

قوانین روابط موفق

نویسنده: دکتر باربارا دی انجلیس

مترجم: هادی ابراهیمی

انتشارات نسل خواندیش

شهر کتاب (nbookcity.com)

تقدیم به مینا:

دوستم

همکارم

شریکم

فیلسوفم

آرام‌بخشم

شادی‌ام

همسرم

شهر کتاب (nbookcity.com)

همواره به ما چنین آموزش داده‌اند که: «هرگز شما صحبت کردن با هیچ مردی را شروع نکنید؛ بگذارید همیشه اول او آغاز کند. شما «ساکت»، «تودار» و «مرموز» فقط «نظاره‌گر» باشید!

چنانچه فکر می‌کنید بازی کردن با مردها آن‌ها را به مردهای مهربان‌تر، دلسوزتر و عاشق‌تری تبدیل می‌کند، در قوانین خود تجدید نظر کنید. هر کسی که به شما نصیحت می‌کند: «جلوی پاهای او بلند نشوید» «به ندرت تلفن‌های او را پاسخ دهید» یا: «اگر برای جواهر نخرید، بی‌خیالش شو.» نخستین حقیقت درباره‌ی روابط، ازدواج و تعهد واقعی را هرگز نیاموخته است. قوانینی که مادر بزرگ‌های مان برای پیدا کردن شوهر و... به کار می‌بردند، امروزه دیگر مؤثر و راه‌گشا نیستند. (این قوانین در واقع هیچ وقت برای خودشان هم مؤثر و موفق نبودند) این قوانین بخشی از همان تعالیم و باورهای نادرستی بودند که زن‌ها را همواره در طول تاریخ از ابراز وجود نمودن، کارکردن و شغل داشتن و دستمزد مساوی دریافت کردن باز داشته‌اند.

آیا آنان که شما را نصیحت می‌کنند، خود، ازدواج و زندگی موفق دارند؟ آیا می‌دانید که «نصیحت» فقط به اندازه‌ی «نصیحت گر» ارزش دارد؟ آیا وقت آن نرسیده به کسی گوش کنیم که خودش راه درست را پیموده باشد؟

مقدمه

بگذارید برایتان تعریف کنم چه امری باعث شد تا تصمیم بگیرم این کتاب را بنویسم:

روزی در پاییز سال ۱۹۹۶ با چند زن که از دوستانم بودند مشغول ناهار خوردن بودیم. شروع به خوردن سالاد کردیم که یکی از آن‌ها گفت: «راستی، باربارا نظرت راجع به اون کتابی که این روزها همه درباره‌اش حرف می‌زنند «قوانین ازدواج موفق» چیه؟ من درباره‌ی این کتاب مطالبی شنیده بودم و می‌دانستم که به ظاهر حاوی آموزش‌هایی به زن‌هاست برای این که موفق شوند مردی را وادار کنند با آن‌ها ازدواج کند. اما چون هنوز آن را ندیده بودم خیلی رک پاسخ دادم: «راستش هنوز خودم آن را نخوانده‌ام».

با تعجب گفت: «هنوز نخوندیش؟» و فوراً دستش را توی کیفش کرد و کتاب جیبی کوچکی در آورد و گفت: «بیا، یکی از همکارانم اینو همین جوری برای شوخی به من داد!! باورت نمی‌شه چه کتابیه؟!»

حسابی کنجکاو شده بودم. مانند گاوی پیشانی سفید در حرفه‌ی مشاوره‌ی خانواده و روابط، زیاد پیش می‌آید که نظرم را درباره‌ی کتاب خاصی بپرسند. در این گونه مواقع حتی موقعی که با نظریات نویسنده، موافق هم نباشم هیچ گاه رسمی از کتاب انتقاد نمی‌کنم. چون این کار را دوست ندارم و با سبک و مرام من همخوانی ندارد. در مورد این کتاب هم، راستش نمی‌دانستم

چه چیزی انتظارم را می کشد.

به عنوان کتاب نگاهی انداختم: «قوانین ازدواج موفق» در ظاهر اسم بی ضرر و غیرجنجالی بود. سپس آن را باز کردم و ورق زدم. نصیحت‌ها، پندها و اندرزهای احمقانه، نادرست، پوسیده و متعلق به قرون وسطی که قرن‌هاست تاریخ مصرفشان گذشته است یکی یکی از مقابل دیدگانم رژه می‌رفتند. از آن گونه نصیحت‌هایی که در دکان هیچ عطاری یافت نمی‌شود و امثال آن‌ها را فقط از مادر بزرگ‌های سیاست باز یا پیرزن‌های ساحره و جادوگر آن هم برای «گول زدن» مردهای ساده یا ترساندن دخترهای چشم و گوش بسته می‌شنویم. به یاد دارم مادر بزرگم به مادرم می‌گفت: مردها موجوداتی هستند که می‌توانند فقط با بوسیدنشان ما زن‌ها را حامله کنند. در ابتدا فکر می‌کردم که به اشتباه متوجه منظور کتاب شده‌ام و این که کتاب می‌خواهد به شوخی این گونه قوانین کهنه و قدیمی را مسخره کند تا با روش طنز از کنترل و نفوذ آن‌ها بکاهد. بعد از آن که روند پیشرفت تدریجی مطالب کتاب را دنبال کردم در کمال تعجب دیدم که قصد و منظور نویسنده به هیچ وجه طنز یا شوخی نبوده بلکه بسیار هم جدی بوده است!؟

نمی‌توانستم مطالبی را که می‌خواندم باور کنم:

«... همیشه مردها باید شروع کننده باشند...»

«.. ساکت و مرموز و تودار بنشینید. مثل خانم‌ها رفتار کنید...»

«.. زیاد حرف نزنید. بگذارید او مدام فکر کند، حرف بزند و حدس بزند...»

«.. نمایش را او باید جلو ببرد...»

«.. اگر برایتان جواهر نخرید دوستی‌تان را تمام شده حساب کنید...»

«.. سعی کنید لباس‌های تنگ، شلوارهای جین تنگ، دامن کوتاه یا بلوزهای یقه هفت بپوشید...»

«.. چنان چه دماغ زیبایی ندارید حتماً آن را عمل کنید...»

«.. اضافه وزن بی‌اضافه وزن...»

این قوانین، قوانین خوشحالی و خوشبختی نبودند. قوانین خراب کردن زندگی عشقی و احساسی و رفتار کردن مثل زن‌های سطحی، کلیشه‌ای منفعل و نادان بودند!!

درباره‌ی مطالبی که حرف می‌زنم توی هیچ کتاب معاصری یافت نمی‌شوند. گمان می‌کنم تاریخ مصرف این مطالب به قرن‌ها قبل برمی‌گشتند. این‌ها همان قوانینی بودند که میلیون‌ها زن از جمله خودم را به روابط بد، نادرست و ناسالمی کشانده بود. روابط با مردانی که حتی نباید یک بار هم با آن‌ها بیرون رفت. این باورها همان باورهایی بودند که زن‌های بسیاری را در روابط یا ازدواج‌هایی بی‌معنی، خالی و تهی گرفتار کرده بودند. روابطی که جرأت ترک کردن شان را هم نداشتند. باورها و قوانینی که

نسل‌های زیادی را با اعتماد به نفس و خودباوری پایین، تنها گذاشته بودند. قوانین و باورهایی که باعث شده بود من و زن‌های خوشحال، قوی و موفق زیادی قسمت اعظم زندگی خود را صرف رها شدن از همین روابط نادرست و ناسالم نماییم و آن را هدر دهیم.

ناگهان به زنانی فکر کردم که معصومانه، ساده لوحانه و بی‌خبر از همه‌جا سعی می‌کردند این قوانین احمقانه را عملی کنند؛ بدون آگاهی داشتن از بهایی که باید بپردازند. آن‌ها نمی‌دانستند که با تلاش برای زیر پا گذاشتن و فدا کردن صداقت، عزت نفس، اعتماد به نفس و احترام به خویشان‌شان چه سرنوشت شومی منتظرشان است. تلاشی برای به دام انداختن مردی که حاضر شود با آن‌ها ازدواج کند.

به دختران نوجوان و زیر بیست سالی فکر کردم که قرار بود این مزخرفات را بخوانند و سعی کنند نخستین نامزدشان را با این گونه بازی‌های روانی و بسته‌نگه داشتن دهانشان «گول بزنند».

به مردانی فکر کردم که دیر یا زود با رنجش، عصبانیت و انزجار تمام آتش خشم خودشان را با گفتن این جمله که: «نگفتم؟ همه‌ی زن‌ها فلان فلان شده‌هایی هستند که سعی دارند مردها را با دغل‌کاری فریب دهند و سرشان را شیره بمالند».

ناگهان دریافتم کتابی که در دست دارم نه فقط احمقانه، خنده‌دار یا حتی نادرست و اشتباه است، بلکه بسیار غیر اخلاقی

می‌باشد. این کتاب نقطه‌ی مقابل تمام مطالبی بود که ظرف بیست سال گذشته درباره‌ی روابط سالم و درست آموخته بودم.

این جا بود که دانستم می‌بایست «قوانین واقعی» را بنویسم:

قوانین واقعی را به تمام زنانی هدیه می‌کنم که عشق مردی نامناسب و روابطی «اشتباه» قلبشان را نه یک بار که بارها و بارها شکسته است.

قوانین واقعی را به تمام زن‌هایی هدیه می‌کنم که فکر می‌کنند برای به‌دست آوردن عشق مردها باید شیئی جنسی، زیبا و تحریک‌کننده و ایده‌آل برای فرونشاندن میل‌ها و نیازهای جنسی او باشند.

قوانین واقعی را به همه‌ی زن‌هایی هدیه می‌کنم که از نشان دادن و ابراز کردن احساسات، خواسته‌ها، نیازها و نگرانی‌هایشان می‌ترسند، ترس از این که مبادا نق نقو، پرتوقع و عصبی جلوه کنند.

قوانین واقعی را به تمام زن‌هایی هدیه می‌کنم که به سبب ترس از دست دادن مردی عقاید، باورها، ارزش، عزت نفس و احترام به خویشان را زیر پا می‌گذارند.

قوانین واقعی را به زن‌هایی هدیه می‌کنم که در تلاش برای راضی نگه داشتن مردی، چنان خود و خویشان حقیقی خود را گم کرده‌اند که دیگر به یاد نمی‌آورند چه کسی هستند و چه می‌خواهند.

قوانین واقعی را به تمام زن‌هایی که دوست ندارند دخترانشان اشتباه‌های آن‌ها را تکرار کنند و نیز به تمام دخترانی هدیه می‌کنم که دوست ندارند به سرنوشتی شبیه سرنوشت مادرانشان دچار شوند.

قوانین واقعی را به تمام زن‌هایی هدیه می‌کنم که به دنبال رابطه‌ای **واقعی**، درست و راستین با مردی **واقعی** و مناسب و براساس برابری و تساوی حقوق **واقعی** هستند. رابطه‌ای که در آن از بازی و نبرد قدرت خبری نباشد و رفاقت و الفتی برخاسته از عشق، دوستی، احترام و صمیمیت متقابل و **واقعی** باشد.

و در پایان «قوانین واقعی» را به همه‌ی مردهایی هدیه می‌کنم که می‌خواهند مردی **واقعی** باشند و زنی **واقعی** را برای خود بیابند که فکر و ذهنی سالم و صادق و قلبی صاف و پاک و مهربان داشته باشد تا بتوانند به او و عقل و عشقش اعتماد کنند. این را با تمام عشقم به شما خواننده‌ی محترم هدیه می‌کنم.

حقیقت محض:

قوانین واقعی

باربارا دی انجلیس

بخش اول: قوانین واقعی کدام‌اند و چرا به آن‌ها نیاز داریم

شهر کتاب (nbookcity.com)

قوانین واقعی کدام‌اند؟

هنگامی که دختر بچه‌ی کوچکی بودم گمان می‌کردم خوشحال‌ترین روز زندگی‌ام روز عروسی‌ام خواهد بود. گرچه هنوز هیچ مطلبی درباره‌ی روابط و ازدواج و این صحبت‌ها نمی‌دانستم اما می‌توانستم درک کنم روزی که بتوانم مرد مناسبی برای خود بیابم به موفقیت بزرگی دست یافته‌ام. درست همان گونه که همگی زن‌ها نیز چنین فکر می‌کنند. فکر می‌کردم که موفقیت بزرگ آن روزی است که بتوانم مردی را برای خود به قلاب بیندازم.

البته آن روزها هیچ‌کس در عمل کلمه‌ی «قالب» و... را به کار نمی‌برد اما پیامی که خانواده و اجتماع به انسان می‌داد واضح و روشن بود: این که زن‌ها باید برای خود شوهری بیابند. مردی که او را متقاعد کنند با آن‌ها ازدواج کند. حال هر چه این لقمه چرب‌تر باشد چه بهتر؟!

نکته‌ی روشن دیگری که همه نیز آن را باور داشتند این بود: زن‌هایی که نتوانسته بودند لقمه‌ی چربی بیابند یا بدتر از آن حتی یک بار هم ازدواج نکرده بودند، یا نامزدی برای خودشان نداشتند، ترحم و دلسوزی دیگران را جلب می‌کردند. درست مانند حیوانات ضعیفی که نتوانسته بودند سایر اعضای «گله» برای خود طعمه‌ای بیابند و اینک مجبور بودند گرسنه بمانند... می‌شنیدم که زن‌های فامیل این ور و آن ور «پچ پچ» می‌کردند که: «دختر فلانی سی و دو سالشه اما هنوز شوهر نکرده. طفلی

نمی‌دونم چه عیبی داره که تا حالا تنها مونده...»

مانند میلیون‌ها زن دیگر در سراسر تاریخ، من نیز این پیام را گرفته بودم که: «ارزش من در جایگاه یک زن به این است که بتوانم شوهری برای خود بیابم و اگر در این امر مهم به دلائلی شکست بخورم و تنها بمانم از یک زن کمتر هستم. حال چنان چه بتوانم شوهر کنم و شوهرم نیز شغل اسم و رسم‌دار، دهان پر کن و آبرومندی داشته باشد یا پول خوبی دریاورد (هر دو که چه بهتر) آن وقت است که برنده‌ی واقعی شده‌ام.

تعجبی نیست هنگامی که هفده ساله بودم بزرگ‌ترین هدفم در زندگی آن بود که پسری بیابم تا بتوانم با او ازدواج کنم. حال که به گذشته نگاه می‌کنم به خاطر می‌آورم آن قدرها هم اهمیت نداشت که او چه کسی باشد. تا زمانی که با من به هم نمی‌زد و رابطه‌مان ادامه داشت خوب بود و راضی بودم. هرگز از خود نمی‌پرسیدم آیا به راستی خوشحال هستم و با او احساس خوشبختی می‌کنم یا نه. هرگز از خود نمی‌پرسیدم آیا او به راستی برای من ارزش و احترام قائل است و در تعقیب اهداف و رؤیاهایم حامی من است یا خیر. هرگز از خود نمی‌پرسیدم آیا ویژگی‌هایی را که به دنبالشان هستم داراست یا خیر. البته که این سؤال‌ها را از خود نمی‌پرسیدم. نمی‌خواستم مسأله‌ای رؤیاهای مرا خراب کند. می‌خواستم هر طور که شده همه ما را یک «زوج» بدانند. این که باچه کسی این زوج را تشکیل داده‌ام اهمیتی نداشت. مهم این بود که با کسی باشم و تنها نباشم.

روزها می‌گذشتند و من وارد دانشگاه شدم. اما این الگو هم چنان ادامه داشت. کافی بود کسی نشان دهد که از من خوشش آمده یا کمی دور و بر من «بپلکد» فوراً چشم بسته با او ارتباط برقرار می‌کردم. هنوز هم که بعضی از آن افراد را به یاد می‌آورم جانم می‌لرزد، بی‌گمان می‌دانید از چه چیزی حرف می‌زنم. شاید شما نیز همین احساس را تجربه کرده باشید؟! واضح است که این روابط هرگز سرانجامی نداشته و موفق نبودند. تعجبی ندارد هدف و نیت من این بود که برای خود مردی دست و پا کنم نه این که رابطه‌ای سالم و خوب خلق کنم. چنان سرگرم «به دست آوردن» او بودم که دیگر به این حقیقت که به راستی می‌خواهم با چه کسی باشم توجهی نمی‌کردم. (وقتی هم برایم نمی‌ماند که به این موضوع فکر کنم!!)

در نهایت هنگامی که بیست و یک ساله شدم آن روز که همیشه منتظرش بودم فرا رسید. بدین معنی که مردی از من خواست تا با او ازدواج کنم. دیگر این بماند که آیا به راستی او را دوست داشتم یا نه. چیزی راجع به او می‌دانستم یا نه، تفاهم داشتیم یا نه، و... این همان امری بود که من منتظرش بودم: پیشنهاد ازدواج او را به دست آورده بودم. به او «بله» گفتم. دیگر برای خودم کسی شده بودم. خانم باربارا رابرت اسمیت! موفق شده بودم. طعمه‌ای را شکار کنم!!

همان طور که می‌توانید حدس بزنید طولی نکشید و با گذشت فقط پنج ماه (که بیش‌تر به کابوسی شباهت داشت) متوجه شدم ازدوایم با شکست مواجه شده است. با ناباوری از خود پرسیدم، «چطور این اتفاق افتاد؟» خب، همیشه تنها خواسته‌ام این بود

که شوهری داشته باشم. حال با چه کسی؟ هرگز به این قسمت داستان فکر نکرده بودم.

سال‌ها طول کشید و چندین رابطه‌ی دردناک دیگر نیز پایان یافت تا فهمیدم چرا:

به دلیل پیروی کردن از قوانین قدیمی، کوله‌بار خود را پر از شکست‌ها و دلشکستگی‌ها کرده بودم.

اما این قوانین قدیمی کدام بودند؟ این قوانین همان پیام‌های هرگز بر زبان آورده نشده اما روشن و واضحی بودند که از خانواده و اجتماع درباره‌ی زن‌ها و رفتار با آن‌ها به ما رسیده بودند.

این قانون قدیمی می‌گفت:

«یگانه هدف در زندگی زن‌ها این است که برای خود مردی بیابند که بخواهد با آن‌ها ازدواج کند.»

من از این قانون پیروی کرده و شوهری نیز برای خود یافته بودم. مشکل آن بود که بیش از آن که **بخواهم شوهر خوبی** داشته باشم فقط می‌خواستم **شوهری** داشته باشم. همان گونه که قبلاً نیز گفتم، قوانین قدیمی حکم می‌کنند که زن‌ها شوهری برای خود دست و پا کنند نه این که رابطه‌ای درست، سالم و عاشقانه را خلق کنند.

نتیجه‌ی پیروی از قوانین واقعی نیز جز این نیست. یعنی تمام وقت و انرژی خود را روی قسمت «به دست آوردن» داستان متمرکز می‌کنید و از پرداختن به «کی» و «چه کسی» غافل می‌شوید. سپس روزی از خواب غفلت بیدار می‌شوید و خود را در رابطه با

کسی درگیر می بینید که نه «رابطه» آن است که شما می خواهید نه «او» کسی است که دوستش داشته باشید.

مانند میلیون ها زن قبل و بعد از من که از قوانین قدیمی پیروی کرده اند و خواهند کرد و گرفتار ازدواج نادرستی خواهند شد؛ آنقدر مشغول تلاش برای علاقه مند کردن او به خود بودم که دیگر اهمیت نمی دادم آیا خودم نیز به او علاقه مند هستم یا نه. چنان نگران این بودم که آیا به من تعهد خواهد داد یا نه که دیگر توجهی نداشتم آیا او همان مردی است که من بخواهم به او متعهد و پای بند باشم یا خیر. تلاش می کردم او گمان کند من همان کسی هستم که او می خواهد و دیگر فراموش می کردم از خود بپرسم آیا او نیز همان مردی است که من می خواهم یا نه؟

تا سی و پنج سالگی طول کشید که بفهمم زندگی عشقی خود را با پیروی کورکورانه از قوانین قدیمی خراب کرده ام. فقط هنگامی موفق شدم و شوهر ایده آل خود را یافتم که دست از **قوانین قدیمی** شستم و به **قوانین واقعی** که در این کتاب بیان شده اند روی آوردم. تنها این بار بود که نه فقط ازدواج کردم و شوهری برای خود یافتم بلکه رابطه ای درست، سالم و ماندگار آن هم به دلایلی صحیح و منطقی با او پایه ریزی کردم.

اما این قوانین قدیمی که زندگی بسیاری از زن ها را به شیوه ای غالب، از خود متأثر ساخته اند از کجا آمده اند. این قوانین برخاسته از هزاران سال تاریخی هستند که در آن، زن ها هرگز حقوقی مساوی و برابر با مرد ها نداشته اند و از فرصت هایی همسنگ،

جایگاه‌هایی برابر، شغل‌هایی برابر، با دستمزدهایی یکسان بهره‌مند نبوده‌اند پس برای حفظ بقا و حیات فیزیکی و جسمانی خود نیز به حضور مردی در زندگی نیازمند بودند. زن‌ها در آن دوران حق انتخاب دیگری نداشتند. یا با هر کسی که به آن‌ها پیشنهاد ازدواج می‌داد ازدواج می‌کردند یا به دیر و صومعه می‌رفتند و باقیمانده‌ی زندگی‌شان را در آن‌جا سپری می‌کردند. (زندگی مستقل و داشتن شغل و درآمدی که زندگی فردی و استقلال زن‌ها را به همراه داشته باشد حق انتخابی محسوب نمی‌شد و امکان‌پذیر نبود).

بسیاری از مسائل صدها سال پیش درست، منطقی و موجه بودند که امروزه نیستند: استفاده از اسب برای حمل و نقل، آشپزی روی آتش و هیزم، پرهیز از عشق‌ورزی و نزدیکی به سبب ترس از حامله شدن و بچه‌دار شدن و... امروزه ما حق انتخاب‌های دیگری داریم که زندگی را به مراتب ساده‌تر و لذت‌بخش‌تر ساخته‌اند. در اصل، پیشرفت نیز به همین معناست. قوانین کهنه و قدیمی و تبصره‌هایی که از آن‌ها منشعب می‌شوند فقط در گذشته راه‌گشا بودند و امروزه دست و پا گیرند و در برخی موارد نیز مخرب و منفی هستند.

ممکن است این افکار کهنه و پوسیده‌ی قرون وسطی را در گذشته در کتابی خوانده یا از کسی شنیده‌اید یا این که هنوز نیز اعضای خانواده یا دیگر دوستانان سنگ آن را به سینه می‌زنند. یا مانند من شاهد آن بوده‌اید که هنوز نیز زندگی عشقی شما را

ناخودآگاه و به شیوه‌ای منفی از خود متأثر ساخته‌اند. اما یک مسئله قطعی است، در جایگاه یک زن متعلق به قرن بیست و یکم حق انتخاب‌های به مراتب بیش‌تری دارید. قوانین واقعی نیز همین حق انتخاب‌ها را در نظر دارد.

قوانین واقعی اصول و قواعدی مثبت در باب عشق و روابط است و به جای آن که شما را در محدودیت‌های گذشته‌تان به دام بیندازند، به سوی آینده‌ای مقتدرتر و غنی‌تر رهنمون می‌شوند.

قوانین واقعی، شما را به عروسک خیمه‌شب‌بازی مرد زندگی‌تان تبدیل نمی‌کند، آن هم به این امید که سرانجام به ازدواج با شما تن دهد. قوانین واقعی به این مهم می‌پردازد که چگونه خود واقعی خودتان باشید تا بتوانید مردی را به سمت خود جذب کنید که شما را برای آن چه هستید، دوست داشته باشد.

قوانین واقعی فقط به شما کمک نمی‌کند تا برای خود مردی بیابید بلکه به شما کمک می‌کند مرد مناسب را بیابید، مردی که با او خوشبخت باشید.

و مهم‌تر از همه: قوانین واقعی هرگز براساس اصول و قواعد منفی نظیر ترس بنا نشده‌اند، ترس از تنهایی، ترس از جذاب نبودن، ترس از این که چنان چه دیگر مرموز و اسرارآمیز نباشید برای مرد زندگیتان خسته‌کننده و یکنواخت شوید، ترس از اشتباه حرف زدن و اشتباه کردن و متعاقب آن همه‌ی روابط را به سبب یک اشتباه کوچک خراب کردن و... چنان چه عملکرد و انتخاب‌های

شما مدام برخاسته از ترس باشند هرگز نمی‌توانید برخاسته از خویشتن واقعی خود مقتدرانه عمل کنید.

در عوض، قوانین واقعی بر اصول و قواعدی مثبت و سازنده بنا شده‌اند. اصول و قواعدی نظیر **عشق**، عزت نفس و احترام به افکار، نیازها و احساساتتان در جایگاه یک زن. و نیز احترام به افکار، نیازها و احساسات نامزد/همسرتان در جایگاه یک مرد و نیز ابراز این عشق و احترام در حق خود و همسرتان از راه صداقت، مهربانی و احترام در تمام احوال و نیز در همه‌ی رفتارها و تبادلاتتان با او. در فصل‌های آینده ۲۵ قانون را با شما در میان خواهم گذاشت. تمام این قوانین مبتنی بر چهار قانون اساسی و پایه‌ای هستند که آن‌ها را قوانین عشق می‌نامم.

چهار قانون عشق:

قانون شماره ۱: هدف از زندگی، ازدواج کردن و یافتن شوهر نیست. هدف و مقصود از زندگی، رشد و تحول شخصی است. به طوری که به زنی مهربان، راضی، واقعی که می‌توانید باشید تبدیل شوید.

قانون شماره ۲: یگانه هم و غم شما از زندگی نباید این باشد که مردی برای خود بیایید باید به دنبال آن باشید تا مردی را که برای «خود واقعی» شما مناسب است پیدا کنید.

قانون شماره ۳: همین که مرد مناسب برای «خود واقعی»²تان را یافتید یگانه هدف و سعی شما نباید این باشد که او را وادار سازید تا تعهد نهایی و همیشگی را به شما بدهد. به جای آن می‌بایست به دنبال آن باشید تا رابطه‌ای سالم و مبتنی بر عشق و مهربانی و احترام متقابل و دو جانبه را با او پی‌ریزی کنید.

قانون شماره ۴: همین که رابطه‌ای سالم، واقعی و برخاسته از احترام دو جانبه و متقابل را پایه‌ریزی کردید تعهدی مبتنی بر عشق و علاقه نیز به شیوه‌ای طبیعی میان شما شکل خواهد گرفت.

به زودی قوانین واقعی را به شما معرفی خواهم کرد. اما می‌توانید تفکر مبتنی بر قوانین قدیمی را از همین الان جانشین تفکر مبتنی بر قوانین واقعی کنید. در زیر جدولی است که در این باره به شما کمک خواهد کرد:

تفکر مبتنی بر قوانین قدیمی

تفکر مبتنی بر قوانین واقعی

می‌خواهم شوهری داشته باشم

می‌خواهم شوهر مناسبی برای «خود واقعی‌ام» بیابم.

می‌خواهم مرا دوست داشته باشد.

می‌خواهم مرا برای آن‌چه و آن‌که هستم دوست داشته باشد.

می‌خواهم همان‌طوری باشم که او می‌خواهد

می‌خواهم مطمئن باشم او همان مردی است که به دنبالش هستم.

می‌خواهم کاری کنم تا بخواند با من ازدواج کند.

می‌خواهم با همکاری و تلاش متقابل بتوانیم رابطه‌ای سالم، عاشقانه و مبتنی بر احترام متقابل و دوطرفه را پایه‌ریزی کنیم به طوری که منجر به تعهدی واقعی و ماندگار شود تا بتواند موجب پایداری و استحکام ازدواجمان باشد.

از این که به زودی این داده‌ها و اطلاعات را با شما در میان خواهم گذاشت بسیار هیجان زده هستم. مطمئنم این اطلاعات

تغییرات چشمگیری را در زندگی‌تان رقم خواهند زد. همان گونه که تغییرات شگرفی در زندگی خود من ایجاد کردند. شما
استحقاق آن را دارید تا قوانین واقعی را بدانید!!

شهر کتاب (nbookcity.com)

چگونه با تکیه بر قوانین قدیمی، زندگی عشقی خود را خراب می‌کنیم؟

آیا تا به حال وسوسه شده‌اید برخی تکنیک‌های به اصطلاح «کاری» را که جایی در کتاب یا مجله‌ای که به قوانین قدیمی اصرار می‌ورزند به کار ببندید تا موفق شوید مردی را عاشق خود نمایید یا کاری کنید که نامزدتان بخواهد هر چه زودتر با شما ازدواج کند؟

آیا پند و اندرزهایی را که از مادر یا دوستانتان شنیده‌اید درباره این که چگونه مردها را به چنگ آورید؛ گه‌گاهی ذهن شما را به خود مشغول می‌کنند؟ آیا گاهی اوقات گمان می‌کنید که این قوانین، مؤثر واقع می‌شوند؟

آیا خجالت می‌کشید اعتراف کنید که این گونه قوانین را قبول ندارید اما به طرزی پنهانی آن‌ها را به کار می‌بندید آن هم فقط به این دلیل که دیگر از مجرد بودن خسته شده‌اید؟

چنان چه حتی به یکی از پرسش‌های بالا پاسخ‌هایی نظیر: «بله»، «شاید» و یا حتی «مطمئن نیستم» داده‌اید هر کاری را که مشغول انجامش بودید همین حالا زمین بگذارید و قبل از آن که با کسی بیرون بروید یا حتی تلفنی با مردی صحبت کنید یا خانه را ترک نمایید این فصل را مطالعه کنید سپس به موضوع‌های زیر فکر کنید:

به کار بستن قوانین قدیمی می‌تواند به قیمت تخریب اعتماد به نفس و خودباوری شما تمام بشود و اقتدار و ابتکار عمل در رابطه

از شما سلب کند.

این در حالی است که با تکیه بر قوانین واقعی نه تنها مرد مناسب را برای خود خواهید یافت بلکه احساس اعتماد به نفس خود را در تمام نواحی زندگی تان افزایش خواهید داد.

اغلب زن‌هایی که می‌شناسم - هفده ساله یا هفتاد ساله - نمی‌خواهند که فقط رابطه‌ای خوب داشته باشند. آن‌ها می‌خواهند در زندگی احساس رضایت، خوشحالی، خوشبختی و اقتدار کنند. همگی ما خواهان آن هستیم که به رؤیاهای خود جامه‌ی عمل پوشانیم. حال چه این رؤیاها داشتن ازدواجی موفق و خانواده‌ای خوشحال و خوشبخت باشد و چه موفقیت در کار و شغل یا تجارت. فرهنگ لغت، واژه‌ی اقتدار را قدرت، توانایی، قابلیت، اعتماد به نفس، مؤثر بودن و تأثیرگذار بودن و مقابل احساس ضعف، عجز، درماندگی، ناتوانی و سرانجام متکی و وابسته معنا می‌کند. به موازات احساسی اقتدار، اکثر ما دوست داریم احساس خوبی نیز نسبت به خودمان داشته باشیم بدین معنی که احساس اعتماد به نفس و خودباوری کنیم. بدیهی است هر چه اعتماد به نفس و خودباوری بالاتری داشته باشید احساس قابلیت و توانمندی بیشتری نیز خواهید داشت و احتمال این که فرد مناسب‌تری را به سمت خود جذب کنید بالاتر خواهد رفت.

خب، چه حدس می‌زنید: هر بار که یکی از قوانین قدیمی را به کار می‌بندید اعتماد به نفس و حس اقتدار خود را تضعیف

می‌کنید. قوانین قدیمی به ظاهر ممکن است متد و روش بی‌ضرر، مضحک و ساده‌ای برای پیدا کردن شوهر به نظر برسند، اما در عمل خطرناک‌تر از آن هستند که فکر می‌کنیم. زیرا هر بار که یکی از این قوانین را به کار می‌بندید عقاید و باورهای منفی را درباره‌ی خود تقویت می‌کنید.

شهر کتاب (nbookcity.com)

می‌خواهید چگونه زنی باشید؟

تنها پیش فرض قوانین قدیمی آن است که یگانه هدف شما در جایگاه یک زن این است که برای خود مردی بیابید و کاری کنید تا با شما ازدواج کند. یعنی در عمل او را به دام خود بیندازید. و پیش فرض چنین اصلی این است که هیچ مردی به خودی خود دوست ندارد متعهد و پای‌بند شما باشد و با شما ازدواج کند به عبارت دیگر او دوست دارد مدام از دست شما در برود و این شغل و وظیفه‌ی شماست که او را به نحوی «گول بزنید» تا این کار را بکند و در این گیر و دار مجبورید که:

مراقب باشید حقایق زیادی را از خود فاش نسازید تا نسبت به شما سرد نشود و به اصطلاح «ضد حال» نخورد.

احساسات واقعی خود را نشان ندهید تا علاقه‌اش را نسبت به شما از دست ندهد.

با او زیاد صادق نباشید چون ممکن است از دستتان خسته شود و حوصله‌اش سر برود.

خود را دست‌نیافتنی و تصرف ناشدنی نشان دهید تا او بیشتر تلاش کند شما را به دست آورد و در نتیجه بیشتر به قلب شما گیر کند!!!

قوانین قدیمی مطالبی جز این مزخرفات نیستند:

روش‌هایی برای شکار مرد‌ها و باج گرفتن از آن‌ها با توسل به مرموز بودن، پنهان کاری، دروغ‌گویی و دریغ کردن عشق و محبت واقعی از او. فقط یک واژه این نوع رفتار را به خوبی توصیف می‌کند و آن نیز: «**فریبکاری**» و بازی دادن دیگران است.

فریبکاری نقطه‌ی مقابل اقتدار شخصی حقیقی است. چنان چه زنی مقتدر و با اعتماد به نفس باشید نیازی ندارید کسی را بازی بدهید، تظاهر کنید، حقایق را پنهان کنید یا فیلم بازی نمایید تا به خواسته‌های خود برسید.

حال به دومین پیش فرض قوانین قدیمی می‌رسیم، این که مرد مورد نظر، از زن چه می‌خواهد و سپس سعی کنید به فلان رنگ درآیید تا او از شما خوشش بیاید و با شما بودن را برایش ساده کند. یعنی هدف و مقصود شما این است که خود را با تصویر ذهنی او از زن ایده‌آل منطبق و هماهنگ سازید و هیچ گونه عذر و بهانه‌ای به دست او ندهید که بخواهد شما را دور بیندازد. بنابراین همان طوری رفتار می‌کنید که او می‌خواهد. واژه‌ای که بسیار ایده‌آل و توصیف‌کننده‌ی این گونه رفتار تحقیرآمیز است «**بالماسکه**» و فیلم بازی کردن است.

فیلم بازی کردن، وانمود کردن و تظاهر کردن، نقطه‌ی مقابل اعتماد به نفس و خودباوری است. چنان چه به راستی خود را دوست داشته باشید و برای خود احترام و عزت نفس قائل باشید هرگز احساس نمی‌کنید مجبورید بخش‌هایی از خود را سانسور کنید تا او را نترسانید و از خود فراری ندهید! هرگز مجبور نیستید با مرموز جلوه کردن و اسرارآمیز رفتار نمودن درباره‌ی احساسات

واقعی خود دروغ بگویید و عقیده‌ها و باورهای خود را در زیر لبخندی دروغین دفن کنید و با لحنی شیرین و دلنشین بگویید: «هر چه تو دوست داشته باشی برای من هم خوب است.»

و هر بار که اجازه می‌دهید یکی از قوانین قدیمی، احساسات منفی عجز، ناتوانی، درماندگی و اعتماد به نفس نداشتن را در شما تقویت کند گویی به خود می‌گویید:

«من به اندازه‌ی کافی، با هوش، عالی، فوق‌العاده یا حتی جالب نیستم که مردی بخواهد فقط برای آن چه و آن که هستم زندگی‌اش را با من بگذراند پس مجبورم او را فریب بدهم و گول بزنم و خود را جای کسی جا بزنم که نیستم تا او مرا بخواهد و دوستم داشته باشد.»

قوانین قدیمی، دشمن اعتماد به نفس و خودباوری شما

فریبکاری و فیلم بازی کردن به دلایل زیر دشمن شماره‌ی یک حس اقتدار شخصی، اعتماد به نفس و خودباوری شما می‌باشند. به همین دلایل است که قوانین قدیمی هرگز مؤثر واقع نمی‌شوند و در دراز مدت بازنده‌اند:

۱- هنگامی که در رابطه با مردان به فریبکاری و فیلم بازی کردن متوسل می‌شوید هرگز اعتماد به نفس و خودباوری واقعی را در خود رشد نمی‌دهید. زیرا می‌دانید علاقه یا عشق او را با رفتار طبیعی خود و با خودتان بودن جلب نکرده‌اید پس هرگز کنار او احساس آرامش نخواهید کرد و به عشق و علاقه‌ی او نیز اعتماد نخواهید نمود.

۲- هنگامی که در رابطه با مردان به فریبکاری و فیلم بازی کردن روی می‌آورید هرگز حس اقتدار شخصی واقعی را در خود تقویت نمی‌کنید. زیرا می‌دانید علاقه و توجه او را با توسل به تکنیک‌های مصنوعی و دروغین جلب کرده‌اید و برای حفظ کردن و نگه داشتن او باید مدام به این گونه فریبکاری‌ها متکی و وابسته باشید. و هنگامی که به امری در بیرون از خودتان وابسته هستید هرگز نمی‌توانید احساس اقتدار شخصی و توانمندی واقعی کنید.

۳- تمام مردها به شیوه‌ای پنهانی از فرمول زیر درباره‌ی قوانین واقعی آگاهی دارند.

ف + ف = ب

به عبارتی دیگر:

فریبکاری + فیلم بازی کردن = بنداز خر کن!

تلخ است اما حقیقت دارد. راه دیگری برای توصیف کردن این چنین زن‌هایی ندارم. شاید این واژه‌ای محاوره‌ای و کوچه بازاری باشد. اما همگی ما معنای آن را به خوبی درک می‌کنیم؟!

می‌توانید آزمایش زیر را انجام دهید: از مردی بخواهید پارگراف زیر را که توصیفی است از یک زن، بخواند و بعد نظرش را در یک واژه برای شما خلاصه کند:

زنی که بازی می‌کند، شما را بازی می‌دهد و سخت تلاش می‌کند تا شما را به دست آورد. وانمود می‌کند چندان هم علاقمند نشده است، می‌خواهد شما آسیب‌پذیر و گشاده باشید، اما خودش این طور نیست. طوری رفتار می‌کند که گویی نیازی به شما ندارد. با هدایایی که به او داده‌اید در موردتان قضاوت می‌کند. مجبورتن می‌کند همه جا شما پول همه چیز را حساب کنید. توجه و ملاحظه‌ای نیز به برنامه‌های شخصی و کارهایتان ندارد.

شرط می‌بندم از هر ده مرد نه نفر خواهند گفت، «کاملاً مشخص است. چنین زنی یک **بنداز خر کن** است!»

بسیار ساده است. می‌توانیم با به کار بردن واژه‌های روشنفکر مآبانه‌تر و مؤدبانه‌تر از زشتی آن بکاهیم. اما حقیقت همچنان به

قوت خود باقی است. چنان چه از قوانین قدیمی پیروی کنید، هر قدر هم نیت‌های خوبی داشته باشید، اما در نهایت بیش از آن چه قبلاً صحبتش رفت در نظر مردها جلوه نمی‌کنید. این چنین زن‌هایی برای مردهایی جذاب و خواستنی هستند که شما زیاد نمی‌پسندیدشان!

اما چه قوانینی می‌تواند جانشین خوب و مناسبی برای قوانین قدیمی باشد:

پاسخ:

قوانین واقعی!!

بخش دوم: به منظور یافتن همسر مناسب چه قوانینی را باید در نظر داشته باشیم؟

شهر کتاب (nbookcity.com)

قانون (۱)

همان گونه با مردها رفتار کنید که دوست دارید با شما رفتار کنند

قانون (۱) چکیده‌ی تمام قوانین واقعی محسوب می‌شود. این قانون نه فقط درباره‌ی عشق که درباره‌ی تمام زندگی است. آیا به نظرتان آشنا نمی‌آمد؟ شاید هنگامی که بچه بودید آن را در کلاس درس انجیل یا در یکی از موعظه‌های کلیسای محلتان شنیده باشید. قدیم ترها آن را قانون طلایی می‌نامیدند و این گونه بیان می‌شد: «آن چه را بر خود نمی‌پسندی بر دیگران مپسند» یا «آن چه را برای دیگران بپسند که بر خود می‌پسندی» در هندوستان آن را قانون «کارما» می‌نامند. «اعمال و رفتار نیک تو در حق دیگران سرانجام به شیوه‌ای اجتناب‌ناپذیر تأثیرات مثبت و نیکی را در زندگی تو رقم خواهد زد. و بدی‌های تو در نهایت پی‌آمدهای نامطلوبی را در زندگی‌ات سبب خواهد شد. یا به قول ما آمریکای‌ها:

«هرچه از این دست بدهی از دست دیگر پس خواهی گرفت.»

اسمش هر چه باشد اما معنایش در هر حال یکی است. با دیگران طوری رفتار کن (در این جا منظور از دیگران مردهاست) که دوست داری با تو رفتار کنند.

اگر می‌خواهید مردها با شما ملاحظه کار باشند با آن‌ها ملاحظه کار باشید.

چنان چه می‌خواهید مردها با شما صادق باشند با آن‌ها صادق باشید.

اگر می‌خواهید مردها به شما احترام بگذارند به آن‌ها احترام بگذارید.

اگر می‌خواهید مردها باز و گشاده باشند و احساساتشان را به شما نشان دهند با آن‌ها باز و گشاده باشید و احساساتتان را به آن‌ها نشان دهید.

واضح است که یکی از معنی‌های تلویحی قانون (۱) آن است که: «هرگز آن گونه که دوست ندارید با شما رفتار شود با مردها رفتار نکنید.»

چنان چه دوست ندارید مردها با شما بازی کنند پس هرگز با آن‌ها بازی نکنید.

چنان چه دوست ندارید مردها شما را سرکار بگذارند آن‌ها را سرکار نگذارید.

چنان چه دوست ندارید با شما سردی کنند با آن‌ها سردی نکنید.

چنان چه دوست ندارید هویت واقعی‌شان را برای شما فاش کنند آن وقت شما نیز می‌توانید هویت واقعی‌تان را از آن‌ها مخفی کنید!! (متوجه منظورم شدید...؟)

قانون (۱) بر این باور معنوی استوار است که از دیدگاه خلقت و آفرینش همه‌ی موجودات یکسان آفریده شده‌اند و ارزشی یکسان

دارند. یعنی مردها آسیب‌پذیرتر یا برتر از زن‌ها نیستند. هم‌چنین زن‌ها نیز آسیب‌پذیرتر یا برتر از مردها نیستند. بنابراین زن‌ها نیز باید با همان درجه از احترام و توجه با مردها رفتار کنند که دوست دارند مردها با آن‌ها رفتار نمایند و این همان عقل سلیم است.

اگر شما زن‌ها خواهان دستمزد برابر با مردها در قبال کار برابر، تساوی حقوق اجتماعی و تساوی فرصت‌های شغلی و.. هستید چطور می‌توانید در روابط خود با مردها برابری را رعایت نکنید. باید بدانید که هرگز نمی‌توانید هم خر را بخواهید و هم خرما را!!؟ هرگز نمی‌توانید بگویید که: «فکر می‌کنم من و نامزدم برابر هستیم اما فقط اوست که باید بار به پیش بردن رابطه مان را به دوش بکشد و همه‌ی کارها و حرکات‌ها را بکند و ریسک نه شنیدن و ترک کردن و طرد شدن را به جان بخرد.» این بسیار خودخواهانه است و بازی بر طبق قوانین واقعی محسوب نمی‌شود.

