

چیزهایی که مادرم نگفت

و

یدرم نمی دانست

مؤلف: دکتر جان گری

مترجم: شیرین یزدانی



سرشناسه: گری، جان، ۱۹۵۱ - م. John, Gray
عنوان و نام پدیدآور: چیزهایی که مادرم به من نگفت و پدرم نمی دانست / مولف جان گری؛ مترجم شیرین یزدانی.
مشخصات نشر: قم: آیدنگ، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری: ۶۷۲ ص.
شابک: ۳۰۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی: فیفا
یادداشت: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۶۳-۲۲-۱
عنوان اصلی: What your mother couldn't tell and your father didn't know
یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان "روشهای پیشرفته روابط زناشویی" با ترجمه فرشته صالحی توسط نشر آبتین در سال ۱۳۷۵ منتشر شده است.
عنوان دیگر: روشهای پیشرفته روابط زناشویی.
موضوع: روابط زن و مرد
موضوع: روابط بین اشخاص
موضوع: زناشویی
شناسه افزوده: یزدانی، شیرین، ۱۳۵۶ - ، مترجم
رده بندی کنگره: HQ ۸۰۱/۹۳ ۱۳۹۱
رده بندی دیسیپلین: ۳۰۶/۸۲

چیزهایی که مادرم نگفت و پدرم نمی دانست

مترجم: دکتر جان گری
مترجم: شیرین یزدانی
ناشر: آیدنگ

نویت چاپ: اول ۱۳۹۴
چاپ: آسمان
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۶۳-۲۲-۱

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

armaghanegilar@gmail.com

۰۹۱۲۳۵۱۲۵۵۰ ... ۰۲۵-۳۷۸۳۷۵۵۸

دفتر مرکزی: قم/ خیابان معلم/ روبروی بیت امام/ معلم ۱۰/ کوچه ۴/

انتهای کوچه/ پلاک ۲/ زیرزمین

فهرست

۲۱	 مقدمه
	فصل اول: چیزهایی که ادرتان نگفت و پدرتان نمی دانست
۴۷	 چیزهایی که ما نمی دانیم
۴۹	 مروری به مهارت های ارتباطی جدید
	فصل دوم: خواسته های زنان و مردان در زندگی مشترک شان چیست؟
۶۳	 مهمترین هدف یک مرد
۶۴	 زن ها چگونه شاد می شوند
۶۵	 تقلید کردن از مردان
۶۶	 زنان شاغل و خانه دار
۶۷	 مردان در محیط کار و خانه
۶۸	 داد و ستد در زندگی مشترک و تفاوت میان زنان و مردان در این رابطه
۷۱	 ماجرای زندگی سلی و اسکات
۷۵	 زن ها مستخدم و مردها تنبل نیستند
۷۶	 تقسیم کاری زنان و مردان
۷۷	 چرا زنان جوامع امروزی از زندگی شان لذت نمی برند و ناراحت هستند؟



- ۷۹..... حس مادری در زنان
- ۷۹..... بیایید از گذشتگانمان درس بگیریم
- ۸۰..... کار زنان هیچ وقت مقامی ندارد
- ۸۲..... زنان نباید بیش از حد از خودشان انرژی بگذارند
- ۸۳..... حمایت‌های عاطفی مردان
- ۸۴..... چگونه مردها می‌توانند به همسران‌شان کمک کنند؟
- ۸۷..... چرا حرف‌زدن برای زن‌ها این قدر مهم است؟
- ۸۸..... تساد بیان زن و شوهرها
- ۸۹..... چطور یک مرد را تشویق کنید شنونده‌ی خوبی برای حرف‌هایتان باشد؟
- ۹۰..... هنر خوب گوش کردن
- ۹۲..... خواسته وقتی مردها چیست؟
- ۹۳..... درک تفاوت‌های میان زن‌ها و مردها

فصل سوم: رعایت و مسئولیت‌های زن و شوهرها در زندگی

مشترک

- ۹۸..... کار کمتر، حمایت بیشتر
- ۱۰۲..... مادران ما برای مقابله با استرس چه کار می‌کردند
- ۱۰۳..... چرا زنان نیاز دارند با کسی حرف بزنند و درد خود را بگویند؟
- ۱۰۴..... دلیل نصیحت کردن‌های مردان
- ۱۰۶..... مردها چگونه با استرس و فشارهای کاری خودشان کنار می‌آیند؟
- ۱۰۷..... چرا مردها، زن‌ها را درک نمی‌کنند؟
- ۱۰۸..... ساکت نشستن روی یک تخته سنگ
- ۱۰۹..... چرا مردها تلویزیون تماشا می‌کنند؟
- ۱۱۰..... وقتی زن‌ها شوهرانشان را درک نمی‌کنند
- ۱۱۴..... چرا مردها دوست دارند تنها باشند؟
- ۱۱۵..... وقتی مردها همسران‌شان را درک نمی‌کنند
- ۱۱۷..... وقتی زنان در مورد احساسات‌شان حرف می‌زنند
- ۱۱۹..... چرا مردها به ازدواج کردن تن نمی‌دهند
- ۱۲۱..... نگاه کردن به انتهای تونل و کوتاه‌نگری مردان
- ۱۲۲..... وقتی مردی خانواده را از یاد می‌برد

۱۲۳	مردان و استرس‌ها و فشارهای کاری‌شان
۱۲۴	۱. رسیدن به موفقیت
۱۲۴	۲. توجه کردن به مسائل دیگر
۱۲۷	۳. قدرشناسی از مردان
۱۲۸	وظایف جدید زن و شوهرها
۱۳۰	تغییر نقش و شخصیت
۱۳۴	وقتی زن‌ها نمی‌توانند حرف بزنند و درودل کنند
۱۳۴	چرا زن باید حرف بزند؟
۱۳۵	موارد تفاهم زن و شوهرها
۱۳۸	چرا زن‌ها درست ندارند از شوهرانشان سؤال بپرسند؟
۱۳۹	وقتی مردها برای انجام وظایف‌شان انگیزه‌ی کافی دارند
۱۴۱	آیا زن‌ها باید خواسته‌های‌شان را مطرح کنند یا نه؟
۱۴۳	مردها نمی‌توانند خیلی به همسرانشان کمک کنند
۱۴۴	ما نباید بیش از حد از همسرمان انتظار داشته باشیم

فصل چهارم: تفاوت‌های زنان و مردان

۱۴۸	تفاوت‌های بین مغز زن‌ها و مردها
۱۴۹	تفاوت‌های فیزیکی، مغزی و هورمونی در مردها و زن‌ها
۱۵۰	تفاوت در عملکرد مغز زن‌ها و مردها
۱۵۳	مسیر تکاملی مغز انسان
۱۵۵	تفاوت پسرها و دخترها
۱۵۶	رشد عقلانی مردها و زن‌ها
۱۵۷	تفاوت‌های مغزی زن و مرد و تأثیر آن بر نحوه‌ی ارتباط آن‌ها با یکدیگر
۱۵۸	شناختن مردها
۱۵۹	۱- وقتی مردها ناراحت می‌شوند، حرف نمی‌زنند
۱۶۲	۴- وقتی همسرانشان گریه می‌کنند آن‌ها ناراحت می‌شوند
۱۶۲	۵- مردها به‌ندرت به همسر خود می‌گویند که او را دوست دارند
۱۶۳	۶- مردها به‌ندرت از احساسات‌شان حرف می‌زنند
۱۶۸	نفس عمیقی بکشید و تا شماره‌ی ده بشمارید
۱۶۹	مردها در نشان دادن احساسات‌شان، با زن‌ها تفاوت دارند

- مردها چگونه عشق و محبت‌شان را به همسر خود نشان می‌دهند ۱۷۱
- توجه کردن به احساسات و عواطف زن‌ها ۱۷۲
- مردها چگونه با استرس کنار می‌آیند؟ ۱۷۳
- اهمیت تفریح و سرگرمی برای مردها ۱۷۴
- ورزش و رقابت کردن با دیگران ۱۷۴
- به شکار رفتن، ماهیگیری، تنیس و گلف ۱۷۵
- سیمار رفتن ۱۷۶
- خراندن روزنامه یا تماشای اخبار ۱۷۷
- بیشتر کار کردن راه حل این مشکل نیست ۱۷۷
- مردان که بیشتر از حد تلاش می‌کنند ۱۷۸
- انجام کار کمتر و حمایت بیشتر ۱۸۰
- مرحله‌ی اول: قبول مرد که سعی نکند مشکلات همسرش را حل کند ۱۸۰
- مرحله دوم: تام به همسرش کمک می‌کند ۱۸۲
- دلیل ناامید شدن مردها ۱۸۵
- موفقیت و روابط زن و شوهر در زندگی مشترک ۱۸۵
- رابطه‌ی میان زن‌ها و ثروتمند شدن همسرشان ۱۸۶
- پولدار شدن مرد باعث نمی‌شود که همسرش از زندگی خود بیشتر لذت ببرد ۱۸۶
- چرا زن‌ها احساس یأس و ناامیدی می‌کنند؟ ۱۸۷
- چرا زن‌ها باعث می‌شوند که شوهرانشان با آن‌ها خفا باشند؟ ۱۹۱
- چگونه زن و شوهرها می‌توانند حامی یکدیگر باشند؟ ۱۹۳
- علت جدایی زن و شوهرها ۱۹۴
- زن‌ها احساس می‌کنند که مسئولیت‌های آن‌ها بیشتر از شوهرانشان است ۱۹۶
- فصل پنجم: مهارت‌های لازم برای اینکه مردها شنونده‌ی خوبی برای**

حرف‌های همسرشان باشند

- چرا مردها حالت تهاجمی به خودشان می‌گیرند ۲۰۱
- ماجرای خریدن کامپیوتر ۲۰۳
- چگونه همسر از احساساتش حرف زد؟ ۲۰۵
- اهمیت احساس امنیت برای زن‌ها ۲۰۶
- (به همسران اجازه دهید خود واقعی‌اش) باشد ۲۰۸

۲۰۹.....	بهترین زمان برای حل مشکلات.....
۲۱۲.....	چگونه از جواب دادن به سؤال‌های همسران طفره روید؟.....
۲۱۳.....	آماده شدن برای طفره رفتن از جواب دادن به سؤال‌های همسر.....
۲۱۵.....	اهمیت خویشتن‌داری و پرهیز از مشاجره.....
۲۲۰.....	هدف اصلی.....
۲۲۲.....	راه حل ارائه ندهید.....
۲۲۴.....	باهمسران هم‌دردی کنید و از او سؤال پرسید.....
۲۲۹.....	ماجای خرید رفتن با بونی.....
۲۳۰.....	چگونه می‌توانیم حرف‌های همسرمان را به دل نگیریم؟.....
۲۳۱.....	احساسات منفی زن‌ها وقتی و زودگذر است.....
۲۳۲.....	احساسات زن‌ها حقایقی که به آن معتقدند، فرق دارد.....
۲۳۳.....	چگونه حرف‌های همسران را به دل نگیریم؟.....
۲۳۵.....	احساسات منفی زودگذر هستند.....
۲۳۶.....	از همسران سؤال پرسید تا مجبور نشوید در مقابل او جبهه‌گیری کنید.....
۲۳۷.....	توصیه‌هایی برای مردها تا بتوانند حرف‌های همسرانشان باشند.....
۲۳۹.....	چگونه مردان می‌توانند احساسات همسران را درک کنند؟.....
۲۴۰.....	اهمیت داشتن تماس چشمی.....
۲۴۱.....	چرا همسرمان نسبت به ما سرد می‌شود.....
۲۴۳.....	چگونه مرد می‌تواند به همسرش نزدیک شود و از نااحتی‌های او کم کند.....
۲۴۴.....	وقتی همسران از دست شما عصبانی است چه کار باید بکنید؟.....
۲۴۶.....	تأثیر پشتکار در یاد گرفتن این مهارت.....
۲۴۷.....	فقط کافی است که به حرف‌های همسران گوش کنید و چیزی نگویید.....
۲۴۸.....	اگر پدران ما می‌دانستند.....

