ناشر نسخه الکترونیک
Ketabnak.com

مردان مریخی
زنان ونوسی

راهنمای روابط زناشویی

نوشتهٔ
دکتر جان‌گری

ترجمهٔ
لولیز عندلیب ـ اشرف عدیلی

نشر علم
تهران، ۱۳۷۸

این اثر ترجمه‌ای است از:

Men Are from Mars
Women Are from Venus
By John Gray,
Harper-Collins,
Now York, 1992

چاپ اول: ۱۳۷٤
چاپ دوم: ۱۳۷۵
چاپ سوم: ۱۳۷٦
چاپ چهارم: ۱۳۷٦
چاپ پنجم: ۱۳۷۷
چاپ ششم: ۱۳۷۸
چاپ هفتم: ۱۳۷۸

تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه

آماده‌سازی چاپ: شرکت قلم
چاپ: چاپخانهٔ تک

فهرست

مقدمهٔ مترجمین . . . . . یک
فصل اول: مردهای مریخی و ساکنان ونوس ۱
فصل دوم: آقای مشکل‌گشا و کمیسیون اصلاح خانواده . . . ۹
فصل سوم: مردها به غارشان می‌روند و زنها حرف می‌زنند . ۲۷
فصل چهارم: چگونه جنس مخالف را برانگیزیم ۴۴
فصل پنجم: حرف زدن به زبانهای متفاوت ۶۷
فصل ششم: مردها مانند کش هستند ۱۰۷
فصل هفتم: زنها مانند امواج هستند ۱۳۲
فصل هشتم: «کشف تفاوتهایمان» ــ نیازهای احساسی ۱۵۷
فصل نهم: چگونه از بحث و دعوا جلوگیری کنیم؟ ۱۷۹
فصل دهم: کسب امتیاز از جنس مخالف ۲۱۳
فصل یازدهم: چگونه در مورد احساسات بغرنج خود گفتگو کنیم؟ ۲۵۰
فصل دوازدهم: چگونه حمایت بطلبیم و حمایت شویم؟ . . . ۲۹۵
فصل سیزدهم: جادوی عشق را زنده نگه‌داریم ۳۳۰

مقدمهٔ مترجمین

به‌نام 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 کلیهٔ مباحث آن ماحصل تجربیات دقیق در طی سالها تحقیق و جلسات مشاوره با خانواده‌های شرکت‌کننده در دوره‌های آموزشی است، چنین هدفی را دنبال می‌کند.

نویسندهٔ این کتاب که روانشناس و مشاور خانوادگی است در اینجا با بررسی روشهای بهبود روابط متقابل زوجها مباحث گوناگونی از زندگی زناشویی را مورد بحث قرار داده است. با مطالعهٔ این کتاب و توجه به تفاوتهای زن و مرد به مردان مریخی و زنان ونوسیِ متفاوت از یکدیگر در احساس اندیشه و درک و واکنش آشنا می‌شویم، زیرا مردها که از سیارهٔ مریخ و زنها که از سیارهٔ ونوس 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 ونوسی در خود می‌توانیم اشتباهاتمان را اصلاح نموده، با هم برخورد سازنده‌تری داشته باشیم.

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

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

پاییز ۷۳

فصل اول

مردهای مریخی و ساکنان ونوس

• فرض کنیم که مردها از سیارهٔ مریخ و زنها از سیارهٔ ونوس هستند.

در روزگاران قدیم، روزی مریخیها با تلسکوپهای خود، ونوسیها را کشف کردند.

با نگاهی کوتاه، احساساتی در آنها برانگیخته شد که بی‌سابقه بود. آنها عاشق شدند. در فضا به سیارهٔ ونوس پرواز کردند.

• ونوسیها با آغوش باز به آنها خوش‌آمد گفتند. آنها ناخودآگاه می‌دانستند که چنین روزی پیش خواهد آمد. دلهایشان مملو از عشقی شد که قبلاً احساس نکرده بودند.

• عشق بین ونوسیها و مریخیها سحرآمیز بود. آنها از با هم بودن، و یاری و همکاری و مشارکت با یکدیگر لذت می‌بردند. هر کدام از دنیای دیگری بودند و از تفاوتهایشان خوششان می‌آمد.

ماهها صرف شناخت یکدیگر کردند. احتیاجات و سلیقه‌ها و امیال و رفتار طرف مقابلشان را کشف کردند و تفاوتهای خود را ارج نهادند. سالها با عشق و آرامش در کنار یکدیگر زندگی کردند.

• سپس مصمّم به پرواز به کرهٔ زمین شدند. در آغاز همه چیز شگفت‌آور و زیبا بود. ولی آنها تحت تأثیر جوّ زمین قرار گرفتند و یک روز صبح، همگی با نوعی «فراموشی انتخابی!» از خواب برخاستند.

هم مریخیها و هم ونوسیها 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 خاطرشان زدوده شد. از آن روز بود که برخورد و کشمکش بین مرد و زن آغاز شد.

یادآوری تفاوتهایمان

• ما حتی بدون در نظر 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. خواستهٔ ما این است: «هر چه من می‌خواهم بخواه» و «مثل من احساس کن.»

• به غلط می‌پذیریم که اگر همسرمان دوستمان دارد، باید همان رفتار و واکنشی را داشته باشد که ما در مورد کسی که دوستش داریم، اِعمال می‌کنیم. این وضع هر لحظه ما را ناامیدتر می‌کند و مانع از آن می‌شود که با در نظر گرفتن تفاوتهایمان، فرصتی جهت تفکر در روابط دوستانه‌مان 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 اصطکاک 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 سیارهٔ مریخ و زنها از سیارهٔ ونوس هستند، همه چیز را می‌شود توجیه کرد.

بررسی کاملی از تفاوتهایمان

• در طول این کتاب، با جزئیات کاملی، تفاوتهایمان را برایتان تشریح خواهم کرد. هر فصل کتاب، اطلاعات جدید و قاطعی برای شما دربر خواهد داشت. تفاوتهای اساسی ما از این قرار است:

• در فصل دوم راجع به ارزشهای زن و مرد که ذاتاً با هم فرق دارند، بحث خواهیم کرد و سعی ما بر 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 بی‌اعتبار می‌کنند درحالی که زنها، راه حل و نصیحتِ ناخواسته ارائه می‌دهند. با درکِ قبلی از مسئلهٔ ونوسی/مریخی بودنمان، برایمان روشن می‌شود که چگونه نادانسته مرتکب چنین اشتباهاتی می‌شویم. با یادآوری این تفاوتها، می‌توانیم اشتباهات خود را تصحیح نماییم و فوراً به شکلهای خلاقانه‌تری به همدیگر 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 می‌آزارد بیندیشند، ونوسیها در مورد چیزی که آزارشان می‌دهد، نیازی غریزی به صحبت کردن پیدا می‌کنند. برای حل مسائلتان در چنین مواقعی، شما فنون 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 درک نمی‌کنند زیرا زبان یکدیگر را نمی‌فهمند. یک فرهنگ واژگان مریخی/ونوسی 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 مواقعی 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 بناچار 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 عاشقانهٔ زن حالت امواج را دارد و به‌طور موزونی در نوسان است. مردها می‌آموزند که در چنین مواقعی چگونه این تغییرات احساسی را به درستی تفسیر کنند. درضمن می‌آموزند آن زمانی که به شدت مورد نیاز هستند چگونه از خودگذشتگی نشان بدهند بدون آنکه خود قربانی شوند.

• در فصل هشتم می‌آموزید که زن و مرد چگونه ابراز عشق می‌کنند. زن و مرد آن‌طوری که خودشان می‌خواهند ابراز محبت می‌کنند نه آن‌گونه که جنس مخالف می‌خواهد. مردها در وهلهٔ اول نیازمند عشقی هستند که مورد اعتماد و پذیرفتنی و قابل درک باشد. زنها نیز در وهلهٔ نخست به عشقی نیاز دارند که مورد حمایت و پذیرفتنی و مورد احترام باشد. شش مرحلهٔ بسیار معمولی را کشف خواهید کرد که ناآگاهانه ممکن است طرف را از خود برانید.

• در فصل نهم پیگیری می‌کنیم که چگونه از مباحثات دردآور اجتناب کنیم. مردها می‌آموزند که چگونه ممکن است با رفتاری حق به جانب احساسات یک زن را جریحه‌دار کنند. زنها یاد می‌گیرند که ناآگاهانه، به‌جای ابراز مخالفت صریح خود، پیامهای گوشه کنایه‌دار خود را مخابره می‌کنند و بدین ترتیب، مرد را وادار به دفاع می‌کنند. ما بحثی را جهت پایه‌گذاری یک ارتباط پسندیده، با ارائهٔ پیشنهادهایی مفید، پی‌گیری خواهیم کرد.

• فصل دهم نشان می‌دهد که زن و مرد چگونه روی مسائل، جداگانه حساب می‌کنند. مردها یاد می‌گیرند که هر رفتار محبت‌آمیز آنها، معادل هدایای کوچک و بزرگیست که به ونوسیها تقدیم می‌کنند. به مردها یادآوری می‌شود به‌جای آنکه حواسشان را به هدیه‌ای بزرگ معطوف نمایند، اظهار محبتهای کوچک آنها می‌تواند به همان اندازه برای ونوسیها ارزشمند باشد. صد و یک طریق برای مردها هست که از زنها امتیاز بگیرند همان‌طوری که به زنها نیز آموزش داده می‌شود چگونه به‌جای اینکه انرژی خود را بیهوده مصرف نمایند، صرفاً خواسته‌های مردشان بکنند و امتیاز بزرگی از آنها کسب نمایند.

• در فصل یازدهم راههای ارتباط با یکدیگر را در لحظات سخت زندگیتان می‌آموزید. راههای مختلفی که زن و مرد احساسات خود را پنهان می‌کنند درحالی که چقدر بجاست اگر همدیگر را در این احساسات شریک کنند. به عنوان راهی برای یافتن محبت و بخشش

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

• در فصل دوازدهم می‌فهمید که چرا ونوسیها زمانی که نیاز به «حمایت» دارند، دچار مشکلی بزرگ هستند و اینکه چرا مریخیها در برابر این درخواستها مقاومت به‌خرج می‌دهند. می‌آموزید که جملاتی نظیر «میشه؟» و «میتونی؟» چقدر می‌تواند مرد را آشفته کند و بهتر است چه چیزی را به‌جای این جملات به او بگویید. رمز و راز تشویق مردتان را برای ارائهٔ 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 جنبهٔ 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 گذشتهٔ شما یا او چگونه بر روابط زمان حال شما تأثیر می‌گذارد و نکات مهمی را یاد می‌گیرید که عشقِ شما را زنده نگه‌دارد.

• 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 سحرآمیز 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 طاسمان» 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 روزمرّه جانشین

آن می‌گردد، مردها باز متوقع 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 تفاوتهایمان، وقتی را صرف شناسایی و احترام به یکدیگر نمی‌کنیم. و طلبکار و رنجیده‌خاطر و بازخواست‌کننده 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 می‌پاشد و «بی‌اعتمادی» افزون می‌شود. و نتیجهٔ آن جز طرد و سرکوبی چیزی نیست. جادوی عشق می‌شکند و گم می‌شود.

• از خودمان می‌پرسیم: چطور اتفاق افتاد؟ چرا این‌طور شد؟ چرا برای ما اتفاق افتاد؟

• برای پاسخ به این سؤالات، بزرگترین اندیشه‌ها و الگوهای فیلسوفانه و روانی ما به گونه‌ای درخشان توسعه می‌یابد. اما باز هم الگوهای قدیمی برمی‌گردند. 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 به‌طور 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.

• انگشت‌شمارند 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 تفاوتهایشان را بپذیرند، عشق فرصتی برای شکوفایی پیدا می‌کند.

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

• وقتی که تفاوتهای نهفتهٔ جنس مخالف را درک می‌کنیم، با موفقیت بیشتری محبت قلبی خود را به یکدیگر ابراز می‌نماییم. با پذیرفتن و معتبر دانستن اختلافهایمان، می‌توانیم راه‌حلهایی ابداعی کشف کنیم و در مورد آنچه که می‌خواهیم به‌دست بیاوریم، موفقیت 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 گلهٔ زنها از مردها این است که شنوندهٔ 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 مغرورانه کلاه آقای مشکل‌گشا را بر سر می‌گذارد و به او راه‌حلهایی 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 راه‌حلی برای مشکلاتش می‌جوید.

• **بیشترین گلهٔ 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 هرنوع موقعیتی که به همسرش کمک کند و**

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 ونوسیها قبل از اینکه این دو سیاره همدیگر را کشف نمایند و یا اینکه به کرهٔ زمین بیایند ــ 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 تثبیت نموده قدرت و مهارتشان را توسعه بخشند. عزت‌نفس آنها منوط به توانایی کسبِ نتیجه است. آنها کمال را بیش از هر چیز از طریق موفقیت و هنر تجربه می‌کنند.

عزت‌نفس یک مرد، 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. پلیسها، سربازها، تجار، دانشمندان، رانندگان تاکسی، تکنسینها و سرآشپزها، همه لباسها و یا حداقل کلاههای متحدالشکلی دارند که نشان‌دهندهٔ شایستگی و قدرت آنهاست.

• آنها مطالعه‌ای در روانشناسی ندارند. (مجلاتی نظیر روانشناسی امروز و روانشناسی خود) مردها بیشتر به فعالیتهایی در هوای آزاد نظیر شکار و ماهیگیری و مسابقات اتومبیلرانی علاقه‌مند هستند. به اخبار و هواشناسی و انواع ورزشها توجه دارند و رمان و کتابهای «خوددرمانی و خودیاری» کوچک‌ترین اهمیتی برایشان ندارد.

• آنها بیشتر علاقه‌مند به «اشیاء» و «اجسام» هستند تا به آدمها و احساسات! حتی امروزه در کرهٔ زمین، زمانی که زنها دربارهٔ داستانهای عاشقانه خیالبافی می‌کنند، مردها در مورد ماشینهای قوی و کامپیوترهای پیشرفته و ابزارها و تکنولوژی قدرتمند 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 غرور می‌کنند که به تنهایی بتوانند کارها را انجام دهند. استقلال شخصی برای آنان مظهری از کارآیی و قدرت و صلاحیت است.

• شناخت شخصیت این مریخی می‌تواند به زنها کمک کند تا بتوانند درک کنند که چرا زمانی که سعی دارند همسرشان را اصلاح کنند و یا به او بگویند که چه باید بکند، او این همه استقامت به‌خرج می‌دهد. از ارائهٔ توصیه‌ای ناخواسته به مرد، این معنی استنباط می‌شود که او نمی‌داند چه باید بکند یا اینکه نمی‌تواند به تنهایی آن را انجام بدهد. مردها در این مورد بسیار زودرنج هستند. زیرا این جنبهٔ «صلاحیت»، برایشان بسیار مهم است.

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

• چون مریخی مسائلش را به تنهایی حل می‌کند، لذا به‌ندرت 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 درگیر مسئله بکنم؟» مشکلات را برای خودش نگه‌می‌دارد مگر اینکه برای حل آن نیازمند به کمک شخص دیگری باشد. زمانی که خودت می‌توانی کارت را انجام بدهی، 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، دعوتی است برای صلاحدید و مشورت. مریخیِ طرفِ صحبت احساس می‌کند که خیلی مورد احترام طرف واقع شده است. و خودبه‌خود «کلاه آقای مشکل‌گشا» را به سر می‌گذارد و مدتی گوش فرا می‌دهد و آن وقت پیشنهادی گهربار عرضه می‌دارد.

● به‌خاطر همین «سنّت مریخی» است که مردها به‌طور غریزی، زمانی که زنها در مورد مشکلاتشان حرف می‌زنند، راه‌حل پیشنهاد می‌کنند. زمانی که زنی معصومانه می‌خواهد مرد را در احساسات آشفته‌اش سهیم بدارد، یا مشکلات روزمره‌اش را بلند بلند ادا می‌کند، مرد اشتباهاً بر این پندار است که او نیاز به بعضی مشورتهای کارشناسانه دارد. پس باز کلاه «آقای مشکل‌گشا» 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 بهبود حال او کمک نماید. می‌خواهد برایش مفید واقع گردد. بدین ترتیب مرد احساس می‌کند که چون تواناییهایش را برای حل مشکلات زن به‌کار گرفته است می‌تواند قابلیت و ارزش محبت زن را داشته باشد.

● اما وقتی که راه‌حل پیشنهاد شد ولی زن همچنان آشفته‌حال باقی ماند، دیگر شنیدن حرفهای زن برای مرد هر لحظه مشکل‌تر و مشکل‌تر می‌شود، چرا که می‌بیند راه‌حلش مورد قبول قرار نگرفته و به‌شدت

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 «کرهٔ ونوس» صحبت کردن از مسائل و مشکلات دعوتی برای ارائهٔ راه‌حل نیست.

زندگی در کرهٔ ونوس

• ونوسیها (ساکنان کرهٔ ونوس) معیارهای مختلفی دارند. آنها به عشق و ارتباط و زیبایی و روابط بها می‌دهند. مدت زمان مدیدی را صرف حمایت و کمک و پرورش همدیگر می‌کنند. عزت‌نفس آنها منوط به احساسات و کیفیت روابطشان می‌باشد. آنها کمال را در سهیم بودن و رابطه داشتن تجربه می‌کنند.

عزت‌نفس یک زن منوط به
احساسات و کیفیت روابط اوست.

• در سیارهٔ ونوس همه‌چیز منعکس‌کنندهٔ این معیارهاست. ونوسیها به‌جای 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 نقطهٔ مقابل مریخیهاست.

• ونوسیها برای ارائهٔ صلاحیتشان، مانند مردها یونیفورم به تن نمی‌کنند. برعکس، 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 ونوسیها حائز اهمیت است. سهیم کردن

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

• برای مرد پذیرفتن و فهم این موضوع بسیار ثقیل 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.

• زنها به‌جای اینکه هدف‌گرا 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 مذاکره‌ای در مورد نقشه‌ای داشته باشند و یا یک هدف شغلی مطرح باشد و مسئله‌ای برای حل کردن داشته باشند. به‌علاوه، نظر مریخیها برای رفتن به یک رستوران، راهی عملی و مؤثر برای دسترسی به غذاست: نه خریدی لازم است، نه پخت و پزی، و نه شستن ظرفها.

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

• در کرهٔ ونوس همه روانشناسی می‌خوانند و حداقل دارای مدرک استادی در مشاوره هستند! آنها به‌شدت درگیر رشد جسمی و روحی خود و تمام آنچه باعث پرورش و بهبود و رشد زندگیشان است، می‌باشند. سیارهٔ ونوس، پر از پارک و باغ و مراکز خرید و رستوران است.

• قوهٔ درک ونوسیها 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. ونوسی بی‌آنکه از او خواسته شود، به یک ونوسی دیگر پیشنهاد کمک و مساعدت می‌دهد و این نشانه‌ای از محبت زیاد اوست.

• چون اثبات شایستگی آنقدرها برای ونوسی مهم نیست، پیشنهاد کمک نیز ناخوشایند نمی‌باشد و نیاز به کمک، نشانهٔ ضعف به‌شمار نمی‌آید. اما مرد ممکن است در برابر ارائهٔ 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 افتخاراتش 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 سیارهٔ ونوس، مشورت و ارائهٔ طریق نشانه‌ای از توجه است. ونوسیها شدیداً بر این باورند که زمانی که کاری پیش می‌رود همیشه می‌تواند بهتر پیش 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 مریخی خیلی فرق دارد. مریخیها گرایش به «راه‌حل» دارند. اگر کاری دارد پیش می‌رود، شعارشان این است: «دست به ترکیبش نزن.» غریزهٔ آنها این است که کار را به حال خودش بگذارند «تا نشکسته تعمیرش نکن.» این از تکیه‌کلامهای عادی آنهاست.

• وقتی که زنی سعی می‌کند رفتار مردی را اصلاح کند، مرد احساس می‌کند که زن سعی دارد او را تعمیر کند. او این پیام را دریافت می‌دارد که: شکسته است. زن متوجه نمی‌شود که تلاشهای دلسوزانهٔ او در کمک به مرد ممکن است مرد را تحقیر کند. اشتباهاً فکر می‌کند که صرفاً دارد در ترقی مرد به او کمک می‌کند.

از پیشنهاد دادن صرفنظر کنید

• بدون درکِ این طبیعتِ مرد، تعجبی ندارد اگر زن نادانسته و غیرعمدی، مردی را که بسیار دوست دارد، بیازارد و برنجاند.

• برای مثال، «تام» 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 ساکت شد. بالاخره آنها به مهمانی رسیدند ولی تنشِ ناشی از آن لحظه در تمام شب ادامه داشت. مری کوچک‌ترین حدسی در مورد ناراحتی شوهرش نمی‌زد.

• او از دیدِ خودش می‌گفت: «من دوستت دارم و به تو اهمیت می‌دهم پس برای همین است که به تو پیشنهاد این کمک را می‌دهم.»

• تام از دیدِ 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 مریخ آگاهی نداشت، نمی‌توانست درک کند که چقدر برای تام مهم است که هدفش را بدون کمک، به انجام برساند. پیشنهاد کمک، نهایتِ توهین بود. کشفیات ما می‌گوید مریخیها تا زمانی که از آنها خواسته نشود، پیشنهادی نمی‌کنند، روش محترم داشتن یک مریخیِ 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، فرصتی 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 به‌واسطهٔ عدم ارائهٔ طریق می‌توانست هدیه‌ای به ارزش یک دسته گل و یا نوشتن یک نامهٔ عاشقانه باشد.

• بعد از آگاهی در مورد ونوسیها و مریخیها، مری یاد گرفت که چگونه در مواقع سختی از تام حمایت کند. دفعهٔ بعد که تام راه را گم کرد، مری به‌جای پیشنهاد کمک، از ارائهٔ هر نوع پیشنهادی خودداری کرد، نفسی عمیق و آرام کشید و قلباً درک کرد که تام سعی دارد چه‌کار برایش بکند. تام شدیداً از اینکه به گرمی مورد اعتماد و قبول او واقع شده بود قدردانی کرد.

• به‌طور 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 جوّ 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 پدرش را تجربه کند زمانی که مادرش از او انتقاد کرده است.

کلاً، زمانی که زن پیشنهاد ناخواسته ارائه 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. به‌طور 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 نظیر رسیدنمان به مهمانی، او به من اطمینان نداشته باشد، چگونه می‌تواند در کارهای بزرگتر به من اعتماد کند؟» مانند اجداد مریخیشان، به مهارت خود بخصوص در تعمیر اسباب مکانیکی، رفتن به مقصدی و حل مسائل، مباهات می‌کنند. در این

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

هنر گوش کردن

• اگر مردی به تفاوتهای یک زن آگاه نباشد، هنگام کمک رساندن، کارها را خراب‌تر می‌کند. مردها نیازمندند که به‌خاطر بسپارند زمانی که زنها در مورد مسائلشان حرف می‌زنند، هدفشان نزدیک شدن است نه اینکه الزاماً مسائلشان حل شود.

• بنابراین بیشتر مواقع، زن فقط می‌خواهد مرد را در عواطف روزانه‌اش شریک بکند و همسرش، فکر می‌کند که با قطع کردن حرف او و پشت سر هم پیشنهاد راه‌حل دادن به او کمک می‌کند و نمی‌داند که چرا همسرش از این کار او خشنود نمی‌شود.

بیشتر مواقع، زن فقط می‌خواهد مرد را در حالات روزانه‌اش شریک کند و شوهرش با قطع کردن سخنانش و ارائهٔ پیشنهادهای محکم برای حل مسائل او، فکر می‌کند که به زنش کمک می‌کند.

• برای مثال، مری بعد از یک روز خسته‌کننده به منزل می‌آید. او نیاز دارد که در مورد آن روز با شوهرش صحبت کند.

می‌گوید: «اینقدر کار هست که وقتی برای خودم ندارم.»

تام می‌گوید: «باید استعفا بدهی ــ احتیاج نیست که اینقدر کار کنی. کاری را که دوست داری پیدا کن.»

مری می‌گوید: «ولی من کارم را دوست دارم. آنها فقط انتظار دارند که در یک چشم به‌هم زدن من همه چیز را عوض کنم.»

تام می‌گوید: «به آنها گوش نکن. آنچه را می‌توانی انجام بده.»

مری: «**من هم همین کار را می‌کنم.** اصلاً باورم نمی‌شود که فراموش کردم امروز به خاله‌ام زنگ بزنم.»

تام: «**ناراحت نشو. او تو را درک می‌کند.**»

مری: «میدونی او چه دوران سختی را می‌گذراند؟ او به من احتیاج دارد.»

تام: «خیلی ناراحتی و به همین علت است که خیلی غمگینی.»

مری با عصبانیت: «من همیشه غمگین نیستم. تو نمی‌توانی فقط به من گوش کنی؟»

تام می‌گوید: «**دارم گوش می‌دهم.**»

مری: «اصلاً چرا من خودم را با تو درگیر می‌کنم؟»

● بعد از این گفتگو مری بیشتر از زمانی که به خانه برگشته بود، کلافه می‌نمود و دنبال صمیمیت و رفاقت بود. تام هم مثل او خیلی کلافه بود و اصلاً متوجه نبود که چه اشتباهی رخ داده است. می‌خواست کمک کند ولی کاردانی و تدبیرش در حل مسئله تأثیری نداشت.

● بدون آگاهی از زندگی در سیارهٔ ونوس، تام درک نمی‌کرد که «فقط گوش کردن» چقدر مهم است بی‌آنکه راه‌حلی را ارائه بدهد. پیشنهاد «راه‌حل» فقط کارها را خراب‌تر می‌کرد. می‌دانید که ونوسیها زمانی که شخصی برایشان حرف می‌زند، هرگز پیشنهاد راه‌حل نمی‌دهند. احترام آنها به یک ونوسی دیگر این است که با صبوری و همدلی گوش کنند و صادقانه در جستجوی درک احساسات او باشند.

● تام نمی‌دانست که تنها با همراهی و دلسوزی گوش کردن به احساسات مری چقدر به او کمک می‌کرد و ارضایش می‌نمود. زمانی که تام در مورد ونوسیها با خبر شد که تا چه اندازه نیاز به صحبت کردن دارند، به‌تدریج آموخت که چگونه گوش کند.

● حالا وقتی که مری خسته به منزل می‌آید و تحلیل رفته است، گفتگوی آنها کاملاً فرق می‌کند. گفتگویشان 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 داشتی.»

مری: «آنها توقع دارند که من در یک چشم به‌هم 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: «اوه، 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 بازوانش آرام می‌شود و آهی از سر تسکین می‌کشد. سپس می‌گوید: «چقدر دوست دارم که با تو صحبت کنم. واقعاً خوشحالم می‌کنی. متشکرم 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 تفاوتهایشان، دانش گوش کردن را بدون پیشنهاد راه‌حل یاد گرفت.

همان‌طوری که مری نیز دانش رهاسازی، و اینکه اوضاع را بدون اظهار پیشنهاد و انتقاد ناخواسته، قبول کند، یاد گرفت. خلاصهٔ دو اشتباه بسیار متداولی که ما در روابطمان مرتکب می‌شویم:

۱ـ مرد سعی می‌کند زمانی که همسرش ناراحت است، آقای مشکل‌گشا بشود و پیشنهاد راه‌حل بدهد و عواطف او را تغییر دهد ولی با این کارش، احساسات همسرش را بی‌بها می‌کند.

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

رفتار مرد راعوض کند.

دفاع از آقای مشکل‌گشا و کمیسیون اصلاح خانواده

● با اشاره به این دو اشتباه بزرگ، هدفم این نبود که بگویم همهٔ 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 مواقع 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، وقتش نیست که پیشنهاد راه‌حل بدهند. همسرشان احتیاج دارد که کسی به حرفهایش گوش کند و به‌تدریج 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 او کمک و نظرخواهی می‌خواهد.

وقتی که همسرمان ما را از خود می‌راند، دلیلش عدم موقع شناسی و طرز برخورد غلط ماست.

● درک 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 موقع‌شناسی و طرز برخوردمان، اشتباهی رخ داده است. بیایید این مسئله را مفصل‌تر موشکافی کنیم.

چه وقت زن در مقابل راه‌حلهای مرد، مقاومت می‌کند؟

- وقتی که زن در مقابل راه‌حلهای مرد مقاومت می‌کند، او می‌پندارد که صلاحیتش زیر سؤال رفته است. درنتیجه، احساس عدم اعتماد و بی‌ارزش 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 سیارهٔ ونوس هستند، می‌توانند دلیل مقاومت آنان را درک نمایند. مرد می‌تواند به‌خاطر 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 اشتباهاً احساسات و عواطف همسرش را جریحه‌دار می‌کند و یا پیشنهاد ناخواسته ارائه می‌دهد. نگاه کنید آیا می‌توانید تشخیص بدهید که چرا یک زن مقاومت می‌کند؟

۱ــ «نباید آنقدر نگران باشی.»
۲ــ «ولی این چیزی نیست که من گفتم.»
۳ــ «چیز مهمی نیست.»
۴ــ «خیلی خوب، معذرت می‌خواهم، حالا می‌شود فراموش کنی؟»
۵ــ «چرا فقط این کار را نمی‌کنی؟»
۶ــ «ولی ما صحبت می‌کنیم.»
۷ــ «نباید ناراحت می‌شدی، منظورم این نبود.»
۸ــ «چه می‌خواهی بگویی؟»
۹ــ «ولی نباید چنین احساسی داشته باشی.»

۱۰ــ «چطور می‌توانی همچو چیزی را بگویی. هفتهٔ پیش تمام روز را با هم گذراندیم. خیلی هم خوش گذشت.»
۱۱ــ «خب دیگه فراموش کن.»
۱۲ــ «بسیار خوب، من حیاط خلوت را تمیز می‌کنم. این کار خوشحالت می‌کند؟»
۱۳ــ «فهمیدم. تو باید این کار را بکنی.»
۱۴ــ «ببین، هیچ کاری راجع به این موضوع نمی‌توانیم بکنیم!»
۱۵ــ «اگر می‌خواهی غُر بزنی و انجامش بدی اصلاً انجامش نده.»
۱۶ــ «چرا میذاری آدما یه همچو رفتاری باهات بکنند؟ فراموششان کن.»
۱۷ــ «اگر راضی نیستی، می‌توانیم طلاق بگیریم.»
۱۸ــ «خیلی خوب، از حالا به بعد خودت می‌توانی انجام بدهی.»
۱۹ــ «خیلی خب، از حالا خودم انجامش می‌دهم.»
۲۰ــ «البته که من بهت اهمیت می‌دهم، مسخره است.»
۲۱ــ «منظورت چیه؟»
۲۲ــ «تنها کاری که باید بکنیم این است که...»
۲۳ــ «این اصلاً اون چیزی نیست که اتفاق افتاده بود.»

• هر کدام از این اظهارات، هدفشان 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 راه‌حلی را بدهیم، بزرگ‌ترین قدمی است که می‌توانیم برداریم.

• مرد با توجه و درک اینکه زمان و نحوهٔ بیان اوست که از سوی همسرش پس‌زده می‌شود نه راه‌حل پیشنهادی او، بهتر می‌تواند بر

مقاومت همسرش غلبه کند. او این مسئله را خیلی شخصی برداشت نمی‌کند. با هنر گوش کردن، او به‌تدریج تجربه خواهد یافت که زن برعکس وهلهٔ اول که از او دلخور بود، خیلی‌از او قدردانی خواهدکرد.

چه زمانی مرد در مقابل کمیسیون اصلاح خانوادگی مقاومت می‌کند؟

زمانی که مرد در برابر پیشنهادهای زنش مقاومت می‌کند، زن احساس می‌کند که شوهرش اهمیتی برایش قائل نیست و به احتیاجاتش احترام نمی‌گذارد. درنتیجه و به‌وضوح او احساس عدم حمایت می‌کند و دیگر اعتمادی به همسرش ندارد.

● در چنین مواقعی اگر زن به یاد بیاورد که مردها از سیارهٔ مریخ هستند، می‌تواند راحت‌تر درک کند که چرا او را واپس می‌زند. او می‌تواند به‌خاطر بیاورد و کشف کند که در چه موقعیتی به شوهرش پیشنهاد و نظرهای ناخواسته داده است. در حالی که به آسانی می‌توانست در نیازهایش با او شریک شود، به او اطلاعاتی بدهد و یا درخواستی از او بکند.

● در اینجا نمونه‌های کوتاهی از روشهایی نقل شده است که زنها با دادن نظریه‌های ناخواسته و یا معصومانه و یا انتقادهای بی‌ضرر، همسرشان را می‌آزارند. همین‌طوری که این فهرست را پی‌گیری می‌کنید، به‌خاطر داشته باشید که این جزئیات روی هم انباشته شده می‌توانند دیوارهای بلندی از مقاومت و خشم و انزجار بسازند. در چند مورد از این اظهارات، نصیحت و انتقاد نهفته است. حالا ببینید آیا می‌توانید تشخیص بدهید که چرا یک مرد احساس می‌کند که کنترلش می‌کنید.

۱ــ «چطور میتونی تصور خریدش را بکنی؟ تو عینشو داری.»

۲ــ «اون ظرفها هنوز خیس هستند، وقتی خشک شدند لکه لکه خواهند شد.»

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

• وقتی که زنی نمی‌داند چطور به‌طور مستقیم از همسرش بخواهد که اساساً در یک اختلاف سلیقه حامی و سهیم او باشد، ممکن است در به‌دست آوردن آنچه نیازمندش است، بدون ارائهٔ نصیحت و انتقاد، احساس بی‌قدرتی بکند. (بعداً این موضوع را مفصلاً توضیح خواهیم داد.) بزرگ‌ترین قدمی که برمی‌داریم این است که بدون پند و انتقاد، همسرمان را بپذیریم.

• با درک روشن این موضوع که مرد نیازهای زن را پس نمی‌زند بلکه طرز برخورد 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. به‌تدریج 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 تمرین کنید که اصلاً اظهار نظر و انتقاد نکنید. مرد زندگیتان نه‌تنها خیلی قدرشناسی 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 تمرین کنید زمانی که همسرتان حرف می‌زند، گوش کنید و نیّتتان این باشد که می‌خواهید او را درک کنید و ملتفت باشید که او چه دورانی را می‌گذراند. تمرین کنید هر موقع که بهتان احساسی دست می‌دهد که می‌خواهید پیشنهاد راه‌حلی 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 گوشه‌گیر می‌شوند. در صورتی که زنها با هیجانی فزاینده غرق در مسئله می‌شوند و خود را گرفتار می‌کنند. در این مواقع، نیاز یک مرد برای تسکین یافتن با حالت یک زن متفاوت است. مرد با حل مسائل حالش بهتر می‌شود درصورتی 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 سرِ کار به منزل می‌آید، جویای آرامش است و می‌خواهد با مطالعهٔ روزنامه، خود را از مسائل روز رها کند. مسائل حل نشدهٔ 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 تضاد 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 حرفهایش 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 عهدهٔ مشکلات برمی‌آیند، حل کرد. با دیداری مجدد از زندگی در این دو سیاره، اطلاعاتی چند در مورد زن و مرد، خوشه‌چینی می‌کنیم.

کنار آمدن با فشارهای روحی در سیاره‌های مریخ و ونوس

• 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. درعوض، او بسیار ساکت می‌شود و در غار خصوصی خود می‌خزد تا در مورد مسئله‌اش فکر کند و راه‌حل آن را بیابد. وقتی

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

مریخیها به غار خود پناه می‌برند تا به‌تنهایی مشکلاتشان را حل کنند و تسکین یابند.

● وقتی که یک ونوسی ناراحت و منقلب از مسائل روزش است، برای تسکین خود به جستجوی کسی می‌رود که به او اطمینان کند و سپس به تفصیل دربارهٔ مسائل روزش با او صحبت کند. زمانی که ونوسیها احساسات آشفته‌شان را با دیگری درمیان می‌گذارند، ناگهان تسکین می‌یابند. این راه و روش ونوسیهاست.

برای تسکین حالشان، ونوسیها گرد هم می‌آیند و صادقانه راجع به مشکلاتشان صحبت می‌کنند.

● در سیارهٔ ونوس، 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 پوست‌کنده راجع به احساسات شکست خورده، گیج‌کننده، نومیدانه و خسته‌کنندهٔ خود صحبت می‌کنند.
● یک ونوسی زمانی احساس خوبی می‌کند که با دوستان مهربان خود،

مشکلات و احساساتش را درمیان بگذارد. یک مریخی زمانی احساس بهتری می‌کند که در غارش به‌تنهایی 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 راه‌حلی پیدا کند. معمولاً ضروری‌ترین و مشکل‌ترین مسئله را انتخاب می‌کند. آنقدر روی حل همان یک مسئله متمرکز می‌شود که موقتاً همه‌چیز را فراموش می‌کند. مسائل و مسئولیتهای دیگر، دورنمای کم‌رنگی برایش دارند.

• در چنین مواقعی، در روابط خود با دیگران، دورافتاده، فراموشکار، بی‌واکنش و حواس‌پرت 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 راه‌حلی برای مشکلش پیدا کند. هرچه بیشتر اضطراب داشته باشد، بیشتر درگیر مسئله‌اش خواهد بود. در یک چنین مواقعی، 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 راه‌حلی پیدا کند، به سرعت حالش بهتر می‌شود و از درون غارش بیرون می‌آید و ناگهان برای داشتن روابط با دیگران آمادگی کامل احساس می‌کند.

• به‌هرحال، اگر راه‌حلی برای مشکلش پیدا نکند، در غارش گیر می‌کند. برای خلاص شدن از حل مسائلش، به کارهای کوچکی نظیر مطالعهٔ روزنامه، تماشای تلویزیون، رانندگی، بدنسازی، تماشای بازی فوتبال، بسکتبال و غیره کشش پیدا می‌کند. هرنوع فعالیت رقابتی 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.

• بیایید 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 ارائهٔ راه‌حل برای تمام مسائل دنیا می‌کند. به‌تدریج 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 هیچ‌کدام 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 فوتبال تماشا می‌کند. او به‌جای اینکه راه‌حلی برای مشکلش پیدا کند، فکرش را مشغول تیم دلخواهش می‌کند که چطور برنده شود. از راه تماشای بازیهای ورزشی، او نیابتاً 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، به‌نوبهٔ 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 عرضهٔ 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. درعوض، 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 درک نمی‌کنند که مریخیها چگونه با استرس کنار می‌آیند. آنها از مردها توقع دارند که به همان روش ونوسیها، راجع به مشکلاتشان بی‌پرده صحبت کنند. زمانی که مرد در غارش فرو می‌رود، زن از اینکه مرد به‌وضوح با او صحبت نمی‌کند، از همسرش می‌رنجد. زمانی که مرد به اخبار گوش می‌کند و یا برای بازی بسکتبال 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 آناً 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 محض 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 برخورد نماید.
- زمانی که مریخیها به داخل غارشان می‌روند، فراموش می‌کنند که ممکن است دوستانشان هم مسئله‌ای داشته باشند. غریزهٔ 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 رنجیده‌خاطر می‌شود.
- زن ممکن است با لحن آمرانه‌ای از مرد حمایت بخواهد و انگار که باید برای احقاق حق خود، با مردی که اهمیتی برای وی قائل نیست،

بجنگد. زنها با به یاد آوردن اینکه مردها از سیارهٔ مریخ 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، به‌جای 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 زنش 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 سیارهٔ ونوس 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 درنتیجه بحث و بگو و مگو پیش می‌آید. در اینجا به پنج نمونه از سوءتفاهمها اشاره می‌کنیم.

۱ـ وقتی که زنی می‌گوید: «تو گوش نمی‌کنی»، مرد می‌گوید: «منظورت چیه که این حرف را می‌زنی؟ حاضرم تمام حرفهایی 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 حرفهایش را شنیده است، پس گوش می‌کرده است. به‌هرحال، آنچه همسرش از او می‌خواهد این است که او با تمام وجودش شنونده باشد.

۲ـ وقتی که زنی می‌گوید «احساس می‌کنم که تو اصلاً اینجا نیستی»، مرد می‌گوید «یعنی چه که من اینجا نیستم. البته که اینجام. 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.

۳ـ وقتی که زن می‌گوید «تو به من اهمیت نمی‌دهی»، مرد می‌گوید «معلومه که بهت اهمیت میدم. پس فکر می‌کنی واسه 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.

۴ـ 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 درک نمی‌کند زمانی که روی یک مشکل تمرکز می‌کند و مشکلات دیگری را که باعث ناراحتی همسرش می‌شود، نادیده می‌گیرد، نه‌فقط همسرش، بلکه هر زن دیگری هم اگر بود، همان عکس‌العمل را داشت که مسئله را به خود بگیرد و احساس بی‌ارزش بودن نماید.

۵ـ وقتی که زنی می‌گوید «تو خیلی بی‌احساسی و تنها در مغزت زندگی می‌کنی»، مرد می‌گوید «چه اشکالی دارد؟ چطور انتظار داری 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. به‌علاوه 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 بقیهٔ 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. درک این مطلب که مرد با روش مخصوص خودش با مشکلاتش کلنجار می‌رود، کمک بزرگیست برای زن. ولی درک 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 درک 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، غریزهٔ 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 راه‌حلی 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 می‌زند، 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 بقیهٔ مسائل را فراموش می‌نماید، زنِ مضطرب نیز مسئله‌اش را بزرگ می‌کند و می‌گذارد که مشکلات بر او غلبه کنند. با صحبت دربارهٔ مسائل ممکن، بدون اینکه روی راه‌حل 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.

• زنها برای تسکین خودشان، دربارهٔ مشکلات گذشته، آینده، مشکلات بالقوه و حتی مسائلی که هیچ راه‌حلی ندارند، صحبت می‌کنند. هرچه بیشتر صحبت و کاوش نمایند، بیشتر احساس آرامش می‌کنند. این شگرد زنهاست. 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. به‌تدریج 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، ناامیدیها و نگرانیهایش بسط می‌دهد.

این موضوعات نیازی به نظم و ترتیب ندارند و منطقاً نیز ارتباطی به‌هم ندارند. اگر او احساس کند که درک 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 درگیر مسائل دیگران می‌کند. به علاوه او ممکن است خود را درگیر 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 بدهد، چقدر از او قدردانی خواهد شد.
- مریخیها تنها به دو دلیل در مورد مسائلشان صحبت می‌کنند: وقتی که کسی را مقصر می‌دانند و یا در جستجوی راه‌حل هستند. اگر زنی واقعاً دلواپس و مضطرب است، مرد فکر می‌کنند تقصیر اوست. اگر زن کمی آشفته باشد، او فکر می‌کند که از همسرش درخواست راه‌حل می‌کند.
- اگر مردی تصور کند که همسرش در خواست راه‌حل نموده است، کلاه «آقای مشکل‌گشا» را بر سر می‌گذارد تا مشکلش را حل کند. اگر فکر کند که او را مقصر 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 راه‌حل نشان بدهد، او باز هم به مشکلاتش بال و پر می‌دهد. بعد از پیشنهاد دو یا سه راه‌حل، انتظار می‌رود که زن آرامش خود را باز یابد. علتش این است که مریخیها زمانی که درخواست کمک می‌کنند، با یافتن راه‌حل 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 مقصر 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 دیگرش 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 زنها 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:

ـ «به اندازهٔ کافی به من حقوق نمی‌دهند.»

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

ـ «منزلمان به حد کافی بزرگ نیست.»

ـ «چه فصل خشکیه. کی میخواد بارون بیاد!»

ـ «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 راه‌حلی 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 اشتباهاً فرض می‌کند که وقتی که زنی

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

• به‌علاوه، شنونده بودن برای مرد، کاری است دشوار زیرا او به غلط تصور می‌کند که زنش از مشکلی به مشکل دیگر می‌پرد 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 به‌طور منطقی این مشکلات را به‌هم 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 راه‌حل خود قاعده و نظمی بدهد. هنگام گوش کردن، زن هرچه بیشتر از جزئیات حرف می‌زند، 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 نتیجهٔ امر را بگوید سپس وارد جزئیات شود و از بلاتکلیفی مرد جلوگیری کنید. زنها 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 درک 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 نسیت. 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 به‌دست بیاورد و شنوندهٔ خوبی باشد.

مریخیها و ونوسیها چگونه به صلح و صفا رسیدند!

• مریخیها و ونوسیها در صلح و صفا زندگی کردند چون توانستند به تفاوتهای یکدیگر احترام بگذارند. مریخیها آموختند که به «نیاز حرف زدن» ونوسیها 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. ونوسیها یاد گرفتند که به نیاز با خود خلوت کردن مریخیها در مواقع حل مشکلاتشان، احترام بگذارند. دیگر این «غار» برایشان 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 ونوسیها واقع می‌شوند، بسیار زودگذر است؛ ناگهان آنها آرام شده بسیار سازگار و قدرشناس می‌شوند. با آموختن گوش کردن، مریخیها کشف نمودند که چقدر ونوسیها وابستهٔ سخنانشان در رابطه با مشکلاتشان هستند.

• سرانجام مریخی خیالش راحت شد وقتی که فهمید که نیاز یک ونوسی براس صحبت دربارهٔ مشکلاتش، به این علت نبود که همسرش به او کم‌توجهی کرده است. همچنین او یاد گرفت زمانی که یک ونوسی احساس می‌کند که درکش می‌کنند، زیاد روی مشکلاتش بحث نمی‌کند و زن مثبتی 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 دربارهٔ مشکلات، به داوری می‌نشینند، چرا که هرگز اثر شفابخش این عمل را تجربه نکرده‌اند. آنها ندیده‌اند که زنی که احساس می‌کند که شنونده‌ای دارد، چقدر می‌تواند ناگهان عوض شود، احساس خشنودی کند و رفتار مثبتی داشته باشد.

• اکثراً دیده‌اند که چگونه زنی (شاید مادرشان) که شنونده‌ای نداشته است، به کلنجار 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 ونوسی 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 مسئولیت 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 روزانهٔ خودش نیز می‌باشد 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 مسابقهٔ رقابتی به آرامی از آن بیرون بیاید.

ونوسیها چه آموختند؟

- همچنین ونوسیها 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 مواقع بیشتر پذیرای او باشند زیرا همسرشان تحت فشار عصبی است.
- زمانی که ونوسیها متوجه می‌شدند که مریخیها خیلی زود حواسشان پرت می‌شود، دیگر برایشان برخورنده نبود. زمانی که یک ونوسی 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. ونوسیها 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، ونوسیها 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 کردند که زمانی که مریخیها 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 ونوسیها به هم بپیوندند، خیلی خوشحال بودند که در دنیای جداگانهٔ خود به تنهایی زندگی می‌کنند. تا اینکه یک روز همه‌چیز عوض شد. مریخیها و ونوسیها درسیارهٔ خود، ناگهان احساس افسردگی کردند و همین افسردگی موجب شد که آنها گرد هم آیند.

• درک اسرار دگرگونی آنها، امروزه به ما کمک می‌کند تا متوجه شویم چگونه زن و مرد به روشهای مختلفی تحریک می‌شوند. با این آگاهی جدید، مجهزتر خواهید بود تا در مواقع آشفتگی همسرتان، او را حمایت کنید. همان‌طور که شما نیز در مواقع سختی و آشفتگی 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، همهٔ آنهایی که در سیاره بودند، شهرها را رها کرده به مدت طولانی به غارهای خود پناه بردند. در آنجا گیر کردند و نمی‌توانستند بیرون بیایند، تا اینکه به‌طور اتفاقی، یکی از مریخیها با یک نگاه آنی، از تلسکوپش ونوس 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 معجزه‌آسایی از افسردگی خلاص شوند. ناگهان احساس کردند که **«به آنها احتیاج هست»**. از غارشان بیرون آمدند و شروع به ساختن یک سفینهٔ فضایی برای پرواز به سیارهٔ 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 واندوه به سر بردند، تا اینکه از طریق غریزهٔ قویشان، منظره‌ای را در رؤیایشان مشاهده کردند. موجودات قوی و عجیب و غریبی از آن طرف دنیا به‌سوی آنها می‌آمدند که به آنها عشق بورزند، در خدمتشان باشند و حمایتشان بکنند. **«آنها ناگهان احساس دلبستگی 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.
زنها زمانی تحریک پذیر و توانا می‌شوند که
احساس دلبستگی 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.
- زنها زمانی تحریک‌پذیر و قدرتمند می‌شوند که «احساس دلبستگی

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

وقتی مردی عاشق زنی می‌شود

- عاشق شدن یک مرد، به داستان همان مریخی می‌ماند که ونوسیها را کشف کرد. او در غارش گیر کرده بود و نمی‌توانست دلیل افسردگی‌اش را پیدا کند و با تلسکوپش آسمان را زیر و رو می‌کرد. انگار که دچار صاعقه شده باشد، در یک لحظهٔ پرشکوه، زندگی‌اش برای همیشه عوض شد. او از تلسکوپ خود رؤیایی را دیده بود که آن را یک زیبایی باحرمت و باوقار توصیف کرد.
- او ونوسیها را کشف کرده بود. سراسر وجودش مشتعل شد. تا چشمش به آنها افتاد، برای اولین بار در زندگی‌اش به اهمیت دادن برای کسی به غیر از خودش پرداخت و با یک نگاه آنی، زندگی‌اش معنای جدیدی به خود گرفت و افسردگی‌اش زایل شد.
- فلسفهٔ مریخیها بازنده/برنده است: «می‌خواهم برنده شوم و برایم اصلاً اهمیتی ندارد که تو ببازی.» تا زمانی که هر مریخی تنها به خودش می‌پرداخت، این فرمول به خوبی کارساز بود و تا قرنها مفید به نظر می‌رسید ولی حالا دیگر نیاز به تغییر داشت زیرا «در اولویت بودن» مریخیها را ارضاء نمی‌کرد. آنها عاشق شدند و می‌خواستند ونوسیها 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 نه‌فقط می‌خواهم ببرم بلکه سعی می‌کنم با ایجاد دشواریهایی در بازگرداندن ضربه‌های توپ کاری کنم که دوستم ببازد. 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 رنجش‌آور و مجادله‌آمیزی خواهیم داشت. رمز برقراری یک رابطهٔ موفق در این است که هردو یار برنده باشند!

