

راهنمایی مردان درباره‌ی زنان

رازدایی در مورد آنچه زنان واقعاً می‌خواهند،
در آزمایشگاه عشق بطور علمی به اثبات رسیده‌اند

دکتر جان تاتمن

دکتر جولی شوارتز گاتمن

مترجمان

دکتر زلیخا کمالی

دکتر لطیفه‌السادات مدنیان

انتشارات مجل

عنوان و نام پدیدآور : راهنمایی مردان درباره‌ی زنان: رازهایی در مورد آنچه زنان واقعاً می‌خواهند، که در آزمایشگاه عشق بطور علمی به اثبات رسیده‌اند / جان گاتمن ... [و دیگران]؛ مترجمان: لطیفه‌السادات مدنیان، زلیخا کمالی

مشخصات نشر : تهران: جنگل، جاودانه، ۱۳۹۷

مشخصات ظاهری : ۲۰۰ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۳۱۶-۹۲۹-۶

وضعیت فهرست‌نویسی : فیپا

یادداشت : جان گاتمن، جولی شوارتز گاتمن

یادداشت : عنوان اصلی: THE MAN'S GUID TO WOMEN

موضوع : زنان - روان‌شناسی

موضوع : Women - Psychology

موضوع : روابط زن و مرد

موضوع : Man-Woman Relationships

شناسه افزوده : گاتمن، جان، ۱۹۴۲-م / Gottman, John

شناسه افزوده : مدنیان، لطیفه‌السادات، ۱۳۵۴-، مترجم

شناسه افزوده : کمالی، زلیخا، ۱۳۵۴-، مترجم

رده‌بندی کنگره : HQ۱۲۰۶/۲۱۳۹

رده‌بندی دیویی : ۱۵۸/۱۸۲

شماره کتابشناسی ملی : ۵۱۲۶۲۳



عنوان کتاب: راهنمایی مردان درباره‌ی زنان

مترجمان: دکتر لطیفه‌السادات مدنیان، دکتر زلیخا کمالی

ناشر: انتشارات جنگل، جاودانه

ناظر فنی: امین لشکری

نوبت و سال چاپ: اول، ۱۳۹۸

قطع و تیراژ: وزیری، ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۰۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۱۶-۹۲۹-۶

<http://jangal.com>

[email: info@jangal.com](mailto:info@jangal.com)

تلفن: ۵۴۱۱۳ - ۶۶۴۸۲۸۳۰ - ۹ - ۶۶۴۸۶۱۱۵ - ۰۲۱

۰۳۱ - ۳۳۲۰۵۰۰۵ - ۳۳۲۰۳۸۰۰ - ۹

«حق چاپ برای مترجمان محفوظ است»

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

مقدمه: رازهایی از آزمونگاه عشق

بخش اول: درک یک زن

- فصل ۱: زنان واقعاً چه می خواهند؟ ۱
- فصل ۲: ذهن یک زن ۲۰

بخش دوم: برقراری رابطه عاشقانه با یک زن

- فصل ۳: حرکت خود را آغاز کنید ۳۶
- فصل ۴: آیا باید برای چیزی بیش از برقراری یک ارتباط او را مورد بررسی قرار دهیم؟ ۴۶

بخش سوم: عشق ورزیدن به یک زن

- فصل ۵: تصویر ذهنی عامل بسیار مهمی است ۵۸
- فصل ۶: بدن او یک سرزمین شگفت‌انگیز است ۶۹
- فصل ۷: بهترین او باشید ۸۰

بخش چهارم: زندگی با یک زن

- فصل ۸: یاد بگیرید که مانند یک دختر بجنید ۱۰۶
- فصل ۹: چرا خرید یک جفت کفش به زمان زیادی نیاز دارد؟ ۱۲۲
- فصل ۱۰: بهترین دوست برای همیشه ۱۳۰

