

چیزهایی که مادر من گفت و پدر من نمی‌داند

نویسنده:
دکتر جان گری



سرشناسه:
عنوان و نام پدیدآور:
مشخصات نشر:
مشخصات ظاهری:
شابکه:

گری، جان، ۱۹۵۱ - م. John, Gray
چیزهایی که مادرم نگفت و پدرم نمی‌دانست / مؤلف جان گری؛
مترجم شیرین یزدانی،
ارمغان گیلار، ۱۳۹۳.
۴۳۲ ص.

۹۷۸-۶۰۰-۵۹۸۹-۳۹-۶

وضعیت فهرست نویسی:
یادداشت:
یادداشت:
عنوان دیگر:
موضوع:
موضوع:
موضوع:
شناسه افزوده:
ردیف‌بندی کنگره:
رده‌بندی دیویی:
شماره کتابشناسی ملی:

فینا
عنوان اصلی: What your mother couldn't tell and your father didn't know
کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان "روش‌های پیشرفته روابط زناشویی" با ترجمه فرشته صالحی توسط نشر ابتین در سال ۱۳۷۵ منتشر شده است.
روش‌های پیشرفته روابط زناشویی.
روابط زن و مرد
روابط بین اشخاص
زناشویی
یزدانی، شیرین، ۱۳۵۶، مترجم
۱۳۹۱ HQ۸۰۱ ک۲/۹
۸۲/۳۰۶
۲۸۰۹۱۳۳

چیزهایی که مادرم نگفت و پدرم نمی‌دانست

نویسنده: دکتر جان گری

مترجم: شیرین یزدانی

ویراستار: ناهید راه‌پیما

ناشر: ارمغان گیلار

طراح و صفحه‌آرا: استودیو جوانه

نوبت چاپ: چهارم ۱۴۰۲

تیراژ: ۲۰۰ نسخه

چاپخانه: آریا

قیمت: ۴۳۰۰۰۰ تومان



موسسه انتشارات
ارمغان گیلار

تلفن: ۰۲۵-۳۷۸۳۷۵۵۸
۰۹۱۳۳۵۱۲۵۵۰
کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است
armaghanegilar@gmail.com

۲۱.....	مقدمه
۳۵.....	فصل اول: چیزهایی که مادران نگفت و پدرتان نمی دانست
۳۷.....	چیزهایی که ما نمی دانیم
۳۹.....	مروری به مهارت های ارتباطی جدید
۴۳.....	از شکست نترسید و آن را پیش بینی کنید
۴۵.....	فصل دوم: خواسته های زنان و مردان در زندگی مشترک شان چیست؟
۴۷.....	چرا مردها از زندگی شان لذت نمی برند؟
۴۷.....	مهمترین هدف یک مرد
۴۸.....	زن ها چگونه شاد می شوند
۴۹.....	تقلید کردن از مردان
۴۹.....	زنان شاغل و خانه دار
۵۰.....	مردان در محیط کار و خانه
۵۱.....	داد و ستد در زندگی مشترک و تفاوت میان زنان و مردان در این رابطه
۵۲.....	ماجرای زندگی سلی و اسکات
۵۵.....	زن ها مستخدم و مردها تبیل نیستند
۵۶.....	تقسیم کاری زنان و مردان
۵۶.....	چرا زنان جوامع امروزی از زندگی شان لذت نمی برند و ناراحت هستند
۵۷.....	حس مادری در زنان
۵۸.....	بیابید از گذشتگانمان درس بگیریم
۵۸.....	کار زنان هیچ وقت مقامی ندارد
۵۹.....	زنان نباید بیش از حد از خودشان انرژی بگذارند
۶۰.....	حمایت های عاطفی مردان
۶۰.....	چگونه مردها می توانند به همسران شان کمک کنند
۶۲.....	چرا حرف زدن برای زن ها این قدر مهم است
۶۳.....	تضاد میان زن و شوهرها
۶۳.....	چطور یک مرد را تشویق کنید شنونده ی خوبی برای حرف هایتان باشد
۶۴.....	هنر خوب گوش کردن





- خواسته‌ی واقعی مردها چیست؟ ۶۵
- درک تفاوت‌های میان زن‌ها و مردها ۶۶
- فصل سوم: وظایف و مسئولیت‌های زن و شوهرها در زندگی مشترک** ۶۸
- کار کمتر، حمایت بیشتر ۷۰
- مادران ما برای مقابله با استرس چه کار می‌کردند؟ ۷۲
- چرا زنان نیاز دارند با کسی حرف بزنند و دردودل کنند ۷۳
- دلیل نصیحت کردن‌های مردان ۷۴
- مردها چگونه با استرس و فشارهای کاری خودشان کنار می‌آیند؟ ۷۵
- چرا مردها، زن‌ها را درک نمی‌کنند؟ ۷۶
- ساکت نشستن روی یک تخته سنگ ۷۶
- چرا مردها تلویزیون تماشا می‌کنند؟ ۷۷
- وقتی زن‌ها شوهرانشان را درک نمی‌کنند ۷۷
- چرا مردها دوست دارند تنها باشند؟ ۸۰
- وقتی مردها همسران‌شان را درک نمی‌کنند ۸۰
- وقتی زنان در مورد احساسات‌شان حرف می‌زنند ۸۲
- چرا مردها به ازدواج کردن تن نمی‌دهند؟ ۸۳
- نگاه کردن به انتهای تونل و کوته‌نگری مردان ۸۴
- وقتی مردی خانواده را از یاد می‌برد ۸۴
- مردان و استرس‌ها و فشارهای کاری‌شان ۸۵
۱. رسیدن به موفقیت ۸۶
۲. توجه کردن به مسائل دیگر ۸۶
۳. قدرشناسی از مردان ۸۷
- وظایف جدید زن و شوهرها ۸۸
- تغییر نقش و شخصیت ۸۹
- وقتی زن‌ها نمی‌توانند حرف بزنند و دردودل کنند ۹۲
- چرا زن‌ها باید حرف بزنند ۹۲
- موارد تقاهم زن و شوهرها ۹۳
- چرا زن‌ها دوست ندارند از شوهرانشان سؤال بپرسند؟ ۹۵
- وقتی مردها برای انجام وظایف‌شان انگیزه‌ی کافی دارند ۹۵