تفاوتها مجذوب می‌کنند

• بعد از اینکه اولین مریخی عاشق شد، شروع به ساختن تلسکوپهایی برای سایر برادران مریخی‌اش کرد. آنها خیلی سریع از افسردگی بیرون آمدند. مریخیها عاشق ونوسیها شدند و برای آنها به اندازهٔ خودشان اهمیت قائل شدند.

• این غریبه‌های زیبا، جذابیت مرموزی برای مریخیها داشتند و تفاوتهایشان آنها را بیشتر مجذوب می‌کرد. جایی که مریخیها خشن بودند، آنها نرم و ملایم بودند. در حالی که مریخیها «بدترکیب» بودند، آنها «خوش‌ترکیب» بودند! وقتی که مریخیها سرد بودند، آنها گرم و گیرا بودند. در روندی جادویی و بی‌نقص، تفاوتهایشان همدیگر را تکمیل می‌کرد.

• ونوسیها به زبان بی‌زبانی، با صدایی رسا و روشن رابطه برقرار می‌کردند: «به شما نیاز داریم. قدرت شما ما را به کمال می‌رساند و حفرهٔ 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 زنها، به‌طور غریزی می‌فهمند که چگونه این پیام را ارسال 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 زیرکانه، اولین قدم را برای تداوم رابطه‌شان برمی‌دارد. این نگاه، مرد را

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 سیارهٔ ونوس به‌وجود بیاید. نژاد مریخیها رو به تکامل بود. آنها دیگر با تثبیت و پرورش قدرتشان ارضا نمی‌شدند. آنها می‌خواستند از قدرت و مهارتشان در راه خدمت به دیگران استفاده کنند. بخصوص خدمت به ونوسیها؟! آنها فلسفهٔ جدیدی را ابداع کردند، فلسفهٔ برنده/برنده. آنها دنیایی را می‌خواستند که هر کس به اندازهٔ 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 سیارهٔ ونوس ببرد. آنها تا به‌حال این همه احساس «حیات» نمی‌کردند. با همان نگاه آنی به ونوسیها، 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 دریچهٔ 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 سعی‌اش 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 اندازهٔ 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 استعدادهایش را رو کند، او نهایت سعی خود را می‌کند. تنها زمانی که احساس کند که نمی‌تواند موفق باشد، به خودخواهیهای زمان گذشته‌اش برمی‌گردد.

• کمال دوست، برای او تجربهٔ خوشایندی چون تکامل خودش دارد. او به راحتی می‌تواند هر دشواری را تحمل کند تا یارش را خوشحال نماید و خشنودی او باعث خشنودی مریخی 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 انگیزهٔ عشق زندگی‌اش 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 نه‌فقط تشنهٔ عشق بلکه شیفتهٔ آن هستند ولی بزرگ‌ترین مشکلشان این است که نمی‌دانند با نداشتن عشق چه موهبتی را از دست می‌دهند. آنها به‌ندرت دیده‌اند که پدرشان در ارائهٔ عشق به مادرشان و جلب رضایت او، موفق باشد. نتیجه اینکه آنها نمی‌دانند که بزرگ‌ترین منبع کمال برای یک مرد می‌تواند ارائهٔ «محبت» باشد. زمانی که او در روابطش موفق نیست، خود را دلتنگ می‌یابد و در غارش گیر می‌کند و دیگر به چیزی اهمیت نمی‌دهد و نمی‌داند که چرا این همه دلتنگ است.

• در چنین مواقعی از داشتن هر نوع رابطه‌ای کناره می‌گیرد و در غارش فرو می‌رود. از خودش می‌پرسد که این کارها برای چیست؟ 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 مثبت 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 قدرشناسی، 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 ونوسی الهام شد که مریخیها در راهند. او در رؤیایش دید که یک سری سفینهٔ فضایی با مردان قوی و مهربان از آسمانها به طرف آنها می‌آیند. این موجودات نیازی به پرورش نداشتند درعوض هدفشان تأمین احتیاجات ونوسیها بود.

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

معجزه‌ای!

• ونوسیهای دیگر هم، نظیر این رؤیا را داشتند و از افسردگی خود بدر آمدند. واقعیت این امر که «کمک» در راه بود، چرا که مریخیها داشتند می‌آمدند، آنها را دگرگون کرد. ونوسیها افسرده بودند زیرا احساس می‌کردند که منزوی و تنها مانده‌اند. برای اینکه از این حالت بیرون بیایند، باید باور می‌کردند که «کمک عشقی» در راه است!

• اکثر مردها از اینکه 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 غریزهٔ 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 خراب‌تر 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 اجبار انجام می‌داد، به آرامش می‌رسد و همچنان به خود یادآوری می‌کند که قابلیت عشق را دارد و برای به‌دست 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 می‌یابد و کمتر می‌بخشد و بیشتر بهره‌برداری می‌کند. این حق اوست.

ایثار زیاد خسته‌کننده است

• ونوسیها 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 دائماً از خود مایه می‌گذاشتند، خسته شده بودند و از اینکه دائماً برای یکدیگر احساس مسئولیت می‌کردند، دلخور بودند. می‌خواستند خستگی درکنند و برای مدتی هم که شده باشد کس دیگری از آنها مراقبت کند. از اینکه همه‌چیز 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 به‌خاطر دیگران زندگی کنند.

«من می‌بازم تا تو بتوانی برنده 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 برنده/برنده موافق بودند.

• امروزه هم به‌طور 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 به‌نحو احسن با این خواسته‌ها مطابقت دارند.

● در این مرحله، مریخیها یاد گرفتند که چگونه زمانی که ونوسیها برای «دریافت» آمادگی داشتند، از خود مایه بگذارند. بعد از قرنها، هم ونوسیها و هم مریخیها به مرحلهٔ مهمی در تکامل خود رسیده بودند. ونوسیها 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 ایثار و بخشش موفق بوده است. به همین ترتیب چون زن به بلوغ می‌رسد، او نیز استراتژی جدیدی را در رابطه با ایثار 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 بپرهیزیم

● زمانی که زنی متوجه می‌شود که خیلی از خودگذشتگی کرده است، شروع می‌کند به سرزنش همسرش که موجب ناراحتی‌اش شده است.

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

● اگرچه برداشتی سزاوار خودش نکرده است، ولی برای بهبود رابطه‌اش، باید تشخیص بدهد که چقدر در مشکلاتشان سهم داشته است! وقتی که زنی بخشش زیادی می‌کند نباید همسرش را سرزنش کند و همین‌طور هم مردی که در وظیفه‌اش کوتاهی می‌کند نباید همسرش را سرزنش کند که او منفی و غیرقابل درک است. در هردو مورد، سرزنش کاری از پیش نمی‌برد.

● فهم، اطمینان و اعتماد، دلسوزی، قبول داشتن یکدیگر و حمایت کردن از همدیگر، مشکل را حل می‌کند نه سرزنش همسرمان! وقتی که این موقعیت پیش می‌آید، به‌جای اینکه مرد همسرش را به‌خاطر رنجش و خشمش سرزنش نماید، می‌تواند 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 ارائهٔ کارهای کوچک به او بازگو نماید و نشان بدهد که به همسرش اهمیت می‌دهد.

زن به‌جای اینکه همسرش را به‌خاطر اهمال‌کاری‌اش سرزنش کند، می‌تواند با تمام عیوبش او را ببخشد و قبولش کند. مخصوصاً زمانی که همسرش او را دچار یأس و نومیدی می‌کند، مطمئن باشد که می‌خواهد 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

● مهم‌تر از همه این است که زن نیز متوجه حد و مرز خود باشد که چقدر می‌تواند محبت کند تا از همسرش نرنجد. به‌جای اینکه از همسرش

توقع داشته باشد که امتیازهایشان هم‌سطح 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 فداکاری کرده است و دیگر تحمل این وضعیت را ندارد. او 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 قانع کرده بود که برای «مشاوره» بیایند ولی سوزان شک داشت. در یک دوره شش ماهه آنها توانستند سه مرحلهٔ درمانی را برای بهبود روابطشان پشت سر بگذارند و امروز با داشتن سه فرزند بسیار خوشبخت هستند.

قدم اول: انگیزه

• برای جیم توضیح دادم که اینها مجموعهٔ دلخوریهای دوازده سالهٔ همسرت است. اگر می‌خواهد که این وصلت را نجات بدهد، باید با صبوری به حرفهای همسرش گوش کند تا انگیزه‌ای باشد که همسرش بتواند روی مسئلهٔ ازدواجشان کار کند. در شش جلسهٔ اولی که با هم شرکت کردند، من سوزان را تشویق کردم تا درد دل و احساسات منفی خود را درمیان بگذارد و به جیم کمک کردم تا صبورانه به احساسات منفی او گوش کند. این سخت‌ترین مرحلهٔ درمانی آنها بود. همچنان که او به‌طور جدی به دردها و نیازهای ارضا نشدهٔ سوزان گوش می‌کرد، به شدت برانگیخته شده و به خود اعتمادبه‌نفس می‌داد که می‌تواند تغییرات لازم را بدهد تا یک رابطهٔ محبت‌آمیزی داشته باشد.

• قبل از اینکه سوزان انگیزه‌ای برای بهبود رابطه‌شان داشته باشد، نیاز داشت که به حرفهایش گوش کنند و احساس کند که جیم احساسات او

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

قدم دوم: مسئولیت

• قدم دوم احساس مسئولیت بود. جیم باید می‌پذیرفت که زنش مورد حمایت او قرار نگرفته است و سوزان نیز باید قبول می‌کرد 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 می‌کرده است مانند: داد و بیداد کردن، غر زدن، درخواسته‌هایش سماجت کردن، و تأیید نکردن احساسات همسرش، او نیز حد و مرز خود را معین نکرده بود. اگرچه نیازی به عذرخواهی نمی‌دید، 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 بگذارد، حال آنکه سوزان نیز نیاز داشت که بداند چگونه آن حد و مرز را معین کند. هردوی آنها نیاز داشتند بیاموزند که چگونه به‌طور محترمانه، احساسات صادقانه‌شان را بیان کنند. در مرحلهٔ 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: «اصلاً طرز صحبتت را دوست ندارم. خواهش می‌کنم صدایت را پایین بیاور وگرنه 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 تنهایی می‌رود. ناگهان جیم برنامهٔ کارش را تغییر داد تا با سوزان به سفر برود.

• در مواقعی که با هم صحبت می‌کردند 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.

• مشکل‌ترین مسئلهٔ سوزان این بود که باید برای بیان کردن خواسته‌اش تمرین می‌کرد. او به من می‌گفت: «اصلاً چرا باید چیزی را درخواست کنم و به زبان بیاورم، درحالی که من این همه برای او کار انجام می‌دهم؟» من به او توضیح دادم که اگر شوهرش را مسئول دانستن خواسته‌های خود بداند، نه‌فقط 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 بپذیرد. او آموخت که با تمرین زیاد، با هم به توافق خواهند رسید.

● زمانی که مرد «تشخیص حد و مرزها» را تمرین می‌کند، انگیزه‌ای برای ایثار می‌یابد. در اثر احترام به این حد و مرزها، به‌طور خودکار در او انگیزه‌ای به‌وجود 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 به‌طور خودکار همسرش را مورد عفو قرار می‌دهد و روشهای جدیدی برای ارائهٔ درخواستهایش و حمایت شوهرش، کشف می‌کند. وقتی که زنی حد و مرزی را معین می‌کند، به‌تدریج یاد 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 بودنِ زیاد می‌ترسد و از اینکه پس زده شود، مورد قضاوت واقع شود و مطرود 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.

• به‌خاطر 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، بلافاصله احساس می‌کند که طرد شده است و اشتیاقش فروکش می‌کند. نومیدیها 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 «محتاج» باشد، دلزده می‌شوند.

• در چنین مواقعی زن گمان می‌کند که نیازمندیهای او مرد را دلزده کرده است ولی در واقع نومیدی، 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 «محتاج 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 به‌کار خواهد برد. این حالت به مرد اختیار تام 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 طردشدگی و مورد ناسپاسی قرار گرفتن می‌دهد.

● برای زنها، 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، به‌دست 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.

ونوسیها چگونه آموختند که احساس شایستگی بکنند؟

ونوسیها تا قرنهای متمادی، به جبران این حالت ترس اساسی از عدم صلاحیت خود، به مراقبت از دیگران و برآوردن نیازهای آنها روی آوردند. آنها دائماً از خود گذشتگی می‌کردند 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.

● این روش نیاز دیگران را برآوردن، آنها را وادار به خودشناسی کرد. از طریق پرداختن به دیگران، آنها متوجه شدند که دیگران واقعاً شایستگی دریافت عشق و محبت را دارند. نهایتاً نتیجه گرفتند که خود نیز لیاقت دریافت عشق و محبت را دارند.

● اینجا در سیارهٔ زمین، وقتی که دختر کوچکی برداشت مادرش را از عشق می‌بیند، خودبه‌خود احساس ارزش و لیاقت می‌کند. او توانایی پیدا می‌کند که براحساس ایثار ونوسیها غلبه کند. او نیازی ندارد که بر احساس ترس از دریافت محبت غلبه کند زیرا او خود را با مادرش مقایسه می‌کند. اگر مادرش این حکمت را آموخته است، پس آن بچه

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

زمانی که ونوسی آماده است، مریخی ظاهر خواهد شد

• زمانی که زنی تشخیص می‌دهد که شایسته دوست داشتن است، دریچهٔ 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 دریچهٔ 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 سزاوارتر بودم. نمی‌توانم به تو اعتماد کنم. خیلی خسته‌ام. دیگر چیزی برای گفتن ندارم. دیگر نمی‌گذارم مرا بیازاری.»

• مکرراً 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 خوش‌خدمتی بکند، همسر او حتی ایثار 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 می‌آورد، همسرش نیز بیدار می‌شود و می‌خواهد که به او خوش‌خدمتی بیشتری بکند.

وقتی که زن از خواب بیدار می‌شود و نیازهایش را به خاطر می‌آورد، مرد نیز بیدار شده می‌خواهد که به او خوش‌خدمتی 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 اندازهٔ سابق 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 ــ 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 عاطفهٔ بیشتری در زندگی‌اش می‌خواهد، همسرش بلافاصله 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 برمی‌گردد. اگر سهل‌انگاری زیادی مطرح باشد، پس به احتمال زیاد، مدت زمانی طولانی لازم است تا رنجشهایی که روی‌هم 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 واقعهٔ پیش‌بینی شده یکی از نادر مسائل سحرآمیز زندگی است. دانش‌آموز زمانی که آماده یادگیری است، معلم حاضر می‌شود. زمانی که سؤالی مطرح می‌شود، جوابش شنیده می‌شود. زمانی که ما واقعاً آمادهٔ دریافت محبت هستیم، نیاز ما برآورده

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

هنر بذل و بخشش (ایثار)

• عمیق‌ترین وحشت مرد این است که او به اندازهٔ 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. مریخیها قبل از کشف ونوسیها، آن‌قدر غرق در این افکار بودند که به هیچ‌چیز و هیچ‌کس دیگری اهمیتی نمی‌دادند. مرد زمانی که می‌ترسد، بسیار تظاهر به بی‌تفاوتی می‌کند.

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

• همان‌طور که زنها از «پذیرفتن» می‌ترسند مردها هم از «بخشش» وحشت دارند. مرد ضمن اینکه ایثار خود را نسبت به دیگران توسعه می‌دهد، در مورد مردود شدن، تأدیب و مذمّت 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 هربار 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 به‌طور 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 کفایتش باشد، پس طبیعتاً از هر نوع مخاطره غیرضروری خودداری خواهد کرد.

● برخلاف آنچه می‌باید، زمانی که مرد به‌طور 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 ناامنی بکند، آن را با اهمیت ندادن به هیچ‌کس غیر از خودش، تلافی می‌کند. برای دفاع از خودش، به‌طور غیرارادی پاسخ می‌دهد: «مهم 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 ونوسیها 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 درحال آموختن هنر بخشش و ایثار است، این است که متوجه بشود اشکالی ندارد اگر اشتباه بکند و اشکالی ندارد

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

● داستان زنی را به یاد دارم که شاکی بود از اینکه نامزدش هرگز تعهد و الزامی برای ازدواج نداشت. به نظر او، این بدان معنی بود که نامزدش به اندازهٔ او برایش اهمیت قائل نبود. یک روز به‌طور اتفاقی او به نامزدش گفت که از اینکه با او باشد، خیلی خوشحال است. حتی اگر تهیدست باشند، او ترجیح می‌دهد که در کنارش باشد. روز بعد او تقاضای ازدواج کرد. او نیازمند پذیرش و تشویقی بود که بداند لایق اوست و آن وقت توانست بفهمد که چقدر آن زن برایش اهمیت داشت.

مریخیها نیز نیازمند عشق هستند

● همان‌طور که زنها در مواقعی که به آنها بی‌توجهی می‌شود ولی نیازمند توجه هستند، حساس می‌شوند، مردها هم زمانی که زنها راجع به مشکلات خود صحبت می‌کنند، حساسیت نشان می‌دهند. به همین دلیل است که بعضی اوقات برایشان سخت است که «شنونده» باشند. مرد می‌خواهد که قهرمانِ زن باشد. وقتی که او مأیوس و غمگین است، مرد احساس عجز می‌کند. اندوه زن، عمیق‌ترین ترس او را تأیید می‌کند: 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 می‌کند تا بداند که توانایی آن را دارد که دیگران را به کمال برساند.

زمانی که زنی افسرده و نومید است، برای مرد مشکل است که به حرفهایش گوش کند، چون احساس عجز می‌کند.

- پسر جوانی که که این خوش‌اقبالی مرا داشته باشد که روابط پدرش را با مادرش موفقیت‌آمیز ببیند، زمانی که به بلوغ می‌رسد، با اعتماد به نفس خاصی می‌تواند در ارضاء تمایلات همسرش موفق باشد. از تعهد داشتن نمی‌هراسد چون می‌داند که می‌تواند از عهده‌اش بر آید. همچنین می‌داند که اگر هم از عهدهٔ 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 هواپیمای 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.
- درک 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 ونوسیها دور هم جمع شدند، به مشکلاتی برخورد کردند که امروزه ما نیز در روابطمان داریم. چون تشخیص دادند که با هم متفاوت هستند، توانستند این مسائل را حل کنند. یکی از رازهای موفقیتشان، 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 برمی‌خوردند، خیلی راحت برای کمک به مترجمی رجوع می‌کردند. همگی می‌دانستند که مریخیها ونوسیها به زبانهای مختلفی صحبت می‌کنند. بنابراین زمانی که دچار مشکلی می‌شدند، به جنگ و جدل، و قضاوت در مورد یکدیگر نمی‌پرداختند بلکه به «کتاب لغت» خود مراجعه می‌کردند تا همدیگر را بهتر بشناسند. اگر آن کار بی‌نتیجه بود، جهت کمک به مترجمی رجوع می‌کردند.

زبان ونوسیها و مریخیها کلمات مشابهی را
داشت ولی نحوهٔ استفاده‌شان مفاهیم مختلفی
به آنها می‌داد.

• ملاحظه می‌کنید که زبان ونوسیها و مریخیها کلمات مشابهی را داشت ولی نحوهٔ استفاده‌شان مفاهیم مختلفی به آنها می‌داد. بیان مشابهی داشتند ولی اشارات ضمنی مختلف و احساسات مؤکدی نیز داشتند. تعبیر و تفسیر یکدیگر برایشان بسیار آسان بود. بنابراین وقتی که مشکلات ارتباطی پیش می‌آمد، آنها گمان می‌کردند که حتماً یکی از آن دو تعبیر غلطی نموده است که با اندکی کمک، مطمئناً یکدیگر را درک خواهند کرد. آنها همدیگر را پذیرفته به هم اعتماد داشتند که امروزه ما به‌ندرت این 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 زنها منظورشان یکی باشد. حتی زمانی که کلمات مشابهی را به کار می‌برند. مثلاً، زمانی که زنی می‌گوید: «احساس می‌کنم تو هرگز به حرفهایم گوش نمی‌دهی.» او انتظار ندارد که لغت «هرگز» را تحت‌اللفظی به «جدی» معنی کنند. به کار بردن کلمهٔ «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 اجازهٔ بیان شاعرانه، گزافه‌گویی و کلی‌گویی می‌دهند.

• زنها برای ادای کامل احساساتشان، به خود اجازهٔ 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 به ده نوع گلایه و شکایت

اشاره می‌کنیم که به‌راحتی سوءتفاهم پیش می‌آورد و به خوبی نشان می‌دهد که مرد چگونه بی‌اعتنایی نشان می‌دهد.

ده نوع گلایه که به آسانی ایجاد سوءتفاهم می‌کند

زنها چنین می‌گویند	مردها چنین پاسخ می‌دهند
۱ـ «ما هیچ وقت بیرون نمی‌رویم.»	۱ـ «چرا بیخود میگی. هفتهٔ پیش بیرون بودیم.»
۲ـ «همه به‌من بی‌محلی میکنن.»	۲ـ «مطمئنم که آنها به‌تو توجه میکنن.»
۳ـ «خیلی خسته‌ام، هیچ کاری نمی‌تونم بکنم.»	۳ـ «چرا چرت میگی، تو اصلاً نیاز به کمک نداری.»
۴ـ «می‌خوام همه چی رو فراموش کنم.»	۴ـ «اگر کارت را دوست نداری استعفا بده.»
۵ـ «خانه همیشه کثیف است.»	۵ـ «همیشه کثیف نیست.»
۶ـ «هیچ‌کس‌دیگه به‌حرفم‌گوش نمیده.»	۶ـ «ولی من همین الآن دارم گوش میدم.»
۷ـ «هیچی درست از آب در نمیاد.»	۷ـ «یعنی میگی تقصیر منه؟»
۸ـ «دیگه دوستم نداری.»	۸ـ «البته که دوستت دارم. چه دلیلی بهتر از اینکه پهلوت هستم.»
۹ـ «ما همیشه عجله داریم.»	۹ـ «اصلاً چنین چیزی نیست. جمعه بدون عجله رفتیم.»
۱۰ـ «میخوام یه‌کمی با احساس‌تر باشی.»	۱۰ـ «یعنی من احساس عاشقانه ندارم؟»

● **می‌بینید که چگونه جدی گرفتن کلمه به کلمهٔ حرفهای زن، می‌تواند مرد را گمراه کند. زیرا مرد عادت دارد که کلمات را صرفاً برای ادای امری مسلم یا اطلاعات‌رسانی به کار ببرد. ما می‌بینیم که پاسخهای مرد ممکن است آنها را وادار به بحث و گفتگو بکند. روابط بی‌احساس و نامفهوم بزرگ‌ترین مشکل مناسبات ماست. مهم‌ترین گلایه‌ای که زنها در روابطشان دارند، این است که: «به من گوش نمیدی.» حتی این گلایه**

هم از طرف مرد سوءتعبیر شده درک نمی‌شود.

مهم‌ترین گلایه‌ای که زنها در روابطشان دارند، این است که: «به من گوش نمیدی.» حتی این گلایه هم از طرف مرد سوءتعبیر می‌شود.

• وقتی که مردی جملهٔ «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 حرفهای 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 گلایهٔ او را درک کند، کمتر جر و بحث خواهد کرد و بیشتر مفید و مثبت خواهد بود. زمانی که زن و مردی در مرز بحث و مجادله هستند، عموماً به دلیل عدم درک یکدیگر است. در چنین مواقعی ترجمه‌و مروری مجدد دربارهٔ آنچه شنیده‌اند، بسیار مهم‌است.

• چون اکثر مردها نمی‌دانند که زنها 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/ونوسی خود مشاوره می‌کردند تا ترجمهٔ صحیح گفته‌های همسرشان را به دست بیاورند.

وقتی که ونوسیها صحبت می‌کنند

• قسمت بعدی، شامل چند قطعهٔ منتخب از فرهنگ لغات ونوسی/مریخی می‌باشد. هر کدام از ده گلایه‌ای که قبلاً مطرح کردیم، طوری ترجمه شده است که یک مرد بتواند به درستی معنی و مفهوم آن را درک کند. در ضمن، هر ترجمه‌ای 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 سیارهٔ ونوس، همه می‌دانستند که «گفتار پر آب و تاب» به مفهوم درخواست بخصوصی است!

• در هر یک از این ترجمه‌ها، این خواستهٔ نهفته برای حمایت شدن و مورد توجه بودن، به‌وضوح نمایان است. زمانی که مرد بتواند ضمن شنیدن صحبتهای همسرش متوجه این خواستهٔ نهفته بشود و مطابق آن، پاسخگو باشد، زن صادقانه احساس خواهد کرد که به حرفهایش گوش می‌کنند و دوستش دارند.

فرهنگ لغات ونوسی/مریخی

• «ما هیچ‌وقت بیرون نمی‌رویم» موقعی که برای مریخیها این جمله را ترجمه کنیم، بدین مفهوم است: «من دوست دارم بیرون بریم 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 هیچ‌وقت بیرون نمیریم»، مرد یک چنین چیزی می‌شنود: «تو به وظیفه‌ات عمل نمی‌کنی.

چقدر مرا نومید کرده‌ای. دیگه هیچ‌وقت با هم بیرون نمی‌رویم چون تو خیلی تنبل و بی‌احساس و کلاً کسل‌کننده هستی.»

• «همه به من بی‌محلی میکنن» موقعی 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 نیستم. می‌ترسم که کارت را بیشتر از من دوست بداری. میشه بغلم کنی و بگی چقدر برات ارزش دارم؟»

• بدون این ترجمه، زمانی که زنی می‌گوید «همه به من بی‌محلی میکنن»، مرد ممکن است بشنود: «خیلی افسرده‌ام. اصلاً نمی‌توانم توجه کسی را جلب کنم. همه‌چیز کاملاً مأیوس‌کننده است. حتی تو هم به من توجه نداری. تو کی هستی که قراره منو دوست داشته باشد. باید خجالت بکشی. خیلی بی‌احساسی. من هرگز به تو این همه بی‌محلی نمی‌کنم.»

• «خیلی خسته‌ام، هیچ کاری نمی‌توانم بکنم» موقعی 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 زنی می‌گوید: «خیلی خسته‌ام، هیچ کاری نمی‌توانم بکنم» مرد ممکن است بشنود: «همهٔ کارها را من انجام می‌دهم و تو هیچ کاری نمی‌کنی. تو باید بیشتر کار کنی. نمی‌توانم همهٔ کارها را انجام بدم. خیلی احساس یأس می‌کنم. یه مرد به معنی واقعی میخوام که

باهاش زندگی کنم. انتخاب تو یک اشتباه بود.»

● «میخوام همه‌چیز را فراموش کنم» موقعی که برای مریخیها ترجمه کنیم بدین مفهوم 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 اینکه دوباره مسئولیتهایم را شروع کنم. میشه از من بپرسی «چته؟» بعد با دلسوزی بدون اینکه راه‌حلی بدهی گوش کنی؟ فقط دلم می‌خواست بفهمی که چقدر عصبی هستم. اگر به من گوش کنی، خیلی حالم بهتر میشه، احساس آرامش می‌کنم و فوراً با مسئولیت بیشتری از پس کارها برمی‌آیم.»

● بدون این ترجمه، وقتی که زنی می‌گوید: «میخوام همه‌چی را فراموش کنم» ممکن است مرد بشنود که: «خیلی کارها هست که نمیخوام انجام بدم. خیلی از تو و رابطه‌مان دلخورم. همسر بهتری میخوام که زندگی‌ام را کامل کند. اصلاً از عهدهٔ زندگی برنمی‌آیی.»

● «این خانه همیشه کثیف است» موقعی که برای مریخیها ترجمه شود بدین معنی است: «امروز خیلی دلم میخواد استراحت کنم. ولی خونه خیلی کثیف است. حسابی کلافه‌ام و نیاز به استراحت دارم. امیدوارم انتظار نداشته باشی که امروز خونه را تمیز کنم. موافقی که خونه کثیفه؟ به من قول میدی که بعداً یک قسمتش را هم تو تمیزش کنی؟»

● بدون این ترجمه، وقتی که زنی می‌گوید: «این خانه همیشه کثیف است» مرد ممکن است بشنود: «این خونه از ریخت و پاش تو کثیفه. هر کاری که از دستم برمیاد می‌کنم که تمیزش کنم ولی قبل از اینکه کارم تموم بشه، تو ریخت و پاش کردی. تو واقعاً آدم تنبل و بی‌خیالی هستی. اصلاً نمیخوام باهات زندگی کنم. مگر اینکه خودِتو عوض کنی. یا تمیزش کن یا برو.»

● «دیگه کسی به حرفم گوش نمیده» موقعی که برای مریخی ترجمه شود بدین معنی است: «می‌ترسم از من کسل شوی. می‌ترسم دیگه برات جالب نباشم. انگار امروز خیلی عصبی‌ام. میشه توجه بیشتری به من

بکنی؟ خیلی بهت نیاز دارم. روز سختی داشتم. فکر می‌کنم که کسی نمیخواد به حرفام گوش بده.

«میشه امروز بیشتر به حرفام گوش کنی؟ چنین سؤالاتی برای دلجویی از من بکنی؟ ـ امروز چه اتفاقی برات افتاده؟ ـ دیگه چی شده؟ ـ چه احساس کردی؟ ـ چه می‌خواستی؟ ـ دیگه چه احساسی داری؟ ـ باز هم با نشان دادن توجه، اهمیت و اعتمادت، و با گفتن: «آره درسته» یا اینکه «منظورت را می‌فهمم» از من دلجویی کن. فقط با گوش کردن به من مرا حمایت کن. گاهی وقتها که من مکثی می‌کنم با گفتن «اوه، اوهوم، آها» به من اطمینان‌خاطر بده که به من گوش می‌کنی.» (مریخیها تا زمانی که به سیارهٔ ونوس نرفته بودند، این صداها را نشنیده بودند و مفهومشان را نمی‌دانستند.)

• بدون ترجمهٔ این جمله، وقتی که زنی می‌گوید: «دیگه کسی به حرفام گوش نمیده»، مرد ممکن است بشنود: «من خیلی بهت توجه می‌کنم ولی تو به من گوش نمی‌کنی. قبلاً این کار را می‌کردی. تو بسیار کسل‌کننده شده‌ای خیلی دلسرد شده‌ام. من یه آدم پرشور و حال میخوام که اصلاً تو نیستی. خیلی خودخواه، بی‌محبت و بدی.»

• «هیچی درست از آب درنمیاد» اگر برای مریخیها ترجمه شود، بدین مفهوم است: «امروز هر کار که دلت میخواد می‌کنی. فقط برای خودتی و خودت. به هیچ کس اعتنا نداری. من احمق و دیوانه بودم که دوستت داشتم. الان دیگه هیچی ندارم.»

• «ما همیشه عجله داریم» اگر برای مریخیها 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 سر زنش نمی‌کنم. میدونم که داری نهایت سعی خودت را می‌کنی که به موقع آنجا برسیم. واقعا از این همه توجهی که نشان می‌دهی، ممنونم.

«میشه حرفم را تأیید کنی و مثلاً 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، هرکاری که میخوای میکنی. وقتی که با تو هستم احساس خوشی نمی‌توانم بکنم. همیشه عجله داریم که دیرمون نشه. همیشه 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: «عزیزم، اخیرا 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 مشغلهٔ فکری نداشته 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. هیچ‌وقت 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 شگردی است که زنها احساسات خود را بهتر بیان کنند. این روشی بود که در سیارهٔ ونوس 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 زنی راجع به احساساتش صحبت می‌کند، بتوانند به درستی سخنانش را تعبیر و از او حمایت کنند. بزرگ‌ترین مبارزه‌طلبی زنها این است که هنگامی که مردی حرف نمی‌زند، این امر را به درستی تفسیر کرده از او حمایت کنند. زنها سکوت را خیلی بد تعبیر و تفسیر می‌کنند.

بزرگ‌ترین مبارزه‌طلبی زنها این است که هنگامی که مردی حرف نمی‌زند، 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 ونوسیها ناآشناست. زن اولش فکر می‌کند که مرد کر است و آنچه را او می‌گوید، نمی‌شنود. پردازش اطلاعاتی و فکری و ذهنی زن و مرد خیلی متفاوت است. زنها با صدای بلند فکر می‌کنند و کشفیات درونیشان را با شنونده‌ای علاقه‌مند درمیان می‌گذارند. حتی امروز خیلی اتفاق می‌افتد که زنی از طریق صحبت، کشف می‌کند که چه می‌خواهد بگوید. وقتی که زنی افکارش آزادانه پرواز می‌کند و آنها را به صدای بلند به زبان می‌آورد، این پردازش کمکش می‌کند که تلنگری به درک غرایزش بزند. این عمل بسیار طبیعی و بعضی اوقات بسیار ضروری است.

• ولی پردازش اطلاعات مردها بسیار متفاوت است. قبل از اینکه دربارهٔ 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 باطناً، 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 اندازهٔ 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 درک کنند زمانی که مرد ساکت است بدین مفهوم است: «هنوز نمی‌دانم چه بگویم ولی دارم بهش فکر می‌کنم.» در عوض آنچه زنها می‌شنوند این است که: «جوابی برایت 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 میاد، دیگه منو دوست نداره، برای همیشه میخواد ترکم کنه.» این افکار امکان دارد که جرقه‌ای به عمیق‌ترین ترسهایش بزند که: «می‌ترسم اگه منو کنار بذاره، دیگه هرگز دوستم نداشته باشه. من لیاقت دوست داشتن را ندارم.»

• زمانی که مردی ساکت است، زن به آسانی «بدترین» را مجسم می‌کند. زیرا زن فقط زمانی سکوت می‌کند که می‌خواهد حرفهای دردناکی بزند و یا نمی‌خواهد با شخصی که به او اعتمادی ندارد و می‌خواهد ترکش کند، حرفی زده باشد. پس تعجبی نیست اگر آنها، زمانی که مردی در سکوت فرو می‌رود، احساس ناامنی می‌کنند.

زمانی که مردی ساکت 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 به حرفهایش گوش می‌کند و به آنها اهمیت می‌دهد. حتی زمانی که گوینده مکث می‌کند، او ناخودآگاه با پاسخهای «اوه، اوهوم، آها» به او اطمینان‌خاطر می‌دهد که همچنان شنونده است.
• بدون این پاسخهای تأییدی، سکوت مرد می‌تواند بسیار تهدیدآمیز باشد. از طریق آگاهی دربارهٔ «غار مرد»، زن می‌تواند بیاموزد که چگونه از سکوت مرد به‌طور 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 خودی خود سکوت می‌کند و به درون «غارش» می‌رود تا مشکلاتش را حل کند. آنها باید بیاموزند که هیچ‌کس اجازهٔ ورود به آن غار را ندارد. حتی بهترین دوستانش! در سیارهٔ مریخ، این‌طور رفتار می‌شود! زنها نباید بترسند که مردها کار بسیار بدی انجام داده‌اند. آنها به‌تدریج 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 سیارهٔ ونوس، یکی از قوانین طلایی این بود: «زمانی که دوستت ناراحت است، هرگز تنهایش نذار.» پس کار قشنگی نیست که او مریخی محبوبش 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 سهواً گمان می‌کند که اگر بتواند سؤالهای متعددی در مورد ناراحتی مرد بکند و شنوندهٔ خوبی برایش باشد، تسکینی برای حال او خواهد بود. این عمل، تنها ناراحتی مریخیها را تشدید می‌کند. زن از روی غریزه می‌خواهد از او حمایت کند همان‌طوری که خودش دلش می‌خواست که در چنین مواردی، حمایت شود. نیتش خوب است ولی نتیجهٔ 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 ساکت می‌شوند.

۱ــ او نیاز دارد راجع به مسئله‌ای فکر کند و راه‌حل مفیدی برایش بیابد.

۲ــ او پاسخی برای سؤال یا مسئله‌اش ندارد. مردها هیچ‌وقت 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 رفته‌اند، دقیقاً همین حرف را می‌زند.

۳ــ او ناراحت و عصبی است و در چنین مواقعی احتیاج دارد که تنها باشد تا خونسردی خود را به‌دست بیاورد و دوباره به خودش مسلط شود. او نمی‌خواهد کاری بکند یا چیزی بگوید که بعداً باعث پشیمانی‌اش شود.

۴ــ او احتیاج دارد که به خودش بیاید. زمانی که مردی عاشق است این چهارمین دلیل، برایش بسیار مهم تلقی می‌شود. در این مواقع آنها خودشان را گم می‌کنند و از خود دست می‌شویند. مردها احساس می‌کنند که صمیمیت بیش از حد، از قدرتشان می‌کاهد. آنها نیاز دارند که

صمیمیت خود را با دیگران تعدیل نمایند. هروقت 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:

۱ـ برای پردازش و یا جمع‌آوری اطلاعات. (تنها دلیلی اصولی است که یک مرد صحبت می‌کند.)

۲ـ 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.)

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

۴ـ 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 درک حیاتی از تفاوتها و نیازهایمان، بسیار آسان است که ببینیم چرا زوجها برای روابطشان تلاش می‌کنند.

سوختن به‌دست اژدها

● بسیار مهم است که زنی درک کند که نباید سعی نماید مردی را قبل از اینکه آمادگی داشته باشد، به حرف دربیاورد. 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 اطمینان‌خاطر می‌دهند که از غارشان برمی‌گردند. ولی مهم‌تر از همه به زن جوان هشدار می‌دهند که هیچ‌وقت وارد غار نشود. اگر وارد غار شود، به آتش اژدهایی که از آن غار محافظت می‌کند، خواهد سوخت.

هرگز وارد غار نشوید والاّ به آتش
اژدها خواهید سوخت.

● نتیجهٔ تعقیب مرد در غارش، برخوردها و بگومگوهای غیرضروری است. زنها اصلاً نمی‌خواهند درک کنند که مردها در مواقع ناراحتی، نیاز به تنهایی و سکوت دارند. زمانی که او به غارش می‌رود، زن واقعاً نمی‌فهمد که چه اتفاقی افتاده است و به‌طور 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. به‌جای اینکه بگذارد او در تنهایی غارش، مشکلات خود را حل کند، مرتب مزاحم پردازش احساسات درونی مرد می‌شود. دوباره می‌پرسد: «من که می‌فهمم چیزی ناراحتت کرده است، خب بگو چیه؟» مرد می‌گوید: «هیچی نیست.» زن می‌پرسد: «هیچی که نیست. چیزی تو را ناراحت کرده. چیه؟» مرد می‌گوید: «ببین حالم خوبه، خواهش می‌کنم ولم کن.» زن می‌گوید: «چطور میتونی با من چنین رفتاری بکنی؟ هیچ‌وقت 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. اژدها بیرون می‌آید و زن را به آتش می‌کشد!

زمانی که مریخیها صحبت می‌کنند

• زنها می‌سوزند، نه‌فقط زمانی که ندانسته به حریم خویشتن‌بینی مرد تجاوز می‌کنند، بلکه اوقاتی که بیانات و حالات مرد را که هشدار می‌دهد که درون غارش است و می‌خواهد به غارش پناه ببرد، سوءتعبیر می‌کنند. زمانی که می‌پرسند، «چته؟» مریخی به‌طور اختصار پاسخ می‌دهد «هیچی» و یا اینکه «خوبم».

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

• در زیر شش مورد هشداردهندهٔ مریخی را گردآوری کرده‌ایم که زن ممکن است ناخودآگاه پاسخهایی بدهد که جنبهٔ فضولی داشته عدم تأیید مرد را برساند.

شش نمونه از گفتارهای هشداردهنده

• وقتی که زنی می‌پرسد «چته؟»

مرد می‌گوید:	**زن احتمالاً پاسخ می‌دهد:**
«خوبم» یا «همه چی خوبه».	«میدونم یه چیزیت هست. چته؟»
«وضعم عالیه» یا «همه چی عالیه.»	«ولی انگار ناراحتی. بیا حرف بزنیم.»
«چیزی نیست.»	«می‌خوام کمکت کنم. چیزی ناراحتت می‌کنه. چیه؟»
«مشکلی نیست.»	«مطمئنی؟ خوشحال میشم کمکت کنم.»
«اصلاً موضوع مهمی نیست.»	«ولی چیزی داره ناراحتت میکنه. فکر می‌کنم بهتره حرف بزنیم.»
«مسئله‌ای نیست.»	«ولی هست. میتونم کمکت کنم.»

• زمانی که مردی یکی از پاسخهای اختصاری فوق را می‌دهد، معمولاً می‌خواهد که با سکوتتان او را تأیید کرده یا به او «فضا» بدهید. در چنین موقعی، ونوسیها از کتاب لغت ونوسی/مریخی استفاده می‌کنند تا از سوءتفاهم و اضطراب بی‌مورد خود جلوگیری کنند. بدون این کمک، زنها پاسخهای کوتاه مرد را سوءتعبیر می‌کنند.

• زنها باید بدانند وقتی مردی می‌گوید «خوبم» پاسخ مختصریست از منظور او که بدین معنی است: «خوبم چون به تنهایی از پس این مشکل برمی‌آیم. به هیچ کمکی نیاز ندارم. خواهش می‌کنم با نگران نبودنت از من، مرا پشتیبانی کن، مطمئن باش که به‌تنهایی از پسَ مشکلم برمی‌آیم.»

• بدون این تفسیر، زمانی که او ناراحت است و می‌گوید: «خوبم»، زن به نظرش می‌رسد که او احساس و مشکلاتش را می‌خواهد انکار کند. پس سعی می‌کند که از طریق صحبت و سؤال راجع به حدسیّاتی که در مورد مشکل مرد می‌زند، کمکش کند. او نمی‌داند که مرد به زبان خودش

مطلب را خلاصه می‌کند. در زیر به مطالبی از کتاب لغت مرد اشاره می‌شود:

فرهنگ لغات مریخی/ونوسی

- «خوبم» برای ونوسیها که ترجمه شود بدین مفهوم است: «حالم خوبه، از پس مشکل خود برمی‌آیم. به کمک احتیاج ندارم. متشکرم.»
- بدون این ترجمه، وقتی مردی می‌گوید «خوبم»، زن ممکن است بشنود: «ناراحت نیستم چون اهمیتی به موضوع نمیدم.» یا «نمیخوام در ناراحتی‌ام تو را سهیم کنم چون بهت اعتماد ندارم.»
- «وضعم خوبه» برای ونوسیها که ترجمه شود بدین مفهوم است: «وضعم خوبه چون با مشکل و ناراحتی‌ام کنار میام. نیاز به کمک ندارم. اگر خواستم صدات می‌کنم.»
- بدون این ترجمه، وقتی مردی می‌گوید: «وضعم خوبه»، زن ممکن است بشنود: «اهمیتی نداره که چه اتفاقی افتاده، این مسئله برام مهم نیست. بهش اهمیت نمیدم حتی اگر تو را ناراحت می‌کند.»
- «چیزی نیست» برای ونوسیها که ترجمه شود بدین مفهوم است: «چیزی ناراحتم نمیکنه که نتونم به تنهایی از پسش بربیام. خواهش می‌کنم دیگه سؤالی از من نکن.»
- بدون این ترجمه، وقتی مردی می‌گوید: «چیزی نیست» زن ممکن است بشنود: «نمیدونم چی داره نارحتم میکنه. بهت نیاز دارم که از من سؤال کنی تا کمکم کند و کشف کنم که چه اتفاقی افتاده است.» در این مقطع زمانی که مرد نیاز شدیدی به تنها بودن دارد، زن با سؤال‌پیچ کردن او، به عصبانیتش دامن می‌زند.
- «همه‌چی روبه‌راهه» برای ونوسی که ترجمه شود بدین مفهوم است: «مسئله‌ایست که در جریانش تو مقصر نیستی. اگر پاپیچم نشی و مرتب سؤال نکنی، به تنهایی خودم حلش می‌کنم. وانمود کن که اتفاقی نیفتاده،

خودم راحت‌تر می‌توانم حلش کنم.»

• بدون این ترجمه، وقتی که او می‌گوید «همه‌چی رو به‌راهه»، زن ممکن است بشنود: «باید این‌طور می‌شد. نباید چیزی عوض شود. میتونی 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 دفعهٔ دیگه خودت میدونی!»

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

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

• «مسئله‌ای نیست» برای ونوسی که ترجمه شود بدین مفهوم 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 سهواً 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 «اژدها» توضیح می‌دهم، زنها می‌خواهند بدانند که به چه طریقی می‌توانند 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 می‌روند.

• نکتهٔ دیگری که مردها می‌گویند این است که: خروج از غار زمانی برایم سخت‌تر است که بدانم 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 هُل می‌دهیم حتی زمانی که او خیال بیرون 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، نتیجهٔ 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؟

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

دَر غار بنشینید و انتظار خروجش را نکشید. ۵ـ نگرانش نباشید و دلتان برایش نسوزد. ۶ـ کاری کنید که روحیهٔ 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 نقطهٔ تمرکز تکاملتان نکنید.

• مرد دوست دارد که ونوسی‌اش به او اطمینان داشته باشد که او از پس مشکلاتش می‌تواند بربیاید و اینکه به او اطمینان کند که می‌تواند مشکلش را حل کند. حرمت، حیثیت، غرور و خودشناسی 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 طریقهٔ 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 مسئلهٔ کمتری خواهد داشت. بعلاوه او می‌خواهد که روحیهٔ 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 میتونی در مورد کسی که این همه تحسینش می‌کنی و مورد اعتمادت است، نگران باشی؟» مردها اصولاً با چنین اظهاراتی ابراز همدردی می‌کنند: «نگران نباش از پس این مشکل برمی‌آیی.» یا اینکه «مسئلهٔ 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 روحیهٔ خوبی با او رفتار خواهد کرد، قدرت بیشتری برای برخورد با مسئله‌اش احساس خواهد نمود.

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

به دوستت زنگ بزن و درددل کن	کتاب بخوان
دفتر خاطراتت را بنویس	به موسیقی گوش کن
سینما برو	سری به باغچه‌ات بزن
برو خرید	ورزش کن
عبادت کن	برو ماساژ
دوش بگیر	به نوارهای خودشناسی گوش کن
تلویزیون تماشا کن	غذای خوشمزه‌ای بخور

• مریخیها خودشان پیشنهاد می‌کنند که «ونوسیها 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 محبوبشان 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 عذرخواهی بکنم. وقتی که می‌بینم او مواظب خودش است، من هم خیالم راحت شده درون غارم به خودم می‌پردازم. همسرم مطمئن است که من با

روحیهٔ خوب و محبت‌آمیزی 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 قلدری، 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 تنهایی 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: «بهت اطمینان دارم که به تنهایی 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. به‌علاوه اینکه، اگر مردی رفتاری دارد که مورد پسند زن نمی‌باشد، مستقیماً و به

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

چگونه با مسئلهٔ «انتقاد» و «پیشنهاد» با مردها برخورد نماییم؟

- بدون درک اینکه چگونه با انتقاد و پیشنهادات ناخواسته مردها را دلخور می‌کنیم، 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 طرز 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، به‌طوری 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 راه‌حلی 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 خواسته‌ها 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 نمونه برخورد احتمالی اشاره می‌کنیم:

۱ـ زن 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 به‌طور اتفاقی بگوید: «این پیراهنت را دوست ندارم. میشه امشب یکی دیگه بپوشی؟» اگر او ناراحت شد، زن باید به حساسیت او احترام گذاشته پوزش بخواهد. زن می‌تواند بگوید: «معذرت میخوام، قصد نداشتم طرز لباس پوشیدن را بهت یاد بدهم.»

۲ـ 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 سبزت پوشیدی؟ اصلاً اون رنگ‌آمیزی را دوست ندارم. میشه امتحان کنی و با شلوار خاکستریت بپوشی؟»

۳ـ او می‌تواند مستقیما بپرسد: «میشه یه روز با هم خرید بریم؟ خیلی دلم میخواد 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 «باشد»، زن باید مواظب باشد که زیاده از حد اظهار نظر نکند و حمایت مرد را به یاد داشته باشد.

