

۲۱۹.۱۷۵

www.ketab.ir

بیشترین نیازها خواسته‌ی واقعی مردها

آموزش مهارت‌های عاشقانه برای داشتن رابطه‌ای پایدار

دکتر جان گری
علی اصغر شجاعی



تهران، خیابان انقلاب،
خیابان لبافی نژاد، بعد از
خیابان دانشگاه نبش
کوچه اسلامی پلاک ۸۶
طبقه ۳
تلفن: ۰۹۱۲۸۵۷۳۶۲۵

TOGETHER FOREVER

سرشناسه	گری، جان، ۱۹۵۱ - م. Gray, John
عنوان و نام پدیدآور	بیشترین نیاز زن‌ها، خواسته‌ی واقعی مردها: آموزش مهارت‌های ارتباطی برای رسیدن به عشق و صمیمیت / جان گری؛ ترجمه‌ی علی اصغر شجاعی.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات ادبیات معاصر، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۲۸۸ص. ۱۴×۲۱/۵۰سم.
شابک	978-622-974696-7
وضعیت فهرست نویسی	فیبیا
یادداشت	عنوان اصلی: Men are from mars women are from venus together: forever....c1996.
موضوع	زناشویی Marriage
موضوع	روابط زن و مرد Man-woman relationships
موضوع	زناشویی -- ارتباط Communication in marriage
موضوع	روابط بین اشخاص Interpersonal relations
شناسه افزوده	شجاعی، علی اصغر، ۱۳۳۷ -، مترجم
رده بندی کنگره	HQ۷۳۴
رده بندی دیویی	۶۴۶/۷۸
شماره کتابشناسی ملی	۷۳۹۳۱۷۸
وضعیت رکورد	فیبیا

بیشترین نیاز زن‌ها، خواسته‌ی واقعی مردها

نوشته‌ی: دکتر جان گری

ترجمه‌ی: علی اصغر شجاعی

ناشر: ادبیات معاصر

طراح جلد: کارگاه گرافیک آسار

حروفچینی و صفحه‌آرایی: آبان گرافیک

نوبت چاپ: سوم ۱۴۰۳

تیراژ: ۲۰۰ نسخه

شابک: ۷-۶-۹۷۴۶۹-۶۲۲-۹۷۸

قیمت: ۲۴۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

معرفی	۷
بیشترین نیاز زن‌ها، خواسته‌ی واقعی مردها	۷
فصل ۱: آنچه مادران نمی‌توانست به شما بگویند و پدرتان نمی‌دانست	۱۴
فصل ۲: بیشترین نیاز زن‌ها، خواسته‌ی واقعی مردها	۲۰
فصل ۳: شرح وظایف جدید برای داشتن روابط بهتر	۴۱
فصل ۴: تفاوت‌های بین زنان و مردان	۷۵
فصل ۵: مهارت‌های مردانه برای گوش دادن بدون احساس اضطراب	۱۰۱
فصل ۶: مهارت‌های زنانه برای صحبت کردن به روشی که شوهران سراپا گوش باشند	۱۳۵
فصل ۷: مردان به زبان مردانه و زنان به زبان زنانه صحبت می‌کنند	۱۷۵
فصل ۸: هنوز هم مردان مریخی و زنان ونوسی‌اند	۲۰۰
فصل ۹: یک عمر زندگی همراه با عشق و شادی	۲۴۲
فصل ۱۰: گام‌هایی به‌سوی داشتن صمیمیت ماندگار	۲۷۴

معرفی

بیشترین نیاز زن‌ها، خواسته‌ی واقعی مردها

در دهه‌ی پنجاه، زمانی که من هنوز کوچک بودم، پدرم تصمیم گرفت تا از مادرم جدا شود، چون همسر دیگری را اختیار کرده بود. مادرم که حقیقتاً عاشق پدرم بود، از این مسئله به شدت ناراحت شد اما به جای این که ناراحتی خود را نشان دهد و به پدرم ثابت کند که چه قدر دوستش دارد، سعی کرد روحیه‌ی من را تقویت و استوار داشته باشد. مادرم با لحنی مملو از عشق و علاقه به پدرم گفت: «اگر واقعاً عاشق من می‌خواهی مخالفتی ندارم. یک ماه فرصت برای فکر کردن کافی است، پس از آن تصمیم بگیری خود را بگیر.»

