

چرا زنان حرف می زنند و مردان فرار می کنند

پاتریشیا لائو - استون استوسنی
مریم فتاح زاده

فهرست مطالب

۱۱	مقدمه
۱۱	مشکل در صحبت کردن نیست
۲۱	بخش اول
۲۱	چرا بهبود روابط تا این اندازه مشکل است
۱	
۲۳	ما چگونه میان خود و همسرمان فاصله می‌اندازیم
۲۳	ترس و شرم
۲	
۵۹	چرا ما دعوا می‌کنیم؟
۵۹	واکنش‌گری نسبت به ترس و شرم
۳	
۸۹	مرد ساکت
۸۹	چه فکر می‌کند و چه احساسی دارد
۴	
۱۲۷	بدترین کاری که زن در حق همسرش می‌کند
۵	
۱۳۹	بدترین کاری که مرد در حق همسرش می‌کند
۶	
۱۶۳	ترس و شرم چگونه به خیانت، جدایی و طلاق منجر می‌شوند
	بخش دوم
۱۸۱	استفاده از ترس و شرم برای ایجاد عشقی فراتر از کلمات
۷	
۱۸۳	ارزش‌های اصلی شما

یادگیری شیوه‌ی تغییر ترس و شرم در روابط خود ۱۹۹

دیدگاه دوجانبه ۲۱۷

زبان طبیعی دیدگاه دوجانبه ۲۵۵

وقتی جنسیت حرف می‌زند، چه نیازی به کلمات است؟ ۲۵۵

تنها مهارت ارتباطی که به آن نیاز دارید ۲۸۱

قدم گذاشتن در گودال آب ۲۸۱

اگر خواهان ارتباط هستید، «حساسات» را فراموش کنید و به انگیزه‌ها فکر

کنید ۳۰۱

سخنی مردانه برای مردان ۳۲۱

چگونه رابطه‌ی خود را بدون تبدیل شدن به یک زن، مستحکم کنید ۳۲۱

فرمول عشق و قدرت ۳۴۷

سی و شش ثانیه و چهار مرتبه در روز برای رابطه‌ای قدرتمند ۳۴۷

نتیجه‌گیری

اگر می‌خواهید عشق بزرگ‌تری داشته باشید، ۳۶۷

مقدمه

مشکل در صحبت کردن نیست

اجازه دهید بحث را با طرح پرسشی از خانم‌ها شروع کنیم. اگر شما به همسرتان بگویید: «عزیزم، باید با هم درباره‌ی روابطمان صحبت کنیم.» به نظر شما چه اتفاقی خواهد افتاد؟

اگر همسرتان به شما جواب دهد که: «من فکر می‌کردم تو هرگز چنین درخواستی نخواهی کرد!» یا «من برای در میان گذاشتن احساساتم با تو، لحظه‌شماری می‌کردم و دوست داشتم از احساسات تو مطلع شوم و بدانم تو چه انتظاراتی داری!» در این صورت، هیچ یک از شما نیازی به مطالعه‌ی این کتاب ندارید. اما بیشتر خانم‌ها احتمال می‌دهند که همسرشان با شنیدن این درخواست، دستپاچه، ناراحت یا عصبانی شود و حالت تدافعی به خود بگیرد یا چشم‌هایش را به اطراف بچرخاند یا به کلی سکوت کند؛ و اغلب، بیشتر مردان در برابر این درخواست احساس می‌کنند برای جرمی که مرتکب نشده‌اند، قرار است مجازات شوند. بدون شک، شما نیز چنین مکالماتی با همسرتان داشته‌اید. در این صحبت‌ها، زن خط‌مشی خود را می‌شناسد و مرد خط‌مشی خود را و همیشه این بحث‌ها به جایی بدتر از نقطه‌ی شروع منتهی می‌شود. به همین دلیل، تعجبی

چرا زنان حرف می‌زنند و مردان فرار می‌کنند؟

ندارد شش کلمه‌ای که مردان از آن بسیار وحشت دارند، این جمله باشد: «عزیزم! باید با هم صحبت کنیم.»

