

سرشناسه : پیچ ، سوزان - Page,susan

عنوان : اگر من جذابم پس چرا هنوز مجردم؟

تکرار نام پدید آورنده : سوزان پیچ مترجم: طیبه رفیعی، افسانه سلیمانی گیوی

مشخصات نشر : قم : بزم قلم.

مشخصات ظاهری : ۳۶۸ ص.

شابک: ۳- ۷۰-۷۲۹۴-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

موضوع: قرار ملاقات (آداب)

موضوع: روابط زن و مرد

موضوع: زنان مجرد - ایالات متحده - روان شناسی

موضوع: روابط بین اشخاص

موضوع: سرگزینی - ایالات متحده

شابک: ۳- ۷۰-۷۲۹۴-۶۰۰-۹۷۸

شابک: ۳- ۷۰-۷۲۹۴-۶۰۰-۹۷۸

رده بندی رن: ۶۴۶/۷

شماره ثبت کتاب: ۴۳۸۳۸۵

انتشارات بزم قلم

اگر من جذابم پس چرا هنوز مجردم

نویسنده: سوزان پیچ

مترجم: طیبه رفیعی، افسانه سلیمانی گیوی

ناشر: بزم قلم

تیراژ: ۳۰۰ جلد

قیمت: ۲۶۰۰۰ تومان

نوبت / سال چاپ: اول / ۳۹۶

تعداد صفحات / قطع: ۳۶۸ صفحه / رقعی

شابک: ۳- ۷۰-۷۲۹۴-۶۰۰-۹۷۸

قم - انتشارات بزم قلم

شماره تماس: ۰۹۱۹۵۴۱۰۹۷۳ - ۰۹۱۲۸۵۱۸۴۱۵

ایمیل: Bazmeghahalam@yahoo.com

حق چاپ برای ناشر و مؤلف محفوظ است.

فهرست عناوین

بخش اول

نگرش‌های قدرتمند اما نادیده گرفته شده‌ای
که مراحل عشق را تعیین می‌کنند

مقدمه

اولین نگرانی عاشقی: حاد یافتن عشق در دنیایی بدون عشق

- ۱۶ استرس
۱۸ زنان در مقایسه با مردان
۲۴ سؤال پایانی برای شروع بحث

فصل اول

اولین راهکار: تردید نهفته در آرایش کنید

- ۲۹ پشتکار
۳۴ آزمون دوم
۳۵ دوره تردید
۳۶ در درس با هم زندگی کردن
۳۷ تله‌ی «دارم تلاش می‌کنم»
۴۲ تردید: دلایل موافق و مخالف
۴۳ در مورد تردید چه باید کرد
۴۵ آیا همسری صمیمی در زندگیتان می‌خواهید؟
۴۶ آزمون سوم
۴۷ آزمون چهارم
۴۸ آزمون پنجم

۵۰	کلامی باکسانی که تردید دارند.....
۵۲	مطالب بیشتر درباره پشتکار.....
۵۳	صبر و استقامت - عزم بدون یأس.....

فصل دوم

دو راهکار: آمار مایوس کننده را نادیده بگیرید

فصل سوم

سومین راهکار: افسانه‌ای که باید رها شود،

هیچ راه ساده برای آشنایی با مردم وجود ندارد

۶۷	بخش اول: بدانید که یافتن مسیر الزاماً الب نیست.....
۶۹	بخش دوم: برنامه‌ای را ریزید.....
۷۰	بخش سوم: گزینه‌های زیادی را در نظر بگیرید.....
۷۴	بخش چهارم: قرار ملاقات دو ساعته.....
۷۵	بخش پنجم: بررسی «اولیتهای ازدوج».....
۸۳	کجا و چگونه جستجو کنید: چند توصیه.....
۸۸	فهرست.....
۹۵	تکنیکهایی برای شروع.....

فصل چهارم

چهارمین راهکار: معیارهای خود را در حد مطلوب نگه دارید

۱۰۱	اهمیت معیارهای مطلوب.....
۱۰۲	وارد عمل شدن.....
۱۰۲	مرحله اول.....
۱۰۳	آزمون ششم.....
۱۰۵	فهرست معیارها: جزئیات بیشتر.....
۱۰۸	مرحله دوم: استفاده از معیارهایتان در دنیای واقعی.....
۱۱۳	آزمون هفتم.....

۱۱۴	معیارهای عالی و نادرست
۱۱۶	حفظ معیارهای عالی هدفی برای زندگی بهتر است
۱۱۶	حفظ معیارهای عالی در دنیایی با معیارهای سطح پایین

بخش دوم

توصیه‌هایی برای بوسیدن قورباغه

فصل پنجم

راهکار بجم: در باتلاق گیر نکنید نه گفتن را یاد بگیرید

۱۳۰	روابط عادی اعتماد به نفس
۱۳۳	چرا به روابط مریخی ادامه می‌دهیم؟
۱۴۰	آزمون هشتم
۱۴۳	مانع بزرگ نه گفتن: خیلی سخت است
۱۴۶	آزمون نهم
۱۴۷	راهکارهای عملی برای نه گفتن
۱۵۰	آزمون دهم

