

اسراری در باب وفاداری مردان

آیا همسرمان به ما وفادار است؟ چگونه بداییم؟

چه کنیم تا وفادار بماند؟

نویسنده: م. گری نیومن

مترجم: ساره حاجی پور

✓ نوشته شده توسط گری نیومن، مردی با بیش از ۲۰ سال تجربه حرفه‌ای در زمینه

مشاوره ازدواج

✓ معرفی شده در برنامه Opera Whinfrey، پربیننده‌ترین و مشهورترین برنامه زنده

تلویزیونی آمریکا

✓ بر اساس تحقیقات مستند و روش‌های معتبر علمی

✓ با مشاوره خبره‌ترین روان‌شناس و مشاوران ازدواج



سرشناسه: نیومن، ام. گری، ۱۹۶۵-م. Neuman, M. Gary

عنوان و نام پدیدآور: اسراری در باب وفاداری مردان / نویسنده م. گری نیومن؛ مترجم ساره حاجی پور.

مشخصات نشر: تهران: آوین، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۲۳۰ صفحه.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۱۴۸-۵۹-۶

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: The truth about cheating : why men stray and what you can do to prevent it

موضوع: زنا

موضوع: مردان -- روان‌شناسی

موضوع: مردان -- رفتار جنسی

شناسه افزوده: حاجی پور، ساره، ۱۳۵۸- مترجم

رده‌بندی کنگره: HQ۸۰۶/ن۹ع۸۱۳۹۳

رده‌بندی دیویی: ۳۰۶/۷۳۶۰۸۱

شماره کتابشناسی ملی: ۳۶۶۳۰۰۶



عنوان: اسراری در باب وفاداری مردان

نویسنده: گری نیومن

مترجم: ساره حاجی پور

طرح جلد: علیرضا اسماعیلی

چاپ جلد: ایران گرافیک

چاپ اول: ۱۳۹۴

چاپ و صحافی: معراج

تیراژ: ۲۰۰۰

قیمت: ۲۱۰۰۰ تومان

کلیه حقوق متعلق به ناشر است.

شیخ بهایی جنوبی، بلوار آزادگان، خیابان ۲۱ غربی، شماره ۳۳

تلفکس: ۸۸۰۷۰۸۳ و ۸۸۰۱۳۶۰۰

[عضو کانون فرهنگی زنان ناشر]

فروش اینترنتی و اطلاعات ناشر این کتاب در www.avin.persianbook.net

Peikavin@yahoo.com

۵	مقدمه مترجم.....
۹	فصل اول: چرا مردان وفادار نمی‌مانند و چگونه؟.....
۱۱	بخش اول.....
۱۱	این کتاب زندگی مشترک شما را تغییر خواهد داد.....
۱۱	حقایقی در مورد خیانت.....
۱۳	داستان ویلیام: سفرهای کاری قلابی.....
۱۴	پیدا کردن پاسخ برای پرسش‌های حیاتی.....
۱۵	چگونگی انجام این تحقیق.....
۱۷	چگونه از این کتاب استفاده کنید.....
۱۷	من قریانیان خیانت را سرزنش نمی‌کنم.....
۱۸	داستان‌ها و ماجراها.....
۱۸	برنامه‌های اقدام سریع.....
۱۹	بیاید ببینیم پاسخ‌ها چه بوده‌اند.....
۲۳	بخش دوم.....
۲۳	دلایل واقعی خیانت مردان.....
۲۴	دلیل شماره یک خیانت مردان.....
۲۷	کل ماجرا مربوط به احساسات است نه رابطه جنسی.....
۲۸	احساس درک شدن و مورد تقدیر واقع شدن کلید اصلی است.....
۳۲	نقش نان‌آور.....
۳۴	نقشی که خانواده و دوستان شوهرتان در خیانت کردن یا نکردن او بازی می‌کنند.....
۳۸	اگر پدر او خیانت کرده بود چطور؟.....
۳۹	مردان خیانت‌کننده رابطه پدر و مادر خود را چگونه ارزیابی می‌کنند؟.....
۴۳	همکاران و آشنایان او چطور؟.....
۴۳	برنامه اقدام سریع.....
۵۱	بخش سوم.....
۵۱	زنگ خطرها، نشانه‌های خیانت و علامت‌های دروغ‌گویی.....
۵۱	علامت‌های خیانت.....
۵۶	به دقت گوش کنید، ممکن است شوهرتان در مورد آن زن دیگر به شما چیزی بگوید.....
۵۶	برنامه اقدام سریع.....
۵۸	علامت‌های دروغ‌گفتن.....
۶۴	مردان، آن زن دیگر را کجا ملاقات می‌کنند.....