۴ـ زن می‌تواند بگوید: «یه چیزی میخوام بگم ولی نمیدونم چطوری بگم. (مکث). نمیخوام ناراحتت کنم. ولی خیلی دلم میخواد بگم، میشه گوش بدی و بعداً بِهِم بگی چطوری میتونم به نحو بهتری بگم؟» این صحبت به او کمک می‌کند که آمادگی شنیدن حرفمان 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، می‌تواند بگوید: (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. روز دیگری می‌تواند بگوید: «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 برتان نیست، احساساتتان را با او در میان بگذارید. به او نگویید «چطور باید رفتار کند» و یا اینکه «دارد اشتباه می‌کند». در عوض، با مهربانی و به اختصار احساسات صادقانهٔ خود را با او در میان بگذارید. شما می‌توانید بگویید: «پریشب تو اون مهمونی که بودیم، دوست نداشتم آن همه بلند حرف بزنی، وقتی من باهاتم میشه آرام‌تر حرف بزنی؟» اگر او از این تذکر شما ناراحت شد، پس به راحتی از انتقادتان معذرت‌خواهی کنید.
- هنر پردازش اطلاعات منفی و پیشنهاد همدردی کردن در فصلهای ۹ و ۱۲ به تفصیل توضیح داده شده است. به‌علاوه 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 پَسِ مشکلش بربیاید. 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

می‌شود.

• این بدان معنی نیست که مرد نیاز به همدردی و عشق ندارد. زنها باید بدانند زمانی که برای حل مشکلات مردی اظهار نظر نمی‌کنند، با این عملشان مرد را پرورش می‌دهند. مرد به همدردی زن نیاز دارد ولی نه آن‌طوری که زن فکر می‌کند. اگر زنی از اصلاح اخلاقی مردی خودداری کرده در این امر کوشش نکند، از این طریق با او همدردی کرده او را می‌پروراند. اظهار نظر کردن زمانی مؤثر می‌تواند باشد که مرد مستقیماً کمک بخواهد.

• مرد فقط در مواقعی دست کمک به طرف کسی دراز می‌کند که به تنهایی تمام سعی خود را کرده به نتیجه‌ای نرسیده باشد. اگر بیش از حد، و یا زودتر از موعد آمادگی مرد، به او پیشنهاد کمک شود، او احساس ضعف می‌کند. او یا تنبل شده یا احساس ناامنی می‌کند. به‌طور غریزی مردها فقط زمانی همدردی و کمک می‌کنند که به وضوح از آنها درخواست شود.

• مرد می‌داند که برای کلنجار رفتن با مشکلش، باید مقداری از راه را به تنهایی طی کند و بعداً اگر نیاز به کمک داشت می‌تواند بدون اینکه قدرت و احترامش را از دست بدهد، کمک بخواهد. اگر در موقعیت نامناسبی پیشنهاد کمک به مرد بدهیم، به راحتی این امر را توهین به خود تلقی خواهد کرد.

• اگر در یک مهمانی، مرد مرغی را قسمت می‌کند و همسرش مرتب راهنمایی‌اش می‌کند که چطوری و کدام قسمت را ببرد، او احساس عدم اعتماد می‌کند. او مقاومت به خرج داده پافشاری می‌کند تا روش خود را پیگیری کند. در صورتی که اگر مردی به زنش پیشنهاد همکاری در تقسیم مرغ بدهد، زن احساس می‌کند چقدر مرد دوستش دارد و به او اهمیت می‌دهد.

• مردها می‌خواهند که به آنها اعتماد شود در صورتی که زنها می‌خواهند که از آنها مراقبت شود. وقتی که مردی با قیافهٔ نگرانی به همسرش

می‌گوید: «چته 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 بربیاید.

• برای مرد خیلی دشوار است که فرق بین همفکری و دلسوزی را تشخیص بدهد، او از ترحم متنفر است. زن ممکن است بگوید: «معذرت میخوام اگر ناراحتت کردم.» او خواهد گفت: «اصلاً مسئله‌ای نیست.» و دست رد به همدردی او می‌زند. برعکس زن لذت می‌برد از اینکه بشنود: «معذرت میخوام 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 به 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 مغزش 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.

ناشر نسخه الکترونیک
Ketabnak.com

• سپس، صبح آن روز، قبل از اینکه از خانه بیرون بروم، یکسری سؤالاتی از این قبیل از من می‌کرد. «بلیتت را برداشتی؟ کیف پولت را برداشتی؟ به اندازهٔ کافی پول داری؟ جوراب برداشتی؟ میدونی قراره شب کجا بمونی؟» او فکر می‌کرد که دارد به من محبت می‌کند در صورتی که من احساس می‌کردم که او اصلاً اعتمادی به من ندارد و این کارش اعصابم را بکلی خرد می‌کرد. به او گفتم: «از رفتار محبت‌آمیزت 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. بهت که گفتم... مطمئن باش که من از این مسئله پند گرفته برنامه‌هایم را هماهنگ خواهم کرد. اگر مسواک و ریش‌تراشم 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 خواسته‌هایم، نه کارهایی که او دوست داشت انجام بدهد، به بانی دادم، او خیلی راحت‌تر توانست روابطمان را اعتلا بخشد.

داستان یک موفقیت

• 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 خندید و گفت: «وای خدای من، جان، چه داستان پرماجرایی، حالا میخوای چه بکنی؟»

• من از او خواهش کردم که پاسپورتم را به سفارت سوئد فاکس کند و مسئله منتفی 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 راه‌حل خوبی پیدا کردم.

تغییرات کوچکی بدهیم

• یک روز متوجه شدم که هروقت بچه‌هایم از من کاری می‌خواهند که انجام دهم، می‌گویم «اصلاً مسئله‌ای نیست». این نحوهٔ گفتنم بدین منظور بود که «خیلی خوشحال میشم اگر این کار را برات انجام بدم». یک روز دختر خواندهٔ من پرسید: «چرا همیشه میگی مسئله‌ای نیست؟» من واقعاً نمی‌دانستم چرا. بعد از مدتی فهمیدم که این هم یکی دیگر از آن عادتهای مریخی بود که در من ریشه دوانده 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 ونوسی 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 بدهیم بدون آنکه ماهیّت اصلی خود را قربانی کنیم. این راز موفقیت ونوسیها و مریخیها بود. هردوی 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 جملهٔ ساده را داشته باشند، چقدر رابطهٔ بهتری می‌توانند داشته باشند.

• مهم‌ترین نکته این است که برای تقویت روابطمان، نیازمندیم تغییرات کوچکی بدهیم. دادن تغییرات بزرگ اصولاً نیازمند این است که اندکی شخصیت واقعی خود را کنار بگذاریم... که کار خوبی نیست.

• زمانی که مردی به داخل غارش می‌رود، با دادن قوّت‌قلب به همسرش، می‌تواند موجب تغییر کوچکی شود بی‌آنکه ماهیت طبیعی خود را تغییر بدهد. برای انجام این تغییر کوچک، مرد باید متوجه باشد که زنها واقعاً به نوعی اطمینان خاطر یا قوّت‌قلب 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 غریزهٔ طبیعی خود را انکار نماید) او تندمزاج، فوق‌العاده حساس و تدافعی، ضعیف، بی‌اراده و بدجنس می‌شود و تازه بدتر از این، خودش هم نمی‌داند که چرا این‌قدر رفتارش زننده شده است.

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

چگونه ابراز همدردی خود را به ونوسیها ابلاغ نماییم؟

• همان‌طوری که قبلاً 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 برمی‌گردم.» 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 خنثی نمودن این پیام و دادن پیامی صحیح، مرد می‌تواند گفتن این چهار کلمهٔ سحرآمیز را یاد بگیرد. «من باز خواهم گشت.»

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

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

- زنها شدیداً از اطمینان‌خاطر، قدردانی می‌کنند. وقتی که مردی بداند که چقدر این مسئله برای زن اهمیت دارد، می‌تواند به خاطر بسپارد که این تجدید اطمینان را به همسرش بدهد.
- اگر زنی در زمان کودکی، از طرف پدرش مطرود و سرخورده شود و یا مادرش از طرف همسرش سرخورده باشد، آن زن هم بیش از اندازه نسبت به سرخوردگی خود حساسیت خواهد داشت. به همین دلیل هرگز نباید زن را به خاطر نیاز به اطمینان‌خاطر، محکومش کرد. همین‌طور هم نباید مرد را به خاطر نیاز به غار رفتنش، محکوم کرد.

زن را نباید به خاطر نیاز به اطمینان خاطر، محکوم کرد همین‌طور هم مرد را نباید به خاطر در لاک فرورفتنش محکوم کرد.

- اگر زنی در گذشته‌اش، صدمهٔ کمی خورده است و نیاز مرد را به غارش متوجه می‌شود، پس نیاز او به اطمینان‌خاطر کمتر خواهد بود.
- یادم است در سمیناری که راجع به این مسئله بحث می‌کردم، زنی از من پرسید: «خیلی به سکوت شوهرم حساسیت دارم در صورتی که در زمان کودکی‌ام هرگز وانهاده و سرخورده نبودم. حتی مادرم نیز از طرف پدرم سرخورده نبود ــ حتی زمانی که دوستانه از هم جدا شدند.»
- بعد خندید. او متوجه شد که چگونه گول‌خورده بود و سپس شروع به گریه کرد. خوب، البته که مادرش احساس سرخوردگی 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 این‌قدر 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 اشتباهاً حدس می‌زند که همسرش به این علت راجع به مشکلاتش با او حرف نمی‌زند که او را مقصر 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 درک نمی‌کنند که ونوسیها 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 سرزنش‌آمیزی نداشته باشد. برای اینکه زن به همسرش اطمینان‌خاطر بدهد که او را مقصر نمی‌داند، باید زمانی که راجع به مشکلاتش صحبت می‌کند، هرچند 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 موردش با تو صحبت کنم. • چه احساس خوبی دارم که درباره‌اش حرف بزنم. • احساس سبکی می‌کنم حالا که می‌توانم در موردش صحبت کنم. • چقدر خوب است که می‌توانم در موردش گله کنم. خیلی راحت می‌شوم. • خوب، حالا که

در موردش صحبت کردم، حالم خوبِ 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، به‌طور اتفاقی می‌تواند بگوید: زمانی که از سر کار برمی‌گردد، 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 بگوید 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 بدهد که از داشتن مساعدت مرد نیز قدردانی می‌کند.

تقسیم مسئولیتها

• یک رابطهٔ خوب مستلزم همکاری هردو طرف است. مرد احتیاج دارد به خاطر بیاورد که غرولند همسرش در مورد مشکلات، به معنی سرزنش کردن و مقصر 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 از من پرسید این فصل به کجا کشیده است. پاسخ دادم: «تقریباً تمام شده. تو روزت را چگونه گذراندی؟» او گفت: «اوه خیلی کار داری، ما به ندرت با هم هستیم.» اگر آن آدم قبلی بودم، ممکن بود با حالت تدافعی اوقاتی 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 مَنِ جدید و آگاه از تفاوتها، متوجه شد که زنش فقط به دنبال اطمینان‌خاطر 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 قدردانی نیاز داشتم تا بتوانم برایش مفیدتر واقع شوم. بعد او ادامه داد. دوباره در مورد مسائلش غر زد 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. متشکرم.» 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 شنوندهٔ 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 خاطرجمع 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 با گوش کردن به او، چه کمک مثبتی 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 افترا زده‌اند و یا مقصر 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، «تقصیر 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 حرفهایم گوش می‌دهی. اگر به نظر میاد که تو را مقصر می‌دانم، منظورم این نیست. اصلاً تقصیر تو نیست.»

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

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

وقتی احساس سرزنش می‌کنید چه باید کرد؟

• زمانی می‌توانی به مردی اطمینان‌خاطر کامل بدهی که او را مقصر ندانی، ملامتش نکنی یا اینکه نخواهی از او ایراد بگیری. اگر زنی حالت حمله به مرد داشته باشد، بهتر است که احساساتش را با شخص دیگری درمیان بگذارد. باید صبر 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، درمیان بگذارد. کسی که بتواند او را در مورد نیازهایش پشتیبانی نماید. بعد وقتی که احساس مهربانی و بخشش در او به‌وجود آمد، با کمال موفقیت می‌تواند با همسرش برخورد کرده احساساتش را با او درمیان بگذارد. در فصل یازده دربارهٔ اینکه چگونه مشکلاتمان را درمیان 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 مقصر می‌داند درحالی که زن خیلی معصومانه در مورد مشکلاتش صحبت می‌کند. این رفتار رابطهٔ ما را ویران می‌کند زیرا مانند سدی مانع برقراری ارتباط می‌شود.

• تصور کنید که زنی می‌گوید: «همش کار می‌کنیم، کار، کار، کار، هیچ‌وقت برای گردش نمی‌رویم. تو خیلی جدی هستی.» مرد به راحتی می‌تواند احساس کند که زن او را مقصر می‌داند.

• اگر مردی احساس سرزنش می‌کند، پیشنهاد می‌کنم که این سرزنش را گردن زنش نیندازد و بگوید: «احساس می‌کنم مرا مقصر می‌دانی.»

• در عوض پیشنهاد می‌کنم که بگوید: «چقدر سخته که می‌شنوم من

آدمی جدی هستم. منظورت اینه که همش من مقصرم که تفریحی نداریم؟»

- یا می‌تواند بگوید: «چقدر ناراحتم از اینکه می‌شنوم من جدی هستم و تفریحی نداریم. داری میگی تقصیر منه؟»
- تازه برای بهتر کردن قضیه، مرد می‌تواند راه گریزی برای زن بگذارد و می‌تواند بگوید: «به نظر می‌رسد که میگی تقصیر منه که این همه کار می‌کنم. درسته؟»
- یا اینکه می‌تواند بگوید: «وقتی که میگی تفریحی نداریم و من خیلی جدی هستم، احساس می‌کنم که منو مقصر میدونی. آره منظورت اینه؟»
- تمام این پاسخها محترمانه است و به همسرش فرصتی می‌دهد تا احساس مقصر بودن شوهرش را تکذیب نماید. وقتی که زن می‌گوید: «وای 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 به او دست می‌دهد. این آگاهی مرا وامی‌دارد که آرام باشم و اگر بتوانم بی‌آنکه موضوع را به خودم بگیرم، به شکایتش گوش کنم، او از من خیلی سپاسگزار خواهد شد. حتی اگر مرا سرزنش می‌کند و مقصر 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، باتی را پیدا کرده و در مورد روزی که گذارنده است، از او سؤال می‌کنم. بدین

ترتیب هنر گوش کردن را تمرین می‌کنم.

• اگر ناراحت است و روز سختی را گذرانده است، ابتدا احساس می‌کنم که مرا مسئول می‌داند و مورد سرزنش هستم. بزرگ‌ترین تلاشم این است که سخنانش را به خودم نگیرم و سوءتعبیر نکنم. من این کار را به‌طور مداوم با یادآوری اینکه ما به زبانهای مختلفی صحبت می‌کنیم، انجام می‌دهم. همین‌طور که من مرتب از او سؤال می‌کنم «دیگه چه اتفاقی افتاد؟» متوجه می‌شوم که مسائل دیگری او را ناراحت کرده است. به‌تدریج می‌بینم که من تنها مسئول ناراحتی او نیستم. بعد از مدتی، وقتی که او از اینکه به حرفهایش گوش کردم از من قدردانی می‌کند، حتی اگر تا حدی نیز مسئول ناراحتیهایش بودم، او خیلی از من سپاسگزاری می‌کند و مورد عشق و پذیرش او واقع می‌شوم.

• با وجودی که تمرین گوش کردن مهارت زیادی می‌خواهد، بعضی روزها مرد خیلی حساس و عصبی است که بتواند معنی و مفهوم جملات زن را ترجمه کند. در چنین مواقعی مرد حتی نباید سعی کند که گوش فرا دهد. در عوض می‌تواند به‌طور محبت‌آمیزی بگوید: «الآن وقت مناسبی برایم نیست، بعداً صحبت می‌کنیم.»

گاهی اوقات تا زمانی که زن شروع به حرف زدن بکند، مرد متوجه نیست که قادر به گوش کردن نیست. زمانی که گوش می‌کند، اگر خیلی کلافه شود، نباید به این کار ادامه بدهد چون به ناراحتی‌اش اضافه می‌شود. با این کار نه به خود خدمت می‌کند و نه به همسرش. در عوض محترمانه‌ترین حرفی که می‌تواند بگوید این است که: «واقعاً میخوام حرفاتو گوش کنم ولی الآن برام خیلی مشکله. فکر می‌کنم 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 هزاران نفر و زوجها بوده‌ام. روابط زمانی پیشرفت می‌کنند که ارتباط ما

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

- وقتی که سوءتفاهمی پیش می‌آید، به خاطر بیاوریم که ما به زبانهای مختلفی صحبت می‌کنیم و به اندازهٔ 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، استعارهٔ کاملی برای درک چرخهٔ 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، هرازگاهی 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 چرخهٔ طبیعی است.

زمانی که مردی عاشق زنی است، هرازگاهی 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 ببیند 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 برمی‌گردد.

● مرد برای به کمال رساندن استقلال و یا خودمختاری خود، عقب‌نشینی می‌کند. وقتی که کاملاً به عقب کشیده می‌شود، بلافاصله مانند فنری برمی‌گردد. وقتی که کاملاً فاصله گرفته و جدا شده است، ناگهان نیاز شدیدی به عشق و صمیمیت پیدا می‌کند و ناخودآگاه انگیزه‌ای در او به‌وجود می‌آید تا عشق خود را تقدیم کرده و عشقی را که نیازمند آن است، بگیرد. زمانی که مرد به حالت اولیه‌اش برمی‌گردد، دوباره رابطه را از همان درجهٔ صمیمی که قبلاً بوده است، برقرار می‌کند. او اصلاً احساس نمی‌کند که نیاز دارد تا دوباره آشنایی برقرار کند.

آنچه زنان باید دربارهٔ مردان بدانند

● اگر چرخهٔ صمیمیت مرد درک شود، روابط را مستحکم و پربار می‌کند ولی چون این واقعیت درک نمی‌شود، مشکلات غیرضروری پیش می‌آیند. مثالی می‌زنیم.

● مگی بسیار ناراحت، نگران و گیج بود. او و نامزدش جِف شش ماهی می‌شد که نامزد کرده بودند. همه چیز خیلی شاعرانه بود ولی ناگهان بدون هیچ دلیل خاصی، جف از او فاصله گرفت. مگی اصلاً نمی‌توانست بفهمد 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 کاری بگی کردم که او را دوباره به طرف خود بکشم، ولی انگار که

کارها را خراب‌تر می‌کردم. او خیلی از من فاصله گرفته بود. نمی‌دانم چه اشتباهی کرده بودم. من خیلی بدم؟»

• زمانی که جِف عقب‌نشینی کرد، مگی این مسئله را به خودش گرفت. این واکنش طبیعی است. مگی فکر می‌کرد که اشتباهی کرده است و خود را سرزنش می‌کرد. او می‌خواست که همه چیز را دوباره «درست» کند ولی هرچه بیشتر سعی می‌کرد تا به جِف نزدیک شود، او خودش را بیشتر کنار می‌کشید.

• بعد از شرکت در سمینارم، مگی بسیار آرام شد. اضطراب و نگرانی‌اش بلافاصله برطرف شد. مهم‌تر از همه اینکه دیگر خودش را مقصر نمی‌دانست. مگی متوجه شد زمانی که جِف عقب‌نشینی می‌کند، تقصیر او نیست. بعلاوه او آموخت چرا جف عقب‌نشینی می‌کند و او، چگونه باید با ظرافت از پس اوضاع بربیاید. ماهها بعد در سمینار دیگری جِف به خاطر آموزشهای مگی از من تشکر کرد. به من گفت به‌زودی عروسی می‌کنند. مگی رازی را کشف کرده بود که کمتر زنی در مورد مردها می‌داند. مگی متوجه شده بود زمانی که جِف در حال عقب‌نشینی بوده و مگی سعی می‌کرده که به او نزدیک شود، در واقع مانع عقب‌نشینی کامل جِف می‌شد. در نتیجه جِف نمی‌توانسته چون فنری به طرف او برگردد. مگی با به دنبال جِف دویدن، مانع از این می‌شد 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 اِعمال می‌کرده است. او ندانسته مانع چرخهٔ طبیعی این حرکت می‌شده است. با کوششی که در برقراری صمیمیت از خود نشان می‌داد، مانع آن صمیمیت می‌شد.

چگونه مرد ناگهان تغییر شکل می‌دهد؟

• اگر مردی فرصت عقب‌نشینی پیدا نکند، هرگز فرصت نخواهد یافت که قویاً آرزوی نزدیک شدن نماید. درک 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 هیچ‌وقت 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 دستتان 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 برمی‌گردد، قدرت و جهش بیشتری دارد.

● همین‌طور هم وقتی که مردی از طریق عقب‌نشینی فاصله‌اش را به کمال می‌رساند، با قدرت و جهش بیشتری برمی‌گردد. 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.

● معمولاً این مسئله برای زن گیج‌کننده است زیرا به عقیدهٔ او اگر زنی عقب‌نشینی کند، صمیمیت مجدد او با همسرش مستلزم مدت زمانی برای شناخت مجدد اوست. اگر زنی درک 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 درک کنند. زمانی که مرد مانند فنری به طرف زن برمی‌گردد، زن قبل از اینکه بتواند با روحیهٔ 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 روحیهٔ 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 رابطهٔ صمیمی قبل از عقب‌نشینی را داشته باشد درحالی 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 خودبه‌خود 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 خودبه‌خود بین نیاز به صمیمیت و استقلال درگیری دارد.

یک مرد بین نیاز به صمیمیت و استقلال درگیری دارد.

• برای مثال، در اوایل روابطشان، جِف 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 دریچهٔ 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

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

چرا زنها وحشت می‌کنند؟

- همان‌طور که جِف بدون توضیح به مگی (یا خودش) عقب‌نشینی می‌کند، مگی نیز با ترس واکنش نشان می‌دهد. زن فکر می‌کند گناهی از او سر زده که مرد را از خود رانده است. او تصور می‌کند مرد از او انتظار دارد که دوباره آن رابطهٔ صمیمانه را تقویت نماید. او می‌ترسد مبادا مرد دیگر باز نگردد.
- با خراب‌تر شدن اوضاع، زن در باز گرداندن مرد احساس عجز می‌کند زیرا اصلاً نمی‌داند که به چه علتی او را از خود رانده است. زن نمی‌داند که این نیز جزوی از چرخهٔ صمیمیت مرد است. وقتی که زن از او می‌پرسد که «چی شده» او جواب درستی ندارد بنابراین در پاسخگویی مقاومت به خرج می‌دهد. او فقط به ایجاد فاصلهٔ بیشتر بین خود و همسرش ادامه می‌دهد.

چرا زن و مرد به عشقشان شک می‌کنند؟

• بدون درک این چرخهٔ رفتاری مرد، بسیار راحت است که ببینیم چرا زن و مرد نسبت به عشقشان شک دارند. اگر ممانعت مگی را در رسیدن جِف به هوسش ندیده بگیریم، مگی به راحتی احساس می‌کند که جِف دیگر دوستش ندارد. بدون فرصت عقب‌نشینی، جِف از دنیای آرزو و هوسش دور می‌شود. او نیز می‌تواند به راحتی فرض نماید که دیگر مگی را دوست ندارد.

• بعد از اینکه مگی یاد گرفت که بگذارد تا جِف از او فاصله بگیرد و «فضا» داشته باشد، او کشف کرد که جِف باز گشت. مگی تمرین کرد زمانی که جِف عقب‌نشینی می‌کرد، دیگر دنبال او نرود و مطمئن شد هر زمان که او برمی‌گردد، اوضاع رو به‌راه است.

• با اطمینان به این روش مردانه، مگی خیلی راحت پذیرفت که دیگر وحشت نکند. زمانی که جِف عقب‌نشینی می‌کرد، دیگر به دنبالش نمی‌دوید و فکر نمی‌کرد که اشکالی پیش آمده است. او این قسمت از شخصیت جِف را پذیرفت. هرچه بیشتر حالت جِف را در این مواقع می‌پذیرفت، زمان بازگشت او سریع‌تر می‌شد. همین که جِف نیز تغییراتی در احساسات و نیازهایش احساس نمود، نسبت به عشقش مطمئن شد. او دیگر می‌توانست تعهد بدهد. رمز موفقیت مگی و جِف این بود که آنها فهمیدند و پذیرفتند که مردها مانند «کش» هستند.

زنها چگونه مردها را سوءتعبیر می‌کنند؟

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

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

• این مقایسهٔ 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 بزند. 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 رابطهٔ صمیمانه‌ای با همسرش پیدا کرده تا حدودی خودش را می‌بازد. با احساس نیازها، 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 خودمختاری‌اش را به کمال برساند.

زمانی که مردی رابطهٔ صمیمانه‌ای با همسرش
پیدا کرد،
تا حدودی خودش را می‌بازد.

• به‌هرحال بعضی از مردها این عقب‌نشینی را طور دیگری توجیه می‌کنند. آنها این احساس را دارند: «به فضا 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 گرسنگی نمی‌گیریم، مرد هم تصمیم به

عقب‌نشینی نمی‌گیرد. این یک غریزهٔ 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 عقب‌نشینی می‌کند. با درک این حالتهای طبیعی مرد، زنها می‌توانند عقب‌نشینی 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.

۱ــ 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 اشتباهاً نتیجه‌گیری می‌کند که او مایل به حرف زدن نیست و توجهی به او نمی‌کند.

۲ــ زمانی که زن سفرهٔ دلش را باز می‌کند و عمیق‌ترین و صمیمانه‌ترین احساساتش را با او درمیان 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 بدهند 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 گیج‌کننده 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 خودبه‌خود عقب‌نشینی می‌کند.

● این کار به دلیل آن نیست که مرد نمی‌خواهد به احساسات زن گوش کند. بعدها در چرخهٔ 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 همصحبتی 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 معمولاً برای صحبت پیشقدم نمی‌شوند و این به سه دلیل معمولی پیش می‌آید.

۱ـ 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.

۲ـ زن می‌ترسد که مرد از دست اوناراحت 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 ناراحتی‌اش حرف بزند. در عوض مرد نیازی به صحبت کردن در مورد عوامل ناراحتی‌اش ندارد چون او ناراحت

نیست!

۳ـ 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 به‌تدریج 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 مریخیها نمی‌دانند این است که مردها برای حرف زدن «دلیل» می‌خواهند. آنها صرفاً به خاطر همدردی، صحبت نمی‌کنند. اما بعد از مدتی که زن شروع به صحبت می‌کند، مرد انبساط‌خاطر پیدا کرده خود را در گفته‌های همسرش شریک می‌نماید.

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

زن درددل می‌کند، مرد احساس سنگینی و سرزنش نمی‌کند و به‌تدریج او نیز شروع به درددل می‌کند.

زنها چگونه مرد را وادار به حرف‌زدن می‌کنند؟

- طبیعتاً زمانی که زنی افکارش را شرح می‌دهد، موجب می‌شود که مرد هم به سخن دربیاید. ولی زمانی که مردی احساس کند به‌طور آمرانه می‌خواهند تا او حرف بزند، مغزش از کار می‌افتد. او چیزی برای گفتن ندارد. حتی اگر چیزی هم داشته باشد، مقاومت می‌کند چون احساس می‌کند که به او «دستور» داده شده است!
- برای مرد سخت است که زمانی که زن به او امر می‌کند، حرف بزند. زن ندانسته با سؤال پیچ کردن مرد، او را از خودش می‌راند. علی‌الخصوص زمانی که او نیازی به صحبت کردن احساس نمی‌کند. زن اشتباهاً تصور می‌کند که «مرد نیاز به حرف زدن دارد» و بنابراین «باید» حرف بزند. زن فراموش می‌کند که او از سیارهٔ مریخ است و آن‌قدر نیاز به صحبت ندارد.
- زن حتی فکر می‌کند که اگر او صحبت نمی‌کند، پس زنش را دوست ندارد. اگر مرد را به خاطر حرف نزدنش از خود می‌رانیم بدین معنی است که حتم داریم او حرفی برای گفتن ندارد.
- مرد نیاز دارد او را آن‌طوری که هست بپذیرند و آن وقت شروع به درددل می‌کند. وقتی که زن از او می‌خواهد تا بیشتر حرف بزند و یا از کناره‌گیری او دلخور می‌شود، مرد احساس می‌کند که او را قبول ندارند.
- مردی که «دائما» نیاز به کناره‌گیری دارد، قبل از اینکه یاد بگیرد تا چگونه درددل کرده زن را در احساساتش سهیم گرداند، باید بیاموزد که «شنوندهٔ خوبی» باشد. مرد برای شنونده بودنش، نیاز به قدرشناسی دارد. آن وقت به 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. به‌جای اینکه فکر کنیم چگونه این کار را بکنیم، بهتر است که این سؤال را بکنیم: «من چطور می‌توانم صمیمیت، صحبت و رابطهٔ 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»، نه‌تنها 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، به‌جای اینکه او را سؤال‌پیچ کنیم و یا وادارش نماییم که صحبت کند، زن می‌تواند قدردانی خود را به او نشان بدهد حتی اگر مرد فقط شنونده باشد. در ابتدا، حتی زن باید او را از حرف زدن منصرف بدارد.

• مثلاً مگی می‌تواند بگوید: «جِف، میشه یه خورده به من گوش کنی؟ روز سختی را داشتم و میخوام برات تعریف کنم، اگر بگم خیلی حالم بهتر میشه.» بعد از اینکه مگی چند دقیقه‌ای حرف می‌زند، می‌تواند مکثی کند و بگوید: «خیلی ممنونم که به درددلم گوش می‌کنی. این کار تو خیلی برام 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. به‌هرحال 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 به‌خاطر 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 روبه‌راه 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 نمیخوام. دیگه از اینکه هی وادارش کنم تا با من حرف بزنه و مسائلش را با من درمیان بگذاره و انتقادپذیر باشه، خسته شده‌ام.»

• ساندرا نمی‌دانست که خود او هم در به‌وجود آوردن مشکلشان سهیم بوده است. او فکر می‌کرد که همه چیز تقصیر شوهرش بود. تصور می‌کرد هر کاری که از دستش برمی‌آمد 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: «یادمه سال اول ازدواجمان، زمانی که من حرف می‌زدم و درددل می‌کردم، او از پیشم می‌رفت. فکر می‌کردم که دوستم ندارد. بعد

از چند بار که تکرار شد، دیگه خسته شدم و وادادم. دیگه نمی‌خواستم آزرده شده احساساتم جریحه‌دار شود. من نمی‌دانستم که در وقتهای دیگر او می‌توانست به حرفهایم گوش کند. ولی این فرصت به او داده نشد. دیگر حساس نبودم. می‌خواستم او شروع به صحبت بکند. دیگه حرف نمی‌زدم.»

گفتگوهای یک جانبه

• حرفهای ساندرا اصولاً یک جانبه بود. اول سعی می‌کند که شوهرش را با یک مشت سؤال به حرف بکشد. سپس قبل از اینکه درددلش را با او در میان بگذارد و آنچه را می‌خواهد بگوید، از دست جوابهای کوتاه او عصبانی می‌شود. بالاخره هم وقتی که احساساتش را شرح می‌داد، جوابها همیشه همان بود. ساندرا عصبانی بود که چرا همسرش مهربان و دوست داشتنی نبوده و با او حرف نمی‌زد. گفتگوی یک جانبه ممکن است به این شکل باشد:

ساندرا: روزت را چطور گذروندی؟
لاری: خوب بود.
ساندرا: چه خبرا بود؟
لاری: مثل همیشه.
ساندرا: آخر هفته را چکار کنیم؟
لاری: برام مهم نیست. دوست داری چیکار کنیم؟
ساندرا: میخوای دوستامونو دعوت کنیم؟
لاری: نمی‌دونم... برنامهٔ تلویزیون چیه؟
ساندرا (ناراحت): چرا با من حرف نمی‌زنی؟
لاری: (مبهوت و ساکت)
ساندرا: دوستم داری؟
لاری: خب معلومه. باهات عروسی کردم.
ساندرا: چطور می‌تونی دوستم داشته باشی؟ ما هیچ وقت حرف نمی‌زنیم. چطور می‌تونی 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 روبه‌راه است ولی در باطن، تمام شور 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.

هنر حمایت از یکدیگر بی‌آنکه عوض شویم

• در سمینارم ساندرا گفت: «من بیست سال سعی کردم که لاری را به حرف بکشانم. می‌خواستم که با من درددل کرده انتقادپذیر باشد. من متوجه نبودم چه چیز مهمی را در زندگی دارم از دست میدم. «مردی» که می‌توانست زمانی که من آسیب‌پذیر بودم و درددل 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 درددل 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 هیچ‌کدام 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، احساس صمیمیت را غیرممکن می‌کند. در آن سمینار، ساندرا یاد گرفت که در مورد احساساتش حرف بزند بدون اینکه انتظاری از لاری داشته باشد و یا اینکه آمرانه از او بخواهد که عوض شود. ساندرا آموخت به‌جای اینکه سکوت او را پس بزند، از آن قدردانی نماید. این کار او باعث شد که لاری شنوندهٔ بهتری باشد.

• لاری هم هنر گوش کردن را آموخت. او تمرین کرد که گوش بدهد

بی‌آنکه سعی در حل مشکلی بکند. بسیار مؤثر است که هنر گوش کردن را به مرد یاد داد تا اینکه او سفرهٔ دلش را باز کند و انتقادپذیر شود. زمانی که مرد یاد می‌گیرد تا به حرفهای کسی که به او علاقه دارد، گوش کند و وقتی می‌بیند که از او قدردانی می‌شود، او نیز به‌تدریج می‌آموزد که شروع به درددل کند.

• وقتی که مردی حس می‌کند که به خاطر گوش کردنش از او قدردانی می‌شود، و به خاطر سکوتش طردش نمی‌کنند، به‌تدریج قادر می‌شود که حرف بزند. وقتی که حس کند 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 کرهٔ 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. هیچ‌وقت از هم جدا نمی‌شدند. بعد از مدتی جیم کم‌کم کج‌خلق، بی‌حال و دم‌دمی مزاج شد.

• در مشاورهٔ خصوصی، لیزا به من گفت: «او دیگر آدم سرحالی نیست که کسی بخواد باهاش باشد. من هر کاری که از دستم برمی‌آمد 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 نمیخواد. دیگه هیچ‌جا 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 قبلاً 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 دربارهٔ «چرخهٔ 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 وقتش 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 این‌قدر با هم وقت می‌گذراندند. لیزا گفت: «فکر می‌کردم که جیم ناراحت میشه اگر به تنهایی خوش بگذرانم. یه دفعه تنهایی خرید رفتم. خیلی از دستم ناراحت شد.» جیم گفت: «اون روزو یادمه، ولی از دست تو ناراحت نبودم. من از اینکه در کارم ضرر مالی کرده بودم، ناراحت بودم. من دقیقاً اون روز یادمه، 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 به‌نحو 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 عاشقانهٔ او نه‌تنها مانع کناره‌گیری جیم و برگشتنش چون فنری به طرف او شده بود، بلکه وابستگیهای او نیز به جیم حالت خفقان 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، رابطهٔ آنها عوض شد. جیم نسبت به او توجه و علاقهٔ 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 میاد، از دیدنم خوشحال میشه. خیلی احساس خوبیه. وقتی که نیست دلم براش تنگ میشه. چه احساس خوبیه که دوباره «حسش» می‌کنم. تقریباً یادم رفته بود که قبلاً چه احساسی داشتم. انگار هر کاری که می‌کردم به اندازهٔ 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 سؤال 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 دریافتم که جیم شادی و انرژی بیشتری پیدا کرده است. این یک

معجزه است!

ممانعت در چرخهٔ صمیمیت

- از دو راه امکان دارد که زنی ندانسته مانع چرخهٔ صمیمیت همسرش بشود. آنها عبارتند از: ۱ــ به‌دنبال مرد رفتن زمانی که او کناره‌گیری می‌کند؛ و ۲ــ 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

۱ــ فیزیکی:

وقتی که مردی کناره‌گیری می‌کند، زن جسماً او را تعقیب می‌کند. ممکن است مرد به اتاق 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.

۲ــ احساسی:

وقتی که مرد کناره‌گیری می‌کند، زن روحاً 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، روحاً 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

اوست.

۳ـ ذهنی:

زن ممکن است با سؤالاتی که احساس گناه به مرد بدهد، ذهناً او را به طرف خود بازگرداند. مانند «چطور می‌تونی 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 بازگرداند این است که زن سعی می‌کند کارهایی بکند که او را خوشحال کند. زن زیاده از حد سازگار می‌شود و سعی می‌کند که بی‌عیب باشد تا او دلیلی برای کناره‌گیری نداشته باشد. زن شخصیت خود را از دست می‌دهد و سعی می‌کند کسی باشد که فکر می‌کند او می‌خواهد.
- زن می‌ترسد که تعادل را به‌هم بزند مبادا مرد کناره‌گیری کند. در نتیجه تمام احساسات واقعی‌اش را پنهان می‌کند و سعی می‌کند کاری نکند که مبادا او را ناراحت کند.
- دومین راه مهمی که زن ممکن است ندانسته مزاحم چرخهٔ صمیمیت باشد این است که مرد را به خاطر کناره‌گیری توبیخ نماید. در اینجا از راههایی که یک زن مرد را تنبیه کرده از برگشتن او جلوگیری می‌کند تا دریچهٔ قلبش را به روی زن باز کند، فهرستی تهیه شده است.

رفتارهای تنبیه‌آمیز

۱ـ جسمی:

وقتی که مرد می‌خواهد به طرف زن برگردد، زن کنارش می‌زند. زن جسماً مرد را کنار می‌زند. حتی از نظر سکس نیز مرد را پس می‌زند، زن اجازه نمی‌دهد 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 ناراحتی‌اش 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 چرخهٔ طبیعی او شکسته می‌شود. حتی ممکن است که خشمی در او به‌وجود بیاید که جلوی تمام احساسات صمیمانه‌اش را بگیرد. ممکن است که بعد از کناره‌گیری نیز برنگردد.

۲ــ احساسی:

وقتی که مرد برمی‌گردد، زن غمگین است و او را مقصر می‌داند. زن او را نمی‌بخشد که تنهایش 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

۳ــ ذهنی:

وقتی مرد برمی‌گردد، زن از اینکه احساساتش را با او در میان بگذارد اِبا 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 لایقش نیست. او گمان می‌کند که طردش خواهند کرد. این ترس از واپس زده شدن مانع برگشت او از سفر به غارش می‌شود.

چگونه گذشتهٔ مردی ممکن است در چرخهٔ صمیمیت او مؤثر باشد؟

• ممکن است که در دوران کودکی مردی سدی وجود داشته که مانع چرخهٔ طبیعی او بوده است. ممکن است او از این کناره‌گیری واهمه داشته باشد چون زمانی که پدرش کناره‌گیری می‌کرده، شاهد ملامتهای مادرش بوده است. حتی چنین مردی شاید نیاز به کناره‌گیری را نداند. او ممکن است ناخودآگاه به‌جای 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 بترسد 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 قبلاً در دوران کودکی‌اش، این را تجربه کرده است که مادرش، پدر او و یا مستقیماً خود او را کنار می‌زده است.

• 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 باطناً از این می‌ترسد که لایق عشق نمی‌باشد. او از نزدیک شدن و دل بستن می‌ترسد. او تصویری از یک برگشت دلنشین ندارد. هم مرد حساس و هم مرد پهلوان‌نما از تصویر

مثبت و تجربهٔ چرخهٔ طبیعی خود، به دور هستند.

• درک 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 آرام‌بخش 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 بدهد که چقدر مهم است زمانی که زنی صحبت می‌کند، صادقانه به حرفهایش 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 علاقه‌مند است و برایش اهمیت قائل است.

• هر وقت که مرد عاقل نیازی به کناره‌گیری ندارد، پیشقدم شده وقتش را صرف می‌کند تا با زوج خود راجع به عواطف او صحبت کند.

• مرد در حالی که چرخهٔ خود را درک می‌نماید به همسرش اطمینان‌خاطر می‌دهد که بعد از کناره‌گیری باز خواهد گشت. ممکن است بگوید: «نیاز دارم 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 بگوید: «نیاز دارم که مدتی در مورد این مسئله فکر کنم. بعد می‌توانیم دوباره صحبت کنیم.»

مرد زمانی که چرخهٔ خود را درک 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 گفتگویمان ادامه بدهیم.»

● زمانی که مرد برمی‌گردد، از اینکه زن نیاز به شنونده دارد و خودش نیز نیازمند گوش کردن بیشتر است، آگاهی بیشتری دارد. به‌علاوه 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 حرفهایش 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 درک کند که مورد قبول واقع شده است، به حرفهای زن گوش می‌دهد و به‌تدریج او نیز شروع به صحبت خواهد کرد. زن او را تنبیه نمی‌کند و تعقیبش 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 صمیمانهٔ او را دارد. چنین زن عاقلی وا نمی‌دهد. 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. خودبه‌خود 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 درکش نمایند.
- همسرم بانی می‌گوید، این تجربهٔ سقوط، مانند رفتن 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 خودبه‌خود بالا رفته بر روابط او، عشق می‌تابد. او خود می‌تواند اوج بگیرد و عشقش را در رابطه‌شان بتاباند.

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 مواقعی، شریکش نیازهای او را درک نماید والاّ امکان 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 مهربان زن دائمی باشد، مثل این است که انتظار داشته باشیم که «هوا» هیچ‌وقت عوض نشده آفتاب همیشه

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

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

• مرد تصور می‌کند که تغییر ناگهانی حالات زن براساس رفتار 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 روبه‌راه کند. یک لحظه که به نظر می‌رسد حال زن مساعد است، او باور می‌کند که کار مثبتی انجام می‌دهد و لحظهٔ بعد افسردگی زن موجب حیرت او می‌شود چون قبلاً فکر می‌کرده که چقدر خوب از پس اوضاع برآمده است.

سعی نکنید اوضاع را روبه‌راه 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 «روبه‌راهش» 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 درنتیجه بیشتر عصبی می‌شد.

• اگرچه بیل فکر می‌کرد که اوضاع را روبه‌راه می‌کند ولی درواقع 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 روبه‌راه شود، ولی این فرصتی است که با او همدردی شده عشق بی‌قید و شرط به او بدهد.

• بیل گفت: «اصلاً زنم مری را درک نمی‌کنم. او هفته‌ها امکان دارد که یکی از شاهکارترین 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 ناراحته. من بهش توضیح میدم. ولی فقط دعواهامون بیشتر میشه.»

• مثل اکثر مردها، بیل اشتباهاً 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.

• به‌جای اینکه با محبت، گرمی و دلسوزی به حرفهای 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 درددل می‌کند و مؤکداً در مورد مشکلاتش حرف می‌زند، کسی او را همراهی کرده به او گوش کند. حتی اگر مردی کاملاً درک 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 حرفهایش گوش کند. زمانی که او در مورد بعضی از مشکلاتش شروع به درددل نمود، بیل تمرین کرد که سعی نکند تا با نشان دادن راه‌حل، روبه‌راه کردن اوضاع، او را تسکین بدهد. بعد از بیست دقیقه بیل حالش منقلب شد زیرا که زنش احساس آرامش نمی‌کرد.

• او به من گفت: «اولش گوش کردم، ظاهراً داشت با من درددل می‌کرد و دریچهٔ قلبش را گشوده بود. ولی بعداً انگار که ناراحت‌تر شد... انگار که هرچه بیشتر گوش می‌کردم، بیشتر ناراحت می‌شد. به او گفتم که نباید بیشتر ازاین عصبانی شود وبعد یک بگومگوی حسابی داشتیم.»

• اگرچه بیل به حرفهای مری گوش می‌کرد، ولی همچنان سعی داشت تا اوضاع را روبه‌راه کند. او انتظار داشت که زنش بلافاصله حالش 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 بلافاصله تسکین یابد. ممکن است که حالش بدتر هم بشود. ولی این نشانهٔ 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 حالش خوب می‌شود. زن برای اینکه واقعاً بالا بیاید، اول نیاز به زمین خوردن دارد. این چرخهٔ زن است.

• بیل بسیار گیج شده بود چون زمانی که به حرفهای 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 بلافاصله حالش 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 درک و صبوری بیشتری در مورد مری داشته باشد. بعد ازاینکه موفقیت 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 چنان‌که گاهی اوقات چاهش عمیق‌تر از زمانهای دیگر بود.

تکرار بحث و گفتگوها

● وقتی که زن از چاهش بیرون می‌آید، دوباره به همان منش مهربان اولش برمی‌گردد. این حالت مثبت را معمولاً مردها درک نمی‌کنند. به‌طور 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 اشتباهاً 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 بی‌حوصله می‌شود چون فکر می‌کرد که همه‌چیز 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 نشدهٔ زن دوباره عود می‌کند، مرد ممکن است که جوابهای ناجوری مانند اینها بگوید:

۱ـ چند دفعه باید راجع به این مسئله صحبت کنیم؟ ۲ـ تمام این حرفها را قبلاً شنیده‌ام. ۳ـ فکر کردم که مسئله منتفی شده است. ۴ـ کی میخوای این مسئله را ولش کنی؟ ۵ـ دوباره نمی‌خوام راجع بهش صحبت کنم. ۶ـ دیوانگیه! ما دوباره داریم در مورد همون موضوع بحث می‌کنیم. ۷ـ 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 می‌گیرد. ناکامیهای گذشته‌اش ناگزیر متبلور می‌شوند. اینجا چند نمونه از احساساتی که زن ممکن است در حال رفتن درون چاه تجربه کند، گفته می‌شود:

علائم هشدار دهنده به‌مردها برای زمانی که زن ممکن است به‌داخل چاهش برود و یا زمانی که به‌محبت مرد بیشتر از همیشه نیازمند است

گفتار زن	احساس زن
«خیلی کار دارم.»	احساس درهم‌شکستگی
«نیاز بیشتری دارم.»	ناامنی
«همهٔ کارها را من می‌کنم.»	آزردگی
«ولی راجع به‌اون...»	نگرانی
«نمی‌فهم که چرا...»	گیجی و منگی
«دیگه هیچ کاری نمیتونم بکنم.»	خستگی
«دیگه نمیدونم چیکار کنم.»	نومیدی
«برام مهم نیست، هر کاری میخوای کن.»	بی‌ارادگی

«تو باید...»	آمرانه
«نه من نمیخوام که...»	مضایقه
«خوب، اون کار را انجام...»	در حال کنترل
«چطور توانستی فراموش کنی؟»	ملامت‌آمیز

• همان‌طور که در این مواقع 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 رابطهٔ محبت‌آمیز است.
• همدردی با زنی که درون چاهش است، هدیهٔ مخصوصی است که او به شدت از آن قدردانی می‌کند. او به‌تدریج از فشاری که گذشته‌اش بر او وارد آورده بود، رها می‌شود. او همچنان بالا و پایین رفتنهای خود را خواهد داشت ولی آن‌قدر شدت نخواهد داشت تا سایه‌ای روی طبیعت مهربانش بیندازد.

درک نیازمندی

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

موجش بود. همان‌طور که رابطه‌شان پیشرفت می‌کرد، عشق او به تام بیشتر و بیشتر می‌شد. بعد از اینکه موج سوزان به اوج 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 درک 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 درک 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 درک 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 راه‌حل برای عمیق‌ترین مسائل سوزان بوده است.

• آموزش موفقیت‌آمیز تام که بتواند با سوزان در زمانی که در چاهش است، همدردی کند، نه‌تنها درمان احساسات درونی سوزان را آسان‌تر کرد بلکه به آنها کمک کرد که در آن مواقع بخصوص با یکدیگر دعوا

نکنند. تام با این سه واقعیت تشویق شده بود: ۱ــ که عشق و همدردی یک مرد بلافاصله نمی‌تواند مشکلات یک زن را حل کند. ولی عشق او رفتن به عمق چاه را برای زن بی‌خطر 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. به‌هرحال هر بار می‌تواند در حمایت از زن بهتر عمل کند. ۲ــ رفتن زن به درون چاه، تقصیر مرد و یا دلیل ضعف او نیست. مرد با همدردی بسیار، مانع این واقعه نمی‌تواند بشود ولی در چنین مواقع حادی، می‌تواند به او کمک کند. ۳ــ زن در خودش توانایی این را دارد که وقتی زمین می‌خورد، خودبه‌خود بلند شود. مرد نباید او را «تعمیر» 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 رابطهٔ 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 روبه‌راه است و تمام احساسات منفی خود را مخفی نگه‌می‌دارد.
- 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 وسواس زیاد، احساساتش را کرخت و خفه نماید. به‌هرحال 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. درنتیجه 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. به‌طور 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 بپرهیزیم.

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 به‌تدریج بی‌احساس و بی‌شور و هیجان می‌شود.

• بعضی از زنها که از برخورد با احساسات منفی خود اجتناب می‌کنند و امواج طبیعی موج خود را رد می‌کنند، علائم دورهٔ قبل از قاعدگی (PMS) را تجربه می‌کنند. ارتباط شدیدی بین (PMS) و «عدم توانایی در برخورد با احساسات منفی به روشی مثبت»، وجود دارد. در بعضی موارد دیده شده است که زنهایی که یاد گرفته‌اند به‌طور موفقیت‌آمیز با احساساتشان کنار بیایند، احساس کرده‌اند که علائم دورهٔ قبل از قاعدگی (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 اجتماعی‌اش موفق است، پس هیچ‌وقت 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 چرخهٔ «خودشناسی» و شخصیت و روحیهٔ زن، دوره‌اش بین بیست و یک الا سی و پنج روز است. هیچ بررسی نشان نداده است که مرد چه مدتی مانند کش خود را عقب می‌کشد. ولی تجربهٔ خودم می‌گوید که دفعات آن مثل دورهٔ زنان است. چرخهٔ خودشناسی زن، لزوماً ربطی به چرخهٔ دوران قاعدگی 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 چرخ‌فلک احساساتش جدا کند. ولی وقتی که به منزل برمی‌گردد، نیاز دارد تا همسرش عشق و حمایتش را به او ارائه دهد که درواقع 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 مواقع 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 حالش 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 به‌تدریج 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 به‌هم 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. قبلاً خیلی با هم خوب بودیم.»

