر از غرور که می گفت: «هی منو نگاه کنید، دارم برای ذنم شیر می خرم. من یکی از آن مردهای بزرگ سخاوتمند هستم. چه مردی!»
  - وقتی که با شیشه شیر برگشتم، او از دیدن خیلی خوشحال شد. حسابی در آغوشم گرفت و گفت: «بسیار ممنونم، خیلی خوشحالم که مجبور نشدم لباس بپوشم و بیرون بروم.»
  - اگر کار مرا نادیده گرفته بود، احتمالاً خیلی از دستش می رنجیدم. دفعه دیگر اگر از من می خواست تا برایش شیر بخرم، احتمالاً خیلی بیشتر از اینها غُر می زدم. ولی مرا نادیده نگرفت و خیلی به من محبت نمود.
  - به عکس العمل خود نگریستم و فکر خود را خواندم: «چه زن محشری دارم. حتی بعد از این همه غُر زدن و سماجتم، باز هم از من تشکر کرد.»
  - دفعه دیگر که خواست شیر بخرم، غُر کمتری زدم. وقتی که برگشتم، او باز هم از من قدردانی کرد. دفعه سوم فوراً گفتم «حتماً می خرم.»
  - یک هفته بعد، متوجه شدم که شیر دارد تمام می شود. پیشنهاد کردم که بخرم. او گفت خودش می خواهد به سوپر برود. برخلاف حیرتم، تاحدی نامید شدم. من می خواستم شیر بخرم. عشق و محبت زیم طوری آموزشمن داده بود که جواب مشبّتی به او بدهم. حتی تا به امروز، هر وقت از من می خواهد که به مغازه رفته شیر بخرم، تا حدودی با خوشحالی جواب مشبّت به او می دهم.
  - من شخصاً این دگرگونی درونی را تجربه کردم. او با قبول غُر زدنها یم و قدردانی از من، سماجت و مخالفت مرا شفا داده بود. از آن موقع تا به حال، همچنان که تمرین می کرد تا قاطعانه حق خود را بخواهد، برای من نیز خیلی آسان تر شد تا پاسخ مشبّتی به تقاضای او بدهم.

## سکوت پر معنی

- یکی از کلیدهای اصلی برای تقاضای حق و حقوقمان، این است که بعد از درخواستمان، ساكت بمانیم. بگذارید تا همسرتان با سماجت و مقاومتش کنار بیاید. مواظب باشید به خاطر غُر زدنش او را ملامت نکنید. تازمانی که مکث کرده ساكت می‌ماند، امکان اینکه از حمایت او برخوردار شوید، هست. اگر سکوت را بشکنید، قدرتتان را از دست می‌دهید.
- زنها ندانسته سکوت را شکسته، قدرت و قاطعیت خود را از دست می‌دهند. با اظهاراتی مانند:
  - ۱- «اوه، فراموش کن.»
  - ۲- «باورم نمیشه که مخالفت کنی. من خیلی برات کار می‌کنم.»
  - ۳- «چیز زیادی از تو نمیخوام.»
  - ۴- « فقط پانزده دقیقه وقت را می‌گیرد.»
  - ۵- «مأیوس شدم، خیلی منو میرنجونی.»
  - ۶- «منظورت اینه که این کار را واسه من نمی‌کنی؟»
  - ۷- «چرا نمیتونی این کار را بکنی؟»
- و غیره و غیره... منظورم را فهمیدید. وقتی که مردی غُر می‌زند، زن احساس می‌کند که مجبور است تا از حق خود دفاع نماید و اشتباهاً سکوت را می‌شکند. او برای اینکه شوهرش را قانع کند تا تقاضایش را برآورده نماید، شروع به جر و بحث می‌کند. چه این کار را بکند یا نکند، دفعه بعد که زن حمایت طلبی می‌کند، مرد مخالفت بیشتری از خود نشان می‌دهد.

**بکی از کلیدهای اصلی برای تقاضای حق و حقوقمان این است که بعد از درخواستمان،**

**ساکت بعایم.**

• برای اینکه فرصتی به او بدهید تا تقاضای شما را ببرآورده کند، بعد از درخواست خود، مکث نمایید. بگذارید او غریبند و چیزهایی بگوید. فقط گوش کنید. بالاخره جواب مثبت می‌دهد. اشتباه نکنید، غریب‌زدنها یش علیه شما نیست. مدامی که به او پیله نکنید و با او جر و بحث نکنید، علیه شما نخواهد بود. حتی اگر غریب زنان راه بیفتند و بروند، اگر هردوی شما احساس کنید که حق انتخاب با او است که آن کار را انجام بدهد یا ندهد، او ناراحتی خود را کنار می‌گذارد.

• به‌هر حال گاهی ممکنست که او جواب مثبت ندهد یا اینکه سعی کند با جر و بحث و بعضی سوالات، از زیر کار دربرود. مواطن باشید در مدت زمانی که سکوت کرده‌اید، ممکنست چنین سوالاتی از شما

پکند:

- ۱- «چرا نمیتوانی خودت این کار را بکنی؟»
- ۲- «واقعاً وقت ندارم. لطفاً میشه خودت این کار را بکنی؟»
- ۳- «خیلی کار دارم، وقت‌شون ندارم، تو چیکار داری می‌کنی؟»

• گاهی اوقات اینها سوالات بدیهی است. سوالهایی که جوابش را می‌دانید، پس می‌توانید ساكت بمانید. صحبت نکنید تا برایتان روشن شود که او واقعاً به دنبال «جواب» است. اگر او یک جواب می‌خواهد، به او یک «جواب» بدهید ولی خیلی مختصر بگویید و دوباره از او درخواست بکنید. تقاضای قاطعانه شما بدین معنی است که با اعتمادبنفس کامل درخواست کنید و مطمئن باشید که اگر بتواند از شما حمایت خواهد کرد.

- اگر از شما سوال می‌کند و یا پاسخ منفی می‌دهد، شما نیز با پاسخی کوتاه و مختصر به او پیام بدهید که نیاز شما هم به اندازه نیاز او مهم است. بعد دوباره درخواست خود را تکرار کنید. اینجا چند نمونه است:

زن از طریق درخواست به حق خود،  
چه پاسخی می‌تواند بدهد؟  
«من هم خیلی عجله دارم. لطفاً میشه تو  
انجام بدی؟» بعد دوباره سکوت کن.

«واقعاً ازت ممتنون میشم. میشه لطفاً  
خواهش کنم این کار را برایم انجام بدی؟»  
بعد دوباره سکوت کن.

«من هم خیلی کار دارم. لطفاً میشه تو  
انجامش بدی؟» بعد دوباره سکوت کن.