فصل ششم: مهارت‌های لازم برای زن‌ها تا اینکه بتوانند به

شوهرانشان کمک کنند که شنونده‌ی خوبی برای حرف‌هایشان

باشند

۲۵۲.....	نحوه‌ی حرف زدن مردها و زن‌ها باهم تفاوت دارد.....
۲۵۴.....	بحران جدید زنان امروزی.....
۲۵۷.....	از روش‌های مختلف استفاده کنید.....

- ۲۵۷ مهارت‌های جدیدی که مردها باید بیاموزند.
 ۲۵۸ استفاده از مهارت‌های قدیمی به روشی جدید.
 ۲۶۱ مردهای زیرک و باهوش نیز دچار اشتباه می‌شوند.
 ۲۶۴ اهمیت آماده‌کردن مردها برای شنیدن حرف‌های همسرانشان.
 ۲۶۶ چگونه به یک مرد کمک کنیم که شنونده‌ی خوبی برای حرف‌هایمان باشد.
 ۲۶۷ چگونه به همسرمان کمک کنیم تا با ما در دودل کند.
 ۲۶۸ مریض بائید و صادقانه حرف بزنید.
 ۲۶۸ رفاه من را خیلی جدی نگیره.
 ۲۷۲ زنی مشترک پرل و مارتی.
 ۲۷۴ وقتی نمی‌توانید خسته‌ی خودتان را درست مطرح کنید، راه‌حل چیست؟
 ۲۷۶ لازم نیست تصمیم‌تان را عوض کنید.
 ۲۷۷ تقصیر هیچ‌کس از آن نیست.
 ۲۷۹ لازم نیست شما پیری بگرید.
 ۲۸۰ تو به حرف‌های من گوش نمی‌کنی.
 ۲۸۲ مردها نمی‌توانند بیشتر از یک بار به حرف‌های همسرشان گوش کنند.
 ۲۸۳ ماجرای زندگی مارتا و روبرت.
 ۲۸۵ مرد فکر می‌کند که به حرف‌های همسرش گوش می‌کند.
 ۲۸۶ مردها نمی‌دانند که چقدر مهم است که آن‌ها به حرف‌هایشان بنشینند.
 ۲۸۷ روش جدیدی که مارتا از آن استفاده کرد.
 ۲۸۹ مهارت مهم در زندگی زنان.
 ۲۹۰ اهمیت وقت‌شناسی.
 ۲۹۲ زنانی که به زور وارد غار شوهرشان می‌شوند.
 ۲۹۲ غار تنهایی مردها.
 ۲۹۳ باید حقیقت را دریابد.
 ۲۹۵ چه موقع از غار تنهایی‌شان بیرون می‌آیند؟
 ۲۹۶ جوابی در ظاهر ساده، ولی واقعاً مشکل.
 ۲۹۷ ساده‌ترین راه برای اینکه بفهمیم آیا مردی درون غارش است یا نه؟
 ۲۹۷ مقایسه‌ی صحبت کردن و روابط عاشقانه.
 ۲۹۸ چرا علاقه‌ی مرد به برقراری رابطه‌ی عاشقانه با همسرش کم می‌شود؟

۲۹۹.....	چگونه بفهمیم که مردها از غار تنهایی اش بیرون آمده است؟
۳۰۴.....	از همسران انتظاری به جا داشته باشید.....
۳۰۴.....	قوانین ناگفته‌ی ارتباطات میان زن و شوهر.....
۳۰۶.....	مردهایی که زیاد حرف می‌زنند.....
۳۰۷.....	چگونه با شوهرمان حرف بزنیم؟.....
۳۰۸.....	چرا زن‌ها دوست ندارند شروع کننده‌ی یک مکالمه باشند؟.....
۳۰۹.....	مهارت‌های ارتباطی جدید.....
فصل هفتم: زن‌ها و مردها به زبان‌های مختلفی حرف می‌زنند	
۳۱۳.....	ماجرای زندگی باب و مارج قبل از یادگرفتن مهارت‌های ارتباطی جدید.....
۳۱۵.....	دلیل مساجری باب و مارج.....
۳۱۷.....	زندگی باب و مارج بعد از یادگرفتن مهارت‌های ارتباطی جدید.....
۳۱۹.....	مزایای یادگرفتن مهارت‌های ارتباطی جدید.....
۳۲۱.....	شکستن موانع زبانی.....
۳۲۲.....	مردها منظور همسرشان را درست نمی‌فهمند، زن‌ها هم همین‌طور.....
۳۲۳.....	وقتی زن‌ها نمی‌توانند احساسات زبانی خودشان را ابراز کنند.....
۳۲۴.....	دلیل حرف نزدن مردها.....
۳۲۶.....	عکس‌العمل مردها در مقابل درد و دل‌های همسرشان.....
۳۲۹.....	وقتی شوهرتان آماده‌ی شنیدن حرف‌های شما نیست چگونه با او حرف بزنید؟.....
۳۳۰.....	علایمی که نشان می‌دهند مرد آمادگی لازم برای شنیدن حرف‌های همسرش دارد.....
۳۳۲.....	چگونه به شوهرتان کمک کنید از پاسخ دادن به سؤال‌های سه طفره نرود.....
۳۳۳.....	وقتی مردی وارد غارش می‌شود.....
۳۳۴.....	برای بیرون آوردن مردها از دورن غارشان در سه مرحله عمل کنید.....
۳۳۴.....	مرحله اول.....
۳۳۵.....	مرحله دوم.....
۳۳۵.....	مرحله سوم.....
۳۳۶.....	وقتی مردی عصبانی است با او چگونه رفتار کنیم؟.....
۳۳۸.....	چه زمان‌های نباید با شوهرتان حرف بزنید.....
۳۴۱.....	بهترین زمان ممکن برای حرف زدن با یک مرد.....
۳۴۲.....	صداهایی که مرد از خودش تولید می‌کند.....

- ۳۴۳..... معنی این صداها این است:
- ۳۴۵..... زن‌ها باید فرصت این را پیدا کنند تا به حرف‌های خودشان فکر کنند.
- ۳۴۶..... چه موقع مردها از اشتباهاتشان درس می‌گیرند؟
- ۳۴۷..... چگونه می‌توانیم یکدیگر را راحت تأثیر رفتار خودمان قرار دهیم.
- فصل هشتم: چرا زن‌ها همه چیز را به خاطر می‌آورند؛ ولی مردها**

فراموش کارند؟

- وقتی زن‌ها مشکلات زندگی خود را فراموش نمی‌کنند مردها چه می‌گویند؟ ۳۵۱
- معنی زن‌ها مشکلات زندگی شان را فراموش نمی‌کنند، ۳۵۲
- وقتی مردها فراموش می‌شوند، همسرانشان به آن‌ها چه چیزی می‌گویند؟ ۳۵۴
- وقتی مردها فراموش می‌شوند زن‌ها چه احساسی پیدا می‌کنند؟ ۳۵۵
- چگونه مرد می‌تواند از بدین لیست کارهای انجام نشده‌اش، ناراحت نشود؟ ۳۵۷
- مردها در این شرایط چه کار می‌توانند انجام دهند ۳۵۸
- وقتی مردی از چیزی شکایت نمی‌کند، ۳۵۹
- چرا زن‌ها عمداً با شوهرشان بحث می‌کنند؟ ۳۶۰
- همیشه مردها مثل هم نیستند ۳۶۱
- بیشتر مردها از لحاظ عاطفی و روانی سالم هستند. ۳۶۲
- در این صورت هم ابعاد زنانه و هم ابعاد مردانه شخصیت او پرورش می‌یابند... ۳۶۴
- تلافی جویی کردن ۳۶۶
- چرا مردها در مقابل همسر خود مقاومت می‌کنند ۳۶۷
- تغییر الگوی رفتاری ۳۶۸
- آرمیدن در سایه‌ی عشق و محبت ۳۷۰
- من عشق و محبت همسر را درک کردم ۳۷۲
- دلیل ناراحتی‌های مردها ۳۷۳
- چگونه احساساتمان را بیان کنیم؟ ۳۷۴
- پختن کیک و شباهت آن به غار تنهایی زن‌ها ۳۷۵
- سرزنش کردن هیچ فایده‌ای ندارد ۳۷۷
- هر قدر مرد استرس بیشتری داشته باشد، بیشتر بر آن کار تمرکز می‌کند ۳۸۰
- چرا زن‌ها جزئیات همه چیز را به خاطر می‌آورند؟ ۳۸۰
- ماهیت زندگی مشترک ۳۸۱

وقت‌شناسی.....	۳۸۳
چرا زن‌ها نمی‌توانند به‌راحتی خواسته‌های‌شان را مطرح کنند؟.....	۳۸۳
وقتی مردی فراموش‌کار می‌شود، همسرش چه باید بکند؟.....	۳۸۴
غرضدن سر مردها و آماده کردن آن‌ها برای اینکه شنونده‌ی خوبی باشند.....	۳۸۵
مردها چه چیزهایی را خوب به خاطر می‌آورند؟.....	۳۸۶
به‌دست‌آوردن فایل‌های ذخیره‌نشده.....	۳۸۸
چگونه زن همسرش را برای انجام‌دادن کارهایش آماده کند؟.....	۳۸۹
عکس‌العمل مردها در مقابل دوستانشان.....	۳۹۱
چگونه خانگی یک مرد تقویت می‌شود؟.....	۳۹۳
مردها نیز منصف هستند.....	۳۹۵
روش زندگی زن را تغییر دهید.....	۳۹۶
ماجرای خرید شیر.....	۳۹۷
کارهای کوچک و بزرگ.....	۳۹۹