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

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

• هنگام انزوای او، کتی به سختی رنجید. موجش شروع به جزر کرد. کتی کناره‌گیری او را به چشم آخرین تجربهٔ 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 رؤیای او بود. کناره‌گیری همسرش ضربهٔ بزرگی برایش بود. در دنیای آسیب‌پذیر آن دختر کوچک، مانند تجربهٔ «دادن آب‌نبات» به بچه‌ای بود که فوراً آن را از او بگیرند. او بسیار ناراحت بود.

منطق مریخیها و ونوسیها

• برای مریخی خیلی سخت است که تجربهٔ وانهادگی کتی را درک نماید. منطق مریخی می‌گوید: «من در دو هفتهٔ پیش خیلی خوب بودم. پس حق ندارم کمی فرصت برای خودم داشته باشم؟ من تمام وقتم را در اختیارت گذاشتم، حالا وقتم برای خودم است. الآن تو بیشتر از همیشه باید احساس امنیت کرده به عشق من مطمئن باشی.»

• منطق ونوسی طور دیگری با این تجربه برخورد می‌کند: «این دو هفتهٔ اخیر خیلی عالی بود. من بیشتر از همیشه به تو نزدیک شدم و دریچهٔ 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 نماید و درنتیجه 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 نکرده 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 لاینحل و خشم و ضعف آن ایام را روی مسئلهٔ «تماشای تلویزیون» هاری متمرکز کرد. اگر این احساسات تداعی نشده بود، کتی با متانت کامل تلویزیون تماشا کردن هاری را قبول می‌کرد.

• به‌خاطر تداعی احساسات گذشته‌اش، او از تماشای تلویزیون هاری رنجیده و آزرده شد. اگر فرصتی به او داده می‌شد تا احساسات خود را در میان گذاشته آزردگی‌اش را بررسی کند، احساسات عمیقش ظاهر می‌شدند. کتی به زمین می‌خورد و وقتی که حالش بهبود می‌یافت، بالا می‌آمد. با وجودی که کتی می‌دانست که انزوای بالاجبار و موقتی هاری چقدر برایش دردناک است، مع‌هذا حاضر بود که یک بار دیگر در مورد صمیمیتشان خاطرجمع شود.

وقتی که احساسات جریحه‌دار 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 مواقع ناراحتی زن به او بگوید

که «نباید نارحت باشد.» شاید این حرف آن‌قدر دردناک باشد که انگار سوزنی در زخمی فرو کنی.

● وقتی که زنی احساس آزردگی می‌کند، انگار که مرد را مقصر می‌داند ولی اگر مرد او را درک کرده احساس همدردی نشان بدهد، سرزنش محو می‌شود. اگر بخواهیم توضیح بدهیم که نباید آزرده باشد، اوضاع بدتر می‌شود.

● گاهی اوقات ممکن است زن آزرده‌ای به‌طور بسیار منطقی موافقت کند که نباید دلخور باشد. ولی از نظر احساس او همچنان آزرده است و نمی‌خواهد از زبان مرد بشنود که «آزرده نباشد». به چیزی که او نیاز دارد این است که درکش کنند که چرا آزرده است.

● رنجش کتی، کاملاً برای هاری سوءتعبیر شده بود. هاری فکر می‌کرد که منظور کتی این بوده که او برای همیشه دست از تماشای تلویزیون بردارد. منظور کتی این نبود. فقط از او می‌خواست بفهمد که این کار او چقدر برایش دردناک است.

● زنها ذاتاً می‌دانند که اگر تنها به درددلشان گوش داده شود، آنها نسبت به همسرشان اطمینان‌خاطر می‌یابند تا هر تغییری را که می‌خواهد انجام بدهند. وقتی که کتی دردش را مطرح کرد، فقط نیاز به شنونده داشت و اینکه خاطرجمع 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 درکش کرده و خاطرجمعش کند. 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 «درک 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 زندگی‌اش ادامه داده خودش باشد. زمانی که کتی نیاز داشت تا او به حرفهایش 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 درک یکدیگر، اختلاف سلیقه را برطرف کرد؟

● بسیار ساده‌لوحانه بود که هاری فکر کند: عصبانیت، خشم و عجز کتی که در مدت دوازده سال نادیده گرفته شده بود، در عرض دو هفته که به‌هم نزدیک شده بودند، زایل شود.

● همان‌طور هم برای کتی بسیار ساده‌لوحانه بود که فکر کند هاری بدون فرصتی برای کناره‌گیری و تمرکز بر روی خودش، می‌تواند تمام هوش و حواسش را روی همسرش و خانواده متمرکز نماید.

● کناره‌گیری هاری تلنگری به موج کتی زد تا زمینهٔ 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 نادیده 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 آشتی کنند. هاری وقتی فهمید که با کناره‌گیری خود تلنگری به کتی زده است که درحال خانه‌تکانی احساساتش بوده است، دلگرم شد. کتی نیاز به حرف زدن داشت نه اینکه عملش را اشتباه جلوه بدهند. هاری وقتی متوجه شد که کتی برای اینکه به حرفهایش 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 شنیده شدن، او می‌تواند مرد را در نیازش به آزادی حمایت کند.

• کتی فهمید که هاری منظوری از بی‌بها کردن احساسات آزردهٔ 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، یهو خیلی عصبانی می‌شوم.»

• به او اطمینان‌خاطر 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 دلسوزانه 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 کمک کند.

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

۱ــ 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 مهربان باشید. شما نمی‌توانید با توجه گوش کنید. پس وقتی که نمی‌توانید گوش کنید، سعی نکنید.

۲ــ 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 به‌خاطر توقع و آزردگی‌اش، او را مقصر ندانید. زمانی که زن به عشق و محبت شما نیاز دارد، خیلی دردناک است که طردش کنید. شما هم با نیازتان به

تنهایی مقصر نیستید، ولی او هم گناهی ندارد که می‌خواهد با شما نزدیک و صمیمی باشد. ممکن است بترسید که مبادا شما را نبخشد و به شما اطمینان نکند. ولی اگر علاقهٔ خود را نسبت به رنج او نشان بدهید، زن می‌تواند بخشنده‌تر و مطمئن‌تر باشد.

۳ـ از بحث کردن اجتناب کنید و به زن اطمینان‌خاطر بدهید:

وقتی که مشکل زن را فهمیدید، به خاطر آزرده‌بودنش او را مقصر نخواهید دانست. حتی اگر نمی‌توانید آن‌طور که او می‌خواهد همدردی کنید، می‌توانید لااقل اوضاع را بدتر نکنید و به او اطمینان‌خاطر بدهید که بازخواهید گشت. آن وقت قادر خواهید بود آن‌طور که درخور اوست، همدردی خود را ابراز کنید.

مرد به‌جای بحث کردن چه می‌تواند بکند؟

• ایرادی نداشت اگر هاری نیاز به تنهایی یا تماشای تلویزیون داشت. همچنین احساسات آزردهٔ کتی نیز بی‌ایراد بود. هاری به‌جای اینکه به‌خاطر تماشای تلویزیون، بحث کند، می‌توانست این‌طور بگوید: «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 به‌دست آورده، هم تلویزیون ببیند و هم خود را آمادهٔ گوش کردن به احساسات آزردهٔ همسرش بکند، بدون اینکه او را گناهکار بداند.

• ممکن است زن از این جواب خوشش نیاید ولی به کار او احترام می‌گذارد. البته او می‌خواهد که هاری دوباره همان شخصیت مهربان 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. راه‌حل این است که به نیازهای یکدیگر احترام بگذاریم. هاری به‌خاطر 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 درددلهای همسرش گوش کند، می‌تواند بگوید: «میخوام در موردش 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 آزردهٔ زن را توجیه دهد.

زن به‌جای بحث کردن چه می‌تواند بکند؟

• با شنیدن این پیشنهاد، کتی گفت: «اگر او در غارش هست پس من چه بکنم؟ من به او «فضا» می‌دهم ولی چی گیر خودم میاد؟»

• چیزی که کتی 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 آمادهٔ 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. کتی آموخت که بپذیرد گاهی مرد نمی‌تواند گوش بدهد 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 کتی نیاز به حرف زدن دارد و هاری نمی‌تواند گوش کند، پس کتی 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 درمی‌آوردیم. گاهی اوقات همسرم «پَم» از اینکه زندگی این همه سخت بود، شکایت می‌کرد و من می‌توانستم درک کنم. ولی حالا ما پولداریم. شغل پولساز و موفقی داریم. او چطور می‌تواند هنوز شکایت بکند و ناراحت باشد! هر زن دیگه‌ای آرزو داشت که جای او بود. تنها کارمون دعوا شده. وقتی که بی‌پول بودیم خوشبخت‌تر بودیم. حالا تصمیم داریم جدا بشویم.»

• کریس نمی‌فهمید که زنها مانند امواج هستند. وقتی که با پَم ازدواج کرد، موج او گاه‌به‌گاهی سقوط می‌کرد. در آن ایام، کریس به ناراحتیهای او گوش کرده درکشان می‌کرد. برایش آسان بود که حتی به احساسات منفی او بها دهد، چون خود او هم‌چنین حالاتی داشت و از نظر

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

پول نیازهای معنوی را برآورده نمی‌کند

• مریخیها فکر می‌کنند که پول راه‌حل تمام مشکلات است. وقتی که پَم و کریس بی‌پول بودند و تلاش می‌نمودند که تا آخر ماه پولشان برسد، کریس به درددلهای پَم گوش کرده با او همدردی می‌کرد و قول می‌داد که پول بیشتری دربیاورد تا پَم دیگر ناراحت نباشد. پَم احساس می‌کرد که کریس واقعاً به او اهمیت می‌دهد.

• ولی همان‌طور که زندگی مادیشان رو به بهبود می‌رفت، پَم 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. پَم احساس می‌کرد که کریس دیگر به او بی‌توجه شده است.

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

• وقتی که بی‌پول بودند، «پول» بزرگ‌ترین عامل نارحتی پَم بود ولی همچنان که از نظر مالی تأمین می‌شدند، پَم آگاهی بیشتری در مورد نیازهای معنوی ناکام ماندهٔ خود می‌یافت. این پیشرفت، طبیعی، عادی و قابل پیش‌بینی است.

همچنان که نیازهای مادی زن برآورده شود، او
از نیازهای معنوی خود آگاه می‌گردد.

یک زن متمول حق بیشتری برای ناراحت شدن دارد

• به‌خاطر دارم در مقاله‌ای خواندم که: «یک زن پولدار فقط از یک روانپزشک پولدار می‌تواند دلسوزی بخواهد.» وقتی که زنی خیلی پولدار باشد، مردم (و بخصوص شوهرش) به او حق نمی‌دهند که ناراحت باشد. او حق ندارد که مانند موج باشد و گاهگاهی سقوط کند. او اجازه ندارد که احساساتش را زیر و رو کند و یا توقع زیادی از زندگی‌اش داشته باشد.

• انتظار داریم که یک زن متمول در تمام مدت، احساس رضایت بکند چون زندگی‌اش بدون این همه پول، می‌توانست خیلی بدتر باشد. این توقع نه‌تنها 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 کریس 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. به‌جای 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. درحالی که با عشق حقیقی و درک 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 بزند تا بتواند 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 اوجش 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، نیمهٔ پر و خالی آن دیده می‌شود، زمانی‌که زن دراوج است،قسمت پرزندگی‌اش را می‌بیندو درسقوطش قسمت خالی زندگی را. وقتی در اوج است،هرخلئی را نادیده‌می‌گیرد ولی در زمان سقوطش، بیشترین تمرکزش روی همان خلاء است.

● بدون یادگیری این مسئله که زنها مانند امواج هستند، مردها نمی‌توانند زنهایشان را درک کرده از آنها حمایت نمایند. مردها از اینکه به ظاهر همه چیز روبه‌راه است و در باطن روابطشان تیره می‌باشد، گیج می‌شوند. با یادآوری این تفاوتها، مرد کلیدی به‌دست 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 می‌ماند. در نتیجه هردو ناراضی و آزرده می‌شوند.

• هم مردها و هم زنها احساس می‌کنند که بیشتر ایثار 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 به‌دلخواه طرف مقابلشان.

• مثلاً زن فکر می‌کند که با سؤالات دلسوزانهٔ خود و ابراز دلواپسی 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 انزوا 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 بامحبت 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 کسالت‌آور خواهد بود.

● مردها هم متقابلاً فکر می‌کنند که به زنها عشق می‌ورزند ولی با روشی ابراز عشق می‌کنند که ممکن است زن را وادار 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 مسئلهٔ مهمی نیست.» و یا اینکه کاملاً زن را ندیده بگیرد چون به خیال خودش به او «فضا» می‌دهد تا آرامش خود را به‌دست بیاورد و داخل غارش برود! آنچه او همفکری و همدردی می‌پندارد، به زن احساس کوچکی، نامهربانی و بی‌توجهی می‌دهد.

● همان‌طور که قبلاً گفته‌ایم، زمانی که زن ناراحت است، نیاز به شنونده و درک شدن دارد. بدون بصیرت به نیازهای متفاوت زن و مرد، مرد نمی‌تواند درک کند که چرا اقدامات او برای کمک به زن به شکست می‌انجامد.

«دوازده نوع عشق» یا «دوازده نوع نیاز»

اکثر نیازهای پیچیدهٔ احساسی ما می‌تواند در نیاز به عشق، خلاصه شود. مردها و زنها هر کدام شش نوع نیاز عشقی واحد دارند که همهٔ 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، فداکاری و دلگرمی و تشویق دارند. وظیفهٔ بسیار عظیمی که داریم این است که با شناخت این دوازده نوع عشق بتوانیم نیازهای همسرمان را حدس بزنیم و آسان‌تر درکشان کنیم.

● با نگاهی به این فهرست به راحتی می‌توانید ببینید 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 عمدهٔ عشقی زنها و مردها

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

آنچه زنها نیاز به دریافت دارند	آنچه مردها نیاز به دریافت دارند
علاقه	اطمینان
درک	پذیرش (تأیید شدن)
احترام	قدردانی
وفاداری	تحسین
ارزشمندی و تأیید شدن	مورد پسند واقع شدن
اطمینان‌خاطر	تشویق

درک نیازهای اصلی خودتان

مطمئناً هر مرد و زنی به تمام این دوازده نوع عشق نیاز پیدا می‌کنند. شناسایی شش نوع از این نیازهای عمدهٔ عشقی برای زنها دلیل بر این نمی‌شود که مردها به این نوع محبتها نیازی ندارند. مردها هم نیاز به علاقه، درک، احترام، وفاداری، ارجمندی و اطمینان‌خاطر دارند. منظور از نیاز عمده 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 عمده 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 (علاقه، درک، احترام، وفاداری، ارزشمندی و اطمینان‌خاطر) را پذیرا شده از آنها قدردانی می‌کند که نیازهای اصلی خودش برآورده شده باشند. همین‌طور هم زن نیاز به اطمینان، پذیرش، قدردانی، تحسین، تصدیق و تشویق دارد. ولی زن قبلاً از اینکه بتواند به انواع عشق بها بدهد و قدردانی نماید، باید اول نیازهای اصلی خودش برآورده شود.

• مؤثرترین رمز بهبود روابط در کرهٔ زمین این است که انواع اصلی عشق طرف مقابلمان را درک نماییم. یادآوری این موضوع که مردها از سیارهٔ مریخ هستند، به شما کمک می‌کند تا قبول کرده و به یاد داشته باشید که نیازهای اصلی عشق مردها با زنها فرق می‌کند.

• برای زن آسان است آنچه را خود نیاز دارد ارائه کند و یادش می‌رود که مریخی محبوبش ممکن است به چیز دیگری نیاز داشته باشد. مردها هم همین‌طور واکنش نشان می‌دهند و روی نیاز خودشان متمرکز شده از واقعیت منحرف می‌شوند که عشق مورد نیاز آنها همیشه برای حمایت از ونوسی محبوبشان مناسب نمی‌باشد.

• مؤثرترین و منطقی‌ترین برداشتی که از درک این نوع عشقهای مختلف می‌توان کرد این است که این گونه‌گونی عشق دوطرفه است. برای مثال وقتی که مریخی علاقه و درک خود را ابراز می‌دارد، ونوسی خودبه‌خود و از طریق تبادل، نیازهای اولیهٔ مریخی را که همان «اطمینان» و «پذیرش» می‌باشد، به او ارائه می‌دهد. همین ماجرا زمانی نیز تکرار می‌شود که ونوسی اعتماد خود را به مریخی ابراز می‌کند. او هم متقابلاً شروع به مبادله کرده به نیازهای زن رسیدگی می‌کند.

• دوازده نوع عشق را در شش قسمت برایتان تفسیر می‌کنم تا به‌طور طبیعی طبیعت تبادل برایمان روشن شود.

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

وقتی که مردی برای بهبود حال زنش، توجهش را به احساسات و دلبستگیهای صمیمانهٔ 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 خودبه‌خود علاقه و توجهش را نسبت به احساسات و نیازهای زن نشان می‌دهد.

۲- زن نیاز به درک شدن و مرد نیاز به پذیرفته شدن دارد

• زمانی که مرد بدون قضاوت، ولی با دلسوزی و وابستگی، به احساسات و اظهارات زن گوش می‌دهد، زن احساس می‌کند که به حرفهایش گوش کرده درکش 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 درک شدن زن برآورده شده باشد، آسان‌تر می‌تواند پذیرای نیاز همسرش باشد.

• زمانی که زن با مهربانی 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 محبوبیت 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 تنهایی می‌تواند اوضاع را بهتر کند. وقتی که مرد احساس تأیید می‌کند، خیلی آسان‌تر می‌تواند «شنونده» بوده آن درکی را که درخور و مورد نیاز همسرش می‌باشد به او بدهد.

۳- زن نیاز به احترام و مرد نیازبه 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 محترمانهٔ 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 بهره‌مند 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 به‌هدر نرفته است و به همین دلیل تشویق می‌شود که بیشتر ایثار نماید. وقتی که از مردی قدردانی می‌شود او خودبه‌خود قدرت و انگیزه‌ای پیدا می‌کند تا به همسرش احترام زیادی قائل 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 به 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، به‌راحتی 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 واقع‌شدن می‌باشد

● زمانی که مرد اعتراض و یا بحثی 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 اصلی‌اش برآورده می‌شود.

● هر مردی قلباً می‌خواهد که قهرمان یا شوالیهٔ زره‌پوشی برای همسرش باشد. نشانهٔ 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 ابراز می‌دارد. (یادتان باشد تصویب کردن یک مرد همیشه دال بر موافقت با او نیست.) تصویب رفتار مرد، شناخت و جستجویی است برای دلایل مفیدی ورای آنچه او انجام می‌دهد. زمانی که مرد به تأیید مورد نظرش دسترسی پیدا می‌کند، تأیید احساسات زن برایش آسان‌تر می‌شود.

٦- زن نیاز به اطمینان‌خاطر و مرد نیاز به تشویق دارد

● وقتی که مرد مکرراً نشان می‌دهد که دلواپس زن است، او را درک می‌کند و به او احترام می‌گذارد و مورد علاقه و تأییدش می‌باشد، نیاز اصلی زن در مورد اطمینان‌خاطر برطرف می‌شود. یک رفتار مطمئن به زن می‌گوید که او همیشه مورد دلخواه همسرش می‌باشد.

● معمولاً مرد اشتباهاً 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.

معمولاً مردها اشتباهاً 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 عمدهٔ مرد هم متقابلاً باید از طرف همسرش تأیید و تشویق

شود. نظر تشویق‌آمیز زن با اظهاراتی که مبین 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 وادار می‌شود که اطمینان‌خاطر عاشقانه‌ای که زن نیازمند آن است، به او بدهد.

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

شوالیهٔ زره‌پوش

در باطن هر مردی یک قهرمان یا شوالیهٔ 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 بهره‌برداری می‌شود. او بیشتر به همسرش اظهار علاقه و توجه می‌کند. وقتی که احساس می‌کند که به او اطمینانی نیست، اندکی روحیه‌اش را باخته انرژی‌اش را از دست می‌دهد و بعد از مدتی بی‌تفاوت می‌شود.

• مجسم کنید که شوالیهٔ زره‌پوشی در اطراف شهری در سیر و سفر است. ناگهان فریاد دلخراش زنی به گوشش می‌رسد. در یک لحظه جان گرفته به اسبش تازیانه می‌زند تا سریع‌تر 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، شوالیهٔ نجیب به سفر دیگری می‌رود. در بازگشت، صدای شاهزاده خانم محبوبش را می‌شنود که کمک می‌طلبد. 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. همین‌طور 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 لحظهٔ تردید، اژدها نفس آتشینی می‌کشد و بازوی راست او را می‌سوزاند. در آن گیرودار، 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 اژدها می‌ریزد و اژدها 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 بیرون می‌کشد تا اژدها 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 انداخته با شمشیر مورد اعتمادش به اژدها حمله می‌کند. او اژدها را می‌کشد و مردم شهر جشن می‌گیرند.

• شوالیهٔ 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 شوالیهٔ زره‌پوشی دارد، قویاً به شما کمک می‌کند که نیازهای عمدهٔ یک مرد را به یاد داشته باشید. اگرچه ممکن است که مردی از توجه و همکاری شما قدردانی 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 برنجانند. می‌توانیم مشاهده کنیم که هم مرد و هم زن، ندانسته چنان ارتباط برقرار می‌کنند که نه‌تنها ممکن است کارهای یکدیگر را خنثی کنند، بلکه ممکن است که یکدیگر را از خود برانند.

● زمانی که احساسات زن و مرد به آسانی جریحه‌دار می‌شود، نیاز اصلی عشقی آنها برآورده نمی‌شود. زنها اصولاً متوجه نمی‌شوند که نوع ارتباط آنها نه‌تنها 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 درک نیازهای اصلی عشق مرد، زن می‌تواند آگاه‌تر و حساس‌تر باشد تا بتواند منشاء ناراحتی مرد را پیدا کند. در اینجا فهرستی از اشتباهاتی که معمولاً زنان در رابطه با نیازهای اصلی عشق مرد، مرتکب می‌شود، تهیه شده است.

چرا مرد احساس نمی‌کند که دوستش دارند

۱ـ مرد احساس می‌کند که زن دوستش ندارد زیرا دیگر به‌او اعتماد ندارد.

۲ـ مرد احساس می‌کند که زن دوستش ندارد زیرا آن طور که هست مورد قبول واقع نشده است.

اشتباهاتی که معمولاً زن مرتکب می‌شود

۱ـ زن سعی می‌کند که رفتار مرد را بهتر کرده یا با پیشنهادهای ناخواسته کمکش کند.

۲ـ از طریق در میان گذاشتن ناراحتی و احساسات منفی‌اش، 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.)

۳ـ مرد احساس می‌کند که زن دوستش ندارد زیرا از کارهای او قدردانی نمی‌کند. چون زن قدرمسلم می‌داند که باید این طور باشد.
۴ـ مرد احساس می‌کند که زن دوستش ندارد زیرا او را تحسین نمی‌کند.
۵ـ مرد احساس می‌کند زن دوستش ندارد چون زن رضایتی از او ندارد و او را تصدیق نمی‌کند. پس احساس نمی‌کند که او مرد ایدئالی است.
۶ـ مرد احساس می‌کند زن دوستش ندارد چون زن به‌او دلگرمی نمی‌دهد تا کاری را به‌تنهایی انجام بدهد.

۳ـ زن کارهایی را که مرد برایش انجام می‌دهد ندیده گرفته در مورد کارهایی که انجام نداده است، شکایت می‌کند.

۴ـ زن رفتار مرد را اصلاح کرده به‌او می‌گوید که چکار بکند. انگار که او یک بچه است.

۵ـ زن احساس ناراحتی خود را غیرمستقیم و با سؤالهای حاکی از بلاغت مانند «چطور می‌توانستی این کار را بکنی» بیان می‌کند.

۶ـ وقتی که مرد تصمیم گرفته یا پیشقدم می‌شود، زن از او انتقاد کرده سعی در اصلاحش می‌کند.

● 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 تا زمانی 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، تهیه شده است.

چرا زنها احساس می‌کنند که دوستشان ندارند

۱ـ زن احساس می‌کند مرد دوستش

مردها مرتکب این اشتباهات می‌شوند

۱ـ او گوش نمی‌کند. خیلی زود حواسش

نـدارد، زیـرا او بـی‌توجه است و اصـلاً علاقه‌ای نشان نمی‌دهد.	پرت می‌شود. سؤالاتی کـه عـلاقه و یـا دلواپسی او را برساند، نمی‌کند.
۲ـ زن احساس می‌کند که مرد دوسـتش ندارد، زیرا مرد درکش نمی‌کند.	۲ـ او احساسات زن را کلمه به کلمه معنی و تصحیح می‌کند. مرد فکر می‌کند که زن از او راه‌حـل خـواسـته است. بـنابرایـن شروع به‌نصیحت می‌کند.
۳ـ زن احساس می‌کند که مرد دوسـتش نـدارد، چـون بـه‌احسـاسات او احـترام نمی‌گذارد.	۳ـ مرد گوش داده عصبانی می‌شود و او را سرزنش مـی‌کند کـه بـاعث نـاراحـتی و تحقیرش شده است.
۴ـ زن احساس می‌کند که مرد دوسـتش ندارد، چون او صمیمی نیست و احـترام خاصی برایش قائل نمی‌باشد.	۴ـ او نـیازها و احسـاسات زن را بـی‌بها جلوه مـی‌دهد. مـرد بـه‌بچه‌ها و کـارش اهمیت بیشتر می‌دهد.
۵ـ زن احساس می‌کند که مرد دوسـتش ندارد، چون به‌احساسات او بها نمی‌دهد. در عـوض او را مـقصر دانسـته بـا او همدردی نمی‌کند.	۵ـ وقـتی کـه زن نـاراحت است، مـرد توضیح می‌دهد که حـق بـا اوست و زن نباید ناراحت شود.
۶ـ زن احسـاس نـاامنی مـی‌کند زیـرا به‌اطمینان‌خاطری که مورد نیازش است، دسترسی پیدا نمی‌کند.	۶ـ مرد بعد از گوش کردن، چیز نمی‌گوید و یا بر می‌خیزد و می‌رود.

زمانی که عشق شکست می‌خورد

• عشق اغلب فروکش می‌کند زیرا اشخاص به‌طور غریزی آنچه را می‌خواهند ارائه می‌کنند. چون نیازهای اصلی عشقی زن عبارت از مراقبت شدن، درک شدن و غیره می‌باشد، زن خودبه‌خود 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 همدردی‌اش قدردانی نمی‌شود. البته مرد نیز به نوعی محبت خود را ارائه می‌دهد که اصلاً آن چیزی

نیست که زن نیاز دارد. درنتیجه 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 اندازهٔ کافی خوب نیست. دیگه نمیدونم چکارکنم. هرکاری‌که ازدستم برمی‌آمده‌کردم‌ولی او هنوز دوستم ندارد. من دوستش دارم ولی دیگه فایده‌ای ندارد.»

• بت و آرتور هشت سال است که ازدواج کرده‌اند. هردوی آنها احساس می‌کردند 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، درحالی که آرتور فکر می‌کرد که او بیشتر محبت می‌کند. درحقیقت هردوی آنها به هم عشق می‌ورزیدند ولی هیچ‌کدام به آنچه می‌خواستند و نیاز داشتند، دست نمی‌یافتند.

• هردو یکدیگر را دوست داشتند ولی چون نیازهای اصلی عشق یکدیگر را درک نکرده 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. به‌تدریج داشتند ذوب می‌شدند. خیلی از افراد زمانی که روابطشان سخت می‌شود، وا می‌دهند. وقتی که ما نیازهای اصلی همسرمان را درک کنیم، روابط خیلی آسان‌تر می‌شود. اگر آنچه را لازم است ببخشیم، هرگز مجبور نخواهیم بود بیشتر از آنچه داریم، ایثار کنیم، و درنتیجه دلسوخته نمی‌شویم. بالاخره درک این دوازده نوع عشق به ما توضیح می‌دهد که چرا کوشش ما در ارائهٔ محبتی صمیمانه، مردود شناخته می‌شود. برای ارضاء همسرتان، لازم است بیاموزید که چگونه به مرد یا زن، محبتی را که نیاز اصلی اوست، ارائه بدهید.

هنر گوش کردن بدون عصبانی شدن

• اولین راهی که مرد می‌تواند در برآورده کردن نیازهای اولیهٔ زنش موفق شود این است که چگونه ارتباط برقرار کند. نوع ارتباط برقرار کردن، به‌نحو بخصوصی برای ونوسی اهمیت دارد. اگر مردی بیاموزد که به احساسات زن گوش بدهد، به‌نحو 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 حرفهای زن گوش می‌کند، کلافه و یا عصبانی می‌شود زیرا یادش می‌رود که زنها از سیارهٔ ونوس هستند و قاعدتاً 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 بی‌آنکه عصبانی شویم؟

چه باید کرد و چه نباید کرد:

۱ـ خودت را مسئول بدان که درکش کنی. به‌دلیل عصبانیت خود، او را سرزنش نکن. دوباره سعی کن درکش کنی.

۲ـ نفس عمیقی کشیده حرف نزن! آرام باش. سعی کن خودت را کنترل کنی. سعی کن مجسم کنی که چه احساسی داشتی اگر از دید او دنیا را می‌دیدی.

۳ـ اگر با راه‌حلهای تو، تسکین پیدا نکرد، سرزنشش نکن. چطور می‌تواند احساس خوبی بکند وقتی که راه‌حلها،

آنچه باید به‌خاطر داشته باشیم:

۱ـ یادت باشد که عصبانیت تو ناشی از عدم درک منظور زن است و هرگز او مقصر نیست.

۲ـ یادت باشد که شنیدن احساسات او همیشه در وهلهٔ اول مفهومی برایت ندارد. ولی باز هم ارزش داشته نیاز به‌همدردی تو دارد.

۳ـ یادت باشد که عصبانیت تو ناشی از این است که نمی‌دانی چه باید بکنی تا اوضاع را رو به‌راه کنی. گوش کردن و

آنچه او می‌خواهد، نیست. از پیشنهاد راه‌حل به‌او خودداری کن.

۴ـ اگر می‌خواهی نقطه‌نظر 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.

۵ـ به‌او 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.

۶ـ تا زمانی که او احساس و درکت می‌کند، در مقام دفاع از خودت برنیا. بعد ایرادی ندارد که به‌آرامی خودت را توجیه کرده عذرخواهی کنی.

۷ـ دربارهٔ احساسات و عقایدش بحث نکن. از معرکه دور شو و خودت را کنار بکش. زمانی که مسائل عاطفی کمتری مطرح است، فرصت برای صحبت کردن داری. روش نوشتن نامهٔ عاشقانه را تمرین کن که در فصل ۱۱ شرح خواهیم داد.

درک تو به‌او کمک می‌کند حتی اگر بلافاصله تسکین پیدا نکند.

۴ـ یادت باشد که حتماً نباید با او هم‌عقیده باشی تا بتوانی نظرش را درک نمایی یا به‌عنوان یک شنونده، مورد قدردانی واقع شوی.

۵ـ یادت باشد که برای شنیدن حرفهای او، لازم نیست که کاملاً منظورش را خوب درک کنی.

۶ـ یادت باشد که تو مسئول احساسات او نیستی. شاید به‌نظرت بیاید که تو را مقصر می‌داند، ولی او واقعاً نیاز به‌درک شدن دارد.

۷ـ یادت باشد که اگر واقعاً تو را عصبانی می‌کند، احتمالاً به‌تو اطمینان ندارد. در اعماق وجودش، دختربچهٔ کوچکی است که می‌ترسد با گفتن دردهایش آسیب ببیند. او نیاز به‌مهربانی و دلسوزی تو دارد.

• وقتی که مرد می‌تواند بدون کلافه شدن وعصبانیت، 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 شوالیهٔ زره‌پوش، 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 محبت‌آمیز، 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 به‌طور 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 سیارهٔ ونوس، اظهار عقیده حرکتی دوستانه تلقی می‌شود. ولی در مریخ این‌طور نیست. زنها نیاز دارند تا یادشان باشد که مریخیها 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 کلافه 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 به‌تدریج 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 اتاقی که مملو از صدها 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 اشتباهاً فکر می‌کند که چون مرد احتمالاً به اندازهٔ کافی او را دوست ندارد، پس دلش نمی‌خواهد عوض شود. واقعیت این است که چون مرد فکر می‌کند که به اندازهٔ 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 به‌شدت حالت تدافعی به خود گرفته یک دنده می‌شوند. در حالی که نوع دیگر، موافقت می‌کند که عوض شود ولی بعداً فراموش کرده به حالت و رفتار اولش برمی‌گردد. مرد یا با واکنش و یا با سکوتش مقاومت نشان می‌دهد.
- وقتی که مرد آن‌طور 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 همان‌طور که هست پذیرفته شده است و بعد به تنهایی 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 اشتباها می‌خواهند زن را «تعمیر» کنند، زنها هم اشتباهاً می‌خواهند مرد را «اصلاح» نمایند.
- مردها دنیا را از دید مریخیها می‌بینند. شعارشان این است: «اگر نشکسته است تعمیرش نکن.» وقتی که زن سعی می‌کند تا مرد را عوض کند، مرد

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 درهرحال قبول این مسئله زمانی برایمان آسان‌تر است که درک 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؟

زن چه می‌تواند بکند

۱ـ ناراحتی مرد را نادیده بگیر. مگر اینکه خودش بخواهد تا با تو در میان بگذارد. اشاره‌ای به‌نگرانیت بکن، اما نه خیلی زیاد، تا او را دعوت به‌صحبت کنی.

۲ـ به‌او اطمینان کن که به‌تنهایی پیشرفت می‌کند. صادقانه، احساساتت را با او در میان بگذار، ولی بی‌آنکه آمرانه از او بخواهی که عوض شود.

آنچه زن نیاز دارد که یادش باشد

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

۲ـ یادت باشد: به‌هر طریقی از اصلاح رفتار او صرفنظر کن. او برای تعالی خود، به‌عشق تو نیاز دارد نه پس زدن تو!

۳ـ صبور باش و مطمئن شوکه او به‌تنهایی آنچه را می‌خواهد یاد خواهد گرفت. منتظر باش تا او خودش عقیده‌ات را بخواهد.

۴ـ تمرین کن نشانش بدهی که لازم نیست بی‌عیب باشد تا لیاقت عشق تو را داشته باشد. «گذشت» را تمرین کن. (فصل ۱۱ را ببین.)

۵ـ تمرین کن که خودت به‌تنهایی کارهایت را انجام بدهی. به‌او متکی نباش تا تو را راضی کند.

۶ـ وقتی که احساساتت را در میان می‌گذاری، تذکر بده که سعی نداری به‌او بگویی که «چکار بکند»، ولی می‌خواهی او احساسات تو را نیز در نظر بگیرد.

۷ـ آرام و تسلیم باش. تمرین کن تا نقص و ایراداش را قبول کنی. «احساساتش» را مهم‌تر از «فضایل» و «کمالاتش» تلقی کرده او را اصلاح و نصیحت نکن.

۳ـ یادت باشد: وقتی که پیشنهاد ناخواسته به‌او می‌دهی، ممکن است احساس بی‌اعتمادی، تحت سلطه بودن و وانهادگی کند.

۴ـ یادت باشد: زمانی که مرد برای عوض شدن سماجت به‌خرج می‌دهد، او احساس می‌کند که دوستش ندارند. او از ترس اینکه دوستش نداشته باشند، اعتراف به‌اشتباهاتش نمی‌کند.

۵ـ یادت باشد: اگر تو از خودگذشتگی می‌کنی به‌امید اینکه مرد هم نظیر آن را برایت انجام بدهد، در آن صورت او احساس می‌کند که تحت فشار قرار گرفته است تا عوض شود.

۶ـ 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 مورد قبول می‌باشد، گوش کردن برایش آسان‌تر می‌شود.

۷ـ یادت باشد: اگر برایش «مسیر» تعیین کرده برایش «تصمیم» بگیری، او احساس خواهد کرد که می‌خواهی رفتارش را اصلاح و کنترل کنی.

● همان‌گونه که زنها و مردها یاد می‌گیرند که در مورد نیازهای واحدشان با مهم‌ترین روشها از همدیگر حمایت کنند، تغییر و تعالی، خودبه‌خود ایجاد می‌شود. با آگاهی بیشتر از ششمین نیاز اصلی همسرتان، شما می‌توانید، مسیر حمایت عشقی خود را مطابق با نیازهای او تغییر داده روابطتان را به‌طور دلپذیری آسان‌تر و کامل‌تر کنید.

فصل نهم

چگونه از بحث و دعوا جلوگیری کنیم؟

• یکی از سخت‌ترین کارها در مناسبات عاشقانهٔ ما، لمس کردن تفاوتها و اختلافات است. اغلب، وقتی که زوجها در مذاکراتشان اختلافی دارند، این مسئله می‌تواند به «مباحثه» و بدون آگاهی به «مجادله» تبدیل شود. ناگهان حالت دوستانهٔ صحبت عوض شده با سرزنش، گله و شکایت، افترا، امر و نهی، دلخوری و شک و تردید شروع به آزار یکدیگر می‌کنند.

• مردها و زنها با این نحوهٔ مباحثه، نه‌تنها 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 رابطهٔ عاطفی و سکسی ندارند، خیلی راحت‌تر است که در موقع بحث و مذاکره خود را از معرکه کنار کشیده به حالت انفعالی بمانند. ولی زمانی که دو نفر رابطهٔ احساسی و سکسی دارند، وقت بحث و دعوا، خیلی آسان تمام مسائل را به خودشان می‌گیرند.

• به عنوان یک راهنمای اساسی: هرگز 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 جَدَل، مطرح نماییم.

• بعضی از زن و شوهرها، تمام مدت در حال دعوا بوده و به‌تدریج شاهد مرگ عشقشان هستند. از طرف دیگر، بعضیها نیز به‌طور افراط‌آمیزی، احساسات صادقانهٔ خود را در نطفه خفه می‌کنند تا از برخورد و بحث و جدل خودداری نمایند. در نتیجهٔ خفه کردن احساسات حقیقی و صادقانهٔ خود، تماس با احساسات عاشقانهٔ 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 سیاره‌های مختلفی هستیم، و همین‌طور 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. (ناچاراً 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 برخوردشان 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 بدهیم که بتوانیم عقیدهٔ آن طرف قضیه را نیز جمع‌بندی کرده مطرح کنیم. برای کش دادن این مطلب، ما نیاز به احترام و قدردانی داریم. اگر رفتار شریکمان دوستانه نباشد و اگر بخواهیم نظر او را قبول کنیم، شخصیت ما می‌تواند شدیداً جریحه‌دار شود.

صحبت اکثر جفتها در مورد مطلبی، خارج از بحث و جدل شروع می‌شود و بعد از پنج دقیقه به خاطر «نحوهٔ» 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 غیرارادی پیش می‌آید تا با عقیدهٔ آنها مخالفت نماییم. حتی اگر با نظر آنها موافق باشیم، ممکن است که با

یکدندگی در بحث با آنها پافشاری نماییم.

چرا دعواها دردناک هستند؟

آنچه می‌گوییم دردناک نیست بلکه «نحوهٔ» گفتار ما دردناک می‌باشد. معمولاً وقتی که مردی احساس مبارزه می‌کند، توجهش به این مسئله متمرکز می‌شود که ثابت کند حق با اوست در حالی که فراموش می‌کند که در عین حال دوست‌داشتنی 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 دردناک شده است. در چنین مواقعی، یک اختلاف سلیقهٔ جزئی، به چشم زن، به منظور حمله به او و یا حالت آمرانه‌ای تجلی می‌کند. طبیعتاً زن در مقابل برخوردهای 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 اشتباهاً تصور می‌کند که زن در مقابل محتوای عقیدهٔ مرد مقاومت می‌کند. درحالی که بی‌محبتی اوست که زن را ناراحت می‌کند. چون واکنش زن را مرد نمی‌فهمد، به‌جای اینکه طرز بیانش را اصلاح کند، بیشتر روی «اهمیت» سخنانش تمرکز می‌کند.
- مرد اصلاً به مغزش خطور نمی‌کند که **او** دارد دعوا را شروع می‌کند. مرد فکر می‌کند که **زن** دارد با او دعوا می‌کند. درحالی که زن در مقابل حالتهای تهاجمی مرد که بسیار برایش دردناک می‌باشد، از خودش دفاع می‌کند.
- زمانی که مرد حرمت احساسات آسیب‌دیدهٔ زن را ندیده می‌گیرد، بهایی به آنها نمی‌دهد و آزردگی زن را بیشتر می‌کند، برایش سخت

است که درد زن را بفهمد زیرا که او نسبت به اظهارات 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. برعکس مردها، زمانی که زن احساس مبارزه با مرد می‌کند، با لحن کلام و نوع صحبتش، 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، زمینهٔ بحث و دعوا را مساعد می‌کنند و سپس پیشنهادهای ناخواستهٔ 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 «نحوهٔ» گفتار ما معترض 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 قبل از وقوع است. مسئول باشید تا بتوانید تشخیص بدهید که چه زمانی یک اختلاف‌سلیقه، می‌تواند مبدل به بحث و جدل شود. حرف نزنید و از معرکه دور شوید. «سکوت را رعایت کنید.» به‌خاطر 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 معرکه، خونسردی خود را حفظ کرده زخمهایمان را التیام می‌بخشیم و قبل از اینکه در برقراری ارتباط دیگری

تلاش نماییم، روحیهٔ بهتری پیدا می‌کنیم.

چهار روش برای جلوگیری از آزردگی

● چهار اصل اساسی وجود دارد که هر فردی می‌تواند 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 روشها، برای کوتاه مدت آرام‌بخشند ولی در دراز مدت موجب واکنش معکوس می‌شوند. بیایید هر کدام از این روشها را بررسی کنیم.

۱ـ **جنگ:** این حالت واقعاً مختص سیارهٔ مریخ می‌باشد. وقتی که گفتگویی با بی‌مهری و عاری از همدردی است، بعضیها به‌طور غریزی شروع به جنگ و جدال می‌کنند. آنها بلافاصله حالت تهاجمی به خود می‌گیرند. شعارشان این است: «بهترین دفاع، یک حملهٔ قوی است.» آنها با سرزنش، محکومیت، انتقاد و مقصر جلوه‌دادن طرفشان، به یکدیگر ضربه می‌زنند. آنها مایلند که عصبانیت بیشتری به خرج داده شروع به داد و بیداد بکنند. انگیزهٔ باطنی آنها این است که با تهدید طرف را وادار به مهربانی و همدردی بکنند. زمانی که همسرشان عقب‌نشینی می‌کند، آنها تصور می‌کنند که برنده شده‌اند ولی درواقع، باخته‌اند!

تهدید، همواره اعتماد را در روابط تضعیف می‌کند.

● تهدید همواره اعتماد را در روابط تضعیف می‌کند. باید بدانید که اگر در خواستهٔ خود پافشاری نموده دیگران را مقصر جلوه بدهید، مطمئناً در رابطهٔ خود شکست خواهید خورد. وقتی که زن و شوهرها دعوا می‌کنند، به‌تدریج توانایی، صمیمیت و انتقاد پذیریشان را از دست می‌دهند. زنها

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

۲ــ گریز: 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 به‌هیچ‌وجه زیر بار 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 به‌جای بحث و جدل، در مورد اختلاف سلیقه‌شان سکوت اختیار کنند. شگردشان در تلاش برای آنچه می‌خواهند به‌دست 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 به‌طور غیرمستقیم 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 به‌تدریج برای کرخت کردن عواطف دردناک و لاینحل خود، به کار

زیاد، خوردن زیاد و اعتیادهای دیگر رومی‌آورد.

۳ـ **خودفریبی:** این حالت مختص ونوسی 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 همه‌چیز بسیار راضی و خوشحال است. به‌هرحال 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 تغیّر، سدی در برابر اظهارات محبت‌آمیز زن به‌وجود می‌آورد.

• آنها از اینکه احساساتشان را صادقانه بیان کنند می‌ترسند. پس سعی می‌کنند وانمود کنند که همه‌چیز «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 تنهایی از پس مشکل برمی‌آیم.» و یا «همه چیز رو به‌راه است چون خودم می‌دانم چکار می‌کنم.» و یا «اوضاع عالیه، چون از پسش برمی‌آیم و نیاز به کمکی ندارم.» برعکس 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 به‌راه است. در حالی که اصلاً این‌طور نیست. او خواسته‌ها، احساسات و نیازهای خود را قربانی می‌کند تا از برخوردی احتمالی جلوگیری نمایند.

۴ـ **کنار آمدن:** این حالت هم مختص ونوسی می‌باشد. به‌جای بحث کردن، او وا می‌دهد. آنها می‌پذیرند که مقصرند و در مورد هر آنچه باعث ناراحتی همسرشان شده است، قبول مسئولیت می‌کنند. در کوتاه زمانی، در روابطشان جوّی به‌وجود می‌آید که به ظاهر بسیار محبت‌آمیز و توأم با همدردیست ولی در نهایت امر، آنها «اصلیتشان» 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 خودگذشتگی، صرف شوهرش کرده بود. آنها هیچ‌وقت 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 خودگذشتگی کرده است تا مورد پسند واقع شود.

• این اشخاص برای خشنودی همسرشان، به‌طور 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 دردناک است زیرا آنها قبلاً بارها خودشان را کنار زده‌اند. آنها به هر قیمتی که شده، سعی می‌کنند تا از عدم پذیرش خود جلوگیری نمایند چون می‌خواهند که محبوب همگان باشند. در طی این مراحل، آنها واقعاً از آنچه هستند، صرف‌نظر می‌کنند.

• ممکن است شما خود را در یکی از این چهار مرحله و یا در تمام آنها بیابید. اصولاً آدمها از یک مرحله به مرحلهٔ دیگر می‌روند. در هر یک از این چهار فن نامبرده، 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 معرکه 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. به‌تدریج می‌آموزی که از جنگ و جدال اجتناب کنی.

چرا دعوا می‌کنیم؟

• مردها و زنها معمولاً به‌خاطر پول، سکس، تصمیم‌گیریها، 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. ریشهٔ 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 سیارهٔ مریخ نیستند، آنها ذاتاً متوجه نیازهای مرد نمی‌شوند تا بتوانند به‌طور موفقیت‌آمیز با مخالفتهای مرد کنار بیایند. داشتن اختلاف‌نظرها، احساسات و آرزوها، برای مرد مبارزهٔ 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 به‌طور غریزی شمشیرش را بیرون می‌کشد.

• ظاهراً به نظر می‌رسد که او در مورد پول، مسئولیتها و غیره، دارد بحث و دعوا می‌کند، ولی دلیل عمده‌ای 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

آنچه مرد نیاز دارد تا دعوا نکند

۱ـ مرد نیاز دارد آن طور که هست او را بپذیرد. او احساس می‌کند که زن تلاش می‌کند تا رفتار او را اصلاح کند.

۲ـ مرد نیاز به‌تحسین دارد. در عوض احساس می‌کند که زن او را تحقیر می‌کند.

۳ـ مرد نیاز به‌تشویق دارد. در عوض احساس می‌کند که باید وا بدهد.

۴ـ مرد نیاز به‌قدردانی دارد. در عوض او احساس سرزنش می‌کند و اینکه مورد تصدیق واقع نشده و ضعیف است.

۵ـ مرد نیاز دارد احساس کند که به‌او اطمینان داشته به‌خاطر سهمی که در تأمین زندگی زن دارد، از او قدردانی شود. در عوض، او در مورد نگرانیهای همسرش، احساس مسئولیت می‌کند.

۶ـ 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 بزند و در نتیجه چیزی برای گفتن ندارد. این امر باعث می‌شود تا مرد

دلایلی پنهانی مرد برای دعوا کردن

۱ـ «اصلاً دوست ندارم که او به‌خاطر کوچک‌ترین کاری که می‌کنم یا نمی‌کنم، ناراحت بشود. احساس می‌کنم ازمن ایراد می‌گیرد، کنارم می‌زند و مرا قبول ندارد.»

۲ـ «دوست ندارم که زنم به‌من بگوید کارهایم را چطوری انجام بدهم. احساس تحسین‌نمی‌کنم. درعوض‌احساس می‌کنم که با من مثل بچه‌ها رفتار می‌کند.»

۳ـ «دوست ندارم که مرا به‌خاطر ناراحتی‌اش سرزنش بکند. اصلاً دلگرم نمی‌شوم تا شوالیهٔ زره‌پوشی باشم.»