«من هم دلم نمیخواهد این کار را انجام بدم.  
لطفاً میشه تو انجامش بدی؟» بعد دوباره  
سکوت کن.

مرد هنگام مخالفت با تقاضای زن  
چه می‌گوید؟  
«من وقت ندارم. نمیتوانی این کار را انجام  
بدی؟»

«نه، من نمیخوام آن کار را انجام بدم.»

«من خیلی کار دارم، تو چه کار داری؟»

«نه، اصلاً دلم نمیخواهد این کار را بکنم.»

- توجه کنید زن سعی نمی‌کند تا مرد را قانع کند ولی به آسانی می‌تواند حریف سماجت و مقاومت مرد باشد. اگر او خسته است سعی نکنید تا ثابت نمایید که بیشتر از او خسته هستید و به این دلیل است که او «باید» به شما کمک کند. اگر فکر می‌کند که خیلی کار دارد، سعی نکنید تا قانعش نمایید که شما بیشتر از او کار دارید. از دلیل آوردن برای اینکه چرا باید به شما کمک کند، اجتناب کنید. به خاطر داشته باشید که شما فقط «تقاضا» می‌کنید نه «مطلوبه»!

- اگر او همچنان مقاومت می‌کنده، پس مرحله ۲ را تمرین کنید و با خوشروی «پس زدن» او را بپذیرید. مطمئن باشید که اگر این بار موضوع را نادیده بگیرید، دفعه دیگر یادش خواهد ماند که شما چقدر مهربان بودید و تمایل بیشتری خواهد داشت تا از شما حمایت کند.

- همین‌طور که پیش می‌روید، موققیت بیشتری در امر تقاضا و دریافت

حمایت و همکاری او تجربه خواهید کرد. حتی اگر شما در حال تمرین «سکوت پرمعنی» مرحله سوم هستید، ضروریست که همچنان به تمرین مراحل ۱ و ۲ نیز ادامه دهید. همیشه مهم است که در مورد کارهای کوچک، به طرز صحیحی تقاضای کمک کنید و همچنان با خوشرویی، مخالفتهای او را بپذیرید.

### چرا مردها اینقدر حساس هستند؟

- ممکنست از خود بپرسید که چرا مردها در مورد حمایت طلبی از آنها، حساس هستند. علتیش «تبلي» مردها نیست بلکه به این دلیل است که آنها نیاز شدیدی دارند تا احساس کنند که مورد قبول می‌باشند. در عوض، تقاضایی که نشانی از زیاده‌خواهی و یا ارائه بیشتر باشد،

ممکنست حامل این پیام باشد که او با شرایط موجودی که دارد، قابل قبول نمی‌باشد. همان‌طور که زن زمانی که در دل می‌کند می‌خواهد که «شنیده شود» و «در کش شود» مرد نیز حساسیت بیشتری دارد تا آن‌طور که هست مورد قبول واقع شود. هر نوع کوششی در بهتر کردن مرد، این احساس را به او می‌دهد که شما می‌خواهید او را عوض کنید و انگار او به اندازه کافی شایسته نیست.

- در مریخ، اصطلاحشان این است: «تعمیرش نکن مگر اینکه شکسته باشد». وقتی که مردی حس کند که زن به محبت بیشتری نیاز دارد و سعی می‌کند تا او را تغییر دهد، پیامی که می‌گیرد این است: «زن حس می‌کند که مرد شکسته است». طبیعی است که او احساس نمی‌کند با همان شرایطی که دارد، او را دوست دارد.

- با آموختن هنر حمایت طلبی، رابطه شما به تدریج خیلی پربارتر می‌شود. همان‌طور که توانایی پیدا می‌کنید تا عشق و حمایت و همکاری مورد نیازتان را از او دریافت کنید، همسر شما هم به طور طبیعی خیلی راضی خواهد شد. زمانی که مردها احساس کنند که در برآورده کردن

### چگونه حمایت بطلبیم و حمایت شویم؟

خواسته‌های افرادی که مورد توجهشان می‌باشد، موفق شده‌اند، بیشترین احساس رضایت را می‌کنند. زمانی که شما می‌آموزید چگونه به طریق صحیح تقاضای حمایت و همکاری نمایید، نه فقط به همسرتان کمک می‌کند که عشق و محبت شما را احساس نماید، بلکه اطمینان حاصل می‌کنید که به محبتی که نیاز دارید و حقتان است، دسترسی پیدا خواهد کرد. در فصل بعد، ما راز زنده نگه‌داشتن «جادوی عشق» را کشف خواهیم کرد.

## فصل سیزدهم

### جادوی عشق را زنده نگه داریم

• یکی از قیاسهای ضد و نقیض در روابط محبت آمیز این است وقتی که همه چیز به خوبی و خوشی پیش می‌رود و ما احساس مهر و محبت می‌کنیم، ممکن است ناگهان احساس کنیم که از نظر احساسی از همسرمان دور شده یا رفتار نامهربانی با او داریم. شاید بعضی از مثالهای زیر را به خودتان ربط دهید:

۱- ممکن است شما احساس بسیار محبت آمیزی در مورد همسرتان دارید ولی صبح روز بعد که بیدار می‌شوید، از دست او دلخور و عصبانی هستید.

۲- شما مهربان، صبور و پذیرنده هستید ولی روز بعد طلبکار و ناراضی می‌شوید.

۳- تصورش را هم نمی‌کنید که همسرتان را دوست نداشته باشید ولی روز بعد پس از جر و بخشی، ناگهان در مورد طلاق شروع به فکر کردن می‌کنید.

۴- همسرتان کار محبت آمیزی برایتان می‌کند و شما به خاطر گذشته‌هایی که بارها شما را نادیده می‌گرفت، احساس رنجش و آزردگی می‌کنید.

۵- شما مجذوب همسرتان هستید ولی ناگهان نسبت به او احساس

بی تفاوتی می کنید.

۶- از همسرتان راضی هستید ولی ناگهان در مورد روابطتان احساس نالمنی می کنید و یا در مقابل آنچه نیاز دارید تا به دست بیاورید، احساس ضعف می نمایید.

۷- از اینکه همسرتان دوستتان دارد احساس دلگرمی و اطمینان می کنید و ناگهان احساس نومیدی و نیازمندی می کنید.

۸- شما با عشق و محبتتان بخشنده و سخاوتمندید ولی ناگهان سخت گیر، حاکم، متقد، عصبانی و سلطه جو شوید.

۹- شما مجدوب همسرتان هستید و سپس وقتی که او تعهدی می دهد، کشش خود را نسبت به او از دست می دیدیم یا دیگران را جذاب تر می باید.

۱۰- می خواهید با همسرتان رابطه داشته باشید ولی وقتی که او چنین مسئله ای را می خواهد، شما دیگر تمایلی ندارید.

