

آنچه زنان می خواهند که مردان بدانند

مؤلف: باربارا دی آنجلس

مترجم: فاطمه محمدنیا

نشر معیار علم

سرشناسه: دی آنجلس، باربارا. De Angells, Barbara
عنوان و نام پدیدآور: آنچه زنان می‌خواهند که مردان بدانند/مؤلف: باربارا
دی آنجلس؛ مترجم: فاطمه محمدنیا.
مشخصات نشر: تهران: معیار علم، ۱۳۸۷.
مشخصات ظاهری: ۲۸۴ ص.
شابک: 978-964-6651-92-0

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا.

یادداشت: عنوان اصلی: What women want men to know: the ultimate book about Love, Sex and relationships for you, and the man you love, 2001.

عنوان دیگر: آنچه زنان می‌خواهند مردان بدانند.

موضوع: روابط زن و مرد.

موضوع: روابط بین اشخاص.

موضوع: عشق.

موضوع: امور جنسی.

شناسه افزوده: محمدنیا، فاطمه، ۱۳۵۶ - ، مترجم.

رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۷: ۹۹۲۵/م۸۰HQ

رده‌بندی دیویی: ۳۰۶/۸۷۲

شماره کتابخانه ملی: ۱۱۹۲۰۲۰

۶۶۴۹۵۷۹۷-۶۶۴۱۳۹۷۰

نشر معیار علم

نام کتاب: آنچه زنان می‌خواهند که مردان بدانند

مؤلف: باربارا دی آنجلس

مترجم: فاطمه محمدنیا

نوبت چاپ: اول ۱۳۸۷

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

بها: ۵۰۰۰ تومان

صفحه آرای: جهان فارس؛ ۱۷۲۷-۶۶۴۰

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۶۵۱-۹۲-۰

فهرست مطالب



عنوان	صفحه
پیامی برای خانم‌ها	۵
پیامی برای آقایان	۱۹
بخش اول: آنچه زنان می‌خواهند که مردان راجع به آنها بدانند	۳۳
فصل اول: زنها عشق را در درجه اول اهمیت قرار می‌دهند	۴۱
فصل دوم: خانم‌ها خلاق هستند	۷۳
فصل سوم: خانم‌ها رابطه‌ای مقدس با زمان دارند	۹۵
فصل چهارم: خانم‌ها باید در روابطشان احساس اطمینان داشته باشند	۱۱۷
فصل پنجم: خانم‌ها باید با همسرشان رابطه‌ای عمیق و صمیمی داشته باشند	۱۳۵
فصل ششم: خانم‌ها باید احساس کنند که ارزشمند هستند	۱۵۳
فصل هفتم: هفت افسانه‌ای که مردها به زنها نسبت می‌دهند و...	۱۷۹

بخش دوم: آنچه زنان می‌خواهند که مردان در مورد عشق، صمیمیت و روابط فیما بین بدانند.....	۲۲۱
فصل هشتم: چگونه از تبدیل کردن یک زن کاملاً عاقل و فهیمه به یک دیوانه پرخاشگر احتراز کنیم.....	۲۲۳
فصل نهم: چگونه می‌توانید یک عاشق واقعی باشید.....	۲۶۱
فصل دهم: پنج راز در مورد اینکه خانم‌ها چگونه ارتباط برقرار می‌کنند.....	۳۰۱
فصل یازدهم: ده عادت ارتباط آقایان که خانم‌ها را به شدت ناراحت و عصبانی می‌کند.....	۳۲۷
فصل دوازدهم: جملاتی که خانم‌ها دوست دارند از زبان همسر خود بشنوند و.....	۳۶۵
نتیجه‌گیری.....	۳۸۱

بیشگفتار

پیامی برای خانم‌ها



من این کتاب را برای شما و همسران نوشته‌ام. فکر می‌کنم این کتابی است که خانم‌ها همیشه آرزوی آن را داشته‌اند، کتابی که هر زنی می‌تواند آن را به شوهرش هدیه کند. کتابی که در آن پیرامون کلیه نکاتی که می‌خواهد همسرش بداند، به خوبی توضیح داده شده است. او این کتاب را به همسرش می‌دهد و می‌گوید: «اینوبخون، تا منو بهتر درک کنی.»