فصل نهم: مردی که عاشق او بودم، چه شد؟

چرا مردها تغییر می‌کنند؟.....	۴۰۲
مردها به‌دنبال هدف خاصی هستند.....	۴۰۵
بالارفتن از پله‌های نردبان موفقیت.....	۴۰۸
چرا مردها همسر خود را نوازش نمی‌کنند؟.....	۴۱۱
چیزی که مردها نمی‌دانند.....	۴۱۲
مردها چگونه عوض می‌شوند.....	۴۱۳
چهار عامل اساسی در تغییردادن یک رفتار.....	۴۱۵
چرا مردها برای بودن در کنار همسرشان برنامه‌ریزی نمی‌کنند؟.....	۴۱۶
رفتار حییم چگونه تغییر کرد؟.....	۴۱۸
ماجرای غذاخوردن ما در استکهلم.....	۴۱۹
مهارت‌های ارتباطی پیشرفته برای اینکه بتوانید باهم تصمیم بگیرید.....	۴۲۲
چگونه این مهارت جدید را یاد می‌گیریم.....	۴۲۳
موفقیت برای مردها بزرگ‌ترین انگیزه برای انجام کاری است.....	۴۲۴
اهمیت تکرار و تمرین.....	۴۲۴
وقتی مردی موفق نمی‌شود.....	۴۲۵

- ۴۲۷..... چقدر همسرم بونی به من کمک کرد که احساس موفقیت کنم
- ۴۲۸..... ۱- صحبت کردن در مورد مشکل
- ۴۳۱..... چرا حرف‌های زن‌ها انتقادآمیز به نظر می‌رسد.....
- ۴۳۲..... ۲- در دودل کردن در مورد مشکل
- ۴۳۳..... چرا حرف‌های زن دستور مآبانه به نظر می‌رسد؟.....
- ۴۳۵..... حل کردن مشکل.....
- ۴۳۷..... منتظر ماندن زن تا مرد مشککش را حل کند.....
- ۴۳۸..... همکاری با یکدیگر.....
- ۴۳۹..... به بار پیشنهاد شوهرت را رد کن تا او نسبت به تو بی‌تفاوت شود.....
- ۴۴۰..... را مرد از همسرش تعریف و تمجید نمی‌کند.....
- ۴۴۱..... تام چه اساسی در مورد همسرش داشت؟.....
- ۴۴۳..... تو زیبا و جذاب شای.....
- ۴۴۵..... چرا مردها با هم حرف نمی‌زنند؟.....
- ۴۴۷..... چگونه مردی را به سرفتن تشویق کنیم؟.....
- ۴۴۹..... چرا مردها به همسر خود کمک نمی‌کنند.....
- ۴۵۱..... چیزهایی که یک زن باید به مردش بداند.....
- ۴۵۲..... چه موقع زن می‌تواند خواسته‌ی خود را مطرح کند؟.....
- ۴۵۳..... چشیدن طعم عشق.....
- ۴۵۴..... چگونه از شوهر خود بخواهیم بیشتر به ما کمک کند؟.....
- ۴۵۵..... چرا مردها به حرف همسر خود گوش نمی‌کنند؟.....
- ۴۵۸..... چرا سام به لیز توجه کافی ندارد؟.....
- ۴۶۰..... وقتی بونی به خرید می‌رود.....
- ۴۶۱..... چرا زوجها در اوایل زندگیشان، روزهای خوبی دارند؟.....
- ۴۶۲..... چرا مردها شلخته می‌شوند؟.....
- ۴۶۳..... چطور می‌توانید به شوهرتان کمک کنید مرتب‌تر باشد؟.....
- ۴۶۵..... چرا مردها به زندگی مشترکشان توجه کافی ندارند.....
- ۴۶۶..... وقتی مردی به شکار می‌رود.....
- ۴۶۷..... چگونه مردها می‌توانند به همسرانشان بیشتر توجه کنند؟.....
- ۴۶۸..... مرد برای اینکه بتواند تمرکزش را از روی کار بردارد.....

- ۴۶۸..... تعادل ایجاد کردن میان مسائل خانوادگی و شغلان
- ۴۷۰..... بیست دقیقه‌ی طلایی
- ۴۷۳..... به تغییرات رفتاری مان توجه داشته باشیم

فصل دهم: زنی که عاشق او بودم، کجاست؟

- ۴۷۶..... زن‌ها چگونه تغییر می‌کنند؟
- ۴۷۷..... چرا باید مدام در مورد مشکلاتمون حرف بزنیم؟
- ۴۷۹..... چرا علاقه‌ی زن‌ها به برقراری رابطه‌ی عاشقانه کم می‌شود؟
- ۴۸۰..... چرا انسی و خوشحال کردن زن‌ها کار سختی است؟
- ۴۸۱..... چگونه بیم از حرف‌های همسرش ناراحت نشد؟
- ۴۸۲..... چرا زن‌ها در مقابل تصمیم‌گیری‌های شوهرانشان مخالفت می‌کنند؟
- ۴۸۳..... چرا زن‌ها در برادرهای کوچکی را که شوهرانشان انجام می‌دهند، نمی‌دانند؟
- ۴۸۴..... دلیل رنجش زن‌ها
- ۴۸۴..... دلیل رنجش و طلاق زن
- ۴۸۵..... چرا زن‌ها مدام شک و شکایت می‌کنند؟
- ۴۸۷..... چرا زن‌ها مدام شوهرانشان را نصیحت می‌کنند؟
- ۴۸۷..... وقتی زن‌ها برای شوهرانشان ادبی می‌کنند؟
- ۴۸۸..... زن‌ها چگونه برای شوهرانشان مادری می‌کنند؟
- ۴۹۲..... وقتی زن مدام شوهرش را نصیحت می‌کند، شوهرش کم‌کم از او فاصله می‌گیرد؟
- ۴۹۳..... در این شرایط چه کاری از دست مردها بر می‌آید؟
- ۴۹۵..... چگونه به همسرمان کمک کنیم که ما را نصیحت نکند؟
- ۴۹۷..... چگونه خواسته‌ی خودمان را مطرح کنیم؟
- ۴۹۸..... نقش زن به‌عنوان یک مادر و همسر
- ۴۹۹..... مردها چگونه همسرانشان را درک می‌کنند؟
- ۵۰۰..... نقش زن به‌عنوان یک مادر
- ۵۰۲..... زن‌ها به چه چیزی نیاز دارند؟
- ۵۰۵..... وقتی زنی مسئولیت تأمین مخارج خانواده را به عهده دارد
- ۵۰۶..... چرا بعضی از زن‌ها دوست ندارند ازدواج کنند؟
- ۵۰۷..... زن‌ها دوست دارند با چه مردهایی ازدواج کنند؟
- ۵۰۹..... وقتی مردی از همسرش حساس‌تر و زودرنج‌تر است
- ۵۱۱..... چرا زن‌ها دوست دارند در مورد مشکلاتشان حرف بزنند؟



- وقتی مردها به غارشان می‌روند..... ۵۱۲
- لیستی از کارهای انجام نشده..... ۵۱۳
- چگونه حد و مرزهای زندگی مان را مشخص کنیم؟..... ۵۱۴
- چگونه می‌توانیم به خواسته‌ی همسرمان پاسخ منفی بدهیم؟..... ۵۱۵
- خواسته‌ی خودتان را تکرار کنید..... ۵۱۹
- پاسخ منفی دادن به خواسته‌ی دیگران..... ۵۲۰
- چرا زن‌ها باعث عصبانیت شوهرانشان می‌شوند..... ۵۲۳
- خواسته‌های متفاوت زن‌ها و مردها..... ۵۲۴
- کار و زندگی مشترک..... ۵۲۵
- چگونه عشق بعد از گذشت زمان از بین می‌رود؟..... ۵۲۷

فصل یازدهم: زن‌ها هنوز ونوسی و مردها هنوز مریخی هستند

- تغییر نقش عاطفی..... ۵۳۴
- وقتی یک مرد از لحاظ شخصیتی شبیه زن‌ها می‌شود..... ۵۳۵
- چگونه می‌توانیم چنین مردی کمک کنید..... ۵۳۶
- مردان احساساتی..... ۵۳۷
- وقتی زنی از لحاظ عاطفی شبیه مردان است..... ۵۳۹
- چگونه می‌توان به چنین زنی کمک کرد؟..... ۵۴۰
- زن نباید در زندگی مشترکش بر سر اینکه چه کسی باید قهر چه کسی را بنانه رقابت کند..... ۵۴۱
- روابط میان زن و شوهر در جوامع سستی..... ۵۴۱
- ثبات شخصیتی..... ۵۴۲
- تغییر نقش عاطفی و شخصیتی زنان شاغل..... ۵۴۳
- وقتی زنی بیش از حد به خودش فشار می‌آورد..... ۵۴۴
- علامت بی‌ثباتی عاطفی و شخصیتی در زن‌ها..... ۵۴۵
- مرحله‌ی اول: زنی که احساس خستگی و فشار می‌کند، بیش از حد غذا می‌خورد..... ۵۴۵
- چرا زن‌ها جاق می‌شوند..... ۵۴۶
- چرا رژیم گرفتن مؤثر نمی‌باشد؟..... ۵۴۷
- مرحله دوم زنانی که بیش از حد کار می‌کنند..... ۵۴۸
- شوهر چنین زنی برای کمک کردن به او باید چه کار کند؟..... ۵۵۰
- فریاد یاری از دیگران..... ۵۵۱