چنانچه دیگر قوانین واقعی را از یاد بردید کافی است در موقع نیاز و به هنگام تردید، فقط به قانون (۱) مراجعه کنید. و به احتمال بسیار قوی تصمیم درست را خواهید گرفت و به اشتباه سخنی نخواهید گفت یا حرکت اشتباهی از شما سر نخواهد زد. زیرا محور مرکزی تصمیم‌ها، حرکات‌ها و رفتارهایتان بر اساس احترام، برابری و انصاف بنا شده است.

حال چه بر سر قوانین قدیمی می‌آید که می‌پنداشتند نظام طبیعی زندگی بر این شیوه است که مردها، زن‌ها را تعقیب کنند و عاشق تعقیب کردن و شکار کردن‌اند. بر طبق این قوانین باید با مردها به همین گونه رفتار کرد. یعنی به سادگی در دسترسشان

نباشیم و هرگز اجازه ندهیم بفهمند که در درون ما زن‌ها چه می‌گذرد. باید بگوییم این طرز تفکر، خالی از هر گونه حس احترام است و در یک کلمه «آشغال» و تحقیرآمیز می‌باشد. گفتن این جمله که مردها طبع جنگجویی دارند و عاشق نبردند پس باید تصرف و به دست آوردن زن‌ها را برایشان تا آن جا که ممکن است مشکل و دشوار ساخت به همان اندازه احمقانه است که بگوییم چون زن‌ها عاشق نظافت و آشپزی و تمیز کردن آشپزخانه و توالت و حمام و دستشویی‌اند پس باید مثل «جنس دوم» زیر دست با آن‌ها رفتار کرد. آری این حقیقت دارد که مردها همواره در طول تاریخ به گونه‌ای شرطی شده و آموزش دیده‌اند که شکارچی و نان‌آور باشند. اما به این معنا نیست که باید طوری رفتار کنیم که گویی یک طعمه‌ی پا به فرار هستیم که مردها می‌خواهند تعقیب‌مان کنند و سپس شکارمان نمایند. چرا باید مردها را ناراحت و عصبانی کنیم؟

چنان چه روزی ریاستان بگوید که هرگز به شما ترفیع نخواهد داد فقط به این دلیل که زن هستید و توانایی‌های‌تان با توانایی‌های مردها برابری نمی‌کند چه حالی خواهید شد. اگر قرار باشد برای ادامه‌ی تحصیلات تکمیلی بورس تحصیلی بگیرید اما مشاور تحصیلی دانشگاه ترجیح دهد که این بورس به یک دانشجوی پسر داده شود، چون شما زن هستید و حتی در شرایطی مساوی اولویت با مردهاست - زیرا مردها با هوش‌تر از زن‌ها هستند، چه احساسی به شما دست می‌داد؟ عصبانی می‌شدید، این طور نیست؟

آیا این نگرش و برخورد به همان اندازه غیر عادلانه نیست که فکر کنیم در روابط خود با مردها باید به گونه‌ای متفاوت با آن چه دوست داریم، با خودمان رفتار شود رفتار کنیم؟

آزمون و محک ساده‌ای که قانون واقعی (۱) برای سنجیدن اعمال و رفتارمان در روابط با مردها در اختیارمان می‌گذارد این است که هر قانون را معکوس کنیم و از آن در مورد رفتار مردها با زن‌ها استفاده نماییم، سپس ببینیم آیا عادلانه و منصفانه است یا خیر. برای مثال قانون: «هرگز به مردها زنگ نزنید و تلفن‌های شان را نیز پاسخ ندهید» را در نظر بگیرید. حال آن را معکوس کنید: «هرگز به زن‌ها زنگ نزنید و تلفن‌های آن‌ها را نیز پاسخ ندهید» آیا مردی که به چنین قانونی معتقد است و خیلی سخت به آن چسبیده برایتان جذاب و دوست‌داشتنی است؟ فکر نمی‌کنم...

بیایید مثال دیگری را بررسی کنیم: «هرگز برای صحبت کردن با هیچ مردی، شما اول قدم پیش نگذارید باید او اول سر صحبت را باز کند» خب، حال آن را معکوس کنید، «هرگز صحبت با هیچ زنی را شما شروع نکنید، بگذارید اول او تلاش کند» تصور کنید چقدر وحشتناک بود اگر به یک میهمانی قدم می‌گذاشتید و می‌دانستید که تمام مردهای حاضر در آن جا از معتقدان سرسخت این قانون جهانی هستند! در این صورت مجبور بودید تمام بارها را به تنهایی به دوش بکشید یا این که تا آخر میهمانی تنها و ساکت بنشینید.

فکر می‌کنم متوجه منظورم شده باشید. از قانون (۱) چنین مستفاد می‌شود که اگر قانونی معتبر و درست باشد باید منصفانه و عادلانه نیز باشد. در غیر این صورت، اگر از آن زن‌هایی هستید که هنوز به قوانین قدیمی معتقدید و رفتارهای خاص را با خود نمی‌پسندید اما همان رفتارها را در حق دیگران انجام می‌دهید پس به دیگران خیانت می‌کنید.

هرگاه دچار تردید شدید به قانون (۱) توجه کنید. فرض کنید یکی از دوستانتان دو بلیت شرکت در کنسرتی بسیار عالی را به شما هدیه کرده است. در این فکر هستید که آیا نامزدتان را به کنسرتی که بلیت رایگانش را نیز از قبل دریافت کرده‌اید دعوت بکنید یا نه، قانون (۱) را استفاده کنید. آیا دوست داشتید به کنسرتی فوق‌العاده دعوت می‌شدید؟ بله؟ پس شک نکنید و این کار را انجام دهید. حال فرض کنید نامزد بسیار خوبی دارید که خیلی از او خوشتان می‌آید، آیا این حقیقت را به او می‌گفتید؟ قانون (۱) را استفاده کنید آیا چنان چه او به شما می‌گفت که از رابطه‌اش با شما بسیار راضی و خوشحال است شاد نمی‌شدید؟ پس واقعیت را به او بگویید.

بدترین امری که در این گونه مواقع می‌تواند اتفاق بیفتد چیست؟ این که مهربانی، توجه، محبت، علاقه، هیجان و اشتیاقی را از خود نشان داده باشید که به شما بازگردانده نشود... خب، مگر چه اتفاقی افتاده است!!! حتی اگر رابطه شکست بخورد یا تمام شود هیچ چیزی از دست نداده‌اید. بدانید هر گاه در زندگی نیکی، خوبی، محبت یا شور و حالی از خود نشان دهید همیشه در

نهایت برنده خواهید بود. زیرا آن چه در این جهان هستی انجام می دهید همواره به شما بازگردانده خواهد شد.

شهر کتاب (nbookcity.com)

قانون (۲)

به خاطر داشته باشید مردها نیز به همان اندازه‌ی شما به عشق، محبت، توجه، اطمینان خاطر و امنیت نیازمندند

قبل از آن که به جزئیات بیشتر قوانین واقعی بپردازیم می‌بایست قانون (۲) را به خوبی درک کنید. این قانون رفتار یا منشی خاص نسبت به مردها نیست که فقط در مواقع خاص یا هنگامی که قوانین واقعی را در نظر دارید، طبق آن رفتار کنید. این قانون مرام یا منش خاص جهانی و همیشگی است که باید در تمام روابط خود با مردها آن را سر لوحه‌ی اعتقادات و رفتارهای‌تان قرار دهید. مردها همیشه به زودی متوجه این مرام خاص در شما می‌شوند و آن را به حساب این می‌گذارند که شما خوب آن‌ها را می‌فهمید و درک می‌کنید. پس به مراتب بیش از پیش مستعد آن خواهند شد که قلب و روح و احساساتشان را به روی شما بکشایند.

بیش از بیست سال از زندگی خود را صرف مطالعه و تحقیق بر روی مردها کرده‌ام. به هزاران نامه از طرف آن‌ها پاسخ داده‌ام. با زن‌های بسیاری درباره‌ی مردها و با مردهای بسیاری درباره‌ی خودشان صحبت کرده‌ام. باید به شما بگویم که بر خلاف عقیده‌ی رایج و باور همگان چنین دریافته‌ام که مردها نیز درست به همان اندازه‌ی زن‌ها حساس، احساساتی و آسیب‌پذیرند. و درست به همان اندازه به عشق، توجه، محبت، اطمینان خاطر و امنیت روحی نیازمندند که ما زن‌ها نیازمندیم. این همان قانون (۲) است. تمام مردها را می‌توان به سه گروه عمده تقسیم‌بندی کرد:

گروه اول: مردهایی که دوستشان ندارید و برایتان جذاب نیستند. برخی از مردها در زمینه‌هایی نظیر تعهد، پای بندی، وفاداری، صمیمیت و عزت نفس مشکلات جدی دارند. این گروه از مردان به سادگی آمادگی برقرار کردن رابطه‌ی صمیمی و احساسی را با هیچ کس ندارند. آنان به مشاوره و کار و تلاش جدی بر روی خودشان نیاز دارند، گرچه با چنین ارزیابی‌ای در مورد خودشان چندان نیز موافق نخواهند بود! این گروه، همان گروهی هستند که به قوانین قدیمی و بازی‌های روانی، قایم باشک، بکش بکش و تعقیب و گریز خیلی خوب جواب می‌دهند. (ر. ک به قانون ۳)

گروه دوم: مردهایی کامل، بی‌عیب و نقص، ایده‌آل که دارای بصیرت و ابرآگاهی و نیز خودآگاهی‌اند و بسیار رشد یافته و کامل‌اند. آنان هیچ گونه مشکل احساسی و عاطفی حل و فصل نشده‌ای از گذشته با خود به همراه ندارند. این گروه، احساس ناامنی نمی‌کنند و قابلیت‌ها و توانایی‌های روحی و معنوی بسیار بالایی دارند که به آن‌ها امکان می‌دهد تا نیازها و خواسته‌های شما را در هر اوضاع و احوالی برآورده سازند. نیازی نیست بگوییم که انسان‌های زیادی در این مقوله نمی‌گنجند و تعدادشان از انگشتان دست تجاوز نمی‌کند. البته آن افراد محدود نیز مردان خدا، کشیشان، راهبه‌ها و سوامی‌ها هستند که به ندرت برای ازدواج و روابط عشقی و... در دسترس‌اند.

گروه سوم: مردهایی که خواهان روابطی متعهدانه، دراز مدت، ماندگار و عاشقانه‌اند اما مانند شما به شیوه‌ای پنهان از این که

«نه» بشنوند، ترک شوند، رنجیده شوند و به لحاظ روحی آسیب ببینند می‌ترسند پس به عشق، محبت و تشویق از جانب شما نیازمندند.

واضح است که باید از مردهای متعلق به گروه اول مانند طاعون و جذام پرهیز کرد. (ر.ک. به قوانین ۸ و ۱۳) در مورد مردهای متعلق به گروه دوم نیز که هیچ گونه حق انتخابی ندارند. پس اکثر قریب به اتفاق مردهایی که ملاقات می‌کنید و خواهید کرد به گروه سوم تعلق خواهند داشت.

حقیقتی که درباره‌ی مردان متعلق به گروه سوم وجود دارد این است که هیچ گونه تفاوت فاحشی با شما و یا حتی هیچ یک از زن‌های دیگر ندارند. آن‌ها نیز با همان شدت و عمق، احساساتی نظیر احساسات ما زن‌ها دارند و درست به اندازه‌ی ما به عشق و محبت و اطمینان خاطر نیازمندند. گرچه هرگز به این موضوع اعتراف نمی‌کنند یا به روی خودشان نمی‌آورند. حتی شاید بعد از ازدواج با شما نیز آن را تأیید نکنند اما باور کنید که حقیقت دارد. مردها نیز از اعماق قلب خود آرزو دارند که دوست داشته شوند و برای زنی «خاص» و «ویژه» باشند و احساس امنیت کنند. آن‌ها نیاز دارند احساس کنند در زندگی و روابطشان دارای عملکرد و ایفای نقش مطلوب و خوبی هستند.

شما نیز انواع ترس‌ها، نا امنی‌ها و تردیدها را هنگامی که می‌خواهید مردی را از عشق و علاقه‌ی خود آگاه کنید احساس کرده‌اید.

مردها نیز زمانی که می‌خواهند پا پیش بگذارند و به شما نزدیک شوند همین احساسات ناخوشایند را تحمل می‌کنند. بی‌گمان اضطرابی را که به هنگام آشنایی با نخستین مرد زندگی‌تان داشته‌اید، هنوز به خاطر دارید. مردها نیز درست قبل از هر قرار ملاقاتشان با ما زن‌ها دستخوش همین ترس‌ها و نگرانی‌ها می‌شوند. در واقع شاید میزان ترس و اضطراب آنان به مراتب از ما زن‌ها نیز بیشتر باشد. زیرا بر طبق قوانین این وظیفه‌ی مردان است که نخستین حرکت را بکنند، درخواست آشنایی و دوستی بدهند، برنامه‌ریزی نمایند، خود را نزدیک‌تر کنند، پیشنهاد ازدواج بدهند و... لحظه‌ای بیندیشید، تمام موقعیت‌ها یکی پس از دیگری او را در وضعیتی قرار می‌دهند که در آن احتمال «نه» شنیدن و «رد شدن» وجود دارد و ممکن است رویش را زمین بیندازند و شرمنده شود.

جدول زیر در درک بهتر قانون (۲) به شما کمک می‌کند:

خواسته‌ها و نیازهای پنهان مردها	ترس‌های پنهان مردها
می‌خواهد شما را خوشحال کند.	می‌ترسد نداند چگونه.
می‌خواهد شما از او راضی باشید.	می‌ترسد برای شما کفایت نکند.
می‌خواهد کارها را درست انجام دهد.	می‌ترسد اشتباه کند.
می‌خواهد قلبش را به روی شما بگشاید و بی دریغ عشق بورزد.	می‌ترسد عشق او را رد کنید.

بگذارید از شما سؤالی بپرسم: چه وقت به راستی احساس امنیت می‌کنید به گونه‌ای که قلب خود را به روی کسی بگشایید و احساساتتان را به او نشان دهید؟ پاسخ اغلب زن‌ها این است که: «هرگاه احساس کنم کسی دوستم دارد» خب، حدس بزنید! نظیر همین قانون در مورد مردها نیز صدق می‌کند.

هرچه مرد خوبی را بیش‌تر دوست داشته باشید و از او قدردانی نمایید احساس امنیت بیش‌تری می‌کند و آمادگی زیادتری برای عشق ورزیدن به شما پیدا خواهد کرد.

به کار بستن قانون (۲) به این معناست که هرگز فراموش نکنید در درون هر مرد دوست داشتنی و خواستنی که دوست دارید به

او نزدیک شوید پسربچه‌ی کوچک و ترسیده‌ای وجود دارد که درست مثل شما از این که به او «نه» بگویند و عشقش را رد کنند، می‌ترسد. هرگز این موضوع را دست کم نگیرید. این احتمال که او را برنجانید و دلش را بشکنید همواره وجود دارد. حال چه با سردی کردن با او و یا خندیدن و مسخره کردن یکی از گفته‌ها یا اشتباهاتش. ممکن است او هرگز در این باره سخنی به شما نگوید و به روی خودش هم نیاورد. اما باور کنید همواره آن را به خاطر خواهد داشت و هرگز فراموش نخواهد کرد.

پس به جای آن که مدام از مردها بترسید سعی کنید، با دیدی نو و حساس به آن‌ها بنگرید و بدانید که مردها نیز همان اندازه به عشق، محبت و توجه شما نیازمندید که شما به عشق، محبت و توجه آن‌ها نیاز دارید. هنگامی که همواره قانون (۲) را در نظر دارید دور و بر مردها احساس آرامش و امنیت بیشتری می‌کنید و اعمال، رفتار و حرکاتشان طبیعی‌تر و روان‌تر می‌شود. باور کنید هر چه بیشتر به مرد زندگی‌تان نشان دهید که او را در قالبی کلیشه‌ای تعریف نکرده‌اید و بر چسب «نمونه‌ای از کل» (در این جا جماعت مردها!) را که به لحاظ احساسی و عاطفی بسته و خاموش‌اند و فاقد هرگونه احساسات و عواطف‌اند به او نچسبانده‌اید؛ دل و جان خود را بیشتر به روی شما می‌گشاید و آمادگی و تمایل بیشتری به این که شما را بخشی همیشگی از زندگی‌اش نماید نشان خواهد داد.

قانون (۳)

از مردانی که قوانین واقعی را نمی‌پسندند پرهیز کنید

یکی از بزرگ‌ترین مشکلاتی که در شروع روابطتان با مردها دارید چیست؟ پاسخ: «این که چگونه قبل از آشنایی جدی با او، بفهمید آیا به دردتان می‌خورد یا نه؟» چند بار اتفاق افتاده که با پسر یا مردی آشنا شوید یا حتی به لحاظ جسمانی با او صمیمی گردید و سپس شش یا نه ماه بعد دریابید که به هیچ وجه مرد مناسبی برای زندگی با شما نیست؟ مردی که حتی از او خوششان نیامده و احترام زیادی برای او قائل نبوده‌اید؟

بزرگ‌ترین فایده‌ی استفاده از قوانین واقعی آن است که هر بار از آن‌ها استفاده می‌کنید مردان مشکل ساز و نامناسب به شیوه‌ای اتوماتیک و خودکار از زندگی‌تان می‌شوند یا این که خودشان با پای خودشان بیرون می‌روند. چرا؟ چون قوانین واقعی مردان نامناسب را ناراحت می‌کند و دست آن‌ها را رو می‌نماید!!

در واقع قوانین واقعی دستگاه ردیاب بسیار دقیق برای شناسایی و ردیابی مردان سالم و مناسب است. مردانی که برای ازدواج و زندگی با شما مناسب‌اند. از قوانین واقعی خوششان می‌آید و دوست دارند که با این قوانین بازی کنند. مردانی که عادت‌های ارتباطی و عشقی ضعیف و ناسالمی دارند از این قوانین خوششان نمی‌آید و اعتراض خواهند کرد!

البته بگذارید با حقیقت روبه رو شویم. مردانی نیز وجود دارند که به درد همان قوانین قدیمی می‌خورند. این مردها حتی زن‌هایی را که خوب هم نمی‌شناسند، «عزیزم»، «عروسکم»، «خوشگلم» و... صدا می‌زنند. این مردها دوست دارند زن‌ها را در مقابل بار مسئولیت‌های زندگی محافظت کنند. آن‌ها همواره به این ذهنیت که «مردها مردند و زن‌ها زن» معتقدند. این مردها همیشه دوست دارند کارهای دلخواهشان را انجام دهند بدون آن که نظر شما را بخواهند.

ممکن است به گونه‌ای رفتار کنند که گویی شما «پرنسس» زیبای زندگی آن‌ها هستید، اما یک لحظه هم شک نمی‌کنند که فرمانروا یا پادشاه بزرگ خودشان هستید.

این مردها عاشق آن هستند که شما را تعقیب کنند. چنین تعقیب و گریزهایی به آنان احساس موفقیت، توانمندی و مردانگی می‌دهد. تعقیب و گریز و سپس به چنگ آوردن طعمه، نیازهای برآورده نشده را در آنان به احساس نیرومند بودن و اقتدار تبدیل می‌کند. پس این مردها از زن‌هایی خوششان می‌آید که فریبکار، پرناز، عشوهِ گر و آب زیرکاه باشند و عشق خود را از مردها دریغ کنند. آن‌ها از هیجان تصرف و تصاحب کردن زن و مغلوب کردن او به شوق می‌آیند. هنگامی که زن سرانجام در مقابل آنان تسلیم می‌شود، احساس پیروزی و «ظفرمندی» می‌کنند. البته زن‌هایی که طعمه‌ی چنین مردهایی می‌شوند به رغم حلقه‌ی زیبا و درخشان دور انگشتشان بازنده‌ی اصلی هستند. چرا؟ زیرا مردهایی که با قوانین قدیمی بازی می‌کنند به دنبال زنی واقعی

نیستند آن چه می خواهند یک «مایملک»، جایزه و نشان افتخار و پیروزی است.

مردهای طرفدار قوانین قدیمی:

دوست دارند احساس کنند کنترل همه ی کارها در دست آن هاست.

فکر می کنند جنس مذکر، جنس برتر و قوی تر است.

عقیده دارند که نقش زن ها در زندگی بسیار محدود است.

با صمیمیت واقعی و حقیقی مشکل دارند.

از زن های مقتدر، قوی و با اعتماد به نفس خوششان نمی آید.

فکر می کنند همیشه نظر آن ها مهم تر است.

معتاد تعقیب و گریزند و بسیار احتمال دارد به مجرد خسته شدن، خیانت کنند و بازی را با شخص دیگری شروع کنند.

معیار قضاوت شان قیافه و هیکل تان است. ارزش شما را با اندام و وزن تان می سنجند.

می خواهند با هوش تر از شما جلوه کنند.

دوست ندارند کسی آن ها را زیر سؤال ببرد یا به مبارزه بطلبد.

علاقه ای به تغییر و رشد شخصی و بهبود روش های ارتباطی خود با شما ندارند.

دوست ندارند رابطه‌شان با شما عمیق‌تر شود، حتی اگر با آن‌ها ازدواج هم کرده باشید.

چنان چه در یک یا چند توانایی از آن‌ها پیشی گیرید (فکری، عقلانی، اقتصادی و...) احساس خطر می‌کنند.

اگر به دنبال شوهری با ویژگی‌های بالا می‌گردید شاید بهتر باشد همین الان این کتاب را دور بیندازید زیرا مردان طرفدار قوانین قدیمی از زن‌های طرفدار قوانین واقعی خوششان نمی‌آید. چرا که این گونه زن‌ها مایل نیستند در بازی‌های آنان شرکت کنند.

اما این قبیل مردها چه کسانی هستند و چگونه این طور شده‌اند؟ اغلب، این قبیل مردها در کودکی از طرف یک والد غالب و کنترل‌گر، حال پدری زورگو و قلدر یا مادری انتقادگر و سرزنش‌گر مغلوب شده و احساس کنترل‌شدگی می‌کرده‌اند؛ سپس تصمیم گرفته‌اند هرگاه بزرگ شدند آن‌ها کنترل‌کننده باشند. شاید شاهد آن بوده‌اند که پدر با مادر مثل آشغال رفتار می‌کند و در کودکی نتیجه گرفته‌اند که در این دنیا یا زور می‌گویی یا به تو زور می‌گویند، یا سلطه جو هستی یا سلطه‌پذیر. شاید هم پدر خانواده، بی‌عرضه و ضعیف و با موضعی انفعالی بوده که به زنش اجازه می‌داده مثل آشغال با او رفتار کند؛ سپس کودک از همان جا تصمیم گرفته باشد که هرگز در بزرگی اجازه ندهد هیچ زنی این گونه با او رفتار کند و کنترلش نماید. هر چه باشد مردان طرفدار قوانین قدیمی همواره با ترسی ناخودآگاه از جنس زن و احساس بی‌کفایتی پنهان، کنترل می‌شوند و احساس ترس و بی‌کفایتی انگیزه بخش تمام رفتارها و روابط آن‌هاست. زیرا مرد مقتدر و نیرومند نیازی ندارد هر پنج دقیقه یک بار این موضوع را به خودش و شما ثابت کند!!

باید به حال این گونه مردهای بد آموزش دیده که صدمه‌های عاطفی به جا مانده از دوران کودکی خود را همچنان به دوش می‌کشند تأسف خورد اما هرگز به این معنا نیست که با آن‌ها رابطه برقرار کنید. سعی نکنید آن‌ها را بازآموزی و بازپروری کنید. هرگز در این باره وسوسه نشوید. چنان چه با یکی از این مردها برخورد کردید فقط او را شناسایی کنید و از سر راهش کنار بروید.

حال، چگونه می‌توانید با استفاده از قوانین واقعی برای حذف مردان نامناسب از زندگی خود اقدام کنید تا جا را برای کسی که مناسب شماست باز نمایید؟ پاسخ بسیار ساده است. این قوانین را از همین امروز به کار ببندید و ببینید که چگونه مردهایی که به درد شما نمی‌خورند دور و برتان را خالی می‌کنند و در جهت مخالف پا به فرار می‌گذارند. برای مثال تصور کنید در یک میهمانی هستید و مردی را به شما معرفی می‌کنند که برایتان بسیار جذاب است. قوانین قدیمی می‌گویند که حتی به او نگاه هم نکنید و رویتان را برگردانید، با او حرف نزنید، تا به «بال بال» زدن بیفتد و تلاشش را بیش‌تر کند و شما هیچ علاقه‌ای از خود نشان ندهید. درست در همین موقع دست از روش‌های قدیمی بردارید و قوانین واقعی را به کار ببندید:

(الف) با صحبت درباره‌ی خود و علاقه‌هایتان هویت واقعی‌تان را برای او فاش سازید. (قانون ۱۵)

(ب) بازی نکنید. (قانون ۱۴) اگر برای دو روز بعد پیشنهاد خواستگاری یا ملاقات و آشنایی بیش‌تر را داد و شما نیز آزاد بودید و کاری نداشتید و انمود نکنید که وقت ندارید و به او «نه» نگویید.

ج) چنان چه از او خوشتان آمده این حقیقت را پنهان نکنید. (قانون ۶) اگر او گفت از همنشینی با شما لذت برده، مرموز و اسرارآمیز رفتار نکنید و به هنگام پاسخ دادن صدا و لحن خود را پایین نیاورید. چنان چه شما نیز از مصاحبت با او لذت برده‌اید بی‌گمان به او بگویید و پنهان کاری نکنید.

حال چنان چه او به ظاهر نسبت به شما سرد شد یا ناگهان همنشینی با شما را رها کرد و رفت و دیگر هم پیدایش نشد یا همان‌طور که گفته بود به شما زنگ نزد، آیا به این معناست که قوانین واقعی شکست خورده‌اند؟ البته که نه! درست، برعکس این رفتار یعنی که بسیار موفق عمل کرده‌اید. به شما تبریک می‌گویم. زیرا با استفاده از قوانین واقعی موفق شده‌اید مرد نامناسی را که ناراحتی‌ها، رنجش‌ها و دلشکستگی‌های احتمالی زیادی را می‌توانست برای تان رقم بزند از زندگی خود حذف کنید. هر چه زودتر مردان طرفدار قوانین قدیمی را شناسایی نمایید و برای حذف آن‌ها اقدام کنید. با این کار به مرد مناسب و همسر ایده‌آل زندگی خود نزدیک‌تر می‌شوید و زودتر خواهید توانست رابطه‌ای را که همواره رؤیای آن را در سر می‌پروراندید با او پایه‌ریزی کنید.

قانون (۴)

هرگز بازی نکنید و کسی را نیز به بازی نگیرید

به کار بستن قوانین واقعی نهایت هوش و ذکاوت است. زن‌های باهوش هرگز بازی نمی‌کنند. فرهنگ لغت، واژه‌ی بازی را شکلی از سرگرمی یا ورزش، برنامه، طرح یا حيله، حقه و فریب معنا می‌کند. تمام قوانین قدیمی مربوط به بازی‌ها هستند. چرا باید بازی‌ها را به روابط صمیمی خود بکشانید.^۱

بازی‌های روانی مختص زنانی است که فکر می‌کنند به قدر کافی باهوش نیستند تا راه درست برقراری ارتباط با مردها را بشناسند و به جای آن لیست بلند بالایی از «بکن و نکن‌های» مختلف را از بر کرده‌اند.

بازی‌ها مختص زنانی است که به آن‌ها گوشزد شده است هرگز از غریزه و احساسات طبیعی خود در خلال روابط شان استفاده نکنند و به نحوی متقاعد شده‌اند که ترسو تر از آن هستند که بتوانند در لحظه‌ی اکنون بیندیشند و متناسب با هر موقعیت، آن هم در همان لحظه تصمیم بگیرند.

بازی کردن مختص زن‌هایی است که شرطی شده‌اند تا گمان کنند هدف از رابطه داشتن، رسیدن به جایزه و پاداش بیرونی نظیر: حلقه‌ی نامزدی یا ازدواج است و فقط در این صورت است که برنده خواهند شد.

بازی کردن احمقانه است و «احمقانه» کاری است که احمق‌ها می‌کنند و شما احمق نیستید.

بازی مختص بچه‌ها یا کسانی است که دوست دارند مانند بچه‌ها و بچگانه رفتار کنند. والدین خودآگاه به فرزندان خود یاد می‌دهند که هرگز دروغ نگویند، تظاهر نکنند و دیگران را فریب ندهند. چنانچه فرزندان این بازی‌ها را با شما بکنند اهمیت نمی‌دهید؟ فکر نمی‌کنم این طور باشد پس چگونه می‌توانید همین بازی‌ها را با مردها راه بیندازید؟

مشکلی که درباره‌ی بازی کردن در روابط صمیمی وجود دارد این است که پایه و اساس اغلب بازی‌ها فریبکاری و حيله‌گری، پنهان کاری و رقابت است. اگر تنیس بازی کنم دوست ندارم حریفم بداند که می‌خواهم توپ را به کدام نقطه از زمین او بفرستم. هرگاه شطرنج بازی می‌کنم دوست دارم از حریفم مهره‌های بیش‌تری بگیرم.

فریبکاری، پنهان کاری و رقابت جویی ممکن است در بازی تنیس و شطرنج بسیار طبیعی و مجاز باشند اما به زندگی عشقی شما تعلق ندارند.

می‌دانید مردها همیشه به من چه می‌گویند؟ آن‌ها می‌گویند یکی از دلایلی که شایع شده زن‌ها به اندازه‌ی مردها باهوش نیستند این است که بازی‌های احمقانه‌ای می‌کنند. بارها با ناباوری از من پرسیده‌اند که: «آیا زن‌ها به راستی گمان می‌کنند ما مردها نمی‌دانیم هنگامی که زنی بازی می‌کند چه در سرش می‌گذرد!!»

البته که مردها می‌دانند چه فکری در سر ما زن‌ها می‌گذرد. حتی ممکن است مدتی به بازی ما تن در دهند اما در دراز مدت هرگز برای مان احترام قائل نخواهند بود. اگر مردی نداند که ما زن‌ها هنگام بازی چه در سر داریم چگونه می‌توانیم برای او احترام و شعور قائل باشیم؟

چنان چه مردی به اندازه‌ی کافی باهوش نیست که قربانی بازی‌های قوانین قدیمی می‌شود پس چرا باید، برای شما خواستنی و جذاب باشد؟

ممکن است پیش خودتان بگویید: «بگذار ببینم، پس آن مردهایی که خوب هم می‌دانند چه اتفاقی دارد می‌افتد اما از آن خوششان می‌آید ولذت هم می‌برند چه؟ مردهایی که زن‌های اهل بازی و قوانین قدیمی را ترجیح می‌دهند؟ همان گونه که در قانون (۳) نیز دیدیم مردهایی وجود دارند که به لحاظ روانی به فریبکاری و بازی دادن، پاسخ مثبت می‌دهند. همین که در مقابل این گونه مردها حالت بی‌تفاوت به خود می‌گیرید و وانمود می‌کنید سرتان شلوغ‌تر از این حرف‌هاست که برای آن‌ها وقت داشته باشید، ناگهان احساس می‌کنند باید شما را به دست بیاورند. آیا این همان نتیجه‌ای است که منتظرش هستید؟ البته که نه!

به خاطر داشته باشید اگر این مردها می‌خواهند شما را داشته باشند به این معنا نیست که دوستانان دارند و عاشقتان هستند. شرط می‌بندم همه‌ی ما این حالت را تجربه کرده‌ایم، که فقط به این دلیل که نمی‌توانستیم به خواسته‌ای برسیم نسبت به آن

حریص شده بودیم. یعنی چون به ما داده نمی‌شد آن را می‌خواستیم نه این که به راستی خواهان و طالب آن بودیم. برای مثال همین که دوستی‌تان را با کسی به هم می‌زدید و چند هفته بعد مشاهده می‌کردید که با یکی از دوستان و آشنایان شما دوست شده است ناگهان احساس می‌کردید که می‌خواهید دوباره با او آشتی کنید. پیش خودتان فکر می‌کردید: «شاید آن قدرها هم که فکر می‌کردم بد نبود و شتاب کردم و زود تصمیم گرفتم» چنان چه به قدر کافی با هوش باشید خواهید دید به راستی او را دوست ندارید و مایل نیستید که دوستی‌تان را از سر بگیرید. چون این بار مال شما نیست و باید برای برگرداندنش تلاش کنید خوشتان می‌آید. گاه میل و خواسته‌ی ناخودآگاه‌تان پاسخی انعکاسی و غیرارادی از «خود»^۲

شماست و خواسته‌ی قلبی و واقعی‌تان نیست.

به هنگام بازی همین اتفاق برای مردها می‌افتد. بازی‌هایی نظیر:

«نمی‌توانی منو به دست بیاری»

«شاید ازت خوشم بیاد، شاید خوشم نیاد»

«حدس بزن شب‌هایی که با تو نیستم چی کار می‌کنم»

«آیا به راستی مرموز و اسرارآمیز نیستم؟»

مردهایی که به «بازی‌ها» پاسخ می‌دهند و خود را شکارچی و زن را طعمه می‌بینند همان مردهایی هستند که باید از آنان پرهیز

کنید. علاقه‌مند کردن آنان، آن هم از روی عمد اشتباهی بسیار بزرگ است.

حال جانشین بازی و فریبکاری چیست؟ پاسخ: هوش و ذکاوت و عاقلانه و صادقانه رفتار کردن و این همان به کار بستن قوانین واقعی است.

مثالی زنده و عینی از نحوه‌ی کاربرد قوانین واقعی برای محک زدن و شناختن مردها

موقعیت: به تازگی با مردی که برایتان خیلی جذاب است آشنا شده‌اید. نمی‌خواهید زود هنگام و قبل از آن که او و احساساتش را به خوبی بشناسید با شتاب عمل کنید و بیش از حد هیجان زده شوید. یکی از روش‌هایی که با آن آشنایی دارید، همان قوانین قدیمی هستند. هرگز نشان ندهید هیجان زده شده‌اید، به او تلفن نزنید. تلفن‌های او را پاسخ ندهید و هر بار که برایتان گل یا هدیه می‌آورد بی‌تفاوت و سرد رفتار کنید و به او بی‌اعتنایی کنید. به عبارت دیگر با او بازی کنید و مثل خوکچه‌ی آزمایشگاهی روی او آزمایش کنید.

این روش نه فقط خالی از هر گونه حس احترام و انسان‌دوستی است در واقع بسیار نیز خطرناک است. چرا؟ زیرا ممکن است با بی‌اعتنایی‌ها و بی‌تفاوتی‌های‌تان و هرگز او را به جایی دعوت نکردن، تلفن نزدن و سردی کردن به هنگام دریافت هدیه‌ها و گل، کاری کنید تا فکر کند از او خوششان نمی‌آید و این احتمال را به جان می‌خرد که شما را بگذارد و برود و بدین ترتیب رابطه‌ای را

که می‌توانست خوب و ایده‌آل باشد تخریب می‌کنید و از دست می‌دهید.

حال، چنان چه از قوانین واقعی استفاده کنید چه اتفاقی می‌افتد؟ بگذارید فرض کنیم که با این مرد مشغول صرف شام هستید. می‌توانید از او سؤال‌هایی بپرسید (قانون ۱۷) تا از احساساتش باخبر شوید. برای مثال می‌توانید بپرسید آیا در گذشته با زنی رابطه‌ای جدی داشته است یا نه و سپس واکنش‌ها و پاسخ‌های او را زیر نظر بگیرید. اگر به شما پاسخ داد که: «نه» و فوری موضوع را عوض کرد می‌توانید بفهمید با «صمیمیت» مشکل دارد و زیاد با آن راحت نیست و حتی دوست ندارد راجع به آن صحبت کند. که این دو از نشانه‌های بسیار جدی هشدار دهنده‌اند. (قانون ۱۰) و به این معنی است که باید با احتیاط بیشتری پیش بروید.

از طرف دیگر چنان چه پاسخش این بود که: «بله، به مدت سه سال با یکی از همکلاسی‌های دانشگاهم رابطه داشتم اما پس از آن که درسمان تمام شد از هم جدا شدیم؛ او با این پاسخ، مقداری اطلاعات از خودش در اختیار شما قرار داده و سر فصلی برای این گونه صحبت‌ها باز کرده است. اینک می‌توانید آرام، آرام سؤال بعدی را بپرسید: «دلیل این که از هم جدا شدند چه بود؟ آیا بعد از تمام شدن درستان هریک به راه خود رفتید و شما به شهر دیگری نقل مکان کردید؟» شاید پاسخ او این باشد که: «گمان می‌کنم همین طور بود. ما دوستان و همکاران خوبی بودیم. اما هر کدام هدف‌های متفاوتی را برای آینده‌ی خود در نظر داشتیم و

هر دو به این نتیجه رسیدیم که توقعاتمان از زندگی و آینده متفاوت‌تر از آن است که تفاهمی در این زمینه داشته باشیم. پس تشخیص دادیم که رابطه‌ی موفق‌ی نخواهیم داشت.»

اینک چه کار می‌کنید؟ درست حدس زدید، حال به گفته‌های او با هر آن چه واقعی، صادقانه و برخاسته از دل و قلب شماست پاسخ می‌گویید. برای مثال می‌توانید تصمیم درست آن‌ها را تحسین کنید:

«او، این خیلی خوب است که هر دوی شما توانسته‌اید تا این حد با یکدیگر و با خودتان صادق باشید. ای کاش مردهای بیش‌تری مثل شما بودند.»

یا می‌توانید مورد مشابهی را درباره‌ی خودتان برایش فاش کنید: «با مطلبی که گفتم می‌توانم ارتباط برقرار کنم. نظیر همین موقعیت را من هم در گذشته با مردی داشتم. ما یک سال با هم نامزد بودیم و در خلال این مدت به دلیل شرکت در بعضی کلاس‌ها به روانشناسی و فلسفه علاقه‌مند شدم. او چنین فکر می‌کرد که این کارها فقط وقت‌کشی و مسخره‌بازی است و با این که به هم علاقه‌مند بودیم اما هر دو به این نتیجه رسیدیم که تفاهم کافی نداریم و توافق‌ی به رابطه‌مان پایان دادیم.»

یا تأیید کردن آن‌چه او گفته و سپس پرسیدن سؤال بعدی: «شهامت روحی بالایی می‌خواهد که این موضوع تلخ را در عین حالی که بسیار نیز به هم نزدیک بودید بپذیرید و اعتراف کنید که دیگر نباید در رابطه‌ای بدون تفاهم باقی بمانید. دوست دارم بدانم از

آینده ات چه می‌خواستی و چه توقعاتی داشتی که با آینده‌ی او در تضاد بود.»

این گونه پرسش و پاسخ‌های شما چه سودی دارند؟ پاسخ: این صحبت‌ها فایده‌های بسیاری دارند برای مثال این گونه حرف زدن برای آن مرد فوائد زیر را در بردارد:

این پیام را برای او در بردارد که شما او را آن گونه که هست می‌پسندید و هویت واقعی‌اش را تحسین می‌کنید. (قانون ۱۶)

متوجه می‌شود که شما حساس، با ملاحظه، با هوش، با محبت و عاطفی هستید. (قانون ۵)

اطلاعات باارزشی درباره‌ی شما و علاقه‌تان در اختیار او می‌گذارد. (قانون ۱۵)

فایده‌های این صحبت‌ها برای شما:

راجع به شخصیت واقعی او اطلاعات ارزشمندی به دست می‌آورید. (قانون ۹)

متوجه می‌شوید که او از روابط خود چه می‌خواهد و به دنبال چیست.

اطلاعات و داده‌های باارزشی را درباره‌ی میزان راحتی او با صمیمیت، موضوع‌های احساسی - عاطفی و حد صداقت او در گفتار و مکالمه در اختیارتان می‌گذارد.

آیا به راستی حیرت‌انگیز نیست که فقط با طرح چند سؤال ساده و استفاده از چند قانون واقعی آن هم ظرف مدت سه دقیقه تا

این حد بتوانید مردی را بشناسید و اطلاعات زیادی در مورد او بدست آورید؟ اطلاعاتی که در این مکالمه‌ی صادقانه و کوتاه کسب می‌کنید در تعیین این که آیا علاقمندید رابطه‌تان را با او ادامه دهید یا نه به مراتب با ارزش‌تر و حیاتی‌تر از زمانی است که مثلاً می‌خواستید با او بازی کنید و شاهد واکنش‌هایش باشید!

تضمین می‌کنم همین که استفاده از قوانین واقعی را شروع کنید و ببینید چقدر مؤثرند هرگز در مورد آن‌ها تردید نکنید. به خاطر داشته باشید که:

برای پیدا کردن مرد مناسب بازی کردن روشی است نامناسب.

قانون (۵)

همیشه خودتان باشید

عمل کردن به این قانون بسیار ساده‌تر از بقیه‌ی قوانین واقعی است. گرچه شاید این تنها قانون واقعی باشد که زن‌ها بیش از هر قانون دیگری فراموش می‌کنند! «خودتان باشید» به این معناست که:

سعی نکنید کسی باشید که نیستید.

سعی نکنید تصویری از خود ارائه دهید که با خواسته‌های مرد مقابلتان همخوانی داشته باشد.

سعی نکنید خود را به رنگ زن‌هایی در بیاورید که شنیده‌اید مردها دوست دارند.

سعی نکنید رفتار دوست دخترتان را تقلید کنید. آن هم فقط به این دلیل که مردهای زیادی به طرف او جذب می‌شوند.

«خودتان بودن» به معنای این است که رفتار، حرکات، اعمال و نحوه‌ی برقراری ارتباط شما به گونه‌ای باشند که با خویشتن واقعی‌تان در هماهنگی و همخوانی باشد و برای خودتان بسیار واقعی و آشنا به نظر آیند نه مصنوعی و قلابی.

برای مثال چنان‌چه زنی پرشور و حال و پرانرژی هستید واقعی نیست در حضور مردی که از بودن با او لذت می‌برید هیجان خود را مخفی کنید. اگر شوخ‌طبع‌اید، مصنوعی است که خود را کنترل کنید و سعی نمایید در ملاقات اولتان با مردی، هیچ سخن

خنده‌داری به او نگویند. چنان چه زنی روشن فکر، کتاب خوانده با اندیشه‌ها و نظریات گوناگون هستید طبیعی یا حتی صادقانه نیست که به هنگام گفت و گو با مردی عقیده‌های‌تان را برای خودتان نگه دارید و آن‌ها را بیان نکنید.

«خودتان بودن» به این معناست که خودانگیخته باشید و در لحظه‌ی اکنون حضور داشته باشید. نه این که به لیست بلند بالایی از قوانین قدیمی که از قبل ترتیب داده شده و خوب از بر شده‌اند بچسبید. اگر «خودتان بودن» برای شما این است که دوست دارید مردی را به میهمانی‌ای که دوستان ترتیب داده دعوت کنید - با این که او فقط یک بار شما را به شام دعوت کرده است - پس این کار را بکنید، راحت باشید. خودتان باشید. چنان چه همان روز اتفاق بدی برای یکی از دوستان‌تان پیش آمده است خود را حتی در اولین قرار ملاقات‌تان با یک مرد به او نشان دهید. حتی اگر این کار شما را «زنی که شاد و شنگول نیست» جلوه دهد. اگر «خودتان بودن» برای شما به این معناست بی‌گمان «خودتان باشید» و این کار را بکنید. چنان چه «خودتان بودن» برای شما به این معناست که نیم ساعت تلفنی به صحبت‌های مردی که تازه با او آشنا شده‌اید، گوش کنید، پس این کار را بکنید. هر چند صحبت‌های او درباره‌ی طلاق پدر و مادرش باشد یا با این کار شما بفهمد که به مسائل و غم‌های او نیز علاقه‌مندید.

نقطه‌ی مقابل «خودتان بودن» چیست؟ پاسخ: پیروی از قوانین قدیمی، فیلم بازی کردن.