فصل ششم

راهکار ششم: مراقب قورباغه‌هایی با لباس اشرافی باشید

۱۵۳	تشخیص بین صمیمیت دروغی و صمیمیت واقعی
۱۵۵	بازی صمیمت
۱۵۶	آزمون یازدهم
۱۶۰	شیدایی
۱۶۳	رابطه جنسی
۱۶۸	درباره صمیمیت غیرواقعی چه کنیم
۱۶۹	آزمون دوازدهم

فصل هفتم

راهکار هفتم: از پرنسس یا پرنس‌های موقتی آگاه باشید
دوری از مسئولیت‌گریزها

- ۱۸۳ ازدواج تازه برای افراد تعهدگریز
۱۸۵ تعهدگریزی بلند مدت

فصل هشتم

راهکار هشتم: شاهزاده را مجبور به دوست داشتن خود نکنید
چگونگی کنترل شکاف صمیمیت

- ۲۰۲ آزمون سیزدهم

فصل نهم

وقتی شاهزاده‌ی شما را پیدا می‌کنید ولی از قلعه می‌ترسید،
چه باید کرد؟ راهکارهای گریز از ترس

- ۲۰۷ ترس و تغییر چهره‌های آن
۲۰۹ چگونه رفتارهای دفاعی مغلوبان می‌کنند؟
۲۲۸ ماهیت صمیمیت
۲۳۰ با ترس چه کار کنیم
۲۳۲ مرحله اول: با ترس‌های خود و اشکال مبدل آن آشنا شوید
۲۳۳ آزمون چهاردهم
۲۳۵ آزمون پانزدهم
۲۳۶ مرحله دوم: پذیرفتن
مرحله سوم: درباره ترس‌هایتان صحبت کنید
۲۴۴ نکاتی مفید در مورد ترس
۲۴۷ ترس از عدم پذیرش
۲۵۱ پاسخ مثبت دادن به عشق

بخش سوم

تمام جنبه‌ها را در نظر بگیرید

فصل دهم

راهکار دهم: افزایش خودآگاهی و عزت نفس

مرحله اول: خودآگاهی	۲۶۰
گرفتن اطلاعات	۲۶۲
آزمون شانزدهم	۲۶۴
چهارشنبه: فیلم‌های شبیه شما هستند؟	۲۶۵
آزمون هجدهم	۲۶۶
توجه کردن	۲۶۶
آزمون هیجدهم	۲۷۲
مرحله دوم: عشق به خود	۲۷۳
عشق به خود یعنی این	۲۷۵
آزمون نوزدهم	۲۸۲
مکث	۲۸۴
مرحله سوم: تغییر	۲۸۴
مرحله‌ی چهارم: عزت نفس	۲۸۷
آزمون بیستم	۲۹۰
آزمون بیست و یکم	۲۹۵
آزمون بیست و دوم	۲۹۸
مرحله‌ی پنجم: پذیرش خود	۲۹۹
چطور می‌توانیم آگاهی از خود ناظرمان را افزایش دهیم	۳۰۴
آزمون بیست و سوم	۳۰۵

فصل یازدهم

کشمکش‌های خاص دوران مجرد

تنهایی اجباری، عدم تعادل و ایدز

تنهایی: ناراحتی‌هایی با عنوان «چرا من؟»	۳۱۰
تعادل: سندرم یک روزه	۳۱۳

بیماری‌های مقاربتی	۳۱۶
آزمون بیست و چهارم	۳۱۷

بخش چهارم چگونه راهکارها را عملی کنیم

فصل دوازدهم

چرا روز بگرد هستید، چه برنامه‌ای در این مورد دارید؟

آزمون بیست و پنجم	۳۲۱
من از ارتباط برقرار کردن با کسی می‌ترسم	۳۲۹
آزمون بیست و ششم	۳۳۳
حالا چه کاری در این می‌خواهید انجام بدهید؟	۳۳۳
آزمون بیست و هفتم	۳۳۴
چطور به اهدافتان دست یابید	۳۳۸
گام اول:	۳۴۰
گام دوم:	۳۴۰
گام سوم:	۳۴۱
گام چهارم:	۳۴۲
گام پنجم:	۳۴۶
ارزش حمایت:	۳۴۷
کلام آخر: راز رها کردن	۳۵۰

پیوست

توصیه‌هایی برای تشکیل یک گروه پشتیبان خودیاری

هدف ما در این گروه	۳۵۹
--------------------------	-----

بخش اوّل

نگرش منی قدرتمند اما نادیده

گرفته شده‌ای که مراحل عشق را

تعیین می‌کنند

مقدمه

افسردگی عاطفی حاد

□□□

یافتن عشق در دنیای بدون عشق

مادر ترزا می‌گفت که آمریکایی‌ها در این کشور است که تاکنون دیده است.

