

کاش شوهرم می دانست!

ریا اسماعیلی

ترجمه: بهزاد رحمتی



سرشناسه	اسمائی، گری. ۱۹۴۰ م. / Smally, Gary
عنوان و نام پدیدآور	کاش شوهرم می دانست / گری اسمائی؛ مترجم بهزاد رحمتی.
مشخصات نشر	تهران، نشر امضا. ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری	۱۸۴ ص. ۵: ۲۱/۵×۱۴ س م
شابک	۸- ۴۸ - ۹۵۵۳ - ۶۰۰ - ۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
بازداشت	If only he knew, c1988 : عنوان اصلی :
موضوع	زنناشویی -- ایالات متحده
موضوع	Marriage--United States :
موضوع	زنناشویی (مسیحیت)
موضوع	Marriage--Religious aspects--Christianity :
موضوع	زنان (همسر) -- ایالات متحده
موضوع	Wives--United States :
شناسه اثر ده	گری اسمائی، بهزاد، ۱۳۳۸ - مترجم :
رده بندی کنگره	۱۳۹۶ ک ۴۸۱ الف ۳۴ / HQ
رده بندی دیویی	۶۴۶/۷۸
شماره کتابشناسی ملی	۴۹۹ ۱۸۷



تهران انقلاب ۱۲، وردین، شهدای ژاندارمری، شماره ۱۱۸
تلفن: ۶۶۴۹۶۲۴۹-۶۶۹۵۰۷۲۵

کاش شوهرم می دانست!

نویسنده: گری اسمائی
مترجم: بهزاد رحمتی
صفحه ران: خرمشاهی
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۷
نشر امضا
قیمت: ۱۶۰۰۰ تومان

همه‌ی حقوق این اثر محفوظ است. تکثیر، تولید، بازنویسی یا قسمتی از این اثر به هر شیوه از جمله فتوکپی، صوتی، تصویری، الکترونیکی، ضبط و غیره در سیستم‌های بازیابی و پخش منوط به اجازه‌ی کتبی و قبلی از ناشر است.
این اثر تحت حمایت «قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان ایران» قرار دارد.

عنوان‌ها

- ۹ مقدمه
- ۱۵ فصل یکم: چگونه زن را ناخودآگاه از خود می‌رانیم؟
- ۱۹ دو دلیل اصلی سبک ازدواج
- ۲۲ ۱. تفاوت‌های هیجانی روان‌شناختی زن و مرد
- ۲۴ ۲. تفاوت‌های فیزیکی زن و مرد
- ۲۶ ۳. تفاوت‌های جنسی زن و مرد
- ۲۸ ۴. تفاوت در ادراک فراحسی
- ۲۹ عوارض فقدان عشق
- ۳۱ چگونه شوهر بهتری باشیم؟
- ۳۳ آزمون سنجش زناشویی
- ۳۷ فصل دوم: چگونه مردان از احساس لطیف تهی می‌شوند؟
- ۳۹ عشق واقعی در برابر عشق رمانتیک
- ۴۱ ویژگی‌های یک دلبستگی بی‌سرانجام
- ۴۲ لازمه‌ی دلبستگی واقعی
- ۴۴ ۱۰۰ راه جلب عشق و علاقه‌ی زنان

فصل سوم: اگر او در جایگاه نخست نباشد، شما بازنده اید	۵۳
نشانه‌های گویای تحول مرد	۵۸
چرا عشق و حرارت اولیه‌ی مردان رنگ می‌بازد؟	۶۳
چگونه عشق از دست رفته را بازیابیم؟	۶۶
شاخک زن بسیار حساس و دقیق است	۶۸
من چگونه عشقم را بازیافتم؟	۷۰
برایند شگفتی: انگ زگرایی داشتن به همسر	۷۳
فصل چهارم: زنان به تکیه‌گاه نیاز دارند	۷۷
به جای موعظه، نه‌ها را در اختیار زن آشفته قرار دهید	۸۱
فصل پنجم: رهایی از عسرتان به راه ازواج	۸۹
چرا زن از شوهرش دل زده می‌شود	۹۱
چگونه از زن آزاده دلجویی کنیم	۹۴
رفتارهای دل‌آزار مرد	۱۰۴
آیا همیشه کوتاهی از مردان است؟	۱۱۴
فصل ششم: رفتارهایی که مقاومت زن را می‌شکند	۱۱۹
هر روز دست‌کم یک کار خوب همسران را بستانید	۱۲۵
توجه به حساسیت‌های زن	۱۲۷
فصل هفتم: زنان کدام ویژگی‌های مردان را می‌پسندند؟	۱۳۱
آیا انتقادپذیری دور از مردانگی است؟	۱۳۴
یک زن حرف شنو چه ویژگی‌هایی دارد؟	۱۳۶

