

# اشتباہات یک مرد

ام. سوسا  
سونیا سینگ



# اشتباهات یک مرد

ام. سوسا

مترجم: سونیا سینگ



سرشناسه: سوسا، ام.، Sosa, M.

عنوان و نام پدیدآور: اشتباهات یک مرد / ام. سوسا؛ ترجمه‌ی سونیا سینگ.

مشخصات نشر: تهران، انتشارات مجید، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۰۴ ص؛ ۱۴/۴×۲۱/۴ س.م.

شابک: 978-964-453-161-3

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

عنوان اصلی: The mistakes of a man, 2018

موضوع: داستان‌های آمریکایی، قرن ۲۱ م.

موضوع: روابط زن و مرد - جنبه‌های روان‌شناسی.

شناسه افزوده: سینگ، سونیا، ۱۳۶۵ - ، مترجم.

رده‌بندی کنگره: HQ۸۰۱

رده‌بندی دیویی: ۳۰۶/۷۳

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۸۴۱۴۳۰۰

تقديم به پدر و مادرم  
بلديو سينگ و طيبه مخملچى

تنها یک مرد واقعی تشخیص می‌دهد که اشتباه کرده است و تنها یک مرد بهتر از او سعی می‌کند اشتباهش را جبران کند.

## مقدمه نویسنده

متن‌های این کتاب براساس مصاحبه با ۲۰۲ مرد نوشته شده‌اند. از هرکدام از این افراد ۴۵ سؤال پرسیده شد و از آن‌ها خواسته شد از تجربیات گذشته‌ی خود صحبت کنند و همین‌طور بخش‌هایی از زندگی شخصی‌شان را به اشتراک بگذارند. صحبت‌م با مردها این است که امیدوارم این کتاب باعث شود تا از نیازهای عاطفی و جسمی زنان بیشتر باخبر شوید. این کتاب از دید یک زن نوشته شده است و قصد ندارد که به شما یا زنان توهین کند یا شأنتان را پایین بیاورد. نکات و موضوعات این کتاب هم می‌توانند درمورد مردان صحیح باشند و هم درمورد زنان.

## پنهان کردن احساسات

تنها زن‌ها نیستند که به دور خودشان دیوار می‌کشند؛ فقط مردها این دیوارها را بهتر پنهان می‌کنند.

وقتی کودک بودیم پدر و مادرهایمان به ما می‌گفتند احساساتمان را بروز بدهیم و وقتی چیزی اذیتمان می‌کند واقعیت را بگوییم، ولی این موضوع را نفهمیدیم که همه‌ی زن‌ها و مردها تحت شرایطی یکسان بزرگ نمی‌شوند.

به یاد دارم که همیشه با مردانی که در زندگی‌ام حضور داشتند به این خاطر که احساسشان را بیان نمی‌کردند بحث می‌کردم. می‌خواستم بدانم چرا ناراحتند یا چطور می‌توانم مشکلشان را برطرف کنم. غریزه‌ی مادری‌ام بیدار می‌شد و تنها کاری که دوست داشتم انجام دهم این بود که آن‌ها را از دست خودشان نجات بدهم.

ولی بیشتر آن‌ها به جای اینکه با من درد دل کنند پشت دیواری نفوذناپذیر پنهان می‌شدند. هرچه بیشتر اصرار می‌کردم بینمان اختلاف بیشتری ایجاد می‌شد.

انگار بعضی مردها مجبورند که تا آخر عمر درمورد احساساتشان حرف نزنند یا شاید فکر می‌کنند این کار هنجارشکنی است.

همان‌موقع بود که فهمیدم مردان و زنان بنا به دلایلی متفاوت احساساتشان را پنهان می‌کنند. برای بیشتر زنان گریه کردن یا حرف زدن از احساساتشان طبیعی است، ولی برای مردان نشان دادن احساسات نشانه‌ی ضعف است.

از این می‌ترسند که اگر نیازشان به کمک را نشان بدهند مورد تمسخر قرار گیرند یا دیگران فکر کنند آن‌ها موجوداتی درمانده‌اند و این موضوع ضربه‌ی سختی به غرورشان خواهد بود.

متأسفانه ما زنان با اینکه مصمم هستیم به مردان کمک کنیم و در دلدشان را بشنویم، ولی همچنین اعتقاد داریم که مردان هم مثل ما هستند

به همین خاطر انتظار داریم احساساتشان را بروز دهند؛ چون خودمان معمولاً همین کار را انجام می‌دهیم.

بیشتر زنان وقتی چیزی ناراحتشان می‌کند به راحتی احساساتشان را بروز می‌دهند. برای همین انتظار داریم مردان هم همین کار را انجام بدهند؛ ولی واقعیت این است: مردها همیشه به شما نمی‌گویند چه احساسی دارند. ترجیح می‌دهند در تنهایی با مشکلات روبه‌رو شوند و آن را حل کنند. درحالی‌که شما سعی می‌کنید یک شریک زندگی فوق‌العاده برایشان باشید آن‌ها در این فکرند که چطور از زیر بار حرف‌زدن درمورد احساساتشان شانه خالی کنند. این تقصیر شما نیست.

چیزی که مردها نمی‌فهمند این است که حرف‌زدن درمورد احساس واقعی‌شان می‌تواند در رابطه سوء تفاهم‌ها و اختلاف‌های زیادی پدید آورد.

وقتی احساساتتان را با شریکتان در میان نمی‌گذارید این حس را به او منتقل می‌کنید که رابطه‌تان باهم سرد شده است. همین‌طور این کار باعث می‌شود همسرتان فکر کند شما خودتان را از او کنار کشیده‌اید و برایتان مهم نیست او چه احساسی دارد. حتی ممکن است به ذهنش خطور کند که می‌خواهید ترکش کنید.

مردها هیچ‌وقت این فرصت را نداشته‌اند که مانند زن‌ها به راحتی احساساتشان را با افراد در میان بگذارند. بیشتر زن‌ها با دوستانشان ملاقات می‌کنند و هنگام صرف شام یا نوشیدنی درمورد مشکلاتشان حرف می‌زنند. از آن طرف مردها همیشه این فرصت را ندارند تا احساساتشان را بیان کنند چون مورد قضاوت هم‌جنسانشان قرار می‌گیرند. آیا این موضوع به این خاطر است که می‌ترسند جلوی آن‌ها درمانده به نظر برسند؟ بله.

به همین خاطر است که در نهایت احساسات واقعی‌شان را پنهان می‌کنند چون نمی‌خواهند ضعیف به نظر برسند.

مردها احساساتشان را از راه‌هایی که با آن‌ها راحت هستند بیان می‌کنند به بیان دیگر هر راهی که «قابل قبول» یا «امن» باشد برای آن‌ها مناسب است؛ به عنوان مثال، رفتار مردها را وقتی درمورد ورزش حرف می‌زنند در نظر بگیرید. ساعت‌ها می‌توانند درمورد این بازیکن یا آن بازیکن حرف بزنند و به خوبی می‌دانند نقاط قوت و ضعف هر بازیکنی چیست. ببینید که چقدر راحت احساساتشان را موقع تماشای یک مسابقه‌ی فوتبال یا بسکتبال بروز می‌دهند. حالا اگر همین مردها را در موقعیت متفاوتی قرار دهید که مجبور باشند احساساتشان را به شریک زندگی‌شان بیان کنند متوجه خواهید شد که احتمالاً کار برایشان بسیار سخت‌تر خواهد بود. میزان تمایلشان به این کار بسیار متفاوت خواهد بود.

طبق مشاهدات و تجربیات خودم متوجه شده‌ام که مردها گاهی تحت تأثیر چنان احساسات قوی‌ای قرار می‌گیرند که مجبورشان می‌کند دیواری را که دور خودشان چیده‌اند بلندتر از قبل کنند. آن‌ها این احساسات را عمیق‌تر از قبل دفن می‌کنند چون نمی‌دانند با آن‌ها چه برخوردی داشته باشند و یا گاهی حمایت کافی نمی‌شوند. این موضوع برای شریکشان هم مشکلاتی را پدید می‌آورد چون احساس می‌کنند نمی‌توانند کمکشان کنند و درنهایت منجر به جدایی یا طلاق می‌شود. این واقعیت که مردها احساساتشان را برای مدت‌زمانی طولانی پنهان کرده‌اند مشکلات بیشتری ایجاد می‌کند چون نمی‌دانند زمانی که وقتش رسیده است آن را با شریک زندگی‌شان بیان کنند چطور این عواطف سرکوب‌شده را مدیریت کنند.

باوجود اینکه جامعه مردها را تشویق می‌کند تا عواطفشان را بروز دهند این کار برای بعضی از آنان آسان نیست؛ چون نمی‌دانند همسرشان چطور به این احساسات واکنش نشان می‌دهد. باوجود اینکه همیشه از مردها می‌خواهیم با ما درددل کنند، ولی اغلب آمادگی پذیرش آن چیزی را که می‌گویند نداریم. اگر روراست باشیم باید بگوییم بعضی از مردها از اینکه به ما چیزی بگویند وحشت دارند؛ چون می‌ترسند به شیوه‌ای غیرعادی واکنش نشان دهیم. تصور کنید مردی کنارتان است که همیشه بااعتمادبه‌نفس و قوی است و ناگهان جلوی شما شروع به گریه‌کردن می‌کند. اولین واکنشتان چیست؟ درحالی‌که بعضی از ما با خودمان فکر می‌کنیم چه شده است عده‌ای هم فکر می‌کنند مرد مقابلشان ضعیف است و بعد از مدتی خودش دوباره کنترلش را بر عواطفش به دست می‌آورد. مشکل همین‌جاست که ما عادت نداریم مردها را در حال ابراز هیچ نوعی از احساسات ببینیم. حتی گاهی فکر می‌کنیم آن‌ها احساس ندارند؛ ولی این واقعیت نیست.

مردها هم احساس دارند، فقط در پنهان‌کردنش موفق‌تر از ما هستند. باید این را بفهمید که گاهی احساسات پیش‌بینی‌نشده برای یک مرد تحمل‌ناپذیر است مخصوصاً اگر از آن مردهایی باشد که عادت به بروز احساساتش ندارد. صبور باشید و جوری به حرف‌هایش گوش کنید که انتظار دارید او حرف‌های شما را بشنود. به یاد دارم همین مشکل را با نامزد من داشتم. حس می‌کردم هر وقت قرار است از احساساتش حرف بزند خودش را عقب می‌کشد و در لاک دفاعی

فرومی‌رود. هرچه اصرار می‌کردم بیشتر خودش را پس می‌کشید. مدام به من می‌گفت اوضاع مرتب است، ولی رفتارهایش چیز دیگری نشان می‌دادند. بخشی از وجودم فکر می‌کرد مرتکب اشتباهی شده‌ام، ولی واقعیت این بود که او فقط بلد نبود احساساتش را بیان کند و نمی‌دانست چطور منظورش را بفهماند. در بیان احساساتش قوی نبود به همین‌خاطر فهمیدم هرچه بیشتر اصرار کنم او از اینکه افکارش را با من در میان بگذارد بیشتر معذب می‌شود. همان‌موقع بود که فهمیدم مجبورکردن یک مرد برای درددل‌کردن یکی از سخت‌ترین کارهای دنیاست؛ ولی اگر موفق می‌شدم هم به او کمک بزرگی کرده بودم و هم به هدف خودم می‌رسیدم. بعضی از مردها فکر می‌کنند درددل‌کردن با فردی دیگر ریسک بزرگی است چون نمی‌دانند آن شخص بعداً چه فکری درموردشان خواهد کرد؛ ولی اگر تلاش نکنید از کجا بفهمید؟ هرکسی در زندگی خطر می‌کند و رک‌وراست‌بودن با شریک زندگی‌تان قدمی بزرگ برای شناختن یکدیگر است. رهاکردن احساس ناامنی کار ساده‌ای نیست. اتفاقاً ترسناک هم هست، ولی اینکه بتوانید به راحتی باهم گفت‌وگو کنید و بگویید چه چیزی اذیتتان می‌کند یا در زندگی‌تان چه اتفاقاتی در جریان هستند باعث احساس آرامش شما خواهد شد. نمی‌دانید حرف‌زدن از احساساتتان و آنچه در ذهنتان می‌گذرد چقدر از اضطرابتان کم می‌کند. منظورم این نیست که یک‌دفعه همه‌چیز را با او در میان بگذارید. برعکس به خودتان زمان بدهید ولی بدانید که هرچه بیشتر حرف بزنید دفعه‌ی بعد ابراز احساساتتان راحت‌تر خواهد بود.