فیلم بازی کردن به این معناست که:

بی‌اعتنایی کنید و خونسرد باشید در حالی که به راستی موضوعی برای تان مهم است.
وانمود کنید همه چیز خوب است و هیچ اتفاقی نیفتاده در حالی که اتفاق افتاده است.
نشان دهید که علاقه‌ای به این صحبت یا موضوع خاصی ندارید در حالی که علاقه دارید.
ساکت، مرموز و تودار بمانید در حالی که حرف‌هایی برای گفتن دارید.
وانمود کنید وقت ندارید مردی را ببینید در حالی که وقت دارید.

خونسرد، دوستانه و آرام رفتار کنید در حالی که احساسات و عواطف منفی و ناخوشایندی دارید و می‌توانید بخش‌های عمیق‌تری از وجود واقعی تان را نیز فاش کنید.

هنگامی که هدیه‌ای دریافت می‌کنید بی‌اعتنا، بی تفاوت و سرد رفتار نمایید در حالی که بسیار هیجان زده شده و سپاسگزار هستید.

دریغ کردن یعنی:

آشکار نکردن اطلاعات درباره‌ی شخصیت و هویت واقعی تان حتی هنگامی که مردها این گونه اطلاعات را از شما می‌پرسند و حقیقت را جويا می‌شوند.

نشان ندادن احساسات واقعی‌تان، حتی هنگامی که مردها اندیشه‌ها و احساسات خودشان را با شما در میان می‌گذارند.
بیان نکردن اندیشه‌ها، نظریات و عقیده‌های‌تان

رو نکردن علاقه‌های‌تان

«چرا وانمود کردن و دریغ نمودن، رفتارهایی بد و منفی‌اند؟»

۱- هرگاه وانمود می‌کنید یا دریغ می‌نمایید با مردی که رابطه دارید صادق نبوده‌اید.

پیش‌فرض همه‌ی قوانین قدیمی آن است که باید انتخاب شده و با دقت تمام، فقط بخش‌هایی از «خویش‌تن خویش» را به مردها نشان دهید به طوری که از بخش‌های نامطلوب و دوست‌نداشتنی وجود ما آگاه نشوند و نسبت به ما سرد نگردند و از واقعیت‌ها و حقیقت‌های نه چندان خوشایند زندگی گذشته و حال ما «سرخورده» نشوند و عقب ننشینند. قوانین قدیمی چنین دیکته می‌کنند که باید مثل زن ایده‌آل رفتار کنید و خود را جای زن رؤیاهایش جا بزنید تا او را به چنگ بیاورید پس باقیمانده‌ی وجود و شخصیت خود را آشکار نمایید.

این رفتار فریبکاری با مردی است که به او علاقمندید. با این رفتار، او گمان می‌کند شما خجالتی، کم‌رو و ساکت هستید، البته بعدها با این حقیقت رو به رو خواهد شد که این تنها یک نمایش دروغین برای به دست آوردن او بوده و شما بسیار بیان‌گر، ابرازگر و شاد هستید و گه‌گاه «شلوغ‌بازی‌هایی» نیز دارید. ممکن است خود را خوشحال و شاد و شنگول جا بزنید و او بعدها

ببیند که در واقع بسیار درون‌گرا هستید و حتی دوران روان‌درمانی را می‌گذرانید. ممکن است گمان کند که سلیقه‌ها و علاقه‌های مشابهی دارید. اما بعدها از این که بر سر هیچ امری توافق ندارید و عقیده‌ها و نظریات کاملاً متفاوتی دارید شوکه شود.

اگر مردی چنین رفتاری با شما بکند و طوری رفتار کند که گمان کنید همسر ایده‌آل خود را یافته‌اید و پس از گذشت چندین ماه از رابطه بفهمید آن کسی نبوده که فکر می‌کردید، چه احساسی خواهید داشت؟ فکر می‌کنم بسیار عصبانی و خشمگین خواهید شد، احساس خواهید کرد به شما خیانت شده و شما را بازی و فریب داده‌اند و از شما سوءاستفاده کرده‌اند و حق هم دارید.

۲- هر بار که وانمود می‌کنید و دریغ می‌نمایید در واقع به خودتان نیز دروغ گفته‌اید.

هنگامی که «خودتان» نیستید، در حق خودتان بی‌احترامی کرده‌اید. گویی به «خود واقعی [?]تان و به روح‌تان «نه» گفته‌اید. به او گفته‌اید، «از تو شرمندهام و می‌خواهم پنهانت کنم تا آبرویم را نبری و تا زمانی که سرانجام این مرد را «گول» نزده‌ام تو را به کسی نشان نخواهم داد. آن گاه تو را از پستوی خانه بیرون خواهم کشید و اجازه می‌دهم این ور و آن ور بروی. ممکن است با خیانت کردن به خودتان عشق مردی را برای مدت کوتاهی به دست بیاورید اما عشق به خویشتن را از دست داده‌اید و این بهایی است که می‌پردازید.

۳- هرگاه وانمود می‌کنید و دریغ می‌نمایید نمی‌توانید آسایش و آرامش خیال داشته باشید و احساس امنیت کنید.

هرگاه با پیروی از قوانین قدیمی خودانگیختگی خود را ممنوع کنید و بیان‌گری و ابراز کردن خود را ویرایش و سانسور نمایید و خود را به زور مجبور کنید تا وانمود کنید و ادا در آورید، آرامش و راحتی خود را از دست می‌دهید. و نمی‌توانید به راستی با معشوق خود در لحظه‌ی اکنون حضور داشته باشید. زیرا سخت خود را زیر نظر گرفته‌اید و مراقب و هشیار و دست به عصا هستید.

به کاری که به راستی دوست دارید انجام دهید فکر کنید: خوانندگی، نواختن موسیقی، شرکت در فعالیتی ورزشی، شعر سرودن و... چنان چه به شما بگویند از همین فردا می‌بایست روزی یک ساعت به فعالیت مورد علاقه‌تان بپردازید و در حین انجام دادن آن نیز باید از قوانین سختی پیروی کنید تا بر اساس نتایج به دست آمده در مورد شما قضاوت شود، شرط می‌بندم تمام شوق و علاقه‌ی خود را از دست می‌دهید و دیگر دوست ندارید به فعالیت دلخواه‌تان دست بزنید. فکر می‌کنید آیا در چنین شرایطی از فعالیت مورد علاقه‌تان لذت می‌برید؟ به احتمال بسیار زیاد نه. در این گونه مواقع، عصبی، مضطرب و نگران می‌شوید زیرا دست‌پاچه می‌شوید و می‌ترسید که مبادا گند بزنید.

اینک حالت متفاوتی را در نظر بگیرید. اگر قرار باشد از فردا روزی یک ساعت، بی آن که نگران مسئله‌ای باشید به فعالیت مورد علاقه‌تان بپردازید چه احساسی به شما دست می‌دهد؟ مطمئنم با آرامش خیال می‌توانید از آن لذت ببرید و حتی خلاقیت‌های چشمگیری نیز از خود نشان دهید و بدرخشید.

نظیر همین قاعده نیز در مورد قرار ملاقات‌های‌تان با مردها صادق است. آیا این احساسی خوشایند است که هیجان خود را نشان ندهید و بعد از آن که به شام دعوت شدید لب‌های خود را گاز بگیرید و آرام آرام تا پنج بشمارید و سپس جواب مثبت بدهید؟ آن هم فقط به این دلیل که زیاد مشتاق جلوه نکنید. چنان چه مشغول مکالمه‌ی تلفنی باشید و مدام نگران باشید که مبادا از ده دقیقه‌ی مجاز و تجویز شده‌ی قوانین قدیمی طولانی‌تر بشود؛ آیا از آن لذت می‌برید؟ اگر همیشه سعی کنید در نخستین قرار ملاقات خود با مردی، علاقه‌مند جلوه نکنید مگر تا چقدر می‌توانید آسوده خاطر و راحت باشید؟ اگر پیوسته خود را کنترل نمایید که به چشمان او نگاه نکنید و فقط بشقاب‌تان را نگاه کنید؛ بیش از چند ساعت با او ننمایید؛ نگویند در گذشته یک بار ازدواج کرده‌اید، به سؤالات خصوصی، واضح و مستقیم پاسخ ندهید؛ با هیچ یک از عقیده‌ها و گفته‌های او مخالفت نکنید؛ اندیشه‌های خود را بیان نکنید و بگذارید همه چیز را او جلو ببرد، سپس چگونه می‌توانید خودتان باشید؟ شما یکی را نمی‌دانم، اما اگر قرار بود خودم این همه نکته‌های دست و پا گیر را از بر کنم و سخت هم به آن‌ها بچسبم، روانی و دیوانه می‌شدم!

۴ - هرگاه وانمود می‌کنید و دریغ می‌نمایید، نمی‌توانید به عشقی که دریافت می‌کنید اعتماد نمایید.

شاید مهم‌ترین نکته درباره‌ی «خودتان بودن» نیز همین باشد:

هیچ امری بدتر از این نیست که رابطه‌ای صمیمی داشته باشید اما نتوانید به عشقی که دریافت می‌کنید، اعتماد نمایید. چگونه می‌توانید به عشق مردها اعتماد کنید هنگامی که می‌دانید با آن‌ها فیلم بازی کرده‌اید؟ چگونه می‌توانید مطمئن باشید «خود

واقعی» شما را دوست دارند در حالی که این «خود واقعی» را هرگز به آن‌ها نشان نداده‌اید؟ پاسخ: نمی‌توانید و هرگز نیز نخواهید توانست.

به خاطر داشته باشید: قوانین واقعی فقط برای شوهر پیدا کردن نیستند. بلکه برای پیدا کردن شوهر مناسب‌اند. برای پیدا کردن مرد مناسب نخست باید خودتان باشید و سپس واکنش‌های او را نظاره کنید.

برای مثال، چنان چه زنی بسیار مذهبی یا معنوی می‌باشید و به دنبال مردی هستید که او نیز ارزش‌هایی مشابه ارزش‌های شما داشته باشد خودتان باشید و در همان نخستین ملاقات این بخش از شخصیت واقعی خودتان را به او نشان دهید. اگر به شام دعوت‌تان کرد، اما شما به این دلیل که آن شب داوطلب شده بودید در کلیسای محلتان حاضر شوید یا به کلاس یوگا یا مدیتیشن بروید، حقیقت را به او بگویید. نگویید: «متأسفم. وقت ندارم» واکنش او یکی از موارد زیر خواهد بود:

۱- نسبت به شما سرد می‌شود و فکر می‌کند زن عجیب و غریبی هستید. در هر صورت با این کار مردی را که با او تفاهم ندارید از همین الان حذف کرده و از مشکلات و مصیبت‌های بعدی جلوگیری نموده‌اید.

۲- نسبت به این امر، موضعی خنثی اختیار خواهد کرد و رابطه‌اش را با شما ادامه خواهد داد.

۳- به این گونه فعالیت‌های شما اظهار علاقه خواهد کرد یا حتی فاش خواهد ساخت که او نیز بسیار معنوی یا مذهبی است، که

این امر به عمق روابطتان خواهد افزود و باعث خواهد شد که رابطه با سرعت بیشتری به جلو رود.

چه لزومی دارد بیان این موضوع را تا قرار ملاقات‌های چهارم، پنجم یا ششم به عقب بیندازید و سپس ناگهان دریابید او بی‌دین، بد بین و افراطی است که وجود خدا را نیز منکر می‌شود یا فکر می‌کند مدیتیشن مختص آدم‌های ضعیفی است که می‌خواهند از واقعیت‌ها فرار کنند. هر چه زودتر بفهمید که با کسی تفاهم ندارید برایتان بهتر است. برای آگاهی بیشتر که چگونه این کار را انجام دهید به قانون (۷) مراجعه کنید.

عشق ورزیدن به خودتان در جایگاه یک زن به این معناست که اجازه دهید «خودتان» باشید و هرگاه به این حقیقت رسیدید که مردی «خود واقعی»^[۲]تان را دوست ندارد؛ پس متوجه می‌شوید که به درد شما نمی‌خورد.

در واقع «خودتان بودن» یکی از مؤثرترین و نیرومندترین روش‌های جذب همسر مناسب به سمت شماست.

چگونه؟ هر چه بیش‌تر خودتان باشید، آرامش و تمرکز بیش‌تری خواهید داشت و طبیعی‌تر خواهید بود. در نتیجه مردها نیز کنار شما احساس بهتری خواهند داشت و آرام‌تر و طبیعی‌تر خواهند بود. و هر چه مردها احساس بهتری در کنارتان داشته باشند و آرام‌تر و طبیعی‌تر باشند بیش‌تر می‌خواهند وقت‌شان را با شما بگذرانند که این نیز به نوبه‌ی خود باعث می‌شود که هرگز نخواهند بدون شما باشند!

شما زنی منحصر به فرد و بی همتا هستید. هیچ کس دیگری در این دنیا وجود ندارد که بتواند به خوبی شما «خودتان» باشد. دیگری نمی‌تواند شبیه شما باشد و بزرگ‌ترین ویژگی و علامت مشخصه‌ی شما نیز منحصر به فرد بودن‌تان است. هنگامی که قرار است خودتان باشید هیچ کس نمی‌تواند رقیب‌تان باشد. زیرا فقط شما هستید که می‌توانید خودتان باشید. دیگران خودشان هستند و شما خودتان. این را گرامی بدارید و جشن بگیرید. بگذارید شخصیت‌تان بدرخشد و هرگاه با مرد مناسب‌تان آشنا شدید او شما را دقیقاً برای آن چه و آن که هستید دوست خواهد داشت و احساس خواهد کرد که خداوند شما را فقط برای او خلق کرده است.

قانون (۶)

اگر از کسی خوششان آمده است به او بگویند

قبل از آن که نگارش این بخش از کتاب را آغاز کنم تصمیم گرفتم از مردان زیاد و مختلفی بخواهم که نظرشان را در این مورد بیان کنند. در زیر برخی از این پاسخ‌ها را بدون هیچ گونه ویرایش، تغییر یا سانسوری آورده‌ام:

«اگر از من خوشش آمده اما نمی‌خواهد که بفهمم بهتر است از همان اول قید مرا بزند. چون مردی نیستم که خودم را برای این گونه زن‌ها علاف کنم.»

«من آن قدر خجالتی هستم که اگر زنی نشان ندهد از من خوشش آمده جرأت نمی‌کنم حتی با او حرف هم بزنم.»

«من از روابطی خوشم می‌آید که پنجاه - پنجاه باشد. اگر او از من خوشش آمده باید بگویند، همان طور که اگر من از او خوشم آمده باشد باید به او بگویند.»

«بگذارید این طور بگویم: اگر زنی به من نگوید که از من خوشش آمده پس هیچ سرو کاری با او ندارم و حتی خودم را زحمت هم نمی‌دهم.»

«متوجه سؤالتان نمی‌شوم. چرا باید با کسی باشم که از من خوشش نیامده!؟»

پاسخ دلخواه من آخرین مورد است. زیرا همه‌ی نکته‌های نهفته در قانون (۶) را به شیوه‌ای ایده‌آل جمع‌بندی می‌کند. چرا باید مردی بخواهد با شما باشد وقتی به گونه‌ای رفتار می‌کنید که گویی از او خوشتان نیامده است؟

فرض کنید از طریق یکی از دوستانتان مردی را ملاقات کرده‌اید و از او نیز بسیار خوشتان آمده است. از آن جا که دوستان و آشنایان مشترک بسیاری دارید زیاد او را می‌بینید. دلتان می‌خواهد یک بار تنهایی با او بیرون بروید. اما بر طبق قوانین قدیمی رفتار می‌کنید و می‌گویید: «نه، نباید اول من سر صحبت را باز کنم» به شیوه‌ی مشابهی از این که حتی به او نگاه نکنید، لب‌خند بزنید یا به طریقی علاقمندی خود را به او نشان دهید خودداری می‌کنید. مرد بیچاره از کجا بفهمد که شما از او خوشتان آمده؟ او چگونه می‌تواند جرأت این را به خود بدهد که قدم پیش گذاشته و تلاش کند رابطه‌ای را با شما شروع کند. هنگامی که هیچ گونه نشانه یا علامتی نیست تا نشان دهد شانس موفقیتی در انتظار اوست چگونه می‌توانید انتظار داشته باشید ریسک نه شنیدن، شرمندگی و خجالت را به جان خود بخرد.

باور کنید هیچ مرد عاقل و سالمی فکر نمی‌کند که: «هوم.. او یک کلمه هم با من حرف نزده، حتی به من نگاه هم نکرده است و هر بار هم که می‌خواهم توجه او را جلب کنم، مرا انکار کرده و نادیده گرفته است کاملاً بی‌علاقه به نظر می‌رسد... فهمیدم چه کار کنم. همین الان از او خواستگاری می‌کنم!!!!»

هرگاه وانمود می‌کنید به مردی که بسیار به او علاقمند شده‌اید بی‌علاقه هستید خود را نیز محروم، مأیوس و دلسرد می‌کنید. فقط در یک صورت مردی به این رفتار شما پاسخ مثبت خواهد داد؛ وقتی که دارای توانایی‌های فرا روان‌شناختی یا به عبارتی علم غیب باشد و ذهن خوانی، تله‌پاتی و... بداند! چرا فکر می‌کنید خودش خواهد فهمید که از او خوشتان آمده و هنگامی که قدم پیش نمی‌گذارد، به شما تلفن نمی‌زند افسرده و غمگین می‌شوید و نتیجه می‌گیرید که: «فکر می‌کنم از من خوشش نیامد.» سخت در اشتباهید! چه بسا او نیز بسیار از شما خوشش آمده اما این شما بودید که هیچ‌گونه سرنخی به او ندادید.

آیا هنگامی که مردی نشان می‌دهد به شما علاقه‌مند شده است خوشحال نمی‌شوید؟ آیا احساس اعتماد به نفس بیشتری نمی‌کنید؟ هرگاه به گرمی لبخند می‌زند، از شما تعریف می‌کند یا از راه‌های دیگری نشان می‌دهد که به شما علاقمند شده است قلبتان به تپش نمی‌افتد؟ آیا این رفتار، مجوزی نیست تا قدم بعدی را شما بردارید؟ البته. زیرا اینک احساس امنیت بیشتری می‌کنید تا همکاری نمایید. کاملاً هم طبیعی است. پس چرا مردی را که به او علاقمند شده‌اید از چنین تجربه‌ی خوش‌آیندی محروم می‌کنید؟ قانون (۱) را به خاطر می‌آورید، «با مردها همان‌گونه رفتار کنید که دوست دارید با شما رفتار کنند.»

بر خلاف عقیده‌ی رایج، مردها نیز انسان‌اند. آن‌ها هم به عشق و تأیید نیازمندند. آنان نیز به همان اندازه از دفع شدن و «نه» شنیدن می‌ترسند که شما می‌ترسید. شاید حتی بیشتر. زیرا مردها از این که کاری را بد انجام دهند یا اشتباه کنند خوششان

نمی‌آیند پس از هر موضوعی که آنان را در موقعیتی قرار دهد که احتمال شکست در آن باشد، روی گردانند. هر چه مردی حساس‌تر، عاطفی‌تر و احساساتی‌تر باشد این گفته بیشتر در موردش صدق می‌کند.

به عبارت دیگر مردی که شما به دنبال او هستید به احتمال بسیار قوی هرگز پا پیش نخواهد گذاشت. مگر به نوعی نشانش دهید که قرار نیست شکست بخورد. یک لبخند، یک اشاره‌ی دوستانه، یا نگاهی علاقمند و مشتاق هنگامی که می‌خواهد با شما صحبت کند، همه و همه می‌توانند بسیار موثر و راه‌گشا باشند.

البته منظورم این نیست بدون توجه به این که مردها چه رفتاری با شما دارند، باید به آن‌ها خیره شوید، به پایشان بیفتید، بازویشان را بگیرید، اشاره‌ها و کنایه‌های معنی‌دار مخابره کنید و خود را به آپارتمان مجردی آن‌ها دعوت کنید. این کارها به معنی نشان دادن علاقه یا کنجکاوی نیستند بلکه حرکاتی بسیار سبک، زننده و حتی جلف‌اند.

در هر حال، می‌توانید با سنگینی و وقار و بدون شیطننت، به مرد مورد علاقه‌تان نشان دهید که مایلید بیشتر با او آشنا شوید تا به تدریج بتوانید رابطه‌ای سالم و مشروع را با او پایه‌ریزی کنید و بعدها با همکاری یکدیگر و پس از مطمئن شدن از میزان تفاهم‌های‌تان ازدواج کرده و خانواده‌ای سالم تشکیل دهید و اگر پس از چندین اشاره او همچنان پاسخی به شما نداد باید فراموشش کنید.

آیا زیان کرده‌اید؟ خیر. شما حضور انسان دیگری را تایید کرده‌اید و نشان دادید که از همنشینی با او لذت برده‌اید. به عبارت دیگر در جهان هستی مقداری گرما، محبت و عشق از خود صادر کردید که تا ابد جابه‌جا خواهد شد. عشق هرگز هدر نمی‌رود. حتی هنگامی که آن را فقط برای یک لحظه ابزار می‌کنید.

اگر مردی را که از او خوشتان آمده برای صرف شام به رستوران دعوت کنید چگونه است؟ پاسخ: می‌توانید آن را امتحان کنید. نکته‌هایی که در این مورد شایان ذکرند، عبارتند از:

الف) چنان چه او مرد مناسب و سالمی باشد، خوشحال و هیجان زده می‌شود و احساس خرسندی می‌کند و اگر مرد صادقی باشد اعتراف می‌کند که او نیز می‌خواسته شما را به شام دعوت کند.

ب) چنان چه او مرد مورد نظرتان نباشد یا از شما خوشش نیامده باشد خواهد گفت به شما علاقمند نشده است و خیالتان را راحت می‌کند. حال دیگر مجبور نیستید چندین ماه را صرف خیالبافی و رؤیاپردازی در مورد او بکنید و تکلیفتان روشن است و می‌توانید به سراغ زندگی خود بروید.

ج) چنان چه مردی از طرفداران قوانین قدیمی باشد نسبت به شما سرد شده و از این که بازی تعقیب و گریز با او راه نینداخته‌اید خوشحال نشده و پیش خودش فکر خواهد کرد: «از او خوشم آمده بود اما همین که مستقیم و صادقانه و ساده‌لوحانه عمل نمود

همه‌ی روابط را خراب کرد. شما را به خیر و ما را به سلامت. این جا اون رابطه‌ای نیست که من توش احساس مردانگی و قوی بودن کنم...» می‌توان گفت این مرد از نسل انسان‌های ناندرتان؟! بود چه خوب که از شرش خلاص شدید.

همواره به هنگام شروع رابطه، عقل سلیم را در نظر داشته باشید. چنان چه مردی را به شام دعوت کردید اما او حتی به شما تلفن هم نزد هرگز دوباره به او زنگ نزنید. واضح است که از شما خوشش نیامده. نشان دادن علاقه به مردی که می‌خواهید با او آشنا شوید یک امر است و دیگران را زیر فشار گذاشتن و رفتار نامناسب داشتن امری دیگر.

به خاطر داشته باشید: سرد رفتار کردن و نشان ندادن علاقه، برخی مردها را به سمت شما جذب می‌کند اما این مردان فقط به گروه مردان نامناسب تعلق دارند. مردانی که شما را خوشبخت نخواهند کرد. قبلا درباره‌ی این دسته از مردان که از تعقیب و گریز خوششان می‌آید صحبت کردیم (قانون ۳) این دسته از مردان عبارتند از:

مردانی که اعتماد به نفس و خودباوری پایینی دارند و احساس می‌کنند حق‌شان بیش از این نیست که به آن‌ها «کم محلی» کنید.

مردانی که مال شما نیستند یا به دلایلی دست‌نیافتنی هستند.

مردان متأهل یا زن دار یا مردهایی که از تعهد می‌ترسند و فکر می‌کنند زن‌هایی که به راستی به آن‌ها علاقمند نیستند (یا به

اصطلاح «گیر» و «آویزان» هستند برایشان کم خطرترند. (رجوع کنید به قانون ۸)

مردان قدیمی یا کوتاه فکر که فقط شکارچی بودن و تعقیب طعمه، آن‌ها را تحریک می‌کند. مردانی که دوست دارند شما را فتح کنند و مغلوبتان سازند.

مردان سطحی یا بی‌احساس که با احساساتشان در تماس نیستند و معنی رفتارهای شما را «نمی‌گیرند» و نمی‌فهمند که باید خودشان را عقب بکشند و دنبال کار و زندگی‌شان بروند.

واضح است که در زندگی‌تان به چنین مردانی نیاز ندارید پس چرا باید خود را طعمه‌ی سر قلاب کنید و آن‌ها را دنبال سرتان بیندازید و برای خود دردسر درست کنید و بعد هم مدام به خودتان سرکوفت بزنید که: «چرا همیشه این طور مردهایی را برای خود پیدا می‌کنم؟»

نکته‌ی دیگری که باید به آن توجه داشته باشید، آن است که بسیار احمقانه و خرافاتی است اگر فکر کنید چنان چه شما رابطه‌ای را با مردی شروع کنید یا پیشنهاد آشنایی دهید از همان اول، ازدواج خود را محکوم به شکست کرده‌اید. چنان چه مردی شما را به راستی دوست داشته باشد و خوبی‌های‌تان را کشف کرده باشد و بخواهد که باقی عمرش را با شما زندگی کند هرگز پیش خودش فکر نخواهد کرد: «اه، خدای من بگذار ببینم! آیا این همان زنی نبود که چند سال پیش (یا چند ماه پیش و یا...)»

علاقمندی خود را از من پنهان نکرد و نشان داد که به من علاقه‌مند شده است؟ چقدر خوش اقبال بودم که این ایراد بزرگ او را به یاد آوردم. نزدیک بود بیچاره شوم. حال می‌دانم چه کار کنم. حلقه‌ی نامزدی را که برایش خریده بودم از او پس خواهم گرفت!؟»

چنان چه مرد جذابی را دیدید که از او خوشتان آمد به احساسات خود گوش دهید: به او لبخند بزنید، از پیراهن زیبایی که پوشیده تعریف کنید و بگویید که از دیدن او خوشحال شده‌اید سپس صبر کنید و ببینید چه اتفاقی می‌افتد. کسی چه می‌داند شاید بیست سال بعد (البته بعد از آن که از تفاهم خود مطمئن شدید و رابطه‌ای سالم و مشروع را پایه ریزی کردید) هرگاه کسی از شما پرسید چگونه با هم آشنا شدید و ازدواج کردید؟ شوهرتان بگوید: هنگامی که برای خریدن قهوه توی صف منتظر ایستاده بودیم با هم آشنا شدیم!»

قانون (۷)

قبل از آن که رابطه‌تان جدی شود سؤال‌های زیادی بپرسید

آیا هرگز قبل از آن که با صاحب خانه در مورد مبلغ، اجاره بها، امکانات و تسهیلات آپارتمان و موضوع‌هایی نظیر هزینه‌ی تعمیرات یا اصلاحات احتمالی صحبت کنید و به توافق‌هایی برسید هیچ اجاره‌نامه‌ای را امضا خواهید کرد؟

آیا قبل از آن که با فروشنده در مورد قابلیت‌های یک دستگاه ویدئو [?]، ضمانت‌نامه و قیمت آن و... صحبت کنید، دستگاه را خریداری می‌کنید؟ یا قبل از آن که درباره‌ی قیمت هتل، امکانات آن و درجه‌بندی هتل از آژانس مسافرتی سؤال‌هایی بپرسید و جواب‌های مطلوبی نیز بشنوید، برای تعطیلات بعدی‌تان هتل رزرو می‌کنید؟

البته که نه. به این دلیل که دوست ندارید اشتباه کنید. پس چرا نباید قبل از آن که با کسی رابطه‌ای جدی برقرار کنید، از او سؤال‌های کافی بپرسید تا مطمئن شوید اشتباه نمی‌کنید؟

قوانین قدیمی چنین دیکته می‌کنند که هرگز در چند ملاقات اول سؤال‌ی نپرسید یا حتی زیاد حرف هم نزنید. ممنوع شده‌های دیگر نیز عبارتند از این که نباید در کارهای او فضولی یا کنجکاوی بکنید. زیرا این کار او را فراری می‌دهد. این حرف بسیار احمقانه است. در واقع عکس این حالت درست و صحیح است.

چند ملاقات اول شروع آشنایی همان چند جلسه‌ای است که می‌بایست بیشترین سؤال‌ها را از مرد مورد علاقه‌تان بپرسید تا بیش‌ترین اطلاعات و داده‌ها را در مورد او و شخصیت و روحیاتش به دست آورید. اطلاعاتی که به شما کمک کنند درست تصمیم بگیرید و بفهمید آیا به صلاح است تا خود را بیش‌تر درگیر کنید یا این که باید پرهیز نمایید. چرا باید آنقدر صبر کنید تا عاشق شده یا به لحاظ جنسی درگیر شده باشید و جدایی و دل‌کندن مشکل شده باشد. زمان شناخت یک فرد وقتی است که هنوز با او هیچ گونه رابطه‌ی جنسی برقرار نکرده‌اید. و او را به درون قلب خود راه نداده‌اید.

می‌دانم چه فکر می‌کنید: بی‌گمان می‌گویید: «بازجویی و سؤال پرسیدن به هیچ وجه رمانتیک نیست و خودانگیختگی و هیجان و عشق را می‌کشد و خراب می‌کند. بگذارید سؤالی از شما بپرسم. چنان چه مدتی بعد آگاه شوید که مرد مورد علاقه‌تان، هنوز با نامزد قبلی‌اش رابطه دارد یا مواد مخدر مصرف می‌کند رمانتیک بودن، خودانگیختگی، هیجان و عشق کشته و خراب نمی‌شود؟ اگر چند ماه بعد دریابید که او هیچ گونه اعتقادی به تعهد و پای‌بندی در روابط ندارد و بسیار بی‌بند و بار است چه حالی خواهید شد؟ چنان چه بعد از آن که ازدواج کردید یک باره متوجه شوید روزی سه آبجو را فقط از صبح تا قبل از ظهر مصرف می‌کند چطور؟

دلیل دیگر که سؤال‌های زیادی در ابتدای روابط خود با مردان از آنان نمی‌پرسیم این است که دوست نداریم جواب‌هایشان را

بشنویم. هنگامی که از قوانین قدیمی پیروی می‌کنید تنها سعی‌تان این است که مردی بیابید و با او ازدواج کنید یعنی دوست دارید هر چه زودتر عاشق شوید و با کسی باشید نه این که روابط خود را خراب کنید و به آن‌ها پایان بدهید. پس هنگامی که با مرد زیبا و جذابی آشنا شده‌اید و بیوشیمی جنسی مشترک میان شما به نقطه‌ی غلیان رسیده است دوست ندارید هیچ مسئله‌ای این رؤیای زیبا و حرارت داغ میان شما را سرد و خراب کند.

در مورد عشق و ازدواج «ندانستن» خوشبختی نمی‌آورد. امری که از آن غافل هستید می‌تواند به شما آسیب برساند. هر چه راجع به کسی بیش‌تر بدانید بهتر می‌توانید قضاوت کنید که همسر مناسبی برای شما خواهد بود یا خیر. هر چه اطلاعات‌تان درباره‌ی کسی محدودتر و ناقص‌تر باشد احتمال شکست خوردن، رنجیدن، دلشکستگی، یأس و سرخوردگی و خشم شما بیش‌تر می‌شود. نمی‌توانم بگویم در حرفه‌ی شخصی‌ام در طی سالیان، زن‌ها چه داستان‌های وحشتناک و دردناکی را درباره‌ی صدمات و لطمه‌های عاطفی‌ای که از جانب مردهای نامناسب زندگی‌شان دیده‌اند برایم تعریف نموده‌اند. از دیدگاه یک کارشناس و متخصص می‌توانم بگویم در اکثر قریب به اتفاق موارد، اتفاق ناگوار یا دلشکستگی؛ از نوعی بود که فقط با طرح چند سؤال ساده و دقت به پاسخ‌ها می‌شد از آن پیش‌گیری کرد.

اما درباره‌ی چه مسائل و موضوع‌هایی می‌توانید سؤال‌هایی از نامزد یا همسر آینده‌ی خود بپرسید تا مطمئن شوید اشتباه

نخواهید کرد؟ برخی از این زمینه‌ها عبارتند از:

سابقه‌ی خانوادگی و چگونگی روابط میان اعضای خانواده‌ی او
چگونگی روابط عشقی احساسی گذشته‌ی او و دلایل شکست یا جدایی‌های قبلی‌اش.
درس‌های آموخته شده از تجربه‌های گذشته‌ی زندگی او.
ارزش‌ها، اخلاقیات و نگرش او به موضوع‌هایی نظیر نظام‌های ارزشی و اخلاقی.
نگرش و موضع او در برابر مسائلی نظیر عشق، تعهد و ارتباط.
فلسفه‌ی مذهبی و معنوی او.
اهداف شخصی و حرفه‌ای (شغلی) او

همان گونه که می‌بینید مسائل و موضوع‌هایی نظیر تیم بسکتبال مورد علاقه‌ی او یا نام رستورانی که می‌پسندد یا نام نمایش‌ها و برنامه‌های تلویزیون در این لیست ذکر نشده بودند. حال آن که در اکثر صحبت‌های معمولی و رایج این قبیل مسائل و موضوع‌ها هستند که قسمت اعظم وقت گفتگو را به خود اختصاص می‌دهند. در حالی که سر نخ‌های زیادی درباره‌ی هویت و شخصیت واقعی آن فرد در اختیارتان نمی‌گذارند.

اما منظورم آن نیست که باید در همان ملاقات اول با یک مرد، قلم و کاغذ و لیست بلند بالایی را که حاوی بیست و پنج سؤال جدی درباره‌ی جهان‌بینی و ایدئولوژی اوست از کيفتان در بیاورید و بگویید که: «بیل! قبل از آن که راجع به مسائل دیگری صحبت کنیم مایلم واکنش و موضع تو را در برابر مسائل و پرسش‌هایی که به زودی طرح خواهم کرد بدانم. می‌خواهم با صداقت تمام به این پرسش‌ها پاسخ دهی؟!» هرگز مردها را این گونه زیر فشار نگذارید و طوری با آن‌ها صحبت نکنید که انگار می‌خواهید از آن‌ها بازجویی یا بازپرسی نمایید.

به جای آن، سعی کنید سؤال‌های خود را در بافت طبیعی مکالمه‌ها و گفتگوهای روزمره وارد کنید. یک راه خوب و طبیعی برای انجام دادن این کار آن است که سؤال‌های خود را بعد از مطلبی که درباره‌ی خودتان گفته‌اید مطرح کنید.

موضوع سؤال‌ها را نیز درباره‌ی مطلبی که شما یا او مشغول صحبت درباره‌اش بودید انتخاب کنید. در زیر مثال‌هایی در این باره آمده‌اند. مکالمه‌های شما به مراتب بهتر از مثال‌های زیر خواهند بود زیرا واقعی هستند. اما این نمونه‌ها، به شما کمک خواهند کرد منظور مرا بهتر درک کنید.

سابقه‌ی خانوادگی و چگونگی کیفیت روابط میان اعضای خانواده‌ی او:

«چون نخستین بار است که یکدیگر را ملاقات می‌کنیم، می‌خواهم کمی درباره‌ی خودم صحبت کنم. من در مزرعه‌ای در

«میزوری» بزرگ شدم. پدرم فروشنده‌ی نرم افزارهای کامپیوتری بود. می‌توان گفت مادرم هم خانه‌داری سنتی بود. اما حالا که ما بچه‌ها همگی بزرگ شده‌ایم به دانشگاه رفته تا معلم شود که به نظرم خیلی کار بزرگ و شایان تحسینی است. تو چطور؟ خانواده‌ی شما چطور؟

چگونگی روابط عشقی و احساسی گذشته‌ی او و دلائل شکست یا جدایی‌های قبلی‌اش:

«جیم به من گفت که قبلا با خواهرش بیرون می‌رفتین. آیا رابطه‌تان جدی بود؟ یا...؟»
«استیون، از این که با تو هستم خیلی خوشحالم. این اواخر خیلی سرگرم درس خوندن برای امتحانات فارغ التحصیلی ام بودم. مدت‌هاست که نمی‌خواهم راجع به ازدواج فکر کنم. تو چطور می‌تونی هم در رشته‌ی حقوق درس بخونی و هم روابط خود را داشته باشی؟»

درس‌های آموخته شده از تجربه‌های گذشته‌ی زندگی او:

«قبلا گفته بودی هنگامی که به خدمت نیروی دریایی وارد شدی چند سال بود که با دوست دوران دبیرستان ازدواج کرده بودی. حالا که به گذشته و آن روزها نگاه می‌کنی چه احساسی داری؟ خودم که به روابط دوران دبیرستانم نگاه می‌کنم تازه می‌فهمم چقدر سعی داشتم کمبود عشقی را که در خانه احساس می‌کردم با این روابط پر کنم.»

ارزش‌ها، اخلاقیات و نگرش او به موضوع‌هایی نظیر نظام‌های ارزشی و اخلاقی:

«راستش تازه در یک آژانس تبلیغاتی مشغول به کار شده‌ام. تازه دارم می‌فهمم وقتی نگران این نیستم که مردم راجع به شغلم چه فکر می‌کنند چقدر خلاق‌تر و مبتکرتر هستم. ناگهان دریافتم تنها کسی که تمام این مدت مرا عقب نگه داشته بود و مانع از پیشرفتم شده بود، خودم بودم. آیا تا به حال چنین مسأله‌ای را تجربه کرده‌ای؟»

نگرش و موضع او در برابر مسائلی نظیر عشق، تعهد و ارتباط:

«جو، می‌خواهم نظرت را درباره‌ی مسئله‌ای بدانم. چند وقت پیش با یکی از دوستانم حرف می‌زدم. او می‌خواهد بعد از دو سال با نامزدش به هم بزنند. دوستم می‌گوید به رغم این که دوستش دارد اما هنوز آمادگی ازدواج با او را ندارد. نمی‌دانم در این باره به او چه بگویم. منظورم اینه که «خب... من مرد نیستم و نمی‌دانم آیا نامزدش واقعاً بهانه آورده یا راست می‌گفته. فکر می‌کنی دوستم باید چکار کند و نامزدش چطور آدمی است؟»

● **فلسفه‌ی مذهبی و معنوی او:**

«تازگی‌ها فیلم بسیار جالبی دیدم. فیلم درباره‌ی فرشته‌ای است که با زن و شوهری که تازه ازدواج کرده‌اند زندگی می‌کند. فیلم خیلی لطیفیه! باید بگم از این جور فیلم‌ها خوشم می‌آید. شاید گمان کنی خیلی احساساتی و معنوی هستم. تو چی! آیا واقعاً به

یک منبع قدرت بالاتر اعتقاد داری؟ آیا فکر می‌کنی نیرویی فراتر از آن چه با چشم سرمان می‌بینم وجود داشته باشد؟

● اهداف شخصی و حرفه‌ای (شغلی):

«شغلی که در اون شرکت هواپیمایی گرفتی جالب به نظر می‌آید. آیا در نظر داری همون جا بمونی یا فکر می‌کنی به دنبال سمت و سوی جدیدی در شغلت باشی؟»

اینک فرض کنید در خلال این گفتگوها فرد مقابل معذب شده یا سعی کند فرار کند یا موضوع صحبت را عوض کند. چنان چه متوجه چنین حالاتی در او شدید اما صد در صد مطمئن نبودید با صداقت و صراحت تمام از خودش بپرسید و مشاهدات‌تان را از رفتار و واکنش‌های او برایش توضیح دهید. (قانون ۱۴)

مثال: «جیم، آیا با سؤالم درباره‌ی خانواده ات تو را ناراحت کردم؟» یا: «چنان چه اشتباه می‌کنم مرا روشن کن اما از لحن صدات چنین متوجه شدم که دوست نداری درباره‌ی نامزد قبلی ات با من صحبت کنی؟»

این قبیل گفته‌های شما به طرف مقابل فرصت و امکان می‌دهد تا در صورت تمایل موارد به اصطلاح «مورد دار» را برای‌تان شفاف و روشن کند و خوب جا بیندازد تا هیچ گونه سوء تفاهمی به وجود نیاید. ممکن است متوجه شوید که او هم دوست داشته تا موضوع را بیش‌تر برای شما باز کند اما می‌ترسیده یا خجالت می‌کشید. و اگر گفته‌ی شما را تصدیق کرد و گفت که ترجیح

می‌دهد در این باره سؤالی نپرسید به درخواستش احترام بگذارید و اذیتش نکنید. اما پس از آن که به خانه‌ی خودتان برگشتید دوباره به موضوع فکر کنید و واکنش‌های او را یک بار دیگر به خاطر بیاورید تا مطمئن شوید آیا به درد شما می‌خورد یا نه.

همین که از قانون (۷) بیش‌تر استفاده کنید از این که می‌توانید در مدت بسیار کوتاهی اطلاعات زیادی درباره‌ی دیگران به دست آورید و شناخت نسبتاً خوب و جامعی از آنان پیدا کنید متعجب خواهید شد. البته این کار در صورتی عادلانه است که شما نیز نظیر همان اطلاعات را در مورد خودتان در اختیار آنان قرار دهید تا آنان هم فرصت داشته باشند که شما را بشناسند و مطمئن بشوند آیا به درد آنان می‌خورد یا نه.

آیا بهتر نیست قبل از آن که با مردی صمیمی‌تر شوید او را خوب بشناسید. مزیت قوانین واقعی نیز در همین است!!!

قانون (۸)

از بودن با مردانی که تمام و کمال در دسترس نیستند پرهیز کنید

هر زنی لیستی از ویژگی‌های مطلوب را درباره‌ی مرد ایده‌آل زندگی خود در نظر دارد. مواردی از قبیل: ظاهر و وضعیت فیزیکی و جسمانی، علاقه‌ها، رفتار، حرکت‌ها، سبک زندگانی و سبک احساسی و عشقی. متأسفانه یک مورد وجود دارد که ما زن‌ها همواره آن را فراموش می‌کنیم. ویژگی و خصوصیتی که مهم‌ترین این ویژگی‌هاست.

مرد ایده‌آل شما می‌بایست در دسترس باشد!!

این ویژگی یک ویژگی مطلوب و خوشایند است و باید، شرط اساسی محسوب شود. مگر آن که خود آزاری داشته باشید؟! ممکن است پیش خودتان فکر کنید: «خب، که چی؟ خودم این قانون را می‌دانستم.» اما بگذارید با خودمان صادق باشیم. تا به حال چند بار شده با مردی سر و کار داشته باشید که فقط بعضی وقت‌ها برای‌تان در دسترس بوده؟ آن هم بسته به این که نامزد/همسر قبلی‌اش کی و چه وقت سروکله‌اش پیدا می‌شده. یا کی جرأت آن را به خود می‌داده تا موضوع را با همسرش در میان بگذارد و از او اجازه بگیرد؟!

در کتاب دیگرم با نام: «از باربارا پپرسید» به ۱۰۰ پرسش درباره‌ی عشق، روابط جنسی و زناشویی پاسخ داده‌ام و معنای عبارت در

دسترس را به وضوح توضیح داده‌ام.

معنای واقعی عبارت در دسترس به قرار زیر است:

چون بسیاری از ما ترجیح می‌دهیم با واژه‌ها بازی کنیم تا این که با شهادت مرد نامناسب را از زندگی خود حذف کنیم سعی کرده‌ام راه را به هرگونه سوء تعبیری ببندم.

در دسترس: آزاد و رها از هرگونه قید و بند و تعهد به غیر. یعنی می‌تواند آزادانه و بی‌هیچ ترس و محدودیتی با شما ازدواج کند. با هیچ کس دیگری درگیر نباشد. متأهل نباشد. نامزد نداشته باشد. با کسی رابطه‌ی رمانتیکی نداشته باشد. تنها باشد، مجرد باشد و تمام و کمال مال شما باشد.

موارد زیر معنی عبارت در دسترس محسوب نمی‌شوند:

- با کسی است که قول داده به زودی او را ترک کند.
- با کسی است اما زیاد او را دوست ندارد.
- با کسی است اما دیگر با هم هم‌خوابه نمی‌شوند.
- با کسی است اما می‌گوید فقط به خاطر بچه‌هاست که با او زندگی می‌کند.