۱۱- احساس خوبی در مورد خود و زندگیتان دارید ولی ناگهان حس می کنید که نالایق، مطرود و بی کفایت هستید.

۱۲- روز فوق العاده خوبی دارید و منتظر همسرتان می باشید ولی وقتی که او را می بینید، از یک حرفی که او می زند، احساس یائس، افسردگی، بیزاری، خستگی و یا احساس دوری می کنید.

- ممکن است متوجه شده اید که همسرتان بعضی از این تغییرات را دارد. چند دقیقه ای وقت صرف کرده فهرست بالا را مجدداً مطالعه کنید و فکر کنید که چگونه ممکن است که همسرتان توانایی اش را در ارائه محبتی که شایسته شما است، از دست بدهد. احتمالاً این تغییرات ناگهانی را در همسرتان تجربه نموده اید. بسیار رایج است که وقتی که دو نفر دیوانه وار عاشق یکدیگر هستند، روزی از همدیگر تنفر پیدا کنند و یا جنگ و جدال نمایند.

- این تغییر حالات ناگهانی انسان را گیج می کنند ولی با این حال موردي عادیست. اگر نفهمیم که چرا این حالات پیش می آید، ممکن است فکر

کنیم که داریم دیوانه می‌شویم و یا اشتباهًا نتیجه بگیریم که عشق ما نابود شده است. خوشبختانه دلیلی وجود دارد.

- عشق، احساسات سرخورده ما را مطرح می‌کند. یک روز احساس عشق می‌کنیم و روز بعد ناگهان از اطمینان به عشق می‌هراسیم. زمانی که با عشق مورد قبول و اطمینان همسرمان مواجه می‌شویم، خاطرات دردناک طردشدنمان مطرح می‌شود.

- هر زمان که بیشتر از سابق خودمان را دوست داریم یا مورد توجه دیگران واقع می‌شویم، احساسات سرکوفته ما تمایل دارند تا ظاهر شده روی آگاهیهای مهرآمیز ما موقتاً سایه‌ای اندازند. آنها ظاهر می‌شوند تا بهبود یافته رها شوند. ممکن است ناگهان حالت‌هایی چون کج خلقی، حالت تدافعی، انتقادجویی، زودرنجی، طلبکاری، کرختی و یا عصبانیت به ما دست بدهد. احساساتی که در گذشته نمی‌توانستیم ابراز کنیم، زمانی که آمادگی داریم تا احساس نماییم، ناگهان موجب طغیان هوشیاری ما می‌شوند. عشق، یخ احساسات سرکوفته ما را آب می‌کند و به تدریج سرخورده‌گیهای ما در روابط رومی‌شوند.

- گویی که احساسات سرخورده شما منتظرند تا احساس عشق و محبت کنید و آنگاه مطرح می‌شوند تا شغا پیدا کنند. همه ما با کوله‌باری از سرخورده‌گیهای خود می‌پلکیم — بازخمهایی از گذشته که به حالت خفته در درونمان هستند تا وقتی که احساس عشق و محبت کنیم. سپس زمانی که احساس امنیت می‌کنیم که خودمان باشیم، احساسات جریحه‌دار ما مطرح می‌شوند.

- اگر بتوانیم با موفقیت از پس آن احساساتمان برآییم، احساس بهتری خواهیم داشت و قادر خواهیم بود که به خلاقیت خود روح ببخشیم. لکن به جای بهبود گذشته خود، جنگ و جدال کرده همسرمان را سوزنش می‌کنیم، ما فقط عصبانی و ناراحت شده دوباره باعث سرکوفتگی امیال و احساساتمان می‌شویم.

## احساسات سرکوفته چگونه مطرح می‌شوند؟

- مسئله این است که احساسات سرکوفته ما مطرح نمی‌شوند تا بگویند: «سلام، من سرخوردگیهای گذشته شما هستم.» اگر احساساتی در مورد وانهادگی و بی‌توجهی‌هایی که در زمان کودکی داشتید، برایتان مطرح می‌شود، احساس خواهید کرد که از جانب همسرتان طرد شده‌اید. درد گذشته، انعکاسی در زمان حال ما پیدا می‌کند. آنچه معمولاً مسئله مهمی نبود، است، حالا دیگر خیلی دردآور می‌شود.
- ساهها مانع بروز احساسات جریحه‌دار خود شده‌ایم. بعد روزی عاشق می‌شویم و عشق آنقدر احساس امنیت به ما می‌دهد که انبساط خاطر پیدا کرده؛ از احساسات خود باخبر می‌شویم. به نیروی عشق، شروع به احساس درد خود می‌کنیم.

## چرا زوجها ممکن است که در بهترین شرایط با هم دعوا کنند؟

- احساسات گذشته ما تنها زمانی که عاشق می‌شویم، ناگهان مطرح نمی‌شوند بلکه در موقع دیگر نیز که واقعاً احساس خوب، خوشحال‌کننده و محبت‌آمیزی داریم، به سراغ ما می‌آیند. در چنین شرایط مشتبی، زوجها ممکن است بدون هیچ توضیح و دلیلی با هم مشاجره کنند، در حالی که ظاهرآ باید خیلی شاد و راضی باشند.
- مثلاً، زوجها ممکن است زمانی که به خانه جدیدی نقل مکان می‌کنند، در تغییر دکوراسیون، ترتیب دادن جشن فارغ‌التحصیلی، مراسم مذهبی یا در جشن عروسی، هدیه گرفتن، مسافرت و یا ضمن رانندگی، تمام کردن برنامه‌ای، مراسم عید کریسمس، عید پاک، تصمیم انجام ندادن کارهای منفی، خرید ماشین تازه، تغییر مثبت شغلی، برنده شدن در

مسابقه، معامله کلان، تصمیم به خروج نمودن مبلغ گزارف پول و یا داشتن سکس مفرط، با یکدیگر جنگ و دعوا کنند.

- در تمام این شرایط بخصوص، یک یا هردو زوج ممکن است چنین حالات و عکس‌العملهای غیرقابل توصیف را تجربه کنند. حالات ناراحتی که درست قبل، یا در طول و یا بعد از آن موقعیت بخصوص بروز می‌کنند. ممکن است با بصیرت بیشتری فهرست بالا را دوباره مرور کرده فکر کنید که چگونه چنین موارد بخصوصی در روابط والدین شما تأثیر گذاشته است و شما در روابطتان از این موارد بخصوص چه تجربه‌ای اندوخته‌اید.