سرنوشت دست به کار شد. یک هفته پس از این صحبت‌ها مادرم دریافت که هفتمین فرزند خود را باردار است، بنابراین پدرم تصمیم گرفت تا همسر و خانواده‌ی خود را ترک نکند. مادرم بسیار شادمان بود و پدرم هم دیگر صحبتی از طلاق به زبان نیاورد.

اما اگرچه آن‌ها طلاق نگرفتند اما بر زبان راندن چنین مطلبی هم نقطه‌ی تحولی در روابط آن‌ها محسوب شد. آن‌ها هم چنان به زندگی در کنار هم ادامه دادند اما عامل مهمی در این میان کم شده بود. لحظات عاشقانه‌ای که قاعدتاً همسران در کنار هم دارند و از گذران وقت با یکدیگر لذت می‌برند، در روابط پدر و مادرم دیده نمی‌شد.

وقتی بزرگ‌تر شدم، در خصوص همسر دوم پدرم از وی پرسیدم. پدرم گفت: «اگر مسئله‌ای را ندانی باعث آزار روح نخواهد شد.» هر چه اصرار کردم، وی کلامی در مورد تصمیمش به طلاق مادرم بر زبان نیاورد.

این روش کلی پدرم در زندگی شخصی بود. وی حقیقتاً نمی‌خواست باعث آزار

مادرم باشد و به همین دلیل مسائل و مشکلاتش را مخفی می‌کرد.

با توجه به ظاهر امر، مادرم هم راضی بود. دیگر در مورد طلاق صحبت نمی‌کردند و وی هم چنان به زندگی خود ادامه می‌داد؛ اما آنچه نمی‌دانستند این بود که آن‌ها دیگر علاقه‌ای به هم نداشتند و جذابیتی در روابط آن‌ها دیده نمی‌شد. این امر کاملاً طبیعی بود، داشتن بیش از یک همسر باعث کاهش علاقه و محبت می‌شود. همانند زوج‌های دیگر، آن‌ها نیز می‌پنداشتند که از بین رفتن عشق و جاذبه بین زن و شوهر پس از سال‌ها ازدواج امری طبیعی است.

پس از مرگ پدرم، مادرم به‌طور کاملاً تصادفی با همسر دوم ملاقات کرد. ناگهان اشک از چشمان مادرم سرازیر شد. اشک‌هایی که در زمان حیات پدرم جاری نشده بود. علت گریه‌ی مادرم را به‌خوبی می‌دانستم.

درد مادرم از این بود که شوهرش را به‌خوبی می‌شناخت و می‌توانست عشق و علاقه‌ی وی را به‌همسر دومش احساس کند. او زنی بود که پس از مدتی دیگر جرقه‌های عشق را در چشم شوهرش ندیده بود و به‌تدریج از ازدواج و روابط خود ناامید شده بود.

درد دیگری را در وجود خود احساس کردم. چرا هرگز پدرم را شاد ندیده بودم؟ او پدری خوب و دوست‌داشتنی بود اما اخلاقش هر لحظه تغییر کرده و ناگهان عصبانی یا افسرده می‌شد؛ اما در ازدواج دومش همیشه جذاب و بی‌پایان و خوشحال بوده است. این تصویر پدری بود که مدت‌های مدید در آرزوی شناختن و دوست داشتن او بودم.

از مادرم پرسیدم که چرا پدر، خود را محتاج سرگردانی دیده است و او پاسخ داد: «من و پدرت عاشق هم بودیم، اما پس از مدتی من مادر شدم و پدرت نیازمند یک همسر بود.» نمی‌دانستم که چرا مادرم به راحتی خیانت شوهرش را می‌پذیرد. او حتی به من گفت: «از پدرت متشکرم که در کنار ما ماند. او فداکاری بزرگی انجام داد. او آرزوهای بزرگی داشت اما هرگز به خاطر آن‌ها ما را ترک نکرد.»

همان روز دریافتم که چرا پدرم با مادرم بدرفتاری کرد: جاذبه‌ی بین آن دو از میان رفته بود و پدرم نمی‌دانست در این خصوص چه کند. پدرم نمی‌توانست وظایف خود را در خانواده انجام دهد و به‌طور هم‌زمان یک شوهر مناسب و جذاب برای مادرم باشد. او قادر نبود تا عشق و محبت سابق را به روابطشان بازگرداند. اگر این کارها را بلد بود، هرگز روابط آن‌ها تیره‌وتار نمی‌شد.