۶۷	چقدر طول کشید تا دیدار، به رابطه جنسی بکشد؟
۶۸	برنامه اقدام سریع
۶۹	چرا باید در اسرع وقت بفهمید که همسرتان در حال خیانت کردن به شماست یا نه؟
۷۱	بخش چهارم
۷۱	درک ذهن مردانه: ارتباط عاطفی
۷۲	اما او قبلاً حساس تر بود
۷۴	اشتباه شماره ۱ زنان: اگر من از او قدرانی کنم و به او توجه و محبت کنم، او هرگز تغییر نخواهد کرد
۷۵	چرا باید از او قدرانی کنم تا با من خوب باشد؟
۷۸	سه کلید برای درک و فهمیدن مردتان
۸۵	چگونه حمایت خود را به او نشان دهید
۸۷	چگونه به او سرنخ بدهید
۹۰	زمانی برای عشق ورزیدن
۹۴	نقش احساس گناه
۹۵	مردانی که در هر حال خیانت می کنند
۹۶	برنامه اقدام سریع
۹۹	بخش پنجم
۹۹	قدرت رابطه جنسی
۱۰۲	من رابطه جنسی را درک نمی کنم
۱۰۵	چرا رابطه جنسی؟
۱۰۷	چگونه رابطه جنسی را برای هر دو نفر لذت بخش کنیم؟
۱۰۹	کاری کنید که رابطه جنسی برای «شما» لذت بخش باشد
۱۱۱	تفاوت های جنسیتی را کاهش دهید
۱۱۲	در فرصتی که فراهم می کند، خود را آماده کنید
۱۱۳	در اتاق خوابتان را قفل کنید
۱۱۷	در اتاق خوابتان احساس راحتی کنید
۱۱۸	دستشویی رفتن تان را خصوصی نگه دارید
۱۱۹	نقش سوءاستفاده جنسی در دوران کودکی
۱۲۰	روش های جلوگیری از بارداری را استفاده کنید تا ذهنتان در آرامش باشد
۱۲۱	مسائل جنسی را جدی بگیرید
۱۲۳	فصل دوم: چگونه ازدواجتان را بهبود بخشید
۱۲۵	بخش ششم
۱۲۵	تعبیر از درون: فرمول تشخیص صدای درون

- صداهای بسیاری که در ما خانه کرده‌اند ۱۲۵
- مغز شما می‌تواند دریافت‌هایتان را مختل کند ۱۲۷
- کدام صدا را فعال کرده‌اید؟ ۱۲۸
- وقتی قدردانی از شوهرتان برایتان سردکننده است ۱۳۰
- صداهایی که می‌توانید همین الان تغییر دهید ۱۳۳
- وقتی هیچ محبت و شفقتی نسبت به شوهرتان ندارید ۱۳۶
- وقتی او لیاقت هیچ چیز را ندارد ۱۴۰
- برنامه‌ی اقدام سریع ۱۴۴
- قدردانی ۱۴۴
- رفتارهای گرم و محبت‌آمیز ۱۴۵
- وقتی زندگی جنسی شما راضی کننده نیست ۱۴۶
- برنامه‌ی اقدام سریع ۱۵۹
- بخش هفتم** ۱۶۱
- درس‌هایی از ازدواج‌های موفق ۱۶۱
- یک دعوا، دو روش مدیریت ۱۶۴
- عشق در صحنه حاضر است ۱۶۵
- بخش ۸** ۱۷۱
- اهمیت دادن به خودتان ۱۷۱
- اهمیت دادن به بدن فیزیکی‌تان ۱۷۳
- چه راهنمایی و نصیحتی به دوستان خواهید کرد؟ ۱۷۵
- بخش نهم** ۱۸۱
- پاسخ به عشق شوهرتان ۱۸۱
- برنامه‌ی اقدام سریع ۱۹۰
- حسن ختام** ۱۹۳
- آن‌چه در مورد نقشی که شما می‌توانید داشته باشید یاد گرفتیم ۱۹۳
- پیوست الف** ۱۹۷
- آیا مشاوره کمک کننده است؟ ۱۹۷
- هیچ مشاوره‌ای نگرفتن ۱۹۹
- چگونه مشاوره‌های ازدواج را موثر سازید ۲۰۱
- معنای عبارات انگلیسی پس از نام مشاوران چیست؟ ۲۰۲
- سوالات صحیح را بی‌رسید ۲۰۳
- هدف‌گذاری کنید ۲۰۴