۴ـ «دوست ندارم که گله دارد از اینکه چقدر کار می‌کند و از او قدردانی نمی‌شود. این احساس به‌من دست می‌دهد که به‌خاطر کارهایی که برایش می‌کنم، از من قدردانی نمی‌کند.»

۵ـ «دوست ندارم که در مورد هر چیزی که ممکن است اشکال پیدا کند، نگران بشود. احساس می‌کنم که او به‌من اعتماد ندارد.»

۶ـ «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.»

احساس کند که هیچ وقت نمی‌تواند زن را راضی کند.

۷ـ مرد نیاز دارد تا احساس پذیرش و اطمینان کند. در عوض او احساس می‌کند که طرد شده و بخشوده نشده است.

۸ـ مرد نیاز دارد که مورد تصویب و قبول واقع شود. در عوض احساس می‌کند که شکست خورده است.

۷ـ «دوست‌ندارم‌وقتی‌که‌ازحرفهایم‌آزرده می‌شود. احساس می‌کنم به‌من اطمینان ندارد ودرکم نمی‌کند و مرا پس می‌زند.»

۸ـ «دوست‌ندارم‌وقتی‌که‌توقع‌داردفکرش را بخوانم. نمی‌توانم. حالم بد می‌شود. احساس می‌کنم که صلاحیتش را ندارم.»

• برآوردن نیازهای احساسی مرد، واکنش او را برای درگیر شدن در بحثهای دردناک کم می‌کند. او خود به‌خود قادر می‌شود تا با احترام، درک و علاقهٔ بیشتری گوش کند و صحبت نماید. به این ترتیب دعواها، اختلاف عقیده‌ها و احساسات منفی می‌توانند از طریق گفتگو، مذاکره و مصالحه حل شوند، بدون اینکه تبدیل به بحثهای دردناک شوند.

• زنها 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 مخفیانهٔ زن برای دعوا کردن

آنچه زن نیاز دارد تا دعوا نکند

۱ـ زن نیاز دارد تا احساس کند که مرد برایش ارزش قائل بوده به‌او دلگرمی می‌دهد. در عوض او محکوم شده و نادیده گرفته می‌شود.

۲ـ زن نیاز دارد که به‌او احترام گذاشته شود و او را به‌خاطر داشته باشند. در عوض احساس می‌کند که فراموش شده است. در آخرین قسمت فهرست کارهای عادی شوهرش قرار دارد!

دلایل پنهانی زن برای دعوا کردن

۱ـ «دوست ندارم که او احساسات و خواسته‌هایم را کوچک و بی‌اهمیت بشمارد. احساس می‌کنم که مرا کنار گذاشته برایش مهم نیستم.»

۲ـ «دوست ندارم وقتی که یادش می‌رود کارهایی را که ازش خواستم انجام بدهدوژ و آن وقت مثل آدم نق‌نقویی برایش می‌شوم. احساس می‌کنم که انگار برای همدردی‌اش، التماس می‌کنم.»

۳ـ زن نیاز دارد تا مرد درکش کند که چرا ناراحت است و به‌او اطمینان خاطر بدهد که هنوز دوستش دارد و نیازی نیست که او حتماً بی‌عیب باشد. در عوض زن احساس ناامنی می‌کند که «خودش» باشد.

۴ـ زن نیاز دارد که درک شود و به‌او احترام بگذارند. در عوض احساس می‌کند که به‌او گوش نمی‌کنند و با او قلدری می‌کنند و شخصیتش را خرد می‌سازند.

۵ـ زن نیاز دارد تا احساس کند که مرد برای احساسات او اهمیت قائل بوده به‌نیاز زن برای جمع‌آوری اطلاعات، احترام می‌گذارد. در عوض زن احساس بی‌احترامی و عدم قدردانی می‌کند.

۶ـ زن نیاز دارد تا خاطرجمع شود که مرد به‌حرفهایش گوش کرده به‌او اهمیت می‌دهد. در عوض، احساس می‌کند که نادیده گرفته شده یا محکومش کرده‌اند.

۷ـ زن نیاز دارد تا احساس تأیید و درک شدن بکند. در عوض، احساس بی‌حمایتی، بی‌محبتی و رنجش می‌کند.

۸ـ زن نیاز دارد تا احساس احترام و نوازش بکند. به‌خصوص زمانی که او درد دل می‌کند. در عوض، احساس ناامنی و بی‌حمایتی می‌کند.

۳ـ «دوست ندارم وقتی که مرا به‌خاطر ناراحتی‌ام سرزنش می‌کند. احساس می‌کنم که باید بی‌عیب و نقص باشم تا دوستم داشته باشد. من بی‌عیب نیستم.»

۴ـ «دوست ندارم وقتی که صدایش را بلند می‌کند و یا دلایلی می‌آورد که چرا او حق دارد! این کار به‌من احساس گناه و سرزنش می‌دهد و به‌عقیدهٔ من اهمیتی قائل نمی‌شود.»

۵ـ «وقتی که در مورد تصمیمهایی که باید بگیرم از او سؤالاتی می‌کنم، حالت تمکینش را دوست ندارم. به‌من این احساس را می‌دهد که سربارش هستم و یا دارم وقتش را تلف می‌کنم.»

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

۷ـ «دوست ندارم وقتی که به‌من توضیح می‌دهد که نباید آزرده، نگران و یا ناراحت باشم و یا هر چیز دیگر... احساس می‌کنم برایش بی‌ارزش و بی‌اهمیت هستم.»

۸ـ «دوست ندارم وقتی که او توقع دارد کمتر احساساتی باشم. به‌من 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 دردناک و نیازهایمان، ارزش دارند،

مع‌هذا به‌طور مستقیم از پس آنها برنمی‌آییم و ارتباط مستقیمی هم با آنها برقرار نمی‌کنیم. در عوض آنها در باطن ما پرورش یافته در عین دعوا منفجر می‌شوند. گاهی اوقات آنها را مستقیماً ابراز می‌کنیم. ولی معمولاً از طریق حالات صورت، موقعیت بدنی و لحن سخن، اظهارشان می‌کنیم.

● مردها و زنها نیاز دارند تا حساسیتهای بخصوصشان را درک کرده با آنها کنار بیایند نه اینکه از آنها متغیّر بشوند. باید سعی شود نوعی ارتباط برقرار نماییم که نیازهای احساسی همسرمان برآورده شود. بدین ترتیب، شما مسئلهٔ واقعی «حُسن معاشرت» را می‌آموزید. سپس، بحث و جدلها، واقعاً می‌توانند مبدل به صحبتهای همدردانه شوند که برای حل تفاوتها و اختلاف سلیقه‌هایمان، بسیار ضروری می‌باشد.

ساختمان یک دعوا

● یک دعوای دردناک، معمولاً یک بنای اساسی دارد. شاید شما بتوانید این مسئله را به شرح زیر بازگو کنید.

● من و زنم برای یک پیاده‌روی و گردش زیبا رفتیم. بعد از صرف غذا، 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 پس‌اندازمان 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 عقیدهٔ همسرم). او ناراحت شد از اینکه من چگونه ممکن بود چنین کاری بکنم. من از دست دلخوری او ناراحت شدم و دعوایمان شد.

● فکر می‌کردم که از نحوهٔ سرمایه‌گذاری من خوشش نیامده است و در مورد اعتبار و یا صحّت آن بحث می‌کند. 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 آن‌قدر ناراحت شدم که همسرم از من به خاطر درک نکردن و بدگمانی‌اش عذرخواهی کرد. و ما آرام شدیم.

● بعد از مدتی که ما آشتی کردیم، زنم سؤال کرد: «بیشتر اوقات وقتی که دعوایمان 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.»

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

۱ــ زن ناراحتی خود را در مورد «X Y Z» بیان می‌کند.

۲ــ مرد توضیح می‌دهد که چرا او نباید در مورد «X Y Z» ناراحت باشد.

۳ــ زن احساس بی‌اعتباری می‌کند و بیشتر ناراحت می‌شود. (حالا دیگر او بیشتر ناراحت بی‌اعتباری خودش است تا مسئلهٔ «X Y Z»).

۴ــ مرد نارضایتی زن را احساس کرده ناراحت می‌شود. او زن را مقصر می‌داند که او را ناراحت کرده است و قبل از آشتی کردن، از او انتظار عذرخواهی دارد.

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

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

● با آگاهی روشن‌تر از تشریح یک بحث و گفتگو، توانستم این مسئله را با روش منصفانه‌تری حل کنم. با به خاطر داشتن اینکه، زنها از سیارهٔ ونوس هستند، تمرین کردم تا زنم را مقصر 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 درک 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 ناراحت شده است و بعد بگویم: «عذر می‌خواهم اگر ناراحتت کردم وقتی گفتم...» 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 می‌گویم: «متأسفم که این‌قدر 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 سیارهٔ مریخ، این بدان معنی است که خطایی رخ داده است و آنها باید عذرخواهی کنند.

● مردها به‌ندرت می‌گویند: «متأسفم.» چون در سیارهٔ مریخ، این بدان معنی است که خطایی رخ 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

مستلزم عذرخواهی است. مردهایی که به‌ندرت «متأسفم» می‌گویند، با خواندن این مقاله، و از طریق آموزش نحوهٔ تکلم ونوسیها، می‌توانند «شاهکار» خلق کنند. آسان‌ترین طریقهٔ 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 مذمّت، 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 به‌وجود 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 مذمّت 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 عقیدهٔ 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 «اصلاً مسئله‌ای نیست» رفع کند و بعد از ارائهٔ چند راه‌حل 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 راه‌حلهای او قدردانی کند.

• یک مثال خیلی معمولی می‌زنیم. 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 اصلاً 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 نگه‌دارد 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 در برخورد، به تمرین نیاز دارد ولی می‌توان به‌دستش آورد. معمولاً وقتی که زن احساس کلافگی، دلشکستگی و یانگرانی‌اش را در میان می‌گذارد، تمام سلولهای مرد بلافاصله با توضیح و توجیحاتی که برای رفع نگرانی زن طرح شده است، واکنش نشان می‌دهد. یک مرد هیچ‌وقت قصد بد کردن اوضاع را ندارد. تمایل او برای توضیح رفع

مشکلات، فقط یک غریزهٔ مریخی است.

• با درک اینکه واکنشهای غیرارادی مغز مرد، در این مواقع 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 به‌طور غیرمستقیم، حرفهایشان را ضمن درددل کردن می‌زنند. زن به‌جای 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 این‌طور استنباط می‌کند.

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

• مثلاً وقتی که مردی دیر می‌کند، زن ممکن است احساس کند: «دوست ندارم وقتی که دیگر می‌کنی این همه منتظرت باشم.» و یا «نگران بودم که اتفاقی برات افتاده باشد.» زمانی که مرد می‌رسد، زن به‌جای اینکه مستقیماً احساساتش را درمیان بگذارد، «سؤال کنایه‌آمیزی» می‌کند که از جوابش مطلع است. «چطور میتونی اینقدر دیر کنی.» یا «وقتی خیلی دیر می‌کنی قراره چی فکر کنم؟» یا «چرا زنگ نزدی؟»

• اگر چنانچه صادقانه به دنبال دلیل معتبری هستی، مسلماً سؤال 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 تونستی این همه دیر کنی؟» یا «چرا زنگ نزدی؟» او احساسات زن را نمی‌شنود بلکه صدای ملامت‌آمیز 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 ملامت‌آمیزش 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 به‌دست 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 دریغ می‌کند، به‌نحو بخصوصی برای مرد دردناک است. زنها معمولاً 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 بی‌احساسی 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 مرد را 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، بلافاصله 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 شوالیهٔ 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 ناامیدیهای زن بربیاید. ولی وقتی که ناامیدیها توأم با ملامت و پس زدن مرد همراه باشد، مرد احساس می‌کند که زخمی شده است. زن معمولاً در مورد رفتار مرد، با لحن ملامت‌آمیزی بازجویی می‌کند. زنها این کار را می‌کنند چون فکر می‌کنند درس عبرتی به مرد می‌آموزند. ولی این‌طور نیست. این کار فقط حالت ترس و خشم ایجاد می‌کند و به‌تدریج مرد انگیزهٔ کمتر و کمتری خواهد داشت.

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

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

• برخورد با مرد به‌نحوی که گویی دلیل خوبی برای کاری که می‌کند ندارد، به این شکل است که زن «تصویب» خود را که در اوایل مناسباتشان به‌طور 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 بحرانی که بحث و دعواها از آن ناشی می‌شود:

۱ـ مرد احساس می‌کند که زن نقطه‌نظر او را تصویب نمی‌کند.
۲ـ 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 عقیدهٔ زن را بی‌ارزش جلوه داده مرد یا اینکه با بی‌علاقگی با او صحبت می‌کند. وقتی که زن و مرد بیاموزند تا برای هم ارزش قائل شده همدیگر 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، لطمهٔ شدیدی به مرد وارد می‌کند. زن ممکن است که حتی متوجه کار خود نباشد. او امکان دارد که فقط احساس یأس کند. ولی مرد، تصویب نکردن زن را حس می‌کند.

• یکی از راههایی که زنها ندانسته، ملامت خود را ابلاغ می‌کنند، از طریق چشمها 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 متمایل به بحث و دعوا هستند که اشتباهی کرده‌اند و یا اینکه زن مورد دلخواهشان را ناراحت نموده‌اند.

• مردها زمانی بیشتر تمایل به بحث و دعوا دارند که اشتباهی کرده یا اینکه زن مورد دلخواهشان را ناراحت نموده‌اند. اگر مرد باعث یأس زن شده است، می‌خواهد به او توضیح بدهد که او نباید ناراحت شود. مرد فکر می‌کند که دلایلش به زن کمک می‌کند تا حالش خوب شود. آنچه مرد نمی‌داند، این است که زن ناراحت است و نیاز بیشتری دارد تا مرد به حرفهایش 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 دشواریست. اکثر پدر و مادرهای ما، یا اصلاً دعوا نمی‌کردند و یا وقتی که دعوا می‌کردند، به سرعت دعوایشان تبدیل به جنگ می‌شد! جدول زیر به ما نشان می‌دهد که چگونه زنها و

مردها ندانسته 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 سؤال برداشت کند و این سؤالها 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 به‌خانه می‌آید»

«پیامی که مرد می‌شنود»

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

«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!»

«چگونه مرد می‌تواند ارزش بیشتری برای زن قائل شود»

مرد می‌گوید: «دیر کردم. متأسفم 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 باشید، بها بدهید.

«سؤال کنایی زن»

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

«آنچه مرد توضیح می‌دهد»

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

«چگونه زن می‌تواند مرد را کمتر ملامت کند»

زن می‌توانست بگوید: «من واقعاً دوست ندارم که تو دیر بکنی. منو ناراحت می‌کنی. خیلی ازت ممنون می‌شوم اگر دفعهٔ دیگه که میخوای دیر بیایی زنگ بزنی.»

۲ـ«وقتی که مرد چیزی را فراموش می‌کند»

«پیامی که مرد می‌شنود»

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

«پیامی که زن می‌شنود»

زن می‌شنود: «نباید راجع به‌چنین مسئلهٔ جزئی ناراحت بشی. تو زیاده از حد متوقعی. واکنشت غیرمنطقی است. سعی کن واقع‌بین باشی. تو در رؤیا زندگی می‌کنی.»

«چگونه مردی می‌تواند ارزش بیشتری برای زن قائل شود»

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

«سؤال کنایی زن»

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

«آنچه مرد توضیح می‌دهد»

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

«چگونه زن می‌تواند مرد را کمتر ملامت کند.»

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

کردم. گاهی این اتفاق پیش میاد.» یا «حالا که طوری نشده. منظورم بی‌توجهی به‌تو نبود.»

به‌سادگی فراموشکاری مرد را مطرح نکند و فقط بگوید: «خیلی ممنون می‌شوم اگر...» (مرد می‌فهمد که چیزی را فراموش کرده است.)

۳ـ «زمانی که مرد از غارش برمی‌گردد»

«پیامی که مرد می‌شنود»

مرد می‌شنود: «هیچ دلیل خوبی نداری که از من کنار کشیده بودی. تو بدجنس و نامهربانی. تو به‌درد من نمی‌خوری. بیشتر از آنچه من ناراحتت کنم، اذیتم کرده‌ای.»

«پیامی که زن می‌شنود»

زن می‌شنود: «اصلاً نباید احساس ناراحتی و طرد شدن کنی. تازه اگر هم این احساس را بکنی هیچ دلم برات نمیسوزه. تو زیادی به‌من متکی هستی و دوست داری کنترلم کنی. من هر کاری که بخوام می‌کنم و اهمیتی به‌احساسات نمیدم.»

«چگونه مردی می‌تواند ارزش بیشتری 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 بپذیرد که مرد نیاز دارد گاهی عقب‌نشینی کند.

«سؤال کنایی زن»

وقتی که مرد از غارش برمی‌گردد، زن می‌گوید: «چطور میتونستی این همه بی‌احساس و سرد باشی؟» یا «انتظار داری چه عکس‌العملی داشته باشم؟» یا «قراره چطوری بفهمم توی مغزت چه می‌گذرد؟»

«آنچه مرد توضیح می‌دهد»

وقتی که مرد از غارش برمی‌گردد و زن ناراحت است، او توضیح می‌دهد: «من

«چگونه زن می‌تواند مرد را کمتر ملامت کند»

اگر زن ناراحت است می‌تواند بگوید: «میدونم که گاهی نیاز به کناره گیری و

احتیاج داشتم که مدتی تنها باشم. فقط دو روز بود. چیز مهمی نبود، نه؟» یا «من که کاری باهات نداشتم، چرا این قدر باعث ناراحتی تو شده؟»

تنهایی داری. ولی بازم ناراحت میشم. من نمیگم تو اشتباه می‌کنی ولی برام مهم است که بدونی چقدر ناراحت میشم.»

۴ـ«وقتی که مرد، زن را مأیوس می‌کند»

«پیامی که مرد می‌شنود»

مرد می‌شنود، «دلیل خوبی برای مأیوس کردنم نداری. تو یک احمقی. هیچ کاری را درست انجام نمیدی. من نمی‌توانم تا وقتی که تو عوض بشی، احساس رضایت بکنم.»

«پیامی که زن می‌شنود»

زن می‌شنود: «اگر ناراحتی، تقصیر خودت است. تو باید بیشتر انعطاف‌پذیر باشی. نباید ناراحت بشی. من دلم برات نمیسوزه.»

«چگونه مرد می‌تواند ارزش بیشتری برای زن قائل شود»

مرد می‌گوید: «می‌فهمم که مأیوست کردم، بیا در موردش صحبت کنیم... چه احساسی داشتی؟» دوباره بگذار حرف بزند. به‌او 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 بهت ثابت کنم که پشتیبان تو هستم؟»

«سؤال کنایی زن»

وقتی که مردی، زن را مأیوس می‌کند، زن می‌گوید: «چطور تونستی چنین کاری بکنی؟» یا «چرا کاری را که به‌عهده می‌گیری، انجامش نمی‌دهی؟ مگر نگفتی که اون کار را انجام می‌دهی؟ کی میخوای یاد بگیری؟»

«آنچه مرد توضیح می‌دهد»

زمانی که زن از مرد مأیوس می‌شود، مرد توضیح می‌دهد: «ببین، دفعهٔ دیگه درست انجام میدم.» یا «اصلاً موضوع

«چگونه زن می‌تواند مرد را کمتر ملامت کند»

اگر زن ناراحت است، می‌تواند بگوید: «اصلاً دوست ندارم که مأیوسم کنی. فکر می‌کردم که زنگ می‌زنی. عیبی

مهمی نیست.» یا «ولی من منظورت را نفهمیدم.»

نداره، ولی من نیاز دارم تا بهت بگم که چه حالی شدم وقتی که...»

۵ـ «وقتی که مرد برای احساسات زن ارزشی قائل نیست و او را آزرده می‌کند»

«پیامی که مرد می‌شنود»

مرد می‌شنود: «تو آدم بد و بی‌تربیتی هستی. من خیلی مهربان‌تر از تو هستم. هیچ وقت برای این کارت تو را نمی‌بخشم. تو باید تنبیه بشی و باید مدتی تو را کنار بذارم! تمامش تقصیر توست.»

«پیامی که زن می‌شنود»

زن می‌شنود: «حق نداری ناراحت بشی. حرفات بی‌معنی است. تو خیلی احساساتی هستی. چته؟ تو خودت را به‌من تحمیل می‌کنی.»

«چگونه مرد می‌تواند ارزش بیشتری برای زن قائل شود»

مرد می‌گوید: «معذرت می‌خوام، رفتارم شایستهٔ تو نبود.» نفس عمیقی بکش و فقط به‌جوابهای او گوش کن. زن ممکن است که به‌حرفش ادامه داده چنین چیزی بگوید: «تو هیچ وقت گوش نمی‌کنی.» وقتی که او مکث می‌کند تو بگو: «راست میگی، گاهی گوش نمی‌کنم. معذرت میخوام. بیا دوباره شروع کنیم. این دفعه بهتر صحبت می‌کنیم.» بحثی را از نو شروع کردن، بهترین روشی است که آن را تبدیل به‌دعوا و مشاجره نکنیم. اگر زن نمی‌خواهد دوباره شروع کند، سرزنشش نکن. یادت باشد که اگر بهش بگی که حق داشت ناراحت شود، او زودتر تو را قبول کرده تصویبت می‌کند!

«سؤال کنایی زن»

وقتی که مرد برای احساسات زن احترام قائل نیست و آزرده‌اش می‌کند، زن می‌گوید: «چطور تونستی اینو بگی؟» یا «چطور با من چنین رفتاری داشتی؟» یا «چرا نمیتونی به‌حرفهایم گوش بدی؟ اصلاً دیگه علاقه‌ای هم به‌من نداری؟» یا «آیا من باهات این طوری رفتار می‌کنم؟»

«آنچه مرد توضیح می‌دهد»

وقتی که مرد برای احساسات زن ارزش قائل نیست و زن بیشتر ناراحت می‌شود، مرد توضیح می‌دهد: «ببین، منظوری نداشتم.» یا «من به‌حرفات گوش میدم. ببین، الآن هم دارم گوش میدم.» یا «من همیشه تو را ندیده نمی‌گیرم.» یا «من به‌تو نمی‌خندم.»

«چگونه زن می‌تواند مرد را کمتر ملامت کند»

زن می‌تواند بگوید: «دوست ندارم با من این طوری حرف بزنی. خواهش می‌کنم تمومش کن.» یا «داری بدجنسی می‌کنی، خوشم نمیاد. باید کمی تنها باشم.» یا «من نمی‌خواستم که صحبتمان به‌اینجاها کشیده بشه. بیا دوباره شروع کنیم.» یا «من سزاوار این حرکت تو نیستم.» یا «ممکنه هی حرفم را قطع نکنی؟» یا «میشه خواهش کنم به‌اونچه دارم میگم گوش کنی؟» (مرد به گفته‌های مستقیم و کوتاه زن بهترین واکنش را نشان می‌دهد. نطق و خطابه اثری معکوس دارد.)

۶ـ «وقتی که مرد عجله دارد و زن خوشش نمی‌آید»

«پیامی که مرد می‌شنود»

مرد می‌شنود: «هیچ دلیل موجهی برای عجله کردن نداری! تو هیچ وقت خوشحالم نمی‌کنی. هیچی عوضت نمی‌کنه. تو بی‌لیاقتی و اصلاً هم توجهی به‌من نداری.»

«پیامی که زن می‌شنود»

زن می‌شنود: «تو حق نداری که گله کنی. تو باید قدر چیزهایی که داری بدونی و اینقدر ناراحت و افسرده نباشی. هیچ دلیل خوبی نداری تا گله کنی. تو همه را تحقیر می‌کنی.»

«چگونه مرد می‌تواند ارزش بیشتری برای زن قائل شود»

مرد می‌گوید: «من هم دوست ندارم. کاشکی می‌شد آرامش بیشتری داشتیم.

«سؤال کنایی زن»

زن گله می‌کند: «چرا ما همیشه در حال عجله هستیم؟» یا «چرا همیشه مجبوری

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.

«آنچه مرد توضیح می‌دهد»

مرد می‌گوید: «آنقدرها هم بد نیست.» یا «همیشه این طوری بوده.» یا «کاریش نمیشه کرد.» یا «اینقدر ناراحت نباش. درست میشه.»

«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 هستیم.» یا «خیلی دوست دارم وقتی که عجله نداریم. گاهی خیلی از هول بودنمان بدم می‌آید. اصلاً دوست ندارم. میشه دفعهٔ دیگه طوری برنامه‌ریزی کنی که پانزده دقیقه‌ای وقت بیشتر داشته باشیم؟»

۷ـ «وقتی که زن در گفتگویی احساس بی‌اعتباری می‌کند»

«پیامی که مرد می‌شنود»

مرد می‌شنود: «اصلاً دلیل موجهی نداری که چنین رفتاری با من بکنی. پس تو دوستم نداری. اهمیتی هم نمیدی. من خیلی دوستت دارم ولی تو به‌من محبتی نشون نمیدی.»

«چگونه مرد می‌تواند ارزش بیشتری برای زن قائل شود»

مرد می‌گوید: «معذرت میخوام. میدونم که با عجله جایی بروی؟»

«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!»

«سؤال کنایی زن»

زن می‌گوید: «چرا اونو گفتی؟» یا «چرا

برات راحت نیست که به‌حرفام گوش کنی.» فرصت دیگری به‌او بده تا به‌عقب برگشته فکر کند چه شنیده است. مرد دوباره می‌تواند بگوید: «معذرت می‌خوام. می‌فهمم که چرا خوشت نیامد.»در این وقت مکث کن. حالا وقت گوش کردن است. در مقابل وسوسه‌ای که می‌خواهی توضیح بدهی که سوءتفاهمی پیش آمده است، مقاومت کن! بعضی وقتها «رنجشی» نیاز به‌شنیده شدن دارد تا بهبود یافتن. توضیحات تنها زمانی چاره سازند که به‌آنها بها داده با محبت درکشان کنیم.

باید اینطوری با من صحبت کنی؟» یا «تو حتی به‌اونچه دارم میگم اهمیت نمیدی؟» یا «چطور میتونی اینو بگی؟»

پشتیبانی کردن در مواقع گرفتاری

• هر «رابطه‌ای» گرفتاری دارد. گرفتاریها ممکن است که به دلایلی مختلف پیش بیاید. مانند بیکاری، مرگ، بیماری، و یا حتی خستگی. در این اوقات گرفتاری، مهم‌ترین کار این است که سعی کنیم تا با محبت، بها دادن و تصویب کردن رفتار 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. مسلماً مردها هم از دست زنها ناراحت می‌شوند. تمام پیشنهادات فوق به تساوی شامل حال هردو

جنس مذکر 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 را نیز 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 خنثی 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 به‌کار ببرید، اگر شریکتان، عشق، ارزش دادن و تصویب کردن شما را احساس نکند، فشار عصبی به شدت ادامه خواهد داشت. همان‌طور که قبلاً نیز اشاره کردم، گاهی اوقات بهترین راه‌حل برای اجتناب از دعوا، این است که قبل از وقوع، آن را حس کرده برای مدتی دست به عصا راه بروید. مدت کوتاهی خود را از معرکه کنار بکشید تا بتوانید بعداً روحیهٔ 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!» به‌هرحال 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 آزرده و دلخور نکند. با تمرین بعضی از پیشنهادات بالا، شما توانایی خود را بسط داده ورزیده می‌شوید تا بتوانید با علاقهٔ 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

«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. دقت کنید که از هر قدمی که او برمی‌دارد، قدردانی کنید والاّ ممکن است که به سرعت وا بدهد.

اجتناب از دعوا از طریق ارتباط دوستانه

• اگر بتوانیم درک 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 برای 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 هفتهٔ خسته‌کننده، می‌توانستیم آرامشی داشته باشیم. من انتظار داشتم که بانی خوشحال باشد که به چنین سفری می‌رویم. درعوض، او آه عمیقی کشید و گفت: «احساس می‌کنم زندگی‌ام یک شکنجهٔ آرام و طولانیست.»

• مکث کردم. نفس عمیقی کشیده و بعد جواب دادم: «منظورت را می‌فهمم. انگار قطره قطرهٔ 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 بهت 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 دعوایمان می‌شد و من اشتباهاً او را سرزنش می‌کردم.

● وقتی می‌گفت: «زندگی‌ام یک شکنجهٔ 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 عذاب‌آور و طولانی در پیش داشتیم. تمام این اتفاقات ممکن بود پیش بیاید زیرا من احساساتش را درک نکرده 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 نظریهٔ خودم دربارهٔ «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 به‌دست خواهد آورد. او اساس امتیاز داشتن را در این نوع کارها می‌بیند و اعتقاد دارد که با متمرکز کردن وقت و انرژی خود برای انجام کاری بزرگ برای زن، می‌تواند او را راضی کند. درواقع 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 هدیهٔ عشق او بزرگ یا کوچک باشد، چون او یک امتیاز به‌دست می‌آورد. هر هدیه‌ای ارزش یکسان دارد. اندازه‌اش مهم نیست؛ یک امتیاز می‌آورد. هر چند مرد فکر می‌کند که برای هدیهٔ کوچک یک امتیاز و برای هدیهٔ بزرگ سی امتیاز به‌دست می‌آورد. تا زمانی که مرد نداند که زنها سبک امتیاز جمع‌کردنشان فرق می‌کند، او طبیعتاً انرژی خود را روی یک یا دو هدیهٔ بزرگ متمرکز می‌کند.

وقتی که زنی امتیاز جمع می‌کند، برایش فرقی ندارد که هدیهٔ عشق او بزرگ یا کوچک باشد، چون یک امتیاز به‌دست می‌آورد؛ هر هدیه‌ای ارزشی یکسان دارد.

● مرد متوجه نیست که برای زن هدایای کوچک به همان اندازهٔ 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 درک 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 خانهٔ 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 همدیگر 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 همهٔ کارها را بکنم.»

● جک پزشک موفقی است. مانند اکثر متخصصین، کارش بسیار وقت‌گیر و پولساز است. او نمی‌توانست درک کند که چرا همسرش باید ناراضی باشد. او پول خوبی درمی‌آورد، 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 درمی‌آورد، نیاز کمتری است تا در خانه کار کرده زنش را راضی نماید. او فکر می‌کرد که حقوق کلانش در آخر هر ماه، اقلاً سی امتیاز به نفع او بود. وقتی که کلینیک خصوصی‌اش را افتتاح و درآمدش را دوبرابر کرد، تصور می‌کرد که حالا دیگر شصت امتیاز در ماه دارد. به مغزش خطور نمی‌کرد که حقوق هر ماه او فقط یک امتیاز از پم می‌گرفت و فرقی نداشت که مقدار حقوقش چقدر باشد!

• جک متوجه نقطه نظر پم نبود که هر قدر درآمدش بیشتر باشد، پم سهم کمتری از او دریافت می‌کند. 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 می‌کرد، احساس می‌نمود که اقلاً شصت امتیاز در مقابل یک امتیاز ماهانهٔ جک به‌دست می‌آورد. این مسئله پم را خیلی افسرده و ناراحت می‌کرد.

• پم احساس می‌کرد که خیلی مایه می‌گذارد و در عوض کمتر محبت دریافت می‌کند. 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، الاّ یک چیز، پم راضی نبود. از اینکه همسرش توقع زیادی داشت، او را سرزنش می‌کرد. از دید جک، حقوق کلان او مساوی با کارهایی بود که پم انجام می‌داد. این طرز فکر، پم را بیشتر ناراحت و عصبانی می‌کرد.

• بعد از گوش کردن به نوارهای من در مورد «روابط»، پم و جک هردو توانستند 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، می‌تواند 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 اندازهٔ 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 درآوردن 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 جمع‌کردن 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 به‌دست 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 بدهند 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 ارائهٔ 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 درک 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 محبت‌آمیز زیادی نیاز دارند تا بتوانند احساس کنند که دوستشان دارند. یکی دو بیان محبت‌آمیز هر چند هم بسیار مهم باشد، نخواهد توانست او را ارضاء کند.

• درک 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. لازمست که این باک را دائماً پر کرد. انجام کارهای کوچک و امتیاز به‌دست آوردن، راز پر کردن «باک محبت» زن است. موقعی که باک پر است، او احساس می‌کند که دوستش دارند. پس او نیز با واکنش محبت‌آمیز، 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 نگه‌دارد.

۱۰۱ راه برای کسب امتیاز از زن

۱ــ وقتی که به خانه می‌آیی، قبل از اینکه کاری بکنی، اول او را پیدا کرده بغلش کن.

۲ــ 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؟)

۳ــ تمرین کن که گوش بدهی و سؤال کنی.

۴ــ در برابر وسوسه‌ات که بخواهی مشکلاتش را حل کنی مقاومت کن. در عوض دلسوزی نشان بده.

۵ـ بیست دقیقه کاملاً وقتت را به او بده. (در طول این مدت روزنامه نخوان و حواست به چیز دیگری پرت نشود.)
۶ـ به مناسبتهایی برایش گل بخر و غافلگیرش کن!
۷ـ از چند روز قبل برنامه‌ریزی کن که شب جمعه را چه می‌خواهید بکنید و کجا بروید. همان شب ازش نپرس.
۸ـ اگر همیشه غذا را او تهیه می‌کند و یا باز نوبت او ست و به نظرت خسته و گرفتار می‌آید، پیشنهاد کن که تو غذا را درست کنی.
۹ـ از قیافه‌اش تعریف کن.
۱۰ـ وقتی که ناراحت است، برای احساساتش ارزش قائل شو.
۱۱ـ وقتی که خسته است به او پیشنهاد کمک بده.
۱۲ـ از قبل طوری برنامه‌ریزی کن که در موقع سفر او را هول نکنی.
۱۳ـ وقتی که قرار است دیر به منزل بیایی، به او زنگ بزن و اطلاع بده.
۱۴ـ وقتی که به همدردیت نیاز دارد، بی‌آنکه او را سرزنش کنی به او «آره» یا «نه» بگو.
۱۵ـ 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.
۱۶ـ هر وقت که خواستی کناره‌گیری کنی به او بگو برمی‌گردی و اینکه تو نیاز به کمی وقت داری تا در مورد مشکلاتت فکر کنی.
۱۷ـ وقتی که آرام شدی و برگشتی، با لحن احترام‌آمیزی در مورد آنچه ناراحتت می‌کرده صحبت کن و او را مقصر ندان. به این شکل، زن بدترین وضعیت را مجسم نمی‌کند.
۱۸ـ در زمستان به او پیشنهاد کن که شومینه را روشن کنی.
۱۹ـ وقتی که با تو حرف می‌زند، مجله را کنار بگذار و یا تلویزیون را خاموش کن و تمام توجهت به او باشد.

۲۰ـ اگر او همیشه ظرفها را می‌شوید، گاهی تو پیشنهاد کن که ظرفها را بشویی بخصوص وقتی که خسته است.
۲۱ـ 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.
۲۲ـ 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 بدهی.
۲۳ـ قبلاً به او بگو که می‌خواهی یک چُرت بخوابی و یا قصد داری از خانه بیرون بروی.
۲۴ـ به دفعات او را در آغوش بگیر و ابراز محبت کن.

به دفعات او را در آغوش بگیر و محبتش کن.

۲۵ـ از سر کارت، به او زنگ بزن تا حالش را بپرسی و یا اینکه داستان هیجان‌انگیزی اگر شنیدی برایش تعریف کن و یا به او بگو که «دوستت دارم».
۲۶ـ اقلاً روزی دو بار این جمله را به او یادآوری کن: «دوستت دارم.»
۲۷ـ تخت و اتاق‌خواب را مرتب کن.
۲۸ـ جورابهایت را پشت و رو کن تا در موقع شستن دچار مشکل نشود.
۲۹ـ توجه داشته باش وقتی سطل آشغال پر شد، پیشنهاد کنی که آن را بیرون ببری.
۳۰ـ وقتی که بیرون از شهر می‌روی شمارهٔ تلفن بده که کجا می‌تواند با تو در تماس باشد و زنگ بزن بگو که سالم رسیدی.
۳۱ـ اتومبیلش را بده بشویند.
۳۲ـ قبل از اینکه با او بیرون بروی ماشینت را تمیز و مرتب کن.

۳۳ـ قبل از سکس، دوش بگیر و از عطر استفاده کن.
۳۴ـ وقتی که از دست کسی عصبانی است، بهش حق بده.
۳۵ـ پیشنهاد کن اگر خسته است، او را ماساژ بدهی.
۳۶ـ گاهی اوقات بدون اینکه مسئلهٔ سکس داشته باشید، او را در آغوش بگیر و با او مهربان باش.
۳۷ـ با صبوری به حرفهایش گوش کن و مرتب به ساعتت نگاه نکن.
۳۸ـ وقتی که تلویزیون تماشا می‌کند، هی کانال را عوض نکن.
۳۹ـ در جمع، با او مهربان باش.
۴۰ـ وقتی که دستش را گرفتی، دستت را شل نکن.
۴۱ـ یاد بگیر از چه نوع نوشابه‌ای خوشش می‌آید، برایش تهیه کن.
۴۲ـ رستورانهای مختلف را پیشنهاد کن و سنگینی تصمیم را که به کجا بروید روی دوشش نگذار.
۴۳ـ برای فیلم و یا تئاتری که دوست دارد بلیت تهیه کن.
۴۴ـ موقعیتی ایجاد کن که هردو با لباس شیک بیرون بروید.
۴۵ـ وقتی که برای بیرون رفتن دیر حاضر می‌شود و یا می‌خواهد لباسش را عوض کند، موقعیتش را درک کن.
۴۶ـ در اجتماعی که هستید، (در مهمانی و غیره) به او بیشتر از دیگران توجه کن.
۴۷ـ بگذار احساس کند که از بچه‌ها مهم‌تر است. باید بچه‌ها را ببینند که اول از همه به او توجه می‌کنی.
۴۸ـ برایش هدیه‌های کوچک مانند جعبهٔ شکلات و یا عطر بخر.
۴۹ـ برایش لباسی که اندازه‌اش را از قبل می‌دانی بخر.
۵۰ـ در موارد بخصوصی از او عکس بگیر.
۵۱ـ به سفرهای کوتاه عاشقانه بروید.
۵۲ـ بگذار ببیند که عکس او در کیف پول توست. گاهگاهی عکس جدیدتری از او در کیفت بگذار.
۵۳ـ اگر قرار باشد به هتلی بروید، از قبل برایش گل و یا نوشیدنی

سفارش بده.
۵۴ـ در موارد بخصوصی مثل روز سالگرد عروسی و یا تولد، برایش نوشته‌ای و یا تابلویی هدیه کن.
۵۵ـ خودت رانندگی کن.
۵۶ـ آرام و مطمئن رانندگی کن، آن‌طوری که او دوست دارد. بالاخره او در صندلی مسافر نشسته و قدرتی در امر رانندگی ندارد.
۵۷ـ 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؟»
۵۸ـ قبل از اینکه به سفر بروید، مسیر را یاد بگیر تا او مجبور نباشد مسئولیت راه‌یابی را به عهده بگیرد.
۵۹ـ گاهی با او برقص.
۶۰ـ با یک شعر و یا یادداشتی عاشقانه خوشحالش کن.
۶۱ـ رفتارت با او مثل اوایل آشنایی‌تان باشد!
۶۲ـ 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.
۶۳ـ پیشنهاد کن که چاقوی آشپزخانه را تیز کنی.
۶۴ـ چسب خوب بخر و اشیاء شکسته را تعمیر کن.
۶۵ـ پیشنهاد کن که لامپهای سوخته را عوض کنی.
۶۶ـ سطل آشغال را تمیز کن.
۶۷ـ از توی روزنامه، مطالبی را که دوست دارد برایش بلند بخوان و یا برایش بِبُر.
۶۸ـ پیامهای تلفنی را برایش یادداشت کن.
۶۹ـ کف حمام را بعد از دوش گرفتن خشک کن.
۷۰ـ در را برایش باز کن.
۷۱ـ خریدها را برایش حمل کن.

۷۲ـ بارهای سنگین را برایش بیاور.
۷۳ـ در مسافرت، مسئولیت بلند کردن چمدانها با تو باشد.
۷۴ـ اگر او ظرفها را می‌شوید، پیشنهاد کن قابلمه و دیگ و ظرفهای بزرگ را تو بشویی.
۷۵ـ صورتی از کارهایی که باید در خانه انجام بدهی به دیوار بزن و گاهی از روی آن فهرست کار انجام بده. نگذار تعداد کارها در فهرست بیشتر شود.
۷۶ـ وقتی که غذا می‌پزد، از آن تعریف کن.
۷۷ـ موقعی که حرف می‌زند به او نگاه کن.
۷۸ـ گاهی هنگام حرف زدن با دست او را لمس کن.
۷۹ـ به کارهایی که در عرض روز انجام می‌دهد، توجه و علاقه نشان بده مثل کتابهایی که می‌خواند و آدمهایی که در تماس است.
۸۰ـ در موقع گوش کردن به حرفهایش، با گفتن «آها، هوم، ها» به او اطمینان‌خاطر بده که توجهت به اوست.
۸۱ـ حالش را بپرس.
۸۲ـ اگر مریض بوده ازش بپرس که حالا وضعش چطوره.
۸۳ـ اگر خسته است، برایش چای درست کن.
۸۴ـ با هم حاضر شده به رختخواب بروید (سر ساعت معینی با هم به رختخواب بروید).
۸۵ـ موقعی که از خانه بیرون می‌روی، او را ببوس و با او خداحافظی کن.
۸۶ـ به لطیفه‌هایی که تعریف می‌کند، بخند.
۸۷ـ برای کارهایی که انجام می‌دهد، شفاهاً تشکر کن.
۸۸ـ وقتی که موهایش را درست می‌کند به او توجه کرده تعریف کن.
۸۹ـ گاهی موقعیتی ایجاد کن که با هم تنها باشید.
۹۰ـ موقعی که با تو درددل می‌کند به تلفن جواب نده.

۹۱ـ با هم به پیاده‌روی بروید.
۹۲ـ ترتیب پیک‌نیکی را بده.
۹۳ـ اگر رخت می‌شوید، تو آنها را پهن کن و یا گاهی به لباسشویی ببر.
۹۴ـ گاهی بدون بچه‌ها به پیاده‌روی بروید.
۹۵ـ طوری با او بحث کن که انگار تو هم با آنچه او می‌خواهد، موافقی. ولی خودت را فدا نکن.
۹۶ـ به او بگو وقتی که ازش دوری خیلی دلت برایش تنگ می‌شود.
۹۷ـ کیک یا شیرینی مورد علاقه‌اش را به خانه بیار.
۹۸ـ اگر او خرید خانه را می‌کند، پیشنهاد کن که با او خرید می‌روی.
۹۹ـ گاهی اوقات غذا کم بخور که سنگین و خسته نباشی.
۱۰۰ـ از او بخواه افکارش را به این فهرست اضافه کند.
۱۰۱ـ 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 نگه‌می‌دارد و امتیازهایشان یکسان می‌شود. زمانی که امتیازها یکسان و یا تقریباً مساوی است، زن می‌داند که مرد دوستش دارد و درنتیجه 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. با لبخندی 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 وانمود 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 بگوید: «متشکرم.» بتدریج 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 تقبّل انجام کارهای جزئی را نادیده می‌گیرد. با پذیرفتن این واکنشهای طبیعی، زن دیگر آن همه از مرد رنجیده خاطر نمی‌شود. به‌جای اینکه از مرد ناراحت باشیم که چرا محبت کمتری می‌کند، زن با حس سازندگی‌اش، می‌تواند با او همکاری کرده مسئله را حل کند. زن مکرراً 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. به‌جای 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 به‌تدریج می‌آموزد که به کارهای کوچک به همان اندازهٔ کارهای بزرگ ارزش بیشتری بدهد. مرد کشش کمتری نسبت به موفقیت 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

● به‌خاطر 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 افراط 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 دائماً احساس تنهایی و آزردگی‌اش را با من در میان می‌گذاشت.

● گاهی اوقات احساساتش را در نامه‌ای با من درمیان می‌گذاشت. ما به این نامه، «نامهٔ دوستانه» می‌گوییم. پایان نامه همیشه با کلمهٔ «عشق» تمام می‌شود ولی جزء‌جزء 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 نامهٔ دوستانه‌ای بود که او دربارهٔ اینکه من چقدر وقت برای کارم صرف می‌کنم، نوشته بود.

جان عزیزم،

من این نامه را برایت می‌نویسم تا با تو درددل کنم. منظورم این

نیست که به تو بگویم 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 بار سنگین دیگری برایت باشم. می‌ترسم که این حرفها به گوشت «نق زدن» باشد و می‌ترسم که احساساتم برایت اهمیتی نداشته باشد. متأسفم که شنیدن این حرفها برایت سخت است. می‌دانم که به بهترین وجهی سعی خودت را می‌کنی. از تو ممنونم که این همه کار می‌کنی.

دوستت 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.
- به‌جای اینکه روزی هشت ارباب‌رجوع ببینم، هفت‌نفر را می‌پذیرفتم. وانمود می‌کردم که هشتمین آنها «همسرم» است. هر شب یک ساعت زودتر به منزل می‌آمدم. وانمود می‌کردم که زنم مهم‌ترین ارباب‌رجوع من است. توجه بیش از حدی را که به ارباب‌رجوع داشتم به زنم نشان

دادم. وقتی که به خانه می‌آمدم، برایش کارهای کوچکی انجام می‌دادم. بلافاصله نقشه‌ام گرفت. نه‌فقط او بلکه من هم راضی‌تر شدم.

● به‌تدریج 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 موفقیت بیشتر در کارم شدم. شروع به کم‌کاری کردم و با حیرت متوجه شدم که نه‌تنها 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 موفقم، در کارم نیز انعکاس آن جلوه‌گر است. متوجه شدم که موفقیت در دنیای کار، تنها از طریق سخت کار کردن به‌دست نمی‌آید. البته این نیز بستگی به توانایی من داشت تا بتوانم شناختی از خود در دیگران به‌وجود بیاورم تا به من در این مورد اطمینان کنند. زمانی که احساس می‌کردم که خانواده‌ام مرا دوست دارند، نه‌فقط 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 درمیان گذاشت، همچنان با سماجت از من درخواست می‌کرد که کارهای کوچکی برایش انجام دهم، سپس کلی از من تشکر می‌کرد. به‌تدریج متوجه شدم چقدر جالب است که آدم را به‌خاطر 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 اندازهٔ موارد بزرگ، قدردانی کنند. این برای مردها نعمتی است. اکثر مردها برای موفقیت بیشتر و بیشتر تقلاّ 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 به‌دست بیاورند.

اکثر مردها برای موفقیت بیشتر و بیشتر تقلا 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 درک 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 ملتفت 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 خنثی می‌کند. عکس‌العمل 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 حس 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

هم دچار تب رنجیدگی می‌شود. رنجش زن نیز ادامه دارد و اوضاع بدتر و بدتر می‌شود. تب رنجش بالاتر می‌رود.

زن چه می‌تواند بکند؟

- راه‌حل این مسئله، از طریق درک و دلسوزی طرفین است. در جایی که زن نیاز به حمایت دارد، مرد نیاز به قدردانی دارد. وگرنه مرض آنها بدتر خواهد شد.
- راه‌حل این رنجش، به عهدهٔ زن است که قبول مسئولیت نماید. لازم است زن مسئولیت قبول نماید که سهمی در مشکلشان داشته است تا تعادل امتیازها را به هم بزند. 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 می‌کند، معمولاً به شریک خود فرصتی نمی‌دهد تا از او حمایت کند و یا اگر او هم سعی کند، زن آنچه را او انجام داده است، بی‌ارزش و خنثی کرده دوباره صفر دیگری به او می‌دهد. زن در را به روی حمایت مرد می‌بندد. با قبول مسئولیت در مورد بخشش بیشتر، او باید دست از سرزنش مرد در مورد مشکلشان برداشته کارت امتیاز جدیدی ارائه کند. زن می‌تواند فرصت دیگری به مرد بدهد و با بینش جدیدش، اوضاع را بهتر کند.

مرد چه می‌تواند بکند؟

- زمانی که مرد احساس می‌کند که از او قدردانی نمی‌شود، دیگر از شریکش حمایت نمی‌کند. روشی که مرد می‌تواند 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 بینش، مرد می‌تواند محبت زیادی به زن بکند بی‌آنکه توقع ابراز محبت از طرف او را داشته باشد تا زن از بیماری‌اش 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 ارائهٔ 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 ارائهٔ محبت کمتر و برداشت بیشتر دارد. تاکنون مردها از اینکه در مناسبات، محبت کمتری ارائه می‌دهند، انگشت‌نما 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 به‌تدریج انفعالی می‌شود. مردها احساس می‌کنند که در حقشان بی‌عدالتی می‌شود. در اوایل، زنها بسیار قدرشناس و مهربان هستند ولی بعداً رنجور و طلبکار می‌شوند. این رمز زمانی می‌تواند قابل درک باشد که ما تشخیص بدهیم که زنها و مردها به‌طور متفاوتی امتیاز جمع می‌کنند. پنج دلیل عمده وجود دارد که مرد از محبتش دریغ می‌کند. آنها عبارتند از:

۱ـ **عدالت ایده‌آل مریخیهاست:** یک مرد تمام انرژی‌اش را روی پروژه‌ای در کارش متمرکز کرده فکر می‌کند که درست پنجاه امتیاز به‌دست آورده است. بعد به خانه آمده منتظر می‌نشیند تا از زنش هم پنجاه امتیاز به‌دست بیاورد. او نمی‌داند که به عقیدهٔ زن او فقط یک امتیاز دارد. مرد از ارائهٔ هرگونه لطف و محبتی دست کشیده فکر می‌کند که به اندازهٔ کافی مایه گذاشته است.