بخش پنجم: عشق ورزیدن به یک زن در کل طول زندگی

- فصل ۱۱: آیا او زنها زرد علاقه‌ی شماست؟ ۱۴۰
- فصل ۱۲: طبیعت مادر ۱۵۶
- فصل ۱۳: ماندن در کنار یکدیگر ۱۶۸

www.ketab.ir

رازهایی از رمان نگاه عشق

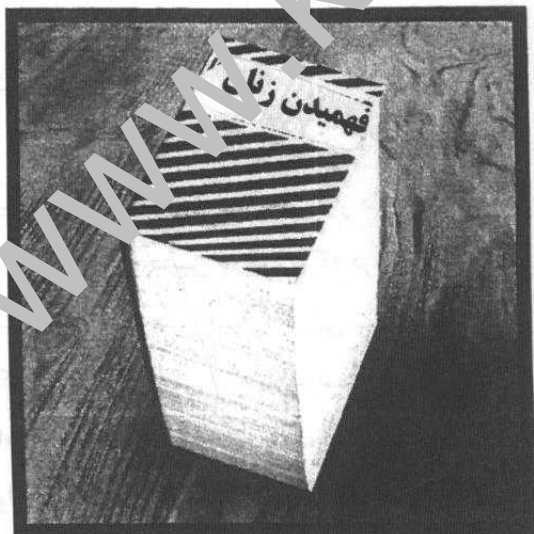
یک شایعه غلط بین مردم وجود دارد که مردها کتاب نمی‌خرند.

اگر شما یک مرد هستید و این کتاب را خریده یا آن را قرض کرده‌اید، به شما آفرین می‌گوییم. شما یک پیدرو هستید. شما یک مرد از بین برنده‌ی کلیشه‌ها، در بین مردان دیگر هستید. قهرمانی که می‌تواند نمونه به مردی تبدیل شود که همه‌ی زنان آرزوی داشتن او را دارند. اگر همسر شما این کتاب را خرید و آن را روی میز کار شما قرار داد، هیچ کار اشتباهی انجام نداده است و هیچ ضرری هم متوجه شما نخواهد شد. در حالی که شما هیچ پولی بابت خرید این کتاب پرداخت نکرده‌اید. برای هر مدت زمانی که روی آن وقت گذاشته‌اید به شما پاداش خواهد داد.

اگر شما یک زن هستید و این کتاب را می‌خوانید، ما بسیار از این بابت خوشحالیم. ما می‌توانیم حدس بزنیم که شما چه انگیزه‌ای از این کار دارید. شما می‌خواهید ابتدا آن را با دقت مورد بررسی قرار داده و سپس به مردی که در زندگی‌تان هست بدید (و حتی به برادر، پسر، دوست، همسایه یا حتی حیوان خانگی نر؛ اما شرمنده ما نمی‌توانیم به حیوان خانگی شما کمک کنیم!). ما می‌خواهیم به شما اطمینان دهیم که بررسی‌های لازم را از جانب شما انجام داده‌ایم، زیرا این کتاب راهنما با کمک دو متخصص بالینی زن بسیار لایق که با دقت فراوان بررسی‌های لازم را انجام داده‌اند، نوشته شده است.

هم چنین می‌خواهیم با صدای بلند در مورد مردی که در زندگی شماست، حرف بزنیم و یکی از رازهای کوچک او را به شما بگوییم: «در این دنیای پهناور و پرابهام زنان، مرد

زندگی شما به شکل وحشتناکی گیج و گم شده است و این مشکلی است که اکثر مردان با آن روبه‌رو هستند و از درخواست کمک و راهنمایی هم بیزارند. ما انتقاد نمی‌کنیم و قدرشناس هم نیستیم؛ اما مردان این حقیقت را پذیرفته‌اند. زنان اسرارآمیزاند. (مردان، درست می‌گوییم؟) مرد زندگی شما به شدت می‌خواهد بداند که چگونه باید به شما عشق بورزد، شما را خوشحال کند و مطمئن شود که شما هم او (و فقط او) را برای همیشه می‌خواهید و از ته قلب دوستش دارید. او می‌خواهد کمتر با شما دعوا کند و بیشتر به بازی و تفریح شما پردازد. او می‌خواهد بداند که ذهن شما چگونه کار می‌کند، چه چیزی باعث می‌شود تب شما سریع‌تر بزند و چگونه به مردی تبدیل می‌شوید که شما به او نیاز دارید. بنابراین مطمئن باشید در این کتاب را آزادانه بخوانید؛ اما سپس آن را به مردی که در زندگی‌تان است هدیه کنید یا زیر کنترل تلویزیون یا در ماشینش قرار دهید و یا در جعبه‌ی ابزارش بگذارید. یا می‌توانید امر را تشویق کنید که خودش به مغازه‌ی کتاب فروشی برود و یک نسخه از آن را خریداری کند.



و حالا برای مردان. ما رازهایی را می‌دانیم و می‌خواهیم آنها را با شما در میان بگذاریم. ما این کتاب را به صورت کتاب راهنما نوشته‌ایم که خواندن و استفاده کردن از آن آسان باشد.