هم چنین دریافتم که مادرم تمام تلاش خود را به عمل آورده بود تا اوضاع را روبه راه کند. او بهترین و دوست داشتنی ترین مادر جهان بود اما هرگز نمی توانست رابطه ی عاشقانه ای با همسرش برقرار کند. در حقیقت، مادرم پایش را در جای پای مادر و مادر بزرگش گذاشته بود؛ اما متأسفانه جهان تغییر کرده و قوانین آن نیز تغییر کرده اند.

جوانی مادرم در دوره ی رکود اقتصادی پس از جنگ جهانی دوم گذشته بود، یعنی زمانی که زنده ماندن بیشتر از نیازهای عاطفی و احساسی اهمیت داشت. در آن زمان، نشان دادن احساسات برای مردم بسیار دشوار بود به ویژه برای مادرم که شش فرزند داشت و بعدها هفتمین فرزندش را هم به دنیا آورد. او دیگر مجالی برای کشف احساسات خود نداشت. حتی اگر اندک احساساتی در اعماق قلبش مانده بود، وقت کافی برای ابراز آن ها به پدرم نداشته است. تنها کاری که مادرم برای تخلیه ی احساسات درونی خود می دانست، حمایت یا کنترل پدرم بود.

زمانی که پدرم تصمیم گرفت از طلاق و ترک خانواده منصرف شود، مادرم اساس خانواده را محکم یافت. مادرم هر چند پیشینیان مؤنث خود، تمام نیازهای خانواده را مقدم بر نیازهای خود می دانست. پدرم نیز از علایق خود صرف نظر کرده و سعی داشت تعهد خود را با متأهل ماندن نشان دهد. اما مانند پیشینیان مذکر خود، همسر دوم نیز اختیار کرد. باوجود تمام این ها، مادرم به من اعتماد می داد که آن دو عاشق یکدیگر بوده و روابط آن ها باگذشت سال ها بهتر و بهتر هم شده است.

داستان زندگی پدر و مادر من، شبیه داستان زندگی بسیاری از پدر بزرگ و مادر بزرگ هایمان است اما مردان و زنان امروزی نیازها و توقعات بیشتری از زندگی خود دارند. هم چنان که زمان می گذرد، پایه و اساس ازدواج ها هم تغییر می کند. امروزه بیش از هر زمان دیگری، برای تداوم زندگی و ازدواج به عشق و محبت نیاز داریم. اکنون بسیاری از راه کارهایی که پدران و مادران ما برای حفظ و بقای ازدواجشان به کار می بردند، منسوخ شده و کاربردی ندارند.

متأسفانه همه ی مادر برقراری ارتباط به شیوه ی پدران و مادران خود در سطح مدرک دکترا اطلاعات و تبصر داریم، زیرا مدت زمانی طولانی را در کنار آن ها زندگی کرده و شاهد برخوردها و واکنش های آن ها بوده ایم. به همین دلیل، دوران کودکی هر فردی نقش به سزایی در کیفیت زندگی و روابط وی در بزرگسالی ایفا می کند.

والدین عاشق فرزندان خود هستند، اما هرگز نمی توانند آنچه را خودشان نمی دانسته اند، به فرزندان شان بیاموزند. هیچ پدر و مادری نمی تواند راه حل مناسبی

برای مشکلاتی که خود تجربه نکرده است به فرزندش ارائه کند. همه‌ی ما به عنوان وارثان آن‌ها، پیشازان عصر جدیدی هستیم که با مشکلات جدیدی روبه‌رو شده و زندگی در این عصر نیازمند کسب روش‌های جدید است. ما نه تنها باید مهارت‌های جدیدی در برقراری ارتباط کسب کنیم، بلکه باید اطلاعاتی بسیار وسیع‌تر از آنچه والدین در اختیارمان قرار داده‌اند را به دست آوریم. این قوانین و درس‌های جدید چه هستند؟ برای احساس رضایت چه باید بکنیم؟

امروزه زنان دیگر به حمایت فیزیکی مردان نیازی ندارند، بلکه خواهان مردی هستند که بتواند از نظر روحی و احساسی آن‌ها را حمایت کند. از سوی دیگر مردان هم به دنبال زنانی نیستند که فقط خانه‌داری کرده و بچه‌ها را بزرگ کنند. آن‌ها هم نیازهای عاطفی داشته و از همسرانشان توقع دارند تا این نیازها را پرورش داده و تقویت کنند. البته آن‌ها همسر خود را به چشم یک مادر نگاه نمی‌کنند تا با آن‌ها رفتاری همانند کودکان داشته باشند.