از آن‌دسته مردها نباشید که همیشه به دنبال پول هستند تا از این راه بر عواطفشان سرپوش بگذارند؛ چون فکر می‌کنند غرق‌کردن خودشان در پول و کار باعث می‌شود احساس عصبانیت یا درماندگی‌شان از بین برود.

پول فقط یک چسب‌زخم موقت برای درد واقعی شما خواهد بود. احساساتتان را بیرون بریزید.

دلیل اینکه زن‌ها این‌قدر احساساتی هستند این است که ما درد را تمام‌وکمال حس می‌کنیم. اجازه می‌دهیم درد وجودمان را دربربگیرد تا آنجا که حس می‌کنیم دیگر مثل سابق نیستیم؛ ولی زیبایی ماجرا آنجاست که می‌دانیم هرچقدر هم که درد بکشیم از آن فرار نمی‌کنیم. به دیگران اجازه می‌دهیم که بدانند چه چیزی آزارمان داده یا چه کسی باعث شده است چنین احساسی داشته باشیم.

ولی مردها آن‌قدر احساساتشان را در خودشان پنهان می‌کنند که صورتشان کبود می‌شود، درد آن‌قدر در وجودشان می‌ماند و آن‌قدر آزارشان می‌دهد

که درنهایت عاصی می‌شوند و مجبورند همه‌چیز را بیرون بریزند.

## بی‌توجهی به عواطف او

فقط اگر گوش کرده بودم...

فقط اگر تلاش کرده بودم...

فقط اگر کمی بیشتر اهمیت داده بودم...

شاید مجبور نمی‌شدی ترکم کنی.

آقایان لطفاً به این نکته توجه کنید و آن را با دقت بخوانید.

زنان موجوداتی احساساتی و قوی هستند. ما همیشه نمی‌توانیم نسبت به چیزی که آزارمان می‌دهد بی‌اهمیت باشیم یا اوضاع را آسان بگیریم. اینکه شاید شما نسبت به او زودتر مسائل را فراموش کنید به این معنا نیست که باید از او هم همین انتظار را داشته باشید. هر کاری دوست دارید انجام بدهید فقط سعی نکنید احساسات او را کنترل کنید.

بدترین کاری که ممکن است انجام بدهید این است که نسبت به احساسات او بی‌توجه باشید. اگر چیزی اذیتش می‌کند اجازه دهید از آن حرف بزند، به حرف‌هایش گوش بدهید و همراهی‌اش کنید. نسبت به وضعیت او حساس باشید و توجه نشان دهید. منظورم این نیست که همه احتیاجات و نیازهای او را برآورده کنید، ولی در هر رابطه‌ای مهم است که درمورد مسائل مختلف باهم گفت‌وگو کنید. همدردی کنید. هر رابطه‌ای خوشی‌ها و سختی‌های خودش را دارد، ولی درست همان زمانی که تصمیم می‌گیرید احساسات او را در نظر نگیرید همان لحظه‌ای است که او فکر می‌کند دیگر برای شما اهمیتی ندارد.

باهم حرف بزنید. خبردار شدن از احساسات طرف مقابلتان یک امتیاز است و اگر می‌خواهید رابطه‌تان هر روز رشد بیشتری بکند مهم است که احساس یکدیگر را بدانید. درحالی‌که زن‌ها در بروز احساساتشان موفق‌تر از مردها هستند، ولی بازهم به این معنا نیست که نباید تلاش کنید تا شرایط او را درک کنید. زن‌ها نه‌تنها می‌خواهند احساساتشان به رسمیت شناخته شود بلکه می‌خواهند احساساتشان از طرف مردها درک شود.

اگر فقط یک چیز در دنیا باشد که زنی را به شدت عصبانی کند این است که مردی حق ابراز احساسات زن‌ها را به رسمیت نشناسد. اینکه وقتی همسرتان از احساساتش حرف می‌زند سرتان را تکان دهید و وانمود کنید که به هر حرفی که از دهانش بیرون می‌آید توجه دارید، ولی درواقع در این فکری که چه کسی برنده‌ی مسابقه‌ی بسکتبال است. این گوش کردن نیست، این تظاهر به گوش دادن است. تفاوت این دو را بدانید و یکی از آن مردها نباشید.

یک زن این توانایی را دارد که درمورد مشکلات حرف بزند، ولی درعین حال از شما هم انتظار دارد که در بحث شرکت کنید. او می‌خواهد مطمئن شود که شما توجه می‌کنید و به حرف‌هایش گوش می‌دهید و متوجه می‌شوید در چه شرایطی قرار دارد. او یک مرد بله‌گو که با همه‌ی حرف‌های او موافق باشد نمی‌خواهد. او می‌خواهد بدون اینکه جوری رفتار کنید که انگار تشنه‌ی توجه است احساساتش را درک کنید. بعضی مردها حتی آن قدر در رفتار زشتشان زیاده‌روی می‌کنند که هم تظاهر می‌کنند حرف‌های همسرشان را شنیده‌اند و هم وسط کار حرف‌های او را قطع می‌کنند و خواسته‌های جنسی خودشان را عملی می‌کنند.

آقایان این روش درستی نیست! داشتن رابطه‌ی احساسی با همسرتان خیلی خوب است، ولی وقتی او تمام تلاشش را به کار می‌بندد تا شما بفهمید در چه شرایط بدی قرار دارد نباید بحث را عوض کنید و رابطه‌ی جنسی را وسط بکشید؛ چون این کار فقط باعث می‌شود عواطفش برای مدتی سربسته بماند و بعد از مدتی وقتی اصلاً انتظارش را ندارید از جای دیگر سر باز کنند.

وقتی به حرف‌های او توجه نشان می‌دهید و آن قدر به او اهمیت می‌دهید که حالت‌های او را درک کنید درواقع غیرمستقیم به او می‌گویید که خودتان را جای او گذاشته‌اید. کمی اهمیت بدهید؛ همین!

باوجوداین، نمی‌توانم تمام تقصیرها را به گردن مردها ببندازم، چون به عنوان یک زن متوجه شده‌ام که بارها به جای حرف زدن از مشکل و احساسم انتظار داشته‌ام که شریک زندگی‌ام متوجه نشانه‌های غیرکلامی رفتارم بشود. همین باعث می‌شد مشکلات ما بیشتر شوند و دعوای بیشتری شکل بگیرند؛ چون احساس می‌کردم یا مرا درک نمی‌کند یا اصلاً به من اهمیتی نمی‌دهد؛ ولی واقعیت این بود که او یک پیش‌گو نبود و همیشه نمی‌توانست با چند نشانه‌ی کوچک پی به احساس من ببرد. آنچه از نظر من کاملاً مشهود بود، همیشه برای او واضح نبود. حتی اگر پوکر بازی می‌کردم و چهره‌ی بی‌حالتی به خودم می‌گرفتم احتمال اینکه او بفهمد در ذهنم چه چیزی می‌گذرد بیشتر بود.

اگر در بزرگسالی تنها یک چیز فهمیده باشم این است که وقتی به خوبی گفت و گو نمی کنید نمی توانید تمام تقصیرها را به گردن یک نفر بیندازید. روابط زیادی به این خاطر به بن بست می رسند که طرفین احساس می کنند فرد مقابلشان به اندازه ی کافی آن ها را درک نمی کند و نمی فهمد آن ها در چه شرایط بدی هستند.

دورزدن واقعیت هیچ سودی ندارد و بهتر است باهم روراست باشید و از علل ناراحتی تان حرف بزنید به جای اینکه پنهان کاری کنید و انتظار داشته باشید که طرف مقابلتان همه چیز را حدس بزند. بزرگ شوید! شما دیگر بچه نیستید!

مردها در سنین کودکی چیزی به اسم همدردی را نیاموخته اند. آن ها یاد گرفته اند که قوی باشند و گریه نکنند. اصول درک کردن احساس طرف مقابل را نیاموخته اند. به همین خاطر مردها به خوبی نمی توانند اوضاع را از چشم نفر مقابل ببینند و در عوض روی مسائل مقابلشان تمرکز می کنند. همین باعث می شود مردها نفهمند همسرشان کی ناراحت است چون گمان می کنند او هر وقت از چیزی ناراحت باشد به جای پنهان کردنش از آن حرف می زند.

نکته اینجاست آقایان: هر وقت همسرتان گفت حالم «خوب» است، بیشتر اوقات به این معناست که حالش خوب نیست. از او سؤال پرسید. پرسید چه کاری از دستتان ساخته است تا اوضاع را بهتر کنید یا چطور می توانید کمکش کنید. نسبت به مسائل بی اهمیت نباشید و بی خیال نشوید. وظیفه تان را انجام دهید و در دامی که مردهای زیادی در آن افتاده اند گرفتار نشوید.

منظورم این نیست که دنبال همسرتان بدوید و التماسش کنید که بگوید چه چیزی در ذهنش می گذرد، ولی در حد اعتدال سعی کنید بفهمید مشکل از کجاست و بکوشید آن را برطرف کنید.

ببینید خیلی دوست دارم بگویم تا به حال گرفتار این بازی نشده ام که به او بگویم حالم خوب است، در حالی که واقعاً این طور نبوده است ولی باز هم نمی توانم. من مقصر هستم چون همیشه از مکالمه های جدی فرار کرده ام چون هیچ وقت نمی دانستم عکس العمل طرف مقابلم چه خواهد بود یا اصلاً مرا درک می کند یا نه.

من کسی را می خواستم که در بحثمان شرکت کند نه اینکه فقط روی شانه ی من ضربه ی ملایمی بزند و فکر کند وظیفه اش را انجام داده است. فکر می کنم اینجا همان جایی است که بیشتر مردها کار را خراب می کنند. شما فکر می کنید تنها با گفتن اینکه همه چیز درست می شود مشکل حل می شود،

درحالی که واقعاً باید نسبت به نیازهای او توجه نشان دهید و درکش کنید.

«بی‌توجهی و بی‌تفاوتی» را کنار بگذارید. وقت آن رسیده که همدردی را یاد بگیرید و بفهمید که چطور احساسات دیگران را درک کنید.

نمی‌توانید انتظار داشته باشید که احساسات مردم همیشه عیان و آشکار باشد. مسائل همیشه سیاه‌وسفید نیستند و گاهی لازم است تلاش بیشتری به کار ببندید تا آن موقعیت خاص را درک کنید، چون همه‌چیز به آن سادگی که به نظر می‌رسد نیست.

کمی تلاش کار را بسیار ساده‌تر می‌کند که به این معناست باید زمان بگذارید تا موقعیت‌هایی را که مردم شما را در آن قرار می‌دهند رمزگشایی کنید.

کسی از شما انتظار ندارد که مثل پیش‌گوها شوید، ولی موقعیت‌هایی در زندگی وجود دارند که نباید دست‌کم گرفته شوند.

بارها دیده‌ام که مردها به اشاره‌های زن‌ها توجهی ندارند؛ چون به این واقعیت که گاهی زن‌ها برای شروع رابطه پا پیش می‌گذارند اعتقاد ندارند. مردها همیشه متوجه نشانه‌ها نمی‌شوند و حدس و گمان نمی‌زنند چون فکر می‌کنند این رفتارها به‌خاطر آن‌ها نیست... درحالی که هست.

ولی زن‌ها متوجه این نشانه‌های نامحسوس می‌شوند و وقتی مشکلی وجود داشته باشد آن را به‌خوبی حس می‌کنند... اسمش را غریزه‌ی زنانه بگذارید. به‌عنوان یک مرد شما هم باید همان‌طور تلاش بکنید و وقتی یک نفر نگران یا درمانده است و نیاز به حرف‌زدن با کسی دارد آن موقعیت را بفهمید.

زنان مردی را می‌خواهند که حواسش به مسائل باشد و به احساساتشان اهمیت بدهد. اگر توجه‌کردن به این مسائل در برنامه‌تان جایی ندارد، شاید این رابطه اصلاً برای شما مناسب نیست.