- آیا زن‌ها باید خواسته‌های‌شان را مطرح کنند یا نه؟ ۹۷
- مرد‌ها نمی‌توانند خیلی به همسرانشان کمک کنند ۹۸
- نباید بیش از حد از همسرمان انتظار داشته باشیم ۹۹

فصل چهارم: تفاوت‌های زنان و مردان ۱۰۱

- تفاوت‌های بین مغز زن‌ها و مرد‌ها ۱۰۱
- تفاوت‌های فیزیکی، مغزی و هورمونی در مرد‌ها و زن‌ها ۱۰۲
- تفاوت در عملکرد مغز زن‌ها و مرد‌ها ۱۰۳
- مسیر تکاملی مغز انسان ۱۰۵
- تفاوت پسر‌ها و دختر‌ها ۱۰۶
- رشد عقلانی مرد‌ها و زن‌ها ۱۰۶
- تفاوت‌های مغزی زن و مرد و تأثیر آن بر نحوه‌ی ارتباط آن‌ها با یکدیگر ۱۰۷
- شناختن مرد‌ها ۱۰۸
- ۱- وقتی مرد‌ها ناراحت می‌شوند، حرف نمی‌زنند ۱۰۸
- ۴- وقتی همسران‌شان گریه می‌کنند آن‌ها ناراحت می‌شوند ۱۱۰
- ۵- مرد‌ها به ندرت به همسر خود می‌گویند که او را دوست دارند ۱۱۰
- ۶- مرد‌ها به ندرت از احساسات‌شان حرف می‌زنند ۱۱۱
- نفس عمیقی بکشید و تا شماره‌ی ده بشمارید ۱۱۴
- مرد‌ها در نشان دادن احساسات‌شان، با زن‌ها تفاوت دارند ۱۱۵
- مرد‌ها چگونه عشق و محبت‌شان را به همسر خود نشان می‌دهند؟ ۱۱۶
- توجه کردن به احساسات و عواطف زن‌ها ۱۱۷
- مرد‌ها چگونه با استرس کنار می‌آیند ۱۱۸
- اهمیت تفریح و سرگرمی برای مرد‌ها ۱۱۸
- ورزش و رقابت کردن با دیگران ۱۱۸
- به شکار، ماهیگیری، تنیس و گلف، رفتن ۱۱۹
- سینما رفتن ۱۱۹
- خواندن روزنامه یا تماشای اخبار ۱۲۰
- بیشتر کار کردن راه حل این مشکل نیست ۱۲۰
- مردان که بیش از حد، تلاش می‌کنند ۱۲۰
- انجام کار کمتر و حمایت کردن بیشتر ۱۲۲

- مرحله‌ی اول: تام قبول کرد که سعی نکند مشکلات همسرش را حل کند. ۱۲۲
- مرحله دوم: تام به همسرش کمک می‌کند. ۱۲۳
- دلیل ناامید شدن مردها. ۱۲۵
- موفقیت و روابط زن و شوهر در زندگی مشترک. ۱۲۵
- رابطه‌ی میان زن‌ها و ثروتمند شدن شوهرانشان. ۱۲۵
- پولدار شدن مرد باعث نمی‌شود که همسرش از زندگی خود بیشتر لذت ببرد. ۱۲۶
- چرا زن‌ها احساس یأس و ناامیدی می‌کنند. ۱۲۶
- چرا زن‌ها باعث می‌شوند که شوهرانشان با آن‌ها حرف نزنند؟. ۱۲۸
- چگونه زن و شوهرها می‌توانند حامی یکدیگر باشند؟. ۱۳۰
- علت جدایی زن و شوهرها. ۱۳۱
- چرا زن‌ها احساس می‌کنند که مسئولیت‌ها و کارهای آن‌ها بیشتر از شوهرانشان است. ۱۳۲

فصل پنجم: مهارت‌های لازم برای اینکه مردها شنونده‌ی خوبی برای حرف‌های

- همسرشان باشند. ۱۳۴
- چرا مردها حالت تهاجمی به خودشان می‌گیرند؟. ۱۳۵
- ماجرای خرید کامپیوتر. ۱۳۷
- چگونه همسر از احساساتش حرف زد؟. ۱۳۸
- اهمیت احساس امنیت برای زن‌ها. ۱۳۹
- به همسران اجازه دهید خود واقعی‌اش باشد. ۱۴۰
- بهترین زمان برای حل مشکلات. ۱۴۰
- چگونه از جواب به سؤال‌های همسران طفره روید؟. ۱۴۲
- آمادگی برای طفره رفتن از جواب به سؤال‌های همسر. ۱۴۳
- اهمیت خویشن‌داری و پرهیز از مشاجره. ۱۴۴
- هدف اصلی. ۱۴۸
- راه حل ارائه ندهید. ۱۴۹
- با همسران همدردی کنید و از او سؤال پیرسید. ۱۵۰
- ماجرای خرید رفتن با بونی. ۱۵۳
- چگونه می‌توانیم حرف‌های همسرمان را به دل نگیریم. ۱۵۴
- احساسات منفی زن‌ها، موقتی و زودگذر است. ۱۵۵

زن‌ها با حرف زدن در مورد احساسات منفی شان می‌توانند به چیزهای مثبت شوهر خود پی ببرند	۱۵۵
احساسات زن‌ها، با حقایقی که به آن معتقدند، فرق دارد.....	۱۵۵
چگونه حرف‌های همسرمان را به دل نگیریم؟.....	۱۵۶
احساسات منفی، زودگذر هستند	۱۵۷
بیشتر از همسران سؤال پیرسید تا مجبور نشوید در مقابل او جبهه‌گیری کنید.....	۱۵۸
توصیه‌هایی برای مردها تا بتوانند حامی همسرانشان باشند	۱۵۸
چگونه مردان می‌توانند احساسات همسرانشان را درک کنند؟.....	۱۶۰
اهمیت تماس چشمی	۱۶۰
چرا همسرمان نسبت به ما سرد می‌شود؟.....	۱۶۱
چگونه مرد می‌تواند به همسرش نزدیک شود و از ناراحتی او کم کند	۱۶۲
وقتی همسران از دست شما عصبانی است، چه کار باید بکنید؟.....	۱۶۳
تأثیر پشتکار در یاد گرفتن این مهارت.....	۱۶۴
فقط کافی است که به حرف‌های همسران گوش کنید و چیزی نگویید	۱۶۵
اگر پدران ما می‌دانستند.....	۱۶۶