- ۵۵۲..... شوهر زنانی که بیش از حد کار می کنند.....
- ۵۵۳..... آن ها چگونه می توانند شوهرانشان را به سوی خودشان جذب کنند؟.....
- ۵۵۴..... جادوی اعتماد کردن به عواطف خود.....
- ۵۵۴..... صمیمیت از نگاه مردان.....
- ۵۵۵..... چگونه یک زن می تواند از لحاظ عاطفی به تعادل برسد؟.....
- ۵۵۶..... مرحله سوم: زنانی که توقع دارند شوهرانشان بیشتر حرف بزنند و در دودل کنند.....
- ۵۵۸..... وقتی زنی احساس امنیت نمی کند.....
- ۵۵۹..... چرا زنی ها دوست دارند سر حرف را با شوهرانشان باز کنند؟.....
- ۵۵۹..... چه موقعی زن ها دوست دارند حرف بزنند؟.....
- ۵۶۱..... وقتی مردی بیش از حد با همسرش در دودل می کند.....
- ۵۶۲..... احساس زنی که شوهرش زیاد با او در دودل می کند چگونه است؟.....
- ۵۶۶..... عکس العمل زن ها در مقابل احساسات شوهرانشان.....
- ۵۶۷..... مردها چگونه تعادل عاطفی و برتری خودشان را از دست می دهند؟.....
- ۵۶۸..... مرحله ی اول: مرد بیش از حد کاری می کند.....
- ۵۶۸..... وقتی مردی بر کارش تمرکز دارد.....
- ۵۷۰..... مرحله ی دوم: او از غارتنهایی اش بیرون می آید.....
- ۵۷۱..... چرا مردها نمی توانند استرس و فشارهای کاری خود را فراموش کنند؟.....
- ۵۷۱..... جایگزینی برای نیازهای واقعی مردان.....
- ۵۷۲..... چگونه انگیزه ی مرد برای کمک کردن به همسرش زیاد می شود.....
- ۵۷۳..... زن می تواند با شاد بودن به شوهرش کمک کند.....
- ۵۷۳..... وقتی زن شاد است، شوهرش احساس می کند که او نیز باید شاد باشد.....
- ۵۷۴..... مقایسه ی میان زن ها و مردها.....
- ۵۷۸..... چگونه از بی خالی رهایی یابیم؟.....
- ۵۷۶..... چگونه حمایت های بونی به من کمک می کند؟.....
- ۵۷۷..... برنامه ی دوازده مرحله ای برای کمک به این گونه افراد.....
- ۵۸۰..... چگونه می توان یک خرس را از غارش بیرون کشاند؟.....
- ۵۸۱..... مرحله ی سوم: مرد از همسرش توقع حساسیت بیشتری دارد.....
- ۵۸۲..... چرا مرد نیاز دارد که به او احترام بگذارید.....
- ۵۸۴..... همه ی انسان ها دوست دارند دیگران به آن ها احترام بگذارند.....
- ۵۸۵..... وقتی مردی عصبانی می شود.....



- وقتی زنی ساکت می‌شود و حرف نمی‌زند..... ۵۸۶
چرا زن‌ها دوست دارند در غار تنهایی‌شان تنها بمانند..... ۵۸۷
دلیل ناراحتی مرد در این شرایط..... ۵۸۸
وقتی مرد از همسرش ایرادهای مختلفی می‌گیرند..... ۵۹۰

فصل دوازدهم: یک عمر با عشق و محبت در کنار هم زندگی کنید

- عشق در دوران گذشته..... ۵۹۴
آن‌های لوبیا درون یک قوطی..... ۵۹۵
رفتار مردی به‌طور پنهانی ازدواج مجدد می‌کند..... ۵۹۵
توس از هم‌پاشی زندگی مشترک..... ۵۹۸
هفت راز انسان عشقی جاودانه در یک زندگی مشترک..... ۵۹۹
۱- تفاوت‌ها باعث جذابیت بیشتری می‌شوند..... ۵۹۹
یک زن جذب مردی می‌شود که به روحیات زنانه‌ی او توجه کند..... ۶۰۰
توجه به تفاوت‌ها میان زن و شوهرها..... ۶۰۰
تغییر نقش‌های عاطفی باعث درنگ‌شدن نقش عشق در زندگی مشترک می‌شود..... ۶۰۱
چگونه یک زن می‌تواند به ابله‌زانه‌ی شخصیت خودش بها دهد؟..... ۶۰۲
چگونه یک مرد می‌تواند به ابله‌زانه‌ی شخصیت خودش بها دهد؟..... ۶۰۵
۲- تغییرات باعث رشد انسان می‌شوند..... ۶۰۹
خودتان را همیشه قربانی دیگران نکنید..... ۶۱۰
سعی کنید مدتی جدا از همسرتان باشید..... ۶۱۰
ارتباطی دوست‌داشتنی..... ۶۱۱
عدم قدرشناسی..... ۶۱۱
به‌وجود آوردن تغییرات..... ۶۱۲
از روزمره‌گی دور شوید..... ۶۱۳
بهادادن به احساسات و عواطف زن و شوهر..... ۶۱۳
دیوار یخی اطراف قلب‌مان..... ۶۱۴
وقتی قلب‌مان به درد می‌آید..... ۶۱۵
به یکدیگر اعتماد کنید..... ۶۱۶
به نیازهای یکدیگر توجه کنید..... ۶۱۷
به خواسته‌های خودتان توجه داشته باشید..... ۶۱۸

وقتی به همسران تکیه می‌کنید باید منطقی باشید.....	۶۱۹
۴- مسئولیت‌پذیر بوده و به فکر التیام زخم‌های درونی‌تان باشید.....	۶۲۰
علایم و مشخصات احساسات نهان‌شده‌ی ما.....	۶۲۱
خودتان باید به فکر چاره باشیم.....	۶۲۲
احساس ضعف و ناتوانی.....	۶۲۲
بی‌صبری و ناشکیبایی.....	۶۲۳
چرا ما‌هی همسرمان را دوست نداریم.....	۶۲۵
وقتی در پیچه‌های قلبمان بسته‌اند.....	۶۲۵
۱. نسبت به او بی‌اعتماد می‌شویم.....	۶۲۶
۲. نمی‌توانیم به همسرمان توجه کنیم.....	۶۲۶
۳. احساس می‌کنیم کسی قدر شما را نمی‌داند.....	۶۲۷
۴. نمی‌توانیم به همسرمان احترام بگذاریم.....	۶۲۸
۵. احساس می‌کنیم دیگر همسرمان را قبول نداریم.....	۶۲۹
۶. نمی‌توانیم همسرمان را در درون خود بپذیریم.....	۶۳۰
بیایید دریچه‌های قلبمان را باز کنیم.....	۶۳۱
نوشتن نامه‌های عاطفی و احساسی.....	۶۳۲
مرحله‌ی اول.....	۶۳۳
مرحله‌ی دوم.....	۶۳۴
مرحله‌ی سوم.....	۶۳۵
رسیدن به تعادل.....	۶۳۶
۵. داشتن یک زندگی عاشقانه.....	۶۳۷
چگونه زندگی عاشقانه داشته باشیم.....	۶۳۹
روشن کردن آتش عشق در زندگی مشترک.....	۶۴۱
تک‌همسر بودن و داشتن رابطه‌ای عاشقانه.....	۶۴۲
برای زنان عشق مهم است و برای مردان رابطه‌ی جنسی.....	۶۴۳
۶. صمیمی‌بودن در زندگی مشترک.....	۶۴۳
چقدر به خودمان و چه میزان به همسرمان متکی باشیم.....	۶۴۴
فصل سیزدهم: مراحل مختلف ایجاد یک رابطه‌ی صمیمی	
نقش زنان در داشتن یک زندگی عاشقانه.....	۶۴۷



- ۶۴۸..... عشق و علاقه‌ی همسر
 ۶۴۸..... موهبت عشق در زندگی مشترک
 ۶۴۹..... هیچ کس انسان کاملی نیست
 ۶۵۰..... گاهی اوقات دو قدم جلو می‌روید و یک قدم خودتان را عقب می‌کشید
 ۶۵۱..... تمرین و تلاش در یک کار گروهی
 ۶۵۲..... توجه کردن به زندگی مشترک‌مان
 ۶۵۴..... مایجرای خریدن یک تلویزیون جدید
 ۶۵۵..... طور بد خواسته‌های یکدیگر احترام بگذاریم
 ۶۵۷..... بناترین چالش یک زندگی مشترک
 ۶۵۸..... مشارکت در کارها و رسیدن به اهداف متعالی
 ۶۵۹..... اهداف متعالی برای خودتان انتخاب کنید
 ۶۶۰..... قدرت جادویی و گذشت
 ۶۶۱..... لذتی که در بخشش است و هیچ چیز دیگری نیست
 ۶۶۲..... چطور می‌توانیم یاد بگیریم که بزرگان را ببخشیم؟
 ۶۶۳..... عفو و بخشش واقعی
 ۶۶۵..... تمرین برای بخشیدن دیگران
 ۶۶۶..... پیام بخشایش
 ۶۶۷..... چرا مردم نمی‌توانند دیگران را ببخشند
 ۶۶۸..... فرشتگان در بهشت
 ۶۶۹..... جای بسی امیدواری است که

مقدمه

آخر هفته در سفر بودم. شب شده بود، می‌خواستم بخوابم که کسی در زد؛ در را باز کردم و دیدم یکی از زنانی که آن روز در سمینار من شرکت کرده بود، پشت در اتاق هتل ایستاده است. در سمینار چندباری او را دیده بودم؛ قیافه‌ی جذابی داشت. وقتی در را باز کردم سریع وارد اتاق شد و بدون اینکه چیزی بگوید به چشمانم خیره شد و گفت: می‌خواهم با تو ازدواج کنم. زبانم بند آمده بود. نمی‌دانستم چه چیزی باید بگویم. گفت: تو را دوست دارم. نمی‌دانستم باید چه جوابی به او بدهم. شوکه شده بودم، می‌ترسیدم. به خودم گفتم مردی متأهل هستم و از زندگی‌ام کاملاً راضی‌ام، همسرم را هم دوست دارم.

آن مهمان ناخوانده خیلی صحبت کرد تا سرانجام به این کار راضی کند. با خودم کلنجار می‌رفتم تا از دام او فرار کنم؛ ولی خیلی سخت بود. درنهایت تصمیم خود را گرفتم و جواب محکمی به او دادم.

او به طرفم دوید و دوباره پیشنهاد خودش را مطرح کرد. زان به شدت کُند می‌گذشت. فضای نامناسبی بر اتاق حاکم شده بود. وقتی آن زن نزدیکم شد، یکباره به یاد همسرم بونی افتادم و خودم را به عقب کشیدم.

گفتم: ببخشید، ولی من متأهلم و نمی‌توانم با تو ازدواج کنم.

آن زن با دیدن عکس‌العمل من گفت: خوب، اشکالی ندارد. به هیچ کس نمی‌گویم که با تو رابطه دارم.

گفتم: شاخک‌های همسرم به او خبر می‌دهد که چه اتفاقی افتاده. او از همه چیز زندگی من خبر دارد و اگر بفهمد زن دیگری دارم، از کوره در می‌رود. فکر می‌کنم بهتر است از اینجا بروی.

آن زن لبخندی زد و گفت: یعنی تو مرا دوست نداری؟!