ما از این نکته در کارگاه‌ها و جلسات روان‌درمانی خود استفاده می‌کنیم و از خانم‌ها می‌پرسیم که در گذشته، وقتی از همسر خود خواسته‌اند تا درباره‌ی روابطشان با یکدیگر صحبت کنند، چه نتیجه‌ای گرفته‌اند. بیشتر خانم‌ها چنین پاسخ‌هایی به سؤال ما دادند: «این صحبت‌ها نتیجه‌ای نداشت. زیرا او نمی‌داند چطور ارتباط برقرار کند و عصبانی می‌شود و حوصله‌اش سر می‌رود و حالت تدافعی به خود می‌گیرد. او به هیچ‌وجه علاقه‌ای به صحبت کردن ندارد.» خب، معلوم می‌شود که وقتی نوبت به «صحبت درباره‌ی روابط» می‌شود، مردها چیزی را می‌دانند که بیشتر زنان نمی‌دانند. تحقیقات و تجربیات بالینی پنجاه و چندساله‌ی ما به‌طور مکرر نشان داده که صحبت درباره‌ی روابط، هر چقدر هم که با نیت و مقصود خوب انجام شود، روابط را به جای آنکه بهتر کند، بدتر می‌کند و این هیچ ربطی به کم بودن علاقه‌ی مردان یا «ضعف آن‌ها در مهارت برقراری ارتباط» ندارد.

خانم‌ها به این دلیل دوست دارند درباره‌ی روابطشان صحبت کنند که از وضعیت موجود ناراضی هستند و می‌خواهند احساس بهتری پیدا کنند. اما مردها دوست ندارند در این باره صحبت کنند، چون صحبت کردن باعث نمی‌شود آن‌ها احساس بهتری داشته باشند؛ و برعکس، صحبت کردن، احساس بدتری را در آن‌ها ایجاد می‌کند! بنابراین، اگر خانمی همسرش را وادار به صحبت بکند یا

نکند، در هر صورت، هر دوی آن‌ها عاقبت ناامید شده و از هم دورتر خواهند شد. این تنهایی و جدایی، هم در بحث‌های داغ و هم در سکوت سرد وجود دارد و باعث می‌شود ناامیدی و تنفر شما بیشتر شود. حتی این جدایی ممکن است چنان فاصله‌ای میان زوجها ایجاد کند که در نهایت، به طلاق منجر شود.

ما عقیده داریم که اضطراب مزمن در مورد جدایی که در نهایت، بسیاری از پیوندهای میان زن و مرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد، از تفاوت ظریفی ناشی می‌شود که میان زنان و مردان، هنگام تجربه کردن دو حس ترس و شرم وجود دارد؛ تفاوتی که اندکی پس از تولد، قابل مشاهده است. این تفاوت ظریف در این سؤال نهفته است که: «آیا ما درباره‌ی روابطمان صحبت می‌کنیم یا خیر؟» دلیل اصلی که باعث می‌شود خانم‌ها با وجود تنفر یا ناامیدی، به صحبت کردن با همسر خود درباره‌ی روابطشان علاقه‌مند باشند این است که دوری از همسر، باعث می‌شود آن‌ها احساس نگرانی و در سطحی عمیق‌تر، احساس ترس و تنهایی کنند. اما دلیل اصلی مردان برای عدم تمایل به صحبت کردن این است که عدم رضایت همسرشان از آن‌ها باعث می‌شود که احساس شکست و در سطحی عمیق‌تر، احساس شرمساری کنند؛ و این احساس آن قدر قوی است که اجازه نمی‌دهد ترس همسرشان را ببینند و از طرفی، ترس خانم‌ها نیز مانع از آن می‌شود که متوجه شرم همسر خود شوند. از این رو وقتی زن و مرد سعی می‌کنند این نقاط ضعف خود را به شیوه‌های دیگر - با حرف زدن یا حرف نزدن - نشان دهند، در نهایت، آنچه نصیب هر

چرا زنان حرف می‌زنند و مردان فرار می‌کنند؟

دوی آن‌ها می‌شود، چیزی جز ناامیدی و دل‌شکستگی نیست. اگر نتوانید بفهمید که ترس و شرم چگونه میان شما فاصله می‌اندازد، روابط شما ممکن است بدون آنکه هیچ کدام خطایی بکنید، از هم پاشیده شود. درک نقاط ضعف و آسیب‌پذیری‌های یکدیگر و یاد گرفتن چگونگی برخورد با آنها، دریچه‌ی جدیدی را به سوی روابط شما می‌گشاید؛ دریچه‌ای دوسویه براساس دیدگاه‌های هر دو طرف که به روابط محبت‌آمیز و عشقی فراتر از کلمات می‌انجامد. بخش اول این کتاب، نشان می‌دهد که چگونه ترس و شرم، مانع از آن می‌شود که شما و همسران بتوانید به انتظاراتی که از زندگی دارید دست پیدا کنید. بخش دوم این کتاب، نشان می‌دهد که چگونه ترس و شرم می‌تواند موجب شود که شما بیشتر از همیشه به یکدیگر عشق بورزید و حتی از همسر خود توقع نداشته باشید که یک تغییر کوچک در خود ایجاد کند. شما می‌توانید برای انجام این کار، روزی یک ساعت یا سه ربع وقت صرف کنید، بدون آنکه درباره‌ی روابط خود با همسران صحبت کنید! اگر هر دوی شما بخواهید، می‌توانید.