همچنین ما این کتاب را بگونه‌ای سرگرم‌کننده نوشتیم و در هر جا امکان‌پذیر بود از تصاویر و کاریکاتورها استفاده کردیم، زیرا گاهی اوقات ارزش یک تصویر از هزاران (یا حداقل صدها) کلمه بیشتر است... و چه کسی یک کاریکاتور خوب را دوست ندارد؟

اکنون در اینجا باید خبری را به شما بدهیم: ای مردان، شما قدرت آن را دارید که هم یک رابطه را ایجاد کنید و هم آن را از بین ببرید. بله درست است. تحقیقات نشان داده‌اند آنچه که مردان در یک رابطه انجام می‌دهند، عاملی حیاتی در تفکیک یک رابطه‌ی عالی از یک رابطه‌ی شکست خورده محسوب می‌شود. این جمله بدین معنی نیست که زن هیچ نقشی در رابطه ندارد. اطلاعات ثابت کرده‌اند که رفتارهای مرد، یک عامل تعیین‌کننده‌ی کلیدی در موفقیت یا شکست یک رابطه است و اندکی هم تعجب برانگیز می‌باشد، زیرا بیشتر کتاب‌های مربوط به روابط زنانه برای زنان نوشته شده‌اند. این دقیقاً مانند انجام عمل قلب باز بر روی یک بیمار است.

بنابراین زمانی که شما بابت رفتارهای همسران افس می‌خورید و به رفتارهای او فکر می‌کنید یا در مورد آنها صحبت می‌کنید یا کسی او را به خاطر ناموفق بودن در رابطه سرزنش می‌کنید، حقیقت این است که شیوه‌ی رفتار و شیوه‌ی تفکر شماست که اهمیت بیشتری دارد. کافه‌های سراسر دنیا پر شده است از مردان ننهایی که به رابطه‌ی شکست خورده و اشتباهات همسرشان فکر می‌کنند. ما چنین سرنوشتی را برای شما نمی‌پسندیم. ما نمی‌خواهیم در مورد اشتباهات همسران با شما صحبت کنیم، بلکه می‌خواهیم راه‌هایی را که در گذشته اشتباه رفته‌اید به شما نشان دهیم. مردان در ذهن زنان، با بازنده هستند یا برنده؛ و ما می‌دانیم که شما کدام یک را ترجیح می‌دهید.

اخطار به خواننده: هدف این کتاب راهنمایی شما در چگونگی کشاندن زنان به تخت‌خواب نیست. تاکنون کتاب‌های زیادی در این زمینه نوشته شده‌اند و بیشتر آنها هم بر پایه‌ی اطلاعات فریبنده‌ای قرار دارند که شما را به سمت یک رابطه‌ی بادوام و موفق راهنمایی نمی‌کنند. بی‌شک هدف اصلی ما این است که به شما کمک کنیم تا در برقراری رابطه‌ای با دوام با یک زن به موفقیت برسید. نتایج همه‌ی مطالعات تحقیقی نشان می‌دهند

که مردانی که در یک رابطه‌ی شاد و سالم هستند پول بیشتری در می‌آورند، رابطه‌ی جنسی بیشتری دارند (بله! چه باور کنید چه نکنید مردان متأهل روابط جنسی بهتر و بیشتری نسبت به مردان مجرد دارند)، بیشتر عمر می‌کنند، کمتر در معرض بیماری‌های مزمن قرار می‌گیرند و کمتر دچار آسیب‌های شناختی می‌شوند، به عنوان مثال در سال‌های آخر عمر خود، کمتر دچار عارضه‌ی زوال عقل می‌گردند. بنابراین آزادانه می‌توانید برای بردن یک زن به تخت‌خواب خود، به سراغ فصل‌هایی از این کتاب که در مورد روابط عاطفانه با زنان نوشته شده‌اند بروید و اول آنها را بخوانید. اما اگر می‌خواهید او را برای خود نگه دارید و در سال‌های پیری تنها نباشید و با وجود لرزش در بدن، مانند یک انسان گیج و آشفته در حیابان قدم نزنید، فصل‌هایی را مطالعه کنید که در مورد درک ذهن و قلب یک زن و عشق ورزیدن به او در تمام طول عمر نوشته شده‌اند.