فصل ششم: مهارت‌های لازم برای زن‌ها تا اینکه بتوانند به شوهرانشان کمک

کنند که آن‌ها شنونده‌ی خوبی برای حرف‌هایشان باشند	۱۶۷
نحوه‌ی حرف زدن مردها و زن‌ها باهم تفاوت دارد	۱۶۸
بحران جدید زنان امروزی.....	۱۶۹
از روش‌های مختلف استفاده کنید	۱۷۱
مهارت‌های جدیدی که مردها باید بیاموزند.....	۱۷۱
استفاده از مهارت‌های قدیمی به روشی جدید.....	۱۷۱
مردهای زیرک و باهوش نیز دچار اشتباه می‌شوند	۱۷۳
اهمیت سکوت کردن و آماده کردن مردها برای شنیدن حرف‌های همسرانشان.....	۱۷۵
چگونه به یک مرد کمک کنیم که شنونده‌ی خوبی برای حرف‌هایمان باشد؟.....	۱۷۶
چگونه به همسرمان کمک کنیم تا با ما در دودل کند؟.....	۱۷۷
منصف باشید و صادقانه حرف بزنید	۱۷۸
حرفای من را خیلی جدی نگیره	۱۷۸
زندگی مشترک پرل و مارتی	۱۸۱

- ۱۸۲ وقتی نمی‌توانید خواسته‌ی خودتان را درست مطرح کنید، راه حل چیست؟
- ۱۸۳ لازم نیست تصمیم‌تان را عوض کنید
- ۱۸۴ تقصیر هیچ کدامتان نیست
- ۱۸۵ لازم نیست شما چیزی بگویید
- ۱۸۵ توبه حرف‌های من گوش نمی‌کنی
- ۱۸۷ مردها نمی‌توانند بیشتر از سی ثانیه به حرف‌های همسرشان گوش کنند
- ۱۸۷ ماجرای زندگی مارتا و روبرت
- ۱۸۸ مرد فکر می‌کند که به حرف‌های همسرش گوش می‌کند، ولی این طور نیست
- مردها نمی‌دانند که برای همسرانشان چقدر مهم است که آن‌ها با توجه کامل پای
- ۱۸۹ حرف‌هایشان بنشینند
- ۱۹۰ روش جدیدی که مارتا از آن استفاده کرد
- ۱۹۱ مهارت مهم در زندگی زنان
- ۱۹۲ اهمیت وقت‌شناسی
- ۱۹۳ زنانی که به زور وارد غار شوهرشان می‌شوند
- ۱۹۳ غار تنهایی مردها
- ۱۹۴ باید حقیقت را دریابد
- ۱۹۵ چه موقع از غار تنهایی‌شان بیرون می‌آیند؟
- ۱۹۶ جوابی در ظاهر ساده، ولی واقعاً مشکل
- ساده‌ترین راه برای اینکه بفهمیم آیا مردی درون غارش است یا نه، این است که این سؤال را از
- ۱۹۶ خودش پرسیم
- ۱۹۶ مقایسه‌ی صحبت کردن و روابط عاشقانه
- ۱۹۷ چرا علاقه‌ی مرد به برقراری رابطه‌ی عاشقانه با همسرش کم می‌شود؟
- ۱۹۸ چگونه بفهمیم که مرد از غار تنهایی‌اش بیرون آمده است؟
- ۲۰۱ از همسران انتظاری به‌جا داشته باشید
- ۲۰۱ قوانین ناگفته‌ی ارتباطات میان زن و شوهر
- ۲۰۲ مردهایی که زیاد حرف می‌زنند
- ۲۰۳ چگونه با شوهرمان حرف بزنیم؟
- ۲۰۳ چرا زن‌ها دوست ندارند شروع کننده‌ی یک مکالمه باشند؟
- ۲۰۴ مهارت‌های ارتباطی جدید

فصل هفتم: زن‌ها و مردها به زبان‌های مختلفی حرف می‌زنند..... ۲۰۷

۲۰۷..... ماجرایی زندگی باب و مارچ قبل از یادگیری مهارت‌های ارتباطی جدید.

۲۰۸..... دلیل مشاجره‌ی باب و مارچ.

۲۰۹..... زندگی باب و مارچ بعد از یادگیری مهارت‌های ارتباطی جدید.

۲۱۱..... مزایای یادگیری مهارت‌های ارتباطی جدید.

۲۱۲..... شکستن موانع زبانی.

۲۱۲..... مردها منظور همسرشان را درست نمی‌فهمند، زن‌ها هم همین‌طور.

۲۱۳..... وقتی زن‌ها نمی‌توانند احساسات زنانه‌ی خودشان را ابراز کنند.

۲۱۴..... دلیل حرف نزدن مردها.

۲۱۵..... عکس‌العمل مردها در مقابل درد و دل‌های همسرانشان.

۲۱۷..... وقتی شوهرتان آماده‌ی شنیدن حرف‌های شماست، چگونه می‌توانید با او حرف بزنید؟

۲۱۷..... علائمی که نشان می‌دهند مرد آمادگی لازم را برای شنیدن حرف‌های همسرش دارد.

۲۱۹..... چگونه به شوهرتان کمک کنید از پاسخ به سؤال‌های شما طفره نرود.

۲۱۹..... وقتی مردی وارد عمارش می‌شود.

۲۲۰..... برای پیرون آوردن مردها از موزن عارشان در سه مرحله عمل کنید:

۲۲۰..... مرحله اول.

۲۲۰..... مرحله دوم.

۲۲۱..... مرحله سوم.

۲۲۱..... وقتی مردی عصبانی است، با او چگونه رفتار کنیم؟

۲۲۲..... چه زمان‌هایی نباید با شوهرتان حرف بزنید.