- فصل هشتم: رها شدن مرد به خاطری توجهی اوست..... ۱۴۱
- چگونه احساس رضایت زن را تقویت کنیم؟ ۱۴۳
- الف. توجه به محدودیت‌های فیزیکی زن ۱۴۴
- ب. حمایت مادی از زن ۱۴۵
- پ. سنت‌گرایی افراطی مردان ۱۴۷
- ت. دور نگه داشتن زن از استرس‌های روزمره و ناگهانی .. ۱۴۸
- ح: محبت دلگرمی زنان با شکوفایی و خودباوری ۱۵۰
- وفای استرس آور زندگی ۱۵۲
- فصل نهم: از مبادله با همسران پرهیزید ۱۵۳
- حاصل تصمیم‌گیری خردسرای مرد چیست؟ ۱۵۸
- من و شما چگونه به اتفاق می‌رسیم؟ ۱۶۳
- فصل دهم: دستیابی به ازدواج موفق بسیار ساده است ۱۶۷
- تجربه‌های مشترک بسازید ۱۶۸
- احساس تعلق کودک ۱۷۲
- زن و شوهر سربازان هم‌سنگر هستند ۱۷۳
- فصل یازدهم: آیا یک زن کامل می‌خواهید؟ ۱۷۵
- برای زن الگو باشید ۱۷۶
- برخورد آمرانه با زن سودی ندارد ۱۷۷
- به جای امر و نهی، احساس خود را آشکار سازید ۱۸۰

مقدمه

امروزه در آمریکا و کشورهای پیشرفته‌ی غربی از هر دو ازدواج یکی شکست می‌خورد و از آن‌جا که فرهنگ حاکم بر کشورهای غربی به یمن گسترش سرسام‌آور و بی‌ایستایی به کشورهای در حال توسعه نیز نفوذ می‌کند، میزان جدایی زوجه‌ها و کشورهای جهان سوم نیز سیر صعودی داشته است. نتایج مطالعات بنیادین بیان می‌کند که زن و شوهرها بخش قابل توجهی از لازمه‌های حرمت نفس‌بخش خود و آرامش و بهداشت روانی خود را به واسطه‌ای یک زناشویی رضایت‌بخش و پویا و ماندگار کسب می‌کنند. در غیراین صورت، فرد به درستی به این باور می‌رسد که در انجام رسالت انسانی و اخلاقی خود در دنیا ناکام مانده است، زیرا عواقب فروپاشی و گسست ازدواج تنها به زن و شوهر محدود نمی‌شود و بازتاب‌های زیان‌بار آن گریبان فرزندان این پیوند را نیز می‌گیرد. کودک برای شایسته‌فایم خود و ابراز خود و بالندگی در آینده به بستری مناسب نیاز دارد و چنین خانواده‌های متلاطم این لوازم رشد و پویایی را در اختیار کودک قرار نمی‌دهند. کودک طلاق در آینده بی‌تردید درگیر اختلالات روانی و مشکلات ارتباطی خواهد شد، زیرا کودک برای اعتماد کردن به دنیای پیرامون خود پیش از هر چیز به این نیاز دارد که در خانواده‌ی اولیه‌اش شخصیتی پویا داشته باشد. کودک

در زناشویی های نابه سامان و ازهم پاشیده از این لوازم بهداشت و پویایی روان محروم است و به همین دلیل در میدان رقابت با همسالان خود اقبال بازی را به رقبای آماده ی خود واگذار می کند. بنابراین، عوارض و زیان های شکست ازدواج تنها به طرفین رابطه منحصر نمی شود. نکته ی دیگر این است که نتیجه ی مطالعات مرتبط نشان می دهد که حزن و اندوه حاصل از جدایی به طور محسوسی از هراتفاق ناگوار دیگر زندگی همچون مرگ نزدیکان نیز تراست.

چنین عواقب به سادگی اهمیت پویایی و ماندگاری ازدواج را ثابت می کند. به تدریج به این واقعیت دردناک، اکنون این پرسش مطرح می شود که آیا زن و شوهرها خودخواهسته و ارادی یا از روی لجاجت و هوا و هوس ستون های رابطه ی خود را متزلزل می کنند؟ اگر پاسخ منفی باشد، عوامل بستر ساز رویارویی و مشاجره بین شوهرها کدام است؟ پاسخ سردستی این سؤال این است که این موضوع عمدتاً به ناآشنایی طرفین با جنسیت زن و مرد مربوط می شود. به زبان ساده تر، زن و مرد نمی خواهند بپذیرند که «زنان و نوسی و مردان مریخی» هستند و ویژگی های روانی، فیزیکی، جنسی و جنسیتی زن و مرد از زمین تا آسمان با یکدیگر تفاوت دارد. هر کس در هر رابطه بر اساس ذهنیات و اولویت های جنسی خود عمل می کند و این مسئله به جای نزدیک تر ساختن زن و شوهر به یکدیگر، سبب دوری و واگرایی آن دو می شود.

بنابراین، علت اصلی تعارض و کج فهمی و کشمکش پایان ناپذیر زن و شوهرها این است که طرفین رابطه به علت عدم شناخت تفاوت های ساختاری و جنسیتی یکدیگر، ونوسی بودن و مریخی بودن طرف مقابل خود را به رسمیت نمی شناسند. چه در غیر این صورت، شراکت مهمی

چون زناشویی امروزه به سادگی آب خوردن به هم نمی خورد. برای این که کج فهمی و عدم همدلی و تفاهم زن و شوهرها برای خوانندگان بیشتر روشن شود، به طور گذرا به چند مورد اساسی اشاره می شود.