واقعاً به یک همسری اعتقاد داشتم، ولی وقتی این سؤال را از من پرسید، با خودم ساختم بهتر است کمی در مورد این موضوع فکر کنم. در ذهنم شروع کردم به دلیلی تراشی با خودم فکر می‌کردم که ازدواج مجدد چه اشکالی دارد. اگر خودم می‌پرسیدم مگر نمی‌شود همسر و خانواده‌ای خوبی داشته باشم و گاهی اوقات نیز در کنار زن دیگرم باشم؟

بالاخره بعد از کلی صحبت بحث کردن او را متقاعد کردم که برود.

در نهایت به این نتیجه رسیدم که اگر با زن دیگری ازدواج کنم، همسرم از کار من ناراحت خواهد شد. هر چه می‌دانستم تصمیم درستی گرفته‌ام؛ ولی آن شب تا صبح نتوانستم بخوابم. ساعت‌ها به این مسئله فکر می‌کردم. من جلوی وسوسه‌های شیطانی آن زن ایستادم و دم، ولی از خودم می‌پرسیدم: آیا ضرورت دارد یک مرد همیشه تک‌همسر باقی بماند؟ نمی‌دانستم چرا مردان نباید با زنی به‌جز همسر خودشان ازدواج کنند. شاید افکارم قدیمی بود و شاید هم باید مثل دیگران فکر می‌کردم: زندگی مشترک نباید مرد را زندانی کند و نگذارد او به خواسته‌هایش برسد. چرا

باید خود را اسیر زندگی مشترکم می‌کردم. این‌ها سؤالاتی بودند که مرا آزار می‌داد.

از طرفی خوب می‌دانستم که اصلاً قصد آزار همسرم را ندارم و نمی‌خواهم او از دستم عصبانی شود. قبلاً یک‌بار در زندگی مشترکم شکست خورده بودم و نمی‌خواستم دوباره طعم شکست را بچشم. اصلاً از همسران توقع نداشتم که به من خیانت کند؛ چون همسر سابقم به من خیانت کرده بود، دوست داشتم رنج و عذابش را ببینم. حالا از خودم می‌پرسیدم که چرا یک همسری اینقدر مهم است و چرا من دلیل این کار را نمی‌دانستم.

در حالی که در رختخواب به این طرف و آن طرف غلت می‌خوردم به این فکر می‌کردم که چرا بردار بعد از ازدواج حق ندارند به زن دیگری به‌جز همسرشان فکر کنند. قلبم می‌دست این کار اشتباه است؛ ولی شیطان مرا وسوسه می‌کرد؛ سعی می‌کردم دلیل قانع‌کننده‌ای برای این موضوع پیدا کنم.

قبل از اینکه بخوابم، جرقه‌ای در ذهنم به‌وجود آمد. با خودم گفتم: شاید اگر همسرم مطمئن شود که من همیشه عاشق او هستم و هیچ‌گاه او را ترک نخواهم کرد، حساسیت‌های او کمتر شود و من بتوانم با زن دیگری رابطه داشته باشم. به خودم گفتم که اگر رابطه‌ای من مخفی و کوتاه مدت باشد و با آن زن ازدواج موقت کنم، همسرم از این مسئله ناراحت نمی‌شود و من هم به آن زن تعلق خاطری پیدا نخواهم کرد. شاید این بهترین راه‌حلی بود که به ذهنم رسید.

وقتی به خان‌هام برگشتم از دیدن همسرم، خیلی خوشحال شدم. با دیدن یکدیگر حس عجیبی نسبت به هم پیدا کردیم. وقتی ماجرای آن شب را برای او تعریف کردم از تعجب خشکش زده بود.

پرسید: تو آن زن را دوست داری؟

با صراحت گفتم: هیچ علاقه‌ی قلبی به او ندارم. او نیز خیالش راحت شد. گفتم: آیا هنوزم مرا دوست داری. به او گفتم تو را بیش از هر کس دیگری در زندگی‌ام دوست می‌دارم. از من پرسید که قیافه‌ی آن زن چطور بود؟ گفتم فقط چند کلمه‌ای باهم حرف زدیم و بس، بعد بونی را بغل کردم و از آن‌ها حرف‌هایم او را ناراحت کرده بود عذرخواهی کردم.

از آن روز به بعد با همسرم در مورد تک همسری بحث‌های زیادی می‌کردیم. من منتظر بودم او بگوید که اگر ازدواج دیگری داشته باشم، از دست من عصبانی نخواهد شد؛ ولی همسرم همیشه مصرانه می‌گفت که دوست ندارد با زن دیگری رابطه داشته باشم. پاسخ محکم و قاطعانه‌ی او نه تنها افکار مرا تغییر داد، بلکه تأثیر بسزایی نیز در زندگی من بجا گذاشت.

برای شروع بحث به همسرم گفتم: با آن زن رابطه‌ای ندارم، چون دوست ندارم به تو خیانت کنم؛ اما دوست دارم به من اجازه‌ی ازدواج موقت بدهی. ازدواجی مشروع و قانونی. به این شرط که منی که همیشه عاشق تو هستم، فقط احساس می‌کنم که دوست دارم دوبار ازدواج کنم. من به تو قول می‌دهم که تنها وقتی به مسافرت می‌روم یا زن دومم باشم و بقیه‌ی اوقات را در کنار تو بگذرانم.

قبل از اینکه بتوانم حرف‌هایم را تمام کنم، همسرم شروع به گریه کرد. خیلی از حرف‌های من تعجب کرده بود، ولی با این وجود سعی می‌کرد که

خیلی محکم و قاطع جواب مرا بدهد. حرف‌های آن روز او تأثیر زیادی در من گذاشت؛ به‌همین دلیل هیچ‌وقت حرف‌های او را فراموش نخواهم کرد.

او گفت: جان، هیچ‌وقت دوست ندارم که به تو بگویم چه کاری را انجام دهی و چه کاری را انجام ندهی. تو دوست نداری که برای مثل یک مادر باشم و کار درست و غلط را برای تو توضیح دهم. فقط دوست دارم بدانی خیلی سعی کردم که کاملاً به تو اعتماد داشته باشم. دوست ندارم از عشقی که بین ما وجود دارد، کم بشود. دوست دارم بیشتر به تو اعتماد داشته باشم و عشق نسبت به تو بیشتر شود.

در حالی که اسب از حشمانش سرازیر شده بود، گفت: این اتفاق قبلاً برای من رخ داده. اگر پس‌کنم یعنی برای برگزاری سمینارها، به خارج از شهر می‌روی و با زن دیگری رابطه داری، دیگر نمی‌توانم به تو اعتماد کنم. همیشه خودم را با تو مقایسه خواهم کرد و اگر به من خیانت کنی، نمی‌توانم در کنار تو بمانم. هرگز نمی‌توانم تحمل کنم که تیرن دیگری داشته باشی.

بونی مدتی طولانی مکث کرد و بعد گفت: می‌دانم این کار تو درست است یا نه، فقط می‌دانم اگر دوباره ازدواج کنی، هرگز نمی‌توانم مثل قبل با تو صادق و رو راست باشم و به تو اعتماد کنم.

با شنیدن حرف‌های همسرم، یکباره تمام دلیل تراشی‌ها را روجیهات منطقی خود را فراموش کردم. احساس کردم بیش از قبل همسرم را دوست دارم و به عشق او پایبندم. از اینکه می‌دیدم همسرم چقدر راحت با من حرف می‌زند و از احساساتش می‌گوید، شکرگزار خدا بودم. حرف همسرم را بدون اینکه در مقابل او جبهه‌گیری کنم، شنیده بودم. او در حرف‌هایش مرا سرزنش نمی‌کرد، از من انتقاد نمی‌کرد و قضاوت نادرستی در مورد من

نداشت. وقتی او این‌گونه با من حرف می‌زد، نیازی نبود که من کار خودم را توجیه کنم. وقتی با من حرف می‌زد، می‌توانستم به خواسته‌ها، نیازها و افکار او پی ببرم و به راحتی جواب او را بدهم.

آن روز فهمیدم که همسرم واقعاً عاشق من است و دوست دارد من زندگی خوب و سعادت‌مندی داشته باشم. فهمیدم که حتی اگر ازدواج مجدد کاری رستی باشد و مخالف با اخلاقیات نباشد، همسرم این کار را مانعی برای عشق میان ما، می‌داند. او برای اینکه بتواند با تمام وجود به من عشق بورزد، با من رجب باشد و مرا درک کند، باید احساس کند که تنها زن زندگی من هست و من فقط در کنار او باشم و بس، او چنین احساسی را تجربه خواهد کرد.

مثل خیلی از مردان دیگر، فکر می‌کردم که اگر با زن دیگری ازدواج کنم و گه‌گاهی کنار او باشم، این کام، تئیری بر زندگی مشترکمان نخواهد گذاشت؛ ولی سخت در اشتباه بودم. ارزشی تک همسری و یک عشق داشتن را نمی‌دانستم، و متوجه نبودم که این پالوده و مبنای یک رابطه‌ی صمیمی و عاشقانه است. اگر آن شب باهمسرم در مورد این موضوع حرف نزده بودم، هیچ‌گاه نمی‌توانستم به این مسئله پی ببرم.

نمی‌توانستم از خودم خیلی انتظار داشته باشم، زیرا پدرم هم این مسائل را نمی‌دانست شاید پدر او هم چیزی در مورد این مسائل او نگفته و شاید مادرم هم هیچ‌وقت با پدرم این‌گونه حرف نزده بود و به او نگفته بود که دوست دارد تنها عشق زندگی پدرم باشد. شاید مادرم هیچ‌وقت در زندگی‌اش مثل بونی این قدر قاطع و محکم با شوهرش حرف نزده بود.

مادرم به نسل دیگری تعلق داشت و مثل آن‌ها فکر می‌کرد. او توانایی انجام کارهای دیگری را داشت و با نسل امروزی متفاوت بود.

وقتی حدوداً پانزده ساله بودم، خوب و بد را از هم تشخیص می‌دادم. آن روزها، پدرم به مادرم اقرار کرد که با زن دیگری ازدواج کرده و پنهانی با او رابطه دارد. سپس تمام عشق و محبت میان آن دو از بین رفت و پدرم می‌خواست از مادرم جدا شود.