شوهر شما نیز خواستار رابطه‌ای نزدیک و عاشقانه است

شاید باور کردن این مسأله آسان نباشد اما تحقیقات و تجربیات بالینی نشان می‌دهد که بیشتر مردان، از جمله آنهایی که همسرشان را نادیده می‌گیرند یا به او کم‌توجهی می‌کنند نیز درست به همان اندازه‌ی زنان، خواهان داشتن رابطه‌ای نزدیک‌تر و عمیق‌تر

از نظر احساسی هستند. بیشتر مردان، همسر خود را بهترین، صمیمی‌ترین و قابل‌اعتمادترین دوست خود می‌دانند و معتقدند همسرشان مهم‌ترین فرد در زندگی‌شان است. صرف‌نظر از مردانی که چشم‌چران هستند یا با بحران میان‌سالی مواجه می‌شوند، بیشتر مردان از ظاهر همسر خود راضی هستند. در حقیقت، بیشتر مردان نمی‌خواهند که همسرشان تغییر خاصی در خود ایجاد کند.

همچنین تحقیقات و تجربیات بالینی نشان داده که ازدواج و روابط معهودانه، برای سلامت و رفاه زنان و مردان، بسیار حائز اهمیت است. مردانی که از همسرشان جدا می‌شوند، در مقایسه با مردان متأهل، کیفیت کارشان پایین‌تر است، کمتر عمر می‌کنند و چیزهایی مثل زندگی مرفه نمی‌تواند آن‌ها را «نجات دهد». این افراد بیشتر در معرض خطر خودکشی، بیماری‌های روحی و جسمی، بیکاری، تصادفات رانندگی یا دیگر حوادث قرار دارند و ارتباط خود با دوستانشان را قطع می‌کنند، از رفتن به محیط‌های اجتماعی نظیر کلیسا سر باز می‌زنند و در نهایت، به‌طور کامل منزوی می‌شوند و تنها دوستان آن‌ها کسانی هستند که در قهوه‌خانه‌ها ملاقات می‌کنند. به‌طور خلاصه، برای این افراد، زندگی معنا و هدفی ندارد. مردان، بدون همسر، تنها در حرکت امواج زندگی غوطه‌ور می‌شوند.

اگر این تحقیق درست باشد - تجربیات بالینی ما نشان داده که به‌طور کامل درست است - بدیهی است که مردان و زنان به اندازه‌ی

چرا زنان حرف می‌زنند و مردان فرار می‌کنند؟

یکدیگر خواهان نزدیکی و صمیمیت بیشتر در روابطشان هستند. ولی چرا عاقبت اغلب ما انسان‌ها به عاقبت مارلین و مارک منتهی می‌شود؟ مارلین احساس می‌کند که از نظر عاطفی، میان او و شوهرش فاصله افتاده است. او به‌طور دقیق نمی‌داند که این فاصله از کجا و چه زمانی ایجاد شده اما حس می‌کند که به‌تدریج، دیوار سردی میان آن‌ها کشیده شده است. اوایل، فقط تنفیری سطحی و گاهی آزرده‌گی خاطر میان آن‌ها پیش می‌آمد اما این اواخر، آن‌ها دعوا و مشاجره‌هایی نیز داشته‌اند. آن‌ها اکنون از تمام چیزهایی که زمانی مورد علاقه‌شان بوده انتقاد می‌کنند. قبل از ازدواج، مارلین در مقابل دوستانش، درباره‌ی احساس آرامشی که در کنار مارک داشت و شخصیت «فوق‌العاده شاداب و خون‌گرم» او صحبت می‌کرد. اما اکنون، او از شوهرش می‌خواهد که «گاهی بلند شود و کاری انجام دهد!»