من به خودم اجازه نمی‌دهم که بگویم منظور مادر ترزا چه بوده است، اما این جمله برای من آشناست، چون مدتهای زیادی است که خودم نیز این فرهنگ بدون عشق را تجربه کرده‌ام. به نظر من سغله ذهنی پول و مصرف‌گرایی تأثیر بیشتری نسبت به روابط خوشایند انسان، بر زندگی ما دارد. ما می‌گوئیم که به دنبال عشق و متعلقات آن هستیم، اما زمان زیادی را برای کسب پول و خرید صرف می‌کنیم. عشق فعالیتی فوق برنامه است - که به «اوقات فراغت» واگذار می‌شود.

مشکل واقعی این است که تا چه حد عشق و کار فعالیتهای متضادی هستند. اغلب اوقات، زمانی را که برای یکی صرف می‌کنیم باعث می‌شود که برای دیگری وقت نداشته باشیم. مسئله بدتر اینکه عشق و کار نیازمند رفتارهای متضادی هستند. مثلاً برای موفقیت در بازار باید رقابت طلب،

رسمی و بیمناک از دیگران باشید و بیشتر از هر چیز به قوانین اصلی متعهد باشید. برای موفقیت در رابطه صمیمانه باید یاری دهنده، انعطاف پذیر، از لحاظ احساسی در دسترس، صادق و بیشتر از همه به خوشبختی معشوقتان معهد داشته باشید.

چنین مهارتهای متفاوتی برای عشق و کار مورد نیاز است و موفق بودن در هر دو آن دشوار است. هنگامیکه جامعه به ثروتهای قابل مشاهده ارزش می نهد، به گونه ای که خود ما این کار را می کنیم، بیشتر مردم می خواهند، در ژو بیشتر صرف کنند تا در کار موفق باشند. عشق در درجه دوم قرار می گیرد. بنابراین انطباق با جامعه همانند شهروندان خوب این چنین جا افتاده است که تقریباً ما را تسلیم به تجاری خوب، افرادی حرفه ای یا کارگرانی ماهر می کند. بطور کلی ادگیری مهارتهای مورد نیاز برای رابطه موفق صمیمانه از قبیل خوب گوش کردن، همدلی، مشاخره منصفانه، سخاوت، درک و بیان احساسات، دشوارتر از مهارتهای کاری یا حرفه ای هستند و در آموزش هایمان بسیار نادیده گرفته شده اند.

کجا آموخته ایم - یا آشنا شده ایم - که با همدلی به دیگران گوش دهیم، با آگاهی رابطه برقرار کنیم و با صداقت به خودمان نگاه کنیم و احساسات را به درستی ابراز و احساس کنیم. یک کلاس یک ساعته ی در روز یکشنبه در هر هفته؟ یک کلاس ۸ یا ۱۰ ساعته برای والدین؟

در دهه هفتاد گروهی از روان درمانگران، مسؤولین گروه های تناسلی، متخصصان اندام و حرکت، و فیلسوفان، به توافقی رسیدند که به عنوان جنبش بالقوه انسانی شناخته می شود. بطور خلاصه به نظر می رسد که این «جنبش» ممکن است تبدیل به پیدایش نیروی متوازنی در حاشیه جامعه شود. این مسئله برای این طرح شده که به مردم در آشنا شدن با احساسات و علایقی که تحت عنوان موفقیت مدفون شده اند، کمک کند. با استفاده از

روشهای مختلف، شرکت کنندگان را تشویق می‌کرد تا انتخابهای زندگیشان را وسعت دهند، خودشان را از لحاظ روحی و احساسی تقویت کنند و به جای اینکه فقط به جنبه کاری‌شان توجه کنند به نیروی بالقوه خود به عنوان انسان اهمیت دهند.

اما جنبش بالقوه انسانی عمر کوتاهی داشت. شاید بسیار تهدیدکننده بود. اگر در آن زمان برای آخر هفته به خلوتی می‌رفتند یعنی جایی که با دیگران راجع به سلامت می‌کردند و احساس سرزندگی می‌کردند، و پس از بازگشت به کار به تنش از شرایط همان زندگی روزانه‌شان را می‌خواستند، چه اتفاقی برای آنها می‌افتاد؟ جنبش بالقوه انسانی به سرزندگی بیش از موفقیت، لذت بیس از منفعت، کیفیت روابط انسانی بیش از موقعیت اجتماعی یا ثروت ارزش می‌بخشید. بطور خلاصه این روش شیوهی مناسبی نبود.

در سالهای اخیر تلاشهایی جهت کاهش تضاد مابین ارزشهای انسان تولید محور ایجاد شده است. برخی از هم‌کاریهای روشنفکرانه، خدمات حمایتی کودکان، برنامه‌ریزی زمان کار، مرخصی والدین، روزهای تعطیلی شخصی را بوجود می‌آورد. امروزه زنانی بر حسب قدرت - و گاهی حتی مردانی - یافت می‌شوند که شغل خود را قربانی می‌کنند تا کیفیت زندگی شخصی‌شان را بهبود بخشند. اما این تغییرات قانون نیستند بلکه مواردی استثنائی هستند و به جای اینکه نشان دهند تضاد ارزشی تا حد زیادی در حال از بین رفتن است، بر حضور آن تأکید می‌کند.