## قانون ۱۰ / ۹۰

- با درک این‌که چگونه احساسات سرخورده گذشته ما گاه‌گاهی ظاهر می‌شوند، برایمان آسان می‌شود تا درک کنیم که چرا به آسانی از دست همسرمان آزده می‌شویم. وقتی که ناراحتیم تقریباً نواد درصد از ناراحتی ما به گذشته مربوط است و اصلاً ربطی به آنچه فکر می‌کنیم ما را ناراحت می‌کند، ندارد. معمولاً ده درصد از ناراحتی ما به تجربه زمان حال ما اختصاص دارد.

- مثالی می‌زنیم: اگر همسرمان کمی حالت انتقاد در مورد ما داشته باشد، اندکی احساساتمان را جریحه‌دار می‌کند ولی چون بالغ هستیم، قادریم بفهمیم که او منظوری از انتقاد ندارد یا شاید بفهمیم که روز سختی داشته است. این درک ما باعث می‌شود که انتقاد آنها آزده‌گی بیشتری بیار نیاورد. ما این مسئله را به شخص خودمان نمی‌گیریم.

- ولی روزی دیگر، انتقاد آنها خیلی برایمان دردناک است. در چنین روزی احساسات جریحه‌دار ما در حال طغیان هستند. در نتیجه ما نسبت به انتقاد همسرمان بسیار آسیب‌پذیر می‌باشیم. انتقاد همسرمان بسیار به ما صدمه می‌زند زیرا در کودکی با سخت‌گیری شدیدی از ما انتقاد می‌شد.

انتقاد او خیلی دردناک است زیرا به درستی دردهای گذشته ما را به خاطر می‌آورد.

- زمانی که بچه بودیم توانایی در ک این مطلب را نداشتیم زیرا که معصوم و بی‌گناه بودیم و منفی‌بافی والدینمان مشکل خودشان بود. در دوران کودکی ما هر نوع انتقاد، طرد شدن و سرزنش را به خودمان می‌گرفتیم.

- وقتی که امیال سرکوفته دوران کودکی ما ظاهر می‌شوند، ما به سهولت اظهارات همسرمان را به انتقاد، طرد کردن و مقصیر بودن خود تعبیر می‌کنیم. در چنین موقعی بحثهای بالغانه بسیار سخت است. همه چیز به بدی تعبیر می‌شود. وقتی که به نظر می‌رسد که همسرمان انتقاد می‌کند، ده درصد از عکس‌العمل ما مربوط به تأثیر آن است و نود درصد به گذشته ما مربوط می‌شود.

- مجسم کنید که کسی به بازوی شما ضربهٔ خفیفی زده و یا تنهاش به شما خورده است. درد زیادی ندارد. حالا مجسم کنید که شما زخمی هستید و کسی به زخم شما ضربه می‌زند و یا تنهاش به شما می‌خورد. این درد زیادتری دارد. به همین ترتیب اگر امیال سرکوفته در شرف ظهور هستند، ما نسبت به ضربه و تنہ‌زدنی‌های معمولی روابطمان بسیار حساس‌تر خواهیم شد.

- در اوایل رابطه‌ای ممکن است که حساس نباشیم. طول می‌کشد تا احساسات گذشته قد علم کنند. ولی وقتی که ظاهر می‌شوند، ما عکس‌العملهای متفاوتی نسبت به همسرمان داریم. در بیشتر روابط اگر امیال سرکوفته ما قد علم نمی‌کرددند، نود درصد از آنچه ما را ناراحت می‌کند، برایمان مسئله‌ای نبود.

## چگونه می‌توانیم از یکدیگر حمایت کنیم؟

- معمولاً زمانی که گذشته مردی ظهور کرده برایش مطرح می‌شود، او به طرف غارش می‌رود. در چنین موقعی، او بیش از حد حساس می‌شود و نیاز بیشتری دارد تا موعد قبول واقع شود. زمانی که گذشته زنی ظهور کرده برایش مطرح می‌شود، در چنین موقعی شخصیت او سقوط می‌کند. زن به قدر چاهش فرو می‌رود و نیاز به توجه بسیار احساس و لطیفی دارد.
- این بینش به شما کمک می‌کند تا احساسات خود را زمانی که ظهور می‌کنند، کنترل کنید. اگر از دست همسرتان ناراحت هستید، قبل از اینکه با او روبرو شوید، اول احساسات خود را روى کاغذ بنویسید. از طریق نوشتن نامه‌های دوستانه، حالت منفی شما خود به خود از بین می‌رود و درد گذشته شما بهبود می‌یابد. نامه‌های دوستانه به شما کمک می‌کند تا در زمان حال متوجه شوید و بتوانید با حالت اطمینان، پذیرش، درک و عفو به همسرتان پاسخ بدهید.
- در ک قانون ۱۵ / ۹۰ در صد، در موقعی که همسرتان عکس‌العملهای شدیدی به شما نشان می‌دهد، به شما کمک می‌کند. دانستن اینکه همسرتان تحت تأثیر گذشته می‌باشد، می‌تواند کمک بزرگی باشد تا او را در ک کرده حمایتش کنید.
- وقتی که «همان حالتها» در همسرتان ظاهر می‌شود، هیچ وقت به او تذکر ندهید، او عکس‌العمل تندی نشان می‌دهد. تذکر شما فقط او را آزده‌تر می‌کند. اگر درست وسط زخم کسی سیخونک می‌زنی، نباید به او بگویی چرا عکس‌العمل شدیدی نشان می‌دهد.
- وقتی که می‌فهمیم چگونه احساسات گذشته ظاهر می‌شوند، درک بیشتری نسبت به عکس‌العملهای همسرمان پیدا می‌کنیم. این مرحله‌ای از بهبود بخشیدن آنهاست. فرصتی به آنها بدهید تا آرامش خود را پیدا

کرده دوباره تمرکز پیدا کنند. اگر برایتان سخت است که به احساسات و حرفهای آنها گوش کنید، قبل از اینکه بتوانید در مورد آنچه آنها را ناراحت کرده است، صحبت کنید، آنها را تشویق نمایید که نامه دوستانه‌ای برای شما بنویسند.