خود من نیز بارها آرزوی چنین کتابی را داشته‌ام: مواقعی که از رفتار همسرم کاملاً مشخص بود که باز من نتوانسته‌ام منظورم را به او بفهمانم. لحظاتی که علی‌رغم تلاش زیاد نتوانسته بودم او را متقاعد کنم که تنها با یک حرکت کوچک سر و دست او و یا با ایجاد یک تغییر بسیار ناچیز در برخی شرایط خاص، مشکلات بین ما خیلی بهتر و راحت‌تر حل می‌شود. مواقعی که نتیجه تلاش من برای بیان نیازها و احساساتم و دلیل اهمیت آنها برای من، این بود که او فکر می‌کرد خیلی پرتوقع هستم و هیچ انگیزه‌ای برای بهتر کردن شرایط و روحیه خود ندارم. در این شرایط و در بسیاری موارد مشابه دیگر، تنها کاری که می‌توانستم انجام دهم «آه کشیدن» بود، مثل همه زن‌هایی که در طول هزاران سال

آه کشیده و با تردید اندیشیده‌اند که «ای کاهش راهی بود تا می‌توانستم منظورم را به او بفهمانم، راهی که او بتواند مرا درک کند.»

اگر شما خانمی هستید که این کتاب را می‌خوانید، این «آه» را خیلی خوب می‌شناسید. گویی شما با این «آه کشیدن» زیر لب می‌گویید: «من فقط می‌خوام که اون واقعاً منو بشناسه.» یکی از اصلی‌ترین نیازهای شما این است که شخصیت و روحیاتتان به خوبی شناخته شده و همانگونه که هستید پذیرفته شوید و مورد ارزش و احترام قرار گیرید. البته همه ما این امر را تجربه کرده‌ایم که روحیات و احساسات ما برای شخصی دیگر کاملاً شناخته شده باشد. از قضا این همان انس و الفتی است که با زنان دیگر مثل دوستان، خواهرها و یا همکارانمان داریم؛ در این رابطه مفهوم حقیقی رفتار و حرفهای ما بی‌درنگ و بدون هیچ تلاشی، درک می‌شود.

ببینید داستان زیر برای شما آشنا نیست؟

فکر کنید وقت ناهار رو به روی دوست خود نشسته‌اید و از همان ابتدای گفتگو در مورد مشکلی که با همسرتان داشته‌اید و یا کاری که او انجام داده و شما را ناراحت کرده، صحبت می‌کنید. به نظر می‌رسد دوستان از همان لحظات اولیه گفتگو، منظور شما را خیلی خوب می‌فهمد. او با همدلی سر تکان می‌دهد، به همه حرفهای شما علاقه نشان می‌دهد، و حتی جملات شما را با کلمات مناسب کامل می‌کند و وقتی یا حق‌شناسی و سپاسگزاری به او نگاه می‌کنید، انگار از درون شما آهی از سر آسودگی خیال و آرامش برمی‌آید که می‌گوید: «بله، دقیقاً همینطوره... تو واقعاً احساس منو می‌فهمی.»

با ادامه گفتگو، و در عرض ده دقیقه، شما و دوستان برای کلیه مسایلی که در طول ده سال با همسرتان همواره بر سر آنها مشاجره داشته‌اید، راه‌حل‌هایی می‌یابید و متعجب می‌شوید از اینکه چقدر راحت می‌توانید با دوستان صحبت کنید و اینکه او چقدر خوب احساسات، واکنشها و نیازهای شما را می‌فهمد. در این هنگام یا ناکامی سر تکان می‌دهید، چرا که می‌دانید اگر قرار بود با همسرتان در این خصوص گفتگو کنید، او واکنشی کاملاً متفاوت نشان می‌داد: ناراحتی

و عصبانیتی که به سختی کنترل شده است، چشم غره رفتن‌ها، آه‌هایی ناشی از خستگی و اوقات تلخی و نگاه‌های خیره بی‌روح و سرد انگار که نه با زبان مادری بلکه با زبانی بیگانه با او صحبت می‌شود و از حرفهای شما هیچ چیز نمی‌فهمد.

بعد از صرف ناهار از دوست خود تشکر می‌کنید، و بعد کلماتی را به زبان می‌آورید که ممکن است همه ما در طول زندگی خود به زنان دیگر گفته باشیم: «کاشکی اونم می‌تونست مثل تو منو درک کنه...! خیلی بد شد که تو یک زنی در غیر این صورت خیلی برای هم مناسب بودیم!» و دوست شما به نشانه تأیید سرتکان می‌دهد، و باز هم منظور شما را خیلی خوب می‌فهمد.