کار و عشق - که ارزشهایی تولید محور و انسان محور هستند - با هم متناقض نیستند. در واقع هر دو بسیار مهم هستند. مشکل ما این است که تعادل مناسبی بین این دو نداریم. سیاستها و روندهای کاری که اغلب موقعیتهای شغلی را در اختیار دارند، شواهد بسیار خوبی از این تعادل

ارزشی هستند.

در اینجا حقیقت جالب دیگری آمده است که باید در آن تأمل کنیم: چهل سال قبل وقتی که جامعه‌شناسان به هزاره جدید می‌نگریستند، مهمترین نگرانی آنها این بود که ما چگونه اوقات فراغت اضافه‌ای را که در نتیجه تکنولوژیها به دست می‌آیند، کنترل کنیم. آنها در مورد این که تکنو رزی باعث صرفه‌جویی در زمان می‌شود، درست می‌گفتند. اما هرگز نمی‌توانستند پس از این در مورد داشتن اوقات فراغت در اشتباه باشند. امروزه بیشتر انسان‌ها املاً نسبت به نسل گذشته اوقت فراغت کمتری دارند.

چه اتفاقی افتاد؟ چرا آن اوقات فراغت تحقق نیافت؟ آن اوقات فراغت را با چه چیزی جایگزین کردیم؟

استرس

این اوقات فراغت نیست بلکه استرس است که تبدیل به مهمترین مشکل برای مدیریت زندگی روزمره شده است. در اصل شرکت مشاوره در زمینه مدیریت روشهایی را برای مدیریت استرس آموزش می‌دهد. اما آخرین باری که واحد درسی‌ای با عنوان «مدیریت اوقات فراغت» دید، کی بوده است؟

استرس و صمیمت عملاً در تضاد هستند. وقتی ذهن شما درگیر اضطراب یا خسته از مسئولیتهای بیش از حد است، نمی‌توانید تمام موق خود را صرف خوشبختی انسان دیگری کنید. و نمی‌توانید اوقات فراغت بی‌برنامه‌ای پیدا کنید که در آن روابط دوستانه شکوفا شود.

چرا اکثر مردم به جای کاهش استرس، سعی در کنترل آن دارند؟ چرا با استرس بیشتر از اوقات فراغت کنار می‌آییم؟

چون از آن می ترسیم که هزینه ای که باید برای کاهش استرس پردازیم باعث شود که موفقیت مان از بین برود و یا اینکه باعث شود از همکاران خود عقب بمانیم و برای بیشتر ما پرداخت هزینه، خیلی سنگین است. و باز همه پول و چیزهایی که با آن می خریم بیش از یک زندگی آرام، لذتبخش و محبت آمیز ارزش قائلیم. انسانها استرس را به اوقات فراغت ترجیح می دهند.

جامعه، رقابت و کارمدار برای خودمان بنا کرده ایم. یعنی محیطی که در آن عشق را باطاعت، احساسی قوی بین افراد، به سختی شکوفای شود. من این موضوع را افسردگی عاطفی حاد می نامم.

در دهه ۱۹۳۰، کشور آمریکا یک دوره افسردگی حاد را پشت سر گذاشت. پول کم بود و مردم بیهوده در پی مشاغلی بودند که وجود نداشت.

اینک ما در دومین دوره افسردگی عاطفی هستیم. شاهد کمبود بلوغ عاطفی، دلسوزی برای روابط انسانی سالم، نفرت از صمیمیت، و تلاش بیهوده مردم در جستجوی همسر مناسب، به اعتقاد آنان وجود ندارند - هستیم.

این کتاب، کتاب روانشناسی نیست. بلکه در مورد این است که شما به عنوان یک شخص چه باید بکنید تا یک رابطه صمیمانه ای رضایت بخش داشته باشید. در این کتاب من فقط قصد اشاره به یک موضوع را دارم: باید بدانید که در جستجوی عشق جامعه با شما همراه نیست. افراد مجردی که امروزه به دنبال همسر هستند شبیه کارگرانی هستند که در سنین سی سالگی به دنبال کار می گردند. نیروهای اطراف شما به صورت نامحسوس اما مشخص در مقابله ی با عشق در زندگی تان عمل می کند. محقق به نام دانیل

یانکوویچ^(۱) در کتابش با نام «قوانین جدید» درگزارش خود چنین جمع‌بندی می‌کند که «بیشتر مردم درآمد مالی را بر زندگی خلاق تر و معطوف به خود ترجیح می‌دهند.»

پس در ناکامی در عشق خود را مقصر ندانید و ارزشهایی که شما را در برگرفته‌اند بسیار نیرومند هستند و شما دقیقاً با آنها سازگار می‌شوید. فقط آگاه باشید که اگر به شادابی و لذت به اندازه موفقیت‌های مادی ارزش دهید ممکن است در حیاتی حاضر به یک شورشی تبدیل شوید. «این تخیل شما نیست، بلکه به طری کلی ارتباط اجتماعی است که عشق را ایجاد می‌کند، و فراهم آوردن آن نیز مواد است. در یک دوره افسردگی عاطفی قرار داریم، اما اگر این موضوع را بناسید، آن را در جستجوی خویش در نظر بگیرید، هر زمان که در برابر این مشکل قرار می‌گیرید نیاز نیست که خود را سرکوب کنید. هر آن‌کو باخبر گردد، مصون از خطر گردد.