### نامه شفابخش

- در ک اینکه چگونه گذشته شما بر واکنشهای کتونی شما اثر می‌گذارد، به شما کمک می‌کند تا این احساسات خود را درمان کنید. اگر همسرتان به نحوی شما را ناراحت کرده است، نامه دوستانه‌ای برایش بنویسید و ضمن نوشتن از خودتان بپرسید که این موضوع چگونه به گذشته شما مربوط می‌شود. در حال نوشتن نامه، ممکن است که خاطراتی از گذشته به خاطرتان بیاید و کشف کنید که در اصل از دست پدر یا مادر خودتان ناراحت هستید. در این لحظه به نوشتمن ادامه دهید ولی حالا نامه را خطاب به والدین خود بنویسید. سپس پاسخ محبت آمیزی بنویسید. این نامه را با همسرتان در میان بگذارید.
- آنها دوست خواهند داشت که به نامه شما گوش کنند. وقتی که همسر شما مسئولیت آن نود درصد دردی را که مربوط به گذشته بوده به عهده می‌گیرد، احساس بسیار خوبی خواهد داشت. بدون این آگاهی از گذشته خود، تمایل داریم تا همسرمان را مقصراً قلمداد کنیم و یا حداقل خود آنها احساس تقصیر و گناه می‌کنند.
- اگر می‌خواهید که همسرتان نسبت به احساسات شما، حساس تر باشد، بگذارید تا احساسات جزیجه‌دار گذشته شما را تجربه کند. آن وقت می‌تواند حساسیت شما را در ک نماید. نامه‌های دوستانه بهترین فرصت برای این کار است.

## شما هرگز به آن علت که فکر می‌کنید، ناراحت نیستید

• همان‌طور که مشغول نوشتمنامه‌های دوستانه بوده در حال کنکاش احساسات خود می‌باشید، کلاً کشف می‌کنید که برای دلایل متفاوتی به غیر از آنچه فکر می‌کردید، ناراحت هستید. با تجربه و احساس دلایل عمیق، تمایلات منفی ناپدید می‌شوند. همان‌طور که احساسات منفی به‌طور ناگهانی می‌توانند ما را در چنگ خود بگیرند، ما نیز می‌توانیم فوراً آنها را رها کنیم.

چند نمونه مثال می‌آوریم:

۱- یک روز صبح که جیم از خواب بیدار شد احساس کرد که از دست زنش دلخور است. هر کاری که انجام می‌داد، جیم را ناراحت می‌کرد. وقتی که جیم نامه دوستانه‌ای برایش نوشته، کشف کرد که او در اصل از دست مادر خودش به‌خاطر زیر نفوذ او بودن ناراحت است. وقتی که احساسات جریحه‌دارش ظهور نمودند، او نامه کوتاه دوستانه‌ای به مادرش نوشت. برای نوشتمنامه مجسم کرد به زمان گذشته برگشته که تحت سلطه مادرش بود. بعد از اینکه این نامه را نوشته، دیگر از دست زنش ناراحت نبود.

۲- بعد از ماهها که لیزا عاشق شده بود، ناگهان شروع به انتقاد از نامزدش کرد. وقتی که نامه دوستانه‌ای به او نوشته، متوجه شد واقعاً از اینکه به حد کافی شایسته او نباشد، وحشت داشته است و می‌ترسید که مبادا نامزدش دیگر به او دلبستگی نداشته باشد. با آگاهی از ترسهای عمیقش، دوباره احساس محبت و عشق نمود.

۳- بعد از یک شب شاعرانه که بیل و جین با یکدیگر داشتند، فردا مشاجره و حشتناکی کردند. دعوا زمانی شروع شد که جین به‌خاطر اینکه بیل یادش رفته بود تا کاری را انجام بدهد، کمی از دستش دلخور و عصبانی شد. بیل به‌جای اینکه مثل همیشه او را درک کند، احساس کرد

که طلاق می‌خواهد. کمی بعد که نامهٔ دوستانه‌ای نوشته، متوجه شد که او در واقع از این می‌ترسید که نکند جین او را ترک کند و تنها بماند. به یاد آورد که در کودکی، زمانی که پدر و مادرش با هم دعوا می‌کردند، چه احساسی به او دست می‌داد. او نامه‌ای به والدینش نوشت و ناگهان دوباره احساس عاشقانه‌ای به همسرش داشت.

۴- تام شوهر سوزان گرفتار کار ضرب‌العجلی بود. وقتی که به خانه آمد، سوزان بی‌نهایت احساس عصبانیت و خشم نمود. سوزان تا حدی تام را درک می‌کرد که تا چه حد تحت فشار کار می‌باشد ولی احساساً از دستش عصبانی بود. همان‌طور که داشت برای تام نامهٔ دوستانه می‌نوشت، کشف کرد که در واقع از دست پدرسش عصبانی است که او را با مادر بددهن و فحاشی تنها گذاشته بود. زمانی که کودکی بیش نبود، احساس ضعف و وانهادگی می‌کرد و حالا این احساسات در حال ظغیان بودند تا بهبود یابند. سوزان نامهٔ دوستانه‌ای برای پدرسش نوشت و ناگهان احساس کرد که دیگر از دست تام عصبانی نیست.

۵- راشل مجذوب فیلیپ شده بود تا اینکه فیلیپ به او گفت که دوستش دارد و می‌خواهد قرار نامزدی بگذارند. روز بعد ناگهان راشل حالتش عوض شد. دستخوش شک و تردید زیادی گردید و شور و هیجانش ناپدید شد. همان‌طور که برای فیلیپ نامهٔ دوستانه‌ای می‌نوشت، کشف کرد که از دست پدرسش عصبانی است که آن همه بی‌اراده بود و مادرش را آزار می‌داد. بعد از اینکه نامهٔ دوستانه‌ای به پدرسش نوشت و از احساسات منفی خود خلاص شد، دوباره همان احساس مجذوب بودن و از در مورد فیلیپ به دست آورد.

- زمانی که نوشتن نامه‌های دوستانه را تمرین می‌کنید، ممکن است خاطرات و احساسات گذشته را به یاد بیاورید ولی همین‌طور که در دللتان را بازگو می‌کنید و به عمق احساسات خود می‌زسید، برایتان روشن می‌شود که هر وقت واقعاً ناراحت می‌شوید، ویشهاش در زندگی گذشته شماست.

## وقتی که واکنش با تأخیر نشان داده می‌شود

- همان‌گونه که عشق منمکن است احساسات سرخورده ما را ظاهر نماید، رسیدن به هدف نیز همین کار را می‌کند. اولین بار که این موضوع را کشف کردم به یاد دارم سالها پیش می‌خواستم با همسرم رابطه داشته باشم ولی او تمایلی نداشت. در ذهن خود مسئله را پذیرفتم. روز بعد کنایه‌ای در مورد این مطلب به او زدم ولی او همچنان بی‌علاقگی نشان داد. این امر هر روز ادامه داشت.
- دو هفته گذشته بود و دیگر داشتم عصبانی می‌شدم. ولی در آن دوره زندگی‌ام، نمی‌دانستم که چگونه با احساساتم ارتباط برقرار نمایم. به جای اینکه در مورد احساسات و کلافه بودنم صحبت نمایم، فقط وانمود می‌کردم که اوضاع رو به راه است. من روی احساسات منفی خود سرپوش می‌گذاشتم و سعی می‌کردم که مهربان باشم. در عرض دو هفته خشم و رنجش من روی هم انباشته شد.
- هر کاری که از دستم بر می‌آمد انجام دادم تا او را خوشحال کنم. در حالی که باطنًا از وانهدگی خود رنج می‌بردم. در پایان هفته دوم، بیرون رفته پیراهن قشنگی برایش خریدم. آن را به منزل آوردم و آن شب به همسوم هدیه کردم. او در جمعه را باز کرد و بسیار خوشحال و متعجب شد. از او خواستم تا آن را بپوشد. او گفت که حالت را ندارد.
- در اینجا دیگر وا دادم. من دیگر سکس را فراموش کردم. خودم را غرق در کارم نموده هومنش بازی را از سرم بدر کردم. به نظر خودم با گذاشتن سرپوش روی امیال سرخورده و جریحه‌دارم، نداشتن سکس را پذیرفتم. لکن دو هفته بعد که از سروکار به منزل برگشتم، زنم میز شام شاعرانه‌ای چیده بود. پیراهنی را که دو هفته پیش برایش خریده بودم پوشیده بود. نور کمنگی فضا را روشن می‌کرد و موسیقی آرامی