مطمئنأ اگر دکمه‌هایی وجود داشتند که با فشار دادن آنها می‌شد قلب یک زن را تسخیر کرد، کار خیلی آسان‌تر بود؛ اما چنین چیزی وجود ندارد. زنان پیچیده هستند. هر زنی با زن دیگر متفاوت است و همین موضوع است که باعث می‌شود زنان بسیار خارق‌العاده باشند. این کتاب به شما کمک می‌کند تا آشفتگی‌ها و اختلالات موجود در روابط خود را از بین ببرید. ما می‌دانیم که چه چیزهایی برای زنان مهم‌تر هستند و آنها چه انتظاراتی از مردان دارند. این کتاب را بخوانید و ما به شما قول می‌دهیم که پس از خواندن آن بتوانید یک رابطه‌ی رضایت‌بخش را هم برای خود و هم برای شریک زندگی‌تان ایجاد کنید.

ما از کجا می‌دانیم؟

دکتر جان گاتمن در این زمینه معروف است که می‌تواند با ضریب درستی نود و چهار درصد، احتمال جدایی یک زوج را پیش‌بینی نماید. آزمایشگاه علمی، منبع اصلی دانش او می‌باشد.

گاتمن یک محقق است و همسر او دکتر جولی شوارتز گاتمن هم یک روانشناس بالینی است که شانه به شانه در کنار جان کار کرده است تا بتوانند به دنیای روابط زوجین

استحکام ببخشند. داگ و راشل با همکاری هم کتاب‌هایی پر فروش و بین‌المللی را در مورد صمیمت و همدلی به چاپ رسانده‌اند؛ علاوه بر این راشل پزشک است و از تجربه‌ی بالینی خود برای کمک به بسیاری از زنان و مردان استفاده می‌کند و در بررسی‌های پزشکی به قلب آنها همانند جسمشان سلامتی می‌بخشد.

علاوه بر اینکه گاتمن یک محقق جهانی در زمینه‌ی ازدواج است، قبل از آشنایی با جولیا با زنانی کار کرده است که در روابط وحشتناک و فاجعه‌باری بوده‌اند. در واقع بخش اعظم سابقه‌ی کاری او را مشاوره با زنانی تشکیل می‌دهد که روابطی شکست خورده داشته‌اند. اگر چه داگ نویسنده‌ی رمان معروفی مانند «دان جوآن»^۱ نبوده، اما رمانی را در مورد یک اغواکننده‌ی معروف نوشت که آن کتاب ترجمه شد و در سراسر دنیا به فروش رسید.

بنابراین اگر جان و داگ با رازهای زنانی آشنایی نداشته باشند، چگونه توانسته‌اند به مدت سی سال و بیست و دوم سال با یکدیگر شگفت‌انگیز زندگی کنند؟

این دو نویسنده در واقع الهام‌دهنده‌ی عشق هستند و هر آنچه در مورد زنان می‌دانند از طریق کار و بررسی سخت به دست آورده‌اند و در مورد زنان هم باید گفت که او پس از ۴۰ سال مطالعه‌ی زندگی واقعی زوجین، به این دانش دست یافته است.

راهنمایی‌های موجود در این کتاب، از تحقیق بر روی زندگی و روابط واقعی زوجین به دست آمده‌اند- برخی بد، برخی خوب و برخی بسیار عالی. بسیاری از این اطلاعات برای دنیای بالینی تازگی دارند. متخصصان بالینی که در گذشته در مورد روابط زوجین می‌نوشتند، فقط تعداد کمی از زوجین دارای روابط شکست خورده را ملاقات نموده بودند و بنابراین بر روی گفته‌های خیال پردازی آنها از یک رابطه‌ی خوب اکتفا می‌کردند. آنها نمی‌دانستند که مردان در یک رابطه‌ی واقعاً شاد و عالی چگونه با همسران خود رفتار کرده‌اند؛ ولی ما می‌دانیم.

آنها آزمایشگاه عشق نداشتند؛ ولی ما داریم.