تلفنتان را کنار بگذارید. تماشای مسابقه‌ی بسکتبال را متوقف کنید. همسرتان حضور تمام‌وکمال شما را می‌خواهد که شامل توجه و ایجاد ارتباط از سوی شماست. اگر تنها یک موضوع باشد که بتوانم با اطمینان به شما بگویم این است که درنهایت زن موردعلاقه‌تان خسته می‌شود و شما زنی را که واقعاً دوست دارید از دست خواهید داد، آن‌هم بر سر چیزی که اگر کمی برایش وقت می‌گذاشتید به‌راحتی می‌توانستید درستش کنید. یادتان باشد اگر او را درک نکنید درحالی که همسرتان انتظار دارد از همه‌نظر به شما تکیه کند، درنهایت او را از خودتان دورتر و دورتر می‌کنید.

شما به‌عنوان یک شوهر باید بدانید چه چیزهایی او را آزار می‌دهد، اهدافش چیست و چه آرزوهایی در سر دارد.

همان‌طور که او همیشه علاقه دارد از احساس شما باخبر باشد شما هم باید سعی کنید بفهمید چه چیزی در ذهن او می‌گذرد.

## از او وحشت می‌کنید

یک زن قوی و مستقل به شما نشان می‌دهد که احتیاجی ندارد شما به کارهایش رسیدگی کنید؛ چون خودش آن‌قدر توانایی و اعتماد به نفس دارد که هر کاری را به تنهایی انجام دهد.

مرد بودن به معنای مسئولیت مطلق نیست.

شاید عده‌ای از شما بگویند این حرف اشتباه است و یک زن هیچ‌وقت باعث وحشت شما نشده است. با این حال مردهای زیادی که با آن‌ها مصاحبه کرده‌ام بعد از چندین بار بحث و سؤال و جواب به این موضوع اقرار کرده‌اند.

یک زن قوی و مستقل در جوامع امروز شناخته شده است. در شبکه‌های اجتماعی، خبرها، در تلویزیون و فیلم و آهنگ‌ها درباره‌ی او صحبت می‌شود. پس هیچ راهی برای در نظر نگرفتن او وجود ندارد. یک زن قوی و بسیار با اعتماد به نفس از نظر بعضی از افراد شاید کمی ترسناک باشد، در حالی که از نظر بقیه‌ی مردان بسیار جذاب است.

بعضی از مردها نمی‌توانند زنی را که چنین استانداردهای بالایی دارد تحمل کنند و هر کاری از دستشان بر بیاید انجام می‌دهند که آن زن را آن‌قدر خوار و خفیف کنند تا به خیال خودشان او در نهایت در برابرشان سر تعظیم فرود بیاورد.

این بدترین اشتباهی است که در برابر یک زن قوی می‌توانید انجام بدهید؛ چون به محض اینکه شروع به این بازی کنید به شما می‌خندد و برای همیشه از در بیرون می‌رود.

مردی که در برابر یک زن قوی احساس ضعف می‌کند چون تا به حال عادت به رتبه‌ی دوم نداشته است نمی‌داند باید چه کار کند. چیزی که اکثر مردها نمی‌فهمند این است که زن هیچ‌وقت نمی‌خواهد مسئولیت‌ها را بر عهده بگیرد و اصلاً نمی‌خواهد خودش را در مرتبه‌ای بالاتر از شما قرار بدهد،

فقط می‌خواهد به شما نشان بدهد از اینکه شما از احساساتش خبردار شوید نمی‌ترسد و به راحتی حاضر است شما را با بایدها و نبایدهای موردنظرش آشنا کند. او نیازی ندارد که شما به مسائل زندگی‌اش رسیدگی کنید چون خودش مدام در حال کارکردن روی وجوه مختلف زندگی‌اش است و من فکر می‌کنم همین موضوع باعث ایجاد بزرگ‌ترین سردرگمی‌ها می‌شود. مردها نمی‌دانند وقتی با زنی طرف هستند که واقعاً نیازی به آن‌ها ندارد باید چه کار کنند.

ببینید نقش یک مرد به طور کلی این است که از خانواده‌ی خود مراقبت کند و برایشان غذا و وسایل رفاهی فراهم کند. وقتی یکی از این موارد را از معادله خارج می‌کنید بعضی از مردها گیج می‌شوند و دیگر نمی‌دانند با شما چطور برخورد کنند. همین موضوع چندین بار برای من اتفاق افتاده است؛ چون مردهایی که با آن‌ها آشنا می‌شدم نمی‌توانستند بفهمند چرا آن‌طور که عادت داشتند به بقیه‌ی زن‌ها کمک کنند و برایشان وسایل مختلف زندگی را فراهم کنند حالا نمی‌توانند برای من هم همان کارها را انجام بدهند و من به آن‌ها نیازی ندارم.

همیشه فکر می‌کردم ایراد از من است تا اینکه یک روز فهمیدم ایراد از من نیست، بلکه مردهایی که با آن‌ها آشنا شده بودم نمی‌توانستند یک زن مستقل مثل من و نحوه‌ی ابراز احساسات مرا تحمل کنند. فکر می‌کردند من از همه نظر عالی هستم و با این حال هیچ علاقه‌ی خاصی به من نشان نمی‌دادند.

آن‌ها فکر می‌کردند من از آن زن‌هایی هستم که هر کاری آن‌ها بخواهند انجام می‌دهم بدون اینکه حق هیچ اظهارنظری داشته باشم. ایرادشان هم دقیقاً همین بود؛ چون من از کودکی یاد گرفته بودم که نظرم را بگویم و پای عقایدم بایستم، ولی مردهایی که با آن‌ها آشنا می‌شدم به این روش بزرگ نشده بودند و نمی‌فهمیدند که ایراد از من نیست و درواقع ایراد از خودشان است.

ببینید مشکل همین جاست، چرا شما باید از زنی بترسید که می‌داند چه چیزی می‌خواهد درحالی‌که شما از خواسته‌ی خودتان مطمئن نیستید؟ شما باید از اینکه با زنی طرف هستید که هدف و خواسته‌ی مشخصی دارد به خودتان افتخار کنید. باید افتخار کنید که او قوی است و ترسی از نشان دادن آن ندارد. همین‌طور باید خوشحال باشید که او اهل بازی دادن شما نیست. ولی فکر می‌کنم بیشتر از هر چیزی باید خوشحال باشید که او خودش است و سعی ندارد نقش کس دیگری را بازی کند.

حس می‌کنم یکی از دلایلی که مردهای قبلی زندگی‌ام از من می‌ترسیدند این بود که نیازی به وجود آن‌ها نداشتم تا خودم باشم. احساس غرور و

افتخار و قدرت می‌کردم؛ چون می‌دانستم در زندگی‌ام بدون کمک هیچ کسی به آنچه خواسته‌ام رسیده‌ام و اگر آن‌ها می‌خواستند نقش قهرمان را در زندگی من بازی کنند موفق نمی‌شدند؛ چون من خودم قهرمان زندگی خودم بودم و مشکل از همین‌جا بود.

ببینید باوجود اینکه خیلی دوست داشتم تا زندگی‌ام را با آن‌ها شریک شوم، ولی این به آن معنا نبود که دیگر نمی‌خواهم برای زندگی‌ام انگیزه و بلندپروازی داشته باشم... فکر می‌کنم آن‌ها تحمل همین موضوع را نداشتند. حتماً این ضرب‌المثل را شنیده‌اید که می‌گویند: «دوست دارند شما کارت‌تان را خوب انجام بدهید، ولی نه بهتر از آن‌ها.» خوب این ضرب‌المثل در مورد شرایط من هم صدق می‌کرد.

بعضی از مردها نمی‌توانند زنی را که اعتماد به نفس بالایی دارد یا رسیدن به رؤیایا و خواسته‌هایش را در درجه‌ی اول اهمیت قرار می‌دهد تحمل کنند. شاید بپرسید چرا؟ ساده است، چون گاهی در سطح همسرشان نیستند و همین باعث احساس ضعف و ناراحتی‌شان می‌شود؛ ولی اشتباه‌تان در همین است چون زنی که واقعاً شما را دوست داشته باشد معمولاً می‌خواهد شما بخشی از زندگی‌اش باشید البته تا زمانی که به او احترام بگذارید و حمایتش کنید.

شاید کمک شما را نخواهد، ولی به این معنا نیست که نمی‌خواهد شما بخشی از کارهایش باشید. معیارها و استانداردهای او بالاست و صرف‌نظر از رفتارها و کارهایتان او استانداردهایش را به این زودی‌ها پایین نمی‌آورد. پس اگر می‌خواهید او در زندگی‌تان حضور داشته باشد یا او را همان‌طور که هست بپذیرید یا ترکش کنید و اجازه دهید او شایسته و عالی باقی بماند.

شما نمی‌توانید جلوی زنی را بگیرید که می‌داند از زندگی چه می‌خواهد، ولی می‌توانید سعی کنید حامی‌اش باشید و هدف و مسیرش را درک کنید. زندگی مشترک مسابقه نیست. شما قرار است از یکدیگر حمایت کنید، نه اینکه باهم رقابت کنید.

## احساس مالکیت داشتن را کنار بگذارید؛ درست نیست

اینکه در کنار هم رشد کنید به این معنا نیست که نسبت به شریکتان احساس مالکیت داشته باشید. آنچه مال من است متعلق به دوست و آنچه متعلق به دوست مال من است؛ ولی من به کمی فاصله نیاز دارم تا بتوانم در آن نفس بکشم. سعی نکن من را کنترل کنی.

اگرچه خطاب من در این کتاب به مردهاست، ولی امیدوارم هرکسی که این کتاب را می‌خواند درک کند خصوصياتی که اینجا ذکر شده‌اند درمورد هر دو جنسیت صادقند. درست است که مطابق اعدادوارقام مردها بیشتر چنین خصوصياتی از خود نشان می‌دهند، ولی اگر حین مطالعه‌ی کتاب متوجه شدید شما هم رفتاری مشابه دارید شاید زمان آن رسیده است که از کسی کمک بخواهید.

اگر می‌خواهید همسرتان دیگر احترامی برایتان قائل نشود با او مثل یک اسباب‌بازی رفتار کنید؛ مثل شیئی که تحت مالکیت شماست. هیچ‌چیز بدتر از این نیست که سعی کنید آزادی یک نفر را سلب کنید یا هر حرکت او را زیر نظر بگیرید و کنترلش کنید.

شاید فکر کنید با این کار از او مراقبت می‌کنید، ولی درواقع همه‌چیز را برای خودتان بدتر می‌کنید.

در این‌باره در کتاب‌های قبلی هم صحبت کرده‌ام، ولی بسیار مهم است که وقتی در رابطه هستید گهگاه از هم دور باشید. نمی‌توانید اصرار کنید یا انتظار داشته باشید که تمام اوقات فراغتتان را با طرف مقابل بگذرانید. این رفتار درستی نیست. هر دو شما باید یک زندگی اجتماعی داشته باشید، وگرنه همیشه به طرف مقابلتان وابسته‌اید. منظورم این نیست که نباید باهم وقت بگذرانید و فعالیت‌های دونفره داشته باشید. فقط می‌گویم خوب است که زمان مشخصی را با دوستان و خانواده‌ی خودتان بدون حضور شریک زندگی‌تان بگذرانید. عیبی ندارد اگر زندگی مخصوص به خود را داشته باشید. مهم است که هر روز قادر باشید بدون گذراندن وقت با همسرتان یا توجه دائمی او به هر قیمتی شده، به کارهای خودتان با روحیه‌ی خوب رسیدگی کنید.

یکی از مردهایی که قبلاً در زندگی من بود یک آشغال مالکیت‌طلب بود. دوست نداشت یک‌سری لباس‌های موردعلاقه‌ام را بپوشم و اجازه نمی‌داد لاک سیاه بزنم، چون «او دوست نداشت»... ولی من دوست داشتم! اگر ظاهر من آن‌طور که او دوست داشت نبود اعتراض می‌کرد و چندین بار موفق شد

اعتماد به نفس من را پایین بیاورد.