شواهد موجود بیان می کند که نه تنها بخش قابل توجهی از همسران از «ناسازگاری و عدم رضایت جنسی» رنج می برند، بلکه نارضایتی جنسی زن و شوهر عاملی بسیار مهم و تعیین کننده در فروپاشی ازدواج است. اکنون این پرسش مطرح می شود که چرا زن و شوهرها نمی توانند به سادگی رضایت و لذت جنسی را تجربه کنند؟ پاسخ ساده این است که کارکرد و فرایند رفتارهای جنسی زن و مرد از زمین تا آسمان با یکدیگر تفاوت دارد و زن و شوهرها به علت عدم آگاهی از این مهم درگیر ناسازگاری جنسی می شوند. واقعیت این است که میل، رزی و تمایل به نزدیکی زن و مرد تابع هورمون تستوسترون^۱ است و میزان این هورمون در بدن مردان به نحوی محسوس بیشتر از زنان است. این تفاوت از عللی است که تمایل به نزدیکی را مردان در قیاس با زنان عریان تر و قوی تر می کند و سرکشی و توفندگی میل جنسی در مردان سبب می شود که همسران در جریان نزدیکی نتوانند از هماهنگی موزون و هم سطح برخوردار شوند. در نتیجه، حاصل این عمل برای زنان در بسیاری از موارد سرخوردگی و دلزدگی در ارتباط است. بنابراین، برخی از مردان همسران خود را به گریز از نزدیکی و سردمزاجی جنسی متهم می کنند و با این ادعا و بهانه حملات خود را نسبت به همسران شان تعدیل می کنند. واقعیت این است که این ادعا و اتهام شوهران از هیچ پایه اساسی برخوردار نیست؛ چون اگرچه زنان در نزدیکی های رایج و متداول و سنتی لذتی مشابه مردان را تجربه نمی کنند و این محرومیت شامل حال بیش از

1. Testosterone

هفتاد درصد از زنان می شود، این امر هرگز به این معنی نیست که نیاز و میل جنسی زنان به اندازه ی مردان نیست.

بله، این مشکل به هیچ وجه به زنان مربوط نمی شود و گریز از نزدیکی در آنان برآیند عدم آگاهی مردان از واقعیت کارکردهای جنسی زنان است. برای مثال، مردان نمی دانند که فرایند پاسخ دهی جنسی زنان در قیاس با مردان آشکارا کندتر و زمان برتر است و این واقعیت طلب می کند که زنان باید برای "بهی لذت پیش از هر چیز آماده شوند، زیرا میل جنسی در زنان برخلاف مردان خاموش و منفعل است و برای برانگیخته شدن به مقدمات و تحریکات اولیه نیاز دارند. بر اساس این واقعیت، بخش قابل توجهی از رزن ها، شقه و مغازله را به نزدیکی صرف فیزیکی ترجیح می دهند، چون مغازله آنان برای نزدیکی آماده می کند؛ در حالی که میل سرکش و عنان گسیخته ی مردان این فرصت را به زنان نمی دهد. جان کلام این که ناسازگاری و نارضایتی جنسی زن و شوهر از عدم شناخت همسران از ماهیت کارکرد و رفتار جنسی یکدیگر ناشی است و غلبه بر این مشکل مستلزم این است که زن و شوهرها با تأمل و آگاهی های اصولی در این زمینه ی بسیار مهم نایل شوند.

تفاوت های ساختاری دیگر زنان و مردان به کیفیات احساسی و ارتباطی این دو جنس مربوط می شود. شواهد موجود بیان می کنند که زنان در مقایسه با مردان آشکارا احساسات نما و رابطه گرا هستند و بخش بزرگ بهداشت و آرامش روانی خود را از طریق این ویژگی جنسیتی کسب می کنند، در حالی که مردان به گونه ای مصنوعی و غیرطبیعی احساس گریز و گوشه گیر هستند. این تفاوت روان شناختی سبب می شود که زناشویی از مهم ترین لازمه ی پویایی و ماندگاری یعنی «نزدیکی و صمیمیت عاطفی» محروم شود، در

حالی که همدلی و درک و اعتماد متقابل رکن اصلی ازدواج رضایت بخش است. باری، با توجه به واقعیات فوق، اکنون بر این باورم که خوانندگان می‌توانند به درک بهتری از مفهوم ونوسی بودن زنان و مریخی بودن مردان دست یابند. پویایی و کامروایی در گرو آگاهی و شناخت جنسیت است. مردان درگیر نارسایی‌های ارتباطی و احساسی هستند، در حالی که نزدیکی عاطفی پایه‌ی یک ازدواج خوب است. بنابراین، روی سخن این کتاب متوجه مردان است تا بتوانند به شناخت و درک بهتری از نیازهای عاطفی و ارتباطی زنان دست یابند و در نتیجه، از مزایا و مواهب یک ازدواج پویا برخوردار شوند و به دنبال آن، به رسالت انسانی و اخلاقی خود عمل کنند.