زنان در مقایسه با مردان

مجموعه شرایط ثانویه نیز در افسردگی عاطفی حاکم هستند: ما درست در میان انقلابی مابین جنسیت‌ها هستیم، و باید با همه‌ی سردرگمی‌هایی که در میانه‌ی دوران انقلاب ایجاد می‌شوند، سر‌به‌ریزیم. علاقه‌مندم که برای ترسیم موارد بسیار کلی از استعاره الاکلکی غول‌پیکر استفاده کنم و نشان دهم که چه اتفاقی رخ می‌دهد. در دهه‌ی مردان در بالای الاکلک و زن‌ها در انتهای پایینی آن قرار داشتند. مردها شرط‌گذاری برای زنان در تصویب قوانین اجتماعی که بنظر می‌رسد به نفع همه بود، موقعیت بالاتر خود را حفظ کردند.

بعدها، هنگامیکه جنبش معاصر زنان در آن دوران شروع شد، زن‌ها تصمیم گرفتند که این بازی را بیش از آن ادامه ندهند. پس برخاستند و دور شدند. هنگامیکه الاکنگ حرکت کرد، مرد‌ها به هوا پرتاب شدند، بسیار گیج شدند. بودند، مرد‌ها همان بازی قدیمی را دوست داشتند. برخی از آنان به زن‌ها خندیدند و «آزادیهای زنان» را دست انداختند و گفتند: «خواهید دید...» بی‌سری بسیار عصبی شدند، دیگران کنار کشیدند و مدتی پنهان شدند انتظار کنند که هیچ چیز تغییر نکرده است در حالیکه دیگر مرد‌ها سعی در تحلیس زنان داشتند، پس دریافتند هنگامی که با یکی از خانم‌ها قرار ملاقات می‌کنند، موضوع مثل سابق نیست.

زن‌ها نیز مطمئن بودند که در رابطه با مرد‌ها چه می‌خواهند. برخی جدایی طلب شدند و به مردان تنفر از مرد‌ها رسیدند. برخی دیگر از زن‌ها در صدد تنفر از همه مرد‌ها به جرم بی‌اخلاقی برآمدند. بطور کلی زن‌ها در سازگاری با جامعه، رهایی از شش‌های مردسالانه، و اتحاد برای تشکیل جامعه‌ای برابری طلب بر مرد‌ها غایب کردند. این فرایند آهسته و پیوسته ادامه می‌یابد.

در این وضعیت سردرگمی، بیشتر مرد‌ها سرگردان شده بودند و حتی در مورد تجربیات جدیدشان با دیگران سخن نمی‌گفتند. بسیاری از آنها هنوز فکر می‌کنند که سردرگمی آنها موضوعی کاملاً شخصی و در نتیجه مشخص به فرد است.

از سوی دیگر، زن‌ها بلافاصله در غالب گروه‌هایی گرد هم آمدند و قدرت را در حمایت متقابل یافتند. ابتدا آنها روی پیوستن به باشگاه مرد‌های سفید پوست تمرکز کردند. آنان زبان باشگاه، پوشش رسمی و قوانین پیشرفت را آموختند. بعداً متوجه شدند که باشگاه مشکلات بسیار جدی دارد پس وظیفه‌ی بزرگتر یعنی تغییر باشگاه را آغاز کردند.

در حالی که این اتفاقات در حال رخ دادن بودند، هم مردها و هم زن‌ها فهمیدند که ایده‌ی خانوادگی مرکزی محدود بود و روشهای جدید دیگری را برای زندگی با یکدیگر تجربه کردند. در دهه بنیادین ۶۰، ازدواج آزاد، هم خانگی، زندگی جمعی، ازدواج گروهی، تعویض همسر و عدم تک همسری بودن را تجربه کردیم. در دهه ۷۰، دریافتیم که این روشهای نوین به تنهایی روابط خانوادگی مستحکمی را که به دنبال آن بودیم ایجاد نمی‌کردند و جدایی ما از بستگی‌مان به یکدیگر به عنوان زن و مرد آغاز شد. دعاکننده پیر و مکتب گرنالت، فریتز پرلز^(۱) می‌گفت: «من برای برآوردن نیازهای تو به این دنیا نیامدم». این امر گامی مهم در خود آگاهی مشترکمان بود که قبلاً برگزانی چنین چیزی از خود نرسیده بودیم که «چه می‌خواهم؟» در دهه ۸۰، دریافتیم که به فضا بیشتری در روابط زناشویی خود نیاز داریم. با این وجود ما همدیگر را می‌خواستیم. اما در شرایطی کاملاً جدید تلاش کردیم روابطی ایجاد کنیم که امنیت و صمیمیت را برایمان فراهم آورد، بدون اینکه آزادی حاصل از نقش‌های سنتی و خودکفایی که در دهه‌های ۶۰ و ۷۰ برای دستیابی به آن بسیار تلاش کرده بودیم را از ما سلب کند یعنی همان روابطی که بدون این محدودیت که چه کسی هستیم صمیمت و نزدیکی به وجود آورد.