افراد زیادی در روابطی بوده‌اند که طرف مقابل احساس مالکیت رویشان داشته است و تا زمانی که کتاب‌های مخصوص روابط را نخوانده یا علامت‌ها و نشانه‌ها را در اینترنت جست‌وجو نکرده‌اند متوجه روابط نامناسب خود نشده‌اند. لطفاً توجه کنید که داشتن کمی احساس تملک عیبی ندارد مخصوصاً وقتی طرف مقابل عاشق شماست و در عمل به شما نشان می‌دهد که مرکز زندگی و دنیای او هستید؛ ولی حواستان باشد که همین عشق و علاقه ممکن است خطرناک شود مخصوصاً اگر شریکتان مدام از شما بپرسد که کجا هستید، با چه کسی هستید یا اگر ببیند با شخص دیگری (یک دوست، همکار، جنس مخالف و...) حرف می‌زنید حسادت کند و عصبانی شود. چند بار شنیده‌اید که یکی از دوستانتان در چنین شرایطی گیر کند؟ یا خودتان چند بار چنین چیزی را تجربه کرده‌اید؟ اینکه بترسید و گنج شوید و ندانید چه کار کنید؟

بهترین راه برای درک این فصل فهرست کردن نشانه‌ها و علامت‌های یک رابطه تحت مالکیت است تا رابطه‌ی خودتان را با آن مقایسه کنید.

## ۱. شما را کنترل می‌کند یا زیر نظر می‌گیرد.

یکی از مشخص‌ترین علامت‌های فرد مالکیت‌طلب این است که تمام کارهایتان را زیر نظر می‌گیرد. هر کاری بکنید باید اطلاع داشته باشد، اینکه کجا می‌روید با چه کسی می‌روید و چند ساعت اجازه دارید بیرون باشید. می‌خواهند از هر جایی که می‌روید اطلاع داشته باشند و گاهی اصرار می‌کنند همراهتان بیایند؛ چون می‌ترسند گولشان بزنید. همین باعث می‌شود اصرار کنند دنبالتان بیایند یا به شما پیوندند، آن‌هم وقتی مشخصاً همراهی آن‌ها را نمی‌خواهید. حتی گاهی مدام با شما تماس می‌گیرند تا مطمئن شوند با همان کسی هستید که گفته‌اید همراهشان بیرون می‌روید، چه وقتی با دوستانتان هستید و چه وقتی برای خرید روزانه بیرون رفته‌اید. بیشتر اوقات هم به بهانه‌ی اینکه از ظاهرتان یا جایی که رفته‌اید راضی نیستند عصبانی می‌شوند. گاهی اوقات بیش از حد معقول از شما محافظت می‌کنند و نمی‌خواهند بدون حضور آن‌ها از چیزی لذت ببرید. در ادامه شاید حتی با شما دعوا بکنند تا باعث شوند از اینکه خلاف خواسته‌ی آن‌ها رفتار کرده‌اید احساس عذاب‌وجدان و ناراحتی کنید. اجازه ندهید این شخص شما باشید!

## ۲. اهل بازی دادن هستند و در این کار مهارت دارند.

یک شخصیت مالکیت طلب هر کاری می‌کند تا شما بفهمید به اندازه‌ی کافی خوب نیستید. اعتماد به نفس‌تان را پایین می‌آورند و حتی گاهی باعث می‌شوند از خودتان متنفر شوید. جملاتشان را چندپهلو می‌گویند تا شما را احمق جلوه دهند و کاری می‌کنند که احساس بی‌لیاقتی کنید. اعتماد به نفس‌تان را نابود می‌کنند و باعث می‌شوند باور داشته باشید که فقط آن‌ها شما را درک می‌کنند و تنها کسانی هستند که شما را دوست خواهند داشت. اطرافیان‌تان را بازی می‌دهند تا فکر کنند با شما رفتار خوبی دارد و وقتی تنها هستید با شما مثل یک شیء بی‌ارزش رفتار می‌کنند. بیشتر افراد حقه‌باز می‌گویند «دوستتان دارند»، ولی رفتارشان برخلاف این است.

### ۳. آن‌ها رابطه‌ی شما را با دوستان و خانواده‌تان خراب می‌کنند.

این مورد واقعاً مرا ناراحت می‌کند چون دوستان زیادی داشته‌ام که مورد چنین رفتاری قرار گرفته‌اند و هیچ‌وقت آسان نیست که شاهد زجرکشیدن افرادی باشید که دوستشان دارید.

از لحظه‌ای که فرد مالکیت‌طلب متوجه شود شما در غیاب او از حضور دوستان یا اعضای خانواده‌تان لذت می‌برید نقشه‌ای می‌ریزد تا رابطه‌ی دوستی شما را خراب کند. برنامه‌ریزی می‌کند و کاری می‌کند که دیگر از حضور دوستانتان مثل قبل لذت نبرید و درموردشان آن‌قدر دروغ می‌گویید تا شما قانع شوید با آن‌ها قطع ارتباط کنید.

باید بسیار مراقب افرادی باشید که به‌خاطر عقده‌ها و ترس‌های خودشان می‌خواهند رابطه‌ی شما را با خانواده‌تان خراب کنند؛ چون هر کاری لازم باشد انجام می‌دهند و هر حرفی لازم باشد می‌زنند تا میان شما اختلاف ایجاد کنند. مراقب باشید.

#### ۴. تمام تصمیم‌ها را خودشان می‌گیرند

درحالی‌که تصمیم‌گیری به‌خودی‌خود برای بعضی از افراد کاری عادی تلقی می‌شود اینکه تمام تصمیم‌ها را خودشان بگیرند چیزی عادی نیست (مگر اینکه خودتان چنین چیزی را بخواهید). اگر تمام تصمیم‌ها را خودشان بگیرند و به شما اجازه‌ی شراکت در این امر را ندهند یعنی در حال سوءاستفاده از قدرت و جایگاهشان هستند. اگر مخالفت بکنید بحث و دعوا شروع می‌شود و درنهایت حرف خودشان را به کرسی می‌نشانند حتی باوجود اینکه آن تصمیم خواسته‌ی شما نیست. این نوع از افراد مالکیت‌طلب از بقیه بدتر هستند؛ چون از لباس‌پوشیدنتان تا جایی که می‌روید و اینکه کی خانه باشید و... همه باید دقیقاً مطابق با تصمیم و خواست آن‌ها باشد.

اگر شروع به تصمیم‌گیری درمورد لباس‌های کمد شما کردند حواستان را بیشتر جمع کنید؛ چون احتمالاً بعداً شما را متهم به این می‌کنند که می‌خواهید با نحوه‌ی لباس‌پوشیدن و جذاب‌بودنتان بقیه را تحت‌تأثیر قرار دهید. همه کار می‌کنند تا شما لباسی زیبا و تحریک‌کننده یا هرچیزی که توجه‌ها را به‌سوی شما جلب کند نپوشید؛ چون هرچه شما لباس‌های معمولی‌تری داشته باشید بیشتر به نفع آن‌هاست.

## ۵. عصبانیت و خشم خود را کنترل نمی‌کنند

یکی از بدترین نشانه‌های این افراد، عصبانیت و خشمشان به‌خاطر هر موضوعی است. اگر هر کاری خلاف خواسته‌ی آن‌ها انجام بدهید عصبانی می‌شوند و احتمالاً برخورد فیزیکی و آزاردهنده انجام می‌دهند. اگرچه بیشتر آزارواذیت‌های فیزیکی پشت درهای بسته انجام می‌شوند، ولی این موضوع مانع از این نمی‌شود که حتی این برخوردهای فیزیکی را در جمع انجام ندهند.

هر شخصی که چه به‌صورت کلامی، چه به‌صورت روحی و چه به‌صورت فیزیکی شما را آزار می‌دهد به‌شدت نیاز به کمک متخصص‌ها و مشاورها دارد. تقصیر شما نیست که مورد خشم و غضب آن‌ها قرار گرفته‌اید، ولی برای ترک‌کردنشان نیاز به کمک دارید.

کسی که دچار مشکل پرخاشگری است مدام شما را سرزنش می‌کند حتی باوجود اینکه می‌دانید هیچ کار اشتباهی انجام نداده‌اید. این شخص همیشه کاری می‌کند تا به‌نظر برسد که خودش درست می‌گوید و اشتباه از شماست. همیشه دلیلی برای بحث و دعوا پیدا می‌کند چه دلیلی این باشد که بیش‌ازحد بیرون بوده‌اید یا با دوستانتان بیش‌ازحد تلفنی حرف زده‌اید.

بهترین راه برای توصیف چنین شخصیتی یک کلمه است: قلدر.

اخلاق و رفتارشان را تقصیر شما می‌اندازند و عصبانیتشان را سر شما خالی می‌کنند؛ چون این کار به آن‌ها قدرت می‌دهد. واقعیت تلخ و غمگین این است که این افراد اغلب احساس ناامنی می‌کنند و هر کاری لازم باشد انجام می‌دهند تا این واقعیت را پنهان کنند.

اگر در چنین موقعیتی قرار دارید به‌شدت توصیه می‌کنم از یک متخصص کمک بگیرید. شاید خودتان فکر کنید حالتان خوب است، ولی اگرچه با حرف‌هایتان و چه با رفتارهایتان مدام در حال آسیب‌زدن به دیگران هستید واضح است که در شرایط روحی خوبی قرار ندارید. نکته‌ی مثبت این اتفاق، این است که افراد متخصصی وجود دارند که می‌توانند شما را راهنمایی کرده و کمک کنند که از این وضعیت بیرون بیایید.

متخصص‌های زیادی هستند که حاضرند به شما در بهبودیافتن کمک کنند، ولی مهم این است که خودتان بخواهید درمان شوید، وگرنه هیچ روشی فایده ندارد. بهتر است قبل از اینکه دیر شود و به‌خاطر مسئله‌ای که می‌شد از آن جلوگیری کرد به زندان بیفتید.

## ۶. به شما اجازه نمی‌دهند دوستانی از جنس مخالف داشته باشید

افراد مالکیت طلب به شما اجازه نمی‌دهند دوستانی از جنس مخالف داشته باشید؛ چون مدام می‌ترسند به آن‌ها خیانت کنید و یا اینکه «جایگزینی» برای آن‌ها باشند.

این موضوع شدیداً باعث نا امنی‌شان می‌شود و باعث می‌شود به شما اجازه ندهند آن‌ها را ببینید. بعضی از آن‌ها شاید به دوستان زن بزنند و از آن‌ها بخواهند ارتباطشان را با شما قطع کنند و به شما زنگ نزنند. حتی شاید داستان‌هایی تخیلی درست کنند و به آن‌ها بگویند شما از دستشان عصبانی هستید و دیگر نمی‌خواهید آن‌ها را ببینید. این مورد هم یکی دیگر از مواردی است که سر چیزی که در کنترل شما نیست از دستتان عصبانی می‌شوند.

## ۷. آن‌ها مالکیت‌طلبی را با عشق اشتباه می‌گیرند.

صرف‌نظر از اینکه چه کاری می‌کنند تا دعوا را آغاز کنند یا حتی به‌طور فیزیکی به شما آسیب بزنند همیشه کاری می‌کنند تا مسائل جوری دیگر به‌نظر برسند و بعد شما را سرزنش کنند.

آن‌ها مدام می‌گویند عاشق شما هستند و هر کاری کرده‌اند از روی عشقشان نسبت به شما بوده است...

به‌هیچ‌وجه این دروغ‌ها را باور نکنید. یک شخصیت مالکیت‌طلب همیشه دلیلی برای دفاع از خودش پیدا می‌کند؛ به هر قیمتی که شده.

نقشه می‌کشند و دروغ می‌گویند. حتی بعضی از آن‌ها می‌گویند هر کاری کرده‌اند به نفع خودتان بوده است. حتی اگر شما ایرادهایشان را بگویید همیشه جوری شما را بازی می‌دهند که باور کنید کارشان از روی عشق بوده است.

شما هیچ‌وقت قادر نخواهید بود ذهنیت چنین افرادی را عوض کنید؛ چون آن‌ها زندانی دنیای خودساخته خودشان هستند.

آن‌ها باور دارند هر کاری انجام می‌دهند درست است، حتی اگر در این میان به شما آسیب برسد. این عشق نیست.

## ۸. زندگی اجتماعی مجازی شما را زیر نظر می‌گیرند

امروزه چیزی بیشتر از دوونیم میلیارد از مردم دنیا از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند. از اینستاگرام و فیسبوک گرفته تا توئیتر. صدها هزار اپلیکیشن شبکه‌ی مجازی وجود دارند که می‌توانند باعث شوند یک فرد مالکیت‌طلب فعالیت‌های اجتماعی مجازی شما را زیر نظر بگیرد.