- با کسی است که می‌داند شخص دیگری در کار است اما حرفی ندارد.
- با کسی است اما نمی‌خواهد او را ترک کند. با این حال از شما هم می‌خواهد که هم چنان با او بمانید.
- به تازگی از او جدا شده اما ممکن است زندگی را از سر بگیرند.

نکته‌ی مهم: از کسانی که متأهل‌اند یا در روابط احساسی دیگری درگیر هستند پرهیز کنید.

روش ساده‌ای که برای پرهیز از این گونه موقعیت‌های دردناک و به لحاظ عاطفی تنش‌زا وجود دارد این است که قبل از همان نخستین قرار ملاقات خود قانون (۸) را به کار ببندید. یعنی قبل از آن که به دعوت او پاسخ مثبت دهید وضعیت تأهلش را بررسی کنید و دریابید که مجرد است یا نه. چگونه؟

مستقیم از خودش بپرسید. چنان چه سوءظن‌هایی در این باره دارید قبل از آن که با او بیرون بروید، از اطرافیانش یا دوستان مشترک‌تان جویا شوید. راه دیگر آن است که بیرون رفتن یا قرار ملاقات را عقب بیندازید تا در خلال این مدت مکالمه‌های تلفنی بیش‌تری با او داشته باشید و بتوانید سؤال‌های بیش‌تری در این زمینه مطرح کنید.

اگر آن مرد از پاسخ دادن به شما طفره رفت چکار کنید؟ چنان چه ناگهان پس از چند بار ملاقات متوجه شدید مسئله‌ای را از شما پنهان کرده چطور؟ فوری او را ترک کنید. اگر نگرانی‌های‌تان را رفع نکرد او را برای همیشه فراموش کنید. شما شایستگی آن را

دارید با مردی باشید که فقط مال خودتان باشد!

شهر کتاب (nbookcity.com)

قانون (۹)

به دنبال مردی با منش و مرام خوب باشید

موقعیت زیر را در نظر بگیرید. بسیاری از ما این موقعیت را در زندگی خود تجربه کرده‌ایم. می‌تواند برای همه اتفاق بیفتد. مجرد هستید. از کسی خوشتان می‌آید. گه گاهی نیز او را می‌بینید. اوضاع نسبتاً خوب پیش می‌رود. حال دیگر به جایی رسیده‌اید که می‌خواهید بدانید این آشنایی به رابطه‌ای جدی تبدیل شده است یا نه. رابطه‌ای که به ازدواج منتهی شود. می‌دانید طرف مقابل نیز دوست دارد رابطه‌اش را با شما حفظ کند. مدت‌هاست که شما نیز به دنبال چنین رابطه‌ای بوده‌اید. اما مطمئن نیستید طرفتان همان شخص مورد نظر است یا نه. به زمان بیشتر، ملاقات‌های بیشتر و گفتگوهای بیش‌تری نیاز دارید تا او را بهتر بشناسید.

هر بار که به این موضوع و کارهایی که باید انجام دهید فکر می‌کنید کمی مضطرب می‌شوید. از خود می‌پرسید: «از کجا بدانم او برایم مناسب است.» «باید به دنبال چه ویژگی باشم.»

قانون شماره ۹ پاسخ مناسبی است به این سردرگمی شما. به دنبال کسی باشید که منش و مرامی سالم و خوب داشته باشد. چرا؟ چون منش یکی از عناصر بسیار ضروری و لازم برای خلق رابطه‌ای ماندگار و همیشگی است.

اما منش چیست؟ منش نمود بیرونی خویشتن اصلی، هویت و ماهیت واقعی فرد است. منش نماینده‌ی تمام درونیات فرد، ارزش‌ها و اخلاقیاتی است که رفتار و اخلاق او را رقم زده‌اند. منش یک مرد نشان‌دهنده‌ی رفتاری است که با خود، شما و دیگران دارد و روزی با فرزندان‌تان خواهد داشت. پس منش خوب یکی از ارکان اساسی ازدواجی خوب محسوب می‌شود.

حال تفاوت میان منش و شخصیت چیست؟ شخصیت همان چهره‌ای است که انسان از خود به دنیا نشان می‌دهد. به عبارتی، شخصیت شیوه‌ی ابراز درونیات به جهان بیرون است. متأسفانه شخصیت خوب همواره به معنای منش و مرامی خوب و سالم در افراد نیست.

آیا کسانی را نمی‌شناسید که خیلی خوب‌اند و هنگامی که در کنارشان هستید به شما خوش می‌گذرد اما از دورن، انسان‌های چندان خوب، سالم و نیکی نیستند. آیا تا به حال اتفاق نیفتاده با مردی با جذبه و با ابهت آشنا شوید و بعد فهمیده باشید که هنرمندی قلایی و کلاه‌بردار بوده و شخصیتی وحشتناک داشته است؟ در واقع می‌توان گفت برخی از مردم برای پوشاندن کمبودها و کاستی‌های درونی‌شان شخصیت‌های ظاهر فریب و بسیار تأثیرگذاری برای خود دست و پا می‌کنند تا بدین وسیله فقدان منش و مرام واقعی را در خود بپوشانند.

منش در واقع ماهیت و جوهره‌ی وجودی و واقعی هر شخص است. شاید منش واقعی همیشه نتواند خود را مانند شخصیت به

شیوه‌ای واضح «آشکار کند» و این همواره شخصیت است که به اصطلاح بیش‌تر «رو» است. اما منش و مرام به شخصیت واقعی و درونی فرد نزدیک‌تر است. چنان چه رابطه را به کیکی تشبیه کنیم شخصیت، خامه و تزئینات روی کیک و منش و مرام خمیر مایه و ماده‌ی اصلی سازنده‌ی کیک محسوب می‌شوند.

اغلب ما هنگامی که قوانین قدیمی را به کار می‌بندیم مرتکب اشتباه‌های زیر می‌شویم:

۱- همه‌ی توجه و دقت خود را روی ویژگی‌های شخصیتی یک فرد متمرکز می‌کنیم و از توجه و دقت به منش یا همان شخصیت واقعی‌اش باز می‌مانیم.

با مردی آشنا می‌شوید و از این که او نیز مانند شما عاشق مسافرت است، شوخ طبع است، خوش صحبت و مهربان و با محبت است بسیار خوشحال می‌شوید. پیش خودتان فکر می‌کنید: «شاید او همان همسر ایده‌ال من باشد» اما راجع به سؤال زیراندکی فکر کنید: «درباره‌ی منش یا همان شخصیت واقعی او چه می‌دانید؟ آیا با او گفتگوهای داشته‌اید تا براساس اطلاعات و داده‌های جمع‌آوری شده از آن‌ها بتوانید درباره‌ی شخصیت درونی، ماهیت واقعی این فرد اظهار نظری بکنید؟ آیا به دنبال نشانه‌هایی که فاش‌کننده‌ی شخصیت واقعی یا همان منش و مرام او باشند بوده‌اید؟ احتمالا نه! شما با این کار گول شخصیت ظاهری او را خواهید خورد.

آیا نه ماه بعد از این که دریابید همان مرد خوش صحبت و عاشق مسافرت که با زرق و برق‌های ظاهری، زندگی خود را جذاب و رنگارنگ کرده بود فردی تنبل و بی مسئولیت است که تا خرخره در قرض فرو رفته، شوکه نخواهید شد؟ با ناباوری به خودتان می‌گویید: «اما اون که همیشه خیلی با من خوب بود» «با او خیلی به من خوش می‌گذشت» حق با شماست. «او مرد خوش صحبتی بود اما این برای شوهر خوب بودن کافی نیست. ولی منش و مرامی خوب داشتن برای شوهر خوب بودن کافی است.»

۲ - به جای این که فکر کنیم آیا مردها به راستی واجد منش و مرامی خوب و نیکو هستند یا خیر، تلاش می‌کنیم از آنان قول ازدواج بگیریم.

به خاطر داشته باشید: یگانه هدف قوانین قدیمی آن است که از مردی برای شما قول ازدواج بگیرد. آن هم هر چه زودتر بهتر!؟ اگر فقط به همین موضوع توجه کنید، تنها مراقب نشانه‌هایی خواهید بود که دال بر تمایل او به تعهد و پای بندی باشند نه دال بر منش و مرام سالم و مثبت او. پس هر روز زندگی‌تان وقت این می‌شود که از خودتان بپرسید:

«چرا امروز به من زنگ نزد» «آیا برای سفرمون برنامه‌ریزی می‌کند یا نه؟» «آیا راجع به آینده‌ی مشترکمون حرف می‌زند یا دوست داره طفره بره؟»

هنگامی که فکرتان مشغول این موضوع می‌شود که آیا شما را دوست دارد یا نه، آیا می‌خواهد با شما ازدواج کند یا نه... فراموش

می‌کنید از خود پرسید [؟] [؟]: آیا شما او را دوست دارید یا نه؟» «آیا منش و شخصیت واقعی او را می‌پسندید یا نه؟» «آخرین بار که با او صحبت کردم چه احساسی داشتم؟» «آیا رفتار او با دیگران را می‌پسندم یا نه؟» «آیا او به نظرات، فکرها و نگرانی‌های من احترام می‌گذارد یا نه؟» «آیا هنگامی که از دست او ناراحت هستم واکنش‌هایش را در برابر خود می‌پسندم یا نه؟»

امیدوارم تفاوت میان «دنبال تعهد گشتن» و «دنبال شوهر مناسب گشتن» را درک کرده باشید. به دنبال تعهد گشتن می‌تواند بینش شما را نسبت به شخصیت و ماهیت واقعی یک مرد کور کند.

بگذارید داستان زنی بیست و پنج ساله را برای تان تعریف کنم که مستأصل آن بود هر چه زودتر ازدواج کند. او با مردی آشنا شد و همه‌ی قوانین قدیمی را با جدیت به کار بست. یعنی سخت تلاش کرد که «امتیاز» بگیرد و اسرارآمیز باشد. او را به حدس زدن وادار نماید و کاری کند که همه‌ی زحمات‌ها را او بکشد. زن جوان حتی یک جدول زمان بندی شده داشت که تاریخ و مهلت هر مسئله‌ای را روی آن مشخص کرده بود: «یک ماه برای این که تمام روابط قبلی‌اش را فراموش کند.» «چهار ماه تا بگوید دوستت دارم.» «شش ماه تا پیشنهاد ازدواج دهد» «یک سال تا ازدواج کنیم» تمام تلاش او این شده بود که آیا مهلت‌ها به خوبی عملی می‌شوند یا این که مرد بیچاره تأخیر خواهد داشت.

داستان این گونه می‌شود که پنج ماه و نیم بعد، مرد از او خواستگاری می‌کند و آن‌ها ازدواج می‌کنند. یک سال نمی‌گذرد که زن

حامله می شود و پسری به دنیا می آورد. هنگامی که این زن را ملاقات کردم سه سال بود که ازدواج کرده بود و وضعیت اسفناکی داشت. او به این نتیجه رسیده بود که شوهرش را حتی دوست هم نداشته و هیچ وقت از او خوشش نمی آمده و این که بعد از ازدواج، شوهرش به کلی تغییر کرده است. (نسبت به آن چه او فکر می کرده یا بهتر بگوییم «امیدوار» بوده است) و حال نمی توانست باور کند که چگونه از چنین منجلابی سردر آورده است.

به زن جوان که چشمانش پر از اشک شده بودند گفتم: «در واقع موضوع چندان هم پیچیده نیست. شما به دنبال تعهد بودید و آن را هم به دست آوردید. چنان چه به دنبال شوهری مناسب با منش و شخصیتی خوب بودید می توانستید آن را هم به دست آورید. بدین معنی که می توانستید در رابطه تان به وقایع دیگری دقت کنید. گویی «تعهد» برای شما مهم تر بود تا این که «چه کسی» به شما تعهد داده است.

حال می بایست به دنبال چه ویژگی های شخصیتی در فرد مقابل باشید؟ موارد شش گانه زیر را در همه ی سمینارهایم بیان می کنم و در هر فرصت ممکن، از این شش نشانه ی شخصیتی با زن ها صحبت می کنم:

۱- تعهد و پای بندی به تغییر و رشد شخصی

چنان چه بتوانید مردی بیابید که از قبل متعهد و پای بند تغییر رشد شخصی؛ اصلاح؛ بهبود و بالا بردن سطح توانایی های خود

باشد، در همان شروع آشنایی از یکی از بزرگ‌ترین مشکلات زناشویی خود جلوگیری کرده‌اید. برای مثال شما می‌خواهید روی رابطه‌تان کار کنید تا آن را بهبود بخشید اما او این گونه نیست. شما دوست دارید درباره‌ی مسائل و مشکلاتتان صحبت کنید تا آن‌ها را رفع نمایید اما او علاقه‌ای به این کار نشان نمی‌دهد. تعهد به تغییر و رشد شخصی به این معناست که او نیز بخواهد هر آن چه که لازم است را بیاموزد تا شوهر و انسانی بهتر و کامل‌تر باشد. تعهد یعنی این که مجبور نیستید با تهدید او را وادار به رشد نمایید. او به تنهایی و با میل و خواسته‌ی خودش در این راه قدم بر می‌دارد.

۲- باز بودن و گشادگی روحی، احساسی و عاطفی

ارتباط و صمیمیت فقط هم‌خانه بودن و اتاق خواب یا دستشویی و حمام مشترک داشتن نیست. بلکه سهیم شدن در احساسات و عواطف یکدیگر است. از این رو بسیار مهم است که به دنبال باز بودن و گشادگی روحی، احساسی و عاطفی در همسر آینده‌ی خود باشید. چنین مردی، مردی است که با احساسات خود در تماس است و به میل خودش آن‌ها را آزادانه با شما در میان می‌گذارد. می‌بایست احساس کنید در قلب و روح او به روی شما باز است نه بسته.

۳- عزت نفس، نجابت و وفاداری

صداقت و عزت نفس از عناصر لازم و بسیار ضروری برای هر رابطه‌ی سالم است. این که بدانید می‌توانید در تمام احوال و اوقات

روی مرد زندگی خود حساب کنید حس امنیت فوق‌العاده زیادی به شما می‌دهد. به دنبال نشانه‌هایی در او باشید که حاکی از صداقت او با خودش، شما و دیگران است.

باید بتوانید رفتار او را با دیگران هم به لحاظ شخصی، هم شغلی و حرفه‌ای بپسندید و محترم و ارزشمند بشمارید.

۴ - پختگی و مسئولیت‌پذیری

منش خوب و عالی به این معناست که مرد زندگی‌تان بزرگ شده و رفتار بچه‌گانه‌ای ندارد. یعنی از شما انتظار ندارد مثل بچه‌ها از او مراقبت و مواظبت کنید. بزرگ شدن هم‌چنین به این معناست که او مسئولیت‌پذیر است و به گفته‌های خود در زندگی عمل می‌کند. بر سر قول‌هایش می‌ایستد، دیر نمی‌کند، به موقع حاضر می‌شود و برای حرف خودش ارزش و احترام قائل است.

۵ - اعتماد به نفس و خودباوری بالا

به خاطر داشته باشید همسران فقط به اندازه‌ای که خودش را دوست دارد می‌تواند شما را دوست داشته باشد نه بیش‌تر. یکی از اشتباه‌های بزرگ ما به هنگام انتخاب همسر آن است که توجه خود را روی رفتاری که با ما دارد، متمرکز می‌کنیم نه رفتاری که با خودش دارد. منش خوب مستلزم آن است که فرد احساس خوبی نسبت به آن چه و آن که هست داشته باشد و از زندگی‌اش راضی باشد. از خودش خوب مراقبت و مواظبت کند، مراقب بدن و سلامت و محیط زندگی‌اش باشد و به دیگران اجازه ندهد با

او بد رفتاری کنند.

۶- نگرش مثبت نسبت به زندگی

ضرب المثلی قدیمی است که می‌گوید: «دو نوع انسان در این دنیا وجود دارند: انسان‌های مثبت و انسان‌های منفی. چنان چه قرار باشد باقی عمر خود را با یکی از این دو نوع انسان سپری کنید کدام یک را بر می‌گزینید؟ مطمئن شوید شوهر آینده‌تان مردی منفی نباشد. انسان‌های منفی همواره بر روی مشکل تمرکز می‌کنند تا به راه حل، و همواره مسئله‌ای را برای شکایت کردن پیدا می‌کنند و رفتار و نگرشی بد بینانه، ناپاوارانه و منفی دارند. انسان‌هایی که منش خوب و مثبت دارند در تمام این عالم از جمله شما و خودشان، خوبی و نیکی را می‌بینند و پیدا می‌کنند. هنگامی که در کنار چنین افرادی هستید احساس خوبی نسبت به خودتان، دنیا و زندگی پیدا می‌کنید.

(راستی! فراموش نکنید این شش صفت و ویژگی مثبت را در منش خودتان شکوفا کنید؟!)

البته منظورم آن نیست که شخصیت و جاذبه‌ی جنسی نیز به هنگام ازدواج و انتخاب همسر به حساب نمی‌آیند. چرا این دو عامل نیز مهم‌اند اما نه به اندازه‌ی منش و مرام شخص. مهم است شخصیت بیرونی و ظاهری فرد را نیز بیسندید و دوست داشته باشید. اما همین جا متوقف نمانید. باید طرف مقابل را بیشتر برای درونیات و شخصیت و هویت واقعی او دوست داشته باشید.

قبل از آن که با کسی بیش از حد نزدیک و صمیمی شوید حتماً قانون ۹ را به کار بندید. تا هم شریک زندگی‌تان را بیابید و هم شریک زندگی خوب و مناسبی برای خود پیدا کنید.

شهر کتاب (nbookcity.com)

قانون (۱۰)

مراقب نشانه‌های هشداردهنده که حاکی از مشکلات بالقوه و احتمالی‌اند، باشید

می‌خواهید کسی را ببینید و سخت عاشقش شوید...

می‌خواهید قلب و روح خود را به روی او بگشایید و خصوصی‌ترین و شخصی‌ترین بخش‌های وجودی خود را بر او فاش سازید...

می‌خواهید تمام و کمال تسلیم عشق و شور و اعجاز ازدواجتان شوید...

اما... اما این را نیز نمی‌خواهید که صدمه یا آسیبی ببینید....

دوست ندارید کسی دلتان را بشکند و احساساتتان را نادیده بگیرد...

چگونه می‌توانید از خود مراقبت و محافظت کنید؟

پاسخ این سؤال، به کار بستن قانون (۱۰) است. «مراقب نشانه‌های هشداردهنده که حاکی از مشکلات بالقوه و احتمالی‌اند،

باشید.»

قانون (۱۰) یکی از مهم‌ترین قوانینی است که باید از همان آغاز ارتباطتان با یک مرد و سپس تا هنگامی که رابطه جلو برود و

جدی‌تر شود همواره در نظر داشته باشید. این قانون در عین حال یکی از مشکل‌ترین قوانین واقعی نیز محسوب می‌شود چون به

کار بستن و عمل کردن به آن گاه مشکل می‌شود. چرا؟ چون هنگامی که از کسی خوشتان می‌آید و عاشق او شده‌اید اغلب به

مسائل دیگری توجه دارید. مسائلی نظیر:

چه احساس خوبی است که سرانجام کسی را برای خود یافته‌اید.

چه کارها، تفریحات و لذت‌هایی است که می‌توانید دو نفری انجام دهید.

هیجانی که به هنگام نزدیکی جسمانی و فیزیکی در بدن خود احساس می‌کنید.

توجه و دقت فراوان روی این که هر بار او را می‌بینید چه بیوشید.

هیجان خرید لباس‌هایی که فکر می‌کنید او خوشش می‌آید.

تلاش برای هر چه بیش‌تر با او بودن و اوقات فراغت‌تان را با او گذراندن.

تمام توجه‌تان را صرف او کردن، دقت به همه‌ی گفته‌ها، رفتارها و حرکات او و به دنبال نشانه‌های رضایت و خرسندی او گشتن.

خیال بافی و رؤیاپردازی درباره‌ی آینده‌ی مشترکتان.

● خرید کارت و هدیه و کادو و... برای او

حال متوجه منظورم شدید؟ چون بی‌گمان همه‌ی کارهای بالا را کرده‌اید و می‌دانید که چه می‌گویم. خودم هم همین‌طور!!!

مشکل آن است، هنگامی که همه‌ی ذهن شما مشغول فعالیت‌ها، فکرها، مشاهده‌ها و احساسات بالاست دیگر از اشتباه‌ها،

ایرادها و کاستی‌های او غافل می‌مانید و به احساسات ناخوشایند خود در مورد او ترتیب اثری نمی‌دهید زیرا ترجیح می‌دهید با

دوست‌تان به خرید لباس زیر، برای شب عروسی‌تان بروید تا این که تنهایی قدم بزنید و به این حقیقت تلخ که به تازگی او خودش را کمی از شما دور گرفته و مرموز و اسرارآمیز عمل می‌کند فکر کنید.

دلیل دیگری که مشکلات را نادیده می‌گیریم چیست؟ پاسخ: «دوست نداریم آن‌ها را ببینیم.» زیرا ما به دنبال دلائلی می‌گردیم تا مناسب بودن طرف مقابل را ثابت کنیم و بتوانیم هر چه زودتر مجوز عاشق شدن را بگیریم و ازدواج کنیم نه این که خواستگارها را یکی پس از دیگری رد کنیم و به اصطلاح مادر بزرگ‌های مان به بخت خود لگد بزنیم! این موضوع به ویژه هنگامی واقعیت دارد که:

مدت‌هاست مجرد و تنها هستید.

ساعت بیولوژیکی شما «تیک تیک» می‌کند و سال‌های اوج باروری خود را پشت سر می‌گذارید و مشتاق‌اید مرد زندگی‌تان را هر چه زودتر ملاقات کنید.

کاندید مورد نظر، مزایای ظاهری و به اصطلاح «کاغذی» خوبی دارد: (دکتر یا مهندس است، پول زیادی دارد، زیبا، خوش‌قیافه یا خوش تیپ است و...) و چشم‌پوشی از او برای‌تان مشکل است. [رجوع کنید به قانون (I) ۱۱

دوستان یا خانواده و اطرافیان شما به راستی دوستش دارند و از او خوششان می‌آید.

چنان چه موارد بالا برایتان آشنا به نظر می‌رسند یا در مورد شما صدق می‌کنند باید دو چندان توجه و دقت کنید. زیرا از قبل آمادگی دارید که در هیجان شروع رابطه‌ای رمانتیک به دام افتید و چشمتان را به روی نگرانی‌ها و ترس‌هایتان ببندید.

توجه به نشانه‌های هشدار، آن گونه که به نظر می‌رسد، چندان هم دشوار نیست. بی‌گمان صدای کوچک و ریزی را که همواره در سرتان صحبت می‌کند یا زیر گویشتان زمزمه می‌نماید می‌شناسید. این صدای کوچک می‌گوید:

«فکر نمی‌کنی امشب کمی در مشروب خوری زیاده روی می‌کنه؟»

«وقتی راجع به خانواده‌اش از او پرسیدم یک دفعه منقلب شد و موضوع را عوض کرد.»

«متوجه این کارش شدم. دوستم را جلوی من مسخره کرد و ناراحتش کرد.»

«آیا بار سوم نبود که به او گفتم دوستش دارم اما او هنوز یک بار هم این واژه‌ها را به من نگفته است.»

«آیا خیالاتی شده‌ام یا او به راستی کمی در اتاق خواب زورگو و کنترل‌گر و خشن است؟»

«آیا بیش از حد به من «بکن نکن» نمی‌کند و مدام مرا پند و اندرز نمی‌دهد که چگونه باید زندگی‌م را اداره کنم؟»

«ببین، دوباره این کار همیشگی‌اش را تکرار کرد. این بار سوم است که امشب در میهمانی چشم‌چرانی می‌کند.»

این صدای کوچک سعی دارد مطلبی را به شما بگوید. می‌خواهد بگوید: «مراقب باش!!! شاید این همان مشکلی است که باید با

آن روبه‌رو شوی و شاید هم نباشد. اما می‌بایست مطمئن شوی. من تو را دوست دارم و نمی‌خواهم که صدمه‌ای ببینی.»

اگر لحظه‌ای بایستید و درنگ کنید خواهید دید که این صدای کوچک، صدای قلب و روح‌تان است. این صدا یا ندای درونی مثل راهنما عمل می‌کند. هدف و نیتش آن است که شما را به سوی بهترین و متعالی‌ترین خوبی‌ها هدایت کند. ممکن است آن را به شکل یک احساس یا غریزه حس کنید. اگر شما هم مانند من، زن هستید می‌دانید چه می‌گویم. هرگاه آن را نادیده می‌گیرید یا خفه‌اش می‌کنید چه اتفاقی می‌افتد: خودتان را به درد سر می‌اندازید و صدمه می‌بینید.

به خاطر داشته باشید: اغلب اوقات این مردها نیستند که ما را گول می‌زنند، خودمان هستیم که خودمان را فریب می‌دهیم. تفاوت میان قوانین قدیمی و قوانین واقعی نیز در همین است. قوانین قدیمی فهرستی است بلند بالا و طولانی از بکن، نکن‌های مصنوعی و فریبکارانه که عشق مردها را نسبت به زن‌ها امتحان می‌کند و محک می‌زند: برای مثال، باید مدت زمان مکالمه‌ی تلفنی خود با آن‌ها را اندازه‌گیری کنید، قبل از آن که دعوت به شام را بپذیرید تا پنج بشمارید و صبر کنید، بعد از گذشت چند ساعت، ملاقات را پایان دهید، تا چند روز از ملاقات قبلی نگذشته دعوت بعدی را قبول نکنید. از صحبت درباره‌ی بعضی مسائل و موضوع‌های خاصی خودداری کنید. هنگامی که با هم در خیابان راه می‌روید دستش را نگیرید و آن را عقب بزنید و... من می‌گویم با این روش‌های احمقانه نمی‌توانید بفهمید آیا به راستی مردی به درد زندگی با شما می‌خورد یا نه.

قوانین واقعی می‌گویند: خودتان باشید (قانون ۵) و سپس مراقب واکنش‌های او باشید. (قانون ۱۰) آیا این قوانین منطقی‌تر به نظر نمی‌رسند؟ علاوه بر آن بسیار آرامش بخش و خالی از استرس و اضطراب‌اند!

چنان چه قوانین واقعی ۱ تا ۹ را به کار بسته باشید آن گاه آمادگی دارید تا از قانون ۱۰ نیز استفاده کنید. خوب، تا به حال باید اطلاعات و داده‌های زیادی درباره‌ی طرف مقابلتان به دست آورده باشید. اکنون دوباره رابطه‌تان را با او ارزیابی کنید تا ببینید درست است با او ادامه دهید یا نه.

اینک تذکری به آن دسته از زن‌ها که همیشه به سبب دیدن جنبه‌های مثبت زندگی و آدم‌ها به خودشان افتخار می‌کنند: این دسته از زن‌ها باید دو برابر بقیه تلاش کنند و عینک خوش‌بینی را از چشمان خود بردارند و مرد زندگی‌شان را با واقع‌بینی، صداقت و هدفمندی هر چه تمام ارزیابی کنند. وگرنه ممکن است عاشق توانایی‌های بالقوه‌ی طرف مقابل شوند نه توانایی‌های بالفعل او. [ر.ک. به قانون (۱) ۱۳]

برخی نشانه‌های هشداردهنده به چه معنا هستند؟

نشانه‌ی هشدار	مشکلات پائنه و احتمالی
از صحبت درباره‌ی گذشته‌اش سر باز می‌زند، از سؤال‌های مستقیم فرار می‌کند.	ممکن است مسئله‌ای را پنهان کند مسئله‌ای که می‌تواند جدی باشد. چنین کسی نمی‌خواهد روی رابطه‌اش کار کند.
از صحبت کردن درباره‌ی احساسات خوشت نمی‌آید، همه‌ی مسائل را مسک، سطحی یا به خنده بر گزار می‌کند.	شما را به درون خود راه نمی‌دهد از این که به شما نزدیک شده و صمیمی شود خیلی می‌ترسد.
از جزئیات و سابقه‌های خانوادگی‌اش مطالبی نمی‌گوید. زیاد خالوده‌اش نمی‌بیند یا با آن‌ها حرف نمی‌زند.	با صمیمیت مشکل دارد. ممکن است خشم سرکوب شده‌ای را که از خالوده‌اش دارد سر شما خالی کند.
عشق، توجه و محبت زیادی نشان شما می‌کند بیش از آن چه شما به او عشق و توجه نشان می‌دهید.	او بیشتر از شما به رابطه توجه می‌کند و اهمیت می‌دهد این رابطه‌ای نابرابر است هرگز کنار شما احساس خوشبختی نخواهد کرد.
در مقایسه با شما عشق، توجه و محبت کمتری به پای‌تان می‌ریزد.	شما بیشتر به رابطه توجه می‌کنید و به آن اهمیت می‌دهید عشق شما عشقی ناسازگار است. احساس خوشبختی نخواهد کرد.
هنوز نامزد/همسر قبلی خود را می‌بیند و با او ارتباط دارد. شما را به او معرفی نمی‌کند.	به لحاظ احساسی، عاطفی در دسترس نیست. نمی‌تواند به شما تعهد بدهد.
همیشه الکل یا مواد مخدر مصرف می‌کند بدون آن‌ها نمی‌تواند عشق‌ورزی کند یا اوقات خوشی را بگذراند.	او معنادار است مگر چه این را انکار خواهد کرد منتظر تعبیرات خلق و خوی ناگهانی در او باشید.

سخت و سخت به شما می‌چسبد تمام شبانه روز در مرکز زندگی او قرار دارید.	حسود و انحصار طلب خواهد بود احساس خواهید کرد شما را کنترل می‌کند. احساس خفگی خواهید کرد.
چشم‌چرانی می‌کند مثل پشه مدام با این و آن تحریک می‌شود. از جانب زن‌ها به توجه زیادی نیاز دارد.	احتمال این که به شما خیانت کند وجود دارد هیچ وقت کنار او احساس آرامش و امنیت نخواهید کرد.
از زندگی گذشته‌ی خود عصبانی است، تاسف / همسر قبلی خود را مسئول مسائل و مشکلاتش می‌داند.	نظر بعدی شما هستند! مسئولیت خود را در مسائل و مشکلات گذشته نمی‌پذیرد.
مشکلات اقتصادی و اعتباری فراوان و ادا شده دار، مقروض بودن، چک‌های برگشتی، ثبات اقتصادی نداشته	دسته چک‌های خودتان را حاضر کنید!
دوست دارد همه جار رئیس باشد و همه را مغلوب خود کند.	او به کنترل دیگران معنادار است. در ابتدا احساس می‌کند چقدر به شما توجه دارد و پیوسته نور و برزن می‌چرخد پس احساس خواهد کرد که به دام افتاده‌اید و گیر کرده‌اید.
خونسرد و بی‌تفاوت رفتار می‌کند و هیچ وقت به نظر نمی‌رسد که مشکلی داشته باشد هیچ‌گاه آسیب‌پذیری خود را نشان نمی‌دهد.	به لحاظ روحی - احساسی در دسترس نیست. هرگز کنار او احساس آرامش خیال و امنیت خاطر نخواهید کرد.
می‌خواهد همیشه و همه جا مراقب و محافظ شما باشد. می‌خواهد در حق‌نیل پدري کند و از شما حمایت نماید.	همه جا روی سرتان سوار است زمایش روی شما دراز است. هیچ‌گاه احساس ایافت و توانایی نخواهید کرد. مثل بچه‌ها با شما رفتار می‌کند.

خیلی به روابط جنسی علاقه‌مند است.	اشتغال ذهنی اعتیادگونه‌ای به روابط
باید همیشه این کار را بکند وگرنه حالش	جنسی دارد بدون آن احساس
خوب نیست.	صمیمیت نمی‌کند. احساس می‌کند
	مردم از شما سوءاستفاده می‌شود.

این لیست فقط شامل نمونه‌هایی از نشانه‌های هشدار و مشکلات احتمالی ناشی از آن‌هاست. واضح است که صدها نشانه از این دسته وجود دارند که می‌توانند به معنای مشکلات خاص باشند. چنان چه دقت کنید می‌توانید آن‌ها را در رفتار دیگران مشاهده نمایید. حال به هنگام مشاهده‌ی یکی از این علائم و نشانه‌ها چه کار باید بکنید؟

آن چه مسلم است **نباید** کارهای زیر را انجام دهید:

نباید اهمیت آن‌ها را نادیده بگیرید یا کم اهمیت جلوه دهید:

«بیچاره آنقدرها هم مشروب نمی‌خورد اغلب آخر هفته‌ها، تازه طفلی فقط آب جو می‌خورد نه نوشیدنی دیگری.»

نباید برایش عذر و بهانه بتراشید و آن‌ها را توجیه کنید: «می‌دانم ممکن است کمی حسود به نظر برسد اما فقط برای این است که همسر قبلی اش به او خیانت کرده و زیاد احساس ناامنی می‌کند.»

نباید آن‌ها را منطقی و طبیعی جلوه دهید: «او هرگز چشم‌چرانی نمی‌کند. از آن جا که دوره‌های روان‌شناسی فروش و فروشندگی

را طی کرده است یادگرفته که با دیگران خیلی دوستانه رفتار کند. به خصوص با زن‌ها.»

نباید آن‌ها را انکار کنید: «منظورتان چیست؟ آیا شما به راستی چنین فکر می‌کنید که او با من رفتار خوبی ندارد؟ او همسری فوق العاده است و هرگز هیچ کس مرا این طور دوست نداشته است. تو حسودیت می‌شه که من خوشبختم و تو نیستی.»

نباید به عالم خیال و رؤیا پناه ببرید: «می‌دانم او با صمیمیت مشکل دارد اما مطمئنم همین که نامزد کنیم این حالتش از بین خواهد رفت.»

حال، کارهایی که باید انجام دهید:

با صداقت و صراحت تمام درباره‌ی احساسات و نگرانی‌های خود با او صحبت کنید. [قانون (I) ۱۴ یا مشکل به خودی خود حل خواهد شد که در این صورت نشانه‌های هشدار و علائم مربوط به آن نیز ناپدید خواهند شد. یا این که هم‌چنان به قوت خود باقی خواهند ماند که در این صورت باید جدی وارد عمل شوید.

قانون (۱۱)

درباره‌ی مردها براساس اندازه‌ی قلب و وسعت روحشان قضاوت کنید نه براساس اندازه‌ی کیف پولشان»

«باربارا، از مردهای بد خسته شدم. آیا اصلا مردهای خوب هم پیدا می‌شن؟ چه طوری می‌تونم این جور مردها رو پیدا کنم؟»
چنان چه اشتباه نکرده باشم، جمله‌هایی از این قبیل را هفته‌ای سی، چهل بار می‌شنوم. جواب من به این گونه زن‌ها چنین است:
«کمتر خودتان را به بیرون رفتن با مردهایی که خوبی‌شان فقط روی کاغذ است، محدود کنید: (دکترها، مهندس‌ها، وکلا، پولدارها و....)

«کمتر مردهای خوب را فقط به این دلیل که با تصویر ذهنی شما از لقمه‌ی چرب و دهن پر کن، مطابقت نمی‌کنند از دور و برتان فراری دهید.»

«کمتر درباره‌ی مردها براساس اندازه‌ی کیف پولشان قضاوت کنید.»

به جای آن:

به دنبال مردهایی باشید که قلب و روح بزرگی دارند.

باور کنید می‌دانم که گفتن، ساده‌تر از عمل کردن به آن است. می‌دانم مادرتان به شما گفته که: «عاشق مردهای پولدار شدن

سخت‌تر از عاشق مردهای بی پول شدن نیست!» این را نیز می‌دانم که ما در جهانی بسیار «مادی» زندگی می‌کنیم که بیشتر به پول و مقام انسان‌ها بها داده می‌شود نه ثروت و غنای درونی آن‌ها. علاوه بر آن موفقیت‌ها و دستیابی‌های بیرونی و ظاهری بسیار مهم‌تر از موفقیت‌ها و دستیابی‌های درونی، روحی و معنوی شمرده می‌شوند. می‌دانم که رؤیاها، خیال‌پردازی‌ها و قصه‌های جن و پری دوران کودکی‌تان همه و همه به شما از شاهزاده‌ها و اسب سفید گفته‌اند نه پس‌رکی که در اصطبل کار می‌کند. سرانجام این شاهزاده و اسب سفیدش بودند که شاهزاده خانم جوان و زیبا را یک دل نه صد دل عاشق خود کردند و او را روانه‌ی قصری زیبا و باشکوه ساختند که در آن جا تا پایان عمر به پای هم خوشبخت و پیر شوند.

بگذارید از عالم خیال و رؤیا بیرون آییم و پا به دنیای واقعی بگذاریم. عصر حاضر قرن هیجدهم یا نوزدهم میلادی نیست که زن‌ها از خودشان پول یا کار و شغلی نداشته باشند و مجبور باشند فقط برای امنیت مادی که مرد می‌تواند به آن‌ها بدهد با او ازدواج کنند نه براساس عشق‌شان به او و نیز عشق مرد به آن‌ها. حال در قرن بیست و یکم زندگی می‌کنیم و خوشبختانه ما زن‌ها می‌توانیم با هر کسی که خودمان انتخاب می‌کنیم ازدواج نماییم.

گرچه متأسفانه هنوز برخی باورها تغییر نکرده‌اند و روی انتخاب ما تأثیر می‌گذارند:

پول

سبک زندگی

قدرت و منصب اجتماعی

شغل و حرفه

شهرت و اعتبار

متأسفانه بسیاری از زن‌ها - خودآگاه یا ناخودآگاه - هنوز قاضی‌هایی بسیار سخت‌گیر و بی‌انصاف‌اند.

هرگاه زنی به یکی از دوستان زن خودش می‌گوید که به تازگی با مرد جوانی آشنا شده اغلب، نخستین واکنش دوستش این است که:

شغلش چیست؟

هرگاه خانمی از دوستش می‌شنود که ازدواج کرده است. فوری می‌پرسد: «**شغل شوهرتان چیست؟**»

اغلب شاهد بوده‌ام چنان چه شغل شوهرشان چندان با اسم و رسم و آبرودار نباشد اغلب در رویارویی با این سؤال با خجالت و شرمندگی پاسخ می‌دهند: «فقط فروشنده‌ای ساده است» یا «راستش الان توی یک مغازه‌ی لباس‌فروشی کار می‌کند اما دارد شب‌ها به کلاس می‌رود تا بتواند وارد شغل املاک و مستغلات بشود.» ما زن‌ها اغلب شاهد گفته‌های پدر و مادرانمان یا پدربزرگ و مادربزرگ‌های مان بوده‌ایم، وقتی از نظر خودشان شوهری ایده‌ال را برای ما توصیف می‌کردند مثلاً فلان زن فامیل یا

آشنا با چه کسی ازدواج کرده است به این معنا که مردی با شغل خوب و اسم و رسم دار و پرآبرو یا مردی پول دار پیدا کرده، نه به این معنا که با مردی مهربان، با محبت و مسئولیت‌پذیر ازدواج کرده است.

به تازگی در میهمانی بودم و تصادفی صحبت‌های زن دیگری را شنیدم که داشت درباره‌ی نامزد جدیدش به دوستانش می‌گفت: «او بهترین مرد دنیاست!» با هیجان تمام گفت: «او خانه‌ای شیک و مجلل در شهر و ویلایی زیبا و رؤیایی در بیرون از شهر دارد. هنوز هیچی نشده مرا به سه مسافرت برده است. یکی به اسپن، یکی به چشمه‌ی آب معدنی که خواص سلامتی و درمانی ویژه دارد و یکی هم به مکزیک. تازه این دستبندی را که برایم خریده ببینید. تمام الماس و یاقوت قرمز است. هنوز سه ماه هم نشده که با هم آشنا شده‌ایم. حسایی عاشقش شدم. البته زیاد موضوع رو بهش «لو» نداده‌ام و احساساتم رو خیلی بهش نشون نمی‌دم. گذاشتم واسه موقعی که یه حلقه‌ی نامزدی بکشه بیرون تا اون موقع بهش بگم.»

حالم بد شد. در واقع او تفاوت زیادی با زن فاسدی که دستمزدش سنگین است نداشت. می‌دانم این واژه‌ها، کلماتی بسیار سنگین با لحنی تندند. اما می‌خواهم شما نیز لحظه‌ای به آن فکر کنید. او در قبال عشق خود توقع پول و دستمزد داشت که البته مرد هم خیلی خوب به او پرداخت می‌کرد. هر چه آن مرد پرداختی خود را بیش‌تر کند، زن بیشتر می‌بخشد. به عقیده‌ی من این وصف زن‌های بد است ...

در جایگاه یک زن، از این که ما همواره در طول تاریخ ضعیف و عقب نگاه داشته شده‌ایم بسیار غمگین می‌شوم. به طوری که هنوز بعضی از ما ترجیح می‌دهیم با مردهای پولدار زندگی کنیم و شوهری پیدا کنیم که شغل مهم و پر درآمد یا با اسم و رسم دار یا ماشین شیک یا خانه‌ای زیبا و بزرگ داشته باشد. به جای آن که ارزش و قدر خودمان را از درون خودمان بجویم. این درست است که بسیاری از ما زن‌ها هنوز نیز در درآمد خانواده شرکت داریم یا حتی همه‌ی مخارج خانه را به تنهایی به عهده گرفته‌ایم. اما همچنان زنان بسیاری وجود دارند که ارزش افزوده و اغراق‌آمیزی را روی پول و زرق و برق‌های مادی و اجتماعی یک مرد می‌گذارند و در این میان از کشف قلب و روح مرد زندگی خود باز می‌مانند.

فقط پول نمی‌تواند شما را خوشبخت کند اما می‌تواند برای شما راحتی و رفاه بیاورد. پول هرگز نمی‌تواند قلب و روح شما را سیراب کند. زنان بی‌شماری را می‌شناسم که اجازه داده‌اند پول و اسم و رسم شوهرشان چشم آن‌ها را کور کند. پس در ازدواج‌هایی خالی و سرد و فلاکت بار به دام افتاده‌اند.

این زن‌ها حاضرند همه‌ی جواهرها، اسباب و اثاثیه‌ی گران‌قیمت و تعطیلات و سفرهای آن چنانی خود را بدهند و فقط لحظه‌ای عشق ناب و حقیقی، عشق‌ورزی پر حرارت و برخاسته از محبت و علاقه‌ی قلبی و صمیمیت و نزدیکی روحی و احساسی را تجربه کنند. در این جا منظورم آن نیست که پول بدبختی می‌آورد. فقط می‌خواهم بگویم چنان چه عشق و تفاهمی در کار نباشد، پول

به تنهایی خوشبختی نخواهد آورد.

دوستی دارم که هیچ وقت نتوانسته مرد مناسبی برای خود بیابد. او نمی‌تواند بفهمد چرا؟ اما برای من موضوع مثل روز روشن است: او هرگز با مردی که پول دار نباشد و سبک زندگی تجملی و پر زرق و برقی نداشته باشد بیرون نمی‌رود. او همیشه به دنبال مردهایی است که ماشین‌ها و شغل‌های آن چنانی و عادت‌ها و علاقه‌های گران‌قیمت داشته باشند. هر بار که از او می‌پرسم آیا زوج مناسبی برای خود یافته است یا نه مدام از این می‌گوید که در کدام رستوران غذا خورده‌اند، یا چه کار کرده‌اند اما هرگز از احساسات خود حرفی نمی‌زند: این قبیل هیجانات مادی او مدتی ادامه دارند و سپس فروکش می‌کنند و متعاقب آن چند ماه بعد که به طرزی اجتناب‌ناپذیر با حقایق دردناکی درباره‌ی طرف مقابل مواجه می‌شود و در می‌یابد که او نمی‌تواند احساساتش را بیان کند یا خیلی خودخواه و خودمحور بین است یا تا حد مرگ از تعهد دادن به او می‌ترسد و... حالش بد می‌شود و با او به هم می‌زند. سپس چند هفته صبر می‌کند و دوباره این چرخه‌ی معیوب را با مرد دیگری که این بار با ماشین «پورشه» از راه رسیده است شروع می‌کند.