● به عقیدهٔ او، کاری که می‌کند، عادلانه و موردپسند است. او به زن این فرصت را می‌دهد که به اندازهٔ 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 هدیهٔ محبت‌آمیز می‌دهند. این اولین بینش، 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 محبت‌آمیز مساوی بوده به تساوی بزرگ/کوچک مورد نیاز می‌باشند. برای اجتناب از به‌وجود آوردن خشم و رنجش، تمرین کنید تا کارهای کوچکی انجام بدهید 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 سیارهٔ مریخ هستند. آنها به خودی خود وادار نمی‌شوند تا کارهایی کوچک انجام بدهند. آنها کمتر ابراز محبت می‌کنند نه به دلیل اینکه شما را 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.

همدردی‌اش را مطالبه نکنید. به او اطمینان داشته باشید که می‌خواهد از شما پشتیبانی کند حتی اگر نیاز کمی به تشویق شما داشته باشد.

۲ـ عشق بی‌قید و شرط دلخواه ونوسیهاست: یک زن تا جایی که امکان دارد محبت می‌کند و زمانی که تهی از عشق و بی‌رمق شده است، پی می‌برد که چقدر از مرد محبت کمتری دیده است. زنها به روش مردها امتیاز جمع نمی‌کنند. آنها محبت خود را بی‌ریا ارائه می‌دهند و فکر می‌کنند که مردها هم همین‌طورند.

● همان‌طور که مشاهده کرده‌ایم، مردها این‌طور نیستند. یک مرد محبت خود را بی‌ریا ارائه می‌دهد و سپس منتظر جبران محبتش می‌شود تا اینکه می‌فهمد امتیازها یکسان نیستند و آن وقت دست از اظهار محبت می‌کشد.

● زمانی که زن از اظهار محبت خود به مرد راضی است، مرد به‌طور غریزی فکر می‌کند که زن امتیاز کسب می‌کند، پس او نیز باید امتیاز بیشتری به‌دست بیاورد. آخرین چیزی که به فکرش می‌رسد این است که او محبت کمتری ارائه کرده است. وقتی که امتیازها نامساوی و به نفع مرد نیستند، او از آنچه هست، پا فراتر نمی‌نهد.

● مرد می‌داند که اگر از او درخواست محبت بیشتری بشود، درحالی 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 می‌کند، مرد فکر می‌کند که لابد امتیازها یکسان هستند. او نمی‌داند که ونوسیها، توانایی زیرکانه‌ای 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 می‌باشد:

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 می‌کند، 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 می‌کنید، اولین پیامی که می‌گیرد، این است که امتیازها مساوی است. اگر می‌خواهید انگیزه‌ای در او به‌وجود بیاورید که محبت بیشتری بکند، پس با لطافت و ملایمت 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.

۳ـ اگر از مریخیها درخواست کمک کنید آنها ارائه می‌دهند: مریخیها به خود می‌بالند که خودکفا هستند. آنها از کسی کمکی نمی‌خواهند، مگر اینکه واقعاً احتیاج پیدا کنند. در مریخ بی‌ادبیست اگر پیشنهاد کمک به کسی بدهی مگر اینکه خودش از تو بخواهد.

- درست برعکس، ونوسیها برای ارائهٔ همدردی و حمایت خود صبر نمی‌کنند. وقتی که کسی را دوست دارند، «بی‌ریا» به او محبت می‌کنند. آنها صبر نمی‌کنند تا از آنها درخواستی شود و هرچه بیشتر کسی را دوست داشته باشند، محبت بیشتری به او می‌کنند.
- زمانی که مردی اظهار همدردی نمی‌کند، زن اشتباهاً فکر می‌کند که او را دوست ندارد. حتی ممکنست که او را امتحان کرده عمداً حمایت او را درخواست نکند و منتظر شود تا مرد خودش آن را اظهار کند. وقتی که مردی در کمک کردن، پیشقدم نمی‌شود، زن می‌رنجد. او نمی‌فهمد که مرد منتظر است تا از او کمک بخواهند.
- همان‌طور که قبلاً دیده‌ایم، تساوی امتیازها برای مرد بسیار مهم است. وقتی که مردی احساس می‌کند که در روابطشان، بیشتر از حد خود محبت می‌کند، به‌طور غریزی طلب حمایت بیشتری می‌کند چون فکر می‌کند که مستحق آن است. از طرف دیگر وقتی که مرد کمتر محبت می‌کند، آخرین کاری که خواهد کرد این است که محبت بیشتری بخواهد. به‌طور 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 اشتباهاً 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 زنها: یادتان باشد که مردها منتظر اشاره‌ای هستند که به آنها بگویید کجا و چگونه محبتشان را ابراز کنند. مرد منتظر است که از او درخواست کنید. به نظر می‌رسد فقط زمانی مرد نیروی 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 بکنند. حتی اگر مردی احساس کند که کمتر محبت کرده است، تا زمانی که زنی شخصاً از او طلب همدردی و حمایت در انجام کارهای کوچک نکند، ممکنست که انرژی‌اش را باز وقف انجام امور بزرگی نظیر کار، فکر موفقیت 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، به‌طور 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.

۴ــ وقتی‌ها می‌گویند «بله» حتی وقتی که امتیازها یکسان 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 بکنند، 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 به‌دست می‌آورد، عشقش را ارائه می‌کند،

بعد از مدتی از اینکه مرد حمایت بیشتری از او نمی‌کند، می‌رنجد.

• مردها هم اشتباهاً فکر می‌کنند که در تمام مدتی که زن با نیازها و درخواستهای او موافقت می‌کند، پس او هم به‌طور مساوی به آنچه می‌خواهد، دست یافته است. مرد اشتباهاً فرض می‌کند که امتیازها مساویست. در حالی که این‌طور 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. هیچ‌وقت 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 اندازهٔ 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. بریم تئاتر.»

• ولی بعداً همان هفته من می‌گفتم «بیا بریم سینما. برنامهٔ آیندهٔ این فیلم را قبلاً دیدیم، خوب بود» و او با رضایت می‌گفت: «باشه».

• سهواً، پیامی به من می‌رساند که انگار او نیز به اندازهٔ من از رفتن به سینما راضی بود. درحقیقت او از بودن با من راضی بود. سینما خوب بود، ولی آنچه او می‌خواست، رفتن به «نمایشات سنتی محلی» بود. به همین دلیل، مرتباً آن جاها را به من تذکر می‌داد که برویم. ولی چون تأکیدش مرتباً به سینما رفتن بود، من هیچ فکر نمی‌کردم که او به‌خاطر اینکه مرا خوشحال کند، خواستهٔ 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 «باشد، 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 زنها: به یاد داشته باش وقتی که بلافاصله به درخواست مرد جواب مثبت 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 مثبت به خواسته‌هایش امتناع کن. در عوض به طرز لطیفی از او بخواه که محبت بیشتری به تو بکند.

۵ـ مریخیها جریمه می‌کنند: زنها توجه ندارند زمانی که مریخیها 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 بدهکار است. در حالی که، تا یک دقیقه پیش ده امتیاز مثبت داشت.

• برای زن این حالت بسیار گیج‌کننده است. زن ممکنست معادل سی امتیاز داشته باشد و در یک لحظهٔ عصبانیت، مرد تمام آنها را از او بگیرد. در افکارش، مرد به خود حق می‌دهد که به زن امتیازی نداده است زیرا که زن بدهکار 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 پرمهری را که زن ارائه کرده خنثی نماید، وقتی که زن بعضی اظهارات منفی می‌کند که حتماً 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 مردها: به یاد داشته باشید که جریمه کردن عادلانه نبوده کاربردی ندارد. وقتی که احساس می‌کنید همسرتان دوستتان ندارد و از او رنجیده و دلخور هستید، گذشت کرده به‌جای اینکه با دادن امتیاز منفی جریمه‌اش کنید، تمام کارهای خوبی را که برایتان انجام داده است، به‌خاطر بیاورید. به‌جای 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 درک 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 ونوسی است. او نمی‌داند به چه چیزی نیاز دارید و یا چگونه شما را می‌رنجاند.

برای زنها: به یاد داشته باشید که مردها عکس‌العملشان جریمه کردن است. دو راه در پیش است که بتوانید خود را در برابر این بدرفتاری محافظت کنید.

● اولین راه این است که تشخیص بدهید 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

می‌دهد. همان‌طور که به‌خاطر کارهای کوچکی که برای شما انجام داده، احساس محبت بیشتر و بیشتری می‌کند، به‌تدریج 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 بدهید که او چگونه آزرده شده است، به او بگویید که متأسفید. مهم‌تر از همه اینکه محبتی به او نشان بدهید که تا به حال از شما ندیده بود. اگر او احساس قدرنشناسی و طرد شدن می‌کند، نیازش را برطرف نمایید. اگر احساس طرد شدن نموده است، نیاز پذیرفته شدنش را ارضاء نمایید. اگر احساس ناامنی و تردید کرده است، به او اطمینان‌خاطر بدهید. اگر احساس حقارت کرده، او را تحسین کنید. اگر احساس یأس کرده، آن‌طور که در خورش است، تصویبش کنید. وقتی که مردی احساس کند که دوستش دارند، دیگر از جریمه کردن دست خواهد کشید.

● سخت‌ترین قسمت مراحل بالا، این است که بدانیم چه چیزی مرد را می‌آزارد. 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 درک اینکه چگونه نیاز عشقی مرد با زن تفاوت دارد، آغاز و مستمسک خوبی برای شما خواهد بود که هیچ زنی تا به‌حال نداشته است.

● راه دیگری که زن می‌تواند بیاموزد که چه اتفاقی افتاده است، از طریق برقرار کردن ارتباط می‌باشد. همان‌طور که قبلاً ذکر کردم، زن هرچه «آبرومندانه‌تر» بتواند درددل کرده از احساسش صحبت کند، مرد هم بیشتر می‌تواند درددل کرده ناراحتی‌اش را با زن درمیان 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 روابط، 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 روزانهٔ منزل نیاز به همکاری مساوی با زن دارد. ولی اگر مرد قدرشناسی نکند، بنابراین سهم زن تقریباً برایش بی‌معنی و کاملاً بی‌اهمیت است.

مطمئناً مرد هم در کارهای روزانهٔ منزل نیاز به همکاری مساوی با زن دارد. ولی اگر مرد قدرشناسی نکند، بنابراین سهم زن تقریباً برایش بی‌معنی و کاملاً بی‌اهمیت است.

● همین‌طور 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.

● سرچشمهٔ بزرگ عشق، برای مرد، عکس‌العمل محبت‌آمیز زن نسبت به رفتارهای اوست. مرد هم «باک عشق» دارد ولی باک او الزاماً با کارهایی

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 به‌طور 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 محبتمان را از طریق احساساتمان بیان نماییم نه از طریق رفتارمان.

• از نظر فلسفی، وقتی که زنی احساس محبت می‌کند، رفتارش خودبه‌خود آن محبت را بیان می‌کند. وقتی مرد با رفتارش خود را توجیه می‌کند، خودبه‌خود 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 انگیزهٔ جلب محبت مرد است.

• به‌هرحال زنها خیلی متفاوت هستند. اگر زن احساس توجه، درک 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 ارائهٔ محبت بیشتری نخواهد داشت.

• مرد نیاز دارد تا «رفتار محبت‌آمیز» را در اولویت قرار دهد زیرا تضمینی 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، انبساط‌خاطر پیدا می‌کند.

● زن نیاز دارد تا «رفتارها و احساسات محبت‌آمیز» 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 مهرآمیزش 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 انبساط‌خاطر پیدا می‌کند.

● گاهی اوقات زنها از اینکه مردها واقعاً چه زمانی به عشق و محبت نیاز دارند، غافل هستند. در چنین مواقعی، زن می‌تواند امتیازات را سی به بیست حساب کند. چند مثال می‌زنیم:

زنها چگونه می‌توانند امتیاز بیشتری از مردها به‌دست بیاورند؟

«امتیازهایی که مرد به او می‌دهد»	«چه اتفاقی می‌افتد»
۲۰ ـ ۱۰	۱ـ مرد اشتباه می‌کند و زن نمی‌گوید: «بهت که گفتم» یا اظهار نظری نمی‌کند.
۲۰ ـ ۱۰	۲ـ مرد او را مأیوس می‌کند، ولی زن او را مجازات نمی‌کند.
۲۰ ـ ۱۰	۳ـ مرد در مسافرت راه را گم می‌کند و زن سرزنشش نمی‌کند.
۳۰ ـ ۲۰	۴ـ مرد در مسافرت 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.»

۲۰ ـ ۱۰	۵ـ مرد یادش می‌رود چیزی را که قرار بود، بخرد و بیاورد و زن می‌گوید: «عیبی ندارد، میشه دفعهٔ دیگه که بیرون رفتی این کار را بکنی؟»
۳۰ ـ ۲۰	۶ـ مرد یادش می‌رود که دوباره آنچه را قرار بود، بخرد و زن با اطمینان، صبوری و سماجت می‌گوید: «عیب نداره، دفعهٔ دیگه می‌گیری؟»
۴۰ ـ ۱۰	۷ـ وقتی که زن او را آزرده است و دردش را درک می‌کند، معذرت خواسته عشقی را که مرد نیاز دارد به او پیشکش می‌کند.
۴۰ ـ ۱۰	۸ـ 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.
۳۰ ـ ۲۰	۹ـ یک بار دیگر زن از مرد درخواست حمایت می‌کند. زن او را مقصر ندانسته معذوریت او را در آن موقعیت می‌پذیرد.
۵ ـ ۱	۱۰ـ زن بدون طلبکاری، از مرد تقاضای همدردی و حمایت می‌کند. مرد قبول می‌کند که امتیازها تقریباً مساویست.
۳۰ ـ ۱۰	۱۱ـ 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.
۲۰ ـ ۱۰	۱۲ـ وقتی که مرد عقب‌نشینی می‌کند، زن به او احساس گناه نمی‌دهد و سرزنشش نمی‌کند.
۲۰ ـ ۱۰	۱۳ـ وقتی که مرد از غارش برمی‌گردد، زن به او خوشآمد گفته او را تنبیه و طرد نمی‌کند.

۵۰ ـ ۱۰ ۱۴ـ وقتی که مرد برای اشتباهی، عذرخواهی می‌کند و زن با گذشت و استقبال آن را می‌پذیرد، هرچه اشتباهش بزرگ‌تر باشد، امتیاز بیشتری به زن می‌دهد.

۱۰ ـ ۱ ۱۵ـ 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.

۱۰ ـ ۱ ۱۶ـ وقتی که مرد تقاضای انجام کاری را از زن می‌کند و زن پاسخ مثبت می‌دهد و همچنان خوش‌خلق می‌ماند.

۳۰ ـ ۱۰ ۱۷ـ وقتی که بعد از یک مشاجره، مرد می‌خواهد آشتی کند و شروع به انجام دادن کارهای کوچکی می‌کند و زن مجدداً از او قدردانی می‌کند.

۲۰ ـ ۱۰ ۱۸ـ وقتی که مرد از بیرون می‌آید، زن از دیدنش اظهار خوشحالی بکند.

۲۰ ـ ۱۰ ۱۹ـ وقتی که زن از دست مرد مأیوس شده است ولی به‌جای اینکه ابراز نماید، به اتاق دیگری می‌رود و محرمانه روحیه‌اش را تقویت کرده با روحیه‌ای خوب و قلبی مملو از عشق برمی‌گردد.

۴۰ ـ ۲۰ ۲۰ـ در موارد بخصوصی، زن اشتباهات مرد را ندیده می‌گیرد که اگر موقع دیگری بود، او را ناراحت می‌کرد.

۴۰ ـ ۱۰ ۲۱ـ زن به معنی واقعی از داشتن سکس با مرد لذت می‌برد.

۲۰ ـ ۱۰ ۲۲ـ مرد فراموش می‌کند که کلیدهایش را کجا گذاشته است و زن او را به چشم یک آدم غیرمسئول نگاه

نمی‌کند.

۲۰ ـ ۱۰ ۲۳ـ موقعی که بنا به موردی بیرون می‌روند، زن با لطافت و نزاکت، بی‌علاقگی و نارضایتی خود را در مورد رستوران یا سینمایی که رفته‌اند، ابراز می‌کند.

۲۰ ـ ۱۰ ۲۴ـ در مواقع رانندگی و یا پارک کردن اتومبیل، زن اظهار نظر نمی‌کند و سپس از اینکه به مقصد رسیده‌اند، از او تشکر می‌کند.

۲۰ ـ ۱۰ ۲۵ـ به‌جای اینکه غرق در اشتباهی که مرد کرده است، بشود، از او همدردی و حمایت می‌خواهد.

۲۰ ـ ۱۰ ۲۶ـ زن با روحیه‌ای خوب احساسات منفی خود را با مرد درمیان می‌گذارد بدون اینکه او را مقصر دانسته یا طردش کند و یا حالت نومیدکننده‌ای نسبت به او داشته باشد.

وقتی که زن می‌تواند امتیاز بیشتری به‌دست 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 آسیب‌پذیرتر از همیشه است و اگر زن بتواند از او حمایت کرده محبتش را آن‌طور که باید ارائه نماید، مرد می‌تواند در دادن امتیاز بسیار بخشنده باشد.

● همان‌طور که در فصل هفتم مطرح کردیم، توانایی ارائهٔ محبت زن، در مواقع سختی، همانند امواج است. زمانی توانایی زن در ارائهٔ محبت بیشتر است که او می‌تواند امتیازهای زیادی به عنوان جایزه به‌دست بیاورد. زن در اوقات دیگر نباید از خود انتظار داشته باشد که این همه مهربان و صمیمی باشد.

● همان‌طور که توانایی زن در ارائهٔ 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، درنتیجه نیاز بیشتری به محبت زن دارد. بنابراین اگر زن با همدردی‌اش، 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 درنتیجهٔ 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 می‌دهد؟

• 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. درحالی 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 می‌ترسد مورد

بخشش واقع نشود. برایش بسیار دردناک است که اعتراف کند که در موردی شکست خورده است. به‌جای اینکه اظهار تأسف بکند، 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 به‌سر می‌برد...
رفتاری با او داشته باشید که انگار طوفان زودگذری است و دست به عصا راه بروید.

• وقتی که مردی در یک حالت منفی به‌سر می‌برد، اگر زن بتواند رفتاری با او داشته باشد که انگار طوفان زودگذریست و دست به عصا راه برود، بعد از اینکه طوفان سپری شد، او به زن امتیازهای زیادی به عنوان جایزه می‌دهد 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 می‌آورد و مرد او را به خاطر دخالت در کارش، سرزنش خواهد کرد.

• این بینش جدیدیست برای اکثر زنها، زیرا در ونوس وقتی که کسی ناراحت است، ونوسیها هرگز او را نادیده نگرفته حتی تصورش را نمی‌کنند که دست به عصا راه بروند. در ونوس طوفان وجود ندارد. وقتی که کسی ناراحت است، همه با مشکل او درگیر شده با سؤالات زیاد، سعی دارند تا درک کنند چه چیزی او را ناراحت کرده است. در مریخ وقتی که طوفانی سپری می‌شود، مردها گودالی پیدا کرده همچنان دست به عصا منتظر می‌مانند.

وقتی که مردها جریمه می‌کنند

● اگر زنها بفهمند که نحوهٔ 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 همهٔ مردها درک می‌کردند که جریمه کردن چه کار غیرمنصفانه‌ایست و آن وقت، یک شبه عوض می‌شدند. ولی عوض شدن نیاز به زمان دارد. آنچه برای زن اطمینان‌خاطر ایجاد می‌کند، این است که او بداند به همان سرعتی 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 مواقعی، فقط مرد می‌تواند درک کند که زن مبتلا به آنفلوانزا و تب رنجش شده است و باید محبت بیشتری در موردش بکند.

● همان‌طور هم وقتی که مردی جریمه می‌کند، زن می‌تواند متوجه شود که او نیز به نوبت خود تفسیری از تب و آنفلوانزای رنجش را ارائه می‌کند. مرد نیاز به عشق بیشتری دارد تا بتواند بهبود یابد. درنتیجه 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 آزرده است، مستمسک جدیدی دارید تا او را حمایت کنید. به‌جای اینکه کارهای کوچکی برایش انجام دهید (از فهرست ۱۰۱ راه برای امتیاز گرفتن از زن)، که این همان چیزیست که زن می‌خواهد، او با موفقیت بیشتری می‌تواند انرژی خود را بر روی آنچه مرد نیاز دارد متمرکز 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 حسنه، 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 بغرنج خود گفتگو کنیم؟

● زمانی که ناراحت، مأیوس، کلافه و یا عصبانی هستیم، بسیار سخت است که گفتگوی دوستانه‌ای داشته باشیم. زمانی که احساسات منفی به سراغمان می‌آیند، میل داریم آناً حالت محبت، اطمینان، علاقه، درک، پذیرش، قدردانی و احترام را از دست بدهیم. در چنین مواقعی، حتی با داشتن بهترین نیّت، 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 مواقعی، زنها ندانسته تمایل پیدا می‌کنند که مردها را مقصر دانسته آنها را به خاطر رفتارشان سرزنش کنند. به‌جای اینکه به خاطر بیاورند که همسرشان 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 قدرشناس 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. به‌جای اینکه به‌خاطر داشته باشد که همسرش حساس و آسیب‌پذیر است، ممکن است نیازهای او را فراموش کرده به نظر

بدجنس و بی‌تفاوت بیاید. وقتی که موجی از احساسات منفی به سراغ مرد می‌آید، به‌نحو بخصوصی برایش مشکل است تا به شکلی علاقه‌مند، قابل درک و محترمانه صحبت کند. او متوجه نیست که رفتارهای منفی‌اش چقدر برای زن دردناک است.

● در این مواقع، حرف زدن کاری از پیش نمی‌بَرَد. خوشبختانه راه‌حل دیگری وجود دارد. به‌جای اینکه شفاهاً 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، خودبه‌خود روحیهٔ بهتری یافته مهربان می‌شوید. 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 بیایید. 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 روحیهٔ بهتری پیدا کردید، می‌توانید پیش همسرتان رفته بامهربانی بیشتری با او صحبت کنید، طوری حرف بزنید که کمتر محکوم‌کننده یا سرزنش‌آمیز باشد. درنتیجه، شانس بیشتری خواهید داشت تا او شما را بفهمد و درکتان کند.

● بعد از اینکه نامهٔ خود را نوشتید، 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 درددل کردن با او و یا فقط تسکین حالتان باشد، یادداشت احساساتتان بسیار ضروریست.

خواه هدفتان از نامه نوشتن درددل کردن با او یا فقط تسکین حالتان باشد، به‌هرحال یادداشت احساساتتان بسیار ضروریست.

• به‌جای اینکه احساسات خود را یادداشت نمایید، ممکن است صلاح بدانید که همین عمل را در ذهنتان انجام بدهید. دست از صحبت بکشید و در ذهن خود آنچه را اتفاق افتاده است، مرور 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 احساست را یادداشت کرده یا در افکارت مرور کنی، با کشف و بیان احساسات منفی‌ات، از آنها سلب قدرت می‌کنی و احساسات مثبت دوباره ظهور می‌کنند. شگرد نامهٔ 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 نامهٔ دوستانه

• یکی از بهترین راههایی که می‌شود از منفی بودن رها شده سپس رابطهٔ محبت‌آمیزی برقرار کرد، استفاده از روش نامهٔ دوستانه است. با یادداشت احساساتتان به روشی مخصوص، احساسات منفی خود به خود کم شده احساسات مثبت تشدید می‌شوند. روش نامهٔ دوستانه، به نامه نوشتن ارج و بها می‌دهد. نوشتن این نامه‌ها سه جنبه و یا سه قسمت دارد:

۱ــ نامهٔ دوستانه‌ای نوشته حالتهای عصبانیت، غم، ترس، تأسف و محبتت را اظهار کن.

۲ـ پاسخ نامه‌ات را آن‌طوری که دلت می‌خواهد از طرف همسرت برای خودت بنویس.
۳ـ نامهٔ دوستانه و پاسخ آن را با همسرت درمیان بگذار.

● شگرد نامهٔ دوستانه بسیار قابل انعطاف 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 روحیهٔ بهتری پیدا کرده سپس بدون رنجش و سرزنش، شفاهاً با همسر خود صحبت نمایید. در مواقع دیگر ممکن است هر سه مرحله را انتخاب کرده نامهٔ 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 مرحلهٔ اول و نوشتن نامهٔ دوستانه است. در مورد اینکه چگونه این نامه‌ها را بنویسیم، چند مثال می‌زنیم:

مرحلهٔ ۱: نوشتن نامهٔ دوستانه

● برای نوشتن نامهٔ 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 کاملاً بیان کرده آنها را درک کنید. درنتیجهٔ درک 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 شوهرتان این‌قدر بی‌احساس

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 اهمیّتی قائل نیست یا علاقه‌ای به شما ندارد؛ و متأسف باشید از اینکه به‌طور نهانی، عشق خودتان را از او دریغ می‌کنید. ولی درضمن خوشحال هستید از اینکه او همسر شماست و به عشق و توجه او نیاز دارید.

● برای یافتن احساسات محبت‌آمیزمان، 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 محبت‌آمیز خود را بیان کنیم. نوشتن نامهٔ دوستانه خودبه‌خود از شدت احساسات منفی کاسته وادارمان می‌کند تا احساسات مثبت را کاملاً تجربه کنیم. برای نوشتن نامه‌های دوستانه در اینجا چند راهنمایی اساسی ذکر می‌شود:

۱ــ خطاب به «او» نامه‌ای نوشته وانمود کن که با مهربانی و التفات به تو گوش می‌کند.

۲ــ 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.

۳ــ در مورد هر احساست چند جمله‌ای بنویس. سعی کن جملاتت تقریباً به یک اندازه باشند. بی‌تکلف حرف بزن.

۴ــ بعد از هر قسمت، مکثی کرده به احساس بعدی که به سراغت می‌آید، توجه کن. در مورد آن احساست برایش بنویس.

۵ــ نامه‌ات را تمام نکن تا نوبت به عشق و محبتت برسد. صبر کن تا محبتت بجوش بیاید!

۶ــ 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.

• برای سهولت نامه‌نگاری، شاید بخواهید از این راهنماییها کپی 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 همهٔ 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». به‌هرحال، هر اصطلاحی که کمکتان می‌کند تا احساسات خود را بیان کنید، مفید است. معمولاً بیست دقیقه‌ای طول می‌کشد تا نامهٔ دوستانه‌ای را کامل نمایید.

نامهٔ دوستانه

... عزیز،

این نامه را برایت می‌نویسم تا احساساتم را با تو درمیان گذاشته با تو درددل کنم.

۱ــ **برای اظهار عصبانیت:** • دوست ندارم... • کلافه می‌شوم... • عصبانی هستم که... • دلخورم... • میخوام...

۲ــ **برای اظهار افسردگی:** • احساس یأس می‌کنم... • غ ـ ـ نم که... • آزرده‌ام که... • می‌خواستم... • میخوام...

۳ــ **برای اظهار ترس:** • نگرانم... • من می‌ترسم... • بیم دارم از اینکه... • من نمیخوام... • نیاز دارم... • میخوام...

۴ــ **برای اظهار تأسف:** • خجالت می‌کشم... • متأسفم... • شرمنده‌ام... • من نمی‌خواستم... • من میخوام...

۵ــ **برای اظهار عشق و محبت:** • دوست دارم... • می‌خواهم... • درک می‌کنم... • 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 درک نمایید.

نامهٔ دوستانه در رابطه با فراموشکاری

• روزی که تام بیشتر از حد معمول خوابیده و فراموش کرده بود تا دخترش هیلی را طبق قرار قبلی به دندانپزشکی ببرد، همسرش سامانتا بسیار عصبانی شد. به‌جای اینکه با تام برخوردی توأم با خشم و ملامت داشته باشد، نشست و نامهٔ زیر را برایش نوشت. سپس توانست با روحیه‌ای بهتر و پذیرنده، با او روبه‌رو شود.

• چون این نامه را نوشته بود، دیگر احساس نمی‌کرد که برای شوهرش نطق و خطابه ایراد کند یا او را طرد نماید. به‌جای بحث و جدل، شب خوبی را در کنار هم گذراندند. هفتهٔ بعد تام با اطمینان بیشتری هیلی را به دندانپزشکی برد. این نامهٔ دوستانهٔ سامانتاست:

تام عزیز،

۱ــ **عصبانیت:** از اینکه فراموش کردی، عصبانی هستم. عصبانیم از اینکه خوابت برده بود. خیلی بدم می‌آید از اینکه خوابت می‌برد و همه چیز را فراموش می‌کنی. از اینکه مسئولیت همهٔ کارها با من است، خسته‌ام. انتظار داری که همهٔ کارها را من بکنم. از این وضع خسته‌ام.

۲ــ **غم:** غمگین شدم که هیلی به دندانپزشکی نرفت. از اینکه یادت رفت ناراحتم. از احساس اینکه نمیشه روی تو حساب کرد، غمگینم. از اینکه این همه کار می‌کنی غصه می‌خورم. از اینکه این همه خسته‌ای ناراحتم. وقت کمتری برای من داری. از اینکه از دیدنم خوشحال نمی‌شوی، آزرده‌ام. آزرده می‌شوم وقتی که کارها را فراموش می‌کنی. احساس می‌کنم که اهمیتی نمی‌دهی.

۳ـ ترس: وحشت دارم از اینکه همهٔ کارها را من باید بکنم. می‌ترسم بهت اطمینان کنم. از اینکه اهمیتی نمی‌دهی می‌ترسم. وحشت دارم از اینکه دفعهٔ دیگر هم من باید مسئول باشم. من نمی‌خواهم همهٔ کارها را انجام بدهم. احتیاج به کمکت دارم. از نیاز به تو می‌ترسم. از اینکه هیچ‌وقت مسئولیت قبول نمی‌کنی وحشت دارم. از اینکه این همه کار می‌کنی، می‌ترسم. نکند خدای ناکرده مریض شوی.

۴ـ تأسف: وقتی که قرار ملاقاتها را فراموش می‌کنی و یا دیر سر وقت حاضر می‌شوی احساس دستپاچگی می‌کنم. متأسفم که خیلی طلبکارم. متأسفم که خیلی مورد قبول نیستم. شرمنده‌ام که خیلی مهربان نیستم. من نمیخوام بهت بی‌محلی کنم.

۵ـ عشق: دوستت دارم. می‌فهمم که خیلی خسته بودی. تو خیلی کار می‌کنی. میدونم به بهترین وجهی سعی خودت را می‌کنی. به‌خاطر فراموش کردن، می‌بخشمت. از اینکه ملاقات دیگری با دکتر گذاشتی متشکرم. متشکرم که هیلی را می‌خواهی به دندانپزشکی ببری. میدونم که واقعاً اهمیت می‌دهی. میدونم که دوستم داری. از اینکه در زندگی‌ام تو را دارم احساس خوشبختی می‌کنم. می‌خواهم شب خوبی را در کنار یکدیگر داشته باشیم.

دوستت دارم، سامانتا

یادآوری: «نیاز دارم تا بشنوم که هفتهٔ آینده مسئولیت بردن هیلی را به دندانپزشکی قبول خواهی کرد.»

نامه‌ای دوستانه در ارتباط با بی‌تفاوتی

• 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 انبه را برداشت و به اتاق خواب برد. به او تعارف کرد. جیم در رختخواب سرگرم کتاب خواندن بود، خیلی کوتاه جواب داد که میل

ندارد. ویرجینیا احساس واخوردگی کرد و از اتاق خارج شد. در درونش آزرده و عصبانی بود. به‌جای اینکه به اتاق‌خواب برگردد و از بی‌ادبی و بی‌احساسی جیم گله کند، نشست و نامهٔ 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 قبل از رفتنت با هم هستیم. بیا کمی با هم باشیم.» جیم هم کتابش را کنار گذاشت و شب دلپذیری را در کنار یکدیگر گذراندند. نوشتن نامهٔ دوستانه به ویرجینیا قدرت و عشق بیشتری داد تا بتواند با سماجت بیشتری توجه همسرش را به خود جلب کند. او حتی نیازی نداشت تا نامه‌اش را با جیم درمیان بگذارد. این نامهٔ اوست:

جیم عزیز،

۱ــ **عصبانیت:** کلافه‌ام در آخرین شبی که قبل از مسافرتت 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. میخوام احساس کنم که دوستم داری.

۲ــ **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 این‌قدر گرفتاری، غصه می‌خورم. از اینکه نمی‌خواهی با من حرف بزنی، غمگین می‌شوم. آزرده می‌شوم که تو اهمیت نمی‌دهی. احساس نمی‌کنم که برایت استثنایی هستم.

۳ــ **ترس:** می‌ترسم حتی ندانی که چرا ناراحتم. می‌ترسم از اینکه اهمیت نمیدی. می‌ترسم تا احساساتم را مطرح کنم. وحشت دارم که به من بی‌محلی کنی. می‌ترسم که فاصله میانمان بیفتد و هیچ کاری هم در موردش نمی‌توانم بکنم. وحشت دارم از اینکه حوصله‌ات را سر می‌برم. می‌ترسم که دوستم نداشته باشی.

۴ـ تأسف: احساس دستپاچگی می‌کنم وقتی که میخوام 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 پذیرشم 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.

۵ـ عشق: واقعاً دوستت دارم. برای همین بود که میوه آوردم. می‌خواستم کاری کرده باشم تا خوشحالت کنم. می‌خواستم کمی با هم باشیم. هنوز هم میخوام امشب را با هم خوش بگذرانیم. از اینکه بی‌تفاوت بودی، می‌بخشمت. از اینکه واکنش خوبی نشان ندادی تو را می‌بخشم. می‌فهمم که غرق در مطالعه بودی. بیا امشب را خوش بگذرانیم.

دوستت دارم، ویرجینیا

یادآوری: پاسخی که دوست دارم بشنوم: «دوستت 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 در مورد یک مسئلهٔ مادی، اختلاف‌نظر داشتند. بعد از چند لحظه بحث و گفتگو دعوا سر گرفت. وقتی مایکل متوجه شد که شروع به داد و بیداد کرده است، داد زدن را قطع کرد. نفس عمیقی کشید و بعد گفت: «فرصتی میخوام تا راجع به این موضوع فکر کنم. سپس حرف می‌زنیم.» بعد به اتاق دیگری رفت و در مورد احساساتش نامه‌ای نوشت.
- بعد از نوشتن نامه توانست تا به اتاق برگردد و با درک بیشتری در

مورد آن مسئله گفتگو کند. درنتیجه، آنها توانستند با حالت محبت‌آمیزی مشکلشان را حل کنند. این نامهٔ دوستانه اوست:

ونسای عزیزم،

۱ــ **عصبانیت:** از اینکه این همه احساساتی می‌شوی، عصبانی هستم. عصبانی‌ام که دائماً 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 بی‌محلی می‌کنی، عصبانی‌ام.

۲ــ **غم:** غمگینم که داریم دعوا می‌کنیم. وقتی که شک و تردیدت را نسبت به خودم می‌بینم، آزرده می‌شوم. خیلی دردناک است که عشق و محبتت را نسبت به خودم از دست می‌دهم و از اینکه دعوامون شده متأثرم. وقتی که اختلاف‌نظر داریم، غمگین می‌شوم.

۳ــ **ترس:** می‌ترسم که اشتباهی بکنم. می‌ترسم بدون اینکه ناراحت کنم، نتوانم کاری را که میخوام 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.

۴ــ **پشیمانی و تأسف:** متأسفم که آزرده‌ات کردم و با تو هم‌عقیده 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 مقصرت می‌دانم. تو درخور این رفتارهای من نیستی. متأسفم که محکومت می‌کنم.

۵ــ **عشق:** دوستت دارم و می‌خواهم که مسئله‌مان را حل کنم. فکر می‌کنم حالا دیگر می‌توانم به احساساتت گوش کنم. میخوام ازت حمایت کنم. می‌فهمم که احساساتت را جریحه‌دار کردم. متأسفم که به احساساتت بها ندادم. واقعاً خیلی دوستت دارم. میخوام که «قهرمان» تو باشم ولی نمیخوام با همه چیز موافقت کنم. میخوام که تحسینم کنی.

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 درکت خواهم کرد. تو شایستهٔ 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 نومیدی

• جین برای شوهرش بیل پیامی گذاشت که حتماً یک بستهٔ 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 مقصر 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 به‌جای اینکه تمام احساس تدافعی‌اش را روی جین خالی کرده شبشان را خراب کند، عاقلانه تصمیم گرفت تا ده دقیقه‌ای را صرف نوشتن یک نامهٔ دوستانه بکند. وقتی که نامه‌اش را تمام کرد، برگشت و با حالت محبت‌آمیزی زنش را بغل کرد و گفت: «متأسفم که بسته‌ات را نگرفتی. کاشکی پیامت را دریافت کرده بودم. به‌هرحال، آیا بازم دوستم داری؟» جین هم با دنیایی از عشق و قدردانی، پاسخش را داد و به‌جای یک جنگ سرد، شب بسیار خوبی را در کنار هم گذراندند. این نامهٔ دوستانهٔ بیل است:

جین عزیزم،

۱ـ **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 میخوام از من قدردانی کرده از دیدنم اظهار خوشحالی کنی.

۲ـ **غم:** از اینکه کلافه و مأیوس هستی، غمگینم. از اینکه از بودن با من خوشحال نیستی، غمگینم. میخوام که شاد باشی. از اینکه «کار» همیشه مزاحم زندگی عاشقانهٔ ما می‌شود ناراحتم. از اینکه تو قدر تمام چیزهای خوب زندگیمان را نمی‌دانی، اندوهگینم. از اینکه نتوانستم بسته‌ای را که به آن نیاز داشتی به خانه بیاورم، ناراحتم.

۳ـ **ترس:** می‌ترسم که نتوانم خوشحالت کنم. می‌ترسم که تمام شب را ناراحت باشی. می‌ترسم که سفرهٔ دلم را برات باز کنم و بهت 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 عَلَم کنی.

۴ـ **تأسف:** متأسفم که بسته را برایت نیاوردم و این‌قدر ناراحتی. به ذهنم نرسید که بهت زنگ بزنم. نمی‌خواستم که ناراحتت کنم. می‌خواستم از دیدنم خوشحال شوی. چهار روز تعطیلی داریم و میخوام که این چهار روز استثنایی باشد.

۵ـ **عشق:** دوستت دارم. میخوام 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 در آغوش 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 بی‌عیب و شاد باشی. درک می‌کنم که در مورد بسته ناراحتی.

دوستت دارم، بیل

یادآوری: پاسخی که دوست دارم بشنوم: «دوستت دارم بیل. من قدر کارهایت را می‌دانم. ممنونم از اینکه شوهرم هستی.»

مرحلهٔ ۲: پاسخ دادن به نامه

• دومین مرحلهٔ نامهٔ 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 نامهٔ خود نوشته بودید، به‌طور محبت‌آمیزی جواب بدهد. نامهٔ کوتاهی برای خودتان بنویسید و وانمود کنید که نامهٔ 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:

- متشکرم برای...
- من می‌فهمم...
- من متأسفم...
- تو شایسته‌ای...
- من می‌خواهم...
- دوست دارم...

• گاهی پاسخ به نامه، حتی مؤثرتر از خود نامه می‌باشد. یادداشت اینکه واقعاً چه می‌خواهیم و به چه چیزی نیاز داریم، صداقتمان را بیشتر می‌کند تا بتوانیم از حمایتی که شایسته‌اش هستیم، برخوردار گردیم. بعلاوه، وقتی که تصور می‌نماییم که همسرمان با حالت محبت‌آمیزی پاسخگوی ماست، درواقع انجام این کار را برای آنان آسان‌تر می‌کنیم.

• بعضی اشخاص در نوشتن احساسات منفی خود بسیار ماهرند و برایشان مشکل است تا احساسات مثبتشان را رو کنند. بخصوص، برای این تیپ آدمها، پاسخ به نامه خیلی مهم است تا بتوانند کشف کنند که چه

می‌خواهند پاسخ نامه‌شان بشنوند. برای حس حمایت او، از استقامت خود مطمئن باشید. این امر به شما آگاهی بیشتری می‌دهد تا متوجه باشید که چقدر در چنین مواقعی برای همسرتان دشوار است که با شما رفتار محبت‌آمیزی داشته باشد.

چگونه می‌توانیم از نیازهای همسرمان مطلع شویم؟

• گاهی اوقات زنها با پاسخ به نامهٔ خود مخالفند. آنها انتظار دارند که همسرشان بداند چه باید بگوید. 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، لازمست که زن به یاد بیاورد که مردها از سیارهٔ مریخ 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 ونوسی بود، می‌دانست که چه بگوید. ولی او ونوسی 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 با لحن و کلام محبت‌آمیز به احساسات آزردهٔ مادرش پاسخ داده است، پس نظر بهتری خواهد داشت که چه بکند. ولی همین‌طوری 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. به‌تدریج، ولی مطمئناً او خواهد آموخت.

پاسخ به نامه‌ها، بهترین روشی است که در مورد نیازهای زن، به یک مرد آموزش می‌دهد.

• گاهی اوقات زنها از من می‌پرسند: «اگر به او بگویم 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 بهش 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 بی‌لطافت 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، دفعهٔ بعد، 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 نامهٔ خود، خیلی چیزها در مورد مردها و نیازهایشان یاد بگیرند. زن معمولاً از واکنش مرد نسبت به خودش بهتش 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. به‌هرحال در

بیشتر موارد، مرد واقعاً می‌خواهد که زن به او اطمینان کرده، از او قدردانی نموده پذیرای او باشد.

● برای اینکه مورد حمایت واقع شویم، نه‌فقط باید نیازهایمان را به همسرمان بیاموزیم، بلکه باید خواهان حمایت از آنها نیز باشیم. پاسخ نامه‌ها، فرد را مطمئن می‌کند تا مجالی برای حمایت شدن داشته باشد. وگرنه «ارتباط» نمی‌تواند مفید واقع شود. درددل کردن با رفتاری که نشان می‌دهد: «هر چی که بگی تسکینم نخواهد داد»، نه‌فقط نتیجهٔ منفی دارد، بلکه برای همسرمان بسیار دردناک می‌باشد. بهتر است که در چنین مواقعی صحبت نکنیم.

● در اینجا نمونه‌ایست از یک نامهٔ دوستانه و پاسخ آن. توجه کنید که پاسخ، همچنان در آخر نامه و در قسمت «یادآوری» نوشته شده است منتهی کمی طولانی‌تر 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 می‌کند، او در مقابلش مقاومت کرده به نظر می‌رسد که درخواست زنش به او تحمیل شده است.

پل عزیزم،

۱ــ **عصبانیت:** عصبانی هستم از اینکه در برابر من مقاومت می‌کنی و پیشقدم نمی‌شوی تا کمکم کنی. عصبانی هستم که همیشه باید چیزی از تو تقاضا کنم. خودم خیلی کارها برات می‌کنم. من به کمکت نیاز دارم.

۲ــ **غم:** غمگینم از اینکه نمی‌خواهی کمکم کنی. من غمگین هستم چون احساس می‌کنم خیلی تنهایم. من میخوام بیشتر کارها را با هم انجام

بدهیم. دلم برای همدردیت لک زده!

۳ـ **ترس:** می‌ترسم که ازت درخواست کمک کنم. از عصبانیت تو وحشت دارم. می‌ترسم مخالفت کنی و مرا برنجانی.

۴ـ **تأسف:** 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.

۵ـ **عشق:** دوستت دارم. می‌فهمم که تمام سعی خود را می‌کنی. میدونم که خیلی به من اهمیت میدی. میخوام که به‌طور دوستانه ازت درخواستی بکنم. تو پدری خیلی مهربان برای بچه‌هایمان هستی.

دوستت دارم، ترزا

یادآوری: پاسخی که می‌خواهم بشنوم این است:

ترزای عزیزم،

متشکرم که این همه دوستم داری و احساساتت را با من مطرح می‌کنی. وقتی که رفتاری دارم که انگار درخواستهای تو زیادی هستند، درک می‌کنم که آزرده می‌شوی. می‌فهمم که با مخالفتهایم تو را می‌رنجانم. متأسفم که اغلب در کمک به تو پیشقدم نیستم. تو شایسته هستی که حمایتت کنم و می‌خواهم که بیشتر حمایتت کنم. دوستت دارم و خیلی راضی‌ام که تو همسر منی.

دوستت دارم، پل

مرحلهٔ ۳: مطرح کردن نامهٔ دوستانه و پاسخ آن

مطرح 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 به‌نحو دوستانه و محترمانه‌ای، تقویت روحی می‌کند.

- انگیزه‌ای برای تقویت روابط شماست.
- صمیمیت و علاقهٔ شدیدی به‌وجود می‌آورد.
- به همسرتان می‌آموزد که چه چیزی برایتان مهم است و چگونه با موفقیت از شما حمایت کند.
- به زوجها کمک می‌کند تا وقتی که روابطشان تیره است، دوباره با هم صحبت کنند.
- به ما یاد می‌دهد که چگونه با احتیاط به احساسات منفی گوش بدهیم.
- 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.

۱ــ **مرد،** نامهٔ دوستانهٔ 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 محبت‌آمیزی به او می‌دهد.

۲ــ **زن،** نامهٔ دوستانهٔ 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 محبت‌آمیزی به او می‌دهد.

۳ــ **ابتدا مرد پاسخ نامهٔ زن را به صدای بلند برایش می‌خواند.** بعد نامهٔ دوستانهٔ زن را به صدای بلند می‌خواند. وقتی که مردی از قبل بداند که چه پاسخی به احساسات منفی بدهد، شنیدن آنها برایش خیلی آسان‌تر است. وقتی که مردی از پیش بداند که از او چه انتظاری می‌رود، زمانی که احساسات منفی را می‌شنود، وحشتی ندارد. بعد از اینکه نامهٔ زن را می‌خواند، دست او را گرفته با آگاهی بیشتری از آنچه زن نیاز دارد تا بشنود، پاسخ محبت‌آمیزش را به او می‌دهد.

۴ــ **ابتدا زن پاسخ نامه‌اش را برای مرد می‌خواند.** بعد نامهٔ دوستانهٔ خود را به صدای بلند می‌خواند. سرانجام مرد دست او را گرفته با آگاهی

بیشتری از آنچه او نیاز دارد، پاسخ محبت‌آمیزی می‌دهد.

۵ـ زن نامه‌هایش را به مرد می‌دهد و او محرمانه 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 محبت‌آمیزی به او می‌دهد.

اگر همسرتان نتواند پاسخ وستانه‌ای بدهد چه می‌کنید؟

● بر پایهٔ تجارب قبلی آنها، برخی از مردها و زنها، برای شنیدن نامه‌ها مشکل بزرگی دارند. در چنین حالتی نباید از آنها توقع داشت تا آن را بخوانند. ولی حتی اگر همسرتان خوش دارد که به نامه‌تان گوش کند، گاهی حتی قادر نمی‌شود که پاسخ صحیح و محبت‌آمیزی بدهد. بیایید پل و ترزا را مثال بزنیم.

● اگر پل بعد از شنیدن نامه‌های همسرش، احساس محبت بیشتری نمی‌کند، به این دلیل است که در آن لحظه نمی‌تواند پاسخ محبت‌آمیزی بدهد. ولی بعد از مدتی احساساتش تغییر خواهد کرد.

● زمانی که درحال خواندن نامه است، ممکنست احساس نماید که با عصبانیت و ر نجش به او حمله شده است و حالت تدافعی به خود می‌گیرد. در چنین مواقعی او نیاز دارد تا کمی وقت صرف کند و روی آنچه گفته شده است، فکر کند.

● گاهی اوقات انسان نامهٔ محبت‌آمیزی 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 نامه‌های دوستانهٔ زنم را می‌خوانم، اول قسمت محبت آن را می‌خوانم و بعد بقیهٔ 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 «نامهٔ دوستانهٔ خودش» در پاسخ آن نامه بنویسد. گاهی اوقات نمی‌توانم بفهمم که از چه چیزی ناراحت می‌شوم تا اینکه زنم نامهٔ دوستانهٔ خود را با من درمیان می‌گذارد و بعد ناگهان مطلبی پیدا می‌کنم تا در موردش بنویسم. با نوشتن نامهٔ خودم، قادر می‌شوم تا احساس محبت‌آمیز خود را پیدا کرده دوباره نامهٔ او را بخوانم و محبتی را که در ورای آزردگی اوست، حس کنم.

● اگر مردی نمی‌تواند بلافاصله با محبت پاسخ بدهد، نیاز دارد تا بفهمد که ایرادی ندارد و تنبیه نمی‌شود. همسر او لازمست که بفهمد و بپذیرد 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 نوشتی. نیاز دارم تا در موردش فکر کنم و بعداً درباره‌اش صحبت می‌کنیم.» بسیار مهم است که در مورد نامه، انتقادی نکند. مطرح کردن نامه‌ها نیاز به زمان مناسبی دارد.