۲۰۵	در جلسه اول
۲۰۷	پیوست ب
۲۰۷	بهبود پس از خیانت
۲۰۸	بمانم یا جدا شوم؟
۲۱۰	سخنی با شوهر
۲۱۴	آیا دروغ، دروغ می‌سازد؟
۲۱۹	نقش شما به عنوان همسری که به او خیانت شده است
۲۲۵	فهرست کتاب‌های منتشر شده نشر آوین

www.ketab.ir

مقدمه مترجم

من ساره حاجی پور، دارای لیسانس اقتصاد از دانشگاه تهران و فوق لیسانس MBA از دانشگاه کارلتون کانادا هستم. این اولین و تنها کتابی است که تاکنون ترجمه کرده‌ام و دلیل ترجمه آن تجربه تکان دهنده‌ام از پشت کردن مردی بود به همسرش، همسری میان سال که او را در جوانی با عشق و شوق بسیار انتخاب کرده بود. برای من که آن روزها بیشتر به درس و دانشگاه مشغول بودم و این اتفاقات را متعلق به فیلم‌ها و داستان‌های خیالی می‌دانستم و نه واقعیت، این اتفاق بسیار بعید و دور از ذهن بود.

مجالی برای بازگو کردن این داستان مفصل نیست، اما تاثیر آن همین بس که پس از آن گوشم به صحبت‌های زنان متاهل میان سال و مسنی که به تدریج زیبایی ظاهرشان را از دست می‌دادند، و حتی زنان جوان‌تری که با آن زنان مسن هم عقیده بودند تیزتر شده بود. اکثریت قریب به اتفاق این زنان معتقد بودند که تمامی مردان دیر یا زود دل از زن زندگی خود می‌شویند. غالب آنان تمامی مردان را موجوداتی بدون احساس و سطحی می‌نامیدند، و بسیاری حتی پا را فراتر نهاده، مردان را موجوداتی می‌دانستند که "اتا" و بر اساس "خلقت" خود "مجبور" به دل بستن به یک زن هستند، و زنان می‌بایست در هر صورت این حقیقت را پذیرفته و خود را برای مواجهه با آن آماده سازند!

چندین سال گذشت و با این که این موضوع دیگر مقوله اصلی افکارم نبود، گاهی برای آنچه در حول موضوع خیانت مرد به زن می‌دیدم و می‌شنیدم به دنبال دلیل می‌گشتم تا این که در فرصتی چند ساعته میان دو پرواز در بازگشت از سفری طولانی، در کتابفروشی دلنشین فرودگاهی پرهیاهو و زیبا، چشمم به کتابی افتاد به نام "چرا مردان خیانت می‌کنند؟"^۱ از گری نیومن^۱. من همیشه باور داشتم برای هر چیز یک کتاب وجود دارد، ولی

