

دکتر لورا شلازینگر

ده کار نامه اولاد که مردان با انجام دادن آنها
زندگی شان را آشفته می سازند

ترجمه

بهاره گرد افشاری



انتشارات خجسته

۹۳۹۸

سرشناسنامه	شلازینگر، لورا، ۱۹۷۴ - م. Schlessinger, Laura
عنوان و پدیدآور	ده کار نامعقلانه‌ای که مردان با انجام دادن آنها زندگی‌شان را آشفته می‌سازند / لورا شلازینگر؛ ترجمه بهاره گورد افشاری.
مشخصات نشر	تهران: خجسته، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۳۳۸ ص.
فروست	روانشناسی؛ ۱۳.
شابک	978-964-2975-60-0
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: The stupid things men do to mess up their lives, 1998.
یادداشت	کتاب حاضر نخستین بار با عنوان ۱۰۰ کار احمقانه که زندگی مردها را خراب می‌کند؛ در سال ۱۳۸۸ توسط انتشارات استاندارد با ترجمه شهروز فرهنگ پیگوند منتشر شده است.
عنوان دیگر	۱۰ کار احمقانه که زندگی مردها را خراب می‌کند.
موضوع	روابط زن و مرد Man-woman relationships
موضوع	مردان - روان‌شناسی Men - Psychology
سازمان افزوده	افشاری، بهاره، ۱۳۵۸ - ، مترجم.
ردیف - ی. کنگره	HQ: ۸۰۱ / ش ۹۵۵۸ ۱۳۹۷
ه‌بندی دیویی	۱۵۵/۳۳۲:
شماره کتابشنا.	۵۴۳۸۷۶۱



ان ناوات بسته

ده کار نامعقلانه که مردان با انجام دادن آنها زندگی‌شان را آشفته می‌سازند

دکتر لورا شلازینگر
مترجم: بهاره گورد افشاری
ویراستار: مریم ایزدی
حروفچینی: شبستری
چاپ و صحافی: قشقای
شمارگان: ۱۰۰ نسخه
چاپ اول: ۱۳۹۸

Email: khojasteh_press@yahoo.com

Telegram: T.me/khojastehpub

Instagram: khojasteh_pub

فروش الکترونیکی

Persianbook.net

نشانی: خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید (اردهیشت)، بین خیابان وحید نظری و خیابان روانمهر، بن بست توحید، شماره ۴، واحد ۴، کد پستی: ۱۳۱۴۶۱۵۱۴۷، تلفن: ۶۶۴۶۰۲۸۳، فاکس: ۶۶۹۵۹۹۲۳

فهرست

- مقدمه ۹
۱. جوانمردی نامعقولانه ۲۱
- با برقراری رتبه‌بازی نامناسب (ضعیف، آسیب‌دیده، نیازمند، مستأصل، ابله، سارق، ناپاکی، نابلغ و...) فکر می‌کنید علاقه شما او را نجات خواهد داد.
۲. استقلال نامعقولانه ۵۶
- با پذیرفتن «نیاز» به پیوند و رابطه نزدیک، خود را در کار، ورزش، مواد مخدر، تصاویر، فیلم‌ها، روابط، ورزش و افراترپی پنهان می‌کنید.
۳. بلندپروازی نامعقولانه ۸۸
- با پذیرفتن مفتخرانه اهمیت ذاتی خود به عنوان شوهر، پدر، خانواده و جامعه، به بت‌های نادرستی چون پول، بازیگر، قدرت و منزلت سر تعظیم فرود می‌آورید.
۴. قدرت نامعقولانه ۱۲۲
- به دلیل ناراحتی از احساس ضعف، بی‌پناهی، بیهودگی و بی‌قدرتی یا انکار شدن، برای بازیابی کنترل، به تهدید، فشار یا پرخاشگری بی‌اختیار روی می‌آورید.

۵. رابطه جسمانی نامعقوله ۱۵۹

با در نظر گرفتن جذابیت طرف مقابل، موقعیت پیش آمده یا تحریک آتی به عنوان نشانه‌ای برای مردی، مردانگی و قدرت خود را با روابط متعدد بی پایه و گذرا ارزیابی می‌کنید.

۶. ازدواج نامعقوله ۱۷۹

به دلیل درک نادرست از هدف، معنا یا ارزش ازدواج، خیلی دیر می‌فهمید که به دلایل نادرست با زن نامناسبی مسیر زندگی را پیموده‌اید.

۷. «هر سری» کردن نامعقوله ۲۰۹

با این تکرار ازدواج نسبت به رابطه عاطفی عملی شرافتمندانه است، به گونه‌ای زندگی می‌کنید مثل اینکه مجردید و همسر مادرگونه شما از همه چیز مراقبت خواهد کرد.