۲۲۴..... بهترین زمان ممکن برای حرف زدن با یک مرد.

۲۲۵..... صداهایی که مرد از خودش تولید می‌کند؛

۲۲۶..... معنی این صداها این است:

۲۲۷..... زن‌ها باید فرصت این را پیدا کنند تا به حرف‌های خودشان فکر کنند.

۲۲۸..... چه موقع مردها از اشتباهاتشان درس می‌گیرند؟

۲۲۸..... چگونه می‌توانیم یکدیگر را تحت تأثیر رفتار خودمان قرار دهیم.

فصل هشتم: چرا زن‌ها همه چیز را به خاطر می‌آورند، ولی مردها فراموش

۲۳۰..... کارند؟

۲۳۱..... وقتی زن‌ها مشکلات زندگی خود را فراموش نمی‌کنند، مردها چه می‌گویند؟

وقتی زن‌ها مشکلات زندگی‌شان را فراموش نمی‌کنند، مرد‌ها چه احساسی پیدا می‌کنند؟

۲۳۲.....

وقتی مرد‌ها فراموش کار می‌شوند، همسرانشان به آن‌ها چه چیزی می‌گویند؟

۲۳۳.....

وقتی مرد‌ها فراموش کار می‌شوند، زن‌ها چه احساسی پیدا می‌کنند؟

۲۳۴.....

چگونه مرد می‌تواند از دیدن لیست کارهای انجام نشده‌اش ناراحت نشود؟

۲۳۵.....

مرد‌ها در این شرایط چه کاری می‌توانند انجام دهند

۲۳۶.....

وقتی مردی از چیزی شکایت نمی‌کند

۲۳۶.....

چرا زن‌ها عمداً با شوهرشان بحث می‌کنند

۲۳۷.....

همیشه مرد‌ها مثل هم نیستند

۲۳۸.....

بیشتر مرد‌ها از لحاظ عاطفی و روانی سالم هستند

۲۳۸.....

در این صورت، هم ابعاد زنانه و هم ابعاد مردانه شخصیت او پرورش می‌یابند

۲۳۹.....

تلافی جویی کردن

۲۴۱.....

چرا مرد‌ها در مقابل همسر خود مقاومت می‌کنند

۲۴۲.....

تغییر الگوی رفتاری

۲۴۲.....

آرمیدن در سایه‌ی عشق و محبت

۲۴۳.....

من عشق و محبت همسر را درک کردم

۲۴۵.....

دلیل ناراحتی‌های مرد‌ها

۲۴۵.....

چگونه احساساتمان را بیان کنیم

۲۴۶.....

پختن کیک و شباهت آن به غار تنهایی زن‌ها

۲۴۶.....

سرزنش هیچ فایده‌ای ندارد

۲۴۷.....

هر قدر مرد استرس بیشتری داشته باشد، بیشتر بر آن کار تمرکز می‌کند

۲۵۰.....

چرا زن‌ها جزئیات همه چیز را به خاطر می‌آورند

۲۵۰.....

ماهیت زندگی مشترک

۲۵۰.....

وقت‌شناسی

۲۵۱.....

چرا زن‌ها نمی‌توانند به راحتی خواسته‌های‌شان را مطرح کنند؟

۲۵۲.....

وقتی مردی فراموش کار می‌شود، همسرش چه باید بکند

۲۵۲.....

غرزدن سر مرد‌ها و آماده کردن آن‌ها برای اینکه شنونده‌ی خوبی باشند

۲۵۳.....

مرد‌ها چه چیزهایی را خوب به خاطر می‌آورند؟

۲۵۴.....

به دست آوردن فایل‌های ذخیره‌نشده

۲۵۴.....

چگونه زن همسرش را برای انجام دادن کارهایش آماده کند؟

۲۵۵.....

- ۲۵۶.....عکس العمل مردها در مقابل دوستانشان
- ۲۵۸.....چگونه حافظه‌ی یک مرد تقویت می‌شود؟
- ۲۵۹.....مردها نیز منصف هستند
- ۲۶۰.....روش زندگی تان را تغییر دهید
- ۲۶۱.....ماجرای خریدن شیر
- ۲۶۲.....کارهای کوچک و تغییرات بزرگ
- فصل نهم: مردی که عاشق او بودم، چه شد؟**
- ۲۶۳.....چرا مردها تغییر می‌کنند؟
- ۲۶۶.....مردها به دنبال هدف خاصی هستند
- ۲۶۷.....بالارفتن از پله‌های نردبان موفقیت
- ۲۶۹.....چرا مردها همسر خود را نوازش نمی‌کنند؟
- ۲۷۰.....چیزی که مردها نمی‌دانند
- ۲۷۱.....مردها چگونه عوض می‌شوند؟
- ۲۷۲.....چهار عامل اساسی در تغییر دادن یک رفتار
- ۲۷۳.....چرا مردها برای بودن در کنار همسرشان برنامه‌ریزی نمی‌کنند؟
- ۲۷۴.....رفتار «جیم» چگونه تغییر کرد؟
- ۲۷۴.....ماجرای غذا خوردن ما در استکهلم
- ۲۷۶.....مهارت‌های ارتباطی پیشرفته برای اینکه بتوانید باهم تصمیم بگیرید
- ۲۷۷.....چگونه این مهارت جدید را یاد می‌گیریم؟
- ۲۷۷.....موفقیت برای مردها بزرگ‌ترین انگیزه برای انجام کاری است
- ۲۷۸.....اهمیت تکرار و تمرین
- ۲۷۸.....وقتی مردی موفق نمی‌شود
- ۲۷۹.....چقدر همسر من بونی به من کمک کرد که احساس موفقیت کنم
- ۲۸۱.....چرا حرف‌های زن‌ها انتقادآمیز به نظر می‌رسد
- ۲۸۳.....چرا حرف‌های زن دستور مآبانه به نظر می‌رسد
- ۲۸۴.....حل کردن مشکل
- ۲۸۵.....منتظر ماندن زن تا مرد مشکلش را حل کند
- ۲۸۶.....همکاری با یکدیگر
- ۲۸۷.....سه بار پیشنهاد شوهرت را رد کن تا او نسبت به تویی تفاوت شود