منظور من این نیست که والدین ما به حمایت‌های عاطفی نیاز نداشتند، بلکه می‌گویم که آن‌ها این نیاز را در اولویت‌های مهم خود قرار نمی‌دادند. در گذشته، مادر خانواده از پدر توقع داشت که کار کرده و وسایل راحتی خانواده‌ی خود را فراهم کند. برای پدر هم کافی بود که مادر به امور خانه و بچه‌ها رسیدگی کرده و مدام به جان او نق‌نزند.

آنچه برای والدین ما راضی‌کننده بود اکنون برای ما کافی نیست. هیچ‌یک از ما خواهان فداکاری‌های بیش از حد فردی نیستیم. ما به دنبال خوشبختی بوده و سزاوار به‌دست آوردن آن هستیم. همه‌ی ما در آرزوی صمیمیت با همسر و دریافت عشق از وی هستیم. فقط یک همسر. اگر آن را در ازدواج اول به‌دست نیاوریم، به راحتی حاضریم تا آن را قربانی خوشبختی خود کنیم. امروزه رضایت فردی بسیار بالاتر از اتحاد خانواده قرار گرفته و ارزش بیشتری دارد.

آمارهای اخیر میانگین نجومی و وحشتناکی را نشان می‌دهند: از هر چهار ازدواج، دو ازدواج به طلاق می‌انجامد. به گفته‌ی منابع موثق این رقم در حال افزایش است. (در کالیفرنیا آمار نشان‌دهنده‌ی سه طلاق در برابر چهار ازدواج است). بیش از ۵۰ درصد کودکان مدرسه‌ای در آمریکا در خانواده‌های طلاق زندگی می‌کنند. قبل از تولد ۳۰ درصد از کودکان، والدینشان از هم طلاق می‌گیرند. خشونت خانگی، جرم و جنایت، اعتیاد به مواد مخدر و استفاده از داروهای اعصاب بیش از هر زمان دیگری در جامعه

بیداد می‌کند. بدون شک، فروپاشی نظام خانواده را باید علت اصلی تمام این نابسامانی‌ها دانسته و به هشدار آماردهندگان توجه کنیم.

با توجه به مشکلات جدید، با یک پرسش جدی روبه‌رو می‌شویم. آیا باید زمان را به عقب برگردانیم، از نیازهای فردی چشم‌پوشی کرده و ناگهان تمام توجه خود را به اساس و نظام خانواده معطوف داریم؟ آیا باید به خاطر دیگران یک ازدواج نامناسب را که هیچ تناسبی با روحیات ما نداشته و از آن رضایت نداریم تحمل کنیم؟ این راه کارها در گذشته باعث بقای نسل بشر شده‌اند اما اکنون هیچ تناسبی با عقاید و رضایت فردی ما ندارند. در بسیاری از موارد، راه حل مشکل ما نه طلاق است و نه قربانی کردن زندگی و خواسته‌های خود، بلکه باید ایجاد روابط مناسب و ازدواج‌های صحیح را بیاموزیم تا هم نظام خانواده را حمایت کرده و هم رضایت فردی حاصل شود.

اگر روابطی بهتر از آنچه والدین ما داشته‌اند توقع داریم، نشانه‌ی خودخواهی نیست. واقعیت این است که زمانه تغییر کرده و ارزش‌های ما نیز تغییر کرده‌اند.

تمدن بزرگ و قوی، نظم و امنیت، بقاء و امنیت جسمانی ماست. در ضمن به ما آزادی داده‌اند تا فقط خودمان باشیم.

اکنون دیگر تحت نفوذ نیازهای اولیه‌ی بشری زندگی نمی‌کنیم، بلکه به نیازهایی بسیار بالاتر می‌اندیشیم. ما از زندگی و هم‌چنین از خودمان توقع بیشتری داریم.

در نتیجه، از روابط خود انتظار داریم که همواره و به هر شکل ممکن از ما حمایت عاطفی کند.