یک شخص مالکیت‌طلب شبانه‌روز فعالیت‌های شما را در شبکه‌های مجازی بررسی می‌کند. از شما می‌پرسد چرا با شخص خاصی دوست هستید؟ از شما می‌پرسد چرا پست شخص خاصی را لایک کرده‌اید؟ از شما می‌پرسد چرا این عکس یا آن عکس را پست کرده‌اید؟

بدترین اتفاق ممکن این است که رمز عبورتان را به دست بیاورند. افرادی را که دوست ندارند با آن‌ها در ارتباط باشید از شبکه‌ی شما حذف می‌کنند. حتی شاید از طرف شما پیغام‌هایی دروغین برای دوستانتان بفرستند تا آن‌ها از دست شما عصبانی شوند.

گاهی حتی ممکن است شما را به‌خاطر دنبال کردن یک شخصیت مشهور به خیانت متهم کنند؛ چون تا این حد نسبت به خودشان احساس بی‌کفایتی و ناامنی دارند.

همین‌طور ممکن است شما را متهم کنند که دوست دارید با غریبه‌هایی که حتی در لیست دوستانتان نیستند ارتباط برقرار کنید فقط به این دلیل که دنبال بهانه‌ای برای شروع دعوا هستند.

صرف‌نظر از اینکه چقدر تلاش می‌کنید از خودتان دفاع کنید همیشه تقصیرها را گردن شما می‌اندازند و شاید شما را مجبور کنند تا صفحات مجازی‌تان را ببندید. شاید این موضوع برای بعضی از شما دور از انتظار و غیرواقعی به نظر برسد، ولی این اتفاق هر روزه برای افراد زیادی رخ می‌دهد.

## از بین بردن اعتماد او

هیچ وقت سعی نکن مرا احمق فرض کنی، آن هم وقتی که من به تو وفادارم.

مردها و زن‌ها به دلایل زیادی باهم متفاوتند، ولی یکی از چیزهایی که رابطه‌های زیادی را خراب کرده، دروغ‌گفتن است. وقتی رابطه‌ای به خطر افتاد، دیگر برگشتنش به شرایط قبل سخت و غیرمحمّل است. صرف‌نظر از اینکه چقدر تلاش می‌کنید، قسمتی از آن رابطه چنان خراب شده است که بازسازی آن مدت‌ها زمان می‌برد.

شاید تلاش کنید این واقعیت را که خیانت کرده‌اید پنهان کنید یا درمورد چیزی دروغ بگویید، ولی این را بدانید که زنان غریزه‌ای قوی و خطرناک دارند. همان لحظه‌ای که فکر می‌کنید او از چیزی خبر ندارد دقیقاً همان لحظه او از همه‌چیز خبر دارد. مردها از ترس حرف‌ها و واکنش زن‌ها سعی می‌کنند کارهایی را که انجام داده‌اند پنهان کنند، ولی آنچه مردها نمی‌دانند این است که زن‌ها نقش یک احمق را بازی می‌کنند تا ببینند شما تا کجا در دروغ‌گفتن پیش می‌روید. اگر روزی دستتان رو شد خودتان را آماده کنید؛ چون زن‌ها به این زودی عقب نمی‌نشینند و هر اطلاعاتی علیه شما دارند رو خواهند کرد. تمام دروغ‌هایی را که گفته‌اید به رویتان می‌آورند چون می‌دانند مچتان را گرفته‌اند؛ ولی شما برای مدتی طولانی کتمان کرده و سعی می‌کردید متقاعدشان کنید که آن‌ها در اشتباه هستند نه شما. در چنین موقعیتی بهترین کار این است که به دروغتان اعتراف کنید، هرچقدر هم که بیان واقعیت برایتان سخت باشد. شما برنده‌ی این بحث نخواهید بود، ولی اعتراف به اشتباهتان ممکن است این فرصت را به شما بدهد تا رابطه‌تان را بازسازی کنید.

باید این را هم بدانید که یک دروغ مصلحتی هم از این قاعده مستثنا نیست و به همان بدی است. شاید شما فکر کنید با گفتن این دروغ هیچ اتفاق بدی نمی‌افتد و تا زمانی که کسی چیزی نمی‌فهمد آسیبی به کسی نمی‌رسد؛ ولی دروغ، دروغ است صرف‌نظر از اینکه کوچک یا بزرگ باشد. من درکتان می‌کنم، آدرنالین ترشح می‌کنید و هیجان‌زده می‌شوید و به سرعت فکر می‌کنید با یک دروغ کوچک اتفاق بدی نمی‌افتد؛ چون او چیزی نمی‌فهمد، حتی اگر هم بفهمد راهی برای فرار پیدا می‌کنید. اشتباه می‌کنید! چرا زندگی‌تان را سر موضوعی که به راحتی می‌توانید از آن دوری کنید به خطر بیندازید؟

این تفاوت زن و مرد است چون زن‌ها، به‌طور کلی، قبل از انجام کاری که باعث پشیمانی‌شان بشود چند بار فکر می‌کنند، درحالی‌که آمار نشان می‌دهد چنانچه چیزی هیجان‌انگیز به مردها پیشنهاد شود تعداد زیادی از آن‌ها بدون لحظه‌ای فکر آن را قبول می‌کنند. به بیان ساده‌تر، قبل از انجام هر کاری که ممکن است آینده‌ی شما را خدشه‌دار کند یا آینده‌ی رابطه‌تان را خراب کند کمی فکر کنید.

بدترین کاری که می‌توانید انجام بدهید این است که جوری رفتار کنید که انگار همسرتان دیوانه است تا دروغتان فاش نشود. من چند باری در روابطی بوده‌ام که در آن‌ها شریک زندگی‌ام به من دروغ می‌گفت و باعث می‌شد حرف‌های من غیرمنطقی و دیوانه‌وار به‌نظر برسد. طوری رفتار می‌کرد که انگار من وجود یک زن دیگر را فقط تصور می‌کنم یا دچار توهم شده‌ام، درحالی‌که می‌دانستم حق با من است.

اشتباه من باورکردن این دروغ‌ها و اعتماد نکردن به حسم بود. اشتباه آن‌ها هم دروغ‌های بیشتر و هیزم‌انداختن در آتش دروغ‌هایشان بود تا خودشان را نجات بدهند.

مردی را به یاد دارم که چند سال پیش با او رابطه داشتم. بسیار خوش‌قیافه بود و به‌نظر می‌رسید دقیقاً می‌داند از زندگی چه می‌خواهد. تفاهم زیادی با من داشت ولی زن‌های زیادی در اطرافش حضور داشتند. باوجود اینکه من هیچ‌وقت از آن زن‌های حسود نبودم ولی انگار مشکلی وجود داشت. او مربی ورزش بود و مجبور بود روزانه با شاگردهایش در ارتباط باشد، ولی بازهم نکته‌ای مشکوک درمورد او وجود داشت.

یک‌بار تلفنش را به لپ‌تاپ من وصل کرد و حساب دراپ‌باکسش (۱) را روی لپ‌تاپ من همگام‌سازی (سینک) کرد. اگر نمی‌دانید دراپ‌باکس چیست باید بگویم یک سیستم خدماتی است که به شما این امکان را می‌دهد تا اطلاعات تلفن‌همراهتان را روی این اپلیکیشن انتقال بدهید و به شما اجازه می‌دهد تعداد خاصی از فایل‌هایتان را در آن ذخیره کنید؛ ولی او نمی‌دانست که با این کار هر عکسی که گرفته وارد کامپیوتر من شده است. هر عکسی هم که تا به حال روی تلفنش دانلود شده بازهم اتوماتیک‌وار وارد کامپیوتر من شده است. در کمال تعجب چندین عکس از یک دختر میان عکس‌های او دیدم. نکته‌ی جالب این بود که چند هفته قبل از او درمورد همان دختر پرسیده بودم؛ چون چند بار دیده بودم که زیر عکس‌هایش در شبکه‌های اجتماعی با انواع استیکرهای قلب نظر می‌دهد. او دروغ گفته و گفته بود او فقط یکی از شاگردهایش است و دلیل اینکه همیشه زیر پست‌های او جملات عاشقانه می‌نویسد، این است که او شاگرد قدیمی‌اش است. بله، بعد از دیدن آن عکس‌ها دوباره از او سؤال کردم و او هم دوباره دروغ گفت و

گفت که من دیوانه شده و خیال کرده‌ام که بین آن‌ها رابطه‌ای وجود دارد. چند روز بعد تصمیم گرفتم به آن دختر پیغام بدهم و از او بپرسم چه رابطه‌ای با نامزد من دارد. مشخص شد آن دختر هم دوست‌دختر اوست و هر دو ما طعمه‌ی دروغ‌های او شده‌ایم و چندین ماه است که به هر دو ما دورغ می‌گوید.

خلاصه بگویم که این مرد آشغال سعی کرد باز به هر دو ما دروغ بگوید، ولی دیگر فایده نداشت چون می‌دانست دستش برای ما رو شده است. بارها از من معذرت خواست و حتی یک‌بار سعی کرد همه‌چیز را گردن من بیندازد. به‌جای اینکه مسئولیت کارها و دروغ‌هایش را بپذیرد می‌خواست هر دو ما را گناهکار جلوه دهد و داشت نقش قربانی را بازی می‌کرد. احمق!

وقتی اعتماد زنی را از بین می‌برید دنیایش را نابود می‌کنید. باعث می‌شوید دچار بدگمانی شود و به هر حرکتتان شک کند؛ چون او دقیقاً نمی‌داند باید منتظر چه چیزی از جانب شما باشد. همین موضوع باعث می‌شود رابطه‌های زیادی از بین بروند؛ چون به‌جای صداقت پر می‌شوند از دروغ‌های کوچک و بزرگ. اعتماد مهم‌ترین بخش رابطه است و وقتی از بین برود بازسازی رابطه بسیار سخت می‌شود.

نمی‌توانید انتظار داشته باشید لبخند بزند و وانمود کند هیچ اتفاقی نیفتاده است. قانون زندگی این نیست. اگر خطایی کردید شجاعت داشته باشید و اعتراف کنید.

هیچ‌چیز آزاردهنده‌تر از هم‌صحبتی با دروغ‌گویی نیست که افراد را احمق فرض می‌کند و به خطاهایش اقرار نمی‌کند.

شاید برایتان سؤال باشد که چطور دوباره اعتمادسازی بکنید. ساده نیست.

وقتی اعتماد یک زن از بین برود، او سعی می‌کند بفهمد چرا چنین کاری کرده‌اید و مدام با خودش فکر می‌کند باید چه کار متفاوتی می‌کرد تا از دروغ‌گفتن شما جلوگیری می‌کرد. شما باعث می‌شوید او بارها و بارها فکر کند چرا و از کی همه‌چیز خراب شد. شما باعث می‌شوید او همیشه نگران باشد که الان کجا هستید، با چه کسی هستید، آیا دوباره در حال دروغ‌گفتن هستید، اصلاً واقعاً سر کارید؟... هزاران سؤال ذهن او را پر می‌کنند؛ چون فقط دروغ‌های شما را می‌بیند. او دیگر نمی‌خواهد یک شکست و ناامیدی دیگر را تجربه کند، پس خودش را پشت دیوارهای بلندی که

زمانی با اعتماد کردن به شما خرابشان کرده بود دوباره پنهان می‌کند. باید بدانید که این دیوارها به این زودی دوباره فرو نمی‌ریزند. باید تلاش زیادی کنید تا به او نشان بدهید که پشیمانید و می‌خواهید همه چیز را از اول درست کنید.

اولین قدم این است که خطایان را بپذیرید. صادق باشید، مسئولیت رفتارتان را بر عهده بگیرید. همه چیز را خراب کرده‌اید. بله انسان هستید و هیچ کس کامل و بی نقص نیست، ولی باید تاوان بی‌خردی و کار اشتباهتان را بدهید. به خوبی به کاری که کرده‌اید و تأثیری که روی همسرتان گذاشته‌اید فکر کنید. به یاد داشته باشید که او یک عروسک خیمه شب بازی نیست که هر کاری بخواهید با او بکنید. او هم احساس دارد و از شما انتظار دارد با قلبش به درستی رفتار کنید.