- ۲۸۷ چرا مرد از همسرش تعریف و تمجید نمی‌کند؟
- ۲۸۸ نام چه احساسی در مورد همسرش داشت؟
- ۲۸۹ تو زیبا و جذاب شدی
- ۲۹۱ چرا مردها با همسر خود حرف نمی‌زنند؟
- ۲۹۲ چگونه مردی را به حرف زدن تشویق کنیم؟
- ۲۹۳ چرا مردها به همسر خود کمک نمی‌کنند
- ۲۹۵ چیزهایی که یک زن باید در مورد شوهرش بداند
- ۲۹۶ چه موقع زن می‌تواند خواسته‌ی خودش را مطرح کند؟
- ۲۹۶ چشیدن طعم عشق
- ۲۹۶ چگونه از شوهر خود بخواهیم بیشتر به ما کمک کند؟
- ۲۹۸ چرا مردها به حرف همسر خود گوش نمی‌کنند
- ۲۹۹ چرا سام به لیزا توجه کافی ندارد؟
- ۳۰۰ وقتی بونی به خرید می‌رود
- ۳۰۱ چرا زوج‌ها در اوایل زندگی‌شان، روزهای خوبی دارند؟
- ۳۰۱ چرا مردها شلخته می‌شوند؟
- ۳۰۲ چطور می‌توانید به شوهرتان کمک کنید کمتر باشد؟
- ۳۰۳ چرا مردها به زندگی مشترکشان توجه کافی ندارند؟
- ۳۰۴ وقتی مردی به شکار می‌رود
- ۳۰۵ چگونه مردها می‌توانند به همسرانشان بیشتر توجه کنند؟
- مرد برای اینکه بتواند تمرکزش را از روی کار بردارد و بیشتر به همسرش توجه کند به کمک او نیاز دارد
- ۳۰۵ تعادل ایجاد کردن میان مسائل خانوادگی و شغلتان
- ۳۰۷ بیست دقیقه‌ی طلایی
- ۳۰۸ به تغییرات رفتاری مان توجه داشته باشیم
- ۳۱۰ فصل دهم: زنی که عاشق او بودم، کجاست؟
- ۳۱۰ زن‌ها چگونه تغییر می‌کنند؟
- ۳۱۱ چرا باید مدام در مورد مشکلاتمون حرف بزنیم؟
- ۳۱۲ چرا علاقه‌ی زن‌ها به برقراری رابطه‌ی عاشقانه کم می‌شود
- ۳۱۳ چرا راضی و خوشحال کردن زن‌ها کار سختی است؟

- چگونه جیم از حرف های همسرش ناراحت نشد؟ ۳۱۴
- چرا زن ها در مقابل تصمیم گیری های شوهرانشان مخالفت می کنند ۳۱۴
- چرا زن ها دیگر قدر کارهای کوچکی را که شوهرانشان انجام می دهند، نمی دانند؟ ۳۱۵
- دلیل رنجش زن ها ۳۱۵
- دلیل رنجش و ناراحتی زنان ۳۱۶
- چرا زن ها مدام شکوه و شکایت می کنند؟ ۳۱۷
- چرا زن ها مدام شوهرانشان را نصیحت می کنند؟ ۳۱۷
- وقتی زن ها برای شوهرانشان مادری می کنند ۳۱۸
- زن ها چگونه برای شوهرانشان مادری می کنند؟ ۳۱۹
- وقتی زن مدام شوهرش را نصیحت می کند، شوهرش کم کم از او فاصله می گیرد ۳۲۱
- در این شرایط چه کاری از دست مردها بر می آید؟ ۳۲۱
- چگونه به همسرمان کمک کنیم که ما را نصیحت نکند؟ ۳۲۳
- چگونه خواسته ی خودمان را مطرح کنیم؟ ۳۲۴
- نقش زن به عنوان یک مادر و همسر ۳۲۵
- مردها چگونه همسرانشان را ترک می کنند؟ ۳۲۵
- نقش زن به عنوان یک مادر ۳۲۶
- زن ها به چه چیزی نیاز دارند؟ ۳۲۷
- وقتی زنی مسئولیت تأمین مخارج خانواده را به عهده دارد ۳۲۹
- چرا بعضی از زن ها دوست ندارند ازدواج کنند؟ ۳۳۰
- زن ها دوست دارند با چه مردهایی ازدواج کنند؟ ۳۳۰
- وقتی مردی از همسرش حساس تر و زودرنج تر است ۳۳۱
- چرا زن ها دوست دارند در مورد مشکلات شان حرف بزنند؟ ۳۳۳
- وقتی مردها به غارشان می روند ۳۳۳
- لیستی از کارهای انجام نشده ۳۳۴
- چگونه حد و مرزهای زندگی مان را مشخص کنیم؟ ۳۳۵
- چگونه می توانیم به خواسته ی همسرمان پاسخ منفی بدهیم؟ ۳۳۶
- خواسته ی خودتان را تکرار کنید ۳۳۸
- پاسخ منفی دادن به خواسته ی دیگران درست مثل پاسخ دادن به خواسته ی آن ها مهم است ۳۳۹
- چرا زن ها باعث عصبانیت شوهرانشان می شوند؟ ۳۴۰