پخش می شد.

- شما می توانید واکنش مرا تجسم کنید. ناگهان احساس خشم گریبانگیرم شد. در باطن احساس نمودم: «حالا نوبت توست که چهار هفته زجر بکشی.» تمام امیالی که در مدت این چهار هفته رویشان سرپوش گذاشته بودم، ناگهان طغیان کردند. بعد از صحبت در مورد تمام این احساسات، متوجه شدم که تمایل همسرم به آنچه مورد دلخواهم بود، رنجش و خشم سابق مرا برانگیخته است.

### زمانی که زوجهاناگهان رنجش خود را احساس می کنند

- در خیلی از موقعیتها چنین نمونه‌ای را دیده‌ام، در جلسات مشاوره خود نیز این پدیده را مشاهده کردم. وقتی که بالاخره یکی از زوجین راغب می شود تا تغییری برای بهتر شدن خود بدهد، ممکن است که همسرش ناگهان بی تفاوت و قدرنشناس شود.
- هنگامی که بیل مایل بود تا آنچه را مری خواسته بود به او ارائه دهد، مری واکنشی از رنجش نشان داد بدین معنی: «دیگه خیلی دیره» یا «حالا که چی بشه؟»
- به طور مکرر با زوجهایی که متجاوز از بیست سال است ازدواج کرده‌اند، مشاوره نموده‌ام. بچه‌های آنها بزرگ شده و خانه را ترک کرده‌اند. ناگهان زن طلاق می خواهد. مرد به خود آمده متوجه می شود که باید تغییراتی در زندگی خود بدهد و تقاضای کمک می کند. همان‌طور که شروع به تغییراتی کرده به همسرش عشقی را ارائه می دهد که بیست سال در انتظارش نشسته بود، با واکنش سرد و رنجیده زن و به رو می شود.
- به نظر می رسد که انگار زن می خواهد به خاطر تمام این بیست سالی که خودش زجر کشیده است، او را زجر بدهد. خوشبختانه مسئله این نیست. در عین حال که احساساتش را در میان می گذارد و مرد به

حرفهایش گوش کرده او را در ک می‌کند و می‌فهمد که چگونه در حق زنش غفلت کرده است، او به تدریج تغییر حالات مرد را می‌پذیرد. عکس این مسئله نیز صادق است. مرد می‌خواهد همسرش را ترک کند، زن مایل است تا عوض شود ولی مرد سماحت می‌کند.

### بحران ناشی از توقعات بیشتر

- نمونه دیگری از تأخیر عکس العمل، در سطح اجتماعی رخ می‌دهد. در جامعه‌شناسی آن را «بحران ناشی از توقعات» نامگذاری کرده‌اند. این مسئله در سالها ۱۹۶۰ و در زمان حکومت جانسون اتفاق افتاد. برای اولین بار به اقلیتها حق بیشتری از سابق دادند. در نتیجه، انفجارهایی از عصبانیت، شورش و خشونت به وقوع پیوست. تمام عواطف نژادی که تاکنون روی هم تلبیار شده بود، تاگهان رها شد.

- این یکی دیگر از نمونه‌های ظهور امیال سرکوب شده است. وقتی که اقلیتها احساس کردند که حمایت بیشتری از آنها می‌شود، عواطف خشم و رنجش آنها طغیان نمود. احساسات سرخورده گذشته ظهور کرد. امروزه نیز واکنش مشابهی در ممالکی که مردمش سرانجام آزادی خود را از رهبران دول متجاوز به دست می‌آورند، رخ می‌دهد.

### چرا اشخاص سالم ممکن است نیاز به مشاوره داشته باشند؟

- به همان اندازه که شما در روابط خود صمیمی‌تر می‌شوید، عشق و محبت نیز رو به افزایش می‌گذارد. در نتیجه، احساسات جریحدار خیلی عمیقی مطرح می‌شوند که نیاز به درمان دارند. احساسات عمیقی مانند شرم و ترس. معمولاً چون نمی‌دانیم که چگونه با این احساسات جریحدار کنار بیاییم، گیر می‌کنیم.

- برای درمان آنها نیازمندیم تا احساساتمان را بیان کنیم ولی از فاش کردن آنچه احساس می‌کنیم، خیلی می‌ترسیم و یا خجالت می‌کشیم. در چنین موقعی، ما افسرده، دلواپس، بی‌حوصله، رنجور و یا به سهولت و بی‌هیچ دلیل بخصوصی خسته می‌شویم. بدون هیچ دلیل مشخصی، تمام اینها علائم «همان انباستهایی» می‌باشد که در حال ظهور هستند و ما آنها را سرکوب می‌کنیم.
- به طور غریزی می‌خواهید یا از دست عشق فرار کنید و یا اعتیادات خود را افزایش دهید. در این موقع است که باید روی عواطف خود کار کرده میدان را خالی نگذارید. زمانی که احساسات عمیق ظاهر می‌شوند، عاقلانه‌تر است که از یک روان‌درمانگر کمک بگیرید.
- وقتی که احساسات عمیق ظاهر می‌شوند، ما آنها را روی همسر خود پیاده می‌کنیم. اگر در گذشته احساس راحتی و امنیت نمی‌کردیم تا احساسات خود را به والدین خود و یا همسر سابقمان (اگر بوده) ابراز نماییم، اکنون نیز نمی‌توانیم ناگهان احساسات کنونی خود را با همسر خود مطرح کنیم. در این مرحله، فرقی نمی‌کند که همسرتان تا چه اندازه حامی شما باشد. وقتی که با او هستید، احساس راحتی و امنیت نمی‌کنید. احساسات سرکوفته می‌شوند.
- این قیاس ضد و نقیضی است: چون با همسرتان احساس راحتی و امنیت می‌کنید، عمیق‌ترین ترسهای شما، فرصتی می‌یابند تا ظاهر شوند. وقتی که آنها ظاهر می‌شوند، شما می‌ترسید و قادر نیستید تا احساسات خود را مطرح کنید. ترس شما حتی ممکن است شما را بی‌تفاوت و کرخت نماید. وقتی که چنین اتفاقی می‌افتد، احساساتی که در حال ظهور هستند، با مانع برخورد می‌کنند.