۸. پدری کردن نامعقوله ۲۴۶

براساس این باور که تنها مردان چاه‌ها را پرورش می‌دهند از پدری کردن عملاً کنار می‌کشید تا به اهمیت مردی‌تان تأکید کنید، اما با این کار «غذای روحی» واقعی که آغوش گرفتن کودک است را از دست می‌دهید.

۹. پسری کردن نامعقوله ۲۷۶

چون هنوز درک عاطفی و اجتماعی درستی از ارتباط با مردان ندارید، ازدواج می‌کنید تا انتقام شما را از مادران بگیرند، مثلاً شما را با مادران حل کنند یا حامی پیوندهای شما با مادران باشند.

۱۰. مردانگی نامعقوله ۳۰۵

با درک تفاوت واقعی و مهم بین مذکر و مرد می‌توانید «مرد» شوید.

زمانی که شما روز پیری به من گفت: «در این دنیا سه نوع مرد وجود دارد: یک نوع از کتاب‌ها می‌آموزند، یک نوع از مشاهداتشان و یک نوع باید خودشان مصیبت‌ها را تجربه کنند تا به آگاهی برسند. کارل برنی^۱

هدف این کتاب، برقراری ارتباط با هر سه نوع است: مردان نوع اول از خواندن این کتاب عبرت می‌گیرند، مردان نوع دوم از کتاب‌ها درس می‌گیرند و مردان نوع سوم با سرگذشت‌شان را گفته یا نوشته‌اند، درس‌هایی می‌آموزند. مردان نوع سوم با عقب‌نشینی از راهی که به نابودی خودشان منجر می‌شود، می‌توانند از کتاب بهره ببرند؛ البته این کتاب برای زنان نیز سودمند است. مارک^۲، «یک ارزش‌مندگانه» بسیار معقولانه شکایت کرده است:

«به نظر می‌رسد مردان همواره متهم می‌شوند که از رفتار زنان سردر نمی‌آورند. شاید این مسئله در بیشتر مواقع درست باشد. به همین دلیل از ما انتظار دارند متخصص روحیه زنان شویم، وگرنه برچسب کودکان‌های بی‌احساس را می‌خوریم.

چرا زنان احساس نمی‌کنند باید از رفتار مردان سردرپیاورند؟ آیا این مسئله در این حالت، اهمیت کمتری دارد؟

به‌طور کلی، زنان فقط نگران احساسات مردانه‌ای هستند که درباره آنهاست: آیا مردان آنها را دوست دارند؟ جسم‌شان را دوست دارند؟ در تمام اوقات به آنها می‌اندیشند؟ آیا به زن دیگری فکر می‌کنند؟ فکر می‌کنند سایر زنان زیباتر هستند؟ درباره رابطه‌شان فکر می‌کنند؟ و...

زنان با هر تلاشی برای درک و احترام به دیدگاه «احساس» مردان اغلب دشمنی می‌ورزند همان‌طور که این مطلب از نامه دریافت‌شده در بیستم نوامبر ۱۹۹۶ رک می‌سود:

دکتر شانگلر عزیز!

من دست‌کم سه بار اسامی به برنامه شما گوش می‌دهم و با بسیاری از اندرزهایی که شما می‌دهید موافقم. فقط یک چیز است که خون مرا به جوش می‌آورد. شما ممکن است به شدت مخالف چیزی باشید که می‌گویم، اما به نظرم شما با وجود حامی مردها هستید. مقصودم چیست؟ مقصودم این است در هر روز من به انم تعدادی زن و مرد را به‌طور تصادفی جمع کنم که مطمئناً در بین آنها زنان نجیب‌تری پیدا خواهد شد. من شخصاً هم زنان و هم مردان را دوست دارم، اما معتقدم زنان بیشتری موفق می‌شوند به بهشت بروند.

وقتی کتاب ده کار نامعقلانه که زنان با انجام آن زندگی‌شان را آشفته می‌سازند را می‌نوشتم با این نکته رایج مواجه شدم که مردان مسئول مشکلات، ناتوانی‌ها، ناراحتی‌ها و ناامیدی‌های زندگی زنان هستند. در صدها مثال، زنان خودشان توضیح داده‌اند که چگونه ضعف‌ها، ترس‌ها، رفتار بدون فکر، تمایلات نامناسب و کاستی‌های نظام ارزشی باعث قربانی شدن آنها شده است. آیا مردان

در زندگی آنها بدون اشتباه و بی‌گناه بوده‌اند؟ بعضی وقت‌ها انتخاب‌های نادرست زنان باعث شده است که زوجی نامناسب شکل گیرد. با یک چوب کبریت جهنمی برپا می‌شود.