دهه ۸۰ آگاهی وسیعتری را در مورد تفاوت‌های بین زن و مرد، در پی داشت. افزایش چشمگیر آگاهی روحی نیز تأکیدمان را بر مهارت‌های سخاوت و روح حسن‌نیت در روابط، بیشتر کرد که این امر برخلاف تأکید مداوم بر مهارت‌های ارتباطی و حل مشکل بود.

ما هنوز در میانه این هرج و مرج هستیم. و به عنوان پیشگامان در حال

ادامه‌ی این مسیر هستیم تا فعالیتهای خاص مردان، زنان و انسانی را شکل دهیم و در صدد تلاش برای تنظیم روشهای جدید زناشویی در شرایطی رابر، اصلاح متقابل و بسیار لذت بخش هستیم. فعالیتهای دهه‌های اخیر خاسته‌های ما را در مورد چیزهای محتمل بین دو نفر بالا برده‌است. ما خواستار صمیمیتی عمیق، برابری، رابطه‌ی روشن و رابطه‌ی جنسی مطلوب هستیم. رعب و وحشت به خاطر عوامل ایجاد کننده‌ی افسردگی عاطفی حاد به نظر می‌رسد. ستیاس به این ویژگی‌ها از هر زمان دیگری دشوارتر است. روی سخن به کسانی است که هنوز مجرد هستند و روابط آزاد آنها را وسوسه می‌کند.

نمی‌دانم، مردها و زن‌ها چگونه به بن‌بستشان خاتمه خواهند داد. اما مطمئنم که می‌توانیم. به تدریج تعادل ال‌لنگ، وارونه شده است. در چند دهه آینده به این دوران آشفته و گیجانه می‌انداخت و به آن به عنوان راه‌حل ابتدایی در مورد آن چه که داریم می‌نگریم. به اعتقاد من، ما اینک در دروه کوتاهی از تاریخ قرار داریم که در آن مردها و زن‌ها در مراحل متفاوتی از تکامل اجتماعی - روانشناختی قرار داریم. اکنون این مسئله دشوار است و همانند افسردگی دهه ۳۰ نمی‌دانیم که چه وقت این دوره را سپری خواهیم کرد. به هر حال آن دوران را گذرانیدیم و این دوره را نیز خواهیم گذراند. به نحوی یک «پیمان جدید» عاطفی ایجاد خواهیم کرد، و مردها و زن‌ها نقطه نظرات مشترکی را که امروز به دنبال آن هستید، خواهد یافت.

اما این موضوع یک سؤال بسیار مهم برای ما بوجود می‌آورد: کسانی که اینک به دنبال همسر هستند و نمی‌توانند منتظر مرحله بعدی این تکامل باشند باید در این میان چه کنند؟
این مسئله، موضوع این کتاب است.

افسردگی در دوران ما بسیار شایع است. تاکنون افراد بسیاری در مورد دشواریهای پیش روی زنان، سردرگمی‌هایی که مردها حس می‌کنند و مشکلات خاصی مانند زن‌گزیزی و رفتارهای اعتیادآوری که در دوران ما به سرعت و فراوان به وجود می‌آیند، مطالبی نوشته‌اند.

در این کتاب علاوه بر توضیح دوباره آن مطالب، قصد دارم عوامل اجتماعی - روانشناختی خاصی را بیان کنم که شما به عنوان یک فرد برای غلبه بر این مسائل می‌توانید آنها را به کار ببرید. از نظر من، افراد مجرد از «عوامل دسوار» به عنوان بهانه‌هایی استفاده می‌کنند تا مجرد بمانند نه بعنوان موانعی که باید بر آنها غلبه کنند.

بنابراین قبل از اینکه بحث را شروع کنیم، اجازه دهید تا در مورد برخی حقایق موقعیت کنونی به توافق برسیم. تقریباً تمامی افراد مجردی که من با آنها صحبت کردم - براساس تجربیات شخصی خودشان - قبول دارند که چنین شرایطی وجود دارد. (البته همه موافقند که استثنائات مناسبی در این کلی‌گویی گسترده وجود دارد.) من نه در صدد بلم کردن موضوع هستم و نه ارائه اطلاعات جدید شگفت‌آوری که اصول اولیه هستند. در این کتاب بحث نمی‌کنیم که چرا شرایط به شکل کنونی هستند، و بران آن شرایط نیز تأسف نخواهیم خورد. ما فقط در مورد چگونگی رویارویی با این مشکلات ناگوار صحبت خواهیم کرد، در صورتیکه شما ترجیح دهید نه زندگی خود را به جای اینکه به تنهایی سپری کنید با فردی صمیمی سهیم شوید.

امروزه یافتن عشق دشوار است، زیرا:

● به طور کلی تواناییهای کاری بر خلاف مهارت‌های دوستی، آموزش داده، ارزش نهاده و تقویت شده‌اند. بنابراین زمانی برای عشق نمی‌یابیم و وقتی هم که این فرصت را پیدا می‌کنیم برای تقاضاهایی که در رابطه‌ی دوستانه ایجاد می‌شود، آمادگی خوبی نداریم. ما درکارمان موفق هستیم اما

در ازدواج به همان اندازه موفق نیستیم.