- ۳۴۱ خواسته های متفاوت زن ها و مرد ها.
- ۳۴۲ کار و زندگی مشترک.
- ۳۴۳ چگونه عشق بعد از گذشت زمان از بین می رود؟
- ۳۴۶ فصل یازدهم: زن ها هنوز ونوسی و مرد ها هنوز مریخی هستند.
- ۳۴۷ تغییر نقش های عاطفی.
- ۳۴۸ وقتی یک مرد از لحاظ شخصیتی شبیه زن ها می شود.
- ۳۴۹ چگونه می توانید به چنین مردی کمک کنید.
- ۳۵۰ مردان احساساتی.
- ۳۵۱ وقتی زنی از لحاظ عاطفی بیشتر شبیه مردان است.
- ۳۵۱ چگونه می توان به چنین زنی کمک کرد؟
- زن نباید در زندگی مشترکش بر سر اینکه چه کسی باید قدر چه کسی را بداند، رقابت کند.
- ۳۵۲
- ۳۵۲ روابط میان زن و شوهر در حوامع سنتی تر.
- ۳۵۳ ثبات شخصیتی.
- ۳۵۳ تغییر نقش عاطفی و شخصیتی زنان و باغل.
- ۳۵۴ وقتی زنی بیش از حد به خودش فشار می آورد.
- ۳۵۴ علایم بی ثباتی عاطفی و شخصیتی در زن ها.
- ۳۵۵ مرحله ی اول: زنی که احساس خستگی و فشار می کند، بیش از حد غذا می خورد.
- ۳۵۵ چرا زن ها چاق می شوند.
- ۳۵۶ چرا رژیم گرفتن مؤثر نمی باشد؟
- ۳۵۷ مرحله دوم زنانی که بیش از حد کار می کنند.
- ۳۵۸ شوهر چنین زنی برای کمک کردن به او باید چه کار کند؟
- ۳۵۸ فریاد یاری از دیگران.
- ۳۵۹ شوهر زنانی که بیش از حد کار می کنند.
- ۳۶۰ آن ها چگونه می توانند شوهرانشان را به سوی خودشان جذب کنند؟
- ۳۶۰ جادوی اعتماد کردن به عواطف خود.
- ۳۶۰ صمیمیت از نگاه مردان.
- ۳۶۱ چگونه یک زن می تواند از لحاظ عاطفی به تعادل برسد.
- ۳۶۲ مرحله سوم: زنانی که توقع دارند شوهرانشان بیشتر حرف بزنند و با آن ها دردودل کنند.

- وقتی زنی احساس امنیت نمی کند ۳۶۳
- چرا زن ها دوست دارند سر حرف را با شوهرانشان باز کنند ۳۶۳
- چه موقع زن ها دوست دارند حرف بزنند؟ ۳۶۳
- وقتی مردی بیش از حد با همسرش در دودل می کند ۳۶۵
- احساس زنی که شوهرش زیاد با او در دودل می کند چگونه است؟ ۳۶۵
- عکس العمل زن ها در مقابل احساسات شوهرانشان ۳۶۷
- مرد ها چگونه تعادل عاطفی و روانی خودشان را از دست می دهند؟ ۳۶۸
- مرحله ی اول: مرد بیش از حد کار می کند ۳۶۸
- وقتی مردی بر کارش تمرکز می کند ۳۶۹
- مرحله ی دوم: او از غارت های اش بیرون نمی آید ۳۶۹
- چرا مرد ها نمی توانند استرس و فشار های کاری خود را فراموش کنند؟ ۳۷۰
- جایگزینی برای نیاز های واقعی مردان ۳۷۰
- چگونه انگیزه ی مرد برای کمک کردن به همسرش زیاد می شود ۳۷۱
- زن می تواند با شاد بودن به شوهرش کمک کند ۳۷۱
- وقتی زن شاد است، شوهرش احساس می کند که او نیز باید شاد باشد و از زندگی مشترکش لذت برد ۳۷۱
- مقایسه ی میان زن ها و مرد ها ۳۷۲
- چگونه از بی حالی رهایی یابیم؟ ۳۷۲
- چگونه حمایت های بونی به من کمک می کند؟ ۳۷۳
- برنامه ی دوازده مرحله ای برای کمک به این گونه افراد ۳۷۴
- چگونه می توان یک خرس را از غارش بیرون کشاند؟ ۳۷۵
- مرحله ی سوم: مرد از همسرش توقع حساسیت بیشتری دارد ۳۷۶
- چرا مرد نیاز دارد که به او احترام بگذارید؟ ۳۷۶
- همه ی انسان ها دوست دارند دیگران به آن ها احترام بگذارند ۳۷۸
- وقتی مردی عصبانی می شود ۳۷۸
- وقتی زنی ساکت می شود و حرف نمی زند ۳۷۹
- چرا زن ها دوست دارند در غارت های شان تنها بمانند؟ ۳۷۹
- دلیل ناراحتی مرد در این شرایط ۳۸۰
- وقتی مرد از همسرش ایرادهای مختلفی می گیرند ۳۸۱



- فصل دوازدهم: یک عمر با عشق و محبت در کنار هم زندگی کنید..... ۳۸۳
- عشق در دوران گذشته..... ۳۸۳
- دانه‌ای لوبیا درون یک قوطی..... ۳۸۴
- وقتی مردی به‌طور پنهانی ازدواج مجدد می‌کند..... ۳۸۴
- ترس از هم‌پاشی زندگی مشترک..... ۳۸۶
- هفت راز داشتن عشقی جاودانه در یک زندگی مشترک..... ۳۸۶
- ۱- تفاوت‌ها باعث جذابیت بیشتری می‌شوند..... ۳۸۷
- یک زن جذب مردی می‌شود که به روحیات زنانه‌ی او توجه کند..... ۳۸۷
- توجه به تفاوت‌های میان زن و شوهرها..... ۳۸۷
- تغییر نقش‌های عاطفی باعث کمرنگ شدن نقش عشق در زندگی مشترک می‌شود..... ۳۸۸
- چگونه یک زن می‌تواند به ابعاد زنانه‌ی شخصیت خودش بها دهد؟..... ۳۸۸
- چگونه یک مرد می‌تواند به ابعاد مردانه‌ی شخصیت خودش بها دهد؟..... ۳۹۰
- تغییرات باعث رنگد انسان می‌شوند..... ۳۹۳
- خودتان را همیشه قربانی دیگران نکنید..... ۳۹۳
- سعی کنید مدتی جدا از هم زندگی کنید..... ۳۹۳
- ارتباطی دوست‌داشتنی..... ۳۹۳
- عدم قدرشناسی..... ۳۹۴
- به وجود آوردن تغییرات..... ۳۹۴
- از روزمره‌گی دور شوید..... ۳۹۵
- بهادادن به احساسات و عواطف زن و شوهر..... ۳۹۵
- دیوار یخی اطراف قلب مان..... ۳۹۵
- وقتی قلب مان به درد می‌آید..... ۳۹۶
- به یکدیگر اعتماد کنید..... ۳۹۷
- به نیازهای یکدیگر توجه کنید..... ۳۹۷
- به خواسته‌های خودتان توجه داشته باشید..... ۳۹۸
- وقتی به همسر تان تکیه می‌کنید باید منطقی باشید..... ۳۹۸
- ۴- مسئولیت‌پذیر بوده و به فکر التیام زخم‌های درونی تان باشید..... ۳۹۹
- علایم و مشخصات احساسات نهان‌شده‌ی ما..... ۴۰۰
- خودتان باید به فکر چاره باشید..... ۴۰۰
- احساس ضعف و ناتوانی..... ۴۰۰

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، همسر را هم دوست دارم.