با وجود این، زمانی که درباره آن کتاب مصاحبه می‌کردم، مصاحبه‌گران اغلب عقب‌نشینی می‌کردند و با سیاستی که اتخاذ کرده بودند اوضاع را چنین توجیه می‌کردند که به وضعیت زنان مورد ستم قرار گرفته و فداشده نمی‌توان کمکی کرد؛ زیرا فقط مردان نیستند که چنین وضعیتی را به وجود آورده‌اند، بلکه شش‌تشری مغزی «القاح ذهنی» جامعه است که به زنان می‌آموزد رفتاری نامعقولانه داشته باشند. ضمناً گاهی اوقات درباره استفاده از کلمه «نامعقول» به من اعتراض کرده‌اند حتی خانم جوانی که در نوشتن یکی از کتاب‌هایم دستیارم بود. آنها با ناراحتی و سیانیت آشکاری می‌پرسند: نمی‌توانی از کلمات دیگری جز نامعقول استفاده کنی؟ پاسخ دادم: مگر کلمه نامعقول چه ایرادی دارد؟ این کلمه تعریفی از نرسیده رفتار است، نه نوعی انسان. پاسخ معمول این است که: خب، فکر می‌کنم با وجود تمام مشکلاتی که زنان دارند، نامعقولانه نامیدن رفتارشان فقط فشار غیر ضروری‌ای را افزایش می‌دهد.

بیشتر این زنان حساس، نخبه و عامی هستند. جواب این است که آنها تشخیص نمی‌دهند حساسیت‌شان باعث توهین و تحقیر زنان می‌شود، نه بیان واقعیت از سوی من. به هر حال، من در طی سه سالی که بعد از چاپ کتاب ده کار نامعقولانه که زنان با انجام آن زندگی‌شان را آشفته می‌کنند، در کشور برنامه اجرا می‌کردم، چیزی جز تحسین‌های بسیار برای اینکه کتاب همراهی نیز باید برای مردان نوشته شود نشنیدم و این درحالی است که شنوندگانم، هم زن و هم مرد بودند! نه تنها مردان درباره نوشتن چنین کتابی مخالفتی ابراز نکردند، بلکه کمک‌های مفیدتر و داوطلبانه بیشتری، نسبت به زنان انجام دادند.

در حقیقت، تا سال ۱۹۹۵ واقعاً قصد نداشتم این کتاب را بنویسم. اول به این دلیل که نمی‌خواستم از عنوان کتاب موفق قبلی‌ام استفاده کنم و بین عناوین دو کتاب تناسبی برقرار کنم. دوم به این دلیل که بارها و بارها گفته‌ام: «مردها این جور کتاب‌های دخترپسند (می‌دانید، احساسات، روابط و...) را نمی‌خوانند. برای خوشحال کردن‌شان باید به آنها کتاب‌هایی با موضوعات ورزشی و سیاسی داد.» اما درباره‌ی دلیل اول می‌توانم بگویم که نه تنها از عکس‌العمل‌های افراد در برنامه‌های زنانه، بلکه از نمابرها و دست‌نوشته‌های درخواستی نیز، نیاز و تمایل کتاب رفتار نامعقوله‌ی مردان در کنار کتاب رفتار نامعقوله‌ی زنان را حس کردم. درباره‌ی دلیل دوم نیز، مطلب مسخره‌ای درباره‌ی برنامه‌ی رادیویی‌ام شنیدم که اتحادیه به دلیل برنامه‌ی کسب‌وکارهای اخلاقی است و زنی آن را اجرا می‌کند به مسئول برخورد است؛ زیرا مردان برنامه‌های سیاسی و ورزشی را دوست دارند. ولی مشکل واقعی این بود که تا به حال برنامه‌ای درباره‌ی مسائل و اخلاقیات در روابط انسانی در برنامه‌ی من نشده بود که از دیدگاهی درست از لحاظ سیاسی، فراآزادی و سرزنش مردان نشأت گرفته باشد.

تعجبی ندارد که مردان به برنامه‌های خاصی احساس خوشایندی داشته باشند، یا علاقه نشان دهند. اما برنامه‌ی من متفاوت است و شنوندگان برنامه‌ی رادیویی‌ام در کشور، هم طراز یا حتی بیشتر از بگربانه‌های رادیویی ورزشی یا سیاسی هستند. این جمله برگرفته از فیلم سرزمین زردیما، بیان‌کننده‌ی موضوع است: «درست بسازیدش، آنها خواهند آمد.»

بنابراین ما به این مطلب پی می‌بریم که مردان هم می‌خواهند درباره‌ی مسائل شخصی‌شان حرف بزنند. هرچند، رفتار و تمرکز خاص آنان به شکل معناداری با زنان متفاوت است. درحقیقت مطمئنم اگر شما صدایتان را هم تغییر دهید می‌توانم بین شنونده‌ی زن و مرد تفاوت قائل شوم.