این قیاس ضد و نقیضی است: چون شما با همسرتان احساس راحتی و امنیت می‌کنید، عمیق‌ترین ترسهای شما فرصتی می‌یابند تا

ظاهر شوند. وقتی که آنها ظاهر می‌شوند، شما  
می‌ترسید و قادر نیستید تا احساسات خود را  
مطرح کنید.

- در چنین موقعی داشتن مشاور و یا روان‌درمانگر بسیار مؤثر می‌باشد. وقتی که با کسی هستید که نمی‌خواهید ترسهای خود را با او مطرح کنید، پس می‌توانید با احساساتی که در حال ظهور هستند کنار بیایید. ولی اگر تنها با همسرتان هستید، شما بی‌تفاوت می‌شوید.
- به این دلیل است که حتی کسانی که روابط بسیار محبت‌آمیزی دارند ممکن است که ناگزیر نیاز به یک روان‌درمانگر داشته باشند. مطرح کردن مشکلات در گروههای حمایتی نیز همین اثر آزادسازی را دارد. بودن با اشخاصی که حالت صمیمی با آنها نداریم، ولی اشخاصی حمایتگری هستند که برای زخمهای عاطفی ما راه تازه‌ای می‌گشایند تا بتوانیم احساسات خود را مطرح کنیم.
- وقتی که سرخوردگیهای ما روی همسر و یار صمیمی ما انعکاس پیدا می‌کند او دیگر قادر نیست تا به ما کمک نماید. آنچه او می‌تواند بکند این است که ما را تشویق کند تا حمایت‌طلبی نماییم. با درک اینکه مسائل گذشته چگونه بر روابط کنونی ما اثر می‌گذارند، ما را آزاد می‌گذارد تا جزر و مد عشق را پیذیریم. ما به عشق و مرحله شفابخش آن اطمینان پیدا می‌کنیم. برای زنده نگه‌داشتن جادوی عشق ما باید انعطاف‌پذیر باشیم و خود را با تغییر فصلهای عشق وفق بدهیم.

### فصلهای عشق

- یک رابطه، مانند باغچه‌ای می‌ماند. اگر قرار است که رونق بگیرد، باید به طور مرتب آبیاری شود. با در نظر گرفتن فصلها و تغییر آب و هوا باید توجه خاصی به آن بکنیم. دانه‌های جدیدی باید کاشته شود و

علفهای هرز باید بیرون کشیده شود. همین طور هم برای زنده نگه داشتن جادوی عشق، باید فصلهای آن را در ک کرده نیازهای مخصوص عشق را پیروزانیم.

### بهار عشق

- عاشق شدن مانند فصل بهار است. احساس می‌کنیم که انگار تا ابد شاد خواهیم بود. تصورش را نیز نمی‌توانیم بکنیم که یارمان را دوست نداشته باشیم. این روزگار معصومیت ماست. انگار که عشق ابدی است. روزگار سحرآمیزی است چرا که همه چیز بی‌عیب و ایراد است و بی‌هیچ تلاشی به دست می‌آید. انگار که ما کاملاً برای هم ساخته شده‌ایم. می‌هیچ تلاش خاصی و با هماهنگی می‌رقصیم و به خاطر خوش‌اقبالی خود شادمانی می‌کنیم.

### تابستان عشق

- در طول تابستان عشقمان، متوجه می‌شویم که یار ما آنقدرها هم که فکر می‌کردیم بی‌ایراد نیست، و ما باید ووی رابطه‌مان کار کنیم. نه تنها یار ما از سیارهای دیگر است بلکه او انسانیست که اشتباہ می‌کند و در بعضی موارد عیب و نقص دارد.

- کلافگی و یأس ظهور می‌کند. علفهای هرز را باید از ریشه بیرون کشید. زیر آفتاب داغ، گیاهان نیاز به آبیاری بیشتری دارند. دیگر آسان نیست تا عشق بورزیم و محبتی را که نیازمندیم، دریافت کنیم. ما کشف می‌کنیم که همیشه شاد نیستیم و احساس عشق نمی‌کنیم. این تصویری از عشق ما نیست.

- خیلی از زوجها در این مرحله سرخورده می‌شوند. آنها نمی‌خواهند دوی رابطه‌شان کار کنند. آنها به طور توهمنگیزی توقع دارند که در

تمام مدت فصل بهار باشد. آنها یار خود را مقصراً دانسته و امید دهنده. آنها متوجه نیستند که عشق همیشه به آسانی به دست نمی‌آید؛ گاهی هم زیر آفتاب داغ رحمت زیادی باید کشید. در فصل تابستان عشق، لازمت است که نیازهای همسرمان را بپرورانیم و همین‌طور هم عشقی را که نیاز داریم طلب کنیم و به دست بیاوریم. این مسئله به خودی خود پیش نمی‌آید.

### پاییز عشق

● چون در طول تابستان به باخچه خود رسیدگی کرده‌ایم، حالا می‌توانیم محصول رحمت خود را برداشت کنیم. پاییز از راه رسیده است. پاییزی طلایی، پرشکوه و پربار است. با پذیرفتن و در کم عیبهای خود و همسرمان، عشق کامل و بالغ تری را تجربه می‌کنیم. زمان شکرگزاری و سهم بردن فرا رسیده است. با سختکوشی که در طول تابستان داشتیم، اکنون می‌توانیم استراحت کرده از عشقی که خالقش بوده‌ایم، لذت ببریم.

### زمستان عشق

● سپس، دوباره هوا تغییر می‌کند و زمستان فرا می‌رسد. در تمام مدت سرما و ماههای بی‌ثمر زمستان، تمام طبیعت در لاکش فرو می‌رود. اکنون زمان استراحت، اندیشه، و تجدید نظره است. در روایط، این زمانیست که ما دردهای التیام نیافته و یا سایه‌ای از خود را تجربه می‌کنیم. زمانی است که سرپوشها برداشته می‌شود و احساسات جریحه‌دارمان پدیدار می‌شود. این زمان رشد ما در انزواست و نیاز داریم تا برای کسب عشق و تکامل، بیشتر از همسرمان به خود امید داشته باشیم. وقت بهبود است. این زمانیست که مردها درون غارشان به خواب

زمستانی می‌روند و زنها در قعر چاه خود فرو می‌روند.