مارک نیز اوایل، عاشق صمیمیت و انرژی مارلین بود. اما اکنون از اینکه او «بیش از حد هیجان‌زده است» و یا «آنقدر وقتش را با دیگران می‌گذراند که جایی برای او نمی‌ماند»، شکایت می‌کند.

درست است. مارلین بیشتر وقتش را با دوستانش می‌گذراند و حتی وقتی در خانه است، با آن‌ها تلفنی صحبت می‌کند. اما هر وقت سعی می‌کند وقتش را با مارک بگذراند، همیشه با بی‌توجهی مارک مواجه می‌شود که با رایانه یا کنترل از راه دور تلویزیون سرگرم است یا تمایلی به صحبت کردن نشان نمی‌دهد. در این هنگام، مارلین حس می‌کند بهتر است به جای اینکه در سکوت کنار همسرش

بنشینند، با دوستانش تلفنی صحبت کند؛ زیرا حداقل آن‌ها به حرف‌هایش توجه می‌کنند.

وقتی مارلین به یاد می‌آورد که هفته‌ی گذشته چقدر امیدوار بود، به‌راستی، ناراحت می‌شود. او بی‌صبرانه منتظر بود تا کتاب جدیدی را که دوستش به او داده بود به مارک نشان دهد. موضوع این کتاب، روابط میان همسران بود و تضمین کرده بود که مطالعه‌ی آن در بهبود مهارت‌های ارتباطی افراد تأثیر دارد، انتظارات آن‌ها را مشخص می‌کند و به آن‌ها نشان می‌دهد چگونه نیازهای یکدیگر را برآورده کنند. اما هنوز بی‌ثباتی نگذشته بود که مارک، دوست مارلین را که این کتاب را به او داده بود، «احمق‌ترین و خودخواه‌ترین زنی که فقط بلد است حرف بزند» خطاب کرد و با هر نکته‌ای که مارلین از کتاب می‌خواند، سرش را تکان می‌داد و در نهایت، در اواسط یک جمله، او را متوقف کرد و گفت: «مهم نیست این کتاب‌ها راجع به نیاز ما مردان چه می‌گویند، زیرا در هر صورت، همه چیز فقط به نیازهای شما زنان محدود می‌شود. تمام این کتاب‌ها یک چیز می‌گویند: «برای داشتن رابطه‌ی خوب، مرد باید به یک زن تبدیل شود.» مارلین می‌خواست با او مخالفت کند اما مارک در حالی که فریاد می‌زد «اما من این کار را نمی‌کنم» با سرعت از اتاق خارج شد.

ماه گذشته، مارلین از مارک خواست تا چند «تمرین صمیمیت» را که در یک مجله پیدا کرده بود، انجام دهد. اما مارک خیلی زود حوصله‌اش سر رفت و با بی‌میلی به تمرین ادامه داد و این فقط باعث شد مارلین احساس بدتری نسبت به او پیدا کند. سه ماه پیش

چرا زنان حرف می‌زنند و مردان فرار می‌کنند؟

نیز مارلین متوجه شد که به‌ظاهر، مارک در برنامه‌ای با نام «شمع عشق را دوباره روشن کن»، شرکت کرده اما در نهایت، در همه‌ی بخش‌ها، به غیر از بخش‌های مرتبط با روابط جنسی، خرابکاری کرده است. سال گذشته نیز، با وجود مقاومت مارک، بالاخره مارلین موفق شد او را وادار کند که به یک مشاور خانواده مراجعه کند. اما به محض اینکه اولین جلسه به پایان رسید، مارک گفت این اولین و آخرین بار بوده که در چنین جلسه‌ای شرکت می‌کند.

او می‌گفت: «خُب، من می‌دانستم که برای همه چیز قرار است سرزنش شوم.»

در نهایت، او پذیرفت که در سمیناری یک هفته‌ای با موضوع توانمندی در ازدواج شرکت کند و به‌راستی از شرکت در این سمینار لذت برد. بعد از این سمینار، مارک و مارلین تا مدت چند هفته احساس می‌کردند که بسیار با یکدیگر صمیمی شده‌اند. حتی مارک به یک شنونده‌ی خوب تبدیل شده بود. تا اینکه یک روز مارلین از او خواست بچه‌ها را به منزل مادرش ببرد تا بتوانند یک شام دو نفره را در فضایی رمانتیک صرف کنند. اما ناگهان مارک از «درخواست‌های پیاپی» او بعد از «انجام آن وظیفه‌ی لعنتی» و شرکت در آن سمینار به ستوه آمد.