درون آزمایشگاه

در یک آزمایشگاه آپارتمانی کوچک در دانشگاه واشنگتن که توسط رسانه‌ها «آزمایشگاه عشق» نامیده شده است، گاتمن (و سپس جولیا) از روش‌های متعددی برای مطالعه‌ی زوجین استفاده کردند. به عنوان مثال، گاتمن، فیلم زوجین را به هنگام مکالمه ایشان در مورد چگونگی گذراندن روزهای جدایی به مدت هشت ساعت ضبط می‌کرد، بحث و مشاجرات آنها و همچنین صحبت کردن‌شان در مورد موضوعات خوشایند را مشاهده می‌نمود و بررسی می‌کرد. به گونه‌ی روزگار خود را در این آپارتمان کوچک سپری می‌کنند. هنگامی که آنها در مورد رویدادهای زندگی و تعارضاتشان صحبت می‌کردند، گاتمن میزان ضربان قلب، فشار خون، وضو بیت تسرس، میزان تعریق، حرکات و تکان خوردن‌های آنها در هنگام صحبت کردن را اندازه‌گیری می‌کرد. در همه‌ی این موارد، بر روی نوارهای ویدیویی ثبت و ضبط می‌کرد. سپس از آنها می‌خواست که نوارهای ویدیویی خود را مشاهده کنند و در مورد احساساتشان در آن زمان صحبت نمایند و گاهی اوقات هم از آنها می‌خواست تا دوباره نوار را مشاهده کنند و احساسات شریک زندگی‌شان را حدس بزنند.

گاتمن حرکات صورت، تن صدا، کلمات ژست‌ها، هیجانات مثبت (مانند: علاقه، مهربانی، شوخ طبعی و درک و فهم) و هیجانات منفی (مانند: آسیدن، آسیب، عصبانیت و ناراحتی) زن و شوهر در یک صدم ثانیه را ثبت و ضبط می‌کرد. همچنین انتقادها، تعریف و تمجیدها، حالات تدافعی، ممانعت‌ها و بسیاری از تعاملات دیگرشان را ثبت می‌نمود.

سپس با هر یک از زوجین در مورد تاریخچه و فلسفه‌ی رابطه‌شان مصاحبه می‌کرد. او با هر فرد مصاحبه‌ای را هم در مورد سابقه‌ی هیجانات او در زمینه‌ی عصبانیت، ناراحتی و ترس انجام می‌داد.

پس از انجام همه‌ی این ارزیابی‌ها، او پس از یک تا ۳ سال، دوباره آن زوج را ملاقات می‌نمود. و دوباره و دوباره. او و جولیا اکنون، همان زوجین را پس از ۲۰ سال و در طول دوره‌های مختلف زندگی، ازدواج، بچه‌دار شدن دنبال می‌کنند. آنها

همچنین زوجین را در طول دوران میان سالی، بازنشستگی و پس از آن حتی در طول هشتادمین دهه‌ی زندگی‌شان دنبال کرده‌اند.

نکته دیگر این است که: آنها در تمامی این روابط، هم زن و شوهرهای شاد و راضی را ملاقات نموده‌اند و هم زوجین ناراضی را بررسی کرده‌اند که یا جدا شده‌اند و یا به سختی با هم زندگی می‌کرده‌اند. برخی از این زوجین خواهان روابط صمیمانه‌تر و نزدیک‌تر بودند و برخی دیگر استقلال و جدایی بیشتری را از یکدیگر می‌خواستند. بعضی از آنها هم زیاد دعوا می‌کردند و برخی دیگر بطور کامل از تعارض اجتناب می‌ورزیدند.

آنها به مدت ۴۰ سال بیش از ۳۰۰۰ زوج را مورد مشاهده قرار دادند و این زن و شوهرهای واقعی به ندرت در امیختند که مردان و زنان در روابط چگونه هستند و زنان واقعاً از روابطشان چه می‌خواهند. بصری و در حلاله رازهایی که در آزمایشگاه عشق به دست آمدند، رازهایی هستند که هر مردی باید بداند و همین رازها هستند که به شما اطمینان می‌دهند که یک قهرمان هستید نه یک بازنده.

اکنون نوبت مردها است که آستین‌های خود را بالا بزنند و بفهمند که زنان از آنها چه می‌خواهند، چه نیازهایی دارند، چگونه به بهترین شکل می‌تواند نیازهای آنها را برآورده کنند و چه عاملی باعث می‌شود که یک رابطه‌ی شاد و عاشقانه با بهترین زن در کل طول عمرشان داشته باشند. ما در این کتاب رازهایی را در مورد جذابیت، قرار ملاقات، ربطی جنسی و زندگی روزانه با یک زن با شما در میان می‌گذاریم. ما نقشه‌ی بدن او را برای شما می‌کشیم. زبان بدن او را برای شما رمزگشایی می‌کنیم. پس برای آغاز کار، وارد قلب موضوع می‌شویم. اولین چیزی را که زنان از یک مرد می‌خواهند، برای شما توضیح می‌دهیم.