● تمام پیشنهادات فوق در مورد مطرح کردن نامه‌ها، در مورد زن نیز که در پاسخ به نامهٔ مرد مشکلی دارد تا بتواند با محبت پاسخ بدهد، صدق می‌کند. اصولاً توصیه می‌کنم که زوجها نامه‌هایی را که نوشته‌اند با صدای بلند برای یکدیگر بخوانند. کمک بسیار مفیدی است اگر نامهٔ همسرتان را به صدای بلند بخوانید کمک بسیار مفیدیست. چون آنها احساس می‌کنند که «شنیده» شده‌اند. این مسئله را با هردوی آنها تجربه کرده ببینید چه چیزی مناسب حال شماست.

موقعیت مناسب برای نامه‌های دوستانه

مطرح کردن نامه‌های دوستانه می‌تواند ترسناک باشد. فردی که در مورد احساسات حقیقی خود می‌نویسد، بسیار آسیب‌پذیر است. اگر

همسرش به او بی‌محلی کند برایش خیلی دردناک 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 نامهٔ دوستانه را دریافت می‌کند، نیاز دارد تا به‌طور مخصوصی به اظهارات نویسنده احترام قائل شود. اگر آنها اهمیت واقعی به مسئله نداده و محترمانه از یکدیگر حمایت نکنند، پس نباید تا زمانی که حالشان مساعد است، به آن نامه‌ها گوش بدهند.

● مطرح کردن نامه‌ها باید با نیت صحیحی انجام بگیرد و باید جوهری از اهداف زیر را دربرداشته باشد.

هدف از نوشتن و مطرح کردن نامهٔ دوستانه

● من این نامه را نوشته‌ام تا احساسات مثبت خود را یافته بتوانم عشقی را که تو لایقش هستی، تقدیمت کنم. در قسمتی از نامه، از احساسات منفی‌ام با تو حرف می‌زنم که مرا از تو دور می‌کند.

● اگر درکم کنی، به من کمک‌خواهی کرد تا بتوانم با تو روراست بوده احساسات منفی‌ام را رها کنم. من ایمان دارم که تو اهمیت می‌دهی و به بهترین طریقی که می‌دانی به احساساتم پاسخ‌خواهی داد. متشکرم 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 درحال گوش کردن به نامه است، نیاز دارد تا با جوهری از اهداف زیر، به آن گوش کند.

هدف از گوش کردن به نامهٔ دوستانه

● قول می‌دهم که سعی خودم را بکنم تا تو را بیشتر درک کرده به احساساتت بیشتر ارزش قائل شوم، تفاوتهایمان را پذیرفته و به نیازهای تو به اندازهٔ نیاز خودم احترام بگذارم، از تو قدردانی کنم که سعی خودت را می‌کنی تا با احساسات و محبتت، روابطمان را حفظ کنی. قول می‌دهم که به حرفهایت گوش کرده اصلاحت نکنم و یا چیزی را از تو دریغ نکنم. قول می‌دهم که قبولت کنم و سعی نکنم تا عوض شوی.
● مشتاقم که به احساساتت 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 دوستانهٔ کوتاه

● اگر ناراحتید و بیست دقیقه وقت ندارید تا نامهٔ 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،
۱ـ خیلی عصبانیم که دیر کردی.
۲ـ از اینکه فراموشم کرده‌ای خیلی غمگینم.
۳ـ می‌ترسم که واقعاً به من بی‌علاقه باشی.
۴ـ متأسفم که آدم باگذشتی نیستم.

۵ــ دوستت دارم و به خاطر دیر کردنت تو را می‌بخشم. میدونم که واقعاً دوستم داری. متشکرم که سعی خودت را می‌کنی.

دوستت دارم، ساندی

هنری عزیزم،

۱ــ از اینکه خیلی خسته‌ای، عصبانیم.

۲ــ غمگینم از اینکه نمی‌خواهی با من حرف بزنی.

۳ــ می‌ترسم که از هم جدا شویم. از عصبانی کردنت ناراحت می‌شوم.

۴ــ معذرت میخوام که سرِ شام با تو سرسنگین بودم. معذرت میخوام که به خاطر مشکلاتمان سرزنشت می‌کنم.

۵ــ دلم برای محبتت لک زده، میشه ترتیبی بدی که امشب یا زودتر ساعتی با هم باشیم تا در مورد آنچه در زندگی‌ام می‌گذرد، با تو حرف بزنم؟

دوستت دارم، لسلی

یادآوری: چیزی که دوست دارم از تو بشنوم این است:

لسلی عزیزم،

متشکرم که احساساتت را برایم نوشتی. می‌فهمم که دلت برام تنگ شده. بین ساعت ۸ الی ۹ امشب برنامه‌ای با هم می‌گذاریم.

دوستت دارم، هنری

چه زمانی باید نامهٔ دوستانه نوشت؟

- زمان نامهٔ دوستانه نوشتن، زمانی است که ناراحت هستید و نیاز به تسکین دارید.
- چند نمونه از روشهایی که می‌توان نامه‌های دوستانه نوشت:

۱ــ نوشتن نامه به همسرتان.

۲ــ نوشتن نامه به یک دوست، بچه یا یکی از اعضای خانواده.

۳ـ نوشتن نامه به یک همکار اداری یا ارباب رجوع. به‌جای جملهٔ «دوستت دارم» در آخر نامه می‌توانید بنویسید: «با تقدیم احترام» و یا «با تشکر». در بیشتر مواقع توصیه می‌کنم چیزی ننویسید.
۴ـ نوشتن نامه به خودتان.
۵ـ نوشتن نامه به خدا یا قدرتی مافوق. ناراحتیهایت را با او مطرح کرده از او تقاضای حمایت کن.
۶ـ 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.
۷ـ نوشتن نامه‌های هیولایی! 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 بپذیرید. در آن حالت حتی نامه‌های هیولایی نیز می‌تواند بسیار مؤثر باشد.
۸ـ نوشتن نامه برای جابه‌جایی. اگر اوضاع کنونی حال شما را نامساعد کرده شما را به یاد احساسات حل نشدهٔ 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 حس 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،

بزرگ‌ترین مشکل زمانی پیش می‌آید که زن احساسات منفی خود را درمیان می‌گذارد و درنتیجه 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 روشی 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 بی‌نقص به‌طور مطمئنی فوق‌العاده مطلوب می‌باشد. خوشبختانه از این مرحله تا تکامل مجال زیادی برای گسترش و تکامل رابطه‌ها وجود دارد.

توقعات واقع‌بینانه

• توقع اینکه ارتباط همیشه به آسانی صورت بگیرد، غیرمنطقی است. بعضی از احساسات به قدری مشکلند که به سختی می‌توانیم بدون آزردن 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 عقیدهٔ یکدیگر را درک کنیم بخصوص زمانی که اظهارات طرفمان، آنچه می‌خواهیم بشنویم 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 موفقیت‌آمیز می‌تواند برای ما طبیعت دومی باشد. ولی در نسلهای قبل، معمولاً داشتن یک رابطهٔ 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 رابطهٔ دوستانه با رفتارهای بسیار مشخصی نشان داده می‌شد و یا از طریق تنبیه بدنی، داد و بیداد، کتک‌کاری، 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 موفقیت 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 خطا در مورد اظهار احساساتمان، به‌تدریج می‌آموختیم تا به‌طرز محترمانه و مناسبی، احساسات خود را بیان کنیم. اگر این حالت برایمان پیش آمده بود، هرگز نیازی به نوشتن «نامه‌های دوستانه» نداشتیم.

اگر گذشتهٔ 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 مقصرش بداند. ما تجربه می‌کردیم که چگونه فردی ممکن بود ناراحت باشد بی‌آنکه کسی را با بدگمانی کنار بزند، احساساتش را جریحه‌دار 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. درعوض، هیجده سال از عمرمان را بدون موفقیت، صرف یادگیری مهارت در برقراری ارتباطات نمودیم. به‌خاطر فقدان آموزش در برقراری ارتباط با دیگران، زمانی که احساسات منفی داریم، ظاهراً وظیفهٔ سخت و غیرقابل تصوریست تا به‌طور دوستانه رابطه برقرار کنیم.

• برای درک سختی این امر، به پاسخهای خودتان در مورد سؤالهای زیر توجه کنید.

۱ــ اگر زمانی که احساس عصبانیت و آزردگی می‌کنی، چگونه می‌توانی اظهار محبت نمایی حال آنکه وقتی داشتی بزرگ می‌شدی، والدینت در حال مشاجره بودند و یا توطئه می‌چیدند که چگونه از جنگ و دعوا اجتناب نمایند؟

۲ـ چگونه بدون داد زدن و یا تنبیه کردن بچه‌هایت، وادارشان می‌کنی تا به حرفهایت گوش کنند. حال آنکه پدر و مادرت برای کنترل اوضاع، مدام سرت داد زده تو را تنبیه می‌کردند؟

۳ـ چگونه می‌توانی حمایت بیشتری بخواهی درحالی که در دوران کودکی احساس می‌کردی که دائماً مورد غفلت قرار می‌گیری و مأیوس می‌شوی.

۴ـ چگونه می‌توانی سفرهٔ دلت را باز کنی و احساساتت را درمیان بگذاری اگر دائماً از طرد شدن می‌ترسی!

۵ـ چطور می‌توانی با همسرت صحبت کنی اگر احساساتت این مفهوم را دارد که «ازت متنفرم»؟

۶ـ چطور می‌توانی بگویی «معذرت می‌خواهم» اگر زمانی که بچه بودی، به‌خاطر اشتباهاتت تنبیه می‌شدی؟

۷ـ چطور می‌توانی اشتباهاتت را بپذیری وقتی که از تنبیه و طرد شدن می‌ترسی؟

۸ـ چطور می‌توانی احساساتت را برملا کنی اگر در زمان کودکی دائماً به‌خاطر ناراحتی و گریه تو را محکوم و یا طرد می‌کردند؟

۹ـ چطور می‌توانی برای آنچه می‌خواهی انجام دهی، تقاضایی بکنی، اگر در زمان کودکی‌ات به‌خاطر زیاده خواهی، دائماً ملامتت می‌کردند؟

۱۰ـ 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؟

۱۱ـ چگونه می‌توانی عیب و ایرادهای همسرت را قبول کنی اگر در زمان کودکی‌ات احساس می‌کردی که مجبوری تا بی‌عیب و نقص باشی که بتوانی لایق محبت والدینت باشی؟

۱۲ـ چطور می‌توانی به احساسات دردناک همسرت گوش کنی اگر کسی به دردهایت گوش نداده است؟

۱۳ـ چطور می‌توانی کسی را ببخشی وقتی که هیچ‌کس تو را نبخشیده است؟

۱۴ـ چگونه تصور می‌کنی که با گریه کردن، غم و اندوهت را تسلی بدهی اگر در زمان کودکی‌ات، دائماً به تو می‌گفتند: «گریه نکن» یا «کی می‌خواهی بزرگ بشی؟» و یا «فقط بچه‌ها گریه میکنن».

۱۵ـ چطور می‌توانی به نومیدیهای همسرت گوش بدهی اگر در زمان کودکی‌ات، تو را وادار می‌کردند تا احساس کنی که مسئول اندوه مادرت هستی قبل از اینکه بتوانی درک کنی که تو مسئولش نبودی؟!

۱۶ـ چطور می‌توانی به عصبانیت همسرت گوش بدهی، اگر در زمان کودکی‌ات، پدر یا مادرت با داد زدن و امر و نهی کردن، کلافگی خودشان را سر تو خالی می‌کردند؟

۱۷ـ چطور می‌توانی سفرهٔ 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؟

۱۸ـ تصور می‌کنی چگونه می‌توانی با مهربانی و احترام، با احساسات ارتباط برقرار کنی، اگر هیجده سال بدون طرد شدن، تمرینی انجام نداده‌ای؟

• پاسخ تمام این سؤالات، یکی است: یادگیری ارتباط دوستانه امکان‌پذیر است ولی به تمرین داریم. باید جبران این هیجده سال غفلت را بکنیم. اهمیتی ندارد که چقدر والدین ما بی‌عیب و ایراد بودند، هیچ‌کس کامل نیست. اگر در برقرار کردن ارتباطی مشکل دارید، این نه یک مصیبت است و نه تقصیر همسرتان می‌باشد. این مسئله ناشی از فقدان تعلیم و تربیت صحیح است و مستلزم تمرین می‌باشد.

• موقع خواندن سؤالات بالا، حتماً احساساتی به سراغتان آمده است. برای خوددرمانی، 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 «نامهٔ

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:

۱ـ ممکن است احساس خشمتان اصلاً کمکی به شما نکند. درواقع ممکن است که بیشتر عصبانیتان بکند. هرچه بیشتر غرق در عصبانیت شوید، بیشتر ناراحت خواهید شد.

۲ـ با ساعتها گریه کردن، اگر نتوانید اندوهتان را پشت سر بگذارید، امکان دارد که احساس تهی بودن و بی‌رمقی بکنید.

۳ـ 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.

۵ـ 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 درد درونمان، باید هر چهار جنبهٔ اصلی احساسات دردناکمان را حس کنیم. آنها عبارتند از: عصبانیت، غم، ترس و پشیمانی و تأسف.

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:

۱ـ اشخاصی که به آسانی عصبانی می‌شوند، معمولاً تلاش می‌کنند درد، اندوه، ترس و تأسف خود را پنهان کنند. زمانی که احساسات آسیب‌پذیر و شکنندهٔ خود را حس می‌کنند، عصبانیت آنها از بین می‌رود و خیلی مهربان می‌شوند.

۲ـ 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.

۳ـ اشخاصی که ترسو هستند، معمولاً نیاز دارند تا عصبانیت خود را احساس نموده بیان کنند. سپس ترسشان برطرف می‌شود.

۴ـ 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 بدهند.

۵ـ 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 افسردگی 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. به‌خاطر داشته باشید که چنین عملی غیرارادیست. اغلب آگاه نیستیم که چه اتفاقی دارد می‌افتد. برای چند لحظه‌ای به این سؤالها فکر کنید:

ـ آیا وقتی که واقعاً عصبانی هستی، شده که لبخند بزنی؟

ـ زمانی که از ته دل ترسیدی، آیا اوقات تلخی کرده‌ای!

ـ وقتی که واقعاً غمگین و آزرده هستی، آیا می‌خندی و لطیفه می‌گویی؟

ـ وقتی که خودت احساس ترس و گناه می‌کردی، آیا شده که فوراً دیگران را مقصر بدانی؟

• جدول ذیر نشان می‌دهد که معمولاً مردها و زنها احساسات حقیقی خود را انکار می‌نمایند. مسلماً تمام مردها با مشخصات جنس مذکر 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

زنها چگونه دردشان را مخفی می‌کنند (عملی که معمولاً غیر ارادیست)

۱ـ ممکن است زنها برای اجتناب از احساسات دردناک خود مانند عصبانیت، گناه و ترس و یأس، از نگرانی و دلواپسی به‌عنوان راه‌حل استفاده کنند.

۲ـ ممکن است زنها برای اجتناب از عصبانیت و کلافگی، خود را گیج و پریشان نشان بدهند.

۳ـ زنها ممکن است برای اجتناب از خجالت، عصبانیت، غم و پشیمانی و تأسف، از کسالت به‌عنوان راه‌حل استفاده کنند.

۴ـ زنها ممکن است که برای اجتناب از عصبانیت و درد و غم، از ترس و شک استفاده کنند.

۵ـ ممکن است زنها برای اجتناب از ترس، از غصه به‌عنوان راه‌حل استفاده کنند.

۶ـ ممکن است زنها برای اجتناب از عصبانیت و غم و غصه و اندوه، از امید به‌عنوان راه‌حل استفاده نمایند.

۷ـ زنها ممکن است برای اجتناب از غم و یأس خود، از خشنودی و قدردانی به‌عنوان راه‌حل استفاده کنند.

۸ـ زنها ممکن است برای اجتناب از درد و عصبانیت، از محبت و بخشش به‌عنوان راه‌حل استفاده کنند.

مردها چگونه دردشان را پنهان می‌کنند (عملی که معمولاً غیر ارادیست)

۱ـ ممکنست مردها برای اجتناب از احساسات دردناک خود مانند غم، آزردگی، غصه، گناه و ترس، از عصبانیت به‌عنوان راه‌حل استفاده نمایند.

۲ـ مردها ممکن است برای اجتناب از احساسات دردناک خود مانند خشم و عصبانیت، از بی‌تفاوتی و دلسردی به‌عنوان راه‌حل استفاده کنند.

۳ـ ممکن است مردها برای اجتناب از آزردگی خود، تظاهر کنند که به‌آنها اهانت شده است.

۴ـ ممکن است مردها برای اجتناب از احساس ترس و شک، حق را به‌جانب خود دانسته از عصبانیت استفاده کنند.

۵ـ ممکن است مردها برای اجتناب از عصبانیت و غم و غصه، از شرم استفاده کنند.

۶ـ مردها ممکن است برای اجتناب از ترس، یأس، دلسردی و شرم، از آرامش و صلح به‌عنوان راه‌حل استفاده کنند.

۷ـ مردها ممکن است برای اجتناب از احساس ناشایستگی، از اعتماد به‌نفس استفاده نمایند.

۸ـ مردها ممکن است که برای اجتناب از احساس ترس، از پرخاشگری استفاده کنند.

بهبود احساسات منفی

• اگر احساسات منفی شما را کسی گوش نکرده حمایتتان نکند، درک و قبول احساسات منفی دیگران برایتان مشکل است. هرچه بیشتر بتوانیم مشکلات حل نشدهٔ دوران کودکی خود را شفا بدهیم، برایمان آسان‌تر است تا مسئولانه احساساتمان را درمیان گذاشته به احساسات همسرمان گوش کنیم بدون اینکه بی‌تاب 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 بی‌تابی، تعصب و بی‌تحملی می‌کنید، این شاخصی است برای اینکه چگونه خودتان را درمان می‌کنید.*

• 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 می‌گوید که دلیلی برای ناراحت شدن نداری، او ناراحت می‌شود. باید آن قسمت از احساساتمان را از خودمان جدا کرده والد مهربانی نسبت به آن باشیم. نیاز است تا از خودمان بپرسیم «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 می‌ترسی؟ چه می‌خواهی؟»

• وقتی که با دلسوزی به احساسات خود گوش می‌دهیم، احساسات منفی ما به‌طور معجزه‌آسایی بهبود یافته قادر می‌شویم تا با مهربانی و احترام به آن موقعیت جوابگو باشیم. با درک احساسات کودکانهٔ خود،

* چون مشکلات آن دوران را حل نکرده‌ایم، پس نمی‌توانیم مشکل طرف را برطرف کنیم و درنتیجه کلافه می‌شویم.—م.

ناخودآگاه دری به روی احساسات مهربان خود باز می‌کنیم تا بتوانیم به آنچه می‌گوییم، 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 نمی‌شدیم. 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 می‌کند؟

● مسلماً شما نیز در چنگ احساسات منفی افتاده‌اید. در اینجا به نمونه‌های معمولی از احساسات حل نشدهٔ دوران کودکی اشاره می‌کنیم که ممکنست امروزه همان‌طور که با فشارهای عصبی بزرگسالی خود مواجه هستیم، بر ما تأثیر بگذارند.

۱ـ وقتی که مسئله‌ای ما را ناراحت کرده است، همچنان در عصبانیت و دلخوری فرو می‌رویم حتی زمانی که «بالغ» ما می‌گوید که باید آرام، مهربان و مسالمت‌آمیز باشیم.

۲ـ وقتی که مسئله‌ای مأیوسمان می‌کند، همچنان در غم و آزردگی فرو می‌رویم، حتی زمانی که «بالغ» ما می‌گوید که باید جذاب، خوشحال و امیدوار باشیم.

۳ـ وقتی که مسئله‌ای ما را ناراحت کرده است، همچنان در ترس و نگرانی فرو می‌رویم، حتی زمانی که «بالغ» ما می‌گوید که باید مطمئن، متکی به نفس و سپاسگزار باشیم.

۴ـ وقتی که مسئله‌ای باعث خجالت ما شده است، همچنان در تأسف و شرمساری خود فرو می‌رویم، حتی زمانی که «بالغ» ما می‌گوید 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 پروراندن احساسات درونیمان، به‌تدریج 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 مواقعی است که احساسات حل نشدهٔ گذشته‌تان برگشته‌اند. انگار بچه‌ای هستید که هرگز اجازه نداشته کج‌خلقی کند و حالا می‌کند، فقط برای اینکه دوباره به داخل «صندوقخانه» 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 بدهیم (که انگار درست زمانی که نیاز به «عقل سلیم» داریم، به زور داخل زندگی ما می‌شوند)، آنها از ایجاد

روابط دوستانهٔ ما جلوگیری خواهند کرد.

● راز ایجاد رابطه با احساسات مشکلمان، 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 شایستهٔ همسرمان است، رابطه برقرار کنیم، مناسبات ما بهتر خواهد شد. وقتی که شما بتوانید احساسات آزاردهنده خود را به روشی 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 اقلاً هفته‌ای یک‌بار در مورد مسئله‌ای که شما را ناراحت می‌کند، بنشینید 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، نامهٔ 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. به‌علاوه در سری نوارهایم به نام **شفای قلب** توضیح می‌دهم که تصورات و تمرینات شفابخش براساس نوشتن نامه‌های دوستانه جهت بهبود حالتهای دلواپسی، رهایی از خشم، گذشت، دوست داشتن

«کودک» درون و شفا دادن احساسات زخمی گذشته می‌باشد.

● به‌علاوه، کتابهای بسیاری در این مورد توسط نویسندگان 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 درحال تمرین نامه نوشتن 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 نیازش بوده دریافت کند، شما خودبه‌خود ارتباط بهتری برقرار می‌کنید. شما توانایی پیدا می‌کنید تا به موقعیتهای گوناگون پاسخهای محبت‌آمیز بدهید. با وجود اینکه برای ما برنامه‌ریزی شده است که احساسات خود را مخفی کرده حالت تدافعی داشته باشیم نه محبت‌آمیز، ما می‌توانیم خود را دوباره تأدیب و تربیت نماییم. در این مورد امید فراوانی هست.

● برای تأدیب و تربیت مجدد خود، نیاز به گوش کردن و درک نمودن

احساسات حل نشدهٔ خود دارید که هرگز فرصتی برای شفای آنها نداشته‌اید. این قسمت از وجودتان نیاز دارد تا احساس شده، شنیده و درک شود وبعد شفا پیدا کند.

• تمرین نامه‌نویسی روش سالمی برای بیان احساسات حل نشده، احساسات منفی و خواسته‌هایمان است بدون اینکه کسی ما را محکوم کند و یا کنار بزند. با گوش کردن به احساساتمان، درحقیقت به‌طور عاقلانه‌ای درحال درمان بخش احساساتی وجودمان هستیم که مانند کودک کوچکی است که در آغوش «والد» خود اشک می‌ریزد. با کشف واقعیت کاملی از احساساتمان، به خودمان اجازه می‌دهیم تا این احساسات را داشته باشیم. با درمان کودک درونمان، زخمهای احساسات حل نشدهٔ گذشته‌مان، به‌تدریج می‌توانند بهبود حاصل نمایند.

• اکثر مردم به سرعت بالغ می‌شوند زیرا احساسات خود را پس زده متوقف می‌کنند. احساسات حل نشدهٔ 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 به‌طور دائم روی آنها تأثیر خواهد گذشت.

• امروزه کاملاً پذیرفته‌ایم که اکثر امراض جسمی ناشی از درد احساسات حل نشدهٔ ماست. ممانعت از احساسات، معمولاً درد و بیماری جسمی ایجاد می‌کند که می‌تواند عامل مرگ نابه‌هنگام 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 به‌دست بیاورد، به این امید است که درد 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 نشدهٔ گذشته‌مان باشد.

• اجتماع ما پر از سرگرمیهاییست که به ما کمک می‌کند تا از درد خود اجتناب کنیم. به‌هرحال نامه‌های دوستانه به شما کمک می‌کنند تا نگاهی به درد خود انداخته، احساسش کرده سپس درمانش کنید. هر بار که نامهٔ 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 به‌طور 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 به‌وجود 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 دوستانهٔ خود را جمع‌آوری کرده در پرونده‌ای بایگانی کنید. برای آسان‌تر نوشتن این نامه‌ها، ممکن است که بخواهید به نمونهٔ نامه‌هایی که قبلاً در این فصل دادیم، رجوع کنید. زمانی که جایی گیر کردید، شکل نامهٔ دوستانه می‌تواند به شما کمک کند تا مراحل مختلف و «عبارات راهنما» را در نامهٔ دوستانه به‌خاطر داشته باشید.

• اگر کامپیوتر شخصی دارید، شکل یک نامهٔ دوستانه را ثبت کرده چندین بار از آن استفاده کنید. هر وقت که خواستید نامه بنویسید، آن را روی صفحهٔ کامپیوتر بیاورید و بعد که تمام شد، آن را با تاریخ در حافظه‌اش نگه‌دارید. اگر می‌خواهید نامه را با کسی درمیان بگذارید، آن

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 نامهٔ دوستانه‌ای می‌نویسید و هنوز ناراحت هستید، با دوباره خواندن نامه ممکن است که حالتان روبه بهبود بگذارد.

• برای کمک به مردم در نوشتن نامه‌های دوستانه و کشف و بیان احساساتشان در خلوت، برنامهٔ کامپیوتری به نام **جلسهٔ خصوصی** تنظیم کرده‌ام. به‌نحوی خصوصی، کامپیوتر برایتان از عکس، گرافیک، سؤالات و فرمهای مختلفی از نامه‌های دوستانه استفاده می‌کند تا با احساساتتان در تماس باشید. حتی «عبارات راهنما» را به شما پیشنهاد می‌کند تا کمکتان کند که بتوانید آن احساسات خصوصی را پیدا کرده اظهار نمایید. بعلاوه، به‌طور خصوصی در حافظهٔ خود، نامه‌های شما را نگه‌می‌دارد و زمانی که خواستید، بر روی صفحه ظاهر می‌کند تا خواندن آنها کمکی برایتان باشد و بتوانید احساساتتان را به‌طور کامل‌تری اظهار نمایید.

• استفاده از کامپیوتر 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 کامپیوتر خود بنشینند، انگیزهٔ 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 درک شدن توسط دیگران نمی‌تواند باشد. وقتی که نامهٔ دوستانه‌ای می‌نویسید، شما خودتان

را دوست دارید ولی وقتی که نامهٔ 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 را به 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، آزرده 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 به‌تدریج این ترسها شفا پیدا کنند.
- یک روانپزشک 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 روانپزشکی در دسترستان نیست، پس نامه‌ها را به دوستی بدهید که گاه‌گاهی آنها را بخواند، بسیار مؤثر است.

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 بینشتان توسعه می‌یابد.

• وقتی که در شهرهای مختلف، گروهی را در سمینارهایم رهبری می‌کنم، خودم کراراً قسمتهای عمیق‌تری از احساساتم را که نیاز به شنیده 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 بینشهای 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 حمایتیِ مردانه و زنم بانی با گروه حمایتیِ 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 به‌طرز شخصی در کامپیوترتان یادداشت می‌کنید و یا آنها را در روان‌درمانی 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 اندازهٔ 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 اندازهٔ کافی علاقه‌مندم تا به تو توجه نمایم.»

● امیدوارم از این فن نامهٔ دوستانه استفاده کنید. چون خود من شاهد تغییر زندگی هزاران نفر بوده‌ام که یک موردش زندگی خودم بوده است! هرقدر بیشتر نامهٔ دوستانه بنویسید، به نفع شما خواهد بود. تمرین می‌خواهد ولی ارزشش را دارد.

فصل دوازدهم

چگونه حمایت بطلبیم و حمایت شویم؟

• اگر در روابط خود مورد حمایت واقع نمی‌شوید، دلیل عمدهٔ آن امکان دارد این باشد که به حد کافی آن را طلب نمی‌کنید. یا به روشی تقاضا می‌کنید که کاربرد ندارد. برای موفقیت در هر نوع رابطه‌ای، تقاضای محبت و حمایت ضروریست. اگر می‌خواهی چیزی را «ک ـ س ـ ب» کنی باید آن را «ط ـ ل ـ ب» کنی.

• هم برای مردها و هم برای زنها سخت است که حمایت بطلبند. زنها تمایل دارند که طلب حمایت را کاری کلافه‌کننده و یأس‌آور تلقی نمایند. به همین دلیل است که این فصل کتاب را خطاب به زنها می‌نویسم. البته اگر مردها نیز این فصل را مطالعه نمایند، درک 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 بر آید، 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، انگیزهٔ بیشتری خواهد داشت تا عشق و محبت خود را هدیه نماید. سابقاً در سیارهٔ ونوس، همه خودبه‌خود همدیگر را حمایت می‌کردند بنابراین موردی برای طلب حمایت نبود. درحقیقت، یکی از راههایی که علاقهٔ خود را به یکدیگر نشان می‌دادند، بی‌نیازی به حمایت‌طلبی بود. ونوسیها شعارشان این است: «عشق را هرگز نباید تمنا کرد!»

ونوسیها شعارشان این است:
«عشق را هرگز نباید تمنا کرد!»

- چون این نقطهٔ 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 سیارهٔ مریخ، اگر حمایت می‌خواهی باید به راحتی آن را طلب کنی. مردها انگیزه‌ای برای ارائهٔ حمایتشان ندارند. آنها نیاز دارند تا از آنها بخواهند. این مسئله می‌تواند گیج‌کننده 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 ارائهٔ حمایت از او ندارد. زن به تصور اینکه مرد دیر یا زود متوجه مطلب می‌شود، صبورانه و با مهربانی محبتش را ارائه

می‌کند. لکن مرد فرض می‌کند که به اندازهٔ کافی محبت می‌کند زیرا زن همچنان به او محبت می‌کند.

● مرد متوجه نیست که زن انتظار دارد تا او نیز متقابلاً محبت نماید. مرد فکر می‌کند که اگر زن نیاز بیشتری به محبت او داشت، از اظهار محبت خودداری می‌کرد. ولی چون زن از سیارهٔ ونوس است، نه‌تنها محبت بیشتری می‌خواهد، بلکه توقع دارد تا مرد بدون حمایت‌طلبی، او را تحت حمایتش قرار دهد. ولی مرد منتظر اوست تا اگر دلش می‌خواهد، حمایت بطلبد. اگر زن تقاضایی نکند، مرد تصور می‌کند که به اندازهٔ کافی اظهار محبت می‌نماید.

● 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 واهند شد زیرا مجبورند که از آنها تقاضای حمایت بکنند. وقتی که حمایت‌طلبی می‌کنند، حتی اگر مرد پاسخ مثبتی بدهد و تاحدی او را حمایت کند، زن باز هم خشمگین است زیرا می‌بایستی تقاضا می‌کرد تا مورد حمایت واقع می‌شد. زن می‌گوید: «اگر قرار است که درخواست کنم، پس آنکه محبت به حساب نمی‌آید.»

● مردها عکس‌العمل خوبی نسبت به خشم و رنجش و درخواستهای آمرانهٔ زن ندارند. حتی اگر مردی مشتاق حمایت باشد، خشم و حالت طلبکاری زن وادارش می‌کند تا پاسخ منفی بدهد. حالت طلبکاری زن باعث گمراهی مرد می‌شود. وقتی که تقاضای زن حالت طلبکاری به خود می‌گیرد، شانس حمایت شدنش از طرف مرد به‌طور اسفناکی کاهش پیدا می‌کند. در بعضی موارد، اگر مرد احساس نماید که زن مطالبهٔ بیشتری می‌کند، حتی برای مدتی محبت کمتری ارائه می‌کند.

اگر زنی حمایت‌طلبی نکند، مرد تصور می‌کند
که به اندازهٔ کافی محبت می‌نماید.

• برای زنانی که آگاهی لازم را ندارند، 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 سیارهٔ مریخ هستند، شما می‌توانید روشهای جدیدی یاد بگیرید تا آنچه را مورد نیازتان است، بخواهید ــ روشهایی که مفید می‌باشند.

• در سمینارهایم به هزاران زن هنر تقاضای صحیح را آموخته‌ام و آنها مکرراً موفقیتهای 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:

۱ــ تمرین کنید تا به‌طور صحیح آنچه را قبلاً دریافت می‌کردید، تقاضا کنید.

۲ــ تمرین کنید تا محبت و حمایت بیشتری بخواهید، حتی زمانی که می‌دانید او پاسخ منفی خواهد داد. پاسخ منفی او را بپذیرید.

۳ــ تمرین کنید به‌طور قطعی و مثبت درخواست نمایید.

قدم اول: درخواست صحیح برای آنچه تا به‌حال دریافت کرده‌ایم

• اولین قدم برای آموزش اینکه چگونه در روابط خود حمایت‌طلبی بیشتری بکنیم، این است که تمرین کنیم تا آنچه را تا به‌حال 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 چشمتان نمی‌آمد، برایتان بکند. بعد زمانی که به انجام آنها مبادرت می‌کند، قدردانی زیادی از او بکنید.

موقتاً توقع نداشته باشید که بدون درخواستتان، از شما حمایت کند.

• در مرحلهٔ اول، بسیار مهم است که بیشتر از آنچه او عادت به ارائهٔ محبتش دارد، از او نخواهید. روی خواستهٔ 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، درخواستتان را ابراز می‌کنید. آنچه او می‌شنود این است که به اندازهٔ کافی توجه و محبت نکرده است. به نظرش می‌رسد که دوستش ندارید و از او قدردانی نمی‌کنید. از تمایل او برای ارائهٔ محبتش کاسته می‌شود مگر اینکه به‌خاطر آنچه تا به‌حال انجام داده است، از او قدردانی کنید.

وقتی که مردی لحن آمرانه را می‌شنود، برایش مهم نیست که با چه کلمات قشنگی درخواستتان را ابراز می‌کنید. آنچه او می‌شنود این است که به اندازهٔ 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 مرحلهٔ اول شما می‌توانید مجدداً او را طوری بار بیاورید تا جواب مثبت به درخواستهای شما بدهد. وقتی که او به‌تدریج متوجه می‌شود که مورد قدردانی واقع شده کارهایی که انجام می‌دهد به چشم شما می‌آید و راضی می‌شوید، می‌خواهد هروقت که بتواند به خواسته‌های شما جواب مثبت بدهد. پس خودبه‌خود شروع به دادن پاسخهای مثبت خواهد کرد. ولی در آغاز امر، نباید توقع چنین مرحلهٔ پیشرفته‌ای 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 «به‌نحو صحیحی تقاضا کنید»، این است.

اطلاعات محرمانه در مورد برانگیختن مردها

پنج راز وجود دارد تا به طرزی صحیح از یک مریخی حمایت‌طلبی کنیم. اگر این عوامل رعایت نشود، مرد به آسانی گمراه می‌شود. آنها عبارتند از: وقت‌شناسی، رفتار غیرآمرانه، خلاصه گویی، به صراحت سخن گفتن، و استفاده از کلمات صحیح. بیایید به هر یک دقیق‌تر نگاه کنیم:

۱ـ **وقت‌شناسی:** مواظب باش کاری را که قبلاً نقشه کشیده بوده که انجامش دهد، نخواهی. مثلاً 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 مسئله‌ای دقیق شده و تمرکز کرده است، توقع نداشته باشید که فوراً به درخواست شما پاسخ دهد.

۲ـ **رفتار غیرآمرانه:** به‌خاطر داشته باشید که «تقاضا» یک «امر» نیست. اگر رفتارتان خشمگین یا آمرانه است، فرقی نمی‌کند که چگونه به دقت کلمات را انتخاب می‌کنید. او در مورد کارهایی که قبلاً انجام داده است، احساس قدرشناسی نخواهد کرد و به احتمال زیاد پاسخی منفی به شما خواهد داد.

۳ـ **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 متقاعد 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. به‌جای اینکه آزادانه حمایتش را ارائه دهد احساس خواهد کرد که تحت نفوذ شماست.

وقتی که از مردی حمایت‌طلبی می‌کنید، تصور کنید که نیازی نیست تا او را متقاعد نمایید.

همان‌گونه که زن هنگام ناراحتی خود نمی‌خواهد فهرستی از دلایل و توضیحاتی در مورد اینکه نباید ناراحت شود، بشنود، مرد هم نمی‌خواهد به فهرست دلایل و توضیحاتی که چرا «باید» درخواست شما را برآورده کند، گوش دهد.

● زنها اشتباهاً 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 درنتیجه در مرد انگیزه‌ای به‌وجود بیاورند. ولی آنچه مرد می‌شنود این است: «به این دلیل، تو «باید» این کار را انجام بدهی.» 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 مواظب باشید که خلاصه‌گویی نمایید. تمرین کنید تا به او اعتماد نمایید که اگر بتواند، آن کار را انجام خواهد داد. تا جایی که امکان دارد به اختصار رفتار نمایید.

۴ـ **به صراحت حرفت را بزن:** اغلب زنها فکر می‌کنند که حمایت‌طلبی می‌کنند درحالی که این‌طور نیست. وقتی که نیاز به محبت و حمایت دارند، ممکنست که مسئله را عنوان کنند ولی به‌طور مستقیم حمایت‌طلبی 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 صراحت 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 به‌طور 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 به‌طور غیرمستقیم حرف می‌زند، مرد امکان دارد چه بشنود؟

زن چه باید بگوید	آنچه زن نباید بگوید «غیرمستقیم»	وقتی که زنی به‌طور غیرمستقیم حرف می‌زند، مرد امکان دارد چه بشنود؟
۱ـ «لطفاً میشه بچه‌ها را خانه بیاری؟»	«بچه‌ها را باید به‌خانه بیاریم و من نمیتونم.»	«اگر می‌توانی، باید بچه‌ها را به‌خانه بیاوری. وگرنه احساس می‌کنم که با من همکاری نمی‌کنی و از دستت می‌رنجم.» (طلبکاری)
۲ـ «لطفاً میشه خریدها را بیاری داخل؟»	«خریدها توی ماشین هستند.»	«وظیفهٔ توست که آنها را بیاری. من خرید کرده‌ام.» (توقع داشتن)
۳ـ «لطفاً میشه سطل آشغال را خالی کنی؟»	«سطل آشغال خیلی پر شده و هیچی توش جا نمیشه.»	«سطل آشغال را خالی نکرده‌ای. نباید این همه صبر می‌کردی.» (انتقاد)
۴ـ «لطفاً میشه حیاط خلوت را تمیز کنی؟»	«حیاط خلوت واقعاً کثیف شده.»	«دوباره که حیاط خلوت را تمیز نکردی، باید بیشتر مسئول باشی. من نباید یادت بیندازم.» (طرد کردن)
۵ـ «لطفاً میشه نامه‌ها را بیاوری؟»	«نامه‌ها را کسی نیاورده.»	«فراموش کردی صندوق پست را ببینی. تو باید یادت باشد.» (حالت ملامت)
۶ـ «لطفاً میشه ما را شام بیرون ببری؟»	«امشب وقت ندارم شام درست کنم.»	«خیلی کار کرده‌ام. حداقل کاری که میتونی بکنی اینه که ما را بیرون ببری.» (حالت نارضایتی)

۷ـ «لطفاً میشه این هفته مرا بیرون ببری؟»	«هفته‌هاست بیرون نرفته‌ایم.»	«تو در مورد من غفلت می‌کنی. آنچه را نیاز دارم دریافت نمی‌کنم. تو باید بیشتر مرا بیرون ببری.» (حالت رنجش و خشم)
۸ـ «لطفاً میشه یه‌وقتی بذاری که با هم حرف بزنیم؟»	«ما احتیاج داریم که حرف بزنیم.»	«تقصیر توست که ما به‌اندازهٔ کافی حرف نمی‌زنیم. تو باید با من بیشتر حرف بزنی.» (حالت سرزنش)

۵ـ استفاده از کلمات صحیح: یکی از معمولی‌ترین اشتباهات در حمایت‌طلبی، استفاده از کلمات «قادر بودن» و «توانستن»، به‌جای «تمایل داشتن» و «خواهش کردن» است. «میتونی 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 کلمهٔ «میتونی» استفاده می‌کنند که به‌طور غیرمستقیم، به «میشه لطفاً» اشاره می‌کند. همان‌طور که قبلاً نیز گفتم، درخواستهای غیرمستقیم، مرد را گمراه می‌کند. اگر گاه‌گاهی به کار ببریم، مرد متوجه نمی‌شود. ولی زمانی که با سماجت مورد استفاده واقع شوند، کلمات «قادر بودن» و «توانستن» مردها 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، درحالی که منظور مرد واقعاً این است: «نحوهٔ تقاضای تو را دوست

ندارم.» اگر زنی بفهمد که چطور نوع بیان آنها می‌تواند بر مردها 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 ونوس کاربرد دارد ولی در سیارهٔ مریخ بی‌اثر است.

● در سیارهٔ 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؟» ــ بعد از اینکه مورد توهین واقع شده است، امکان دارد که پاسخ منفی بدهد زیرا که او آزرده و عصبانی کرده است.

مردها 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 مردها، این تفاوت بزرگیست. چون این فرق خیلی اهمیت دارد. من نظر هفده مردی را که در سمینارهایم شرکت داشتند، برایتان می‌گویم.

۱ــ وقتی که از من درخواست می‌شود «میتونی حیاط خلوت را تمیز کنی؟» واقعاً برداشتی جدی کرده می‌گویم «میتونم، فکر می‌کنم امکان دارد.» ولی نمی‌گویم «این کار را انجام می‌دهم.» و به‌طور 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، شانس بیشتری دارم تا یادم بماند آن کار را انجام بدهم زیرا که «قول» داده‌ام.

۲ـ وقتی که همسرم می‌گوید: «به کمکت احتیاج دارم. لطفاً می‌تونی کمکم کنی؟» مسئله به نظرم بحرانی و وخیم می‌آید و انگار که در مورد او قصور کرده‌ام. هیچ احساس نمی‌کنم که این دعوتیست تا آن مرد ایدئالی که باید بشوم، باشم و از او حمایت کنم. از طرف دیگر جملهٔ «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.»

۳ـ وقتی که همسرم می‌پرسد «میتونی کهنهٔ کریستوفر را عوض کنی؟» پیش خودم فکر می‌کنم خب معلومه که می‌توانم این کار را بکنم. من عرضهٔ این کار را دارم و کهنه عوض کردن کار ساده‌ایست. ولی اگر دلم نخواهد که انجامش بدهم، ممکنست که عذر و بهانهٔ بیخودی بیاورم. حالا اگر او بپرسد «میشه لطفاً کهنهٔ 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.»

۴ـ وقتی که همسرم از من می‌پرسد «میشه لطفاً کمکم کنی؟» فرصتی پیدا می‌کنم تا کمکش نمایم و خیلی مشتاق‌ترم تا حمایتش کنم، ولی زمانی که می‌شنوم «میتونی لطفاً کمکم 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!

۵ـ ازاینکه 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.

۶ـ 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 می‌خواهد تا کمکش کنم.

۷ــ درست هفتهٔ پیش همسرم از من پرسید: «میتونی امروز گلها را بکاری؟» بدون مکث گفتم «بله.» بعد وقتی که به خانه آمد، از من پرسید «گلها را کاشتی؟» گفتم «نه.» زنم گفت «میتونی 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 می‌کنم اگر همسرم می‌پرسید «میشه لطفاً فردا گلها را بکاری؟» درباره‌اش فکر کرده اگر پاسخ مثبتی می‌دادم، به‌طور حتم انجامش می‌دادم.

۸ــ وقتی که پاسخ می‌دهم «بله میتونم» تعهدی به انجام آن کار نداده‌ام من فقط می‌گویم «میتونم». اگر بگویم «من این کار را انجام خواهم داد»، اگر انجامش ندهم می‌فهمم که چرا از دستم ناراحت است.

۹ــ من با پنج خواهر بزرگ شدم. حالا ازدواج کرده و سه دختر دارم. وقتی که زنم می‌گوید «میتونی آشغالها را بیرون ببری؟» جوابی نمی‌دهم. از من می‌پرسد «چرا؟» حتی نمی‌دانم چرا. حالا متوجه می‌شوم چرا؟ احساس می‌کنم که تحت نفوذش هستم. اگر بپرسد «میشه لطفا؟...» می‌توانم به او پاسخ دهم.

۱۰ــ وقتی که کلمهٔ «می‌توانی» را می‌شنوم، بلافاصله پاسخی مثبت می‌دهم. بعد از ده دقیقه متوجه می‌شوم که چرا آن کار را انجام نخواهم داد. سپس آن درخواست را نادیده می‌گیرم. ولی وقتی که جملهٔ «میشه لطفا...» را می‌شنوم پاره‌ای از وجودم پاسخ مثبت می‌دهد: «بله در خدمت هستم.» و اگر بعداً اعتراضی به مغزم خطور نماید، همچنان درخواست او را اجابت می‌کنم. زیرا که قول داده‌ام.

۱۱ــ من به پرسش «میتونی...» جواب مثبت می‌دهم ولی پیش خودم از همسرم می‌رنجم. احساس می‌کنم اگر پاسخ منفی بدهم، او ناگهان از کوره در می‌رود. احساس می‌کنم که تحت نفوذ او هستم. وقتی که می‌پرسد «میشه لطفاً...» احساس آزادی کرده جواب مثبت می‌دهم. دیگه به میل خودم است و دلم می‌خواهد که بگویم «بله.»

۱۲ـ زمانی که زنی از من می‌پرسد «لطفاً میشه این کار را انجام بدهی؟» من به خودم امیدوار می‌شوم که با انجام آن کار، امتیازی خواهم گرفت. احساس قدرشناسی می‌کنم و با کمال میل آن کار را انجام می‌دهم.

۱۳ـ 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 مسئولم که انگار به اندازهٔ کافی به من اطمینان ندارد تا مستقیماً تقاضای کمک کند.

۱۴ـ 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 بی‌محلی کنم. وقتی که می‌پرسد «میتونی؟» تمایل بیشتری دارم تا پاسخ منفی بدهم. چون می‌دانم که حالت بی‌محلی به او ندارد. فقط اظهاری عمومی است که می‌گوید «نه نمی‌توانم». اگر به چنین درخواستی، «نه» بگویم، زنم به خودش نمی‌گیرد.

۱۵ـ برای من نحوهٔ 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.

۱۶ـ وقتی که زنی می‌گوید «میتونی لطفاً کمک کنی؟» من خشم او را احساس کرده در مقابلش مقاومت به خرج می‌دهم. ولی اگر بپرسد «میشه لطفاً...» هیچ خشمی احساس نمی‌کنم حتی اگر خشمی وجود داشته باشد. من آماده‌ام تا بگویم «بله.»

۱۷ـ وقتی که زنی می‌پرسد «میتونی این کار را برایم انجام بدی؟» من با صراحت می‌گویم: «ترجیح می‌دهم که نکنم.» آن مَنِ تنبل 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 بررسی کنند، این است که برای لحظه‌ای، به یک صحنهٔ 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 چشمهایش نگاه می‌کند و به آرامی می‌پرسد: «میتونی با من ازدواج کنی؟»

• بلافاصله آن حالت شاعرانه از بین می‌رود. با کلمهٔ «میتونی»، مرد به نظر ضعیف و نالایق 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. کلمهٔ «می‌تونی؟» انعکاسی نامطمئن، غیرمستقیم، ضعیف و تحت سلطه دارد.

• وقتی که زنی می‌پرسد، «میتونی سطل آشغال را خالی کنی!» پیامی که مرد می‌شنود این است: «اگر میتونی، پس حتماً باید این کار را بکنی، اگر من به‌جای 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 سلطهٔ 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 ونوسیها توضیح داد: «اولش من فرق بین این دو روش «تقاضا» را احساس نمی‌کردم. ولی بعد مسئله را وارونه کردم. وقتی که او پاسخ می‌دهد «من نمیتونم این کار را انجام بدهم» در برابر «نه این کار را

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

- مشکل‌ترین قسمت تقاضا کردن، به‌خاطر آوردن روش کارمان است. در هر فرصتی سعی کنید تا از اصطلاح «میشه لطفاً...» استفاده کنید. به تمرین زیادی نیاز داریم. برای اینکه از مردی حمایت‌طلبی کنی،

۱ــ حرفت را به صراحت بزن.

۲ــ به اختصار صحبت کن.

۳ــ 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 کلمهٔ «میتونی» استفاده نکنید. به چند مثال نگاه کنیم.

اینطور حرف نزنید	اینطور حرف بزنید
«آشپزخانه خیلی کثیف است. واقعاً بو میده. دیگه نمی‌تونم چیزی توی سطل بریزم. باید خالی بشه. میتونی این کار را بکنی!» (صحبتی طولانی است و از «میتونی» استفاده شده است.)	«لطفاً میشه سطل زباله را خالی کنی؟»
«نمیتونم این میز را تکان بدم. باید جایش را عوض کنم. قبل از مهمانی امشب، میتونی اینکار را بکنی؟»	«لطفاً میشه جای میز را عوض کنیم؟»

(صحبتی طولانیست و از «میتونی» استفاده شده است.)

«نمیتونم تمام اینها راکنار بذارم.» (پیام غیرمستقیم است.)