مادرم عاشق پدرم بود و از شنیدن این خبر، خیلی ناراحت شد؛ اما به‌جای اینکه عشق و محبت خود را به او نشان دهد و به پدرم بگوید چقدر به او نیاز دارد، بجای آن که به پدرم گفت که حاضر است از او جدا شود. به پدرم گفت که مدتی به عواقب کارش فکر کند و تصمیم بگیرد. یک هفته‌ی بعد، وقتی مادرم فرامید که باردار است سرنوشت او عوض شد. زمانی که پدرم فهمید که بچه‌ای سر راه است، تصمیم گرفت از مادرم جدا نشود و خانه و خانواده‌اش را ترک نکنند. مادرم از تصمیم او خیلی خوشحال شد. از آن به بعد دیگر در خانه‌ی ما هیچ حرفی در مورد این مسئله زده نشد. پدرم پس از آن ماجرا باز هم با آن زن رابطه داشت. اما هرگز در مورد آن، باهم حرف نمی‌زدند.

با اینکه آن‌ها از هم جدا نشدند؛ ولی این اتفاق تأثیر زیادی در رابطه‌ی آن‌ها داشت. گرچه هنوز زن و شوهر بودند و از یکدیگر حمایت می‌کردند، ولی گویی از کمبود چیزی در زندگی‌شان رنج می‌بردند. کم‌کم شور و شوق عشق در زندگی آن‌ها از بین رفت و ناپدید شد.



وقتی بزرگ‌تر شدم، شایعه‌های زیادی در مورد رابطه‌ی پدرم می‌شنیدم. روزی پیش پدرم رفتم و از او خواستم که حقیقت را به من بگوید. او گفت: اگر حقیقت را ندانی برایت خیلی بهتر است. پافشاری کردم و از او خواستم که برایم حرف بزند؛ اما تنها چیزی که از حرف‌های او فهمیدم که او با این روش می‌خواهد کار خودش را توجیه کند. نمی‌خواست مادرم را اذیت کند و فکر می‌کرد اگر رابطه‌اش همچنان مخفیانه باقی بماند، مادرم ناراحت نخواهد شد.

تا حدی حق با پدرم بود. مادرم در مورد این کار پدرم هیچ‌گاه به او اعتراض نکرد و هیچ‌وقت از او نخواست که به رابطه‌ی پنهانی‌اش پایان دهد. هیچ‌کدام از آن‌ها نمی‌دانستند که این مسئله باعث می‌شود عشق و محبتی که میان آن دو وجود دارد، کم‌کم از بین برود و دیگر نسبت به هم احساس صمیمیت نکنند. آن‌ها مثل بسیاری از زن و شوهرهای دیگر، فکر می‌کردند که بعد از گذشت چندسال از زندگی مشترک، کاملاً طبیعی است که شور و هیجان در زندگی آن‌ها از بین برود.

بعد از مرگ پدرم، روزی من و مادرم یکی از عکس‌های او باهمسر دومش را پیدا کردیم. وقتی مادرم آن عکس را دید، اشک از چشمانش سرازیر شد؛ اشک‌هایی که در دوران زندگی پدرم ریخته نشده بود. به‌خوبی دلیل گریه‌ی او را می‌دانستم. می‌دانستم که او از دیدن اینکه پدرم کنار زن دیگری ایستاده است رنج می‌برد. او برق چشمان پدرم را خوب می‌فهمید و می‌دانست از وقتی با آن زن رابطه داشت، دیگر آن برق در چشمانش دیده نمی‌شد. گرچه برای ما پدر خوبی بود؛ ولی بیشتر اوقات افسرده و ناراحت

بود، بالاین حال در آن عکس و در زندگی مخفیآنهاش خیلی خوشحال و شاد به نظر می‌رسید. او در آن عکس، پدری بود که من همیشه در دلم آرزوی آن را داشتم.

از مادرم پرسیدم که چرا پدرم با او این رفتار را کرد و چرا سراغ زن دیگری رفت. گفت: من و پدرت عاشق هم بودیم. با گذشت سال‌ها از زندگی مشترکمان بیشتر مادر بچه‌هایم بودم؛ اما پدرت می‌خواست برای او یک زن باشم و همیشه در کنارش بمانم.

نمی‌دانستم که چرا مادرم این کار پدرم را توجیه می‌کرد و خیانت او را پذیرفته بود. مادرم گفت او را تحسین می‌کردم که ما را ترک نکرد، او از زندگی‌اش لذت نمی‌برد و بالاین کار خودش را قربانی ما کرد. خیلی دوست داشت از من جدا شود؛ ولی این کار را نکرد.

آن روز دلیل این کار پدرم را فهمیدم. پدرم دیگر برای مادرم جذابی نداشت و نمی‌دانست باید چه کار کند. او نمی‌دانست که چگونه می‌تواند برای همسرش شوهری جذاب باشد و دوست داشته باشد و در عین حال مسئولیت‌های اداره‌ی یک خانواده را به عهده بگیرد. او نمی‌دانست که چگونه می‌تواند دوباره عطش شور و هیجان را به زندگی مشترکشان برگرداند. اگر او این چیزها را می‌دانست، شاید هرگز سراغ زن دیگری نمی‌رفت و راه درست را انتخاب می‌کرد.

همچنین فهمیدم که مادرم هر کاری را که از دستش برمی‌آمد انجام داده بود. او خوب می‌دانست که چگونه می‌تواند مادری خوب و دلسوز برای ما باشد؛ ولی نمی‌دانست که چگونه می‌تواند رابطه‌ای عاشقانه با پدرم داشته باشد. او آنچه را که از مادرش یاد گرفته بود در زندگی خودش پیاده



می‌کرد. مادر بزرگم نیز از مادر خودش الگو گرفته بود و این زنجیره ادامه داشت؛ ولی دنیایی که مادرم در آن زندگی می‌کرد، با دنیایی که مادر و مادر بزرگش در آن زندگی کرده بودند، کاملاً متفاوت بود و قوانین خاص خود را داشت.

دوران جوانی مادرم هم‌زمان با جنگ جهانی دوم بود، همه‌ی مردم فقط به این فکر می‌کردند که چگونه زنده بمانند و نیازهای اولیه‌ی خودشان را برآورده کنند. در آن دوران عشق و داشتن رابطه‌ای عاشقانه چندان مهم نبود و مردم به احساسات درونی خودشان، اهمیت نمی‌دادند. مادرم وقتی ازدواج کرد، مشغول بزرگ‌کردن هفت بچه‌ی قد و نیم‌قد بود و دیگر فرصتی برایش باقی نمی‌ماند که به خودش و احساساتش فکر کند. حتی اگر فرصتی هم داشت، فکرش را می‌کرد که بتواند با پدرم در دودل کند. او نمی‌دانست که چگونه می‌تواند با پدرم حرف بزند و درد و دل کند و نمی‌خواست پدرم را با حرف‌هایش ناراحت و مضطرب کند.

وقتی پدرم تصمیم گرفت از او جدا نشود، مادرم خیالش راحت شد و فکر می‌کرد که بنیان خانواده‌ی ما متلاشی نخواهد شد. اما سال‌ها بعد نیاکانش سعی می‌کرد که اول به نیازهای خانواده و فرزندانش فکر کنند و سپس به همسرش را قربانی آن‌ها کنند. پدرم هم به خواسته‌های درونی خودش توجه داشت و هم مثل پدرانش فکر می‌کرد که باید به زندگی مشترکش پایبند باشد و علی‌رغم رابطه‌ی پنهانی که با زن دیگری داشت، از همسرش جدا نشود. با وجود همه‌ی این چیزها، مادرم همیشه به ما می‌گفت که آن دو عاشق هم هستند و هر سال که از زندگی مشترکشان می‌گذرد، به هم نزدیک‌تر می‌شوند.

ماجرای زندگی پدر و مادرم شاید برای نسل‌های قبلی ما چیز عجیبی نباشد؛ ولی امروزه زن و شوهرها از یکدیگر انتظار بیشتری دارند. امروزه هدف از زندگی مشترک فرق کرده است و دیگر زن و مردها فقط به‌خاطر اینکه از یکدیگر حمایت کنند و نیازهای اولیه زندگی‌شان را تأمین کنند باهم ازدواج نمی‌کنند. امروزه بسیاری از راهکارها و استراتژی‌هایی که والدین ما در زندگی مشترک‌شان استفاده می‌کردند کارساز نیست و حتی گاهی اوقات، مضر نیز می‌باشد.

متأسفانه بابا بگویم که تقریباً همه‌ی ما مثل والدین‌مان فکر می‌کنیم. چون حدوداً بیست و پنج سال از زندگی‌مان، در کنار آن‌ها هستیم و بدون اینکه خودمان متوجه شده باشیم خلق و خوی و منش آن‌ها را یاد گرفته‌ایم. درک این مطلب خیلی ساده است. تجربه‌های بچه‌ها در دوران کودکی‌شان، تأثیر چشمگیری در سبک زندگی و ارتباط آن‌ها در زندگی آینده‌شان خواهد گذاشت. ببینید من چقدر شبیه پدرم هستم و احتمال داشت، همان اشتباهی را که پدرم سال‌ها قبل مرتکب شده بود دوباره تکرار کنم. از طرفی دیگر عکس‌العمل همسرم را ببینید که چقدر عکس‌العمل مادرم، در مقابل اشتباه پدرم متفاوت بود.

این کتاب در مورد همین مسائل است.

همان‌طور که می‌دانید، پدر و مادرهای ما، علی‌رغم همه‌ی عشق و محبتی که نسبت به ما داشته‌اند و با وجود اینکه برای ما بسیار سعی و تلاش کرده‌اند و از جان و دل‌شان مایه گذاشته‌اند، ولی نمی‌توانند چیزهایی را که خودشان نمی‌دانستند را به ما یاد دهند. آن‌ها چطور می‌توانستند راه‌حل مشکلاتی را که در زمان آن‌ها وجود نداشت به ما یاد دهند. ما

به عنوان وارثان آن‌ها اکنون در صف مقدم رویارویی با مشکلات جدیدی هستیم. و اکنون با مشکلات جدیدی روبه‌رو هستیم و برای حل آن‌ها به استراتژی‌های مناسبی نیاز داریم. و نه تنها باید مهارت‌های جدیدی یاد بگیریم، بلکه باید تجربیات و آموزه‌های قدیمی و نادرست خودمان را نیز به دست فراموشی بسپاریم؛ اما این درس‌ها و قوانین جدید که باید آن‌ها را یاد بگیریم، چه چیزهایی هستند؟ ما زنان و مردان امروزی، برای اینکه زندگی خوب و سعادتمندی داشته باشیم، باید چه چیزهای جدیدی یاد بگیریم؟

زنان امروزی، دیگر مثل زنان نسل‌های قبل برای امرار معاش و تأمین نیازهای اولیه مردشان به مردان متکی نیستند. آن‌ها بیش از هر چیز دیگر نیاز دارند که شوهرانشان به مسایل روحی و روانی آن‌ها توجه کنند. مردان امروزی نیز از همسران خود توقع بیشتری دارند. آن‌ها از همسران‌شان فقط این انتظار دارند که مادر فرزندان‌شان باشد و به خانه‌داری بپردازد. آن‌ها از همسران‌شان انتظار دارند که به نیازهای عاطفی آن‌ها توجه کنند و در عین حال با آن‌ها مثل بچه‌ها رفتار نکنند.