قانون (۱۱) می‌گوید: هنگامی که مردها را براساس مادیات انتخاب می‌کنید نه براساس آن چه از لحاظ روحی - عاطفی به شما می‌دهند از ازدواجی نادرست سر در می‌آورید.

به علاوه آیا چنان چه مردی شما را بر اساس اندازه و وزن تان انتخاب کند از او متنفر نمی‌شوید؟ مردها نیز هنگامی که درباره‌ی آن‌ها بر اساس فیش حقوقی‌شان قضاوت می‌کنید از شما متنفر می‌شوند.

البته مردانی نیز هستند که هم به لحاظ اقتصادی موفق‌اند و هم به لحاظ احساسی و عاطفی انسان‌هایی گرم، مهربان و با محبت‌اند. چنان چه برحسب تصادف زوج شما موفق و پولدار و با نفوذ و با اسم و رسم نیز هست چه بهتر. اما اگر نبود، زانوی غم در بغل نگیرید زیرا به مراتب مردان بیش‌تری نیز وجود دارند که زیاد پول ندارند، ماشین آن چنانی و شغل با اسم و رسم ندارند اما صادق، قابل اعتماد، وفادار و پای‌بند، رمانتیک و با احساس‌اند و بی‌صبرانه مایل‌اند ازدواج کنند، بچه داشته باشند و همین الان شما را از عشق سیراب سازند و بپرستند. اما این فقط به شرطی امکان‌پذیر است و تحقق می‌یابد که به آن‌ها فرصت دهید شانس خود را امتحان کنند.

باید از مرد زندگی‌تان فقط یک توقع داشته باشید و آن پول، ثروت، قدرت، نفوذ اجتماعی یا اسم و رسم و... نیست تنها **عشق** است به همین سبب قوانین واقعی نیز همه به اندازه‌ی قلب و روح مرد نظر دارند.

قانون (۱۲)

عادل و منصف باشید: در قوانین و استانداردهای خود تبعیض و دوگانگی نداشته باشید

اگر فقط یک قانون وجود داشته باشد که زن‌ها خوب می‌فهمند و درکش می‌کنند آن قانون، قانون واقعی (۱۲) است. زیرا زن‌ها تجربه‌ی زیادی درباره‌ی رابطه با «مورد اجحاف» واقع شدن در طول تاریخ دارند: به آمار و ارقام جهانی زیر توجه کنید:

زن‌ها حدود ۵۰ درصد کل جمعیت جهان را به خود اختصاص داده‌اند و دو سوم تمام کار دنیا را انجام می‌دهند. اما فقط حدود یک دهم دستمزدهای پرداختی کل دنیا را دریافت می‌کنند.

کمتر از ۱ درصد از کل دارایی و اموال دنیا به زنان تعلق دارد.

در برابر انجام دادن کار و شغلی مساوی و معادل هریک دلار دریافتی مردها، زن‌ها فقط ۶۹ سنت دستمزد می‌گیرند.

این آمار و ارقام جهانی حقیقی و واقعی‌اند اما منصفانه و عادلانه نیستند. اغلب زن‌ها نیازی به درس خواندن و تحصیلات دانشگاهی ندارند تا این حقیقت را درک کنند. زیرا در تجربه‌های شخصی زندگی خود بارها آن را احساس کرده‌اند. زن‌ها مجبورند دو برابر مردها کار کنند تا از آن‌ها جلو بیفتند و تازه هنگامی که این کار را می‌کنند به جای آن که برای این توانایی‌ها و قابلیت‌ها تحسین شوند؛ بر چسب تهاجمی و خشن بودن می‌خورند! وقتی که زن‌ها سعی می‌کنند پیشرفت کنند، بندها را

بگسلند و از زندان شیشه‌ای خود رهایی یابند و فرصت‌هایی برابر و همسنگ با مردها بیابند و نه فقط در شغل‌های به اصطلاح مختص زن‌ها که در هر شغلی، از مردها سبقت جویند به این لحاظ که واجد ویژگی‌ها و قابلیت‌های برتر رهبری، سازماندهی و برنامه‌ریزی‌اند تحسین نمی‌شوند و زمخت و خشن نیز نامیده می‌شوند.

عبارت دیگری که به خوبی توصیف‌کننده‌ی این‌گونه استانداردهای دو گانه است: «یک بام و دو هوا» است. استانداردهای دو گانه منصفانه و عادلانه نیستند، زیرا قوانین زندگی را در مورد همه‌ی انسان‌ها مساوی و یکسان اجرا نمی‌کنند.

روش‌های قدیمی زندگی، ازدواج و عشق ورزیدن که به خوبی در قوانین قدیمی به تصویر کشیده شده‌اند براساس استانداردهای دو گانه یا همان «یک بام و دو هوا» که اصلاً منصفانه نیستند و بسیار نیز «مغرضانه»^[۲] اند بنا شده‌اند. برای مثال به برخی از این قوانین که در زیر بیان شده‌اند دقت کنید. شایان ذکر است که این قوانین را از خودم در نیاورده‌ام و کم و بیش همگان با این نوع قوانین آشنایی دارند:

بگذارید همیشه و همه جا مردها پول صورت حساب را بپردازند. هرگز پیشنهاد آن را نیز ندهید که مثلاً به هنگام رستوران رفتن هر کسی پول خودش را بدهد و به اصطلاح «دانگی» حساب کنید - حتی چنان چه شما پولدارتر و ثروتمندتر از آن مرد بودید.

هرگز با هیچ مردی وسط راه قرار نگذارید. همیشه او را مجبور کنید بیاید و شما را سوار کند. حتی موقعی که این کار برایش خیلی

سخت است یا مسیر شما خیلی دور باشد.

هرگز به مردها تلفن نزنید. حتی هنگامی که او به شما تلفن زده و خواسته که چند دقیقه بعد به او تلفن بزنید. نگران آن نباشید که با گفته‌ها یا رفتارهای خود مردی را برنجانید یا عصبانی کنید. رنجیدن یا ناراحت شدن مرد فقط به این معنی است که دیوانه‌وار عاشق شماست.

● چنان چه مردی برای شما هدیه‌های گران‌قیمت و رمانتیک نخرید با او به هم بزنید. (بهتر است جواهر بخرد آن هم به مناسبت‌هایی ویژه نظیر روز تولدتان یا روز والنتین^(۲))

در اتاق خواب شور و حرارت زیادی از خودتان نشان ندهید تا فکر نکند خیلی دوستش دارید یا دیوانه‌اش هستید. وقتی مردی در خانه‌تان حضور دارد وانمود کنید تلفن‌هایی که از طرف دوستان یا زنان دیگر به شما می‌شود از طرف یک مرد است تا حسادتش برانگیخته شود و به دست و پا بیفتد.

هرگز شما عشق‌ورزی را شروع نکنید. بگذارید او همیشه شروع کننده باشد. او را در موضع ضعف قرار دهید. مردها زمانی پیشنهاد ازدواج می‌دهند که بترسند شما را از دست بدهند. بنابراین آن‌ها را تهدید کنید یا بگویید که می‌خواهید از این شهر بروید یا خود را دور بگیرید و مرموز و اسرارآمیز رفتار کنید تا بخواهد هر چه سریع‌تر با شما ازدواج کند. حتی می‌توانید با

او بدقلقی بکنید تا بیش‌تر «کشته‌مرده‌تان» شود.

آیا این راهکارها به نظرتان عادلانه و منصفانه‌اند؟ آیا اصلاً از عقل سلیم برآمده‌اند تا منصفانه هم باشند؟ این قوانین نه فقط تبعیض و دوگانگی هستند بلکه تحقیرآمیز، غیر اخلاقی و غیر محترمانه‌اند. اگر مردی این قبیل رفتارهای بیزارکننده، فریبکارانه و حيله‌گرانه را نسبت به شما انجام می‌داد چه کار می‌کردید؟ امیدوارم پاسخ شما این باشد که: «بی‌گمان فوری او را ترک می‌کردم.» پس چرا باید بخواهید که در روابط خود با مردها با آن‌ها چنین رفتار کنید؟

این فرصت در زندگی به شما داده شده است که برای برابری و تساوی حقوق انسان‌ها بپا خیزید و بایستید. چگونه؟ ابتدا در روابطتان با مردها برابری و عدالت را اجرا کنید! اجازه ندهید در شیوه‌ی رفتارتان با مردها و رفتاری که با خودتان می‌پسندید، دوگانگی راه یابد. این کار فقط اندکی عقل سلیم، انصاف و احساس لازم دارد. برای مثال:

سعی کنید در مورد مسائل پولی و اقتصادی، برابری و تساوی حقوق را حتی با مردها رعایت کنید. چه کسی گفته است مردها باید همیشه پول خرج کنند. به خصوص هنگامی که شما نیز شاغل‌اید و درآمد دارید. اگر چه او پول دارتر یا ثروتمندتر از شما باشد خرج کردن‌تان نشان‌دهنده‌ی محبت و علاقه‌ی شماست. البته، همان گونه که در مورد همه‌ی قوانین واقعی نیز صدق می‌کند بهترین حالت آن است که در این باره با یکدیگر صحبت کنید و قوانینی برای خود وضع کنید که برای هر دو مناسب باشد

به طوری که هر دوی شما راضی باشید. (با این کار حتی شناخت بیشتری از او به دست می‌آورد که این خود امتیاز محسوب می‌شود).

به زمان و معذوریت‌های مرد احترام بگذارید. هیچ اشکالی ندارد چنان چه برای نخستین ملاقات، مردی به دنبال شما بیاید البته اگر هر دوی شما راضی باشید. اما این خودخواهانه و بسیار گستاخانه است که همیشه از او انتظار داشته باشید به خاطر شما متحمل سختی شود. چرا باید این کار را بکند؟ آیا شما از او بهتر هستید؟ اصلاً چرا باید او به ازدواج با زنی بی‌ملاحظه و خود محور فکر کند؟ اگر قرار است با هم به سینما بروید و او در پایان روز قرار ملاقات شغلی نزدیک سینمای مورد نظر دارد تنها کار عاقلانه آن است که شما او را آن جا ببینید. یعنی خودتان به آن جا بروید. به خاطر داشته باشید مرد مناسب به این دلیل که به او احترام گذاشته‌اید برایتان احترام قائل خواهد شد.

اگر دوست دارید به او تلفن بزنید، این کار را بکنید و چنان چه به شما تلفن زد و خواست به او تلفن بزنید به خاطر خدا این کار را بکنید. هیچ اشکالی ندارد. مگر این که شما هر شب به او تلفن بزنید و او فقط هفته‌ای یکبار تلفن بزند یا اصلاً نزند که در چنین حالتی این کار درست نیست. چنان چه دیگر قوانین واقعی را نیز به کار می‌بندید و به رفتار او با خودتان توجه دارید (قانون ۱۰) و با او بازی نمی‌کنید؛ (قانون ۴) پس تلفن زدن‌های شما کار اشتباهی نیست. اگر نمی‌خواهید شما را گستاخ بنامند تلفن‌های او را به

موقع و سر وقت پاسخ دهید. چنان چه مردی به موقع در جواب تلفن‌های‌تان به شما تلفن نکند یا آن‌ها را نادیده بگیرد درباره‌ی او چه فکری خواهید کرد...؟

فکر کنم متوجه منظورم شدید. به گونه‌ای با او رفتار کنید که دوست دارید با شما رفتار کنند. (قانون ۱) اگر وسوسه شدید که تسلیم قوانین قدیمی شوید و او را فقط برای این که جواهر نخریده ترک کنید لحظه‌ای بایستید و به عکس این حالت فکر کنید که آیا عادلانه است او نیز شما را فقط برای این که با او عشق‌ورزی نکرده‌اید ترک کند؟ این روش، فوری شما را به واقعیت برمی‌گرداند تا بتوانید در عوض یکی از قوانین واقعی را به کار ببندید!

قانون (۱۳)

هرگز عاشق پتانسیل‌ها یا توانایی‌های بالقوه‌ی یک مرد نشوید

از بزرگ‌ترین قابلیت‌ها و توانائی‌های شاخص و برتر زن‌ها این است که می‌توانند پتانسیل‌ها و توانایی‌های بالقوه را در هر چیز و هر کس کشف کنند تا آن را بهبود بخشند. و از «هیچ» «همه چیز» بسازند. به سوئیت یا آپارتمان کوچکی که دوستان قصد اجاره کردنش را دارد وارد می‌شوید و فوری همه‌ی تغییراتی را که آن جا را به محلی گرم‌تر، زیباتر و دلنشین‌تر تبدیل می‌کند در سر خود تصور و تجسم می‌کنید. خبردار می‌شوید که سه تن از دوستانتان بدون خبر و سر زده برای دیدن شما وارد شده‌اند و فوری چیزهای کمی را که در یخچال و کابینت‌ها دارید روی هم می‌ریزید و غذایی دلپذیر و مطبوع تهیه می‌کنید. ناگهان و در آخرین لحظه به یک عروسی دعوت می‌شوید و به کمک اندکی زیورآلات، جواهر و لوازم فرعی و جانی لباس ساده و یکدست مشکی رنگ‌تان را به «لباس شی» زیبا و خیره‌کننده بدل می‌سازید.

این ویژگی در مورد سرگرم کردن، تغییر دکوراسیون یا آشپزی، خصوصیت بسیار مطلوبی به نظر می‌رسد. اما چنان چه همین ویژگی را در زندگی عشقی‌تان وارد کنید نتایج بسیار خطرناکی گریبان‌گیرتان می‌شود. من این الگو را «عاشق پتانسیل‌های یک مرد شدن» می‌نامم.

این الگو اغلب بدین ترتیب عمل می‌کند که مثلاً مرد جذابی را ملاقات می‌کنید و خیلی از او خوشتان می‌آید. طولی نمی‌کشد که در می‌یابید به تغییرات زیادی نیاز دارد تا به شکل مرد مطلوب، دلخواه و ایده‌آل شما درآید - مردی که بتوانید با او ازدواج کنید. به تدریج برای شما به یک پروژه تبدیل می‌شود. مثلاً خیلی ساکت، تو دار و خجالتی است اما مطمئن هستید که مردی بسیار نیرومند، اجتماعی و بیان‌گر در او وجود دارد که فقط منتظر آن است تا فرصتی بیابد و شکوفا شود. پیش خودتان می‌گویید شاید به سبب طلاق یا جدایی دردناکی است که به تازگی با آن دست به گریبان بوده و هنوز آمادگی ندارد تا تمام و کمال قلب خود را به زن دیگری هدیه دهد. اما می‌دانید و مطمئن هستید که با گذشت زمان و کمی تمرین و آموزش خواهد آموخت به عشقی که به پایش می‌ریزد اعتماد کند و بتواند دوباره عشق بورزد. شاید او یک نوازنده‌ی موسیقی است که دل‌سرد و مأیوس شده است و به ظاهر نمی‌تواند کار و شغلش را سامان دهد. شما شک ندارید که او نوازنده‌ای ماهر است که حتی می‌تواند بسیار مشهور، پول‌دار و ثروتمند شود فقط اگر کسی به او فرصتی می‌داد!

مشکل این جاست که شما عاشق کسی که او «هست» نیستید، بلکه عاشق کسی هستید که «قرار است» بشود. یا به عبارتی دیگر عاشق کسی هستید که «امیدوارید» بشود. و البته در این میان چه کسی قرار است روی او کار کند تا توانایی‌های بالقوه‌ی خود را شکوفا سازد؟ البته «شما»!

شما مشوق، قهرمان، منجی و انگیزه‌بخش او خواهید بود. پنهانی پیش خودتان فکر می‌کنید: «فقط به کسی نیاز دارد که به او ایمان داشته باشد و توانایی‌هایش را باور کند و آن یک نفر من هستم. عشق من او را التیام خواهد بخشید و به قهرمانی بدل خواهد ساخت که قرار بود باشد. درست است؟» پاسخ: «درست نیست. سخت در اشتباه هستید»!!!

شکل دیگری از عشق به پتانسیل‌های یک فرد «مأموریت‌های نجات» است. یعنی مردی را پیدا می‌کنید که در گذشته آسیب دیده است. احساس می‌کند دوست داشتنی نیست و بسیار شکننده، آسیب‌پذیر و مظلوم به نظر می‌رسد. سپس احساس می‌کنید نمی‌توانید در مقابل وسوسه‌ی منجی شدن مقاومت کنید و فوری دست به کار می‌شوید. به مأموریت می‌روید و نجات‌دهنده‌ی افسانه‌ای او می‌شوید. او بسیار از شما متشکر و ممنون می‌شود و شما احساس خوب بودن، بزرگ منش بودن و برتری می‌نمایید. چشم باز می‌کنید و می‌بینید رابطه‌ای که دارید بیشتر به جلسه‌های مشاوره و روان درمانی شباهت دارد تا رابطه‌ای احساسی، عشقی و متعادل. درباره‌ی این نوع روابط نکته‌ی مهم این است: همین که درگیر آن رابطه شدید خارج شدن از آن بسیار مشکل و دردناک خواهد شد. بدین معنی که به طرزی وحشتناک احساس گناه خواهید کرد. چون فکر می‌کنید فرد مظلوم و رنج دیده‌ای را دوباره ترک کرده‌اید و از خود رانده‌اید.

ایرادها و اشکال‌هایی که بر این نوع روابط وارد است عبارتند از:

۱- هنگامی که عاشق توانایی‌های بالقوه‌ی مردی می‌شوید او را در جایگاه یک فرد و به چشم یک انسان نمی‌بینید؛ او را یک پروژه یا قربانی می‌بینید که نیاز به نجات یافتن دارد. یعنی رابطه با او به شکل یک وظیفه در کنار سایر وظایف شما در می‌آید: برای مثال: سه شنبه: جیم را راست وریست کنم و...

۲- طرف مقابل هرگز از شما تقاضا نکرده است که به نجات او بشتابید و منجی‌اش باشید. در واقع شاید او هرگز نخواهد و مایل هم نباشد که تغییر کند. هنگامی که عاشق پتانسیل‌های یک مرد می‌شوید خود را مجبور می‌کنید تا در حقش مادری کنید و آموزگار، مشاور یا روان درمانگر او باشید نه معشوقش. ۳- این احتمال وجود دارد که وقت زیادی را برای فردی نامناسب از دست بدهید.

هنگامی که عاشق پتانسیل‌های یک فرد هستید رابطه‌ی خود را براساس یک احتمال بنا کرده‌اید، مثلاً این امکان و احتمال که او تغییر کند، از لحاظ روحی و احساسی بازتر شود، شغل پیدا کند، دست از مشروب خوردنش بکشد، دردهایش را التیام بخشد یا... تا زمانی که به شما نگفته مایل است روی زمینه‌هایی که شما نیز مایل‌اید در آن‌ها تغییر کند؛ قدم‌های مشخص و مثبتی بردارد و تغییرات مشخص و آشکاری نکند فقط وقت خود را هدر داده‌اید. ماندن در چنین رابطه‌ی نادرستی هم در حق او و هم در حق خود شما غیر منصفانه است.

قانون (۱۳) می‌گوید: مردها اجناس یا اقلامی از قبیل عتیقه جات یا... نیستند که درباره‌ی آن‌ها بر اساس «قابل سرمایه گذاری بودن شان» قضاوت کنید. هنگامی که رابطه‌ای نو را با شخصی جدید آغاز می‌کنید مطمئن شوید آیا او را دوست دارید، برایش ارزش و احترام قائل هستید و از بودن در کنارش همین امروز، همین حالا و همین جا، همان جور که هست نه آن جور که باید باشد یا امیدوارید بشود، لذت می‌برید. اشکالی ندارد دوست داشته باشید در چند زمینه رشد کند. اما باید او همان جور که هست همین الان برای شما کافی، پذیرفتنی و رضایت‌بخش باشد.

بخش سوم: برای برقراری ارتباط درست چه قوانینی را باید در نظر داشته باشیم؟

شهر کتاب (nbookcity.com)

قانون (۱۴)

در مورد احساسات خود با دیگران صادق باشید

حال که تعدادی از قوانین واقعی نظیر «بازی نکنید» (قانون ۴) «خودتان باشید» (قانون ۵)، «اگر از کسی خوشتان می‌آید به او بگویید» (قانون ۶)، «عادل و منصف باشید» (قانون ۱۲)، را فرا گرفتید نخستین قانون واقعی ارتباطی نباید کوچک‌ترین تعجیبی در شما برانگیزد: «در مورد احساسات خود با دیگران صادق باشید.»

سالیان متمادی از زندگی خود را صرف مطالعه و تحقیق بر روی روابط میان مردها و زن‌ها و همچنین تدریس این نکته‌ها در کلاس‌ها و سمینارهای مختلف نموده‌ام و در حرفه‌ی شخصی‌ام به طور خصوصی با هزاران زوج دیگر سرو کار داشته‌ام. در خلال این سال‌ها همیشه به یک نتیجه رسیده‌ام: این که روابط موفق همواره بر پایه و اساس «صداقت» استوار بوده‌اند. فقط هنگامی که در مورد احساسات خود صادق نیستیم روابطمان ناخوشایند، متلاطم، پیچیده و مشکل‌دار می‌شوند.

مشکل بزرگ قوانین قدیمی نیز همین است. یعنی قوانین قدیمی همگی بر بی‌صداقتی بنا شده‌اند. فیلم بازی کردن، وانمود کردن و تظاهر کردن، دریغ کردن، پنهان کاری و حتی دروغ گفتن.

قوانین واقعی توصیه می‌کنند که همواره و در همه حال در مورد احساساتمان با خودمان و دیگران صادق باشیم. این نوع از

صداقت را صداقت روحی - احساسی یا صداقت عاطفی می‌نامم. طبیعی است که همواره باید صداقت را با عقل سلیم تلفیق کنیم. برای مثال هرگز توصیه نمی‌کنم اگر در میهمانی مرد جذابی را دیدید و از او خوشتان آمد فوری، نزد او بروید و بگویید: «معذرت می‌خواهم، اما می‌خواستم با خودم و با شما در مورد احساساتم صادق باشم و به اطلاع‌تان برسانم به نظر من پاهای‌تان در آن شلوار جین زیبایی که پوشیده‌اید بسیار زیبا است و رؤیای روزی را در سر می‌پرورانم که با شما ازدواج کنم. این با صداقت فرسنگ‌ها فاصله دارد. صداقت احساسی که درباره‌اش صحبت می‌کنیم صداقتی است که در خلال گذشتن از مراحل مختلف رابطه‌ای صمیمی و متعاقب شروع شدن و شکل گرفتن آن رابطه، مطرح می‌شود که اکنون آن را دارید یا ندارید. یا بعضی وقت‌ها دارید و بعضی وقت‌ها ندارید.

مزایای صداقت احساسی و معایب بی‌صداقتی احساسی

۱- صداقت احساسی، صمیمیت خلق می‌کند.

آیا تا به حال با کسی صداقت احساسی داشته‌اید؟ به طوری که هم او با شما و هم شما با او درباره‌ی همه‌ی احساسات‌تان صادق باشید و آن‌ها را با یکدیگر در میان بگذارید. بعد از آن چه احساسی داشتید؟ احساس نزدیکی و صمیمیت بیش‌تری کردید. بدون شک صداقت احساسی موجب خلق صمیمیت آنی و فوری می‌شود. صداقت میان قلب شما و قلب طرف مقابل، پلی ارتباطی ایجاد می‌کند. گویی صداقت دریچه‌ی قلب شما را به روی مرد زندگی‌تان می‌گشاید تا خود واقعی‌تان را ببیند و بشناسد.

اما درباره‌ی چه احساسی می‌توانید با دیگری صادق باشید، پاسخ: «هر احساسی که برای خودتان واقعیت دارد. برای مثال اگر مردی به شما تلفن زد و از تلفن او خوشحال شدید دقیقاً همین را به او بگویید «از تلفن شما خیلی خوشحال شدم» اگر به شما دعوت‌تان کرد و هیجان زده شدید یا مدت‌ها منتظر آن بودید که به شما دعوت‌تان کند همین را بگویید (به عبارت دیگر با صدای بلند فکر کنید) به راستی منتظر بودم تا شما را هرچه بیش‌تر و بهتر بشناسم.»

اگر هنگام شام گفتگوی زیبا و لذت‌بخشی داشتید به او بگویید «نمی‌توانم بگویم چقدر از این صحبت‌ها لذت می‌برم. افکار و ذهنیات شما برایم جالب‌اند.»

بسیار ساده‌تر است یادمان باشد صادق باشیم تا این که یک عالم قوانین دست و پا گیر قدیمی و قرون وسطایی را به خاطر بسپاریم. اگر صادق باشید لازم نیست مسئله‌ای را به خاطر بسپارید. می‌توانید همه جا خودتان باشید. نگران نباشید سخنی بگویید که شما را علاقمند یا در دسترس جلوه دهد.

اگر با مردی که رابطه دارید صداقت احساسی نداشته باشید رابطه همواره سطحی و ظاهری باقی می‌ماند و هرگز عمیق‌تر یا جدی‌تر نمی‌شود. هر چه نکته‌ها و زوایای بیشتری از خودتان را برای یکدیگر فاش کنید صمیمی‌تر خواهید شد و احتمال این که بخواهید آینده‌ی مشترکی را میان خود پایه‌ریزی کنید بیش‌تر خواهد شد.

۲ - صداقت احساسی این مجوز رابه نامزد/همسر شما خواهد داد که او نیز به لحاظ احساسی - عاطفی با شما بازتر و راحت‌تر باشد.

هنگامی که با مردی صادق هستید به او نیز این اجازه را داده‌اید که با شما صادق باشد. و برایش بسیار ساده‌تر خواهد شد که از درونیات و قلب خود سخن بگوید. البته این کار برای مردها کمی عجیب و ناآشناست. مردها اساساً در این کار مهارت کمتری دارند. اگر مردی احساس کند مسئله‌ای را از او دریغ یا پنهان می‌کنید فوری موانع و حصارهایش را مقابل‌تان علم خواهد کرد. او هرگز نمی‌تواند قلبش را به روی شما بگشاید مگر آن که شما را از درون احساس کند.

حتی اگر خودش هم بخواهد به شما نزدیک‌تر شود این کار را نخواهد کرد.

هنگامی که قانون (۱۴) رابه کار می‌بندید و احساسات حقیقی خود را با او در میان می‌گذارید، اعتمادش نسبت به شما افزایش می‌یابد و دیوارها و موانع فرو خواهند ریخت. چرا باید منتظر بمانید تا او اول در را به روی شما بگشاید. اگر راست می‌گویید چرا خودتان این کار را نمی‌کنید. اگر بخواهید او را منتظر نگه دارید ممکن است مجبور باشید تا ابد صبر کنید. به خاطر داشته باشید اغلب (نه همه‌ی) مردها در مورد بیان احساساتشان در مقایسه با زن‌ها راحتی و مهارت کمتری دارند. بنابراین شما اول صداقت را شروع کنید. نگران نباشید چه اتفاقی می‌افتد. بدانید هرگز بازنده نخواهید شد. بدانید مرد صادقی که به درد شما می‌خورد و

مناسب زندگی با شماست بی گمان قدر و ارزش صداقت‌تان را خواهد دانست و به شما امتیازهای زیادی خواهد داد.

۳ - صداقت احساسی از بروز سوء تفاهم‌های بسیاری که می‌توانند به ضرر رابطه‌ی شما تمام شوند جلوگیری خواهد کرد.

تصور کنید مرد و زنی یک ماه است که با هم آشنا شده‌اند. هر دو یکدیگر را بسیار دوست دارند اما سخت در حال بازی کردن و «ادا» درآوردن هستند که برنده باشند و دیگری را به زانو در آورند. پس خود را دور می‌گیرند و سرد و «نجوش»^[2] اند. وانمود می‌کنند سرشان خیلی شلوغ است و وقت زیادی برای دیدن یکدیگر ندارند. به عبارت دیگر به لحاظ احساسی با یکدیگر صادق نیستند. زن پیش خودش فکر می‌کند: «بی گمان زیاد از من خوشش نمی‌آید. شاید دیگر نباید رابطه را با او ادامه دهم.» مرد پیش خودش فکر می‌کند: «هر بار که او را می‌بینم خیلی سرد و بی تفاوت است. شرط می‌بندم به گروه خون او نمی‌خورم. شاید بهتر باشد دیگر به او تلفن نکنم.» رابطه پایان می‌پذیرد و هیچ یک از آن‌ها هرگز با خبر هم نمی‌شود که دیگری او را خیلی دوست داشته است. پس با دست‌های خود رابطه‌ای را خراب می‌کنند که چه بسا می‌توانست عشقی واقعی، حقیقی و ماندگار باشد.

تظاهر به احساس نداشتن و علاقه‌مند نبودن در حالی که احساس دارید و علاقه‌مند هم هستید، هم ظلم به خودتان است هم به طرف مقابل. آیا به راستی دوست دارید مردی را که به شما علاقه دارد و ممکن است همان همسر مناسب و ایده‌آل‌تان باشد با بی‌اعتنایی و سرد رفتار کردن و در دسترس نبودن از دور و بر خود فراری دهید؟

۴ - صداقت احساسی نداشتن ویژگی های اخلاقی و شخصیتی منفی را تقویت می کند.

دریغ کردن و نشان ندادن احساسات واقعی تان به شخصی که دوستش دارید این عادت بد و منفی را در شما تثبیت می کند که به زودی با همه درباره ی احساسات تان دروغ بگویید. حتی به خودتان. به زودی احساسات تان را نیز فراموش خواهید کرد و تماس خود را با آن ها از دست خواهید داد. زیرا سخت مشغول فیلم بازی کردن، تظاهر کردن و وانمود کردن هستید. اجتماع ما همین جواری هم پر از انسان هایی است که فیلم بازی می کنند و صادق نیستند.

۵ - صداقت احساسی نداشتن می تواند مرد نامناسب را به سمت شما جذب کند.

قانون (۳) را به خاطر دارید؟ برخی مردها عاشق دروغ شنیدن اند و این که به لحاظ احساسی با آنان صادق نباشید و احساسات خود را مخفی کنید. این مردها همان گروهی هستند که قوانین قدیمی می گفتند نباید زیاد احساسات خود را به آن ها نشان دهید مبدا برای تان خسته کننده و کسالت آور شوند. من می گویم احساسات خود را به آن ها نشان دهید تا این گونه مردهای نامناسب هر چه زودتر از دور و برتان پراکنده شوند. زیرا مردهایی که باید کنجکاوی شان را مثل پسر بچه های دو ساله مدام با بازی و... تحریک کرد هرگز شوهر/نامزد خوبی برای شما نخواهند بود. چرا وقت خودتان را با چنین مردهای نپخته و جا نیفتاده ای تلف می کنید. صداقت روحی ابزاری است بسیار مؤثر برای حذف کردن مردهایی که به لحاظ روحی و معنوی ترسو هستند. کافی است احساسات خود را آشکار کنید و ببینید که چگونه پا به فرار می گذارند!

در زیر جدولی آورده‌ام که به شما کمک می‌کند تا به خاطر داشته باشید چرا قانون (۱۴) یکی از مهم‌ترین قوانین واقعی است.

مردهای خوب از چه رفتارهایی بدشان می‌آید	مردهای خوب چه رفتارهایی را دوست دارند
هر گاه سرموزانه و پنهانی او را محکم می‌زنید و آزمایش می‌کنید تا مطمئن شوید مرد دلخواه شماست.	هر گاه با صداقت و صراحت تمام می‌گویید که از چه خوش‌تان می‌آید و به دنبال چه مردی هستید.
هر گاه وانمود می‌کنید که چندان به او علاقمند نشده‌اید تا ببینید آیا باز هم دنبال‌تان می‌آید، علاقه نشان می‌دهد یا نه.	هر گاه جاپگاهش را صادقانه به او نشان می‌دهید و مثلاً به او می‌گویید که چه جایی در قلب شما دارد تا بتواند در روابط احساسی امنیت داشته باشد.
هر گاه طوری رفتار می‌کنید که گویی هیچ‌گونه تأثیری روی شما نداشته است و تمام تلاش‌هایش مبنی بر علاقمند کردن‌تان شکست خورده‌اند.	هر گاه هیجان و علاقه‌ی خود را نسبت به او و کارها و تلاش‌هایش نشان می‌دهید.
هر گاه طوری رفتار می‌کنید که گویی هرگز نمی‌تواند روی شما تأثیری بگذارد.	هر گاه به او نشان می‌دهید چه احساس خوبی به شما می‌دهد.
هر گاه خود را دور می‌گیرید و به او بی‌محلی می‌کنید و به او احساس امنیت و اطمینان خاطر لازم را نمی‌دهید تا به خود جرأت دهد که بیشتر به شما نزدیک شود و رابطه‌اش را جدی‌تر بگیرد.	هر گاه قلب و روح خود را به روی او می‌گشایید و حقیقت را در مورد احساسات‌تان به او می‌گویید تا او با احساس امنیت بیشتری خود را به شما نزدیک کند، یا پیش بگذارد و جدی‌تر به شما فکر کند.

و توصیه‌ی آخرین که هرگاه استفاده از قانون (۱۳) یا همان صداقت احساسی را به کار می‌بندید قانون (۱۰) را نیز فراموش نکنید و به آن توجه کنید. اگر به واکنش‌ها و پاسخ‌های فردمقابل در همه‌ی ارتباط‌ها و تبادلات خود دقت و توجه کافی کنید آن گاه خواهید توانست میان باز بودن روحی و صداقت احساسی از یک طرف و عاقلانه و سنجیده و متناسب رفتار کردن از طرف دیگر تعادل و توازن خوبی برقرار کنید.

قانون (۱۵)

زیباترین جنبه‌ی وجودی خود را که همانا فکر و ذهن شماست به او نشان دهید

جذاب‌ترین جنبه‌ی وجودی شما چیست؟ ممکن است فکر کنید بخشی از وجود شما موهایتان، پاهای یا پوستتان باشد اما سخت در اشتباه هستید. جذاب‌ترین بخش از وجود زن‌ها برای مردها فکر و ذهن آن‌هاست. هرگاه مردی عاشق افکار و اندیشه‌های شما می‌شود عاشق ضروری‌ترین و اصلی‌ترین بخش از ماهیت وجودی منحصر به فرد پنهان شما شده است. لحظه‌ای به این نکته بیندیشید... بدون فکر، ذهن و خرد خود چه خواهید بود؟ بدن و جسمی ساخته شده از مشتی پوست و گوشت واستخوان و مو. پوسته‌ای تو خالی و فاقد هرگونه حیات و عشق و شور زندگانی. اگر فکر و ذهن و خرد فعلی را نداشتید دیگر خودتان نبودید. زیرا فقط ذهن‌تان یگانه منبع و مرکز اصلی «خویشتن» شماست.

فکر و ذهن‌تان قطاری سریع‌السير است که مرد زندگی‌تان را در یک چشم به هم زدن به مرکز اصلی و جوهره و ماهیت ذاتی وجود شما می‌برد تا بتواند قلب و روح و جان شما را لمس و از نزدیک احساس کند. به همین سبب قانون (۱۵) تأکید دارد که مرد را عاشق فکر و ذهن و خرد خود کنید نه بدنتان.

زیرا سرانجام با گذشت زمان و مسن‌تر شدن به تدریج و به طرزی اجتناب‌ناپذیر از زیبایی‌های بدن‌تان کاسته می‌شود و با ایده‌آل

فاصله می‌گیرید. اما اتفاقی که برای افکار و ذهن شما می‌افتد درست عکس این حالت خواهد بود. یعنی با مسن‌تر شدن غنای فکری، درک، عقل و آگاهی بیشتری خواهید داشت.

اما چطور می‌توانید مردی را عاشق خرد و اندیشه‌های خود کنید؟ آیا غیر از این است که نخست باید افکار و اندیشه‌های تان را به او نشان دهید. و این همان مطلبی است که قانون (۱۵) بر آن تأکید دارد. برای تحقق این مهم نیز باید از واژه‌گان استفاده نمایید. تا خود را ابراز کنید و او نیز افکار و اندیشه‌های تان را ببیند، پسندد، عاشقش شود و فکر کند که شما چقدر فوق‌العاده‌اید. یعنی به جای سکوت کردن می‌بایست اندیشه‌ها، عقاید، نگرش‌ها، رؤیاها، شناخت‌ها، تجربه‌ها و بصیرت‌های خود را با او در میان بگذارید. در این میان گفته‌های شما نیز باید نمایندگانی صادق و انعکاس‌هایی واقعی از خویش‌تن و هویت واقعی و احساسات‌تان باشند. فقط در این صورت است که مرد، مجذوب و محسور زیبایی‌های فکری‌تان خواهد شد. و شما بهترین دوست و رفیق او و نزدیک‌ترین محرم رازش خواهید شد. زنی، که او بخواهد باقی عمر خویش را در کنارش سپری کند.

اینک باید راجع به چه مطالبی با او صحبت کنید؟ حتی طرح این سؤال نیز بسیار بی‌مورد و غیر ضروری به نظر می‌رسد. باید راجع به مطلبی حرف بزنید که می‌خواهید و دوست دارید درباره‌اش صحبت کنید. درباره‌ی هر آن‌چه برایتان مهم و واقعی است آن هم در هر لحظه از زمان و در هر جا. قانون (۱۵): «خودتان باشید» را همواره به خاطر داشته باشید. اگر مجبور شوید هر پنج

دقیقه به پنج دقیقه همه‌ی آن چه را می‌خواهید بگویید ویرایش یا سانسور کنید مضطرب و عصبی خواهید شد. و هرگونه احساس آرامش و امنیت را از دست خواهید داد. زیرا می‌ترسید خراب کنید. در این صورت روابط بسیار خسته‌کننده و طاقت فرسا خواهند شد. در واقع فکر نمی‌کنید دلیل این که گاهی اوقات در حضور مردها اضطراب دارید و اعتماد به نفس‌تان را از دست می‌دهید همین باشد؟

به جای آن که حرف زدن با مردها برایتان مانند حرف زدن با هر کس دیگری باشد؛ برایتان کاری سخت و نگران‌کننده می‌شود و احساس می‌کنید در فشار هستید. گویی برای «بودن» نیز همواره روشی «نادرست» و روشی «غلط» وجود دارد. طبیعی است که نتوانید خودتان باشید.

برای مثال فرض کنیم شما معلم کلاس اول دبستان و در ضمن عاشق بچه‌های کوچک‌اید. با مرد مورد علاقه‌تان بیرون رفته‌اید و ناگهان کار خنده‌داریکی از بچه‌ها را که همان روز در مدرسه انجام داده بود به خاطر می‌آورید. اما می‌ترسید آن را به زبان بیاورید. بر طبق قوانین قدیمی هرگز نباید کاری بکنید که تصویر بد یا نادرستی از شخصیت شما به دیگران بدهد. اما نگران نباشید و حرف دلتان را بزنید. آن چه را می‌خواستید بگویید حتماً به او بگویید. زیرا این همان مطلبی است که برای‌تان مهم بوده. شما همین هستید و از آن شرمنده نباشید. نخواهید که کس دیگری باشید. از نظر شما موضوع خنده‌دار بوده پس نترسید و بگویید

که برای تان خنده دار بوده است. به عقیده‌ی من هرچه را احساس می‌کنید و از نظر خودتان درست است نه از نظر قوانین قدیم مطرح کنید و درباره‌اش صحبت نمایید. چنان چه کسی را نسبت به شما سرد کرد خب بگذارید سرد بکند.

نقطه‌ی مقابل این حالت چیست؟ قوانین قدیمی که می‌گویند به هنگام ملاقات یک مرد، باید ساکت، تودار، اسرارآمیز، آرام و جذاب و دوست داشتنی باشید. درست مانند یک عروسک. ناز و زبان بسته. (من که می‌گویم مانند عروسک خیمه‌شب‌بازی بدون مغز و فکر و اراده که بی‌اراده و خواست خودش دیگران او را می‌رقصانند). مجبور نیستید بی حرکت آن جا بنشینید و مدام سر خود را به علامت تأیید تکان دهید تا دختر خوبی جلوه کنید، به زندگی او علاقه نشان دهید اما هیچ مطلبی را درباره‌ی زندگی و گذشته‌ی خودتان فاش نسازید. پس از گذشت چند ماه و هنگامی که او دیگر نتوانست در مقابل مرموز و اسرارآمیز بودن شما مقاومت کند و یک دل نه صد دل عاشق‌تان شد، یکباره موضوع را مطرح می‌کنید و می‌گویید چه احساسی نسبت به شغل‌تان دارید و تا چه حد عاشق بچه‌ها و کار کردن با آن‌ها هستید ناگهان می‌بینید او چهره‌اش را در هم می‌کشد و باحالتی تنفرآمیز می‌گوید: «آه، بچه‌ها توله‌سگ‌های اعصاب خرد کنی هستند که آدم می‌خواهد آن‌ها را با گوش آویزان کند. اسمشان که می‌آید تنم می‌لرزد!!!!»

خب، حالا پس از هفته‌ها سعی و تلاش برای جلب علاقه‌ی او در می‌یابید که حتی نمی‌توانید از شغل‌تان که خیلی به آن

علاقمندید با این مرد کوچک‌ترین صحبتی کنید. بدتر از همه آن که او از بچه‌ها بدش هم می‌آید. سپس در می‌یابید که با بی‌اعتنایی به قانون واقعی (۱۵) ماه‌ها از زندگی خود را تلف کرده‌اید. سعی داشتید علاقه‌ی مردی را جلب کنید که اصلاً برای‌تان مناسب نیست. اگر از همان روز اول خودتان بودید، می‌توانستید افکار او را نیز زودتر بشناسید تا این همه از وقت‌تان را برای کسی که مناسب شما نیست هدر ندهید و رابطه را پس از همان چند دیدار خاتمه می‌دادید. به خاطر داشته باشید که پیش فرض قوانین واقعی آن است که مرد مناسب را برای خود بیابید نه هر مردی را.

چه لزومی دارد افکار، احساسات، علاقه‌ها و عقیده‌های خود را از مردها مخفی نگه دارید؟ مرد بیچاره چگونه می‌تواند «خود واقعی» کسی را که مقابلش نشسته، بشناسد در حالی که شما مدام قسمت‌هایی از خودتان را ویرایش یا سانسور می‌کنید و خود را جای کسی جا می‌زنید که نیستید و حتی زیاد قبولش هم ندارید؟ چگونه می‌توانید بفهمید او عاشق «خود واقعی» شما شده است. «خودی» که هرگز به او نشانش نداده‌اید؟ پاسخ: هرگز نخواهید فهمید.

حال با اختلاف نظرهایی که میان شما پیش می‌آید چه کار می‌کنید؟ قانون (۱۵) چه راه حلی برای مواقعی که فاش ساختن حقایقی درباره‌ی خودتان منجر به برخوردها و درگیری‌هایی میان شما و او می‌شود ارائه می‌دهد؟ به احتمال می‌توانید پاسخ مرا حدس بزنید. چنان چه او از افکار و احساسات شما خوشش نیامد و ناراحت شد به چه درد شما می‌خورد. شغل و وظیفه شما در

زندگی این نیست که همیشه او را خوشحال و راضی نگه دارید و از بروز اختلاف نظر و... به هر قیمت که شده جلوگیری کنید. تنها کار و وظیفه‌ی شما در دنیا و زندگی این است که به واقعیت اصلی وجود خویش نزدیک شوید؛ خودتان باشید و با خودتان صادق باشید.