«لطفاً میشه اینها را برایم کنار بگذاری؟»

«چهار تا پاکت دیگه توی ماشین جا گذاشته‌ام و برای تهیهٔ شام آنها را لازم دارم. میتونی آنها را بیاری داخل؟» (صحبتی طولانی غیرمستقیم است و از «میتونی» استفاده شده است)

«لطفاً میشه خریدها را از توی ماشین بیاری؟»

«تو از جلوی مغازه رد میشی. لورن یک شیشه شیر میخواد. اصلاً الان نمیتونم بیرون برم. خیلی خسته‌ام. چه روز بدی بود. میتونی شیر بخری!» (صحبتی بسیار طولانی و غیرمستقیم است و از «میتونی» استفاده شده است.)

«لطفاً میشه سر راهت یک شیشه شیر بخری و بیاری؟»

«جولی باید از مدرسه به‌خونه بیاد و من نمیتونم بیارمش. تو وقت داری؟ میتونی اونو از مدرسه بیاری؟» (صحبتی طولانی و غیرمستقیم است و از «میتونی» استفاده شده است.)

«لطفاً میشه جولی را از مدرسه بیاری؟»

«وقت واکسنهای سگمان زوئی است. دوست داری تو به‌دامپزشک ببریش؟» (خیلی غیرمستقیم است.)

«لطفاًمیشه زوئی‌راامروزبه‌دامپزشکی ببری؟»

«امشب خیلی خسته‌ام نمیتونم شام درست کنم. خیلی وقت است بیرون نرفته‌ایم. دلت میخواد که بیرون بریم؟» (صحبتی طولانی و غیرمستقیم است.)

«لطفاً میشه امشب برای شام بیرون برویم؟»

« من به کمکت احتیاج دارم. میتونی زیپ منو ببندی؟» (صحبتی غیرمستقیم است و از «میتونی» استفاده شده است.)	«لطفاً میشه زیپ منو ببندی!»
«هوا واقعاً خیلی سرده، شومینه را درست می‌کنی؟» (صحبتی غیرمستقیم است.)	«لطفاً میشه امشب شومینه را برامون روشن کنی؟»
«دلت میخواد این هفته بریم سینما!» (صحبتی غیرمستقیم است.)	«لطفاً میشه این هفته مرا سینما ببری؟»
«لورن هنوز کفشهایش را نپوشیده. ما دیرمون شده. من به‌تنهایی نمیتونم این کار را بکنم. میتونی کمکم کنی؟» (این صحبت خیلی طولانی و غیرمستقیم است و از «میتونی» استفاده شده است.)	«لطفاً میشه به‌لورن کمک کنی تا کفشهایش را بپوشد؟»
«اصلاً نمیدونم چه خبره. ما حرفی نزده‌ایم. میخوام بدونم که داری چیکار می‌کنی.» (صحبتی طولانی و غیرمستقیم است.)	«لطفاً میشه امشب یا وقت دیگه‌ای با من بشینی و در مورد برنامه‌های زندگیمان صحبت کنیم؟»

• همان‌طور که احتمالاً تا به‌حال متوجه شده‌اید، آنچه از نظر شما «تقاضا» محسوب می‌شود، از نظر مربخی، حالت تقاضا و درخواست ندارد. آنها چیز دیگری می‌شنود. باید با تلاشی هوشیارانه بتوانید تغییرات کوچک ولی مشخصی بدهید تا بتوانید «درخواست» نمایید. پیشنهاد می‌کنم قبل از اینکه به مرحلهٔ دوم قدم بگذارید، اقلاً سه ماه در مورد اصلاح روشهای درخواستی خود تمرین کنید. اظهارات درخواستی دیگری که مؤثر

می‌باشند عبارتند از: «لطفاً میشه خواهش کنم؟» یا «برات امکان دارد؟ = ممکنه؟»

● مرحلهٔ 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، ا ز او بخواهی. به‌خاطر داشته باش که به اختصار و با صراحت صحبت کنی. بعد خیلی از او قدردانی کرده تشکر کن.

سؤالات رایج در حمایت‌طلبی

● اولین قدم می‌تواند بسیار مشکل باشد. اینجا نمونه‌ای از سؤالات رایج موجود می‌باشد که هم از اعتراضات و هم مقاومتی که زنها ممکنست داشته باشند، سرنخی به ما می‌دهد.

۱- سؤال: زن ممکن است احساس کند چرا باید از ا و تقاضای کمک کنم؟ درحالی 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 ونوسیها نیست که چیزی را تقاضا کنند، ولی می‌توانیم بی‌آنکه به شخصیتمان بربخورد، تقاضای حمایت و همکاری بکنیم. در ونوس هرگز سؤال نمی‌کنند چون می‌دانند که چه باید بکنند. همچنان که مرد احساس محبت و قدردانی می‌کند، به‌تدریج و بی‌آنکه شما از او بخواهید، تمایل بیشتری پیدا می‌کند تا حمایتتان بکند. این در مرحلهٔ بعد است.

۲- سؤال: زن احساس می‌کند چرا به‌خاطر کارهایش باید از او قدردانی کنم؟ درحالی 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، محرک مردهاست. اگر محبت بیشتری می‌کنید، 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، نه‌فقط او را در مورد احساس محبتتان، حمایت و یاری می‌کنید، بلکه به آن حمایت و همکاری مورد نیازتان نیز می‌رسید.

۳- سؤال: زن احساس می‌کند اگر از او حمایت‌طلبی نمایم، ممکنست فکر کند که لطف و مرحمتی در حق من می‌کند.

جواب: این حالتی است که او باید احساس کند. یکی از هدایای عشق، لطف و مرحمت است. وقتی که مردی احساس می‌کند که مرحمتی در حق شما می‌کند، پس مطمئن باشید که از صمیم قلب، محبتش را ارائه می‌کند. یادتان باشد که او یک مریخی است و مثل شما امتیاز جمع نمی‌کند. اگر مرد احساس کند که او را در محظوراتی قرار داده‌اید تا محبت خود را ارائه کند، دریچهٔ قلبش بسته شده محبت کمتری می‌کند.

۴- سؤال: 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 سیارهٔ مریخ هستند. آنها فرق می‌کنند. مردها منتظر می‌شوند تا از آنها درخواست شود. به‌جای 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، حمایت‌طلبی می‌نمود. ولی او یک ونوسی نیست. او مریخی است. با پذیرفتن این تفاوت، مرد راغب‌تر می‌شود که کمکتان کند و به‌تدریج شروع به حمایت از شما می‌کند.

۵- سؤال: زن ممکن است احساس کند اگر مجبور باشم برای هرچه می‌خواهم از او درخواست کمک کنم، او فکر خواهد کرد که من به اندازهٔ او کمکش نمی‌کنم. می‌ترسم احساس کند نباید بیشتر از این به من

برسد.

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 می‌شنود 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 اندازهٔ خود او محبت نموده است و به همین علت می‌باشد که زن با احساس خوبی از او درخواست کمک می‌کند.

٦- سؤال: زن ممکنست احساس کند می‌ترسم حمایت‌طلبی 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 قانع‌کننده‌ای 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 سلطهٔ همسرش است و یا کارهایشان عادی است و به چشم زنش نمی‌آید. به‌جای 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 نه‌تنها احساس قدرشناسی بلکه پذیرش نیز می‌کند.

• وقتی که به حمایت‌طلبی بدون توقع بیشتر شما عادت نماید، در حضورتان 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. به‌خاطر داشته باشید که اگر دست مردها در مخالفت کردن آزاد باشد، خیلی راغب‌تر خواهند بود تا جواب مثبت بدهند.

اگر دست مردها در گفتن «نه» آزاد باشد، خیلی مشتاق هستند که جواب مثبت بدهند.

• بسیار مهم است که زنها بیاموزند که چگونه تقاضا کنند و چگونه پاسخ منفی را بپذیرند. 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 می‌کنند که به آنها بی‌محلی شده است. البته مرد چیزی نمی‌داند. آنچه که اتفاق افتاده، زاییدهٔ افکار زن است.

• در مرحلهٔ دوم، تمرین کنید تا در تمام مدتی که به حمایت و همکاری او نیازمندید ولی به علت کله‌شقی و مقاومتش نمی‌گویید، از او حمایت‌طلبی‌نمایید. پیش بروید، حتی اگر احساس می‌کنید که مقاومت خواهد کرد، از او کمک بخواهید. حتی اگر می‌دانید که پاسخ منفی به تقاضای شما خواهد داد.

• مثلاً ممکن است زنی هنگامی که شوهرش غرق تماشای اخبار تلویزیون است، به او بگوید: «میشه لطفاً بری سوپر و چندتا ماهی برای شام بگیری؟» وقتی که زن چنین سؤالی می‌کند، از قبل آمادگی شنیدن پاسخ منفی او را دارد. احتمالاً مرد نیز خیلی تعجب کرده است زیرا قبلاً همسرش با چنین سؤالی 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 همهٔ 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. به‌هرحال 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. به‌خاطر داشته باشید که شما

دارید محیط را برایش مساعد می‌کنید تا تقاضای شما را رد کند. از این برخورد، فقط زمانی استفاده نمایید که اگر او پاسخ منفی بدهد، واقعاً اشکالی ندارد. موقعیتهایی را انتخاب کنید که به‌ندرت از او تقاضا می‌کنید 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 می‌زنم:

چه زمانی باید تقاضا کنید	آنچه که باید بگویید
مرد در حال کار کردن است و شما می‌خواهید که بچه‌ها را به‌خانه بیاورید. معمولاً شما مزاحم او نمی‌شدید و خودتان آن کار را انجام می‌دادید.	شما می‌گویید: «لطفاً میشه جولی را بیاری؟ همین الان زنگ زد.» اگر او پاسخ منفی بدهد با خوشرویی بگویید «باشه.»
معمولاً وقتی که مردی به‌خانه می‌آید انتظار دارد که شام را حاضر کنید. شما می‌خواهید که او شام درست کند ولی هرگز تقاضا نمی‌کنید. حس می‌کنید که در مقابل آشپزی کردن سماجت به‌خرج می‌دهد.	شما می‌گویید: «لطفاً میشه در خرد کردن سیب‌زمینیها به‌من کمک کنی؟» یا «لطفاً میشه شام را تو درست کنی؟» اگر پاسخ منفی بدهد با خوشرویی بگویید «باشه.»
معمولاً بعد از شام هنگامی که شما ظرفها را می‌شویید، او تلویزیون تماشا می‌کند. می‌خواهید که او ظرفها را بشوید و یا حداقل به‌شما کمک کند، ولی هیچ وقت این تقاضا را نمی‌کنید. احساس می‌کنید که از ظرف شستن نفرت دارد. شما شاید به‌آن اندازه ناراحت نمی‌شوید که او از شستن ظرفها ناراحت می‌شود. به‌همین علت خودتان می‌شویید.	شما می‌گویید: «لطفاً میشه امشب کمک کنی ظرفها را با هم بشوییم؟» یا «لطفاً میشه بشقابها را بیاری؟» یا صبر کنید شبی که ظرفها کم است و بگویید «لطفاً میشه امشب ظرفها را بشویی؟» اگر او بگوید «نه»، پس با خوشرویی بگویید «باشه.»

سرد می‌خواهد به‌سینما برود و شما می‌خواهید به‌رستوران بروید. معمولاً تمایل او را به‌دیدن آن فیلم احساس می‌کنید و زحمت تقاضای رفتن به رستوران را به‌خود نمی‌دهید.	شما می‌گویید «لطفاً میشه امشب رستوران بریم؟ خیلی دوست دارم با هم شام بخوریم.» اگر بگوید «نه» با خوشرویی پاسخ می‌دهید «باشه.»
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 او نمی‌خواهید که کیسهٔ زباله را بیرون بگذارد.	شما می‌گویید «میشه لطفاً آشغالها را بیرون بذاری؟» اگر بگوید «نه»، با خوشرویی می‌گویید «باشه.»
مرد بسیار گرفتار و مشغول کار روی پروژهٔ مهمی است. شما نمی‌خواهید حواسش را پرت کنید. چون حس می‌کنید که چقدر روی مسئله تمرکز کرده است، ولی باز می‌خواهید با او حرف بزنید. معمولاً مقاومت او را حس می‌کنید و از او فرصتی را درخواست نمی‌کنید که با شما صحبت کند.	شما می‌گویید «میشه لطفاً کمی وقت به‌من بدی؟» اگر بگوید «نه»، با خوشرویی پاسخ می‌دهید «باشه.»
مرد روی کارش متمرکز شده است و مشغول کار است. شما نیاز دارید تا اتومبیلتان را از تعمیرگاه بگیرید. معمولاً حدس می‌زنید که چقدر سخت است تا برنامه‌اش را تنظیم کند و شما را به‌تعمیرگاه برساند. پس از او درخواست نمی‌کنید.	شما می‌گویید: «میشه لطفاً منو به تعمیرگاه برسونی؟ اتومبیلم تعمیر شده و آماده است.» اگر پاسخ منفی بدهد، پس با خوشرویی پاسخ می‌دهید «باشه.»

• در هر کدام از مثالهای بالا، آماده‌اید تا او پاسخ منفی بدهد و شما تمرین می‌کنید تا آن را قبول کرده به او اطمینان‌خاطر بدهید. پاسخ منفی او را قبول کنید و مطمئن باشید که اگر می‌توانست با شما همکاری می‌کرد. هر دفعه که از او حمایت‌طلبی می‌کنید و او پاسخ منفی می‌دهد

و شما سرزنشش نمی‌کنید، مرد به شما پنج الی ده امتیاز می‌دهد. دفعهٔ دیگر که شما درخواستی از او می‌کنید، او عکس‌العمل بهتری به تقاضای شما نشان خواهد داد. در حقیقت، وقتی به روشی 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 «برنامهٔ غیرانتفاعی» کار می‌کردیم و احتیاج به داوطلب داشتیم. او داشت به یکی ازدوستانم 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 خوشرویی رفتار خواهم کرد. سپس دفعهٔ دیگر که برای برنامهٔ جدیدی زنگ می‌زنم، با رغبت بیشتری جواب مثبتی خواهد داد. او خاطرهٔ خوبی از من خواهد داشت.» آن خانم کارمند حق داشت.

• وقتی که از مردی تقاضای کمک و همکاری می‌کنید و به‌خاطر پاسخ منفی‌اش او را طرد نمی‌کنید، مرد به‌خاطر می‌سپارد و دفعهٔ دیگر با رغبت بیشتری تمایل به کمک و همکاری خواهد داشت. از طرف دیگر اگر در نهایت سکوت، از خواسته‌هایتان بگذرید و تمنایی 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 به‌خاطر پاسخ منفی‌اش او را طرد نمی‌کنید، مرد به‌خاطر می‌سپارد و دفعهٔ دیگر با رغبت بیشتری تمایل به کمک و همکاری خواهد داشت.

• همچنان که به آرامی درخواست بیشتری از مرد می‌کنید، شوهرتان حوزهٔ دلخوشی خود را گسترش داده جواب مثبتی به شما می‌دهد. در این لحظه می‌توانید بدون هیچ احساس خطری، تمنای 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 یادم 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 بابات خسته است. امروز خیلی کار کرده. تو نباید توقع بازی داشته باشی.»

• لورن بلافاصله پاسخ داد و گفت: «من فقط خواهش می‌کنم!» دوستم گفت: «ولی تو می‌دونی بابات دوستت داره. او نمیتونه به تو «نه» بگه.» [درحقیقت، اگر او نمی‌تواند «نه» بگوید مشکل خودش است نه دخترش.]

• بلافاصله همسر و سه دخترم با هم گفتند: «اوه، او می‌تونه «نه» بگه.»

• خیلی به خانواده‌ام افتخار کردم. این کار خیلی زحمت داشت ولی ما به‌تدریج یاد گرفتیم که «تقاضا» کنیم و درضمن جواب منفی را نیز بپذیریم.

قدم سوم: تمرین کنید تا به‌طور قطعی و مثبت درخواست نمایید

- حالا که مرحلهٔ دوم را تمرین کرده‌اید، با خوشرویی می‌توانید جواب منفی را بپذیرید و برای مرحلهٔ 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 عذر و بهانه می‌آورد و تقاضای شما را رد می‌کند، دیگر مانند مرحلهٔ دوم نمی‌گویید «باشه.» درعوض تمرین می‌کنید تا از مخالفت او ایراد نگیرید ولی منتظر بمانید تا جواب مثبت به شما بدهد.
- بگذارید بگوییم که همسر شما در حال رفتن به رختخواب است و شما از او درخواست می‌کنید: «لطفاً میشه بری و یک شیشه شیر بگیری؟» او پاسخ می‌دهد: «آه من خیلی خسته‌ام، میخوام برم بخوابم.»
- به‌جای 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، شانس بیشتری خواهید داشت تا جواب مثبت او را بشنوید.
- هنر درخواست قطعی و مثبت این است که بعد از اظهار تقاضای خود، ساکت بمانید. منتظر باشید تا ناله، شکایت، مِن‌مِن و غُرغُر کند. من مخالفت و پاسخ مردها را در جواب تقاضای زنها «غُرغُر» نامگذاری کرده‌ام. مرد هرچه بیشتر حواسش جمع کار باشد، غُر بیشتری خواهد زد. غُر زدنهای او ربطی به تمایل 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 غُر زدنهای مرد می‌کند. او اشتباهاً گمان می‌کند که مرد راغب نیست تا از او حمایت کند. چنین چیزی نیست. اگر

مرد به درخواست شما فکر نمی‌کرد، بی‌سر و صدا می‌گفت «نه.» وقتی که مردی غُر می‌زند، نشان خوبیست. او سعی می‌کند تا **تقاضای** شما را در مقابل **نیازهایش** مورد بررسی قرار دهد.

وقتی که مردی غُر می‌زند، نشان خوبیست. او سعی می‌کند تا تقاضای شما را در مقابل نیازهایش مورد بررسی قرار دهد.

- او باطناً با خودش کلنجار می‌رود تا بتواند از آنچه به رویش تمرکز کرده است، به سمت درخواست شما، تغییر مسیر بدهد. مانند گشودن دری با لولاهای زنگ زده، صداهای عجیب و غریبی از خودش درمی‌آورد. اگر غُر زدنهایش را نادیده بگیریم، به‌زودی اوضاع روبه‌راه می‌شود.
- اغلب وقتی که مردی غُر می‌زند، در شُرُف دادن پاسخ مثبت به درخواست شماست. اکثر زنها این عکس‌العمل مرد را به بدی تفسیر می‌کنند. آنها یا از حمایت‌طلبی اجتناب می‌کنند و یا اینکه غُر زدن مرد را به خود گرفته او را طرد می‌کنند.
- در مثالی که زدیم: وقتی که مردی درحال رفتن به رختخواب است و شما از او تقاضا می‌کنید که به مغازه برود و شیر بخرد، او به احتمال زیاد غُر می‌زند.
- با قیافهٔ دلخوری پاسخ می‌دهد، «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 کاناپه ولو شدی. چیز زیادی ازت نمیخوام، ولی اقلاً میتونی کمک کنی. خیلی خسته و کوفته‌ام. احساس می‌کنم که این دور و بر همهٔ کارها بر عهدهٔ 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 نشانهٔ 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 درک 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 مرحلهٔ سوم آماده کنید.

• به‌علاوه، شما می‌دانید که صبحها کار مشکلی است که انسان بتواند انعطاف‌پذیر باشد. در عرض روز می‌توانید انفعال 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 غُرغُر کردم. به‌جای اینکه با من بگومگو کند، به گمان اینکه بالاخره 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 همهٔ مردها می‌افتد. اتفاقی که زنها در موردش چیزی نمی‌دانند. همین‌طور که داشتم به «هدف جدیدم» شیشهٔ شیر! نزدیک می‌شدم، غُر زدنهایم 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 می‌خریدم خوشحال بودم. کسب موفقیت همیشه حالم را خوب می‌کند. من شاد و شنگول شیشهٔ شیر در دست راستم، به دور و برم نگریستم، با نگاهی پر از غرور که می‌گفت: «هی منو نگاه کنید، دارم برای زنم شیر می‌خرم. من یکی از آن مردهای بزرگ سخاوتمند هستم. چه مردی!»

● وقتی که با شیشهٔ شیر برگشتم، او از دیدنم خیلی خوشحال شد. حسابی درآغوشم 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 می‌رنجیدم. دفعهٔ دیگر اگر از من می‌خواست تا برایش شیر بخرم، احتمالاً خیلی بیشتر از اینها غُر می‌زدم. ولی مرا نادیده نگرفت و خیلی به من محبت نمود.

● به عکس‌العمل 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.»

● دفعهٔ دیگر که خواست شیر بخرم، غُر کمتری زدم. وقتی که برگشتم، او باز هم از من قدردانی کرد. دفعهٔ سوم فوراً گفتم «حتماً می‌خرم.»

● یک هفته بعد، متوجه شدم که شیر دارد تمام می‌شود. پیشنهاد کردم که بخرم. او گفت خودش می‌خواهد به سوپر برود. برخلاف حیرتم، تاحدی ناامید شدم. من می‌خواستم شیر بخرم. عشق و محبت زنم طوری آموزشم داده بود که جواب مثبتی به او بدهم. حتی تا به امروز، هر وقت از من می‌خواهد که به مغازه رفته شیر بخرم، تا حدودی با خوشحالی جواب مثبت به او می‌دهم.

● من شخصاً این دگرگونی درونی را تجربه کردم. او با قبول غُر زدنهایم و قدردانی از من، سماجت و مخالفت مرا شفا داده بود. از آن موقع تا به‌حال، همچنان که تمرین می‌کرد تا قاطعانه حق خود را بخواهد، برای من نیز خیلی آسان‌تر شد تا پاسخ مثبتی به تقاضای او بدهم.

سکوت پرمعنی

• یکی از کلیدهای اصلی برای تقاضای حق و حقوقمان، این است که بعد از درخواستمان، ساکت بمانیم. بگذارید تا همسرتان با سماجت و مقاومتش کنار بیاید. مواظب باشید به‌خاطر غُر زدنش او را ملامت نکنید. تا زمانی که مکث کرده ساکت 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:

۱ــ «اوه، فراموش کن.»

۲ــ «باورم نمیشه که مخالفت کنی. من خیلی برات کار می‌کنم.»

۳ــ «چیز زیادی از تو نمیخوام.»

۴ــ «فقط پانزده دقیقه وقتت را می‌گیرد.»

۵ــ «مأیوس شدم، خیلی منو میرنجونی.»

۶ــ «منظورت اینه که این کار را واسه من نمی‌کنی؟»

۷ــ «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، دفعهٔ بعد که زن حمایت‌طلبی می‌کند، مرد مخالفت بیشتری از خود نشان می‌دهد.

یکی از کلیدهای اصلی برای تقاضای حق و حقوقمان این است که بعد از درخواستمان،

ساکت بمانیم.

• برای اینکه فرصتی به او بدهید تا تقاضای شما را برآورده کند، بعد از درخواست خود، مکث نمایید. بگذارید او غُر بزند و چیزهایی بگوید. فقط گوش کنید. بالاخره جواب مثبت می‌دهد. اشتباه نکنید، غُر زدنهایش علیه شما نیست. مادامی که به او پیله نکنید و با او جر و بحث نکنید، علیه شما نخواهد بود. حتی اگر غُر زنان راه بیفتد و برود، اگر هردوی شما احساس کنید که حق انتخاب با اوست که آن کار را انجام بدهد یا ندهد، او ناراحتی خود را کنار می‌گذارد.

• به‌هرحال گاهی ممکنست که او جواب مثبت ندهد یا اینکه سعی کند با جر و بحث و بعضی سؤالات، از زیر کار دربرود. مواظب باشید در مدت زمانی که سکوت کرده‌اید، ممکنست چنین سؤالاتی از شما بکند:

• ۱ـ «چرا نمیتونی خودت این کار را بکنی؟»

۲ـ «واقعاً وقت ندارم. لطفاً میشه خودت این کار را بکنی؟»

۳ـ «خیلی کار دارم، وقتشو ندارم، تو چیکار داری می‌کنی؟»

• گاهی اوقات اینها سؤالات بدیهی است. سؤالهایی که جوابش را می‌دانید، پس می‌توانید ساکت 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 قاطعانهٔ شما بدین معنی است که با اعتمادبنفس کامل درخواست کنید و مطمئن باشید که اگر بتواند از شما حمایت خواهد کرد.

• اگر از شما سؤال می‌کند و یا پاسخ منفی می‌دهد، شما نیز با پاسخی کوتاه و مختصر به او پیام بدهید که نیاز شما هم به اندازهٔ نیاز او مهم است. بعد دوباره درخواست خود را تکرار کنید. اینجا چند نمونه است:

مرد هنگام مخالفت با تقاضای زن چه می‌گوید؟	**زن از طریق درخواست به‌حق خود، چه پاسخی می‌تواند بدهد؟**
«من وقت ندارم. نمیتونی این کار را انجام بدی؟»	«من هم خیلی عجله دارم. لطفاً میشه تو انجام بدی؟» بعد دوباره سکوت کن.
«نه، من نمیخوام آن کار را انجام بدم.»	«واقعاً ازت ممنون میشم. میشه لطفاً خواهش کنم این کار را برایم انجام بدی؟» بعد دوباره سکوت کن.
«من خیلی کار دارم، تو چه کار داری؟»	«من هم خیلی کار دارم. لطفاً میشه تو انجامش بدی؟» بعد دوباره سکوت کن.
«نه، اصلاً دلم نمیخواد این کار را بکنم.»	«من هم دلم نمیخواد این کار را انجام بدم. لطفاً میشه تو انجامش بدی؟» بعد دوباره سکوت کن.

- 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. به‌خاطر داشته باشید که شما فقط «تقاضا» می‌کنید نه «مطالبه»!
- اگر او همچنان مقاومت می‌کند، پس مرحلهٔ ۲ را تمرین کنید و با خوشرویی «پس زدن» او را بپذیرید. مطمئن باشید که اگر این بار موضوع را نادیده بگیرید، دفعهٔ دیگر یادش خواهد ماند که شما چقدر مهربان بودید و تمایل بیشتری خواهد داشت تا از شما حمایت کند.
- همین‌طور که پیش می‌روید، موفقیت بیشتری در امر تقاضا و دریافت

حمایت و همکاری او تجربه خواهید کرد. حتی اگر شما درحال تمرین «سکوت پرمعنی» مرحلهٔ سوم هستید، ضروریست که همچنان به تمرین مراحل ۱ و ۲ نیز ادامه دهید. همیشه مهم است که در مورد کارهای کوچک، به‌طرز 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 حمایت‌طلبی از آنها، حساس هستند. علتش «تنبلی» مردها نیست بلکه به این دلیل است که آنها نیاز شدیدی دارند تا احساس کنند که مورد قبول می‌باشند. درعوض، تقاضایی که نشانی از زیاده‌خواهی و یا ارائهٔ بیشتر باشد، ممکنست حامل این پیام باشد که او با شرایط موجودی که دارد، قابل قبول نمی‌باشد. همان‌طور که زن زمانی که درددل می‌کند می‌خواهد که «شنیده شود» و «درک 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 اندازهٔ 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 دارید.

● با آموختن هنر حمایت‌طلبی، رابطهٔ شما به‌تدریج خیلی پربارتر می‌شود. همان‌طور که توانایی پیدا می‌کنید تا عشق و حمایت و همکاری مورد نیازتان را از او دریافت کنید، همسر شما هم به‌طور طبیعی خیلی راضی خواهد شد. زمانی که مردها احساس کنند که در برآورده کردن

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، نه‌فقط به همسرتان کمک می‌کند که عشق و محبت شما را احساس نماید، بلکه اطمینان حاصل می‌کنید که به محبتی که نیاز دارید و حقّتان است، دسترسی پیدا خواهید کرد. در فصل بعد، ما راز زنده نگه‌داشتن «جادوی عشق» را کشف خواهیم کرد.

فصل سیزدهم

جادوی عشق را زنده نگه‌داریم

• یکی از قیاسهای ضد و نقیض در روابط محبت‌آمیز 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:

۱ـ ممکن است شما احساس بسیار محبت‌آمیزی در مورد همسرتان دارید ولی صبح روز بعد که بیدار می‌شوید، از دست او دلخور و عصبانی هستید.

۲ـ شما مهربان، صبور و پذیرنده هستید ولی روز بعد طلبکار و ناراضی می‌شوید.

۳ـ تصورش را هم نمی‌کنید که همسرتان را دوست نداشته باشید ولی روز بعد پس از جر و بحثی، ناگهان در مورد طلاق شروع به فکر کردن می‌کنید.

۴ـ همسرتان کار محبت‌آمیزی برایتان می‌کند و شما به‌خاطر گذشته‌هایی که بارها شما را نادیده می‌گرفت، احساس رنجش و آزردگی می‌کنید.

۵ـ شما مجذوب همسرتان هستید ولی ناگهان نسبت به او احساس

بی‌تفاوتی می‌کنید.
۶ـ از همسرتان راضی هستید ولی ناگهان در مورد روابطتان احساس ناامنی می‌کنید و یا در مقابل آنچه نیاز دارید تا به‌دست بیاورید، احساس ضعف می‌نمایید.
۷ـ از اینکه همسرتان دوستتان دارد احساس دلگرمی و اطمینان می‌کنید و ناگهان احساس نومیدی و نیازمندی می‌کنید.
۸ـ شما با عشق و محبتتان بخشنده و سخاوتمندید ولی ناگهان سخت‌گیر، حاکم، منتقد، عصبانی و سلطه‌جو شوید.
۹ـ شما مجذوب همسرتان هستید و سپس وقتی که او تعهدی می‌دهد، کشش خود را نسبت به او از دست می‌دهید یا دیگران را جذاب‌تر می‌یابید.
۱۰ـ می‌خواهید با همسرتان رابطه داشته باشید ولی وقتی که او چنین مسئله‌ای را می‌خواهد، شما دیگر تمایلی ندارید.
۱۱ـ احساس خوبی در مورد خود و زندگیتان دارید ولی ناگهان حس می‌کنید که نالایق، مطرود و بی‌کفایت هستید.
۱۲ـ روز فوق‌العاده خوبی دارید و منتظر همسرتان می‌باشید ولی وقتی که او را می‌بینید، از یک حرفی که او می‌زند، احساس یأس، افسردگی، بیزاری، خستگی و یا احساس دوری می‌کنید.
● ممکن است متوجه شده‌اید که همسرتان بعضی از این تغییرات را دارد. چند دقیقه‌ای وقت صرف کرده فهرست بالا را مجدداً مطالعه کنید و فکر کنید که چگونه ممکن است که همسرتان توانایی‌اش را در ارائهٔ محبتی که شایستهٔ شما است، از دست بدهد. احتمالاً این تغییرات ناگهانی را در همسرتان تجربه نموده‌اید. بسیار رایج است که وقتی که دو نفر دیوانه‌وار عاشق یکدیگر هستند، روزی از همدیگر تنفر پیدا کنند و یا جنگ و جدال نمایند.
● این تغییر حالات ناگهانی انسان را گیج می‌کنند ولی با این حال موردی عادیست. اگر نفهمیم که چرا این حالات پیش می‌آید، ممکن است فکر

کنیم که داریم دیوانه می‌شویم و یا اشتباهاً نتیجه بگیریم که عشق ما نابود شده است. خوشبختانه دلیلی وجود دارد.

● عشق، احساسات سرخوردهٔ ما را مطرح می‌کند. یک روز احساس عشق می‌کنیم و روز بعد ناگهان از اطمینان به عشق می‌هراسیم. زمانی که با عشقِ 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 سرکوفتهٔ 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 کج‌خلقی، 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 سرکوفتهٔ ما را آب می‌کند و به‌تدریج سرخوردگیهای ما در روابط رومی‌شوند.

● گویی که احساسات سرخوردهٔ شما منتظرند تا احساس عشق و محبت کنید و آنگاه مطرح می‌شوند تا شفا پیدا کنند. همهٔ ما با کوله‌باری از سرخوردگیهای خود می‌پلکیم ــ با زخمهایی 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 به‌جای بهبود گذشتهٔ خود، جنگ و جدال کرده همسرمان را سرزنش می‌کنیم، ما فقط عصبانی و ناراحت شده دوباره باعث سرکوفتگی امیال و احساساتمان می‌شویم.

احساسات سرکوفته چگونه مطرح می‌شوند؟

● مسئله این است که احساسات سرکوفتهٔ ما مطرح نمی‌شوند تا بگویند: «سلام، من سرخوردگیهای گذشتهٔ 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 مسئلهٔ مهمی نبوده است، حالا دیگر خیلی دردآور می‌شود.

● سالها مانع بروز احساسات جریحه‌دار خود شده‌ایم. بعد روزی عاشق می‌شویم و عشق آن‌قدر احساس امنیت به ما می‌دهد که انبساط‌خاطر 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 گذشتهٔ ما تنها زمانی که عاشق می‌شویم، ناگهان مطرح نمی‌شوند بلکه در مواقع دیگر نیز که واقعاً احساس خوب، خوشحال‌کننده و محبت‌آمیزی داریم، به سراغ ما می‌آیند. در چنین شرایط مثبتی، زوجها ممکن است بدون هیچ توضیح و دلیلی با هم مشاجره کنند، درحالی که ظاهراً باید خیلی شاد و راضی باشند.

● مثلاً، زوجها ممکن است زمانی که به خانهٔ 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، معاملهٔ کلان، تصمیم به خرج نمودن مبلغ گزاف 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 سرخوردهٔ گذشتهٔ ما گاهگاهی ظاهر می‌شوند، برایمان آسان می‌شود تا درک کنیم که چرا به آسانی از دست همسرمان آزرده می‌شویم. وقتی که ناراحتیم تقریباً نود 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 تجربهٔ 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 آزردگی بیشتری ببار 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 گذشتهٔ ما را به‌خاطر می‌آورد.

• زمانی که بچه بودیم توانایی درک این مطلب را نداشتیم زیرا که معصوم و بی‌گناه بودیم و منفی‌بافی والدینمان مشکل خودشان بود. در دوران کودکی ما هرنوع انتقاد، طرد شدن و سرزنش را به خودمان می‌گرفتیم.

• وقتی که امیال سرکوفتهٔ دوران کودکی ما ظاهر می‌شوند، ما به سهولت اظهارات همسرمان را به انتقاد، طرد کردن و مقصر بودن خود تعبیر می‌کنیم. در چنین مواقعی 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 گذشتهٔ 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 تنه زدنهای معمولی روابطمان بسیار حساس‌تر خواهیم شد.

• در اوایل رابطه‌ای ممکن است که حساس نباشیم. طول می‌کشد تا احساسات گذشته قد عَلَم کنند. ولی وقتی که ظاهر می‌شوند، ما عکس‌العملهای متفاوتی نسبت به همسرمان داریم. در بیشتر روابط اگر امیال سرکوفتهٔ ما قد عَلَم نمی‌کردند، نود درصد از آنچه ما را ناراحت می‌کند، برایمان مسئله‌ای نبود.

چگونه می‌توانیم از یکدیگر حمایت کنیم؟

- معمولاً زمانی که گذشتهٔ مردی ظهور کرده برایش مطرح می‌شود، او به طرف غارش می‌رود. در چنین مواقعی، او بیش از حد حساس می‌شود و نیاز بیشتری دارد تا مورد قبول واقع شود. زمانی که گذشتهٔ زنی ظهور کرده برایش مطرح می‌شود، در چنین مواقعی شخصیت او سقوط می‌کند. زن به قعر 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 روبه‌رو شوید، اول احساسات خود را روی کاغذ بنویسید. از طریق نوشتن نامه‌های دوستانه، حالت منفی شما خودبه‌خود از بین می‌رود و درد گذشتهٔ شما بهبود می‌یابد. نامه‌های دوستانه به شما کمک می‌کند تا در زمان حال متمرکز شوید و بتوانید با حالت اطمینان، پذیرش، درک و عفو به همسرتان پاسخ بدهید.
- درک قانون ۱۰ / ۹۰ درصد، در مواقعی 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 درک کرده حمایتش کنید.
- وقتی که «همان حالتها» در همسرتان ظاهر می‌شود، هیچ‌وقت به او تذکر ندهید، او عکس‌العمل تندی نشان می‌دهد. تذکر شما فقط او را آزرده‌تر 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 نامهٔ دوستانه‌ای برای شما بنویسند.

نامهٔ شفابخش

- درک اینکه چگونه گذشتهٔ شما بر واکنشهای کنونی شما اثر می‌گذارد، به شما کمک می‌کند تا این احساسات خود را درمان کنید. اگر همسرتان به‌نحوی شما را ناراحت کرده است، نامهٔ دوستانه‌ای برایش بنویسید و ضمن نوشتن از خودتان بپرسید که این موضوع چگونه به گذشتهٔ شما مربوط می‌شود. در حال نوشتن نامه، ممکن است که خاطراتی از گذشته به‌خاطرتان بیاید و کشف کنید که در اصل از دست پدر یا مادر خودتان ناراحت هستید. در این لحظه به نوشتن ادامه دهید ولی حالا نامه را خطاب به والدین خود بنویسید. سپس پاسخ محبت‌آمیزی بنویسید. این نامه را با همسرتان درمیان بگذارید.
- آنها دوست خواهند داشت که به نامهٔ شما گوش کنند. وقتی که همسر شما مسئولیت آن نود درصد دردی را که مربوط به گذشته بوده به عهده می‌گیرد، احساس بسیار خوبی خواهید داشت. بدون این آگاهی از گذشتهٔ خود، تمایل داریم تا همسرمان را مقصر قلمداد کنیم و یا حداقل خود آنها احساس تقصیر و گناه می‌کنند.
- اگر می‌خواهید که همسرتان نسبت به احساسات شما، حساس‌تر باشد، بگذارید تا احساسات جریحه‌دار گذشتهٔ شما را تجربه کند. آن وقت می‌تواند حساسیت شما را درک نماید. نامه‌های دوستانه بهترین فرصت برای این کار است.

شما هرگز به آن علت که فکر می‌کنید، ناراحت نیستید

● همان‌طور که مشغول نوشتن نامه‌های 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:

۱ــ 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 نامهٔ دوستانه‌ای برایش نوشت، کشف کرد که او در اصل از دست مادر خودش به‌خاطر زیر نفوذ او بودن ناراحت است. وقتی که احساسات جریحه‌دارش ظهور نمودند، او نامهٔ کوتاه دوستانه‌ای به مادرش نوشت. برای نوشتن این نامه مجسم کرد به زمان گذشته برگشته که تحت سلطهٔ مادرش بود. بعد از اینکه این نامه را نوشت، دیگر از دست زنش ناراحت نبود.

۲ــ بعد از ماهها که لیزا عاشق شده بود، ناگهان شروع به انتقاد از نامزدش کرد. وقتی که نامهٔ دوستانه‌ای به او نوشت، متوجه شد واقعاً از اینکه به‌حد کافی شایستهٔ 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.

۳ــ بعد از یک شب شاعرانه که بیل و جین با یکدیگر داشتند، فردا مشاجرهٔ وحشتناکی 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 نوشت، 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.

۴ـ 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 پدرش 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 طغیان بودند تا بهبود یابند. سوزان نامهٔ دوستانه‌ای برای پدرش نوشت و ناگهان احساس کرد که دیگر از دست تام عصبانی نیست.

۵ـ 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 پدرش عصبانی است که آن همه بی‌اراده بود و مادرش را آزار می‌داد. بعد از اینکه نامهٔ دوستانه‌ای به پدرش نوشت و از احساسات منفی خود خلاص شد، دوباره همان احساس مجذوب بودن را در مورد فیلیپ به‌دست آورد.

● زمانی که نوشتن نامه‌های دوستانه را تمرین می‌کنید، ممکن است خاطرات و احساسات گذشته را به‌یاد بیاورید ولی همین‌طور که درددلتان را بازگو می‌کنید و به عمق احساسات خود می‌رسید، برایتان روشن می‌شود که هر وقت واقعاً ناراحت می‌شوید، ریشه‌اش در زندگی گذشتهٔ شماست.

وقتی که واکنش با تأخیر نشان داده می‌شود

● همان‌گونه که عشق ممکن است احساسات سرخوردهٔ 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 دورهٔ زندگی‌ام، نمی‌دانستم که چگونه با احساساتم ارتباط برقرار نمایم. به‌جای اینکه در مورد احساسات و کلافه بودنم صحبت نمایم، فقط وانمود می‌کردم که اوضاع روبه‌راه 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 برمی‌آمد انجام دادم تا او را خوشحال کنم. درحالی که باطناً از وانهادگی خود رنج می‌بردم. در پایان هفتهٔ دوم، بیرون رفته پیراهن قشنگی برایش خریدم. آن را به منزل آوردم و آن شب به همسرم هدیه کردم. او در جعبه را باز کرد و بسیار خوشحال و متعجب شد. از او خواستم تا آن را بپوشد. او گفت که حالش را ندارد.

● در اینجا دیگر وا دادم. من دیگر سکس را فراموش کردم. خودم را غرق در کارم نموده هوس عشقبازی 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 سر کار به منزل برگشتم، زنم میز شام شاعرانه‌ای چیده بود. پیراهنی را که دو هفتهٔ پیش برایش خریده بودم پوشیده بود. نور کمرنگی فضا را روشن می‌کرد و موسیقی آرامی

پخش می‌شد.

● شما می‌توانید 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 زوجها ناگهان رنجش خود را احساس می‌کنند

● در خیلی از موقعیتها چنین نمونه‌ای را دیده‌ام. در جلسات مشاورهٔ خود نیز این پدیده را مشاهده کردم. وقتی که بالاخره یکی از زوجین راغب می‌شود تا تغییری برای بهتر شدن خود بدهد، ممکن است که همسرش ناگهان بی‌تفاوت 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؟»

● به‌طور 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 می‌خواهد. مرد به خود آمده متوجه می‌شود که باید تغییراتی در زندگی خود بدهد و تقاضای کمک می‌کند. همان‌طور که شروع به تغییراتی کرده به همسرش عشقی را ارائه می‌دهد که بیست سال در انتظارش نشسته بود، با واکنش سرد و رنجیدهٔ زن روبه‌رو می‌شود.

● به نظر می‌رسد که انگار زن می‌خواهد به‌خاطر تمام این بیست سالی که خودش زجر کشیده است، او را زجر بدهد. خوشبختانه مسئله این نیست. در عین حال که احساساتش را درمیان می‌گذارد و مرد به

حرفهایش گوش کرده او را درک می‌کند و می‌فهمد که چگونه در حق زنش غفلت کرده است، او به‌تدریج 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 سماجت می‌کند.

بحران ناشی از توقعات بیشتر

• نمونهٔ دیگری از تأخیر عکس‌العمل، 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 ازعصبانیت، شورش و خشونت به‌وقوع پیوست. تمام عواطف نژادی که تاکنون روی‌هم تلنبار شده بود، ناگهان 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 سرخوردهٔ گذشته ظهور کرد. امروزه نیز واکنش مشابهی در ممالکی که مردمش سرانجام آزادی خود را از رهبران دول متجاوز به‌دست 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 جریحه‌دار خیلی عمیقی مطرح می‌شوند که نیاز به درمان دارند. احساسات عمیقی مانند شرم و ترس. معمولاً چون نمی‌دانیم که چگونه با این احساسات جریحه‌دار 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 مواقعی، ما افسرده، دلواپس، بی‌حوصله، رنجور و یا به سهولت و بی‌هیچ دلیل بخصوصی خسته می‌شویم. بدون هیچ دلیل مشخصی، تمام اینها علائم «همان انباشتهایی» می‌باشد که در حال ظهور هستند و ما آنها را سرکوب می‌کنیم.

• به‌طور 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 پیدا می‌کنند 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 بپذیریم. ما به عشق و مرحلهٔ 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 به‌طور 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. همین‌طور هم برای زنده نگه‌داشتن جادوی عشق، باید فصلهای آن را درک کرده نیازهای مخصوص عشق را بپرورانیم.

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 همه‌چیز بی‌عیب و ایراد است و بی‌هیچ تلاشی به‌دست می‌آید. انگار که ما کاملاً برای هم ساخته شده‌ایم. بی‌هیچ تلاش خاصی و با هماهنگی می‌رقصیم و به‌خاطر 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 روی رابطه‌مان کار کنیم. نه‌تنها یار ما از سیاره‌ای دیگر است بلکه او انسانیست که اشتباه 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 روی رابطه‌شان کار کنند. آنها به‌طور توّهم‌انگیزی توقع دارند که در

تمام مدت فصل بهار باشد. آنها یار خود را مقصر دانسته وا می‌دهند. آنها متوجه نیستند که عشق همیشه به آسانی به‌دست نمی‌آید؛ گاهی هم زیر آفتاب داغ زحمت زیادی باید کشید. در فصل تابستان عشق، لازمست که نیازهای همسرمان را بپرورانیم و همین‌طور هم عشقی را که نیاز داریم طلب کنیم و به‌دست بیاوریم. این مسئله به خودی خود پیش نمی‌آید.

پاییز عشق

● چون در طول تابستان به باغچهٔ خود رسیدگی کرده‌ایم، حالا می‌توانیم محصول زحمت خود را برداشت کنیم. پاییز از راه رسیده است. پاییزی طلایی، پرشکوه و پربار است. با پذیرفتن و درک عیبهای خود و همسرمان، عشق کامل و بالغ‌تری 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 نظرهاست. در روابط، 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 برمی‌گردد. بار دیگر ما از نعمت امید، عشق و فراوانی امکانات سرشار می‌شویم. براساس شفای درونی و کندوکاو روح خود در این سفر زمستانی، ما قادر می‌شویم تا صادق و بی‌ریا شده بهار عشق را احساس نماییم.

روابط موفقیت آمیز

● بعد از مطالعهٔ «راهنمای بهبود روابط» و کسب آنچه در روابط خود می‌خواهید، حالا کاملاً برای داشتن یک رابطهٔ موفقیت‌آمیز آماده‌اید. شما دلایل خوبی برای خودتان دارید تا امیدوار 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 شبه! آنها روز شنبه در «سمینار روابط» آخر هفتهٔ من شرکت می‌کنند و تا زمان صرف شام یکشنبه، دوباره عاشق هستند. با به کارگیری بینشهایی که از طریق خواندن این کتاب به‌دست آورده‌اید و یا با به یاد داشتن اینکه مردها از سیارهٔ مریخ و زنها از سیارهٔ ونوس هستند، شما همان موفقیت را تجربه خواهید کرد.

● ولی من به شما هشدار می‌دهم که یادتان 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 از یاد ببرید. در یک آن، همه‌چیز از بین می‌رود. ممکن است که همسرتان را مقصر دانسته یادتان برود که چگونه نیازهای او را بپرورانید.

● وقتی که خلاء 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 بدبین و بدگمان باشید و احساس کنید که می‌خواهید وا بدهید. تمام اینها قسمتی از چرخهٔ بشر است. همیشه تاریک‌ترین نقطه، قبل از سپیده‌دم می‌باشد.

● برای اینکه در روابط خود موفق باشیم، باید فصلهای متفاوت عشق را درک کرده بپذیریم. گاهی عشق به خودی خود روان و جاریست؛ ولی گاهی دسترسی به آن نیاز به تلاش دارد. زمانی قلبهایمان 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. درضمن باید به خودمان موهبت درک و فهم را هدیه کرده توقع نداشته باشیم تا همیشه تمام آنچه را دربارهٔ 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 به‌خاطر آوردن نیز نیاز دارد. در طول این کتاب شما مطالبی یاد گرفته‌اید که والدین شما نتوانستند به شما بیاموزند. آنها نمی‌دانستند ولی حالا که شما می‌دانید، لطفاً واقع‌بین باشید. بگذارید که همچنان اشتباه کنید. خیلی از بینشهای جدیدی که یاد 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 به‌خاطر بسپاریم. ما باید صبورانه از هر قدم کوچکی که آنها برمی‌دارند، قدردانی کنیم. فرصت می‌خواهد تا روی این عقاید کار کرده آنها را در زندگی خود پیاده کنیم.

● ما نه‌تنها 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 می‌خواهند یاد بگیرند که چگونه رابطهٔ موفقیت‌آمیزی داشته باشند. زندگی ما توسط پدر و مادرمان، فرهنگی که با آن بزرگ شده‌ایم و تجربه‌های دردناک گذشتهٔ ما، برنامه‌ریزی شده است. جمع‌بندی این بینش جدید برای داشتن روابطی محبت‌آمیز، مبارزهٔ جدیدی است. شما رهرویی هستید. به سرزمین جدید سفر می‌کنید. 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.

● دفعهٔ بعد که از طرف مقابلتان کلافه شدید، به‌خاطر آورید که مردها از سیارهٔ مریخ هستند و زنها از ونوسند. حتی اگر چیزی از این کتاب به‌خاطر نیاورید، به‌خاطر داشتن این مسئله که قرار است ما با هم فرق داشته باشیم، شما را یاری می‌کند تا مهربان‌تر و بامحبت‌تر باشید. تدریجاً با رها کردن داوریها، سرزنشها و مقاومت در برابر آنچه می‌خواهید به‌دست بیاورید، شما می‌توانید رابطهٔ محبت‌آمیزی ایجاد کنید، رابطه‌ای که به آن نیاز داشته مستحقش می‌باشید.

● 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.

ناشر نسخه الکترونیک
Ketabnak.com