● مردها و زن‌ها در مراحل مختلف تکامل سیاسی و اجتماعی قرار دارند. زن‌ها در این موارد چیزهای زیادی یاد گرفته‌اند و بخشی از «دنای مردانه» شده‌اند. مردها نیز در مورد زن‌ها چیزهایی یاد گرفته‌اند و بخشی از «دنای زن‌ها» شده‌اند، که در این مرحله زن‌ها از مردها پیشی گرفته‌اند. زن‌ها مهارت‌های محیط کار و حرفه‌ای را سریعتر از مهارت‌های مردها در زمینه روابط میان‌انزده، عاطفی و پرورشی آموخته‌اند.

هم مردها و هم زن‌ها در مورد اینکه جنس مخالف چه می‌خواهد و قادر به دادن چه چیزی است، سرد شده‌اند.

● در بیشتر مناطق جغرافیایی نسبت زن‌هایی که آماده و منتظر یک رابطه هستند بیشتر از مردهاست.

● ترس از تعهد در میان زن‌ها رایج است، اما به نظر می‌رسد که این امر در میان مردها بیشتر است. از جهت دیگر بسیاری از مردهای مجرد شایسته به طور جدی با تعهد به یک زن به مدت طولانی و ازدواج مخالف هستند - یا ناتوان از انجام آن هستند.

● شناخت افراد شایسته‌ای از جنس مخالف به سالی‌انچه در دانشگاه اتفاق می‌افتاد، نیست. در واقع این کار اصلاً ساده نیست.

● افزایش بیماری‌های مقاربتی احتیاط و دشواری را به اولین مراحل روابط عاشقانه آورده است.

در دهه ۳۰، نویسندگان، کتابهایی در مورد چگونگی امرار معاش برخلاف شرایط نامساعد می‌نوشتند. این کتاب در مورد چگونگی یافتن عشق در شرایط نامساعد و افسردگی عاطفی حاد است.

امروزه، دوران پریشانی عاشقان است. سؤال این است که، آیا اجازه می‌دهید که این شرایط شما را مغلوب کند؟ یا برای اینکه در جستجوی

همسر تان منظم تر و سنجیده تر عمل کنید، آنها را می پذیرید؟

سؤال پایانی برای شروع بحث

پس در هر صورت چرا من هنوز مجرد هستم؟

فقط به دلیل بی شانس بودن؟

تصور می شود که هم برای افرادی که ازدواج کرده اند و هم آنانی که هنوز نیافته اند شانس بهتر عمده ای دارد:

خدایا، ما چقدر خوب شانس بودیم که یکدیگر را پیدا کردیم! اگر یکی از ما دو نفر به آن امری خوش شانس بود چه می شد؟ تصور اینکه ممکن بود آنجا همدیگر را ملاقات نکنیم هولناک است.
یا:

چرا آنها اینقدر خوش شانس هستند چرا من نمی توانم چنین کسی را پیدا کنم؟ چرا من نه؟؟؟

ممکن است شانس یک عامل باشد. اما هدف این کتاب این است که به شما پیشنهاد کند که هر چه سخت تر کار کنید، خوش شانس تر خواهید بود. شانس به سراغتان نمی آید.

گذشته از شانس، پس چرا هنوز مجردید؟

بیایید با هم آزمونی را انجام دهیم.

در سرتاسر این کتاب، گهگاهی «آزمون هایی» را به شما پیشنهاد می کنم که ممکن است مایل به انجام آن باشید. از آنجا که هدف هر آزمونی جمع آوری اطلاعات است، اگر یکی از آنها را امتحان کنید، متوجه چیزی در مورد خودتان خواهید شد، که همان روحی است که به دلیل آن من این آزمون ها را پیشنهاد می کنم. معمولاً هیچ نتیجه خاصی در ذهن ندارم اما امیدوارم که خود فرآیند آموزشی داشته باشد. من در زندگی شخصی

خودم هرگاه که خود را در یک بن بست می بینم، آزمون را طراحی می کنم که به عنوان راهی برای خروج از این بن بست به من کمک می کند تا به شمشانداز جدیدی برسم. بیشتر اوقات، از نتیجه حاصل آن قدر شگفت زده می شوم که هرگز پیش بینی نمی کردم. امیدوارم شما تجربیات مشابهی با برخی از آزمایش های پیشنهادی من داشته باشید.

ممکن است به دفتر یا مجله کوچکی نیاز داشته باشید که در آن آزمون های باتان را انجام دهید، زیرا بسیاری از آنها، البته نه همه آنها، نیاز به یادداشت مطالب دارند به این طریق می توانید همه مطالب را یک جا داشته باشید و در صورت نیاز مواردی که مفید هستند، مراجعه کنید. و نیز هر وقت که آزمونی را انجام می دهید تاریخ سزنید. یکی از آموزشی ترین روشها این است که هر چند سال یکبار آن تجربه را تکرار کنید. این کار به شما نشان می دهد که چه چیزها به دست می آید و چه چیزی تغییر نمی کند.