بگذارید مثالی بزنیم: فرض کنید شما و مرد زندگی‌تان درباره‌ی دو تن از دوستان مشترکتان که به تازگی از هم جدا شده‌اند صحبت می‌کنید. او می‌گوید: «آن طور که باب به من گفت، برای جولی خیلی دردناک بود که از هم جدا شوند» اما شما می‌دانید و مطمئن هستید که (چون جولی خودش دیشب به شما زنگ زده است) باب حتی جرأت نداشته رابطه‌ای نه ماهه را حضوری خاتمه دهد و این کار را فقط با گذاشتن یک پیغام خداحافظی خشک و خالی روی دستگاه پیغام‌گیر تلفن جولی انجام داده است. بنابراین می‌گویید:

«البته می‌بایست ناراحت هم باشد. چون از نظر من باب آشغالی تمام عیار و «بزن در رو» است که حتی جرأت نداشته حضوری از جولی خداحافظی کند و فقط با یک پیغام روی دستگاه منشی‌تلفنی این کار را کرده است. من فکر می‌کنم این کار، بسیار بی‌رحمانه و بزدلانه بوده است. جولی نه فقط احساس ترک‌شدگی و نخواستنی بودن می‌کند، بلکه احساس می‌کند تمام این مدت رابطه و عشقشان برای باب هیچ اهمیت و معنایی نداشته است.»

ناگهان متوجه می‌شوید اخم‌های نامزدتان در واکنش به افکار و احساسات شما توی هم رفته و با خنده و کنایه می‌گوید: «شما زن‌ها خوب پشت هم را دارید و از هم دفاع می‌کنید.»

خب،... حال بیایید صحنه را همین‌جا متوقف کنیم. می‌خواهم از شما بپرسم در این گونه مواقع باید چه کار کنید و چگونه پاسخ دهید: به خاطر داشته باشید که شما به راستی از او خوشتان آمده و نمی‌خواهید رابطه‌تان را خراب کنید. از طرفی با مطالبی که گفته موافق نیستید. چه کار خواهید کرد؟

قوانین قدیمی: لبخند می‌زنید. عقب‌نشینی می‌کنید و موضوع صحبت را که حال دیگر داغ و حساسیت برانگیز شده عوض می‌کنید و دیگر افکار و احساسات‌تان را با او در میان نمی‌گذارید و همه را مخفی می‌کنید و برای خودتان نگه می‌دارید. زیرا دوست ندارید مسئله‌ای رابطه‌ی شما را خدشه‌دار کند. می‌خواهید دختر حرف‌گوش کن، صبور و بساز و اهل زندگی جلوه کنید.

قوانین واقعی: با صداقت تمام و بی‌آن که حالت تهاجمی به خودتان بگیرید یا به او حمله کنید با ملایمت، افکار و احساسات واقعی‌تان را در میان می‌گذارید: «از لحن صدات متوجه شدم از گفته‌های من ناراحت شدی و رنجیدی. قصد نداشتم با سخنانم به باب حمله کنم. من هم همیشه اونو دوست داشتم. اما فکر می‌کنم می‌تونست کمی بیش‌تر به احساسات جولی احترام بگذارد و رعایت حال او را هم بکند. می‌تونست حضوری این موضوع را بگوید. هر چند می‌دانم این کار، سخت و ترسناک است.»

در این مرحله، دو حالت ممکن است پیش بیاید. یا شما و نامزدتان در گفت‌وگویی درباره‌ی شیوه‌ی رفتار درست در یک رابطه و اخلاقیات و.. درگیر می‌شوید و حتی مطالب بیشتری در مورد یکدیگر دستگیرتان می‌شود و سطح شناخت‌تان را بالا می‌برید و پس از آن احساس نزدیکی و صمیمیت بیشتری نیز می‌کنید. یا این که نامزدتان ناراحت شده و شما متوجه می‌شوید او در افکار و عقاید خود بسیار انعطاف‌ناپذیر و یکدنده است و دوست ندارد دیگر در این باره صحبت کند که باز به نفع شماست. یعنی یا یک قدم به انتخاب مرد مناسب یا به حذف مرد نامناسب نزدیک‌تر می‌شوید. که در هر دو حالت بازنده نیستید.

قانون (۱۵) چنین می‌گوید که هرگز ارزش‌ها و باورهای خود را برای مصالحه و جلب علاقه و محبت یک مرد زیر پا نگذارید و به خودتان پشت نکنید. هنگامی که عزت نفس خود را فدا می‌کنید بخشی از وجودتان را از دست می‌دهید. گویی بخشی از خویشتن خویش را می‌برید و دور می‌اندازید. سپس روزی بیدار می‌شوید و می‌بینید که با خویشتن خویش بیگانه شده‌اید. اگر او به راستی شما را دوست داشته باشد از نگرش و تلقی شما نسبت به ماجرا خوشش خواهد آمد. هر چند در این مورد به خصوص با شما هم رأی و هم نظر نباشد یا حتی مخالف آن باشد!!

نظیر همین اصل نیز درباره‌ی آن قانون قدیمی که توصیه می‌کند علاقه‌ها و باورهای خود را از مردها پنهان کنید تا آن‌ها را فراری ندهید اجرا نمی‌شود. این قانون قدیمی می‌گوید، اگر کتاب‌های روان‌شناسی و تغییر و رشد شخصی مطالعه می‌کنید آن‌ها را از

مردها پنهان کنید. چنان چه در حال ترک اعتیاد به الکل و کنار گذاشتن مشروب خواری هستید هرگز لو ندهید که در جلسه‌های گروه‌درمانی یا گروه‌های حمایتی «الکلی‌های گمنام» شرکت می‌کنید. اگر نزد روانکاو یا مشاور رفته‌اید هرگز آن را مطرح نکنید. چنان چه علاقه‌های خاصی نظیر (پیش‌گویی از طریق ستارگان) مطالعه‌ی انجیل، «کیک بوکس» یا... دارید هرگز آن را به میان نکشید. صحبت درباره‌ی این قبیل مسائل و موضوع‌ها را همواره به بعد موکول کنید.

اشتباه، اشتباه، اشتباه، شما می‌بایست بتوانید درباره‌ی هر چه دوست دارید صحبت کنید. باید علاقه‌ها، افکار و اندیشه‌های‌تان را از همان ابتدا به او نشان دهید. همان گونه که بارها نیز گفته‌ام (اما هرگز کافی نیست!) اگر او از شما خوشش نیاید و افکار و عقایدتان را نپسندد پس به درد شما نمی‌خورد و برایتان مناسب نیست.

همسرم جفری، عاشق افکار و عقاید من است هر چند همیشه با آن‌ها موافق نیست. یعنی شیوه‌ی نگرش‌های خاص من همیشه برایش جالب است. هر چند با نظریات خودش در تضاد باشند. هنگامی که سخت مشغول کار روی یکی از کتاب‌هایم هستم و روزها نمی‌رسم لباس‌هایم را عوض کنم یا حتی موهایم را بشورم، باز هم مرا دوست دارد چون، افکار و اندیشه‌هایم را دوست دارد. هرگاه مریض هستم و معشوق خوبی برایش نیستم باز هم مرا دوست دارد. چون خرد و افکارم را می‌پسندد و دوست دارد. می‌دانم هنگامی که پیر شوم و زیبایی‌های فیزیکی و ظاهری‌ام را نیز از دست بدهم و موهایم سفید شوند و چین و چروک‌های

زیادی روی پوستم ظاهر شود باز هم مرا دوست خواهد داشت زیرا افکارم را دوست دارد.

شما نیز شایستگی آن را دارید که مردی افکار و اندیشه‌های‌تان را دوست بدارد. به خاطر داشته باشید هزاران سال طول کشید تا ما زن‌ها حق رأی پیدا کنیم، اجازه داشته باشیم نظریات‌مان را ابراز داریم، خواسته‌ها و اولویت‌های‌مان را مطرح کنیم و آزادی بیان داشته باشیم. از این حق و آزادی که حق مسلم شماست استفاده کنید. حقی که زن‌های زیادی قبل از شما جنگیدند تا آن را به دست آورند. افکار خود را با افتخار تمام به مردها بگویید. روزی مردی که مناسب شما باشد زیر گویشتان زمزمه خواهد کرد:

«تمام زندگیم منتظر زنی بودم که افکاری نظیر افکار تو داشته باشد.»

قانون (۱۶)

به لحاظ احساسی - عاطفی سخاوتمند باشید نه خسیس

اگر از همه‌ی مردهایی که در گذشته شما را می‌شناختند یا اینک می‌شناسند سؤال زیر را بپرسیم چه پاسخی خواهند داد؟
آیا... (اسم شما) از لحاظ احساسی - عاطفی زنی سخاوتمند یا خسیس است؟

قبل از آن که در پاسخ دادن این سؤال شتاب کنید لحظه‌ای صبر نمایید. سخاوت روحی - احساسی یعنی این که شما بی‌هیچ محدودیتی و آزادانه عشق، محبت، تحسین و تشکر و قدردانی خود را نثار دیگران می‌کنید. خساست روحی نیز نقطه‌ی مقابل این حالت است. یعنی احساسات و عواطف بالا را با صرفه‌جویی خرج می‌کنید و از انرژی‌های روحی - احساسی خود بسیار مشروط مایه می‌گذارید.

زنانی که از لحاظ روحی - احساسی خسیس‌اند اغلب به شکلی از قوانین قدیمی پیروی می‌کنند. قوانینی که مرد را مانند جایزه‌ای می‌بینند که باید تصاحبش کنند نه مثل یک فرد یا انسان. در واقع قوانین قدیمی مخالف‌اند که در روابط خود علاقمند، مشتاق، شائق و... جلوه کنید. (حتی با شوهرتان) و در عوض تجویز می‌کنند که سرد، بی‌تفاوت، بی‌اعتنا و نجوش رفتار کنید.

مشکل این است هنگامی که عشق خود را از مردها دریغ می‌کنید؛ از آن‌ها با گفتار و کلام تشکر و قدردانی نمی‌نمایید؛ از تعریف و

تحسینی که شایستگی‌اش را دارند محروم‌شان می‌کنید؛ از محبت جسمانی و فیزیکی و سایر رفتارهای محبت‌آمیز و عاشقانه کم مایه می‌گذارید و فقط هنگامی سر کیسه را شل می‌کنید که همه جا شما را تعقیب کند، دنبال سرتان «بال‌بال» بزند، هدیه‌های گران‌قیمت بخرد و سعی کند اثبات نماید که شایسته‌ی محبت شماست، مانند حیوانی دست‌آموز با او رفتار کرده‌اید نه یک انسان. ممکن است از روی عمد این کار را نکنید یا ندانید که خساست به خرج می‌دهید اما دقیقاً همان حالتی است که از دید دیگران دیده می‌شود. هنگامی که تعریف، تحسین، محبت و قدردانی و سایر رفتارهای محبت‌آمیز را طوری جلوی می‌اندازید که گویی به سگ خانگی خود پاداش می‌دهید رفتاری بسیار غیر انسانی انجام داده‌اید.

اگر به لحاظ احساسی - عاطفی زن خسیسی هستید پس قانون واقعی (۱۶) یکی از فردی‌ترین و مهم‌ترین قوانینی است که باید بیاموزید و به کار بندید. اگر از لحاظ عاطفی زن سخاوتمند و بیان‌گر هستید پس، از قبل قانون (۱) را در قلب خود جای داده‌اید.

آیا قانون (۲) (مرد‌ها، به همان اندازه به عشق، محبت، توجه و اطمینان خاطر نیازمندند که زن‌ها نیاز دارند) را به خاطر دارید؟ خب، قانون (۱۶) می‌گوید فقط فکر نکنید که: «اه، خدای من مرد‌ها این طوری‌اند؟! عمل کنید و تشکر و قدردانی‌تان را به آن‌ها نشان دهید و از لحاظ احساسی و عاطفی سخاوتمند باشید.

البته منظورم این نیست که در همان روز اول و نخستین قرار ملاقاتتان او را غرق هدیه‌ها و کارت‌های رمانتیک و... کنید و هر پنج

دقیقه یک بار از او تعریف نمایید و تحسین و تمجیدهای فراوان به پایش بریزید و برای شام بیست و پنج بار از او تشکر کنید. سخاوت روحی این نیست. این خفه کردن دیگران است. آن هم با تحسین و تمجید. همان گونه که در مورد دیگر قوانین واقعی نیز صدق می کند قانون (۱۶) در واقع تلفیقی است از «خودتان بودن» و سنجیده و متناسب عمل کردن.

برای به کار بردن قانون (۱۶) می توانید از این توصیه ها استفاده کنید:

۱- با واژه ها و گفتار خود از مرد زندگی تان تشکر و قدردانی کنید.

زن ها همیشه از این موضوع شکایت دارند که مردها به اندازه ی کافی از واژگان برای نشان دادن احساساتشان به زن ها استفاده نمی کنند این در حالی است که بسیاری از ما زن ها هنگام استفاده از واژگان و تحسین و قدردانی از مردها به همان اندازه گناه کار هستیم و فرض را بر این می گذاریم که مردها به محبت گفتاری - کلامی احتیاج و نیازی ندارند. پس به زنان نخستین تبدیل می شویم. در حالی که مردها نیاز دارند بدانند شما از آن ها متشکرید و آن را از زبان خودتان نیز بشنوند تا بتوانند قلب و روح شان را به روی شما باز کنند.

با واژه ها و گفته های خود از کارهای خوبش تشکر کنید. اگر به شما تلفن زد و گفت قرار است پنج دقیقه دیر کند، برای توجهش تشکر و قدردانی کنید. چنان چه قبل از مصاحبه ی شغلی مهمی که در پیش دارید توصیه های با ارزشی نمود، برای حمایت کردن

و درک احساسات‌تان از او با واژگان تشکر و قدردانی کنید.

با گفتار و کلام خود به او بگویید که بیشتر از کدام ویژگی شخصیتش خوشتان می‌آید. اگر به انتقادهای شما با صبر و حوصله و بدون حالت دفاعی گوش داد، برای تمایلش در جهت تغییر و رشد شخصی و بهبود سطح رابطه‌تان تشکر کنید. چنانچه هنگام رانندگی به ماشین دیگری احترام گذاشت، آهسته‌تر راند تا او اول رد شود برای ادب و نزاکتش از او تعریف کنید.

هرگاه به شما ابراز احساسات می‌کند یا تعهد و پای‌بندیش را نشان می‌دهد تشکر و قدردانی‌تان را با کلمات و گفتار به او نشان دهید. اگر به شما می‌گوید «چقدر زیبا هستید» به او بگویید که این قبیل ابراز احساسات او احساس خوبی به شما می‌دهد. چنانچه بگوید قصد دارد شما را به بهترین دوستش معرفی کند تا با یکدیگر آشنا شوید، بگویید از این که می‌خواهد بخش‌های بیشتری از زندگی‌اش را با شما سهیم شود چقدر خوشحال و ممنون هستید.

هر چه بیشتر از کارهای درست و خوب مردی تعریف کنید و با واژه‌ها تشکرتان را نشان دهید، بیش‌تر متوجه می‌شود از چه کارهایی خوشتان می‌آید تا بتواند این کارها را همیشه تکرار کند! اگر نگوید از چه کارهایی خوشتان می‌آید و از چه کارهایی خوشتان نمی‌آید از کجا بفهمد عملکرد مطلوبی داشته است یا خیر؟ فراموش نکنید: مرد مناسب، مردی است که دوست دارد شما را خوشحال کند و هنگامی که از عملکردش انتقاد می‌کنید و به او می‌گویید که چقدر به اهدافش نزدیک شده است

خوشحال می‌شود.

۲- تشکر و قدردانی خود را به او نشان دهید.

مردها از زنی که لوس، ناسپاس، پرتوقع و قدرشناس است بدشان می‌آید. زن‌هایی که وانمود می‌کنند حضور مرد، تلفن‌ها، هدیه‌ها و ملاحظه‌کاری‌های او در زندگی‌شان چندان «مهم نیست» و برایشان «یکسان» است. چرا باید مردی سالم بخواهد زندگی‌اش را با کسی بگذراند که مدام وانمود می‌کند شوهرش چندان هم «خوب» نیست. مردان سالم و از لحاظ روانی مثبت، هرگز چنین کاری نخواهند کرد.

برای محبت‌ها و ملاحظه‌کاری‌هایش از او تشکر و قدردانی کنید. اگر برای ترتیب دادن عصری خوشایند به همراه فعالیت‌های دلخواهتان متحمل زحمت و برنامه‌ریزی می‌شود از این که به فکر شماست تشکر کنید. چنان چه به شما تلفن می‌زند تا آرزو کند امتحاناتتان را خوب بدهید یا در مصاحبه‌ی شغلی‌تان موفق باشید و... برای این که به فکر و یاد شما بوده از او تشکر کنید.

برای همه‌ی امکانات مادی یا معنوی که به شما داده از او تشکر کنید. اگر شما را به کنسرت یا سینما دعوت کرد از او تشکر نمایید. چنان چه برایتان گل آورد صادقانه تشکر کنید، سپس آن‌ها را در زیباترین گلدانتان در جایی ثابت که همیشه بینیدشان قرار دهید. هرگاه احساساتش را با شما در میان می‌گذارد از این که به شما اعتماد دارد و راحت است تشکر کنید.

سعی کنید با محبت‌های‌تان، مهربانی‌ها و ملاحظه‌کاری‌هایش را جبران کنید. اگر زحمت کشیده است تا در قرار ملاقات‌های‌تان به شما خوش بگذرد سعی کنید شما نیز او را غافلگیر نمایید و هر برنامه‌ای را که می‌دانید از آن لذت می‌برد برایش ترتیب دهید. و چنان چه حامی شما و اهداف شغلی - حرفه‌ای‌تان است و مثلاً به محل کارتان تلفن می‌زند تا شما را در کارتان تشویق کند و دلگرمی و اعتماد به نفس بدهد شما نیز در یکی از روزهای مهم و حساس به او تلفن بزنید و برایش آرزوی موفقیت کنید.

معتقدم که ابراز تشکر و قدردانی یکی از مسائلی است که باید همواره در روابط خود به جا بیاوریم. این در حالی است که تشکر و قدردانی هنگامی که رابطه‌ای صمیمی را با مردی آغاز می‌کنید اهمیتی دوچندان دارد و بسیار حساس و حیاتی خواهد بود. به خاطر داشته باشید: «مردها از این که احساس کنند کارها را به خوبی و به درستی انجام نداده‌اند یا به اصطلاح «گند زده‌اند» اصلاً خوششان نمی‌آید.» هرچه باشد رازی که در قانون (۱۶) نیز نهفته است می‌گوید کلید نامزدی موفق و متعاقب آن ازدواجی موفق و خوشبخت آن است که مرد احساس کند عملکرد مناسب و موفقی در رابطه‌ی خود داشته است. هر چه مردی در رابطه‌ی خود بهتر ظاهر شده باشد با احساس اعتماد به نفس و اشتیاق بیش‌تری مایل خواهد بود تا تعهدی همیشگی و پایدار به شما بدهد. بنابراین کاری نکنید او احساس شکست کند!!

اگر شما نیز مانند اغلب زن‌های دیگر باشید، هنگامی که مرد از کوچک‌ترین جزئیات لباس زیبای شما گرفته تا نقش‌تان در

زندگی و احساسات خودش تعریف می‌کند، خیلی خوشتان می‌آید. شما نیز مثل اکثر زن‌ها، هنگامی که برایش عادی نمی‌شوید خوشحال می‌شوید. هرگاه او از شما و حضورتان در زندگی خود خوشحال است و از نقشی که در زندگی‌اش ایفا می‌کنید متشکر و ممنون است شما نیز خوشحال می‌شوید. بر عکس، هیچ امری بدتر از این نیست که مردی خودخواه، لوس، بی‌توجه و خودشیفته، فکر کند وظیفه‌ی زن در زندگی او آن است که:

آشپز و کلفتش باشد و هرگاه او نیاز داشت معشوقش باشد و نیازهای جنسی‌اش را بیست و چهار ساعته ارضا کند و با این حال هیچ‌گاه از او تشکر نکند و این احساس را به زن خود بدهد که هرگز تلاش‌هایش کافی نیستند و چندان هم او را خوشحال نمی‌کنند.

این را یادآوری کردم تا شما نیز به خود یادآوری کنید طوری با مردها رفتار نمایید که دوست دارید با شما رفتار کنند. مرد مناسب، مردی است که سخاوت روحی شما را قدر دانسته و از شما متشکر است و به نوبه‌ی خود با شما سخاوتمند است.

مرد مناسب زندگی شما پیش خودش فکر می‌کند: «این همان زن گرم، با محبت، صمیمی و صادق است که دوست دارم با او ازدواج کنم این همان زن گرم، حساس، با ملاحظه و مهربانی است که روزی می‌تواند مادر خوب و ایده‌آلی برای بچه‌های‌مان باشد.» پس مطمئن باشید که بی‌گمان با به کار بستن قانون (۱۶) و سخاوت روحی به مرد مناسب می‌فهمانید که زن مناسبی

برای او هستید.

شهر کتاب (nbookcity.com)

بخش چهارم: قوانین واقعی در روابط جنسی کدام‌اند؟

شهر کتاب (nbookcity.com)

قانون (۱۷)

قبل از آن که به لحاظ جنسی با کسی صمیمی شوید صبر کنید تا از لحاظ احساسی و عاطفی نیز با او صمیمی شوید

آیا تا به حال اتفاق افتاده احساس کنید عاشق مردی شده‌اید اما بعد از آن که با او رابطه‌ی جنسی برقرار کردید متوجه شوید این احساس، عشق نبوده بلکه هوس بوده است؟

آیا تا به حال شده زود هنگام آن هم با مرد نامناسی ازدواج کرده باشید اما رابطه‌ی با او را ادامه دهید فقط برای این که رابطه‌ی جنسی غلط و زود هنگام خود را توجیه کنید؟

آیا تا به حال به سبب بودن با مرد نامناسی که هرگز حتی از او خوشتان نیز نمی‌آمده از دست خودتان عصبانی شده یا حالتان از خودتان به هم خورده است. به طوری که نخواهید هرگز آن را دوباره به خاطر بیاورید؟

چنان چه به هر یک از سؤال‌های بالا پاسخ مثبت دهید یا تجربه‌های مشابهی داشته باشید به احتمال بسیار زیاد برای این بوده که قانون (۱۷) را نمی‌دانسته یا آن را نادیده گرفته‌اید. روابط جنسی نابه هنگام یا به عبارتی زود هنگام و قبل از آن که با فرد مقابل صمیمیت احساسی - عاطفی برقرار کرده یا از تفاهم فکری خود مطمئن شده باشید یکی از مخرب‌ترین اشتباه‌هایی است که زن‌ها در روابط خود با مردها مرتکب می‌شوند.

اما منظورم از زود هنگام چیست؟ واژه‌ی زود هنگام هیچ گونه ارتباطی با تعداد ملاقات‌های مشخص یا بعد از گذشت مدت زمان مشخصی ندارد که مثلاً بگویید بعد از ده بار ملاقات کردن یا بعد از گذشت سه ماه دیگر می‌توانید از نظر جنسی صمیمی شوید. قانون (۱۷) تأکید می‌کند که تصمیم بزرگ و مهمی نظیر صمیمیت جنسی با مرد را باید بر اساس نزدیکی و صمیمت واقعی احساسی، عاطفی و فقط پس از رسیدن به تفاهم کامل گرفت نه براساس گذشت مدت زمان مشخصی.

عشق‌ورزی و صمیمیت جنسی یکی از نیرومندترین و تأثیرگذارترین تجربه‌های انسانی است که می‌تواند میان دو نفر اتفاق بیفتد. می‌توان گفت صمیمیت جنسی در بهترین شکل آن نه فقط پیوند فیزیکی و جسمانی یا به عبارتی جنسی در انسان، که پیوند و یگانگی قلب‌ها و روح‌های آن دو نفر است. هنگامی که با مرد زندگی‌تان عشق‌ورزی می‌کنید هم با فرم و قالب او در می‌آمیزید هم بدن خود را به روی دریافت انرژی‌ها، ارتعاشات، امواج و ماهیت ذاتی و جوهره‌ی واقعی او باز می‌کنید.

بسته به این که با چه کسی هستید این انرژی می‌تواند تأثیراتی مثبت و سازنده و یا منفی و بسیار مخرب بر شما بگذارد. آیا این حقیقت توضیح‌دهنده‌ی این حالت نیست که چرا پس از رابطه‌ی جنسی با کسی که احساس می‌کردید دوستش دارید و عاشقش هستید به ناگهان نسبت به او سرد و بی‌علاقه می‌شوید؟ حتی چنان چه از رابطه‌ی جنسی با او لذت نیز برده باشید. گویی پس از آن که هوس میان شما فروکش کرد و خود را با ماهیت و شخصیت واقعی او تنها دیدید فوری حالتان به هم خورده

است!!

این پدیده را کوری جنسی می‌نامم. کسی را می‌بینید و خیلی خیلی خیلی از او خوشتان می‌آید. سپس جاذبه‌ی جنسی را با تفاهم و عشق واقعی اشتباه می‌گیرید. گویی جاذبه‌ی جنسی نسبت به این فرد چشم شما را به روی دیگر حقایق او کور می‌کند. سپس خود را متقاعد می‌سازید که او همان مرد رؤیاهای شماست. اما در حقیقت شما فقط رابطه‌ی جنسی از او می‌خواهید. بعد از رابطه‌ی جنسی ناگهان او را همان گونه که هست می‌بینید و حالتان بد می‌شود. این همان کوری جنسی است!

قانون (۱۷) به شما کمک می‌کند تا خود را در برابر کوری جنسی محافظت کنید و انرژی‌های ناخوشایند مردی را که دوستش ندارید و حتی نمی‌بینیدش به درون‌تان راه ندهید و خود را در رابطه‌ای نادرست و مخرب درگیر نسازید. در عوض توجه و تمرکزتان را صرف توسعه و عمیق‌تر ساختن صمیمیت احساسی - عاطفی میان خود و او کنید. درست مانند ریختن «پی» ساختمان قبل از آن که دیوارها و ستون‌ها را بنا کنید. پایه و اساس یا به عبارتی «پی» یک ازدواج موفق، ماندگار، صمیمیت است نه روابط. بی‌گمان روابط جنسی نیز بخش مهمی از روابط زناشویی را تشکیل می‌دهد اما بدون تعهد روحی - عاطفی و تفاهم هرگز برای موفقیت ازدواجی خوشبخت کافی نخواهد بود.

قانونی که همواره باید در نظر داشته باشید این است: تا آن جا که می‌توانید رابطه‌ی جنسی را به تعویق بیندازید و خویشتن دار

باشید. (و در این جا منظورم سه هفته یا چهار هفته نیست!) زمان صمیمیت جنسی فقط زمانی است که بی هیچ شک و تردید یا ابهامی می دانید و مطمئن هستید که پیوند عاطفی میان شما برقرار شده است و تفاهم کامل دارید. این زمان اغلب مصادف با وقتی است که سایر تعهدها را در قبال یکدیگر قبول کرده اید یا حتی مراحل اجتماعی یا قانونی را نیز گذرانده اید و پس از رسیدن این زمان بسیار مصنوعی یا غیر طبیعی یا حتی احمقانه است که عشق ورزی نکنید.

می توانید توصیه های زیر را در این باره به کار بندید:

«چه وقت زمان آن رسیده که از لحاظ جنسی صمیمی شوید؟»

باید قبل از آن که از لحاظ جنسی با کسی صمیمی شوید به لحاظ فکری - عقلانی نیز صمیمی شده باشید. یعنی دست کم دو برابر زمانی را که به خوش گذرانی و بیرون رفتن و میهمانی رفتن و... می گذرانید به گفتگو و آموختن درباره ی یکدیگر، بیان افکار، عقیده ها، ارزش ها و اندیشه های خود پردازید.

باید احساس کنید که می توانید درباره ی هر مطلبی صحبت نمایید و مدت ها است که این کار را نیز انجام می دهید. یعنی مسائلتان را حل و فصل می کنید. آن هم واقعی نه این که صورت مسئله را پاک کنید. باید کانال ها و روش های ارتباطی شفاف و روشنی را در رابطه ی خود توسعه داده باشید. باید افکار و تفکرات طرف مقابل را بشناسید و از آن خوشتان هم آمده باشد و او را

تمام و کمال قبول داشته باشید.

باید قبل از آن که به لحاظ جنسی صمیمی شوید از لحاظ روحی - معنوی صمیمی شده باشید. یعنی باید پیوند عاطفی و قلبی عمیقی را میان خود احساس کرده باشید در حدی که نظیر آن پیوند، نزدیکی و صمیمیت را با هیچ کس دیگری حس نکرده باشید. می‌بایست به لحاظ گفتاری - کلامی احساسات و عواطف خود را نسبت به هم ابراز کرده باشید. آن هم احساساتی از نوع عشق و محبت را. باید هویت واقعی، درونیات و مکنونات قلبی آن شخص را دوست داشته باشید و به آن عشق بورزید. می‌بایست نه فقط ظاهر، قیافه یا هیکل او را که موجودیت درونی و ذاتی یا به اصطلاح خویشتن واقعی‌اش را نیز دوست داشته باشید.

باید به راستی آن شخص را دوست داشته باشید و از شخصیت او خوشتان بیاید. من جمله‌ای دارم که بسیار به آن معتقدم: «هرگز نباید با کسی بخوابید که دوست ندارید شبیه او باشید» یعنی باید برای او ارزش و احترام واقعی قائل باشید. ارزش‌ها، باورها، منش و شیوه‌ی رفتار او با شما و دیگران و روش و سبک زندگی‌اش را ببینید و قبول داشته باشید.

می‌بایست درباره‌ی مسائل مهمی نظیر روش‌های جلوگیری از حاملگی و پیش‌گیری از انتقال بیماری‌های مقاربتی و آمیزشی نظیر ایدز، هرپز و... صحبت کرده و به توافق نظرهایی نیز در این باره رسیده باشید. باید تا حد ممکن مطالب زیادی درباره‌ی گذشته‌ی او و تاریخچه و شرح حال جنسی‌اش بدانید. می‌بایست هم شما و هم او آزمایش ویروس ایدز را انجام دهید و از نتایج

آزمایشگاهی آن آگاه شوید.

باید بر سر این مهم که می‌خواهید از کدام روش جلوگیری استفاده کنید توافق داشته باشید و روابط جنسی‌تان به لحاظ بیماری‌های پوستی، مقاربتی (آمیزشی) بی‌نظیر باشد. می‌بایست درباره‌ی احتمال حاملگی و نگرش‌ها و عقاید خود درباره‌ی آن صحبت کرده باشید زیرا احتمال حاملگی همواره وجود دارد و روش‌های جلوگیری هر یک احتمال خطا و ضریب اطمینان محدودی دارند.

هر یک از ما انسان‌ها ارزش‌های اخلاقی و معتقدات به خصوص و ویژه‌ای داریم که روی تصمیم‌های زندگی‌مان اثر می‌گذارند. ممکن است اعتقادهای شما بدین صورت باشند که هرگونه نزدیکی جنسی را تا قبل از ازدواج ممنوع بدانید. در حالی که بعضی‌ها به این که «چه وقت» یا «با چه کسی» یا «چگونه» نزدیکی کنند برایشان اهمیتی نداشته باشد. در این جا نمی‌خواهم بگویم چه عقیده‌ای درست یا نادرست است اما قطعی می‌توانم تضمین کنم چنان چه به قانون واقعی (۱۷) معتقد و پای بند بمانید هرگز رابطه‌ی جنسی شما رابطه‌ی جنسی صرف نخواهد بود و تبدیل به عشق‌ورزی واقعی خواهد شد. هم‌چنین هرگاه تصمیم بگیرید با مرد زندگی‌تان پیوند جنسی داشته باشید این پیوند و یگانگی هم در سطحی فیزیکی و جسمانی هم در سطحی عمیق و روحی و عاطفی برقرار می‌شود و همان‌گونه که از اسم این عبارت برمی‌آید منجر به تولید عشق بیشتری میان شما و مرد

زندگی تان خواهد شد.

شهر کتاب (nbookcity.com)

قانون (۱۸)

هرگز خودتان را پایین نیاورید و مانند شی یا کالایی جنسی رفتار نکنید

بگذارید درباره‌ی مطلبی صحبت کنیم که همه‌ی ما زن‌ها خیلی خوب آن را می‌دانیم و می‌شناسیم اما هرگز جرأت نمی‌کنیم به خودمان اعتراف کنیم یا به روی خودمان بیاوریم.

برای زن‌ها به شیوه‌ای وحشتناک ساده است که از جنسیت خود مانند ابزاری برای بازی دادن و گول زدن مردها استفاده کنند. این کار حتی نیاز به استفاده از هوش یا ذکاوتی سرشار یا خلاقیت و ذوق و قریحه‌ی خاص ندارد کافی است لباسی نامناسب بپوشید. همان گونه که قوانین قدیمی نیز به درستی پیش‌بینی کرده‌اند، توجه او را به خود جلب می‌کنید، این طور نیست؟

قوانین واقعی می‌گویند: «خب، که چی؟! اگر علاقه‌ی مردی را با نمایش دادن ظاهری نامناسب جلب کنید چه موفقیت بزرگی محسوب می‌شود؟» این کار مانند نشان دادن استخوان چرب و بزرگی به سگ نری است که برای ادامه‌ی نسل و بارور ساختن ماده‌ها از آن استفاده می‌کنند تا توله بگیرند. هنگامی که او با سرعت و هیجان آمد تا آن را بگیرد و بخورد هیجان زده شوید و با خودتان فکر کنید: «من، چقدر دوست داشتنی‌ام، مثل این که از من خوشش اومده و دوستم داره!» عزیزم لطفاً از خواب بیدار شوید. این شما نیستید که مردها از آن خوششان می‌آید. این شکل نامناسبی است که به آن‌ها عرضه کرده‌اید!

قانون (۱۸) می گوید:

هرگز برای این که مردی از شما خوشش بیاید مانند شیء یا کالایی جنسی رفتار نکنید و خودتان را پایین نیاورید.
هرگز از صمیمیت خود برای بازی دادن و گول زدن مردها استفاده نکنید مگر این که بخواهید شما را فقط یک شیء جنسی ببینند.

..... و

مهم تر از همه آن که اگر مثل یک شیء جنسی لباس می پوشید و مثل کالایی جنسی نیز رفتار می کنید انتظار نداشته باشید بیش از یک شیء یا کالای جنسی شما را ببینند.

رفتار نکردن مانند شیء یا کالایی جنسی به این معناست که:
به مردها چشمک (چراغ) نمی زنید و نگاه های معنی دار نمی کنید.
خیلی نزدیک او نمی ایستید و به فضای شخصی و حریم او وارد نمی شوید.
مشروب نمی خورید تا مست شوید و در حضور آن ها رفتاری سبک و احمقانه از خود نشان دهید.
وسوسه آمیز حرف نمی زنید و شهوانی رفتار نمی کنید.

حرف‌های معنی‌دار و اشاره‌ها و کنایه‌های جنسی به کار نمی‌برید.

البته منظورم این نیست که نباید هیچ کدام از این کارها را با شوهرتان انجام دهید. (به جز مشروب خوردن و مست کردن و کارهای احمقانه انجام دادن) این قانون واقعی فقط در این باره صحبت می‌کند که در ابتدای آشنایی‌تان با یک مرد که نخستین و مهم‌ترین و ماندگارترین برداشت‌ها و قضاوت‌ها را درباره‌ی شما می‌کند هرگز مانند شیء جنسی رفتار نکنید.

بگذارید اندکی درباره‌ی لباس و لباس پوشیدن صحبت کنیم. هیچ اشکالی ندارد لباس‌هایی بپوشید که شما را زیباتر و زنانه‌تر جلوه دهند البته به شرطی که شرایط مناسب باشد.

هرگاه با کسی در رابطه‌ای جدی و متعهدانه هستید اشکالی ندارد طوری لباس بپوشید که هر دوی شما می‌پسندید، اما به خاطر داشته باشید در ابتدای رابطه‌ای، هنگامی که برای نخستین بار مردی را ملاقات می‌کنید، بیشتر براساس ظاهرشان درباره‌ی شما قضاوت می‌کنند و مهم‌تر از همه آن که براساس نوع لباسی که پوشیده‌اید مردان متفاوتی را به سمت خود جذب خواهید کرد.

زنی را می‌شناسم که مدام شکایت می‌کند نمی‌تواند مرد مناسبی بیابد و فقط مردهای بد را به خود جذب می‌کند که تنها یک توقع از او دارند: «روابط جنسی».

چنانچه فقط یک بار او را ببینید فوری متوجه‌ی مشکل‌اش می‌شوید: «او بد لباس می‌پوشد» طوری خودش را درست می‌کند

که نامناسب جلوه می‌نماید با موهای بیش از حد آرایش شده و تافت خورده، لباس‌هایی که از فرط تنگ بودن می‌خواهند بر تنش پاره شوند و آرایش غلیظ. بعد انتظار دارد مرد مناسب زندگی را پیدا کند.

مردها موجودات بسیار بینایی هستند و هنگامی که مطلبی را با چشم سرشان می‌بینند، زیاد به فلسفه‌بافی و تفکرات فیلسوف مآبانه نمی‌پردازند. اگر زنی بد لباس بپوشد، مردها فکر می‌کنند که او یک زن فاسد است. چنانچه مثل زنی با کلاس و تحصیل کرده و روشن فکر لباس بپوشد گمان می‌کنند با کلاس و روشن فکر است. اگر با ذوق و سلیقه آن هم به گونه‌ای لباس بپوشید که هم شما را زیباتر کند و هم فاش کننده‌ی حقایقی درباره‌ی سبک یا افکار و کلاس خاص شما باشد فکر خواهند کرد هم زیبا و جذاب هستید و هم باهوش.

ظاهر بیرونی شما فاش کننده‌ی حقایقی درباره‌ی درونیات و احساسات‌تان نیز هست. اگر تصویری از خود ارائه می‌دهید که با «خود واقعی» شما هماهنگ نیست؛ وقتی کسی را به سمت خود جذب می‌کنید که شما را برای «خود واقعی»^{??}تان دوست نداشته باشد تعجب نکنید. این قبیل مردها نیز از صمیمیت می‌ترسند یا اعتماد به نفس و خودباوری پایینی دارند و به دنبال زنی می‌گردند که بیشتر شبیه کالایی زیبا و تجملی باشد نه زنی که بخواهد رابطه‌ای عمیق، سالم و با معنی را با او پایه ریزی کند. پس اگر تبلیغاتی که پشت سر خود به راه می‌اندازید شما را کالایی لوکس و یک بار مصرف معرفی می‌کند انتظار نداشته باشید

خریدارانی بهتر از این پیدا کنید.

آیا دوست ندارید مردی شما را برای «آن چه» به راستی هستید و درونیات و هویت واقعی خودتان بخواهد و دوست داشته باشد؟ نه برای ظاهر و قیافه‌تان؟ پس بیش از حد روی ظاهرتان تأکید و توجه نکنید. تا او بتواند از آن رد شده و به لایه‌های زیر آن (درونیات شما) برسد. وگرنه تا ابد روی همان ظاهر مشغول می‌ماند. چنان چه لباسی می‌پوشید که تمام توجه دیگران را به سمت شما جلب می‌کند انتظار نداشته باشید مردان مناسب یا به اصطلاح مردانی که سرشان به تنشان می‌ارزد دیگر زوایا و جوانب شما را جدی بگیرند. به علاوه اگر مدام بینایی او را ارضا می‌کنید از کجا می‌توانید مطمئن باشید که شما را برای «خود واقعی»²²تان (آن چه مرئی و بیرون نیست) بپسندد و دوست داشته باشد؟

دوباره تکرار می‌کنم اگر در رابطه‌ای سالم، مشروع و متعهدانه باشید هیچ اشکالی ندارد با پوشیدن لباس‌هایی که شوهرتان دوست دارد او را خوشحال کنید و خودتان هم از این کار لذت ببرید و احساس خوبی نسبت به آن داشته باشید و علاوه بر آن بدانید هنگامی که لباس‌های خانه‌ای و معمولی یا تی‌شرت‌های گشاد نیز می‌پوشید به همان اندازه جذاب، خواستنی و دوست‌داشتنی هستید!

مردی که شما به دنبالش هستید تا با او ازدواج کنید، مردی که شوهر خوبی برای شما و پدری مسئول برای بچه‌هایتان باشد

هرگز بیرون از خانه مشغول پرسه زدن به دنبال زن های فاسد نیست. چنین مردهایی به دنبال زنی هستند که بهترین دوست و رفیقی مهربان باشد که بتوانند به او افتخار کنند. به خاطر داشته باشید هر چه افکار، عقاید و قلب و روح خود را بیشتر به مردی نشان دهید برای او دوست داشتنی تر و خواستنی تر خواهید شد.

سخن آخر این که آن چه به راستی جذاب است اعتماد به نفس، گرما، هوش و ذکاوت، خرد و عشق است. هرگاه این بخش از وجودتان را به مردی نشان می دهید، او نیز با زن منحصر به فرد، بی همتا و خاصی که شما هستید آشنا خواهد شد و هرگز نخواهد توانست از شما چشم پوشی و صرف نظر کند!!

قانون (۱۹)

قوانین واقعی را در اتاق خواب نیز اجرا کنید

حال فرض کنیم از قوانین واقعی پیروی کرده و با مرد مناسب نیز ملاقات کرده‌اید و رابطه‌ای سالم، و به لحاظ فکری، عاطفی و احساسی صمیمی را نیز پایه ریزی کرده‌اید و تعهدی ماندگار نیز در قبال یکدیگر عهده‌دار شده‌اید، (ازدواج، عروسی و...) حال دو طرف نیز توافق کرده‌اید که وقت آن رسیده تا به لحاظ جنسی نیز با یکدیگر صمیمی شده و عشق‌ورزی کنید. اکنون که با مرد زندگی‌تان به اتاق خواب می‌روید قوانین واقعی را از یاد نبرید و فراموش نکنید! در واقع رعایت قوانین واقعی یکی از بهترین و مؤثرترین روش‌های خلق زندگی جنسی و روابط زناشویی بسیار گرم و پرشور و حرارت و ارضاکننده است.

می‌توانید قوانین واقعی را به شیوه‌های زیر در روابط جنسی خود به کار ببرید:

قانون (۲): به خاطر داشته باشید که مردها نیز درست به همان اندازه عشق، محبت، توجه و اطمینان خاطر نیاز مندند که ما زن‌ها نیازمندیم.

می‌دانید نخستین برخوردهای جنسی با کسی که عاشقش هستید تا چه حد مضطرب‌کننده و استرس‌آور هستند؟ خب، فراموش نکنید، مردهای بیچاره نیز درست به همان میزان ترسیده‌اند که شما می‌ترسید! قوانین واقعی می‌گویند صرف‌نظر از این که مرد

زندگی‌تان چقدر خوب و فوق‌العاده است و چقدر هم شما را دوست دارد باز یک انسان است و همان ناامنی‌ها، ترس‌ها و نیازهایی را دارد که شما دارید. به یاد داشتن این نکته به شما کمک می‌کند تا به آرامش برسید و انتظار نداشته باشید که همه‌ی مسائل خیلی خوب، عالی و بی‌عیب و نقص پیش برود و در عین حال او را نیز دوست داشته باشید و تمام و کمال به درون قلب خود راه دهید.

قانون (۴): بازی نکنید

بازی‌ها همه و همه با حيله و فریب و نیرنگ سرو کار دارند که در اتاق خواب جایی ندارند. اگر از قوانین واقعی پیروی می‌کنید باید از بازی‌های زیر پرهیز کنید:

حدس بزن چه احساسی دارم.

اول تو رو می‌خوام بعداً نمی‌خوامت.

از عشق‌ورزی خبری نیست مگه فلان کادو را برام بخری.

هرگز از روابط جنسی مانند ابزار و وسیله‌ای برای فریب‌کاری و گول زدن مردها استفاده نکنید. هرگز از جنس و زنانگی خود برای وادار کردن مردها به انجام دادن کاری که نمی‌خواهند یا مجبور کردن آن‌ها به ادامه‌ی رابطه با شما هنگامی که به راستی

نمی‌خواهند و میل دارند ترک‌تان کنند، یا برای انتقام‌جویی یا تسویه‌حساب به سبب کاری که در گذشته انجام داده‌اند استفاده نکنید. هرگز سعی نکنید او را اغوا کنید و بعد از آن که قدم پیش گذاشت طوری رفتار کنید که گویی بلد نیست عشق‌ورزی کند. همه‌ی این رفتارها «بازی» محسوب می‌شوند و در قوانین واقعی جایگاهی ندارند.