- بعد از اینکه در طول زمستان تاریک عشق، محبت دیده و درمان شدیم، بهار ناگزیر بر می‌گردد. بار دیگر ما از نعمت امید، عشق و فراوانی امکانات سرشار می‌شویم. براساس شفای درونی و کندوکلو روح خود در این سفر زمستانی، ما قادر می‌شویم تا صادق و بی‌ریا شده بهار عشق را احساس نماییم.

### روابط موقفيت آميز

- بعد از مطالعه «راهنمای بهبود روابط» و کسب آنچه در روابط خود می‌خواهید، حالا کاملاً برای داشتن یک رابطه موقفيت آميز آمده‌اید. شما دلایل خوبی برای خودتان دارید تا اميدوار باشید. شما برای گذراندن فصلهای عشق، تحمل خوبی خواهید داشت.
- خودم شاهد هزاران زوج بوده‌ام که فورم روابط‌شان عوض شده است، بعضی تغییرات به معنی واقعی یک شب! آنها روز شنبه در «سمینار روابط» آخر هفتة من شرکت می‌کنند و تا زمان صرف شام یکشنبه، دوباره عاشق هستند. با به کارگیری بینشایی که از طریق خواندن این کتاب به دست آورده‌اید و یا با به یاد داشتن اینکه مردها از سیاره مریخ و زنها از سیاره نوس هستند، شما همان موقفيت را تجربه خواهید کرد.
- ولی من به شما هشدار می‌دهم که یادتاش باشد عشق موسمی است. در بهار آسان ولی در تابستان زحمت زیادی دارد، در پاییز ممکن است که از نظر احساسی خیلی سخاوتمند شده تکامل یابید ولی در زمستان احساس خلاء خواهید کرد. اطلاعاتی را که لازم دارید تا تابستان را پشت سر گذاشته روی روابط خود کار کنید، به آسانی فراموش می‌کنید. عشقی را که در پاییز احساس می‌کنید، به آسانی در زمستان گم می‌شود.

- در تابستان عشق، وقتی که کارها مشکل شده به آن عشقی که نیاز دارید نمی‌رسید، ممکن است که ناگهان هر چیزی را که در این کتاب آموخته‌اید او یاد ببرید. در یک آن، همه‌چیز از بین می‌رود. ممکن است که همسرتان را مقصیر دانسته یادتان برود که چگونه نیازهای او را پپرورانید.
- وقتی که خلاصه تابستان شروع می‌شود، ممکن است احساس نومیدی کنید. امکان دارد خود را سرزنش کرده یادتان برود که چگونه خودتان را دوست داشته باشید و پرورش دهید. ممکن است که به خود و همسرتان مشکوک شوید. ممکن است نسبت به همه‌چیز بدین و بدگمان باشید و احساس کنید که می‌خواهید و بدهید. تمام اینها قسمتی از چرخه بشر است. همیشه تاریکترین نقطه، قبل از سپیدهدم می‌باشد.
- برای اینکه در روابط خود موفق باشیم، باید فصلهای متفاوت عشق را در کم کرده بپذیریم. گاهی عشق به خودی خود روان و جاریست؛ ولی گاهی دسترسی به آن نیاز به تلاش دارد. زمانی قلبها یمان لبریز از عشق است و گاهی خالی خالیست. ما نباید انتظار داشته باشیم که همیشه همسرمان سرشار از عشق و محبت بوده یا حتی یادش بماند که چگونه مهربان باشد. در ضمن باید به خودمان موهبت درک و فهم را هدیه کرده توقع نداشته باشیم تا همیشه تمام آنچه را درباره محبت و مهربان بودن یاد گرفته‌ایم به یاد داشته باشیم.
- مرحلهٔ یادگیری تنها به گوش کردن و عمل نمودن اکتفا نمی‌کند بلکه به فراموش کردن و دوباره به خاطر آوردن نیز نیاز دارد. در طول این کتاب شما مطالبی بگذارید که والدین شما نتوانستند به شما بیاموزند. آنها نمی‌دانستند ولی حالا که شما می‌دانید، لطفاً واقع‌بین باشید. بگذارید که همچنان اشتباه کنید. خیلی از بینشها جدیدی که باد گرفته‌اید، برای مدتی فراموش می‌شوند.
- تحقیقات آموزشی نشان می‌دهد که برای یادگیری مطلبی جدید، نیاز داریم تا دویست بار آن را بشنویم. ما نباید از خودمان (یا از همسرمان)

توقع داشته باشیم که تمام بینشهای جدید این کتاب را به خاطر بسپاریم.  
ما باید صبورانه از هر قدم کوچکی که آنها بر می دارند، قدردانی کنیم.  
فرصت می خواهد تا روی این عقاید کار کرده آنها را در زندگی خود  
پیاده کنیم.

- ما نه تنها نیاز داریم که دویست بار مطلبی را بشنویم، بلکه نیازمندیم آنچه را در گذشته یاد گرفته‌ایم، فراموش کنیم. ما دیگر آن بچه‌های معصومی نیستیم که می خواهند یاد بگیرند که چنگونه رابطه موفقیت‌آمیزی داشته باشند. زندگی ما توسط پدر و مادرمان، فرهنگی که با آن بزرگ شده‌ایم و تجربه‌های دردناک گذشته‌ما، برنامه‌ریزی شده است. جمع‌بندی این بیشن جدید برای داشتن روابطی محبت‌آمیز، مبارزة جدیدی است. شما رهرویی هستید. به سرزمین جدید سفر می کنید. انتظار داشته باشید که گاهی راه را گم کنید. انتظار داشته باشید که همسرتان نیز گم شود. از این «راهنما» استفاده کنید تا بارها و بارها شما را در سرزمینهای ناشناخته هدایت کند.

- دفعه بعد که از طرف مقابلتان کلاف شدید، به خاطر آورید که مردها از سیارة مریخ هستند و زنها از ونوسند. حتی اگر چیزی از این کتاب به خاطر نیاورید، به خاطر داشتن این مسئله که قرار است ما با هم فرق داشته باشیم، شما را یاری می کند تا مهریان تر و با محبت تر باشید. تدریجاً با رها کردن داوریها، سرزنشها و مقاومت در برابر آنچه می خواهید به دست بیاورید، شما می توانید رابطه محبت‌آمیزی ایجاد کنید، رابطه‌ای که به آن نیاز داشته مستحقش می باشد.

- خیلی چیزها در انتظار شماست. امیدوارم که در عشق و روشنگری خود شکوفا شوید. متشکرم از اینکه به من این اجازه را دادید تا در زندگی شما «تغییری» ایجاد کنم.