در مرحله بعدی، رفتارتان را تغییر بدهید. با اعمالتان نشان بدهید که حرف‌هایتان را از صمیم قلب زده‌اید. همیشه رفتاری قابل اعتماد داشته باشید، نه اینکه امروز یک جور رفتار کنید و فردا رفتاری کاملاً متفاوت داشته باشید. این برخورد به او نشان نمی‌دهد که از کارتان پشیمانید و می‌خواهید همه چیز را درست کنید. این برخورد تنها به او نشان می‌دهد که حرف و عمل شما یکی نیست؛ این چیزی نیست که او بخواهد در این مرحله از شما ببیند.

اگر واقعاً می‌خواهید خودتان را تغییر بدهید، به صورت اساسی تغییرات را آغاز کنید و هر کاری لازم است انجام بدهید تا رفتارتان را بهبود ببخشید. گل و شکلات و هدایای گران قیمت شاید روی عده‌ای از زنان تأثیر بگذارند، ولی به طور کلی این واقعیت را که او می‌داند شما دروغ گفته‌اید عوض نمی‌کند. این واقعیت همیشه در ذهن او باقی خواهد ماند تا روزی که به او نشان بدهید واقعاً دارید تلاش می‌کنید که تغییر کنید.

یک مرحله‌ی دیگر این است که خودتان را جای او بگذارید. به او نشان بدهید اهمیت می‌دهید و می‌دانید الان در چه وضعیت بدی است. درک کنید چه کار کرده‌اید و این کارتان چقدر روی او تأثیر گذاشته است. فرورفتن در لاک دفاعی هیچ کمکی به وضعیت شما نمی‌کند. واقعیت آشکار و عیان است و سرزنش کردن دیگران هیچ سودی به حال شما ندارد. مهم است که به خاطر داشته باشید او در حال زجر کشیدن است و چه شما بخواهید چه نخواهید، او در مورد حال بدش صحبت خواهد کرد. اینکه جوری رفتار کنید انگار او نباید از اتفاقات رخ داده عصبانی باشد هیچ کمکی به شما نخواهد کرد.

اگر خودتان را جای او بگذارید، می‌بینید که اگر او اعتمادتان را از بین برده و به شما خیانت کرده بود چه حس بدی وجودتان را دربرمی‌گرفت. اگر عصبانی است اجازه بدهید داد بزند، بگذارید نفرین کند، اجازه بدهید از دردش حرف بزند. تمام این‌ها به این معنا نیستند که همسرتان اجازه دارد به شما حمله کند. حق هیچ کس نیست که به صورت فیزیکی مورد حمله و آسیب قرار بگیرد. حمله کردن همسرتان هیچ توجیحی ندارد، پس اگر چنین اتفاقی رخ داد سریعاً محل را ترک کنید. مهم است که همسرتان بداند شما او را درک می‌کنید و مخصوصاً حرف‌هایش را می‌شنوید. وقتی صحبت می‌کند احساسات و حرف‌هایش را تأیید کنید و وسط حرف‌هایش نپرید و اجازه دهید صحبت کند. یادتان باشد که شما به او آسیب زده‌اید. شما اعتمادش را از بین برده‌اید، پس مهم است که مطمئن شوید الان فضای لازم برای بهبود در اختیار دارد. از خودتان همدردی و توجه نشان بدهید. این مسئله در چنین موقعیت‌هایی بسیار مهم است. همین‌طور بسیار مهم است که خودتان هم بگویید رفتار بدتان چطور روی او تأثیر منفی گذاشته است. او باید بداند که شما می‌دانید اشتباه کرده‌اید و می‌خواهید اشتباهتان را جبران کنید. هر کاری که می‌کنید رئیس‌وار رفتار نکنید و دستور ندهید. این رفتار برای کسی که چنین آسیبی دیده است غافل‌گیرکننده و حتی ترسناک است. شاید خودتان فکر کنید با چنین رفتاری به او توهین نمی‌کنید، ولی عباراتی مثل: «بله، می‌دونم» یا «باشه، بسه!» نشان‌دهنده‌ی این امر هستند که خسته شده‌اید و دیگر نمی‌خواهید به حرف‌های او گوش کنید. حواستان به حرف‌هایی که می‌زنید باشد؛ چون بعضی چیزها را هیچ‌وقت نمی‌توانید پس بگیرید. اعتراف کردن به اشتباهتان و توجه نشان دادن به او به این معناست که می‌خواهید به او بگویید می‌دانید اشتباه کرده‌اید بدون اینکه به نظر برسد حرف‌هایتان از ته دل نیست. بخشش بعد از یک رابطه و وقتی پای شخص دیگری در میان است بسیار سخت است. جلب کردن دوباره‌ی اعتماد، کاری طاقت‌فرسا است؛ ولی اگر بخواهید و تلاش کنید شدنی است. اینکه طی رابطه‌تان تفاهم نداشته باشید امری عادی است، ولی اینکه اعتماد همسرتان را از دست بدهید می‌تواند به معنای پایان رابطه‌ی شما باشد مخصوصاً اگر راهی برای اصلاحش بلد نباشید.

## همین الان انجامش بده به تعویقش نینداز!

بارها به تو از احساسم گفته بودم، ولی تو نمی شنیدی.

اگر تنها یک چیز در دنیا باشد که بتواند زنی را دیوانه کند این است که یک مرد هیچ تلاشی برای انجام دادن کاری که بر عهده اش است از خود نشان ندهد. شاید فکر کنید این موضوع پیش پا افتاده است و چندان مهم نیست ولی آنچه نمی بینید این است که این موضوع در درازمدت همسران را به شدت آزار خواهد داد.

من بارها در این موقعیت بوده ام. یک مثال عالی و بی نقص: از نامزدم خواستم آشغال ها را بیرون بیندازد چون وقتش رسیده بود. خودم هم می توانستم این کار را انجام بدهم، ولی دیرم شده بود و او آن روز سر کار نمی رفت. وقتی شب از سر کار برگشتم دیدم آشغال ها همان جایی هستند که صبح بودند. او فراموش کرده بود آشغال ها را بیرون بیندازد، چون حسابی سرگرم بازی های کامپیوتری اش بود. واقعاً؟ دفعه ی بعدش چطور که از او خواستم مرغ را از فریزر بیرون بگذارد و وقتی از سر کار برگشتم بتوانم شام درست کنم و وقتی برگشتم مرغ هنوز داخل فریزر لعنتی بود؟ آیا من بیش از حد حساس هستم یا حق دارم ناراحت بشوم؟

عصبانی کردن یک زن اصلاً کار سختی نیست، مخصوصاً وقتی فکر می کند این کارتان از روی عمد است. وقتی همسران از شما می خواهند کاری انجام بدهید به این معنا نیست که خودش از عهده ی آن بر نمی آید بلکه می خواهد شما هم به او کمک کنید. امروز زن ها می توانند بیشتر کارها را به تنهایی انجام بدهند، ولی وقتی مردی در زندگی شان است که برایش ارزش قائلند و با او احساس راحتی می کنند ممکن است بعضی وقت ها کارهای جزئی و بی اهمیتی هم از شما بخواهند.

گاهی شاید هزاران هزار کار سر همسران ریخته باشد و از شما کمک بخواهد، چون امیدوار است که شما آن کار را انجام بدهید؛ ولی وقتی شما آن کار را انجام نمی دهید او احساس می کند شما خودتان را مسئول نمی دانید و نمی خواهید به او کمک کنید.

بِهانه آوردن برای این به تأخیر انداختن‌ها بدترین کار ممکن است مخصوصاً اگر آن کار برای همسران ارزشمند بوده باشد. وقتی فکر می‌کنید سرتان آن قدر شلوغ است که نمی‌توانید به او کمک کنید، یعنی با زبان بی‌زبانی به او می‌گویید انجام همه چیز بر عهده‌ی خودش است. انگار به او می‌گویید او برده‌ی شماست، نه شریک زندگی‌تان. اگر شرایط برعکس بود فکر می‌کنید همسران کارهایی را که از او خواسته بودید فراموش می‌کرد؟ به احتمال زیاد نه. شما از زن زندگی‌تان می‌خواهید که به شما اعتماد کند. فراموش کردن کارهای کوچک باعث می‌شود از چشم او بیفتید مخصوصاً اگر روی کمک شما حساب کرده باشد.

اگر فکر می‌کنید انجام این کارها آزارتان می‌دهد به این فکر کنید که اگر انجامشان دهید تأثیر مثبتی روی رابطه‌ی شما می‌گذارد و اگر این تأثیر مثبت برایتان خوشایند بود انجامش بدهید. قسمتی از در رابطه بودن یعنی بخواهید به هم کمک کنید. اگر حتی حاضر نباشید کوچک‌ترین کاری انجام بدهید، پس حتماً در رابطه‌ای اشتباهی هستید.

اگر می‌خواهید در آینده گرفتار مشکلات نشوید سعی کنید هروقت همسران چیزی از شما خواست انجامش بدهید. منظورم این نیست که هر کاری از شما خواست انجام بدهید و از دستوراتش اطاعت کنید. برعکس از شما می‌خواهم نشان بدهید که علاقه دارید وقتی درمانده و خسته است کمکش کنید. به یاد داشته باشید که وظیفه‌ی شما به عنوان یک مرد این است که از او محافظت کنید و نشان دهید که دوستش دارید. انجام دادن کارهای کوچک نشانه‌ی این است که صدای او را می‌شنوید و علاقه دارید کمکش کنید حتی وقتی خودتان هم مشغله‌ی زیادی دارید.

نکته‌ی اصلی این است که سعی کنید. اگر همسران مشغول آشپزی، نظافت و شستن لباس‌هاست و شما حتی حاضر نیستید چند دقیقه زمان بگذارید و آشغال‌ها را بیرون ببرید یا به او در کارها کمک کنید پس در رابطه‌ای اشتباهی قرار دارید. اگر علاقه ندارید فعالیت شخصی خودتان را سامان بدهید و اولویت‌هایتان را مرتب کنید هم در حق او و هم در حق خودتان ظلم می‌کنید. رابطه یعنی اولویت و تعادل. او کمکتان می‌کند و شما هم در عوض به او کمک می‌کنید. با همین روش رابطه‌تان را پیش می‌برید.

## مدام درمورد نامزد سابقتان حرف می‌زنید

نامزد سابقت به گذشته‌ی تو تعلق دارد، ولی تو همیشه از او حرف می‌زنی. اصلاً برایت اهمیتی دارد که من همین‌جا کنارت نشسته‌ام؟ اصلاً می‌فهمی حرف‌زدن از او جلوی من چقدر برایم زجرآور است؟  
کاری را انجام نده که دوست نداری در حقت انجام شود.

چه زمانی حرف‌زدن از شریک سابقتان را باید متوقف کنید؟ جواب‌دادن به این سؤال کار سختی است؛ چون زمان و جدول زمان‌بندی خاصی وجود ندارد. متأسفانه برای تعداد زیادی از افراد آن حس طردشدگی و تنفر هنوز وجود دارد و این احساسات منفی را وارد رابطه‌ی بعدی هم می‌کنند.  
ممکن است فکر کنید حرف‌زدن از نامزد سابقتان کسی را که الان در زندگی‌تان است اذیت نمی‌کند و به او کمک می‌کند تا شما را بهتر درک کند ولی این کار اشتباه است. حرف‌زدن از روابط قبلی‌تان و اشتباهات و رخدادها طبیعی است، ولی اینکه همیشه و هروقت که موقعیتی پیش آمد حرف زندگی و نامزد سابقتان را پیش بکشید اصلاً طبیعی نیست. یکی از اولین قدم‌ها برای فراموش کردن گذشته و بازگشتن به روال طبیعی زندگی این است که دیگر درمورد نامزد یا همسر سابقتان حرف نزنید، حتی اگر این کار روحتان را سبک کند.