آن مهمان ناخوانده خیلی صحبت کرد تا مرا 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. زمان به‌شدت گُند 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 تک همسری اعتقاد داشتی، ولی وقتی این سؤال را از من پرسیدی، با خودم گفتم بهتر است کمی در مورد این موضوع فکر کنم. در ذهنم شروع کردم به دلیل تراشی با خودم فکر می‌کردم که ازدواج مجدد چه اشکالی دارد. از خودم می‌پرسیدم مگر نمی‌شود همسر و خانواده‌ی خوبی داشته باشم و گاهی اوقات نیز در کنار زن دیگرم



باشم؟

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

در نهایت به این نتیجه رسیدم که اگر با زن دیگری ازدواج کنم، همسر من ناراحت خواهد شد. گرچه می دانستم تصمیم درستی گرفته‌ام؛ ولی آن شب تا صبح نتوانستم بخوابم؛ ساعت‌ها به این مسئله فکر می کردم. من جلوی وسوسه‌های شیطانی آن زن ایستاده بودم، ولی از خودم می پرسیدم: آیا ضرورت دارد یک مرد همیشه تک همسر باقی بماند؟ نمی دانستم چرا مردان نباید با زنی به جز همسر خودشان ازدواج کنند. شاید افکارم قدیمی بود و شاید هم باید مثل دیگران فکر می کردم: زندگی مشترک نباید مرد را زندانی کند و نگذارد او به خواسته‌هایش برسد. چرا باید خود را اسیر زندگی مشترک می کردم. این‌ها سوالاتی بودند که مرا آزار می داد.

از طرفی خوب می دانستم که اصلاً قصد آزار همسر را ندارم و نمی‌خواهم او از دستم عصبانی شود. قبلاً یک بار در زندگی مشترک شکست خورده بودم و نمی‌خواستم دوباره طعم شکست را بچشم. اصلاً از همسر 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 می پرسیدم 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 مردان بعد از ازدواج حق ندارند به زن دیگری به جز همسرشان فکر کنند. قلبم می‌گفت 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 به وجود آمد. با خودم گفتم: شاید اگر همسر 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، همسر من از این مسئله ناراحت نمی‌شود و من هم به آن زن تعلق خاطر پیدا نخواهم کرد. شاید این بهترین راه‌حلی بود که به ذهنم رسید.

وقتی به خان‌ها برگشتم از دیدن همسر، 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. گفت: 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 اینکه حرف‌هایم او را ناراحت کرده بود عذرخواهی کردم.

از آن روز به بعد باهمسر 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 همسر 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 همسر 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 بدانی من همیشه عاشق تو هستم، فقط احساس می‌کنم که دوست دارم دوباره ازدواج کنم. من به تو قول می‌دهم که تنها وقتی به مسافرت می‌روم با زن دومم باشم و بقیه‌ی اوقات را در کنار تو بگذرانم.

قبل از اینکه بتوانم حرف‌هایم را تمام کنم، همسر 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؛ به همین دلیل هیچ وقت حرف‌های او را فراموش نخواهم کرد.

او گفت: جان، هیچ وقت 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 عشقم نسبت به تو بیشتر شود.

در حالی که اشک از چشمانش سرازیر شده بود، گفت: این اتفاق قبلاً برای من رخ داده. اگر حس کنم وقتی 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 کنارت بمانم. هرگز نمی‌توانم تحمل کنم که تو زن دیگری داشته باشی.

بونی مدتی طولانی مکث کرد و بعد گفت: نمی‌دانم این کار تو درست است یا نه،



فقط می دانم اگر دوباره ازدواج کنی، هرگز نمی توانم مثل قبل با تو صادق و رو راست باشم و به تو اعتماد کنم.

با شنیدن حرف های همسر، یکباره تمام دلیل تراشی ها و توجیهات منطقی خود را فراموش کردم. احساس کردم بیش از قبل همسر را دوست دارم و به عشق او پایبندم. از اینکه می دیدم همسر چقدر راحت با من حرف می زند و از احساساتش می گوید، شکرگزار خدا بودم. حرف همسر را بدون اینکه در مقابل او جبهه گیری کنم، شنیده بودم. او در حرف هایش مرا سرزنش نمی کرد، از من انتقاد نمی کرد و قضاوت نادرستی در مورد من نداشت. وقتی او این گونه با من حرف می زد، نیازی نبود که من کار خودم را توجیه کنم. وقتی با من حرف می زد، می توانستم به خواسته ها، نیازها و افکار او پی ببرم و به راحتی جواب او را بدهم.

آن روز فهمیدم که همسر واقعاً عاشق من است و دوست دارد من زندگی خوب و سعادت مندی داشته باشم. فهمیدم که حتی اگر ازدواج مجدد کار درستی باشد و مخالف با اخلاقیات نباشد، همسر این کار را مانعی برای عشق میان ما، می داند. او برای اینکه بتواند با تمام وجود به من عشق بورزد، با من راحت باشد و مرا درک کند، باید احساس کند که تنها زن زندگی من است. وقتی فقط در کنار او باشم و بس، او چنین احساسی را تجربه خواهد کرد.