قانون (۵): خودتان باشید.

سعی نکنید در اتاق خواب به رنگ زنی درآیید که مردتان می‌خواهد «خودتان» باشید. زیرا دست کم این تنها فکری است که خوب بلدید. یعنی چنان‌چه به عشق‌ورزی آن‌چنانی علاقه یا عادت ندارید سعی نکنید تظاهر کنید. اگر احساساتی شدید یا احساس کردید دلتان می‌خواهد گریه کنید، گریه کنید. چنان‌چه کمی خجالتی و بی‌تجربه هستید و انمود نکنید صدها بار این کار را کرده‌اید. هر چه طبیعی‌تر و واقعی‌تر باشید هم برای شما و هم برای مرد زندگی‌تان ساده‌تر خواهد بود که ارتباط واقعی برقرار کنید.

خودتان بودن به این معناست: کاری نمی‌کنید که از آن خوشتان نمی‌آید یا دوست ندارید بکنید حتی اگر رابطه را به خطر بیندازید. چنان‌چه مرد زندگی‌تان دوست دارد روزی سه بار عشق‌ورزی کند و شما احساس می‌کنید روزی سه بار برای‌تان زیاد است این کار را نکنید تا بعد از او بدتان بیاید و منزجر شوید. مجبور نیستید برای سلیقه‌ها یا اولویت‌های خود از کسی معذرت

بخواهید یا حتی حساب پس دهید. یا توضیح دهید. قوانین واقعی می‌گوید اگر می‌خواهید خودتان باشید باید به این قبیل سلیقه‌ها یا اولویت‌ها یا ارزش‌های خود، احترام بگذارید.

قانون (۱۰): مراقب نشانه‌های هشداردهنده که حاکی از مشکلات احتمالی‌اند باشید.

عشق‌ورزی همسران تجربه‌ای بسیار روشن‌گر و افشاکننده است یعنی مطالبی از او دستگیرتان می‌شود که به شیوه‌ی معمول در هیچ یک از موقعیت‌ها یا جاهای دیگر نمی‌توانید از او ببینید. به نشانه‌های هشداردهنده که می‌توانند به معنای مشکلات بالقوه باشند توجه کنید. برخی از این نشانه‌ها، یا علائم هشدار عبارتند از:

همسر شما در اتاق خواب بسیار کنترل‌گر است. به شما دستور می‌دهد. می‌گوید که حرکت کنید. شما را می‌چرخاند، همه جا. روی شما سلطه و کنترل دارد. همه جا غالب است و شما را مغلوب خود می‌کند. مردهایی از این دست یا در سایر مسائل زندگی خود احساس ضعف و مغلوب شدن دارند یا واهمه دارند که از ناحیه‌ی جنس مؤنث در زندگی خود کنترل شوند. در هر دو حالت با فردی معتاد به کنترل کردن سرو کار دارید.

همسران عجله دارد. ممکن است او به شیوه‌ای پنهان و ناخودآگاه احساس کند که روابط جنسی کثیف و آلوده به گناه‌اند و به سبب لذت بردن از آن احساس گناه کند.

همسرتان مردی بی‌احساس و خودخواه است که فقط به فکر لذت خودش است. ممکن است او هم در اتاق خواب هم در سایر مسائل زندگی شخصی بی‌احساس، بی‌تفاوت و خودخواه باشد و شما هرگز متوجه نشده باشید.

همسرتان به لحاظ جنسی بسیار ایفاگر است. برای او مهم است خیلی خوب و ماهر ظاهر شود گویی اهمیتی ندارد با چه کسی این کارها را می‌کند. چون خوب ظاهر شدن خودش، یگانه امری است که اهمیت دارد. این مرد به احتمال، خود محور و خودشیفته است و نمی‌تواند به غیر از خودش دیگری را دوست داشته باشد.

همسرتان ابرازکننده نیست. چنانچه همسرتان مثل موش ساکت است و هرگز حتی نمی‌توانید بفهمید کی و چه وقت ارضا شده است و هیچ صدایی از او در نمی‌آید و معلوم نیست آیا لذتی می‌برد یا نه، پس با مردی سر و کار دارید که به سختی می‌تواند احساسات خود را نشان بدهد و ابراز کند.

همسرتان نمی‌تواند بدون مصرف الکل یا مواد مخدر یا... رابطه‌ی جنسی برقرار کند. مردهایی که نمی‌توانند بدون آن که مست باشند، عشق‌ورزی کنند یا از آن لذت ببرند معتادند. حال چه اعتیاد خود را قبول داشته باشند یا نداشته باشند.

نشانه‌های هشداردهنده که باید مراقبشان باشید به همین چند مورد محدود نمی‌شوند. تنوع و تعدد این نشانه‌ها و علائم بسیار بیش‌تر است. هر گاه در مورد امری شک داشتید یا یکی از رفتارهای همسرتان شک برانگیز بود از زن‌ها یا مردهایی که از دوستان

خوب شما هستند پرسید. اغلب، مردهای دیگر و یا زنهای آگاه و باتجربه این گونه رفتارهای مردانه‌ی ناسالم را بهتر از شما تشخیص می‌دهند و می‌توانند این نشانه‌ها را بهتر و دقیق‌تر تعبیر و معنا کنند. به خصوص در مورد با مواد مخدر و اعتیاد. مردها این نشانه‌ها را بهتر از زن‌ها می‌شناسند. نشانه‌هایی که بسیار آشکارند ولی ما زن‌ها به سادگی از کنارشان می‌گذریم. علائمی نظیر جیم‌شدن‌های ناگهانی و به نسبت طولانی، تغییرات خلق و خو، بالا و پایین شدن‌های مکرر (معمولا سر خوش شدن و خوش اخلاق و مهربان شدن بعد از مصرف و بد اخلاقی به هنگام خماری) خاراندن صورت و دماغ و... بعد از مصرف تریاک، شب بیداری و شب زنده داری‌های مکرر و خوابیدن در روز، لب‌های سیاه و چشم‌ها و پوست زرد، دندان‌های جرم گرفته و... دلیل دیگری که اطرافیان قضاوت بهتر، عاقلانه‌تر و بی طرفانه‌تری می‌توانند بکنند (چنان چه مغرض نباشند) این است که به لحاظ احساسی و عاطفی مثل شما درگیر نیستند.

قانون (۱۴): در مورد احساسات خود صادق باشید.

قوانین واقعی همه درباره‌ی صداقت و ارتباط‌اند نه بازی‌های روانی و حدس زدن. پس هنگامی که پای زندگانی جنسی، زناشویی و روابط جنسی شما در میان است:

به همسرتان بگویید از چه کاری خوشتان می‌آید و از چه کاری نه.

او را از احساسات خود آگاه کنید.

از لحاظ احساسی و عاطفی باز و بیان گر باشید تا او نیز بتواند در مورد احساساتش با شما راحت باشد.

هنگامی که در اتاق خواب نیستید درباره‌ی گرایش‌ها و نگرش‌ها و رفتارهایتان در مورد مسائل جنسی، خواسته‌ها و نیازها، سلیقه‌ها، ارزش‌ها و اولویت‌های‌تان صحبت کنید.

(nbookcity.com)

بخش پنجم: قوانین واقعی تعهد و پای بندی کدام اند؟

شهر کتاب (nbookcity.com)

قانون (۲۰)

مطمئن شوید که رابطه‌ی شما چهار مرحله‌ی اساسی و مشخص از تعهد و پای‌بندی را یکی پس از دیگری پشت سر گذاشته و از همه‌ی آن‌ها گذشته است

آیا با این که نمی‌خواهید هیچ مردی را مجبور کنید تا به شما تعهد دهد، اما احساس می‌کنید چنان چه او را در فشار نگذارید هرگز این کار را نخواهد کرد و به شما تعهد نخواهد داد؟

هنگامی که نامزدتان می‌گوید دوستتان دارد اما در حال حاضر آمادگی ندارد تا این کار را بکند، چه احساسی به شما دست می‌دهد؟ و منظور واقعی او چیست؟

فکر نمی‌کنم هیچ واژه‌ی دیگری در زبان به اندازه‌ی کلمه‌ای که با «ت» شروع می‌شود: - تعهد - در طول تاریخ، میان مردها و زن‌ها تنش، اختلاف و درگیری تولید کرده باشد! مردها و زن‌ها پیوسته بر سر این واژه‌ی چهار حرفی با یکدیگر دعوا و قهر می‌کنند و حتی رابطه را برای همیشه به هم می‌زنند. این کلمه همواره کلیشه‌های بدی را در مورد جنس مخالف رایج کرده است: یعنی مردها فکر می‌کنند کار زن‌ها فقط این است که مردی را به چنگ بیاورند و مجبورش کنند به آن‌ها تعهد بدهد و زن‌ها هم فکر می‌کنند که مردها فویبای^۴ تعهد دارند و فقط هنگامی که آن‌ها را زیر فشار می‌گذارند و به زور متوسل می‌شوند تسلیم می‌شوند و

جام زهر را می نوشند!

بعد از سالیان سال کار و مشاهده‌ی شغلی با هزاران زوج به این نتیجه رسیده‌ام که بسیاری از مشکلات، اختلاف‌ها و درگیری‌های میان مردها و زن‌ها به راحتی قابل پیش‌گیری است. آن هم به شرطی که زن‌ها و مردها معنای قانون واقعی (۲۰) را درک می‌کردند. قانون (۲۰) می‌گوید تعهد به معنای آن نیست که حتماً می‌خواهید روزی با کسی ازدواج کنید، تعهد شامل سطح‌های مختلف و گوناگونی است. می‌توان گفت هر رابطه در طول پیشرفت خود از چهار لایه یا سطح تعهد عبور می‌کند. تصمیم و ازدواج فرآیندی است که طرفین رابطه به تدریج و با گذشت زمان آن هم در چهار مقطع مختلف در آن شرکت می‌کنند.

اگر شما نیز مانند بقیه‌ی زوج‌ها باشید ناخودآگاه کلمه‌ی تعهد را معادل ازدواج می‌گیرید. برای مثال فرض کنید که مردی را می‌بینید و از او خوشتان می‌آید. رابطه‌تان مدت شش ماه طول می‌کشد و ناگهان احساس می‌کنید نیاز دارید به شما تعهد بدهد تا این که احساس کنید رابطه‌ای جدی و شایسته‌ی اعتماد و اتکا دارید. از خودتان می‌پرسید: «آیا می‌خواهم با این فرد نامزد شوم و سپس با او ازدواج کنم؟» اگر هنوز خیلی زود باشد که این سؤال را از خودتان بپرسید که احتمالاً نیز هست، سردرگم شده و می‌پرسید: «پس حالا چه کار کنم؟» آیا اطمینان نداشتن من به این معناست که باید با او به هم بزنم؟»

پاسخ آن است که: «نه» تنها اتفاقی که افتاده این است شما آمادگی مقطعی جدید از تعهد و پای‌بندی را در خود احساس

می‌کنید که به معنای قول ازدواج نیست. اگر با قانون (۲۰) آشنایی نداشته باشید، نخواهید دانست آن سطح جدید از تعهد به چه معناست و باید چه کار کنید و چه بسا ممکن است رابطه‌ای بسیار سالم و خوب را از همان اول خراب بکنید.

فرض کنید می‌خواهید راجع به این موضوع با نامزدتان صحبت کنید. می‌گویید: «عزیزم احساس می‌کنم وقت آن رسیده به من تعهد بیش‌تری بدهی.» نخستین فکری که خواهد کرد چیست؟ درست متوجه شدید... او فوری فکر می‌کند از او می‌خواهید به شما پیشنهاد ازدواج بدهد!

او با خودش خواهد گفت: «خدای من، او را دوست دارم و حاضرم همه کاری برایش بکنم اما بی‌گمان هنوز آمادگی ازدواج کردن و متاهل شدن را ندارم.» پس ممکن است چنین به شما پاسخ دهد که: «ببین، الان نمی‌توانم هیچ قولی به تو بدهم» شما این گفته‌ی او را می‌شنوید و اشک از چشمانتان سرازیر می‌شود. چنین نتیجه‌گیری می‌کنید که: «او مرا دوست ندارد. رابطه‌مان را هم جدی نگرفته است. فقط می‌خواهد وقت‌گذرانی کند.» ممکن است حتی به سبب این جواب با او به هم بزنید و به دوستان خودتان بگویید دلیل کارتان این بوده که او نمی‌خواسته به شما وفادار بماند.

پس از این واکنش سریع و عجولانه‌ی شما هر دویتان ناراحت می‌شوید و احساس بدبختی می‌کنید. دلتان برای هم تنگ می‌شود. فقط به سبب یک سوء تفاهم. در حقیقت شما نیز به احتمال بسیار قوی خواسته‌ای بیش از یک سطح جدید از تعهد

مطالبه نکرده بودید. گر چه از آن جا که سطوح چهارگانه‌ی تعهد را نمی‌شناختید و از آن بی‌اطلاع بودید حتی نتوانستید آشکارا در مورد خواسته‌های‌تان با یکدیگر گفتگو کنید و همه چیز را خراب کردید.

در زیر توصیف هر یک از سطوح چهارگانه‌ی تعهد را که هر رابطه در جریان رشد و پیشرفت خود از آن می‌گذرد آورده‌ام. فکر می‌کنم این توضیحات در درک بیش‌تر روابط‌تان به شما کمک خواهند کرد. به طوری که بدانید چه وقت زمان آن فرا رسیده که تعهد سطح بعدی را از مرد زندگی خود انتظار داشته باشید.

تعهد سطح (۱):

تعهد به این که از لحاظ احساسی - عاطفی و نیز جنسی تک همسر باشید.

زمان: تا سه ماه

اگر مجرد هستید اما با کسی آشنا شده‌اید به احتمال قوی بیش‌تر وقت خود را به شناخت او می‌گذرانید تا بفهمید که آیا می‌خواهید به رابطه‌تان ادامه بدهید یا نه. در مقطعی خاص و با گذشت چند هفته و بی‌گمان پس از گذشت چند ماه به شکلی از تعهد نیازمندید تا بتوانید همچنان به رابطه‌ی خود با او ادامه دهید. این سطح از تعهد باید شامل این باشد که به لحاظ جنسی و نیز احساسی - عاطفی با هیچ کس دیگری صمیمی نباشید. این رابطه را رابطه‌ای نوپا و تازه می‌نامم.

هنگامی که شما و نامزدتان قرارداد تعهد سطح (۱) را عهده دار می شوید در واقع بدین معناست که:

۱ - شما و نامزدتان متعهد می شوید که این رابطه یگانه رابطه ی صمیمی شماست و دقت و انرژی خود را فقط صرف یکدیگر می کنید.

۲ - شما و نامزدتان متعهد می شوید که یگانه شریک جنسی یکدیگر باشید. (رابطه ی جنسی می تواند شامل دست یکدیگر را گرفتن تا نزدیکی کردن باشد) بسته به این که در کدام نقطه از این طیف قرار می گیرید.

چنان چه مردی از دادن تعهد سطح (۱) در قبال شما سرباز زد به شما توصیه می کنم فوری همان جا از او خداحافظی کنید. رابطه ی شما هرگز نمی تواند بدون تک همسری بودن رشد کند و اگر نامزدتان آنقدر برای شما ارزش و احترام قائل نیست که حتی این تعهد ابتدایی را بدهد، ارزش آن را ندارد که منتظرش بمانید و وقت خود را هدر دهید.

تعهد سطح (۲):

تعهد به این که برای ایجاد رابطه ای سالم و عمیق تر روی رابطه ی خود کار کنید.

زمان: سه تا شش ماه

همین که شما و نامزدتان قرارداد تک همسری را در قبال یکدیگر عهده دار شدید و رابطه تان وارد سه یا چهار ماهگی شد،

می‌توان گفت رابطه‌تان دیگر جدی‌تر شده است. یعنی هر دو طرف احساس می‌کنید «عاشق» شده‌اید و دیگر یک زوج محسوب می‌شوید. این مرحله، مرحله‌ای بسیار حساس و مهم از یک رابطه است. که در طی آن به لحاظ احساسی و عاطفی بیش‌تر به هم وابسته می‌شوید. پس باید مطمئن شوید که تصمیم‌تان اشتباه نبوده است. قبل از آن که خود را آسیب‌پذیرتر سازید در خلال این مدت باید وقت خود را صرف شناخت هر چه بیش‌تر و عمیق‌تر و بالا بردن سطح آگاهی‌تان از یکدیگر و سنجیدن میزان تفاهم‌تان با استفاده از قوانین واقعی کنید. این رابطه را رابطه‌ای رو به رشد می‌نامم. در خلال رابطه‌ی رو به رشد احساس می‌کنید که:

رابطه‌ی شما با گذشت زمان بهتر و بهتر می‌شود.

جنبه‌ها و زوایای بیش‌تری از زندگی خود را با یکدیگر سهیم می‌شوید و بیش‌تر با هم وقت می‌گذرانید. به تدریج به جای «من» و «تو»، «ما» می‌گویید.

می‌توان گفت در چنین شرایطی آمادگی عهده دار شدن تعهد سطح (۲) را در قبال یکدیگر دارید.

قراردادهای تعهد سطح (۲) را که باید در قبال نامزدتان عهده‌دار شوید عبارتند از:

شما و نامزدتان توافق می‌کنید که رابطه‌تان خاص و ویژه است و ارزش آن را دارد که رویش کار کنید.

شما و نامزدتان توافق می‌کنید که رابطه‌تان این توانایی بالقوه را دارد که به رابطه‌ای دراز مدت و ماندگار (مادام‌العمر) بدل شود.

شما و نامزدتان توافق می‌کنید که با همکاری یکدیگر و با صداقت تمام، احساسات، افکار و موانع بر سر راه صمیمیت بیش‌تر را با

هم در میان بگذارید و بیاموزید که یکدیگر را هر چه بیش‌تر درک کنید تا بتوانید رابطه‌ای ماندگار و دراز مدت خلق نمایید.

در خلال همین مرحله از رابطه‌ی رو به رشد است که اکثر شما اشتباه می‌کنید و تعهد سطح (۲) را از نامزدتان مطالبه نمی‌نمایید و فرض می‌کنید او از قبل آینده‌ی مشترکی برای خود و شما در نظر گرفته است. در غیر این صورت دلیلی نداشت عشق بورزد و این همه از وقت خود را با شما بگذراند. در این مقطع اغلب درباره‌ی این قییل پیش‌فرض‌ها و تفکرات خود با نامزدتان هیچ صحبتی نمی‌کنید. سپس ماه‌ها بعد، هنگامی که ازدواج یا موضوع مشابهی را با او در میان می‌گذارید دلتان می‌شکند و می‌شنوید که: «چه کسی گفت من به آینده‌ای با تو فکر می‌کردم؟ من هرگز تو را این طوری دوست نداشتم.»

هرگز بی‌آن که تعهد سطح (۲) را از نامزدتان بگیرید به رابطه‌ای رو به رشد بیش از چهار تا شش ماه ادامه ندهید.

تعهد سطح (۳)

تعهد به این که آینده‌تان را با یکدیگر بگذرانید.

زمان: شش ماه یا بیشتر.

همین که پذیرفتید برای خلق تفاهم و صمیمیت بیشتر روی خود و رابطه‌تان کار کنید، می‌توانید از شش ماه تا بیشتر را صرف عمق بخشیدن به آن، بکنید - بسته به این که چه سنی دارید و رابطه‌ی شما چگونه است. توصیه می‌کنم هر چه جوان‌تر و کم

سن و سال تر باشید قبل از آن که تعهد سطح (۳) را در قبال یکدیگر عهده دار شوید این مقطع از رابطه تان را طولانی تر نمایید و زمان بیش تری به آن اختصاص دهید. اگر بیست تا بیست و سه ساله هستید توصیه نمی کنم فقط بعد از شش ماه چنین تعهدی را در قبال هیچ مردی عهده دار شوید. اگر بخواهم با شما صادق باشم، فکر نمی کنم قبل از آن که چند سال از زندگی خود را به یادگیری و آموختن مهارت های ارتباطی و زناشویی و پختگی احساسی و عاطفی اختصاص داده باشید بتوانید این سطح از تعهد را در قبال هیچ کس عهده دار شوید. بدون پختگی و جا افتادن از لحاظ احساسی و عاطفی یا به عبارتی بلوغ احساسی و عاطفی هرگز نمی توانید پایه و اساس محکم و استواری را برای رابطه ی خود پی ریزی نمایید تا براساس آن بتوانید ازدواجی موفق و ماندگار خلق کنید. چنان چه سی تا چهل ساله هستید و روابطی جدی را از سر گذرانده اید تجارب بیش تری دارید و به وضوح می دانید چه کسی هستید و چه خواسته ها و توقعاتی از ازدواج و زندگی و همسر خود دارید. ممکن است به چنین مدت زمان طولانی نیازی نداشته باشید و بتوانید ظرف همان سال اول تعهد آینده ی مشترک را در قبال یکدیگر عهده دار شوید. در مورد هر زوج این مدت زمان می تواند فرق کند.

هنگامی آماده ی پذیرفتن تعهد سطح (۳) در قبال یکدیگر هستید که:

رابطه ای قوی و سالم را با یکدیگر پایه ریزی کرده باشید که در اکثر اوقات عملکرد مطلوبی داشته باشد.

مطمئن باشید که می خواهید آینده تان را (اگر نه همه ی زندگی تان را) با یکدیگر بگذرانید و در کنار هم باشید.

هیچ گونه تمایلی نداشته باشید که روی شخص دیگری به عنوان شریک همیشگی زندگی سرمایه گذاری کنید. کاملاً از طرف نامزدتان احساس دوست داشته شدن و مورد تشکر و قدردانی واقع شدن بکنید، آن هم در اکثر اوقات. قراردادهای تعهد سطح (۳) که باید در قبال نامزدتان عهده دار شوید عبارتند از: شما و نامزدتان توافق می کنید که آینده تان را با یکدیگر بگذرانید.

شما و نامزدتان توافق می کنید که رابطه و تعهد خود را با یکی از راه های زیر رسمی نمایید:

۱- نامزد شدن

۲- برنامه ریزی برای نامزد شدن در اولین فرصت ممکن.

۳- مقدمات زندگی مشترک را فراهم کردن.

شما و نامزدتان متعهد می شوید که به کار بر روی خودتان و رابطه تان ادامه دهید تا آخرین شک ها، تردیدها و ابهام ها و موانع خود را نیز بر طرف سازید و بتوانید تعهد سطح (۴) یا تعهد مادام العمر را در قبال یکدیگر عهده دار شوید.

تعهد سطح (۴):

تعهد به این که تا پایان عمر با یکدیگر زندگی کنید.

این همان سطح از تعهد است که ما اغلب آن را با واژه ی تعهد یا همان ازدواج معادل می گیریم. هنگامی آماده ی پذیرش تعهد

سطح (۴) هستید که:

مدتی از تعهد سطح (۳) شما گذشته باشد. (نامزد شده باشید یا...) و بر همه‌ی مشکلات، مسائل، برخوردها و درگیری‌ها و نیز شرایط نامساعد پیرامون ازدواج و موانع روحی احساسی خود غلبه کرده باشید و بتوانید آن‌ها را حل و فصل کنید.

به رابطه‌ی خود اعتماد و ایمان کامل داشته باشید و بدانید که با وجود هرگونه ناملایمات می‌توانید به بقا و بالندگی خود همچنان ادامه دهید و در عین حال رشد نمایید.

مشتاق باشید که به سطوح عمیق‌تری از عشق و صمیمیت نسبت به همسران برسید و تمام و کمال تسلیم او شوید. مطمئن باشید که تفاهم کافی دارید تا برای یکدیگر همسران خوب و مناسبی باشید.

قراردادهای تعهد سطح (۴) عبارتند از:

شما و همسران توافق می‌کنید که تا پایان عمر در کنار یکدیگر زندگی کنید.

شما و همسران توافق می‌کنید که شریک مادام‌العمر یکدیگر باشید و ازدواج‌تان را که با ارزش‌ترین دارایی‌تان در زندگی است؛ مانند بچه‌تان مراقبت و مواظبت کنید، آن را گرمی بدارید و موجبات رشد و تعالی‌اش را فراهم آورید.

شما و همسران توافق می‌کنید هرگونه تعهدات دیگری را نیز که برای شروع رسمی و بالا بردن درجه‌ی یگانگی، پیوند و وحدت

وجودتان لازم است، به گردن بگیرید و عهده‌دار شوید.

برای اغلب مردم، تعهد سطح (۴) با ازدواج رسمی و قانونی تحقق می‌پذیرد. برای برخی دیگر که زیاد رسمی یا سنتی نیستند ممکن است به شیوه‌ای شخصی‌تر یا خصوصی‌تر برگزار شود. به هر شکل که باشد تعهد سطح (۴) بالاترین تعهدی است که دو نفر می‌توانند در قبال یکدیگر عهده‌دار شوند.

حال که سطوح چهارگانه و مختلف تعهد را آموختید می‌توانید بفهمید چرا گفتن این جمله به یک مرد که: «نیاز دارم به من تعهد بدهی» نه فقط گیج‌کننده است که غیر دقیق و مبهم نیز هست. ممکن است نامزدتان فکر کند از او خواسته‌اید تا فوری با شما ازدواج کند در حالی که منظورتان فقط این بوده به شما قول دهد با هیچ زن دیگری رابطه نخواهد داشت.

حال چگونه موضوع مربوط به سطوح چهارگانه‌ی تعهد را با نامزدتان پیش بکشید؟ قانون (۱۴) را به خاطر دارید؟ «**درباره‌ی احساسات خود صادق باشید**» هر چه می‌خواهید بگویید به راحتی و بی‌هیچ ترسی بگویید. می‌توانید از او بپرسید که برای ادامه‌ی رابطه‌تان چه توقع‌ها و انتظارهایی از شما دارد و سپس شما توقع‌ها و انتظاره‌ای خودتان را بگویید. شاید حتی بهتر باشد این کتاب را به او معرفی کنید یا یک نسخه از آن را به او بدهید و بخواهید که این فصل از کتاب را مطالعه کند و سپس نظرش را بپرسید.

اگر او با همه‌ی این موضوع‌ها مخالف بود یا از صحبت در این باره سر باز زد چه کار کنید؟ نشانه‌های هشدار را به یاد دارید!!! این یکی از همان نشانه‌هاست. اگر نمی‌توانید درباره‌ی این مسائل با کسی حرف بزنید پس چرا با او هستید؟ در ضمن این یعنی که نباید حتی خودتان به او تعهدی بدهید چه برسد که بخواهید او به شما تعهد بدهد.

فکر می‌کنم هنگامی که به جای تعهد بزرگ یا همان ازدواج از سطوح مختلف تعهد صحبت کنید متوجه‌ی نکته‌ی جالبی درباره‌ی قانون (۲۰) می‌شوید، این که مردها از این تقسیم‌بندی بسیار خوششان می‌آید. هنگامی که تا به این حد دقیق درباره‌ی موضوع مهمی به نام تعهد صحبت می‌کنید به احتمال بسیار قوی خواهید دید که نامزدتان آه بزرگی خواهد کشید و احساس خواهد کرد که بار بزرگی از روی دوشش برداشته شده است. از آن پس در رابطه‌اش با شما احساس رهایی و آزادی بیشتری خواهد کرد به طوری که احساس نمی‌کند مجبور است هر چه زودتر عذرتان را بخواهد تا از شرتان خلاص شود.

پیش خودش فکر خواهد کرد: چه زن باهوش، دقیق و بیان‌گری! حال به جای آن که احساس کند مجبور است تعهد نپخته، نسنجیده و زود هنگامی را به شما بدهد احساس می‌کند که می‌تواند قدم به قدم این کار را بکند و به موازات آن نیازها و خواسته‌های شما را نیز بهتر بشناسد تا بتواند خوشبخت‌تان کند و اعتماد داشته باشد هنگامی که وقت آن فرا رسیده باشد که از شما بخواهد با او ازدواج کنید هر دو کاملاً آمادگی آن را خواهید داشت.

قانون (۲۱)

تعهد و پای‌بندی احساسی و روحی به مراتب با ارزش‌تر از حلقه‌ی نامزدی است

تنها هدف قوانین قدیمی این است که از همان لحظه‌ی اول که مردی را ملاقات می‌نمایید کاری کنید تا با شما ازدواج کند و یک حلقه‌ی نامزدی زیبا برای شما بخرد. قوانین واقعی می‌گویند: چنان چه مردی فقط حلقه‌ی نامزدی برای‌تان بخرد در حق شما و خودش اجحاف کرده است. چرا؟ پاسخ آن است که حلقه‌ی نامزدی یا پیشنهاد ازدواج نیست که باعث می‌شود رابطه‌تان یک عمر پایدار بماند، این تعهد و پای‌بندی روحی، احساسی و قلبی است که زندگی‌تان را تا پایان عمر تضمین می‌کند.

مشکل این است که گاهی اوقات چنان غرق انتظار برای همان حلقه‌ی نامزدی یا پیشنهاد ازدواج می‌شویم که فراموش می‌کنیم به دنبال تعهد روحی و قلبی نامزدمان باشیم، تعهدی که پایه و اساس اصلی ازدواج را تشکیل می‌دهد. داستان‌هایی نظیر داستان واقعی زیر بی‌شمارند:

زنی مدت یکی دو سال است که با مردی آشنا شده است. خانواده و دوستان این زن مدام از او می‌پرسند که عروسی «کی» است. خواهر این زن به تازگی نامزد کرده است پس این زن دائم فکر می‌کند که: «کی می‌خواهد به من پیشنهاد ازدواج بدهد. آیا می‌خواهد روز تولدم این کار را بکند یا گذاشته تا روز کریسمس؟ آیا می‌خواهد بعد از آن که فارغ‌التحصیل شد این کار را بکند؟ به

زودی همه‌ی فکر و هدفش از زندگانی این می‌شود که هر چه زودتر ازدواج کند.

اشتباه زن در کجاست؟ اشتباهش این نیست که می‌خواهد ازدواج کند اشتباه او در این است که روی موضوع احمقانه‌ای تمرکز کرده است، «پیشنهاد ازدواج»، در حالی که باید همه‌ی توجه خود را صرف این موضوع بکند که نامزدش تا چه حد از لحاظ قلبی و احساسی پای بند و متعهد اوست. چقدر می‌تواند درباره‌ی احساسات و افکارش با او صحبت کند، آیا این پسر می‌تواند نیازهایش را برآورده سازد و آیا مایل است با همکاری یکدیگر روی خود و رابطه‌شان کار کنند تا رابطه‌ای سالم و عمیق را بسازند یا نه.

ادامه‌ی داستان: سرانجام این مرد از خانم خواستگاری می‌کند و می‌خواهد که با او ازدواج کند. حلقه‌ی الماس زیبایی نیز برای او خریداری می‌کند. زن موفق می‌شود و حال به هدف خود می‌رسد. خانواده و دوستان او همه خوشحال می‌شوند و ماه‌ها این خانم روی ابرها راه می‌رود. همه از او می‌پرسند که: «پس کی حلقه را به ما نشان می‌دهی؟» هر بار که این سؤال را از او می‌کنند با غرور و افتخار تمام حلقه را به آن‌ها نشان می‌دهد و با خودش فکر می‌کند: «چقدر خوشبخت هستم.»

سپس روزی، حال چه در دوران نامزدی یا حتی بدتر: بعد از ازدواجشان زن به تدریج متوجه مشکلاتی جدی در ازدواجشان می‌شود. شوهرش تمام وقت خود را صرف شغلش می‌کند و اصلاً برای او وقت ندارد. از این که درباره‌ی نارضایتی‌های همسرش

باهم صحبت کنند سرباز می‌زند و گله و شکایت‌های او را با این جمله که: «من همین جوری هستم که هستم» پاسخ می‌دهد.

آیا این مشکلات یک شبه و یکباره در ازدواج ظاهر شدند؟ آیا شوهرش ناگهانی و یکباره پس از شب عروسی‌شان به مردی دیگر بدل شد؟ نه. هرگز. این مشکلات و مسائل تمام مدت آن جا بودند. اما زن چنان مشغول مسائل دیگری بود که از توجه به نشانه‌های هشدار که تمام مدت خود را بروز می‌دادند باز مانده بود و به جای آن که به میزان تعهد قلبی همسرش توجه کند مدام منتظر بود که برایش حلقه‌ی نامزدی بخرند.

اگر این زن قوانین واقعی را به کار می‌برد و با خودش صادق بود می‌توانست از همان اول ببیند که گرچه مرد به او حلقه‌ی نامزدی داده اما هیچ وقت پیشنهاد نداده بود درباره‌ی مسائل و مشکلاتشان با هم صحبت کنند و هرگز او را اولویت اول زندگی خود قرار نداده بود و هیچ‌گاه روی یکی از مسائل و موضوعات خودش کار نکرده بود.

این داستان می‌تواند برای شما اتفاق بیفتد. مگر آن که قانون (۲۱) را همواره به خاطر داشته باشید: «تعهد قلبی و روحی مهم‌تر از حلقه‌ی نامزدی است.»

تعهدهای روحی و قلبی قول‌هایی است که شما و نامزدتان در ابتدای نامزدی‌تان درباره‌ی این که هر یک از شما قصد دارید چگونه در جایگاه یک فرد و سپس یک زوج روی خود و مسائل‌تان کار کنید و رشد نمایید به یکدیگر می‌دهید. مسائل و

موضوع‌هایی وجود دارند که باید حتماً قبل از ازدواج درباره‌ی آن‌ها با نامزدتان صحبت کنید. حتی بهتر است قبل از نامزدی و در خلال آشنایی‌تان با فرد مورد نظر، درباره‌ی این مسائل صحبت کنید و به نتایج رضایت‌بخشی نیز برسید. توصیه می‌کنم قبل از آن که جدی به ازدواج با کسی فکر کنید به دنبال چهار نوع تعهد قلبی و روحی در او باشید.

۱ - متعهدم تا آن جا که در توان دارم خود را بشناسم تا بتوانم انسانی بهتر و همسری شایسته‌تر باشم. این بدین معناست که به شیوه‌ای فعال روی خود و مسائل و مشکلاتم کار می‌کنم تا از همه‌ی عادت‌ها و الگوهای احساسی و رفتاری منفی که مانع از آن هستند تا همسری مهربان و بخشنده باشم، رها شوم.

۲ - متعهدم تا آن جا که در توان دارم درباره‌ی روانشناسی عشق و مهارت‌های ارتباطی و زناشویی بیاموزم تا بتوانم آن گونه که شایستگی‌اش را داری به تو عشق بورزم و دوست داشته باشم.

این بدین معناست که سخت تلاش خواهم کرد تا بیاموزم با مهارت‌های گفتاری و کلامی عشق، محبت و توجه خود را به تو ابراز کنم و بتوانم نیازهایت را برآورده سازم.

۳ - متعهدم هر کاری لازم باشد انجام دهم تا ازدواجی موفق و خوشبخت داشته باشیم.

این بدین معناست که هرگاه مشکلی داشتیم با رغبت تمام درباره‌ی آن صحبت خواهیم کرد. کتاب خواهم خواند و در صورت

لزوم در سمینارهای مربوطه شرکت خواهم کرد و در صورت نیاز مشاوره و روانکاوی خواهم گرفت و از هرگونه ابزار و وسیله‌ی در دسترس استفاده خواهم کرد تا مشکلات ازدواجمان را حل و فصل کنم.

۴ - متعهدم که همواره به لحاظ احساسی و عاطفی در ازدواجمان باز و در دسترس باشم. این بدین معناست که احساسات و افکارم را با تو در میان خواهم گذاشت. به تو خواهم گفت که در درونم چه می‌گذرد و همواره برای برقراری ارتباط و نزدیک‌تر شدن قدم خواهم برداشت و هرگز تو را پس نخواهم زد.

بی‌گمان این چهار تعهد از بسیاری جهات مشکل‌تر و مسئولیت‌آورتر از این هستند که همسران فقط بگویند: «من متعهدم که با تو ازدواج کنم» عقیده دارم ازدواج فقط یک عقدنامه یا سند ازدواج یا مراسم عروسی و حلقه‌ی نامزدی و... نیست که تعهدآور باشد. ازدواج یک تکه کاغذ یا لباس عروس پوشیدن و حلقه دست کردن یا آلبوم بزرگ پر از عکس‌های عروسی و ماه عسل نیست. این نیز نیست که مثلاً بگویید چند سال در یک خانه با هم زیر یک سقف زندگی کرده‌اید. ازدواج نحوه‌ی عشق ورزیدن، گرمی داشتن و محترم شمردن همسران است آن هم هر روز و همیشه و به عنوان نمودی از تعهد قلبی و روحی شما در قبال یکدیگر.

ازدواج آن نیست که یک عروسی بزرگ و مجلل بگیرید، این نیست که بیست و پنج دلار به حساب شهرداری واریز نمایید یا چند

دلار تمبر باطل کنید. ازدواج این نیست که دیگران فکر کنند شما ازدواج کرده‌اید، شما هنگامی ازدواج کرده‌اید و به معنای واقعی کلمه متأهل هستید که به لحاظ فکری، احساسی، فیزیکی (جسمانی) و روحی و معنوی با همسران رزنانس کنید و در هماهنگی و تفاهم به سر برید. ازدواج یک انتخاب است آن هم نه در یک روز به خصوص و فقط یک بار بلکه هر روز و دوباره و دوباره و نمود و تجلی این انتخاب، تعهدهای روحی و قلبی است که در لحظه لحظه‌ی زندگی مشترکتان در قبال یکدیگر عهده‌دار می‌شوید.

متأسفانه شاهدیم بسیاری از زوج‌های جوان گرفتار این سوءبرداشت خطرناک‌اند «همین که ازدواج کنیم همه‌ی روابط خوب می‌شود» متأسفانه مراسم ازدواج، شام عروسی یا حلقه‌ی الماس یک قیراطی هیچ کدام نمی‌توانند به شما کمک کنند تا ازدواج موفق و خوشبختی داشته باشید اما تعهدهای روحی و قلبی که در قبال یکدیگر عهده‌دار می‌شوید چرا.

حلقه‌ی زیبایی را که شوهرم به هنگام پیشنهاد ازدواج به من داد خیلی دوست دارم. اما در مقایسه با تعهدهای روحی و قول‌های عاطفی و قلبی که به من داد، این حلقه «هیچ» است. این تعهدهای قلبی او بود که باعث شدند مطمئن شوم با مرد مناسبی ازدواج می‌کنم نه آن حلقه. همچنین این تعهدهای او بودند که به ازدواج ما امکان داده‌اند تا رشد کند چه در عشق و محبت و چه در قدرشناسی و احترام و چه در شادی و شور و شغف هر روزه.

قانون (۲۲)

هرگز برای تعهد گرفتن از مردی او را در فشار نگذارید

در زندگی بسیاری از زن‌ها زمانی فرا می‌رسد که به رغم اعتماد به نفس و خودباوری بالا، عزت نفس، نیت خیر و آگاهی از این که کارمان اشتباه است مرد زندگی‌مان را زیر فشار می‌گذاریم تا هر چه زودتر به ما تعهد دهد. بعضی از ما زن‌ها این کار را (البته به فکر خودمان) بسیار پنهان و ظریف و با مهارت انجام می‌دهیم و امیدواریم که گوشه و کنایه‌های مبهم‌مان باعث شوند «گوشی دست نامزدمان بیاید» و مهلت خود را تمام شده ببیند، جام زهر را بنوشد و دم به تله بدهد. سپس با او به هر کجا که می‌رویم با صدایی گرفته و حاکی از تمنا و آرزو رو به دوستان، آشنایان، فامیل، پسر عمو و دختر عمه‌ها، همسایه‌ها، همکارها و حتی آشنایان دور تک مضراب‌هایی می‌زنیم که مثلاً هفته‌ی پیش عروسی چه کسی بوده و یا چه کسی قرار است به زودی نامزد کند. بعدش هم سکوتی به نسبت طولانی و معنی‌دار می‌کنیم. از هر فرصتی که به دست می‌آوریم استفاده می‌کنیم تا کلمه‌ی «آینده» را در گفتگوهای خود وارد سازیم:

«به رئیس‌م گفتم مطمئن نیستم سال دیگر به نشست و گردهمایی سران شرکت‌مان بروم چون نمی‌دونم آینده‌ام چگونه خواهد شد.» (تک مضراب، به در بگو تا دیوار بشنود)

روش برخی دیگر از ما زن‌ها این است که در حضور نامزدمان خود را افسرده و غمگین جلوه می‌دهیم «آه» می‌کشیم و به دور دست‌ها خیره می‌شویم و قیافه‌های حزن‌انگیز و اندوهگین به خود می‌گیریم و هنگامی که نامزدمان می‌گوید ما را خیلی دوست دارد اما همان‌جا متوقف می‌ماند و سخن دیگری نمی‌گوید: چهره مان غمگین، حسرت بار و آرزومند می‌شود گویی سخن خیلی بدی گفته که ناراحتان کرده است. وقتی از ما می‌پرسد مگر اتفاق بدی افتاده؟ آهی عمیق‌تر می‌کشیم و می‌گوییم: «چی؟ آه نه... واقعاً نه» اما طوری به او نگاه می‌کنیم که گویی چرا، اتفاق خیلی بدی افتاده که مسئولش هم خود اوست. بیچاره نمی‌تواند حتی حدس بزند که آن اتفاق ناگوار و نحس چیست.

این گونه رفتارها اغلب، هیچ تأثیری بر مرد‌ها نمی‌گذارد زیرا اکثر مرد‌ها مثل ما زن‌ها آموزش ندیده‌اند (دوره نیز ندیده‌اند) که این قبیل اشاره‌های معنی‌دار را تجزیه و تحلیل و «کشف رمز» کنند و به احتمال بسیار قوی راهی برایشان نمی‌ماند جز این که فکر کنند شروع عادت ماهانه مان نزدیک است و به همین سبب افسرده و غمگین به نظر می‌رسیم و احساسات عجیب و غریبی داریم.

بعضی دیگر از زن‌ها (البته شما نه) که درمانده‌ترند و بد آموزش دیده‌اند به فریب کاری‌های جدی‌تری نیز دست می‌زنند و با به کارگیری قوانین قدیمی، مرد را بازی می‌دهند و اذیت می‌کنند. هنگامی که چنین زنی احساس می‌کند وقت آن رسیده که دیگر

به او پیشنهاد ازدواج دهند اما این اتفاق نمی‌افتد، نامزدش را تهدید می‌کند که با مردهای دیگر دوست خواهد شد یا به مسافرت‌های طولانی می‌رود بدون آن که نامزدش را با خودش ببرد یا تلفن‌هایش را جواب نمی‌دهد یا به شهر دیگری نقل مکان می‌کند با این امید که نامزدش بترسد مبادا او را از دست بدهد و صبرش تمام شود و مجبور شود جام زهر را بنوشد و از او بخواهد که همسرش شود.

آیا چنین تاکتیک‌های فریبکارانه‌ای به راستی مؤثر واقع می‌شوند؟ بگذارید این طور به قضیه نگاه کنیم:، همان گونه که قبلا نیز دیده‌ایم گاهی اوقات مردان نامناسب به تعقیب زن‌هایی که بازی می‌کنند خواهند پرداخت و ممکن است حتی پیشنهاد ازدواج نیز به آن‌ها بدهند. اما آیا هنگامی که مردی در فشار و اجبار به زنی پیشنهاد ازدواج می‌دهد، پیشنهاد ازدواجش ارزشی خواهد داشت؟ برای من یک نفر که نه. فکر می‌کنم نباید برای هیچ کسی ارزش خاصی داشته باشد.