این واقعیت که هنوز از افرادی که در گذشته‌تان بوده‌اند حرف می‌زنید یعنی هنوز به آن‌ها توجه دارید.  
نامزد سابقم این کار را با من می‌کرد. همیشه درمورد دوست‌دخترهای قبلی‌اش حرف می‌زد. مدام از این می‌گفت که چطور از کارت اعتباری‌اش برداشت‌های بی‌حساب و کتاب کرده است و حالا او به‌خاطر این کار نمی‌تواند دوباره به کسی اعتماد کند. آن‌قدر هر روز درموردش حرف می‌زد که انگار دیگر جزئی از برنامه‌ی روزانه‌اش شده بود. هر روز سر ساعت از او بدگویی می‌کرد. این کارش یک یادآوری دائمی از این موضوع بود که ذهن او هنوز درگیر نامزد سابقش است. آن دختر بدون اینکه بداند طرف سوم رابطه‌ی ما شده بود.

این واقعیت که نامزدم چنین کاری می‌کرد می‌توانست جوری روی من تأثیر بگذارد که در آینده من هم همین کار را در روابطم انجام بدهم چون فکر

می‌کردم یک رفتار طبیعی است.

و چند سال بعد خودم دقیقاً همین رفتار را در پیش گرفتم. من زنی بودم که احساس می‌کردم مورد تمسخر واقع شده‌ام و فکر می‌کردم اگر نامزد فعلی‌ام بداند نامزد سابقم چه کاری در حق من کرده است دیگر چنین رفتاری در پیش نمی‌گیرد. اصلاً به این فکر نمی‌کردم که او الان در چه حالی است و چه احساسی دارد؛ چون او روبه‌رویم می‌نشست و فقط به حرف‌هایم گوش می‌داد. به احتمال زیاد بیشتر اوقات آزاردهنده به نظر می‌رسیدم و نسبت به اتفاق‌های گذشته بیش‌ازحد حساسیت به خرج می‌دادم؛ چون بعد از مدتی این رفتار تبدیل به عادت شد.

همیشه در حال شکایت‌کردن از کم‌کاری‌های مردانی بودم که در زندگی گذشته‌ام حضور داشتند و اینکه چطور از همه‌چیز قسر دررفته بودند. فکر می‌کردم چون همیشه در حال بدگویی از آن‌ها هستم این مسئله برای نامزدم مهم نیست. فقط وقتی فهمیدم او واقعاً چه احساسی دارد که در حال جداشدن بودیم. از همه‌چیز حرف زد و به من گفت که چقدر گوش‌کردن به من در حال حرف‌زدن از نامزدهای قبلی‌ام آن‌هم وقتی دیگر در زندگی من حضور نداشته‌اند برایش آزاردهنده بوده است. همان‌موقع بود که ناگهان با آن واقعیت تلخ روبه‌رو شدم و درک کردم که گوش‌دادن به صحبت‌های همیشگی من درمورد یک مرد دیگر که قرار بود فراموشش کنم چقدر برای نامزدم سخت بوده است.

بعضی اوقات صحبت‌کردن از زندگی گذشته‌تان به‌جای اینکه مفید باشد می‌تواند مضر باشد. دانستن اینکه چه موقع دیگر نباید از آن صحبتی بکنید قسمت سخت ماجراست؛ مخصوصاً اگر شریک زندگی‌تان از آن دسته افرادی باشد که اهل صحبت‌کردن از عواطفش نباشد. راه‌حل من سریع و راحت است: چیزی را که دوست ندارید خودتان بشنوید به شریک زندگی‌تان نگوئید. خودم هم دوست نداشتم درمورد شریک زندگی قبلی نامزدم چیزی بشنوم، مگر اینکه بحث مرگ و زندگی مطرح بود. می‌دانم آن زن در گذشته چه کرده بود، ولی دوست نداشتم اسمش را از زبان نامزدم بشنوم. چرا؟ چون تکرار مکررات هیچ فایده‌ای ندارد. پس بهتر است اجازه بدهید مسائل گذشته در گذشته باقی بمانند و از مسائلی که هر دو ما را ناراحت می‌کنند حرف نزنیم.

اینکه ببینم نامزدم از شریک سابق زندگی‌اش حرف می‌زند مرا دیوانه می‌کند. این حرف‌ها باعث می‌شوند نسبت به احساس واقعی او به آن زن گیج شوم. آیا هنوز دوستش دارد؟ آیا هنوز می‌خواهد او در زندگی‌اش باشد؟ آیا من به اندازه‌ی کافی خوب نیستم؟ هیچ دلیل موجهی وجود ندارد که شریک زندگی‌تان را در چنین وضعیتی قرار بدهید مگر اینکه از این طریق بخواهید تحریکش کنید.

به عنوان مثال، اگر به همسران بگویید نامزد سابقتان یک مدل بلوند قدبلند اروپایی بسیار جذاب بوده است، هرچقدر هم که از او بدگویی کنید آیا کار مثبتی برای رابطه‌ی فعلی‌تان انجام می‌دهید یا سعی دارید با بی‌لیاقت جلوه‌دادن او عصبانی‌اش کنید؟ شاید خودتان متوجه نشوید که با انتخاب کلماتتان او را ناراحت می‌کنید؛ چون شما احساس می‌کنید یک مکالمه‌ی ساده داشته‌اید، درحالی‌که در واقعیت به رابطه‌تان آسیب زده‌اید.

گاهی شاید احساس ناامنی کنید؛ چون طرفتان نسبت به شما اعتمادبه‌نفس بهتری دارد. شاید نامزدتان جذاب و بسیار باهوش باشد و از آنجاکه می‌دانید در گذشته با مردانی موفق آشنا بوده است شما هم درمورد زنانی که در گذشته‌ی شما بوده‌اند تعریف‌هایی پوچ و غیرواقعی بکنید. این کار باعث ناراحت‌کردن نامزدتان و ضربه‌زدن به غرور خودتان می‌شود. این کار را انجام ندهید! احتمالاً قصدتان این نبوده است که او را نالایق جلوه دهید، ولی گفتن این حرف‌ها باعث بحث و دعوا می‌شود و درنهایت می‌تواند عامل جدایی شما بشود.

اگر نامزدتان شروع به صحبت‌کردن از مردانی کرد که قبلاً در زندگی‌اش بوده‌اند شما هم این کارش را با حرف‌زدن از نامزدهای قبلی‌تان تلافی نکنید. یک برخورد منفی قوی یک راهکار شدیداً اشتباه است مخصوصاً وقتی رابطه‌تان را دوست دارید.

بهترین راه حل این است که از همان ابتدای کار با نامزدتان تعامل داشته باشید و حرف بزنید. خوب است که از آنچه در ذهن دارید حرف بزنید، ولی درعین حال نباید مدام گذشته را به نحوی وارد موضوعات گفت‌وگوی خودتان بکنید. هر دو شما باید آن قدر به هم اعتماد داشته باشید که بتوانید از چیزهایی که آزارتان می‌دهند حرف بزنید و درعین حال حواستان به احساسات طرف مقابلتان هم باشد. حرف‌زدن درمورد خاطرات گذشته را متوقف کنید و در عوض باهم خاطرات جدیدتری بسازید.

همین‌طور اگر این قضیه برای شما اتفاق افتاد و نامزدتان مدام درمورد مسائل گذشته و مردانی که در زندگی‌اش بوده‌اند حرف زد باید بدانید لزوماً به این معنا نیست که می‌خواهد شما را بازی دهد یا تحریک و عصبانی کند (البته بعضی از آن‌ها هم دقیقاً همین قصد را دارند). شاید او مشکلاتی در برخورد با جنس مخالف داشته است که حالا باعث ایجاد حس ناامنی در او شده‌اند یا نمی‌داند در حال حاضر در چه موقعیتی قرار دارد و حرف‌زدن از گذشته‌اش به او کمک می‌کند به درک بهتری از جایگاه خودش برسد.

نمی‌خواهم بگویم که شما مجبور هستید به حرف‌های او گوش کنید ولی این مواقع فرصت خوبی است که شما هم با او صحبت کنید و از چیزهایی که

آزارتان می‌دهند حرف بزنید. می‌دانم که حرف‌زدن از چنین چیزهایی شاید چندان خوشایند نباشد، ولی مهم است که قبل از دیرشدن درموردشان کاری بکنید. شاید از خودتان بپرسید چطور شروع کنید؟ خیلی ساده است. هر کاری می‌کنید درگیری و دعوا ایجاد نکنید. به او بگویید از اینکه می‌بینید همیشه درمورد نامزدهای قبلی‌اش صحبت می‌کند تعجب کرده‌اید. بگویید که شما از این کارش ناراحت نیستید، ولی کنجکاوی دلیل کارش را بدانید. با این روش گفت‌وگوی خوبی را شروع می‌کنید و شاید بتوانید حرف‌های او را هم بشنوید. وقتی او حرف زد و جواب سؤال‌هایتان را گرفتید از احساسات خودتان به او بگویید. این مرحله بسیار مهم است؛ چون اگر می‌خواهید یک رابطه‌ی عمیق و خوب داشته باشید باید یکدیگر را درک کنید. اگر می‌خواهید صدایتان شنیده شود خودتان هم باید بخواهید به حرف‌های طرف مقابل گوش کنید.

گاهی‌اوقات همدردی‌کردن با طرف مقابل کمک زیادی می‌کند تا جواب‌هایی صادقانه برای سؤال‌هایمان بگیریم. درهرحال با این کار شما به مرحله‌ی عمیق‌تری از رابطه‌تان می‌رسید چون هر دو باهم به‌دنبال راه‌حل‌های مناسبی می‌گردید.

## بدون اینکه به او وقت بدهی با جدایی کنار بیایی، راحت را جدا کردی

مجبور نیستی به من توضیح بدهی، ولی جدا کردن راحت به این معنا نیست که دیگر هیچ اهمیتی به من ندهی، آن هم وقتی هنوز برایت مهم هستم.

منظورم را اشتباه متوجه نشوید، شما بعد از جدایی نیاز به اجازهی کسی برای ادامه دادن زندگی ندارید؛ ولی باید نسبت به احساسات طرف مقابلتان کمی حساس‌تر باشید. یعنی تظاهر نکنید که همه چیز مرتب است درحالی که واقعاً این‌طور نیست.

من نمی‌دانم وقتی رابطه‌ای تمام می‌شود چه چیزی در مغز یک مرد می‌گذرد، ولی آمار و ارقام نشان می‌دهند که مردان خیلی سریع‌تر از زن‌ها به روال عادی زندگی برمی‌گردند. یعنی موضوع به این معنا نیست که آن‌ها خیلی زود همه چیز را فراموش می‌کنند و می‌خواهیم درمورد همین موضوع حرف بزنیم.

وقتی قلبتان می‌شکند تنها چیزی که شما را به نحوی سر عقل نگه می‌دارد این است که امیدوارید فرد دیگر هم دقیقاً به اندازه‌ی شما ناراحت باشد و زجر بکشد. ولی وقتی از طریق شبکه‌های اجتماعی یا دوستان می‌بینید که خبری از زجر کشیدن و ناراحت بودن نیست به انگیزهی پشت آن شک می‌کنید.

واقعیت این است که بیشتر مردها سریع‌تر گذشته را فراموش می‌کنند، هرچند این موضوع لزوماً به این معنا نیست که هیچ احساسی ندارند. بعضی از آن‌ها فقط بهتر می‌توانند احساساتشان را پنهان کنند به همین خاطر ممکن است به نظر برسد اهمیتی نمی‌دهند.

مردها به طور کلی نسبت به زن‌ها بعد از جدایی درد روحی و جسمانی کمتری حس می‌کنند. این موضوع به این دلیل نیست که اهمیت نمی‌دهند یا از اول به دنبال آینده‌ای با نامزدشان نبوده‌اند، بلکه بیشتر به این دلیل است که زن‌ها در انتخاب شریک زندگی‌شان حساسیت بیشتری نشان می‌دهند و برای همین از نظر عاطفی بیشتر درگیر می‌شوند. به همین دلیل وقتی از هم جدا می‌شوند انگار دنیا روی سرشان خراب می‌شود، درحالی که مردها با جدایی به گونه‌ی متفاوتی برخورد می‌کنند چون راه دیگری بلد نیستند.

این اشتباه متداولی است که مردها بعد از جدایی مرتکبش می‌شوند. نه پشیمانی نشان می‌دهند و نه به وضعیت نامزد سابقشان اهمیتی می‌دهند و

برای رهایی از احساسات دست به فعالیت‌های جدیدی می‌زنند. مردها باتوجه‌به اینکه احساسات خود را ازطریق عصبانیت نشان می‌دهند بیشتر از زن‌ها در معرض درگیری با رفتارهای مخرب قرار دارند. همین باعث می‌شود مردها کارهایی انجام دهند که تابه‌حال انجام نمی‌داده‌اند.