برای این موضوع خاص هرگز به دنبال کتابی نگشته بودم. هر چه باشد من در کشوری زندگی می‌کنم که صحبت از چنین موضوعاتی متعلق به محافل زنان متاهل و غالباً میان سال است و هیچ گاه به بیرون از آن درز نمی‌کند. و هر چه بود، چند سالی بود که از آن ماجرا می‌گذشت، و گوش من به شنیدن حرف‌های تکراری عادت کرده و ذهنم کم‌کم تیره و تار می‌شد. با این حال واقعاً دلم می‌خواست بدانم چرا؟ مگر می‌شود این همه شوهران فداکاری که دیده‌ام همه‌شان مستعد ترک عاطفی و پشت کردن به همسری باشند که انتخاب کرده‌اند؟ مگر می‌شود این مردان به یک زندگی غیر واقعی، و بدتر از آن، به ابراز علاقه‌های دروغین علاقه‌مند، و جویای آن باشند؟

با کنجکاوی ولی نه چندان امیدوار به این که مطلب جدیدی به من اضافه کند، کتاب را ورق زدم. پیش خودم می‌گفتم، احتمالاً می‌خواهد بگوید این واقعیت غریزی و بیولوژیک مردان است. این زنان هستند که مقصرند. این زنان هستند که می‌بایست خود را با این واقعیت تطبیق دهند. آنان هستند که می‌بایست همواره در بند زیبایی و ظاهر خود باشند و این قبیل. چیزهایی که همواره با ضرور زنانه و باورم به زیبایی عشق حقیقی در تضاد بود.

اما باز به خودم می‌گفتم، نویسنده این کتاب یکی از بهترین مشاوران ازدواج در آمریکاست، او یک مرد است، و روی کتاب نوشته شده است که از پرفروش‌ترین کتاب‌های آمریکا بوده است. علاوه بر این، مجری تلویزیونی محبوبم، اوپرا وینفری^۲، نیز با نویسنده‌اش مصاحبه کرده است. هر چه باشد اوپرا کم آدمی نیست، او فقط با مشهورترین و موثرترین شخصیت‌های جهان مصاحبه می‌کند.

کتاب را باز کردم. در ابتدای این کتاب پرسشنامه‌ای قرار داده شده بود و من شروع کردم به مرور آن در ذهنم. پس از آن هم با اطمینان از صحت پاسخ‌ها، پاسخ‌نامه را پیدا کردم و...! بنگ! پاسخ‌هایم تقریباً همه غلط بودند! پاسخ به سؤالاتی در مورد خیانت و وفاداری مردان که اتفاقاً غالب زنانی که ذکر کردم از یکدیگر می‌پرسیدند و نقل محافل ایشان بود. واقعیت این بود که همواره امیدوار بودم آن زنان اشتباه کنند، امیدوار بودم خودم هم اشتباه کنم، امیدوار

۱. Gary Neuman

۲. Oprah Winfrey: شخصیتی تلویزیونی و اجتماعی که برنامه‌های زنده تلویزیونی او محبوبیت بسیار گسترده‌ای داشته و با شخصیت‌های برجسته و تاثیرگذار مصاحبه کرده است.

بودم کسی مرا از فرو افتادن به دام باورهای سنتی که مردان را مغرور و بدون عاطفه و سطحی می‌داند نجات دهد. به نظر می‌رسید این کتاب حرف‌های متفاوتی داشته باشد. حال کتابی را در دست داشتیم که تلاش داشت از دید یک مرد به موضوعی نگاه کند که زنان از بسیاری را در طول قرن‌ها ترسانده است. کتابی که از دید مردان متعهد و غیر متعهد بسیاری پرده از دلایل حقیقی، پنهان و ناگفته رفتارهای ناخوشایند و غیرمتعهدانه برخی از آنان برمی‌دارد، و نیازهای حقیقی ایشان را از زبان خودشان بیان می‌کند. این کتاب مخاطب را به این نتیجه می‌رساند که غالب مردان همانند زنان خواهان عاطفه و عشق حقیقی‌اند و نه مانند باورهای ریشه‌دار سنتی که زنان به طور ناخودآگاه نسل اندر نسل به تکرار آن و ساختن مصداق‌های آن مشغول، و در عین حال از آن ناراضی و گریزانند، سطحی و بدون احساس، و این نقطه شروع خوبی بود.