منظور من از گفتن این حرف‌ها این نیست که والدین ما احساس نداشتند. می‌خواهم بگویم که توجه به مسائل عاطفی، از اولویت‌های زندگی آن‌ها نبوده است. پدر و مادران ما، فقط به فکر کار کردن و وظایفی بودند که به عهده‌ی آن‌ها بود. وظیفه‌ی مادران انجام کارهای خانه و نگهداری و مراقب از فرزندان بود و اینکه نباید به پدران مان غر بزنند؛ ولی چیزهایی که برای والدین ما در آن زمان خوب بود، برای ما کافی نیست. اکنون دیگر لازم نیست ما خودمان را مثل آن‌ها قربانی خانواده‌ی خود

کنیم. امروزه به دنبال این هستیم که زندگی مشترکی توأم با عشق و صمیمیت را تجربه کنیم. اگر زوجها به این خواسته‌ی خودشان نرسند، زندگی مشترکشان از هم پاشیده و به دنبال رسیدن به موفقیت‌های خودشان می‌روند، گویی موفقیت‌های شخصی برای آن‌ها مهم‌تر از حفظ کانون خانواده است.

در جوامع غربی آمار طلاق به خوبی نشان می‌دهد که از هر چهار ازدواج دو تای آن به طلاق منجر می‌شود. متأسفانه این نرخ، هر روز رو به افزایش است؛ مثلاً این آمار در کالیفرنیا نسبت سه به چهار دارد، یعنی از هر چهار ازدواج سه تای آن به طلاق منجر می‌شود. حدود پنجاه درصد بچه‌های آمریکایی، فرزند طلاق و بی درصد نوزادان، حاصل روابط پنهانی هستند. علاوه بر این خشونت، جرم و جنایت، مصرف مواد مخدر و استفاده از داروهای روان درمانی نیز هر روز رو به افزایش است.

مشکلات جدید به وجود آمده، یک سؤال اساسی را مطرح می‌کند و آن سؤال این است که بهتر نیست به عقب برگردیم و مثل نسل‌های گذشته نیازهای عاطفی خود را نادیده بگیریم و خانواده برآمان مهم‌ترین کانون زندگی باشد؟ آیا این جواب، پاسخ قانع‌کننده‌ای برای مشکلات ما است؟ آیا مجبوریم که در زندان بمانیم و زندگی مشترکی را تحمل کنیم به از آن لذت نمی‌بریم؟ شاید چنین راه‌حلی در گذشته می‌توانست مشکلات ما را حل کند؛ اما امروزه وقتی همه به دنبال رسیدن به موفقیت شخصی خود هستند، دیگر این روش‌ها چاره‌ساز نیست.

همیشه طلاق، جدایی و از خودگذشتی، راه‌حل خوبی برای این مشکل نیست. ما باید یاد بگیریم که چگونه زندگی مشترک خوبی داشته باشیم و در

عین حال به نیازهای روحی و روانی خودمان نیز توجه کنیم. انجام این کار، نه تنها امکان‌پذیر است، بلکه از ضروریات زندگی ما نیز به‌شمار می‌رود. متأسفانه طلاق برای عده‌ی بسیاری، بهترین راه‌حل ممکن است؛ چون آن‌ها نمی‌دانند که به‌جای طلاق گرفتن، چه کار دیگری از عهده‌ی آن‌ها برمی‌آید. والدینمان به ما یاد نداده‌اند که چگونه می‌توانیم زندگی مشترک خوبی داشته باشیم و به نیازهای روحی و روانی یکدیگر نیز توجه کنیم. آن‌ها یاد نداده‌اند که چگونه زندگی عاشقانه‌ای داشته باشیم. افراد بسیاری هستند که نمی‌توانند به‌گونه‌ی در زندگی مشترکشان نیازهای عاطفی خود را ارضاء کنند. از این رو زندگی مشترک برای آن‌ها مثل یک زندان است که آن‌ها درون آن گیر افتاده‌اند.

ما با یادگرفتن مهارت‌های خاصی می‌توانیم از زندگی مشترکمان لذت ببریم به‌طوری‌که دیگر ازدواج و تشکیل خانواده مانعی در راه رسیدن به آرزوهایمان نباشد، بلکه زندگی مشترک برای ما مثل ابزاری باشد که به‌وسیله‌ی آن بتوانیم به اهدافمان برسیم.

اشکالی ندارد که توقع ما از والدینمان بیشتر باشد. حقیقت این است که اکنون در دوره‌ی دیگری زندگی می‌کنیم و اهداف و نیازهایی تغییر کرده‌اند. مشکلات جدیدی که با آن روبه‌رو هستیم، نشان‌دهنده‌ی شکست ما نیست، بلکه نشان می‌دهد ما در عصر جدیدی زندگی می‌کنیم. حل تمدن بشری به جایی رسیده است که مردم می‌توانند تاحدی نیازهای اولیه‌ی خودشان را تأمین کنند. و می‌توانیم خود واقعی‌مان باشیم و به‌دنبال رسیدن به خواسته‌هایمان برویم. آزادی پدران و مادران ما این بود که به زندگی که دارند قانع باشند و به

تعلقات پر زرق و برق دنیا وابستگی نداشته باشند. اکنون دیگر در برطرف کردن نیازهای اولیه خودمان، چندان مشکلی نداریم و می‌توانیم به نیازهای روحی و روانی خودمان بیشتر توجه کنیم؛ بنابراین کاملاً طبیعی است که از زندگی مشترکمان انتظار بیشتری داشته باشیم و از همسرمان حمایت طلب کنیم.

زنان جامعه‌ی ما بیشتر به سمت پرورش ابعاد مردانه‌ی شخصیت خودشان هستند و مردان نیز به دنبال پرورش ابعاد زنانه‌ی شخصیت خود می‌باشند. زنان توقع و انتظار بیشتری از خودشان دارند و فقط به خانه‌داری و مادربودن راضی نیستند. آن‌ها دوست دارند در محیط خارج از خانه نقش ایفا کنند و افراد مفیدی باشند. مردان نیز از خودشان انتظارات بیشتری دارند. نقش آن‌ها امروزه فقط تأمین معاش خانواده و جنگیدن در میدان نبرد نیست. آن‌ها اکنون زنان بیشتری برای تفریح و مشارکت در تربیت و پرورش فرزندان‌شان دارند.

امروزه تمایز میان نقش‌های زنان و مردان کم‌رنگ‌تر شده و تا حدی از بین رفته. این تمایز، گیج و مأیوس‌کننده است. حال با وجود این مسائل، زنان و مردان نمی‌توانند به راحتی از طرف مقابل‌شان حمایت عاطفی کنند. همان‌طور که می‌دانید هزاران سال طول کشید تا بشر امروزی توانست به کلیات و سختی‌های بسیاری را که تلاش برای زنده ماندن، پیش روی آن‌ها قرار می‌داد پشت سر بگذارد. و بعد از این سال‌های طولانی، تازه در آستانه‌ی یادگرفتن اصول اولیه برطرف کردن نیازهای روحی و روانی خود هستیم.

امروزه همان‌طور که آمار نشان می‌دهد، میلیون‌ها زوج، در آستانه‌ی طلاق و جدایی هستند. این کتاب به شما نشان می‌دهد که چرا زن و



شوهرها در زندگی‌شان با مشکل روبه‌رو می‌شوند. چگونه می‌توانند با راهکارهای عملی بسیاری که در این کتاب مطرح شده است و یاد گرفتن مهارت‌های خاص، زندگی شاد و سعادت‌مندی داشته باشند.

حتی افرادی که در زندگی مشترک‌شان موفق هستند نیز می‌توانند با خواندن این کتاب زندگی بهتری را تجربه کنند. شما با خواندن این کتاب یاد می‌گیرید که چگونه می‌توانید پستی و بلندی‌های زندگی‌تان را پشت سر بگذارید و بعد از گذشت چند سال از زندگی مشترک‌تان همچنان شور و عشق روزهای اولی زندگی را تجربه کنید. هزاران زوجی که در سمینارهای آموزشی من شرکت کرده‌اند، یاد گرفته‌اند که چگونه عشق و شور را در زندگی مشترک‌شان زنده نگه دارند و عاشقانه‌تر از قبل کنار یکدیگر زندگی کنند. مهارت‌های اصلی زندگی مشترک نه تنها به زوجین کمک می‌کند که رابطه‌ی بهتری باهم داشته باشند، بلکه آن‌ها می‌توانند با استفاده از این مهارت‌ها زندگی عاشقانه‌ای را تجربه کرده و هر روز عشق‌شان بیشتر از روز قبل شود.

اگر شما هنوز مجرد هستید و از دواج نکرده‌اید، می‌توانید با خواندن این کتاب، نگرش خوبی نسبت به زندگی مشترک پیدا کنید و امیدوار باشید که بتوانید با استفاده از رهنمودهای آن در آینده فردی سالمند و خوشبخت شوید. شما می‌توانید با خواندن این کتاب از تجربیات گذشته خودتان استفاده کنید و دیگر احساس گناه و عذاب وجدان نداشته باشید. می‌توانید راحت‌تر اشتباهات والدین خودتان را فهمیده و آن‌ها را به‌خاطر اشتباهات‌شان ببخشید. وقتی می‌فهمید که آن‌ها نمی‌دانستند که باید چگونه رفتار کنند و چه چیزهایی را به شما آموزش دهند، دیگر از آن‌ها آزردگی خاطر و ناراحت نخواهید بود. شما با خواندن این کتاب می‌توانید سبک شوید و در زندگی‌تان همان فردی باشید

که همیشه آرزوی آن را داشتید و همان‌گونه زندگی کنید که دوست دارید. همچنین با خواندن این کتاب یاد می‌گیرید که چگونه از خود واقعی‌تان دور نشوید و برای خودتان مشکلات بیشتری به‌وجود نیاورید.

اگر شما در زندگی مشترکتان مشکلی دارید، با خواندن این کتاب متوجه می‌شوید که تنها شما در زندگی مشترکتان مشکل ندارید و می‌فهمید که اشکال از شما یا همسرتان نیست. والدین‌تان به شما یاد نداده‌اند که چگونه باید با همسرتان رفتار کنید. آن‌ها مهارت‌های زندگی مشترک را به شما یاد نداده‌اند، چون پدرشان این مهارت‌ها را نمی‌دانستند.