درست همان گونه که خرج کردن پول دزدی هرگز مانند پولی که برای به دست آوردنش زحمت کشیده باشید لذت ندارد؛ به دام انداختن مردها و مجبور کردن آن‌ها برای تعهد یا پیشنهاد ازدواج دادن نیز در مقایسه با حالتی که مرد از روی عشق و علاقه‌اش به شما پیشنهاد ازدواج بدهد هیچ گونه لذت واقعی ندارد.

تفاوت میان این دو در واقع همان تفاوت میان شکار کردن یا تصاحب کردن است. فاتح شدن به معنای آن است که شما مردی

را بازی می‌دهید تا زیر فشار مجبور شود با شما ازدواج کند سپس نتیجه‌گیری می‌کنید که در نبرد قدرت میان میل و نیاز شما مبنی بر این که آن مرد با شما ازدواج کند و میل و نیاز او مبنی بر این که آزاد و مجرد باشد این شماست که برنده شده‌اید. یعنی او طعمه است و شما شکارچی و این تصویر ذهنی توهم فاتح شدن و تصاحب کردن را به شما می‌دهد که اغلب با احساس خوب، اشتباه گرفته می‌شود. این در حالی است که تعهد قلبی و روحی امری است که با میل و رضایت قلبی به شما داده شود و به همین سبب بسیار با ارزش است. هنگامی که مردی برخاسته از قلب خود به شما تعهد می‌دهد عشقش را به شما هدیه داده است و شما را در جایگاه شریک زندگی و همدم و مصاحب روح خود گرامی داشته است.

قانون (۲۲) می‌گوید: هرگز مردی را به زور وادار نکنید تا به شما تعهد بدهد. از قوانین واقعی پیروی کنید و با صداقت تمام احساسات خود را بیان نمایید و از او سؤال کنید، خودتان باشید و از سطوح چهارگانه‌ی تعهد یکی پس از دیگری بگذرید. چنان چه در مقطعی از رابطه‌ی خود به تعهدی بیش از آن چه او مایل است به شما بدهد؛ نیاز دارید و در این باره با صراحت و صداقت تمام با او صحبت کرده‌اید و او همچنان مایل نیست تعهد سطح بالاتری را بپذیرد آن گاه وقتش رسیده که به راه خود بروید یا مرد مناسبی برای زندگی خود بیابید نه این که او را بازی بدهید و به فریب کاری و حيله متوسل شوید. این تعهد چه ارزشی خواهد داشت؟ ازدواج با کسی که می‌دانید او را فریب داده‌اید چه احساس امنیت و آسایش خاطری به شما خواهد داد؟

می‌توان به گونه‌ی دیگری نیز به قضیه نگاه کرد. اما حال بیاید موقعیت را وارونه کنیم. فرض کنید نامزدتان که فقط سه هفته است با او آشنا شده‌اید می‌خواهد با شما عشق‌ورزی کند و رابطه‌ی جنسی داشته باشد. اما شما هنوز آمادگی ندارید یا به لحاظ معتقدات و ارزش‌های خود آن را جایز نمی‌دانید. اما او سعی می‌کند با پیروی از قوانین قدیمی و با توسل به زور و فریب کاری شما را به این کار بکشانند بنابراین شروع می‌کند به سردی کردن و خود را دور گرفتن و بی‌اعتنایی کردن و در عوض با میل و شهوت تمام مقابل چشمان شما به زنان دیگر نگاه کردن و چشم چرانی کردن. سپس با خون سردی و بی‌تفاوتی تمام به شما می‌گوید که ناهار را با نامزد قبلی‌اش خورده است و به هنگام ناهار به او پیشنهادهایی هم شده است. سپس به اطلاع شما می‌رساند که قرار است هفته‌ی بعد تنهایی سفر کوتاه تفریحی به «مد کلپ» «تهیتی» داشته باشد.

ناگهان پیش خودتان فکر می‌کنید: «اوه، خدای من، نه، نمی‌خواهم او را از دست بدهم. شاید بهتر باشد همین امروز با او باشم تا به شخص دیگری فکر نکنم» و با این که هنوز آمادگی‌اش را ندارید و بر خلاف معتقدات و ارزش‌های‌تان نیز هست با او رابطه‌ی جنسی برقرار می‌کنید اما نه برخاسته از عشق و علاقه‌تان به او بلکه برخاسته از ترس‌تان...

آیا این داستان حالتان را بد نکرد؟ آیا از این که گاهی اوقات زن‌ها به زور مجبور می‌شوند با مردها رابطه‌ی جنسی برقرار کنند عصبانی نشدید؟ آن هم فقط به دلیل ترس از ترک شدن و احساس نخواستنی بودن. آیا احساس نمی‌کنید پس از شنیدن این

داستان دوست دارید فریاد بزنید که چنین مردهایی بی سر و پا هستند؟... حال از خودتان بپرسید چه تفاوتی میان این رفتار مردها با رفتار زن‌هایی که با توسل به زور و نیرنگ مردها را مجبور به ازدواج با خود می‌کنند وجود دارد؟ هیچ تفاوتی...

عقیده دارم چنان چه مردی به شما تعلق داشته باشد هرگز او را از دست نخواهید داد. و اگر مردی نیز مال شما نباشد هرگز نخواهید توانست او را به چنگ آورید هر چقدر هم که تلاش کنید. هنگامی که در رابطه‌ای سالم با مردی باشید هر دوی‌تان خواهید فهمید. آن هم به موقع و در زمان درست و مناسب. چنین رابطه‌ای خود به شما خواهد گفت که برای یکدیگر آفریده شده‌اید و باقی زندگی‌تان را با هم سپری خواهید کرد. این لحظه‌ی باشکوه ارزش آن را دارد که برایش صبر کنید.

بخش ششم: چگونه با قوانین واقعی زندگی کنیم؟

شهر کتاب (nbookcity.com)

قانون (۲۳)

هنگامی که به تدریج قوانین قدیمی را رها می کنید و به قوانین واقعی روی می آورید، صبور باشید

اینک آمادگی دارید تا به مهیج ترین بخش داستان قدم بگذارید، این که قوانین واقعی را در روابط خود با مردها به کار بندید. اگر در گذشته از قوانین قدیمی پیروی می کردید، ممکن است بخواهید و مایل باشید تغییر کنید و در روابط جدید خود از قوانین واقعی استفاده نمایید. اما ندانید که چگونه ممکن است یک یا دو قانون واقعی را استفاده کنید و مطمئن نباشید آیا آن را درست به کار بسته اید یا خیر.

کاملاً طبیعی است که چنین احساساتی داشته باشید گذشته از آن ممکن است به بازی کردن، سانسور کردن بخش هایی از خودتان و مطالبه نکردن نیازها و خواسته های تان عادت کرده باشید. ممکن است همه ی توجه تان را به علاقه مند کردن او به خودتان معطوف کرده باشید تا حدی که فراموش کنید از خود بپرسید آیا شما نیز او را دوست دارید یا از او خoshان هم آمده است یا نه. اگر به چنین افکار و رفتارهایی عادت کرده باشید بسیار طبیعی است هنگامی که رفتارهای جدید و ناآشنا را برای نخستین بار به کار می برید احساسات عجیب و غریبی داشته باشید.

این نکته ی مهم را به خاطر داشته باشید چون رفتارهای جدید، راحت و آسان نیستند یا شما را معذب می کنند؛ به این معنا

نیست که برای تان مفید نخواهند بود. نخستین باری را که دوچرخه سواری، رانندگی یا نوازندگی یاد گرفتید به خاطر می آورید؟ به خاطر دارید که چقدر مضطرب یا نگران بودید، احساس عجیب و غریبی نداشتید؟ خوشبختانه این احساسات ناخوشایند را به ترک فعالیت ها تعبیر نکردید. بلکه پایدردی کردید و از خود مقاومت نشان دادید تا دوچرخه سواری، رانندگی یا نواختن ساز برای تان بسیار طبیعی و راحت شدند.

نظیر همین حالت درباره ی قوانین واقعی نیز صدق می کند. ممکن است در جریان انتقال و جابه جایی از قوانین قدیمی به قوانین واقعی مجبور باشید از مرحله ای میانی، انتقالی یا حد واسط بگذرید. مرحله ای که در آن زیاد از خودتان مطمئن نیستید و احساسات چندان جالبی نیز ندارید ممکن است نخستین بار باشد که به شخصیت واقعی خود اجازه ی بروز و ظهور می دهید و در حضور مردی، تمام و کمال خودتان هستید. آرام بودن، اعتماد به نفس داشتن و طبیعی بودن در کنار مردها ممکن است چنان برایتان جدید، نا آشنا و غیر طبیعی باشد که احساسات عجیب و غریبی را در شما زنده کند. از خودتان خواهید پرسید: «این دیگر چگونه قرار ملاقاتی بود؟! اصلا مضطرب و هیجان زده نبودم! چقدر آرام بودم!!» به شما تبریک می گویم. این نشان می دهد که از قوانین قدیمی دست شسته اید و به قوانین واقعی روی آورده اید.

در زیر فرمولی چهار مرحله ای برای انتقال و جابه جایی از قوانین قدیمی به قوانین واقعی آورده شده است که می توانید از آن

استفاده کنید:

فرمول چهار مرحله‌ای قوانین واقعی

۱- هنگامی که در حضور مردی احساس ناراحتی می‌نمایید به این احساس «بد» توجه کنید.

۲- از خود پرسید: «از کدام قوانین قدیمی پیروی کرده‌ام که چنین احساسی دارم؟»

۳- سپس از خودتان پرسید: «کدامیک از قوانین واقعی را جانشین آن کنم تا دوباره احساس تمرکز و خوب بودن نمایم؟»

۴- سپس در پایان، آن قانون یا قوانین واقعی را عملی کنید و استفاده نمایید.

بگذارید مثالی بزنیم، فرض کنید این کتاب را خواندید و چندی بعد برای نخستین بار مردی را ملاقات کردید. همین که در رستوران سر میز شام نشستید کمی احساس معذب بودن می‌کنید. - ناگهان متوجه می‌شوید از روی اضطرابتان و راجی می‌کنید و درباره‌ی هوا، فیلم‌هایی که دوست دارید و موضوع‌های دیگری که اصلاً برایتان مهم نیستند حرف می‌زنید. به خودتان می‌گویید: «یک جای کار اشتباه است دارم مثل یک احمق، جلوه می‌کنم»

سپس فرمول چهار مرحله‌ای قوانین واقعی را به خاطر می‌آورید و تصمیم می‌گیرید از آن استفاده کنید.

به خود می‌گویید: «آه، مثل این که کمی ناراحت هستم. این نخستین قدم است که اعتراف کنم زیاد راحت و طبیعی نیستم»

سپس از خود می‌پرسید: «مرحله‌ی بعدی چیست؟» از کدام قوانین قدیمی پیروی کرده‌ام که چنین احساس ناخوشایندی را در من تولید کرده‌اند؟ پاسخ: «خب، مثل این که سعی دارم مهمانی با خوشی و خرمی بگذرد و هیچ تنش یا اختلاف نظری تولید نشود. پس دارم بخش‌هایی از خودم را که می‌ترسم او خوشش نیاید ویرایش و سانسور می‌کنم. خیلی از افکارم را سانسور می‌کنم و شخصیت و هویت واقعی‌ام را هنوز بروز نداده‌ام. می‌خواهم همه‌ی مسائل را با خنده و شوخی حل کنم. تا مهمانی به خوبی و خوشی تمام شود.»

بسیار عالی! شما با موفقیت توانسته‌اید علت اصلی احساس عجیب و غریب‌تان را شناسایی کنید و انگشت خود را روی آن بگذارید، این که خودتان نیستید و دارید تصویر دیگری ارائه می‌دهید. عجیب هم نیست زیرا به شما خوش نمی‌گذرد. حال چه کار کنید. مرحله‌ی سوم:

از خودتان بپرسید: «کدام یک از قوانین واقعی را می‌توانم جانشین کنم که احساس تمرکز و خوب بودن را به من بازگرداند؟» پاسخ: «خب، چندین حق انتخاب دارم، می‌توانم سؤالاتی بپرسم تا او را بیش‌تر و بهتر بشناسم. می‌توانم در مورد احساساتم با او صادق باشم. می‌توانم افکار و ذهنیاتم را به او نشان دهم و بیش‌تر خودم باشم تا بخش‌های بیش‌تری از شخصیت و هویت واقعی‌ام را آشکار کنم.»

عالی است! اینک وقت مرحله‌ی چهارم فرا رسیده است: قوانین واقعی را اجرا کنید. بنابراین می‌گویید: «جیم، باید اعتراف کنم امشب کمی مضطرب و هیجان زده هستم. مطالب زیادی درباره‌ی تو از برادرت شنیده‌ام مثل این که برادرت به راستی کاری کرده تا در نظرم خیلی جذاب و عالی جلوه کنی!» [قانون (۱۴): در مورد احساسات خود صادق باشید] یا:

«گفتی از اُهایو به نیویورک آمده‌ای؟ آیا این نقل و انتقال مشکل بود؟ یادم می‌یاد خودم که بعد از دانشگاه از کارولینای شمالی به این جا آمدم خیلی برام مشکل بود» [قانون شماره‌ی (۷): سؤال پرسید]

«مطالبی که همین الان راجع به تولد برادرزاده‌ات گفتم منو یاد کتابی انداخت که درباره‌ی مراسم سنتی سرخپوستان امریکا خوانده بودم. آیا می‌دانی هنگامی که پسران جوان به سن خاصی می‌رسیدند برای مدت سه روز به بیرون از قبیله فرستاده می‌شدند تا در طبیعت به تنهایی سیر کنند و خودشان را بیابند و به بصیرت‌های روحی و معنوی برسند؟ خیلی جالب بوده، این طور نیست؟»

[قانون (۱۵): افکار و ذهنیات و عقاید خود را به او نشان دهید.]
به همین سادگی! هنگامی که به قوانین واقعی روی می‌آورید می‌بینید جاهایی که خودتان نیستید مچ خودتان را می‌گیرید و

سپس می‌توانید انتخابی صحیح، سالم و جدید بکنید. یعنی قوانین واقعی را جانشین کنید و به کار ببندید.

رها شدن از عادت‌های قدیمی یک شبه مقدور نیست و با گذشت زمان میسر می‌شود. حال چه این عادت قدیمی سیگار کشیدن، پرخوری، ناخن جویدن، مسامحه کاری یا پیروی از قوانین قدیمی و از مد افتاده درباره‌ی شوهر کردن و همسریابی یا سایر عادت‌های مضر و مخرب باشد. تغییرات مثبت طی فرآیندی مرحله به مرحله و همراه با صبر، تحمل و عشق به خویشتن صورت می‌گیرند. به خودتان افتخار کنید که می‌خواهید تغییر کنید و زن مثبت، نیرومند، مقتدر و دوست داشتنی درون خود را دوباره کشف کنید. خود را در فشار نگذارید که یک شبه آن هم به شیوه‌ای بی‌عیب و نقص و ایده‌آل تغییر کنید.

طولی نخواهد کشید که دیگر مجبور نیستید نگران رفتار یا احساسات خود در حضور مردان باشید و با آزادی و راحتی تمام شخصیت و هویت واقعی‌تان و نیز افکار و احساسات خود را با آن‌ها در میان خواهید گذاشت. اجازه خواهید داد شخصیت واقعی و منحصر به فرد شما در حضور آن‌ها بدرخشد و این امر به مرد مناسب فرصت می‌دهد تا خود واقعی شما را ببیند، بشناسد و عاشقش شود!

قانون (۲۴)

با عقل و مغزتان از خود محافظت کنید نه با قلب و احساسات

در این قسمت از کتاب ممکن است از خود پرسید: «خب، تمام این صحبت‌ها درباره‌ی قوانین واقعی درست و عالی، حال چنان چه در رابطه‌ی خود از قوانین واقعی پیروی کنم اما باز هم صدمه ببینم چه؟ اگر خودم باشم اما طرف مقابل باز هم مرا پس بزند و از خود براند چه؟ چنان چه از او سؤال‌هایی بپرسم اما او مرا کنترل‌گر و فضول بخواند چطور؟ اگر احساسات واقعی خودم را به او نشان دادم اما او ترسید و پا به فرار گذاشت یا مرا ترک کرد آن وقت چه کار کنم؟»

پاسخ: «حتی اگر چنین وقایعی نیز اتفاق بیفتد باز هم ادامه دهید و جا نزنید. به خاطر داشته باشید هنگامی که در روابط خود از قوانین واقعی استفاده می‌کنید مردان نامناسب که به درد شما نمی‌خورند و شما را خوشبخت نخواهند کرد، خود به خود حذف می‌شوند یا خودشان کنار می‌روند.

نیازی نیست همه‌ی مردان این دنیا از شما خوششان بیاید. شما فقط نیاز دارید یک مرد از شما خوشش بیاید و با شما ازدواج کند. استفاده از قوانین واقعی برای حذف مردان نامناسب که به شما علاقمند هم نشده‌اند به معنای شکست‌تان نیست، بر عکس به معنای موفقیت شماست. هر مرد نامناسبی را که به علت تفاهم نداشتن حذف می‌کنید و از رابطه‌ای ناسالم و اتلاف

وقت جلوگیری می کنید یک قدم به مرد مناسب و ازدواج درست نزدیک تر می شوید.

بیاید با خودمان صادق باشیم. هیچ یک از ما دوست نداریم کسی ما را ترک کند. هیچ یک از ما دوست نداریم طرد شویم. حتی از طرف کسانی که تحملشان را هم نداریم! البته هنگامی که کسی فکر می کند زیبا، باهوش و خواستنی نیستیم، خوشحال نمی شویم. این همان «من» است. اما مقداری درد و رنج در زندگی و عشق اجتناب ناپذیر است. این بخشی از هویت و طبیعت انسانی است. حتی هنگامی که ازدواج خوب و سالمی دارید و احساس خوشبختی می کنید، گاهی اوقات پیش می آید که شوهرتان به دلیل خاصی از دستتان ناراحت بشود. طبیعی است تا هنگامی که دوباره آشتی کنید و یکدیگر را ببوسید، احساسات بد و ناخوشایندی دارید.

زنانی که از ناحیه ی ترسی مزمن و نامتناسب و افراطی از ترک شدن، کنترل می شوند و تصمیم می گیرند که به هر قیمت که شده از درد و رنج «ترک شدن» و «از دست دادن» خودشان را محافظت کنند به تدریج سرد، بی احساس، کزخت و دور از دسترس می شوند.

ترس، دیوارها و موانع روحی سختی را پیرامون آنها بنا می کند که هیچ کس نمی تواند از آنها رد شود. حتی هنگامی که مرد خوب و مناسبی سر راه آنها قرار می گیرد و آن همه موانع و میدانهای مین را آن جا می بیند، منصرف و بی خیال می شود و

می‌رود تا شاید زن دیگری برای خود بیابد.

قوانین واقعی به شما توصیه می‌کنند از خودتان محافظت کنید اما نه با نشان ندادن احساساتتان و مرموز و اسرارآمیز جلوه دادن و همه‌ی آسیب‌پذیری را متوجه مرد کردن و ریسک کردن‌ها را به دوش او انداختن. در دراز مدت این گونه رفتارها شما را در مقابل درد و رنج محافظت نمی‌کنند و منجر به درد و رنج بیشتر، تنها ماندن یا ازدواج با مرد نامناسبی می‌شوند که با فریب کاری او را مجبور به ازدواج با خود کرده‌اید. مردی که خود واقعی شما را هیچ وقت ندیده و نشناخته پس بلد نیست چگونه او را درست بدارد و فقط به فیلم بازی کردن و بازی‌های روانی پاسخ می‌دهد.

قانون واقعی (۲۴) می‌گوید: با عقل و مغزتان از خود محافظت کنید نه با قلب و احساساتتان به عبارت دیگر:

چشمان خود را نبندید، در عوض با هوش باشید

با هوش بودن یعنی استفاده کردن از هوش و ذکاوت خود و نیز بهره بردن از قوانین واقعی تا:

از مردانی که قوانین واقعی را نمی‌پسندند پرهیز کنید. (قانون ۳)

خودتان باشید. (قانون ۵)

قبل از آن که درگیر شوید سؤال‌های زیادی بپرسید. (قانون ۷)

هرگز با مردهایی که تمام و کمال در دسترس نیستند رابطه برقرار نکنید. (قانون ۸)

به دنبال مردی با منش و مرام خوب و مثبت باشید. (قانون ۹)

مراقب نشانه‌های هشداردهنده که حاکی از مشکلات بالقوه و احتمالی‌اند باشید. (قانون ۱۰)

هرگز عاشق پتانسیل‌ها و توانایی‌های بالقوه‌ی یک مرد نشوید. (قانون ۱۳)

درباره‌ی احساسات و عواطف خود با مردها صادق باشید. (قانون ۱۴)

افکار و ذهنیات خود را به مرد زندگی‌تان نشان بدهید. (قانون ۱۵)

هرگز قبل از آن که به لحاظ فکری، احساسی و عاطفی با کسی صمیمی شوید به لحاظ جنسی با او صمیمی نشوید. (قانون ۱۷)

هرگز خود را با رفتار کردن مانند شیء یا کالایی جنسی پایین نیاورید (قانون ۱۸)... و

مطمئن شوید که رابطه در خلال رشد و پیشرفت خود از چهار سطح مختلف تعهد بگذرد.

هنگامی که از قوانین واقعی پیروی می‌کنید خود را در مقابل دردها و رنج‌های عاطفی و دلشکستگی‌های فراوان واکسینه و بیمه

می‌نمایید و می‌توانید مطمئن باشید که هرگز با شخصی نامناسب از رابطه‌ای نامناسب و ناسالم سر در نخواهید آورد.

قابلیت و توانایی احساس کردن بزرگترین هدیه و موهبت الهی است به شما. هرگز از روی ترس، قلب و احساسات‌تان را خاموش

نکنید. در عوض با استفاده از قوانین واقعی، منبع بیکران نیروی درونی و بصیرت و آگاهی را در خود بیدار و فعال سازید و اجازه

دهید راهنمای شما باشند تا به عشق حقیقی و سرمنزل مقصود برسید.

شهر کتاب (nbookcity.com)

قانون (۲۵)

قوانین واقعی را در مورد همه‌ی اطرافیان‌تان به کار ببرید نه فقط با مرد زندگی‌تان

آیا رازی را که در پشت همه‌ی قوانین واقعی نهفته است دریافته‌اید؟ بگذارید راهنمایی کوچکی به شما بکنم. قوانین واقعی فقط توصیه‌هایی برای یافتن مرد مناسب یا پند و اندرزهایی حکمت‌آمیز برای خلق روابط عشقی یا زناشویی سالم نیستند. این قوانین فقط مربوط به ارتباط با مردها نیستند.

در حقیقت قوانین واقعی، قوانین زندگی‌اند. این قوانین بر اصول و قواعدی معنوی و فلسفی بنا شده‌اند که هم روابط صمیمی و دیگر روابط‌تان مثل رابطه با اعضای خانواده، همکاران، دوستان و حتی آنانی را که خوب نمی‌شناسید در بر می‌گیرند.

نکته‌ی هیجان‌انگیز در مورد قوانین واقعی این است که وقتی درک‌شان کنید، می‌توانید آن‌ها را در تمام موقعیت‌های زندگی و در ارتباط با همه‌ی افرادی که با آن‌ها سر و کار دارید عملی کنید. در واقع حتی لازم نیست با کسی رابطه داشته باشید تا از قوانین واقعی استفاده کنید. می‌توانید از همین الان قوانین واقعی را در زندگی‌تان استفاده نمایید؛ همه جا، همه وقت و با همه کس. و هنگامی که مردی در زندگی شما پیدا شود در به کارگیری آن‌ها مهارت کافی به دست آورده‌اید.

اگر دقت کنید، به همان میزان که در روابط صمیمی خود با مردها مشکل دارید، در سایر روابط و با دیگر افراد نیز مشکل دارید:

دوستان، آشنایان، همکاران، کارمندان، کارفرمایان، اعضای خانواده، فرزندان و... به این دلیل که ما اغلب اشتباه‌هایی را که درباره‌ی این افراد مرتکب می‌شویم در مورد معشوق خود نیز تکرار می‌کنیم.

همان قوانین قدیمی که در روابط صمیمی و عشقی ما با شکست مواجه می‌شوند در مورد دیگر روابط زندگی نیز ناموفق خواهند بود. با وجود این، ناخودآگاه قوانین قدیمی را به دیگر نواحی و زمینه‌های زندگی خود نیز گسترش می‌دهیم.

برای مثال آیا تا به حال شغلی داشته‌اید که از آن اصلاً خوشتان نیاید یا حتی از آن متنفر باشید؟ شاید به این دلیل بوده که چنان نگران استخدام شدن بوده‌اید که دیگر از خود نپرسیده‌اید آیا از این شغل خوشتان می‌آید یا نه. در نتیجه هنگام مصاحبه به اندازه‌ی کافی تحقیق نکردید و نخواستید بدانید مثلاً محیط کاری‌تان چگونه خواهد بود. نظام ارزشی، اهداف و فلسفه‌ی شرکتان چیست و... تا با توجه به پاسخ‌هایی که دریافت می‌کنید بتوانید تصمیم بگیرید آیا این شغل به درد شما می‌خورد یا نه!

آیا این صحبت‌ها برایتان آشنا بود؟ این همان اشتباهی است که هنگام شروع روابط خود مرتکب می‌شویم. یعنی چنان درمانده‌ی آن هستیم با کسی رابطه داشته باشیم (هر کسی) که دیگر فراموش می‌کنیم سؤال‌هایی از او بپرسیم و قبل از آن که درگیر شویم به پاسخ‌های‌شان فکر کنیم. (قانون ۷)

شاید دوستی دارید که مدام از زندگی خود شکایت می‌کند. واقعیت نیز آن است که زندگی خوبی ندارد. روابط او همگی مخرب و

ناسالم‌اند. آن هم با مردهایی که مثل آشغال با او رفتار می‌کنند. الکلی هستند، از شغلشان اخراج می‌شوند و در زندگی خود پشت سر هم خرابکاری می‌کنند.

وقتی به گذشته نگاه می‌کنید به خاطر می‌آورید از همان اول می‌دانستید که او چه مشکلاتی دارد. اما... آن‌ها را نادیده گرفتید و یا انکارشان کردید و امیدوار بودید که بتوانید به او کمک کنید زندگی‌اش را درست کند. آیا می‌توانید بگویید کدام یک از قوانین واقعی را نادیده گرفتید؟ قانون (۱۰): مراقب نشانه‌های هشداردهنده که حاکی از مشکلات بالقوه و احتمالی‌اند باشید و قانون (۱۳): هرگز عاشق پتانسیل‌ها و توانایی‌های بالقوه‌ی یک فرد نشوید.

در صفحه‌های آتی برخی از قوانین واقعی را به دیگر موقعیت‌های زندگی گسترش داده‌ام. ببینید چگونه می‌توان از این قوانین در همه‌ی روابط و موقعیت‌های زندگی استفاده کنید؟

قوانین واقعی در مورد زندگی

قانون (۱): با مردم همان گونه رفتار کنید که دوست دارید با شما رفتار کنند.

اگر در سرتاسر زندگی خود فقط از همین یک قانون پیروی می کردیم باز هم می توانستیم زندگی خوبی داشته باشیم. موضوع به راستی ساده است، چنان چه دوست ندارید به شما دروغ بگویند، به کسی دروغ نگویید، اگر دوست ندارید پشت سر شما غیبت و بدگویی کنند پشت سر هیچ کس غیبت و بدگویی نکنید. اگر از این که به شما فرصت نمی دهند تا دلیل یا دلایل کارهای تان را توضیح دهید، عصبانی و ناراحت می شوید پس هنگامی که دیگران نیز می خواهند دلایل کارها و اشتباهاتشان را برای شما توضیح دهند آن را نادیده و نشنیده نگیرید.

روش خوبی که برای به خاطر سپردن این قانون زندگی وجود دارد فکر کردن به قانون «کارما» است. قانون کارما می گوید هر کاری که می کنید به شما بازگردانده خواهد شد. پس هر کاری که می خواهید بکنید از خود بپرسید، «آیا مایلم عواقب و نتایج کاری را که می کنم به خودم بازگردانده شود» اگر پاسخ این سؤال منفی بود، پس آن کار را انجام ندهید!

قانون (۲): به خاطر داشته باشید دیگران نیز به همان میزان عشق، محبت، توجه و اطمینان خاطر نیاز دارند که شما نیاز دارید.

در درون یک یک افراد بشر همان نیاز به عشق، تأیید و محق بودن، وجود دارد. شکی نیست که بعضی از مردم راهها و روشهای

عجیب و غریبی برای برآورده ساختن این قبیل نیازهای خود دارند. اما معمولا اگر به دنبال کشف شخصیت درونی و واقعی افراد که ورای آن چهره‌ای است که در ظاهر به شما نشان می‌دهند، باشید اغلب مردم پاسخ و واکنش مساعد و مطلوبی دارند. چنان چه «کودک» یا به عبارتی دیگر انسان کوچک و آسیب‌پذیر درون افراد را ببینید و کشف کنید، اغلب مردم خوب با شما راه می‌آیند.

اگر بتوانید درک کنید دلیل کارهای احمقانه‌ی فروشنده‌ای که شما را ناراحت کرده، این است که در کودکی عشق، توجه و محبت زیادی دریافت نکرده است. یا علت آن که یکی از همکاران‌تان می‌خواسته از پروژه‌ای که شما انجام داده‌اید برای خود ارزش و اعتبار به دست آورد آن بوده که از درون، احساس بی‌لیاقتی و بی‌کفایتی می‌کرده است؛ به شما کمک می‌کند تا در مقابل یأس‌ها، سرخوردگی‌ها، دلخوری‌ها و ناراحتی‌های زندگی واکنش افراطی نشان ندهید. ممکن است هنوز ناراحت باشید اما دست کم با نشان دادن رفتاری مشابه با رفتاری که با شما شده است خود را به اندازه‌ی طرف مقابلتان پایین نخواهید آورد.

فراموش نکنید که دیگران نیز درست به همان اندازه از احساس دوست نداشتنی بودن و نخواستنی بودن می‌ترسند که شما می‌ترسید.

قانون (۴): هرگز با دیگران بازی نکنید.

فریب کاری و بازی دادن دیگران ممکن است به طور موقت، نتایج شخصی یا حرفه‌ای (شغلی) مطلوبی برای شما به ارمغان بیاورند اما در دراز مدت باعث تخریب شما می‌شوند. صریح و مستقیم صحبت کنید. منصف و عادل باشید و از بازی کردن پرهیزید. شما به راستی بهتر و بالاتر از این حرف‌ها هستید.

قانون (۵): خودتان باشید.

این قانون در همه‌ی موقعیت‌ها و زمان‌ها و مکان‌ها صرف نظر از این که چه نتیجه‌ای خواهید گرفت یا این که واکنش دیگران چه خواهد بود - صادق است. زیرا در هر صورت شما هرگز نمی‌توانید به جز خودتان کس دیگری باشید و هیچ کس نیز نمی‌تواند به خوبی شما «شما» باشد. شما بهتر از هر کس دیگری می‌توانید خودتان باشید.

قانون (۶): اگر از کسی خوششان آمد به او بگویید.

واژه‌ی «کسی» در این جا شامل دوستان، آشنایان، فامیل، همسایگان، راننده‌ی اتوبوس، پیش خدمت رستوران، معلم، آموزگار، مربی، فروشنده، سگ، گربه و... و خلاصه همه و همه می‌شود. هرگز فرض نکنید که آن‌ها از قبل این را می‌دانند و نیازی ندارند که از خودتان بشنوند. زیرا نیاز دارند!

قانون (۷): قبل از آن که رابطه‌ای جدی با کسی داشته باشید به اندازه‌ی کافی تحقیق کنید.

قبل از آن که آپارتمان را اجاره کنید. کسی را استخدام کنید، به رستورانی که تازه باز شده است بروید، در هتلی اتاق رزرو کنید، به کسی پیشنهاد کمک بدهید، اجازه بدهید کسی موهای تان را کوتاه کند، دستگاهی را بخرید، یا کار مهمی را انجام دهید سوالات کافی پرسید!! می‌توانیم از اغلب مشکلاتی که در زندگی روزمره‌ی خود داریم پیشگیری کنیم فقط اگر به اندازه‌ی کافی می‌پرسیدیم (البته به پاسخ‌ها نیز گوش می‌کردیم!)

قانون (۹): اطرافیان خود را از کسانی انتخاب کنید که منش و مرامی مثبت و سالم داشته باشند.

دوستان، هم‌اتاقی‌ها، همکاران شغلی و تجاری، همسفران و کارمندان خود را بر حسب تصادف یا راحتی انتخاب ننمایید. سعی کنید همه‌ی اطرافیان تان را از میان کسانی انتخاب کنید که منش و شخصیتی مثبت، سالم و نیک داشته باشند تا از ناراحتی‌ها و بداقبالی‌های بسیاری در زندگی جلوگیری کنید.

قانون (۱۰): مراقب نشانه‌های هشداردهنده که حاکی از مشکلات بالقوه و احتمالی اند باشید.

به بدن، ماشین، وضعیت مالی - اقتصادی و خلق و خوی خود و نیز گفته‌ها و نگفته‌های مردم، رفتار دیگران با خودتان توجه کنید. به خصوص مسائلی که توجه کردن به آن‌ها برای تان سخت است و راحت یا آسان نیست. جهان اطراف ما همواره پیام‌های بی‌شماری را به ما مخابره می‌کند. اغلب، زمانی به بزرگترین درد سرهای زندگی خود برخورد می‌کنیم که این پیام‌ها و نشانه‌ها

را نادیده گرفته‌ایم.

قانون (۱۱): درباره‌ی دیگران براساس اندازه‌ی قلبشان قضاوت کنید نه اندازه‌ی کیف پول یا هرویزگی دیگرشان.

مهم نیست دیگران چقدر پول دارند، شغلشان تا چه حد با اسم و رسم است. چقدر زیبا، جذاب یا خوش قیافه‌اند، چقدر موفق‌اند، با چه کسانی دوست‌اند یا چه کسانی را می‌شناسند، چه تعداد از مردم آن‌ها را می‌شناسند. بدنشان چه فرمی است، چه می‌پوشند، صاحب چه هستند، سلیقه‌های جنسی‌شان کدام است، یا رنگ پوستشان چیست. آن چه به راستی اهمیت دارد قلب انسان‌ها و محتویات آن است. اگر قرار است تحت تأثیر قرار بگیرید از قلب انسان‌ها و درونیات آن تأثیر بگیرید.

قانون (۱۴): در مورد احساسات خود با دیگران صادق باشید.

صادق نبودن در دراز مدت هرگز مؤثر واقع نمی‌شود و به موفقیت نمی‌انجامد پس اصلاً چرا آن را امتحان کنید؟!

قانون (۱۵): زیباترین بخش از وجودتان را که فکر و ذهن شماست به دیگران نشان دهید.

فکر و ذهن شما را هیچ کس دیگری ندارد. این فقط شماست که ذهنیات و افکار مخصوص به خودتان را دارید. دیگران افکار و ذهنیات خودشان را دارند. پس تا می‌توانید افکار و اندیشه‌های خود را بیرون بریزید و حتی با آن پز بدهید!!

قانون (۱۶): از لحاظ احساسی - عاطفی سخاوتمند باشید نه خسیس.

هر چه عشق بیشتری ابراز کنید عشق بیش‌تری را در قلب خود احساس خواهید کرد. زیرا هنگامی که عشقتان بیرون می‌ریزد خود شما نخستین کسی هستید که سود می‌برید. هرگز از عشق ورزیدن ضرر نخواهید کرد. چنان چه عشق بورزید هرگز بازنده نخواهید بود. پس عشقتان را به هر کس و هر چه که سر راهتان قرار می‌گیرد ابراز کنید. با لبخندتان، با واژه‌ها و گفته‌های‌تان، با رفتار و افکار و ذهنیاتتان عشق بورزید و در این راه فقط به مردم و انسان‌ها بسنده نکنید. عشق خود را به حیوانات، درختان، گل‌ها، ابرها و دیگر معجزه‌های طبیعت نشان دهید.

آیا فوق‌العاده نبود اگر همه‌ی کسانی را که می‌شناسید یا نمی‌شناسید، همه و همه، در همه‌جا و همزمان از قوانین واقعی پیروی می‌کردند...؟

سخن پایانی

هنگامی که نگارش کتاب قوانین واقعی را شروع کردم فشارهای زیادی روی خود احساس می‌کردم. اول این که در مقایسه با دیگر کتاب‌هایم وقت به مراتب کمتری برای آن داشتم و مهلت ناشرم به زودی سر می‌رسید، مطمئن نبودم بتوانم به موقع آن را تمام کنم. گرچه کاری ناممکن به نظر می‌رسید اما احساس می‌کردم باید آن را به موقع انجام می‌دهم. احساس کردم برای آن زاده شده‌ام تا این کتاب را بنویسم و رسالت خود را انجام دهم. با همه‌ی این مشکلات، می‌دانستم موفق خواهم شد و به موقع آن را به پایان خواهم رساند. پس خودم را در دفتر کارم زندانی کردم، کامپیوترم را روشن کردم و شروع به کار نمودم. شوهرم، جفری در خلال نوشتن شش کتاب شریک زندگی‌ام بوده و با احساسات و عواطفم در حین نوشتن هریک از کتاب‌ها آشنایی کامل دارد. هیجان و شوق شروع، یأس و سرخوردگی، تردید، بی‌صبری و بی‌حوصلگی، خود تردیدی، غلبه کردن و سپس نیز هیجان و شور و اشتیاق دوباره، آن هم بارها و بارها.

یک روز عصر هنگامی که فقط چهار روز از شروع نگارش این کتاب گذشته بود، پای کامپیوترم نشسته بودم و در فکر بودم که چگونه می‌توانم این کتاب را به پایان برسانم. سر و وضع و قیافه‌ام نیز درست همانی بود که به هنگام نوشتن همه‌ی کتاب‌هایم دارم. لباس گشاد و راحتی پوشیده بودم که همیشه به هنگام نوشتن می‌پوشم، موهایم را سه روز بود نشسته بودم و حسایی ژولیده و به اصطلاح «هپلی» بودم. دمپایی‌های مخصوص اتاق خوابم را هم هنوز به پای داشتم.

ناگهان کسی در اتاقم را زد و دیدم شوهرم جفری که از صبح او را ندیده بودم با دسته گلی زیبا در یک دست و فنجان از قهوه‌ی دلخواهم در دست دیگر وارد شد. در حالی که لبخندی بر لب داشت گفت: «یه چیزهایی برات آورده‌ام که در نوشتن بهت کمک کند. فکر کردم گل‌ها اتاق رو با بویی خوش و دلپذیر پر خواهند کرد. قهوه نیز به تو کمک می‌کند تا خوابت نبرد و بتونی کار کنی.» سپس خم شد و مرا بوسید. گویی اصلاً لباس‌های ژولیده و موهای چرب مرا ندیده است. سپس پاکتی را که کارتی زیبا در آن بود به دستم داد و گفت: «همین الان آن را بخوان. امیدوارم بتونه بهت انگیزه و انرژی لازم رو بده.» من هم آن را باز کردم و خواندم:

عزیزم

از این که سخت کار می‌کنی و برای کاری که فکر می‌کنی درست است ایستادگی می‌کنی از تو متشکرم. اگر تو هم یکی از دخترهای قوانین قدیمی بودی هرگز با تو ازدواج نمی‌کردم حتی با تو دوست هم نمی‌شدم! در واقع نه تنها دوست هم نبودم بلکه اصلاً کاری هم باهات نداشتم! اصلاً نه تنها باهات کاری نداشتم بلکه در جهت مخالف پا به فرار می‌گذاشتم!!

از این که زنی متعهد به قوانین واقعی هستی از تو متشکرم. تو نه فقط زنی واقعی هستی که بسیار خوش فکر و خوش قلب نیز هستی. متشکرم که تمام و کمال خودت هستی. تو را می‌پرستم. برو و به نوشتن ادامه بده. قوانین قدیمی رو شکست بده!!

جفری

اشک از چشمانم سرازیر شد. واژه‌های زیبا و با ارزش شوهر فوق‌العاده‌ام مرا تحت تأثیر قرار داده بودند. او شوهری بود که پس از سالیان سال درد و رنج، تنهایی و پیروی از قوانین قدیمی و اشتباه‌های مکرر و مردان نامناسب بسیار، پیدا کرده بودم. جفری نخستین مردی بود که به معنای واقعی کلمه قلبم را به رویش گشاده بودم و تمام و کمال با او صادق بودم. او نیز نخستین مردی بود که مرا برای آن چه و آن که به راستی بودم دوست داشت. در کنار او خودم بودم و او همچنان مرا در همان حال و در همان لحظه که آن‌جا نشسته بودم با همان موها و همان لباس‌ها دوست داشت. او شوهری بود که بارها و بارها به من اطمینان خاطر داده بود که لازم نیست هیچ کس دیگری غیر از خودم باشم تا شایستگی عشق او را داشته باشم.

ناگهان، دریافتم آن لحظه از زندگی و ازدوایم دقیقاً همان لحظه‌ای است که به خاطرش این کتاب را می‌نویسم. لحظه‌ای که در آن آزادانه و تمام و کمال خودم باشم و بدانم که به خاطر خودم بودن دوست داشته می‌شدم. شوهرم به این خاطر برایم گل نیاورده بود که تمام روز مرا ندیده بود. او به این دلیل برایم گل و قهوه نیاورده بود که من چند روزی بود به او سردی کرده یا از او دوری کرده بودم و خودم را در اتاق زندانی نموده بودم. او به این سبب آن واژه‌های زیبا را روی آن کارت ننوشته بود که بترسد مرا از دست بدهد. من نیز تمام مدت خود را غرق کار نکرده بودم که او را مجبور کنم مرا تعقیب کند و برای جلب توجه و عشق من، بال بال بزند. خوش ذوقی و محبت او هر دو نمودی از عشق و احترام او نسبت به من، نخست در جایگاه یک زن و سپس یک دوست و نیز همسرش بودند.

این همان عشقی بود که به قیافه و ظاهر من وابسته نبود. او از این رو به من عشق نمی‌ورزید که او را تشنه نگه داشته بودم یا کاری کرده بودم که تمام زحمات‌ها را او بکشد و مدام توجه و محبت به پای من بریزد. این عشق همان عشق واقعی و اصیل بود. می‌خواهم شما نیز نظیر همین احساسات ناب را حس کنید. دوست دارم بدانید چه احساسی است هنگامی که مردی شما را فقط برای خودتان بودن دوست دارد. می‌خواهم بدانید هنگامی که مجبور نیستید برای جلب محبت و عشق مردی کار خاصی بکنید چه احساس خوبی به انسان دست می‌دهد. دوست دارم عشق واقعی را با تمام وجود احساس کنید. به کمتر از آن راضی نشوید. زیرا به راستی شایستگی آن را دارید.

این کتاب را برای شما نوشتم. آن هم با عشق و احترام نسبت به آن چه و آن که هستید. لطفاً پیام آن را به همه‌ی زن‌های دیگری که دوست‌شان دارید و برایشان احترام قائل‌اید و نیز زنانی که دوست دارید دوست‌شان داشته باشید و برایشان احترام قائل باشید، برسانید. در ضمن همین پیام را به گوش مردانی که می‌شناسید و مردانی که در آینده با آنان آشنا خواهید شد نیز برسانید تا آنان هم بتوانند بیاموزند که ما زن‌ها را دوست داشته باشند، به ما عشق بورزند و برایمان احترام قائل باشند.

از صمیم قلب از شما متشکرم.

باربارا

یادداشت‌ها

[←۱]

برای کسب آگاهی بیش‌تر در زمینه‌ی بازی‌های روانی رجوع کنید به کتاب بازی‌ها نوشته یاریک برن، ترجمه‌ی اسماعیل فصیح - م

[←۲]

Ego یکی از تقسیم‌بندی‌های فروید از حالات نفسانی است - م

[←۳]

Day Valentines Saint روز عشاق و برابر با ۱۴ فوریه - م

[←۴]

Phobia هراس یا ترس بیمارگونه - م