«من نمی‌توانم همیشه آن طور باشم.»

مارلین او را متهم کرد که: «تو به‌هیچ‌وجه به من اهمیت نمی‌دهی و فقط هر از گاهی به من توجه می‌کنی!»

مارک در پاسخ گفت: «هیچ کس نمی‌تواند تو را خوشحال کند و تو هرگز راضی نمی‌شوی!»

میلیون‌ها زوج با مشکلی مشابه مشکل مارک و مارلین مواجه هستند و در بیشتر موارد، یکدیگر را مسبب آن می‌دانند و گاهی نیز تقصیر را به گردن پول، بچه‌ها، خانواده‌های یکدیگر، معضلات کاری یا فقط «بدشانسی» می‌اندازند. شکی نیست که این زوج‌ها مدام درباره‌ی این مسایل بحث می‌کنند اما باید بدانند خودشان منشأ مشکلات و باعث جهایی هستند. به علاوه، آن‌ها باید بدانند که با تقویت مهارت‌های ارتباطی یا با «صحبت درباره‌ی روابط»، نمی‌توانند مشکلاتشان را برطرف کنند.

مشکل در صمیمیت و برقراری ارتباط است

فاصله‌ی میان زن و مرد، بزرگ‌ترین عامل افزایش میزان طلاق در جوامع است. حدود هشتاد درصد از زنانی که از همسر خود جدا شده‌اند، عقیده دارند که میان آن‌ها «فاصله» افتاده بود. این موضوع به این دلیل ناراحت‌کننده است که در زندگی مشترک، فاصله داشتن لزومی ندارد. مارلین نیازی به پیدا کردن دوستان جدید نداشت بلکه او می‌خواست رابطه‌ی نزدیک‌تر و عمیق‌تری با همسر خود داشته باشد. اما حتی اگر مارک مقاومت کمتری از خود نشان می‌داد، باز هم تلاش‌های زنانه‌ی او برای دستیابی به نتیجه‌ای که هر دوی آن‌ها خواهان آن بودند، با شکست مواجه می‌شد. زیرا مشکل آن‌ها به «مهارت‌های ارتباطی» مربوط نمی‌شد بلکه مشکل، فاصله‌ی

چرا زنان حرف می‌زنند و مردان فرار می‌کنند؟

میان آن‌ها بود. این فاصله، ناشی از ضعف در برقراری ارتباط نبود بلکه ضعف در برقراری ارتباط، از فاصله‌ی میان این دو ناشی شده بود. وقتی مارک و مارلین به‌تازگی با یکدیگر آشنا شده بودند، احساس جدایی و دوری نمی‌کردند و مهارت‌های ارتباطی میان آن‌ها نیز خوب بود. آن‌ها ساعت‌ها با یکدیگر حرف می‌زدند. وقتی مارلین درباره‌ی احساسات آسیب‌پذیر خود صحبت می‌کرد، مارک سعی می‌کرد حمایت و پشتیبانی خود از آن‌ها را نشان دهد. مارلین به این دلیل عاشق شد که حس می‌کرد از نظر احساسی، به مارک نزدیک است و از آن‌جا که باور داشت مارک همیشه در کنارش است، دیگر از چیزی نمی‌ترسید. مارک نیز به این دلیل عاشق مارلین شد که حس می‌کرد از نظر احساسی، به او نزدیک است. مارلین باعث می‌شد مارک احساس کند به عنوان یک معشوق، حامی و پشتیبان، مردی موفق است و همین باعث می‌شد احساس بی‌کفایتی نکند. این زوج زمانی می‌توانند شانس نجات زندگی مشترک خود را به دست بیاورند که این رابطه‌ی دوجانبه‌ی آرام‌بخش و دلگرم‌کننده را دوباره برقرار کنند.

این کتاب به شما کمک می‌کند تا به همان رابطه‌ای که در روزهای اول عاشقی داشتید اما در سطحی عمیق‌تر، برگردید. این کتاب شما و همسرتان را به سوی احساسات ژرف و عمیقی که در اولین برخورد داشتید راهنمایی می‌کند و شما را قادر می‌سازد همان ارتباط نزدیک و عمیقی را که قلبتان به‌طور پنهانی اما قدرتمند، برای آن می‌تپد، برقرار کنید؛ عشقی فراتر از کلمات.