در جنبش نسل اخیر به‌سوی تکامل، زنان مشغول تقویت جنبه‌های مذکر ماهیت خود هستند و مردان نیز دانش بیشتری از جنبه‌های مؤنث خود به‌دست می‌آورند. زنان دیگر مایل نیستند که فقط خانه‌داری کرده و فرزندانشان را بزرگ کنند، آن‌ها می‌خواهند در جهان خارج از خانه هم نقشی داشته‌باشند. مردان هم دیگر نمی‌خواهند جنگجو و ماشین تولید باشند بلکه سعی می‌کنند تا روابط صمیمانه و محبت‌آمیزی را در خانه ایجاد کرده، زمان بیشتری را برای تفریح اختصاص دهند و در تربیت فرزندان خودی نشان دهند.

تمایز نقش قدیمی زنان و مردان از بین رفته است. این مسئله گاهی باعث ایجاد سردرگمی و گاه خستگی می‌شود. در عصر تغییرات شگرف، دریافت حمایت کامل

عاطفی از همسر بسیار دشوار شده است.

آمارها نشان می‌دهند که میلیون‌ها زوج در حال جدا شدن از یکدیگر هستند اما در کتاب حاضر، بیشترین نیاز زن‌ها، خواسته‌ی واقعی مردها، به‌سادگی و وضوح به شما نشان می‌دهیم که چرا مشکلات مربوط به روابط غیرقابل اجتناب هستند. هم‌چنین مواردی عملی از دیدگاه‌ها و پیشنهادات جدید را به شما ارائه می‌کنیم تا مهارت‌های جدیدی را در خود پرورش دهید و به رضایت و اتحاد عاشقانه در ازدواج دست یابید.

کسانی که هم‌اکنون هم روابط صمیمی و گرمی دارند، با کمک این مهارت‌ها می‌توانند آن را گرم‌تر و صمیمی‌تر کنند. به شما می‌آموزیم که چگونه لبه‌های تیز و برنده‌ی روابط را کند کنید تا آرامش و صفای سال‌های اول ازدواج را به خانه‌ی خود بازگردانید. هزاران نفر از زوج‌هایی که در سمینارهای روابط من شرکت کرده‌اند، موفق به ایجاد روابط دوجانبه‌ی شیرین‌تر و صمیمی‌تر از قبل شده‌اند. علاوه بر بهبود روابط، با کمک این مهارت‌ها می‌توانید پیشرفت و افزایش عشق و صمیمیت را در ازدواج خود تضمین کنید.

اگر مجرد هستید، از این کتاب الهام بگیرید تا در آینده روابط صمیمی‌تری را ایجاد کنید. با کمک مهارت‌های این کتاب، نسبت به اشتباهات گذشته‌ی خود احساس گناه نخواهید کرد، همه‌ی کسانی را که در حق شما بی‌عدالتی کرده‌اند، خواهید بخشید. پس از خواندن این کتاب، با مشاهده‌ی اشتباهات دیگران درمی‌یابید که میزان دانش و درک آن‌ها در همین حد بوده است بنابراین از آن‌ها کینه‌ای به دل نخواهید گرفت. با خواندن مطالب جدید این کتاب، قلبتان سبک شده و به فردی کامل در زندگی تبدیل می‌شوید. علاوه بر آن وقتی مهارت‌های جدید را فرا بگیرید، هرگز بی‌توجه دست به اقدامی نمی‌زنید و عمادانه برای خود مشکلی ایجاد نمی‌کنید.

اگر هم‌اکنون در روابط خود به مشکل برخورد کرده‌اید، با خواندن این کتاب درمی‌یابید که تنها نیستید. پس از آشنایی با مطالب این کتاب متوجه خواهید شد که خودتان یا همسران مشکل خاصی ندارید بلکه فقط تاکنون مطالب لازم و مفید برای حفظ و پیشرفت رابطه را نیاموخته بودید.

بارها و بارها شاهد زوج‌هایی بوده‌ام که در آستانه‌ی طلاق پشیمان شده و در عشق و تفاهم کامل به زندگی خود ادامه داده‌اند، زیرا آن‌ها به اشتباهات خود پی بردند اما احساس ضعف و بی‌پناهی نکردند. مشکلات را درک کنید، بدون این‌که همه‌ی گناه را بر گردن آن‌ها بیندازید. رهایشان کنید و سپس به ممارست برای کسب مهارت‌های

دکتر جان گری / ۱۳

جدید بپردازید. به محض این که در این کار به نتیجه برسید، روابط شما هم از پایه و اساس تغییر خواهند کرد.

دکتر جان گری

www.ketab.ir