هر چه باشد کتابی که با تحقیق و بررسی متمرکز چندین هزار مرد و تجربه چند دهه کار حرفه‌ای با مخاطب خود سخن می‌گوید ارزش اعتماد بیشتری را دارد تا ظن و گمان‌ها و ماجراهای تکراری چند دوست و خویشاوند که از زندگی مشترک خود ناراضی‌اند یا این گونه می‌نمایانند. راهکارهایی که این کتاب پیشنهاد می‌دهد، بسیار منطقی‌تر و راحت‌تر از تحمل اتفاقات بدی است که بسیاری از زنان انتظار می‌کشند تا روزی به آن دچار شوند.

بنابراین تصمیم گرفتیم این کتاب را ترجمه کنیم؛ امیدوار بودم زنانی که دوستشان دارم با خواندن این کتاب بتوانند در عین تقویت اعتماد به نفس خود و بررسی موارد عینی اتفاق افتاده در زندگی سایر مردمان این کره خاکی و کشف اشتباهات مرسوم زنان و مردان دیگر، که کم و بیش در تمامی فرهنگ‌ها نیز مشابه است، با آرامش و اطمینان منطقی بیشتری به زندگی مشترکشان بپردازند و مهم‌تر از همه این که تمام برگ‌های برنده خود را جوانی، زیبایی و رابطه جنسی ندانند.

شاید این کتاب پاسخ تمام پرسش‌ها نباشد، نباید هم باشد، یا شاید بگویند فرهنگ آمریکایی با ایرانی فرق دارد. اما هر چه باشد، من باور دارم که تمام شعرهای عاشقانه و غزل‌های پرشور فارسی را مردان نوشته‌اند، مردان ایرانی. شاعران غزل‌پردازی که شعرهایشان شهره جهان شده است، غالباً اگر نه همه‌شان مرد بوده‌اند، و نه زن!

در آخر باید تاکید کنم که این کتاب قطعاً تمام ناراحتی‌های زنان را به "راحتی" تبدیل

نخواهد کرد و تمام باورهای تکراری ایشان را از بین نخواهد برد. ما در دنیایی نسبی زندگی می‌کنیم و این کتاب نیز قصد ندارد چیزی را به طور مطلق تفهیم و اثبات کند. این کتابی است که مرد و زن را به یک اندازه در "حق" و "وظیفه" خوشبخت بودن سهیم می‌داند. با این تفاوت که بدون پیش قضاوت و بر مبنای مطالعات گسترده و با دادن ابزارها و روش‌های عملی به زنان، آنان را فعالانه در تاثیرگذاری و جهت‌دهی به زندگی زناشویی خودشان وارد نموده و نشان می‌دهد برای آنانی که می‌خواهند خوشحال باشند، راه دیگری جز شک و ظن و گمان دائمی و منتظر اتفاقات ناخوشایند بودن، و یا چشم بستن بر واقعیت‌ها و اشتباهات دانسته نادانسته و خودخواهی‌ها و ترس‌ها وجود دارد.

این کتاب به بسیاری از زنان این نوید را می‌دهد که آنان "می‌توانند" و "می‌بایست" با کشف ارتباط حقیقی قلبی با مردی که انتخاب خواهند کرد یا کرده‌اند، با کشف رمز از "دوست داشتن واقعی" و جاری کردن آن بر تمامی روزهای زندگیشان، با همت برای درک خود و مردی که انتخاب می‌کنند تا دوستش داشته باشند یا هم اکنون انتخاب کرده‌اند، با مهربان‌تر بودن با "خودشان" و با "او" و با بخشیدن "عشق" به او که قرار است عزیزترین فرد زندگیشان باشد، زندگی مطمئن‌تر و شادتری داشته باشند، و این همه حقیقتاً این کتاب را خواندنی و این مسیر را رفتنی می‌نماید.

در آخر، هر چه باشد اگر ما به فکر جبران بدفرهنگی‌هایمان، و کمک به یکدیگر برای تسهیم آنچه صحیح دیده‌ایم، نباشیم، و اگر ما دست یکدیگر را بدون بغض و کینه و انکار نگیریم، چه کسی "به جای ما" چنین خواهد کرد؟ هیچ‌کس! همیشه نقطه شروع ما هستیم، خواست و اراده خود ما.

با آرزوی آرامش، راستی و اعتماد

ساره حاجی پور