به زبان ساده، زنان همواره درون‌نگرند، بدین معنا که می‌توانیم جزئیات احساساتمان را درباره‌ی بعضی مشکلات، هزاران هزاربار بررسی کنیم و باز هم قادر باشیم با اشتیاق تازه‌ای دوباره آن را مرور کنیم. ولی می‌توان گفت مردها حتی

درون نگرترند، بدین معنا که آنها در کل از دیدگاه شخصی به مشکلات نگاه نمی کنند، در عوض به آنها به عنوان مسائلی که باید حل شوند می نگرند. به زبان دیگر، این طور نیست که مردان احساسات ندارند بلکه آنها تحت تأثیر احساسات عمل نمی کنند. (همان طور که با زنان نشان هدایت نمی شوند) یا همان طور که یک شنونده مرد می گوید: «برای مردان، احساسات چیزی است که می توان بر آن غلبه کرد. برای زنان، احساسات چیزی است که می توان تا ابد آن را مرور کرد.» همین بیرون گرایی در برنامه من، زنی که تازه نامزد کرده بود تلفن کرد تا بگوید عروسی اش را شش ماه عقب انداخته است به این امید که مردش تغییر کند و احساساتش را بیشتر نشان دهد.

من پرسیدم: «مردان چه احساساتی؟»

پاسخ داد: «می بینید، من فوراً احساسی است که او درباره من و رابطه با من دارد و اینکه رابطه چگونه است.»
«تو از او می خواهی تفسیری مداوم از رابطه تان داشته باشد، چنان که از یک گزارش مسابقه بیس بال دارد.»

با خنده گفت: «خب، بله، فکر می کنم همین طره است.»

«یا شاید هم احساس امنیت دائمی نمی کنی؟»

هوشیارانه پاسخ داد: «بنابراین، درحقیقت مشکل عدم امنیت من است؟»

برای حسن ختام به او گفتم: «آفرین.»

مایک، یک شنونده، نامه بلندی که این پاراگراف کوچک را ارسال می شود، برای من نمابر کرده است: «سال هاست زنان مردان را متهم می کنند که احساساتشان را آشکارا ابراز نمی کنند، اما من فکر می کنم این جمله ای غلط و بسیار عامیانه است. ما تمایل داریم موفقیت ها و شادی هایمان را به جای احساسات منفی ابراز کنیم، (کاری که بیشتر زنان انجام می دهند.)»

درست است، اما تا حدودی، با این کتاب می خواهم تأکید بیشتری بر این موضوع کنم. مثلاً، زنان ممکن است بیشتر «حرف بزنند» تا «عمل کنند»، اما مردان

ممکن است کمتر «حرف بزنند» و بیشتر «عمل کنند». حال آیا تأثیر حرف بر تخریب روابط بیشتر است یا عمل؟ شاید به نظر برسد تأثیر حرف کمتر از عمل است، پس یعنی به جای گفتگوهای منطقی باید یکراست به سراغ اعمال و رفتارهای نامناسب و مخرب برویم؟ خیر، این طور نیست. بهتر است قبل از بروز رفتارهای نادرست ابتدا گفتگو کنیم. البته همیشه باید مراقب حرف‌هایی که از دهانمان خارج می‌شود باشیم، زیرا گاهی اوقات همین حرف‌ها هستند که منشأ خرابی جدی می‌شوند.

این کتاب مباحث مهمی را درباره‌ی ده عمل اصلی مردان که با انجام دادن آنها زندگی‌شان آشفته می‌کنند مطرح می‌کند. البته در کنار این ده مورد، موارد دیگری هم مطرح می‌شود. این ده مورد از مواردی است که بر اساس درخواست‌ها از برنامه‌ی رادیویی ام به دست آمده‌ام. من آنها را بر اساس تحلیل از نگرش هر نویسنده نوشته‌ام. فهرستی از این شنوندگان ارائه دادند، تقریباً نشان‌دهنده‌ی اعمال و تجارب درونی بسیاری از شما مردان است.

بدبین (یا ویژگی‌های بدبینی)

- وقتی زن می‌گوید: «فقط دوستان» از شما انتظار دارد، مان، پول و تلاشتان را برای ابراز علاقه به او اختصاص دهید.
- وقتی او می‌گوید: «من دیگر هرگز درباره‌ی او (شوهر قبلی‌اش) فکر نمی‌کنم»، منظورش این است که تنها یک تاسه فکر از کل افکارش در طول روز درباره‌ی او نیست.
- وقتی او می‌گوید: «پول مسئله‌ی مهمی برای من نیست»، منظورش این است که کمبود پول برای او مسئله‌ی بسیار مهمی است.
- وقتی او می‌گوید: «اگر واقعاً مرادوست داشتی، نباید اشاره‌ای به توافق قبل از ازدواج می‌کردی»، منظورش این است که اگر زندگی مشترک با مشکلی