پس از کسب تجربیات بی‌شماری از این دست و پس از ده‌ها سال تحقیق و بررسی در این زمینه و کمک به زوج‌های متعدد برای اینکه یکدیگر را بهتر درک کنند، وقت آن رسیده بود که این کتاب را بنویسم. در حقیقت بیش از ده سال بود که مدام از من درخواست می‌شد که چنین کتابی را بنویسم. از سال ۱۹۹۰، که من اولین کتاب پرفروش خود، رازهایی درباره مردها که هر زنی باید بداند را نوشتم، زنها و همین‌طور مردها از من درخواست می‌کردند که جلد دوم این کتاب را بنویسم، کتابی که بتواند روحیات و خصوصیات زنها را برای مردها کاملاً توضیح دهد. در سمینارها، برنامه‌های رادیویی و تلویزیونی، در خیابان یا هواپیما، از طریق ایمیل و یا به هر شکلی که با مردم در ارتباط بودم، آنها از من درخواست چنین کتابی را داشتند و به جرئت می‌توانم بگویم که بیش از هزار اظهارنظر مشابه به این موارد داشته‌ام:

«من خیلی سعی می‌کردم که دلیل رفتارم با اون (همسر) برات توضیح بدم، اما اون اصلاً نمی‌فهمید. مطمئنم که اگه شما بهش توضیح بدید، حتماً گوش می‌کنه!»
 «چرا همسر من نمی‌فهمه که اگه فقط یک کار خیلی کوچیک انجام بده، من خیلی خوشحال می‌شم؟ خواهش می‌کنم کتابی بنویسید که به مردها بگه ما چی می‌خوایم و به چه دلیلی!»

«دوست من خیلی خوب منو درک می‌کنه. اگه مردها می‌تونستن حرف‌های ما زنها

را یواشکی گوش کن، بعد خیلی ماهرانه می‌توانی ما رو دوست داشته باشن.»
 «همسر من همیشه شکایت می‌کنه که من به اندازه کافی صمیمی نیستم و هر وقت هم می‌خوام که منظورش رو توضیح بده، جوابهاش بیشتر منو گیج می‌کنه و نمی‌فهمم که درباره چی حرف می‌زنه، من واقعاً دوست دارم که خوشحالش کنم، اما فکر می‌کنم که اول باید از حرف‌هاش سردر بیارم و برای این کار به کمک نیاز دارم.»

این کتاب پاسخ من به این سؤالات است: در اینجا همه مسائلی را که زنها آرزو دارند مردها درباره درک کردن و دوست داشتن آنها بدانند، ذکر شده است. در طول بیست و پنج سال گذشته، من با ده‌ها هزار زن کار کرده و به خواسته‌ها و نیازهای آنها در زندگی زناشویی گوش کرده‌ام؛ و می‌توانم بگویم که آنها نتوانسته‌اند خواسته‌ها و نیازهای خود را برآورده سازند و اغلب سرخورده شده‌اند. همچنین با ده‌ها هزار مرد گفتگو کرده‌ام و دیدگاه آنها را به عشق و زندگی دریافته‌ام و می‌دانم که گاهی چقدر آنها برای ما زنها پیچیده و مبهم هستند.

من یاد گرفته‌ام که چگونه احساسات و خواسته‌های مردها را برای زنها ترجمه کنم؛ و این همان کاری است که در کتاب رازهایی درباره مردها کردم و هم‌اکنون، در این کتاب، گفته‌ها، احساسات و نیازهای زنها را برای مردها ترجمه کرده‌ام.

چرا مردها به این کتاب نیاز دارند

پیش از ادامه بحث، نکته خیلی مهمی است که باید با شما در میان بگذارم، امری که در بخش بعدی، آن را برای مردها بازگو کرده‌ام. من مردها را دوست دارم! در تمام طول زندگی‌م آنها را دوست داشته‌ام، و علی‌رغم همه ناامیدیها و ناملایمات، هیچ‌گاه دست از دوستی آنها نکشیده‌ام و ارتباطم را با آنها قطع نکرده‌ام. بنابراین، این کتاب درباره عیب‌ها و خطاهای مردها نیست؛ و به منظور انتقاد کردن و تنبیه آنها برای اینکه نمی‌دانند چگونه ما زنها را دوست داشته