بارها و بارها شاهد آن بوده‌ام که زوج‌هایی که در آستانه‌ی طلاق بودند، با خواندن این کتاب دوباره عاشق هم شدند. زمانی که آن‌ها به اشتباهات خودشان پی می‌بردند دیگر احساس یأس و ناامیدی نمی‌کردند. آن‌ها وقتی متوجه شدند که چه اشتباهاتی مرتکب شده دست از سرزنش کردن خودشان برداشته و شروع کردند به گرفتن مهارت‌های جدید. وقتی دیدند که می‌توانند به نتیجه‌ی دلخواه‌شان برسند، روابط آن‌ها به‌طور چشمگیری متحول شد. حال مثالی در این مورد برایتان می‌آورم:

لیندا و داریل بعد از بیست‌وسه سال زندگی مشترک، از زندگی‌شان خسته شده بودند و قصد جدایی داشتند. آن‌ها مثل هزاران زوج دیگر، واقعاً دوست داشتند از هم جدا شوند، زیرا می‌دیدند در زندگی مشترک‌شان نمی‌توانند به خواسته‌های‌شان برسند و راه‌حل دیگری پیش‌روی خود نمی‌دیدند. آن‌ها فقط می‌دانستند که تحمل زندگی مشترک برای‌شان یک نوع مرگ تدریجی است؛ ولی وقتی مهارت‌های ارتباطی جدید را یاد گرفتند، همه‌چیز عوض شد!

مشکلات / این را از زبان خودش می‌شنویم و می‌بینیم که چگونه با یادگرفتن مهارت‌های جدید، تغییر کرد: همیشه فکر می‌کردم که شوهرم مرا دوست ندارد و به من اهمیت نمی‌دهد و کارهایی که از او انتظار دارم برایم انجام نمی‌دهد. ناامید شده بودم و احساس می‌کردم هرگز نمی‌توانم به خواسته‌هایم برسم. هر وقت سعی می‌کردم با شوهرم حرف بزنم و اوضاع زندگی‌مان بهتر شود، او مخالفت می‌کرد و اوضاع بدتر می‌شد. اکنون می‌دانم که او از پدرش الگو می‌گرفت و همان کارهایی را انجام می‌داده که پدرش بر گذشته انجام می‌داد. فهمیدم که او واقعاً قصد داشت مرا خوشبخت‌تر و شاد کند؛ ولی مرا درک نمی‌کرد. یاد گرفتم که باید چگونه با او رفتار کنم. از آن به بعد او بیشتر به حرف‌های من گوش می‌داد و من قدردان زحمات او بودم. هنوز نه تنها خوشحالم و از زندگی‌ام لذت می‌برم، بلکه شوهرم نیز از زندگی مشترک‌مان راضی است.

اکنون حرف‌های *داریل* را در زبان خودش می‌شنویم: اغلب اوقات نمی‌دانستم که همسر من چه توفیق دارد. هر وقت او حرف می‌زد هر چیزی به او می‌گفتم، از دستم عصبانی می‌شد. وقتی سعی می‌کردم با او حرف بزنم و کارهایم را توجیه کنم، بیشتر از دستم عصبانی می‌شد. اکنون می‌دانم که فقط دوست داشت با من درگیر شود و من به حرف‌هایش گوش دهم. یاد گرفتم که کمتر حرف بزنم و بیشتر به حرف‌های او گوش کنم. واقعاً این تکنیک در زندگی مشترک ما مؤثر واقع شد. او این روزها آنقدر شاد و خوشحال است که دوست دارم بیشتر به او

کمک کنم. احساس می‌کنم که دوباره زنده شده‌ام. در حالی که چندی قبل احساس می‌کردم رو به مرگم.

داریل و لیندا برای حفظ زندگی مشترک‌شان مهارت جدیدی را یاد گرفتند که والدین آن‌ها، به آن‌ها یاد نداده بودند. داریل یاد گرفت که به احساسات همسرش لیندا توجه کند. لیندا نیز به مردها پی‌برد. آن‌ها کم‌کم با ایجاد تغییرات کوچک ولی مهمی در زندگی‌شان، بسیاری از مشکلات خود را حل کردند.

شما فقط بعد از به‌وجود آوردن چنین تغییرات کوچکی در زندگی‌تان می‌توانید شاید به‌تدریج در روابط خود باشید. راز مؤثر بودن چنین تکنیک‌هایی که در فصل‌های بعدی به شما خواهم گفت، این است که لازم نیست شما برای نجات زندگی مشترکتان خود را قربانی کنید و مجبور باشید تغییرات بزرگی در خودتان ایجاد کنید.

مثلاً اگر شما با مردی کم‌حرف زندگی می‌کنید، نباید از او انتظار داشته باشید که یک شبه شروع کند به حرف زدن و دردودل کردن با شما. از طرف دیگر همین مرد، می‌تواند با آموزش مهارت‌های خاصی شنونده‌ی خوبی برای حرف‌های همسرش باشد. به این تریب می‌توانیم با وجود چیزهایی که از والدین خود یاد گرفته‌ایم، تغییراتی در رفتارمان ایجاد کنیم. اکنون به‌جای اینکه به چیزهای محال و کارهایی که نمی‌توانیم انجام دهیم، فکر کنیم، بهتر است به چیزهایی که در توانمان است و آینده‌ی انجام آن برمی‌آییم، فکر کنیم.

بسیاری از افرادی که در سمینارهای آموزشی من شرکت می‌کنند، به من می‌گویند که به نتایج خوب بسیاری رسیده‌اند؛ آن‌ها با پی‌بردن به اشتباهات

گذشته‌ی خود و یادگرفتن مهارت‌های جدیدی در زندگی‌شان، تغییرات مثبت و اساسی به وجود آورده و توانسته‌اند از رابطه‌ای عاشقانه لذت ببرند.

لزومی ندارد که والدین شما این کتاب را بخوانند و آن را به شما آموزش دهند. شما می‌توانید خودتان از این کتاب بهره ببرید و در زندگی مشترکتان به چیزهایی که لایق آن هستید، برسید. اگر والدین شما نیز این کتاب را بخوانند، حتماً نتیجه‌ی کار بهتر خواهد بود؛ اما در صورتی که آن‌ها به خواندن این کتاب تمایلی نداشته باشند نیز، شما می‌توانید با خواندن این کتاب به رازهای موفقیت پی ببرید و از اصول کلی رسیدن به آن و خوشبخت شدن استفاده کنید.

حال سؤال این است که زنان چگونه می‌توانند شوهرانشان را متقاعد کنند که این کتاب را بخوانند؟

واکنش آقایان نسبت به پیشنهاد شما خیلی با آنچه که انتظارش را دارید، متفاوت می‌باشد. اگر شما این کتاب را به شوهرتان بدهید و به او بگویید که: بیا، تو به این کتاب نیاز داری پس آن را بخوان؛ او حتماً در مقابل شما جبهه‌گیری خواهد کرد. اما در صورتی که این کتاب را باز کنید و سراغ مطالبی بروید که در مورد مردان نوشته شده است و نظر او را در مورد آن مطالب بپرسید، ممکن است به خواندن این کتاب علاقه‌مند شود.

این استراتژی به دو دلیل، کارساز است: اولاً، مردان دوست دارند که در مسائل مختلف صاحب‌نظر باشند، با این وجود می‌توانید از شوهرتان نظرش را بخواهید و او مثل یک صاحب نظر برای شما حرف بزند. ثانیاً؛ وقتی او قسمتی از این کتاب را می‌بیند، می‌فهمید که مطالب این کتاب علیه او

نوشته نشده و شما سعی نمی‌کنید او را تغییر دهید. او می‌فهمد که این کتاب صد در صد به نفع خود او و ویژگی‌های مردانه‌ی اوست.

در واقع زنان بسیاری، از اینکه می‌بینند مردان نیز دوشادوش آن‌ها در سمینارهای آموزشی، شرکت می‌کنند، شگفت زده می‌شوند. آن‌ها باور نمی‌کنند که این همه مرد به حرف‌های من گوش کرده و در تأیید حرف‌های من سرشان را تکان دهند و حتی بخندند. من بارها و بارها گفتم که مردها نیز مثل زن‌ها دوست دارند زندگی مشترک خوبی داشته باشند، ولی آن‌ها باید استراتژی‌های خاصی را یاد بگیرند و زنان هم نباید از آن‌ها انتظار داشت باشند که شبیه خودشان رفتار کنند.

از زمانی که اولین کتاب خودم: «مردان مریخی، زنان ونوسی» را نوشتم، شاهد آن بودم که زندگی‌های مشترک بسیاری، از طلاق و جدایی نجات یافتند. همان سال اولی که این کتاب را نوشته بودم پانزده هزار نامه دریافت کردم. در آن نامه‌ها زوج‌های بسیاری به من گفتند که خواندن آن کتاب، زندگی مشترک آن‌ها را نجات داده بود. یعنی از زن و شوهرها در نامه‌ها و تلفن‌هایشان، از من سؤال‌های مختلف می‌پرسیدند. آن‌ها از من می‌پرسیدند که بعد از خواندن آن کتاب باید چه کار کنند یا اینکه چگونه باید باهمسرشان برخورد کنند، یا وقتی او عصبانی است به او چه بگویند و سؤالاتی از این قبیل. من این کتاب را برای پاسخ به آن سؤال‌ها نوشتم.

این کتاب پاسخ همه‌ی سؤالاتی را به شما می‌دهد، که والدیتان جوابی برای آن‌ها نداشتند. شما با خواندن این کتاب به سوی مسیر جدیدی هدایت می‌شوید و با خواندن این کتاب یاد می‌گیرید که چگونه زندگی خوب و سعادت‌مندی داشته باشید، در زندگی‌تان به خواسته‌های‌تان برسید و



طعم عشق را بچشید. با خواندن این کتاب می‌توانید بذر عشق و محبت را درون وجودتان بکارید و آن را آبیاری کنید تا شاهد رابطه‌ای عاشقانه باشید. این کتاب گوهر و جواهری گران‌بهاست که من شخصاً از آن بهره‌های بسیاری برده‌ام. امیدوارم همچنان که این کتاب برای من و هزاران نفر دیگر که در سمینارهای من شرکت کرده و حرف‌های مرا شنیده‌اند، مفید بوده، برای شما نیز مفید و سودمند باشد. امیدوارم هر روز در زندگی مشترکتان عاشق‌تر شوید و آموزه‌های خودتان را در اختیار دیگران نیز قرار دهید.

دکتر جان گری