به عنوان اولین تجربه از شما می خواهم قبل از خواندن تئوری های من درباره دلایل احتمالی، از خودتان پرسید «چرا من سوز می خورم؟» بدین طریق همانطور که دلایل من را می خوانید، آنها را ارزیابی خواهید کرد. آیا این دلیلی که هم اینک فهمیدید یکی از عوامل زندگی شما به دست می آید اما دلیلی است که به درد شما نمی خورد؟ و یا آیا این دلیل به کار شما می آید اما از آن بی خبر بوده اید؟ شاید دانستن این نکته برایتان جالب باشد که آیا دلایلی که در فصلهای بعدی ارائه می دهیم، جزء دلایل شما هم بوده است یا نه. در انتهای کتاب از فهرستی که شما اکنون تهیه می کنید برای آزمایش دیگری استفاده خواهیم کرد.

آزمون اول

در دفترچه آزمون‌های خود، تمام عواملی که را که در رابطه با برتان موثر بوده‌اند، فهرست کنید. به ذهنتان اجازه دهید چرخی بزنند و هر دلیلی را فهرست کنید: تاریخی، روانشناختی، ضمنی، نگرشی: چرا هنوز مجردید؟

این آزمون به شما کمک می‌کند تا بفهمید چرا هنوز مجرد هستید. مقایسه کنید. «چرا هنوز مجردم؟»:

- می‌خواهم تنها باشم.
- شخص مناسبی پیدا نکرده‌ام.
- هنوز رابطه قبلی‌ام منتهی نشده است.
- در حال تمرین هستم، احساس می‌کنم هنوز آمادگی ندارم.
- خیلی کار دارم.
- دوستانم را می‌بینم که از روابط ناموفق شکسته می‌روند. دوست ندارم وقتم را هدر دهم.
- از حریم خصوصی خود لذت می‌برم: برای استیلا سود ارزش قائلم.
- توقعات زیادی دارم. خیلی ایرادگیر و انتقادی هستم.
- انرژی ندارم، چون شغلم برایم بسیار مهم است.
- نمی‌توانم با افراد جدید رابطه برقرار کنم.
- هر وقت به کسی نزدیک می‌شوم، کناره‌گیری می‌کنم.
- دوست ندارم با مشکلات کنار بیایم.
- با کسانی رابطه برقرار می‌کنم که نمی‌خواهند متعهد باشند.

- زندگی کردن با من خیلی مشکل است، با روشهای خودم سازگار هستم.
- نمی‌خواهم زیاد به عشق فکر کنم، چون اگر هرگز آن را پیدا نکنم چه می‌شود؟ باید خود را برای آن احتمال آماده کنم.
- می‌ترسم همسری انتخاب کنم که بعداً متوجه شوم که او را دوست ندارم و حس کنم در تله افتاده‌ام.
- احساس نمی‌کنم بتوانم همسر خوبی باشم. برای کسی که مرا انتخاب می‌کند اشتراک قائل نیستم.
- در روابط خیلی برتوقع هستم. انتظار من از یک رابطه بسیار زیاد است.
- از قرار ملاقات گذاشتن و به دنبال آن بودن متنفرم.
- دیواری دور تا دور قلبم
- از دست جنس مخالف بسیار عصبانی هستم و هر وقت یکی از آنها را می‌بینم عصبانی‌تر می‌شوم.
- از شکست دوباره می‌ترسم. یک بار ازدواج کردم، حق کافیست.
- دوست ندارم کسی زیاد به من وابسته شود.
- دوست ندارم به کسی زیاد وابسته شوم.
- ابتدا می‌خواهم به شغل سر و سامان دهم.
- اگر مسئولیت قبول کنم، خودم را می‌بازم.
- از محدود شدن در یک نقش می‌ترسم.
- سالها وقت صرف کرده‌ام تا به خود بفهمانم مجرد بودن خوب است.

دلایل مجرد بودن‌تان هر چه باشد، اگر خواستار رابطه‌ای هستید، هیچ دلیلی به اندازه کافی خوب نیست! در اینجا ده راهکار وجود دارد که افراد مجرد بدون درک آنها بی اختیار آنها را نادیده گرفته‌اند، ده روش قدرتمند، اما غیر قابل مشاهده که می‌تواند مجردها را در دوره افسردگی عاطفی حاد، در جستجوی عشق از مغلوب شدن، دور کند. این کتاب راهکارها را می‌نماید. شما نشان می‌دهد که چگونه آنها را عملی کنید. از آنجا که شخصی با استفاده از هر وسیله‌ای که من نیز قصد ارائه آن را دارم در طول دوران افسردگی عاطفی یاد عشق را می‌یابد، من نیز شما را دعوت می‌کنم تا روای خود را کنار بگذارید و آنها را به حقیقت برسانید چون بنظر می‌رسد کسانی که در روابط حقیقی ناکام هستند، همگی موافقت می‌کنند که داشتن همسر خوب آن قدر ارزشمند است که خود را درگیرش کنید.