مثل خیلی از مردان دیگر، فکر می کردم که اگر با زن دیگری ازدواج کنم و گه گاهی کنار او باشم، این کار، تأثیری بر زندگی مشترکمان نخواهد گذاشت؛ ولی سخت در اشتباه بودم. ارزش تک همسری و یک عشق داشتن را نمی دانستم، و متوجه نبودم که این شالوده و مبنای یک رابطه ی صمیمی و عاشقانه است. اگر آن شب با همسر در مورد این موضوع حرف نزده بودم، هیچ گاه نمی توانستم به این مسئله پی ببرم.

نمی توانستم از خودم خیلی انتظار داشته باشم، زیرا پدرم هم این مسائل را نمی دانست شاید پدر او هم چیزی در مورد این مسائل به او نگفته و شاید مادر هم هیچ وقت با پدرم این گونه حرف نزده بود و به او نگفته بود که دوست دارد تنها عشق زندگی پدرم باشد. شاید مادرم هیچ وقت در زندگی اش مثل بونی این قدر قاطع و محکم با شوهرش حرف نزده بود. مادرم به نسل دیگری تعلق داشت و مثل آن ها فکر می کرد. 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 می دادم. 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 می خواست از مادرم جدا شود.

مادرم عاشق پدرم بود و از شنیدن این خبر، خیلی ناراحت شد؛ اما به جای اینکه عشق و محبت خود را به او نشان دهد و به پدرم بگوید چقدر به او نیاز دارد، لجبازی کرد و 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 فهمید که باردار است سرنوشت او عوض شد. زمانی که پدرم فهمید که بچه‌ای در راه است، تصمیم گرفت از مادرم جدا نشود و خانه و خانواده‌اش را ترک نکند. 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،

با این حال در آن عکس و در زندگی مخفیانه‌هاش 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 با این 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 جذابیتی نداشت و نمی‌دانست باید چه کار کند. او نمی‌دانست که چگونه می‌تواند برای همسرش شوهری جذاب باشد و دوست داشت تنها 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 بزرگ کردن هفت بچه‌ی قد و نیم‌قد بود و دیگر فرصتی برایش باقی نمی‌ماند که به خودش و احساساتش فکر کند. حتی اگر فرصتی هم داشت، فکر آن را نمی‌کرد 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 عصبانی کند.

وقتی پدرم تصمیم گرفت از او جدا نشود، مادرم خیالش راحت شد و فکر می‌کرد که

بنیان خانواده‌ی ما متلاشی نخواهد شد. او مثل نیاکانش سعی می‌کرد که اول به نیازهای خانواده و فرزندانش فکر کند، و خودش را قربانی آن‌ها کند. 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 باید بگویم که تقریباً همه‌ی ما مثل والدین‌مان فکر می‌کنیم. چون حدوداً بیست و چند 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 نحوه‌ی 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 با 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 به‌عنوان 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 اولیه‌ی خودشان 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 را ندارند که مادر فرزندان‌شان باشد و به خانه‌داری بپردازد. آن‌ها از همسرشان 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 کارکردن 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 مان‌غر 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 نوام یا 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 طلاقند و سی 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 برایمان 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 که 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 نمی‌دانند چگونه در زندگی مشترک‌شان نیازهای عاطفی خود را ارضا 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 ما تاحدی تغییر کرده‌اند. مشکلات جدیدی که با آن روبه‌رو هستیم، نشان‌دهنده‌ی شکست ما نیست، بلکه نشان می‌دهد ما در عصر جدیدی زندگی می‌کنیم. حال 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 رزق 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 به‌دنبال پرورش ابعاد زنانه‌ی شخصیت خود می‌باشند. زنان توقع و انتظار بیشتری از خودشان دارند و فقط به خانه‌داری و مادر بودن 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 زمان 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 مشکلات 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 یادگرفتن 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 اولیه‌ی زندگی را تجربه کنید. هزاران زوجی که در سمینارهای آموزشی من شرکت کرده‌اند، یاد گرفته‌اند که چگونه عشق و شور را در زندگی مشترک‌شان تجربه کرده 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 ازدواج نکرده‌اید، می‌توانید با خواندن این کتاب، نگرش خوبی نسبت به زندگی مشترک پیدا کنید و امیدوار باشید که بتوانید با استفاده از هنرمودهای آن در آینده فردی سعادتمند 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 به خاطر اشتباهات‌شان ببخشید. وقتی می‌فهمید که آن‌ها نمی‌دانستند که باید چگونه رفتار کنند و چه چیزهایی را به شما آموزش دهند، دیگر از آن‌ها آزرده 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

همان گونه 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 خودشان 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 شده‌اند دست از سرزنش کردن خودشان برداشته و شروع کردند به یاد 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 بیست و سه 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 لیندا را از زبان خودش می‌شنویم و می‌بینیم که چگونه با یاد گرفتن 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 در گذشته انجام می‌داد. فهمیدم که او واقعاً قصد داشت مرا خوشبخت 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. اکنون نه تنها خوشحالم و از زندگی‌ام لذت می‌برم، بلکه شوهرم نیز از زندگی مشترکمان راضی است. اکنون حرف‌های داریل را از زبان خودش می‌شنویم: اغلب اوقات نمی‌دانستم که



همسرم از من چه توقعی 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 دست من عصبانی می‌شد. اکنون می‌دانم که فقط دوست داشت با من دردودل کند 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 شاهد بهبود 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 کم‌حرف‌تر می‌کنید، نباید از او انتظار داشته باشید که یک شبه شروع کند به حرف‌زدن و دردودل کردن با شما. از طرف دیگر همین مرد، می‌تواند با آموزش مهارت‌های خاصی شنونده‌ی خوبی برای حرف‌های همسرش باشد. به این ترتیب 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 از عهده‌ی 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 بهره‌برید 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 جبهه گیری 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 علاقمند شود.

این استراتژی به دو دلیل، کارساز است: اولاً، مردان دوست دارند که در مسائل مختلف صاحب نظر 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 می‌بینید، 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 گفته‌ام 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 داشته 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 آن 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. بعضی از زن و شوهرها در نامه‌ها و تلفن‌هایشان، از من سؤال‌های مختلفی می‌پرسیدند. آن‌ها از من می‌پرسیدند که بعد از خواندن آن کتاب باید چه کار کنند؟ یا اینکه چگونه باید با همسرشان 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 والدینتان 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

www.ketab.ir