بعضی از آن‌ها می‌خواهند ازطریق آشنایی با زنان جدید و ایجاد ارتباط جنسی عواطفشان را فراموش کنند. اینکه شخص دیگری کنارتان باشد ظاهراً استراتژی درستی برای فراموش کردن است، ولی آنچه متوجهش نیستید این است که با این کار به عواطف نفر بعدی و خودتان هم در این حین ضربه می‌زنید. چنین رابطه‌ای به‌هیچ‌عنوان سازنده نیست. آیا اصلاً به احساسات نامزد سابقتان فکر کرده‌اید؟ آیا اصلاً نسبت به او هیچ احساس دلسوزی‌ای دارید؟ چنین راهی برای بازگرداندن اعتمادبه‌نفسشان نه‌تنها درست نیست، بلکه مخرب و نادرست است.

درکشان می‌کنم، ناراحتید و نمی‌دانید این ناراحتی را چطور ابراز کنید.

در فصل‌های قبل در این‌باره گفته بودم که مردها همیشه ابزار لازم را برای روبه‌روشدن با احساساتشان در اختیار ندارند. آن‌ها جوری تربیت شده‌اند که احساساتشان را پنهان کنند و مجبور شده‌اند باور کنند که گریه‌کردن نوعی ضعف است (که مشخصاً این‌طور نیست).

به همین علت مردان زیادی احساسات واقعی‌شان را پنهان می‌کنند و احساساتی دروغین از خود نشان می‌دهند. بعضی از آن‌ها غمشان را با نوشیدن الکل مخفی کرده و بعضی خودشان را در جمع‌ها و دورهمی‌های مردانه غرق می‌کنند. تعدادی از آنان از صمیمیت و رابطه‌ی نزدیک با زنان می‌ترسند و از هر زنی که از رابطه چیزی بیشتر بخواهد دوری می‌کنند، و البته برخی از مردان هم هستند که خودشان را غرق در روابط جنسی بی‌ارزش موقت می‌کنند؛ از ارتباط با روسپی‌ها تا روابط جنسی بیهوده‌ی یک‌شبه تا ایجاد ارتباط جنسی برای گرفتن انتقام و پرکردن جای خالی‌ای که احساس می‌کنند. می‌دانم که جدایی یک پروسه‌ی سخت و بی‌رحم است، ولی به این معنا نیست که مجبور باشید به‌خاطرش به خودتان ضرر بزنید.

البته بعضی از شما چنان‌که گویی این رفتارها به‌اندازه‌ی کافی بد نیستند بازهم از این فراتر می‌روید و از خود و دوستانتان عکس‌هایی در حال خوش‌گذرانی در شبکه‌های اجتماعی پخش می‌کنید تا نشان دهید بدون نامزدتان حالتان کاملاً خوب است؛ ولی این موضوع واقعیت ندارد چون به‌طور طبیعی مردها دیرتر با جدایی کنار می‌آیند. همین واقعیت که شما هیچ‌وقت در سنین کودکی یاد نگرفته‌اید با احساساتتان کنار بیایید ممکن است باعث شود سال‌ها طول بکشد تا جدایی را بپذیرید.

ولی مجبورید از نقطه نظر یک زن هم به موضوع نگاه کنید. درحالی که گریه می کند و مدام به این فکر می کند که چه اشتباهی از او سر زده است شما سعی می کنید غمتان را با ایجاد غم بیشتر از بین ببرید. ما افسرده می شویم و نمی فهمیم شما چرا مثل ما احساس بدبختی و فلاکت نمی کنید. پس فیلم بازی کردن و جوری رفتار کردن که انگار حالتان کاملاً خوب است راه حل درستی نیست.

ایجاد ارتباط با شخصی جدید برای فراموش کردن گذشته بدترین اشتباهی است که می توانید انجام دهید.

این واقعیت که حال شما هنوز کاملاً خوب نشده است حتی با وجود اینکه به یک زن جدید جذب شده اید به این معنا نیست که باید سریعاً با او ارتباط ایجاد کنید. شما به نامزد سابقتان چیزی مدیون نیستید، ولی به خودتان مدیونید و به خاطر خودتان هم که شده باید کمی وقت بگذارید تا احساسات را هضم کنید. درست نیست که بدون در نظر گرفتن عواقب کارتان و دردی که برای طرف مقابل ایجاد می کنید وارد رابطه ای جدید شوید.

وقتی من و نامزد قبلی ام از هم جدا شدیم خودم را بابت هر اتفاقی که افتاده بود سرزنش می کردم. فکر می کردم تمام کارهایم اشتباه بوده اند و اینکه نامزدم دیگر با من کاری ندارد به این خاطر است که می خواهد مرا بابت تمام کارهایی که اشتباه انجام داده بودم و هر کاری که انجام نداده بودم تنبیه کند. تنها طی چند هفته مهمانی های پیاپی بود که در خانه اش برپا می شد و با انواع و اقسام زنان در ارتباط بود و بهترین دوران زندگی اش را سپری می کرد. تمام آخر هفته ها در حال خوش گذرانی بود تا آنچه را در حق من کرده بود فراموش کند؛ ولی در همین میان متوجه شدم که مشکل اصلاً من نیستم، مشکل خود اوست. او از خودش راضی نبود. او نمی توانست تحمل کند که با زنی با اعتماد به نفس تر از خودش در تماس باشد. احساس می کرد لازم است مرا سرکوب کند تا کمبودهای خودش جبران شوند.

او به سرعت زندگی اش را از سر گرفت، چون فکر می کرد می تواند تمام خاطرات مشترکمان را فراموش کند. فکر می کرد با ایجاد ارتباط با یک زن جدید می تواند من را عصبانی کند (و حق با او بود)، ولی فراموش کرده بود که با این کار بیشتر به خودش و دوست دختر جدیدش آسیب می رساند. هر کاری که با من کرده بود یک روز با آن زن هم می کرد.

پس اگر زمانی رابطهتان از بین رفت به یاد داشته باشید که فقط شما در حال زجر کشیدن نیستید و اگر فکر می کنید فراموش کردن گذشته کار چند روز و چند هفته است در اشتباهید، چون این روش سالمی نیست. زمان بگذارید تا احساساتتان را به طور کامل درک کنید. اجازه دهید احساسات

وجودتان را دربرگیرند و هضمش کنید. به صدای احساساتتان گوش کنید. رفتارهای سمی را رها کنید و زمان بگذارید تا خودتان را بهتر بشناسید. به یاد بیاورید که قبل از شروع رابطه چه احساسی داشته‌اید.

به یاد بیاورید که دوباره خودتان را شناختن و عاشق خودتان شدن چه احساسی دارد. فقط روی خودتان تمرکز کنید و افراد دیگر را با رفتارهایتان نرنجانید. قبل از اینکه کاری کنید که باعث ناراحتی و زجر افراد دیگر شود به‌خوبی فکر کنید.

## نمی‌دانید از زندگی چه می‌خواهید

هیچ‌وقت از اینکه چیزی آن‌طور که باید باشد نیست دچار عذاب وجدان نشوید. قبول کردن چیزی که در نهان می‌دانید درست نیست، نشانه‌ی این است که معیارهایتان را پایین آورده‌اید تا شخص دیگری را خوشحال کنید. وقتی کسی مناسب شما نباشد آن را می‌فهمید. وقتی کاری را که نباید بکنید انجام می‌دهید آن را می‌فهمید. وقتی از صمیم قلب خوشحال نیستید آن را می‌فهمید. می‌فهمید...

زن‌ها کسی را می‌خواهند که بداند از زندگی چه می‌خواهند یا حداقل برنامه‌ای برای رسیدن به جایگاه موردعلاقه‌اش داشته باشد. باتوجه‌به سنتان باید بدانید چه چیزی می‌خواهید. اگر در دهه‌ی بیست‌سالگی هستید و در تلاشید تا علاقه‌تان را کشف کنید طبیعی است، ولی وقتی در سی‌سالگی هستید و هنوز نمی‌دانید از زندگی چه می‌خواهید مشکلات جدی و عمیقی وجود دارند که می‌توانند روی رابطه‌ی شما تأثیر بگذارند. هر وقت دودل و بلاتکلیف هستید و نمی‌توانید تصمیم بگیرید باعث می‌شوید او فکر کند دچار ناامنی و ترس از آینده هستید. زن‌ها دوست دارند بدانند جایی در آینده‌ی شما دارند، ولی وقتی شما خودتان بی‌برنامه و مردد هستید تنها باعث عدم اطمینان و تردید او می‌شوید. این حالتان باعث می‌شود از خودش بپرسد آیا واقعاً او را می‌خواهید؟ این موضوع می‌تواند یا باعث پیروزی شما شود و یا سبب شکستتان. نباید کاری کنید که حس کند به‌خاطر شما دچار پسرفت شده است. او یک مرد مردد و بلاتکلیف نمی‌خواهد. او مردی اهل ریسک می‌خواهد که به وقتش می‌تواند تصمیماتی درست بگیرد. زن وقتی نمی‌تواند در کنار مرد به امنیت لازم برسد از او ناامید می‌شود. تصور کنید به کسی اطمینان کرده‌اید که حتی جرئت ندارد از خودش دفاع کند. او هرگز نمی‌خواهد نزدیک چنین مردی باشد. لازم نیست بدنی عضله‌ای داشته باشید و کشتی‌گیر حرفه‌ای باشید، ولی درعین‌حال باید نشان دهید که بی‌دفاع هم نیستید. او همان انرژی مردانه را از شما می‌خواهد.

این جملات به این معنا نیستند که شما دوست‌پسر یا شوه‌ری وحشتناک هستید؛ ولی معنایشان این است که شاید بهتر باشد مدتی از این روابط دوری کنید تا به درک بهتری از خود و زندگی برسید، شاید هم نیاز به کمک او دارید تا بفهمید چه چیزی از زندگی می‌خواهید. اگر می‌خواهید رابطه‌تان به جایی برسد باید همان مردی شوید که یک زن می‌تواند به او تکیه کند. به همان اندازه که او تلاش می‌کند شما هم باید تلاش کنید تا به آنچه برای هر دو شما مناسب است برسید. وقتی نمی‌دانید از زندگی چه می‌خواهید با زبان بی‌زبانی به او می‌گویید که او هم نمی‌داند از زندگی چه می‌خواهد. این موضوع می‌تواند مشکلات زیادی ایجاد کند. وقتی نمی‌دانید چه می‌خواهید نمی‌توانید راهی برای بهبود رابطه‌تان پیدا کنید. نمی‌توانید برای رشدش پیشنهادی ارائه دهید. این رفتار باعث می‌شود او فکر کند شاید شما حتی نمی‌دانید چه همسری برایتان بهتر است.

کسی که در زندگی هدف و خواسته‌ی مشخصی ندارد ممکن است راضی به چیزی شود که تنها در کوتاه‌مدت برایش مناسب است. لزوماً نمی‌داند چه چیزی در درازمدت برایش مناسب است؛ در نتیجه به هر چیزی که در این میان از مسیرش رد شود چنگ می‌اندازد. شاید سال‌ها با کسی بمانید چون نمی‌دانید تعهد واقعی چیست.

چیزهایی مشابه این موارد باعث می‌شوند که نامزدتان درمورد آینده رابطه‌ی شما مردد شود؛ چون نمی‌داند این رابطه قرار است به کجا برسد و ممکن است این عدم اطمینان را با بی‌علاقگی شما به رابطه‌تان در نظر بگیرد و فکر کند اینکه هنوز در رابطه با او مانده‌اید به‌خاطر توجهی است که او به شما دارد و امکاناتی است که برایتان فراهم کرده است. این موضوع همین‌طور می‌تواند باعث شود او احساس بی‌اهمیت‌بودن و شکست کند؛ چون احساس می‌کند نتوانسته به شما کمک کند به بالاترین آرزوهایتان برسید و عمیق‌ترین تمایلاتتان را ارضا کند. مشکل اینجاست که شما بر موارد اشتباه تمرکز کرده‌اید. شما فرصت تشخیص رؤیاهایتان را با این منفعل‌بودن و بی‌تحرك‌بودنتان از دست می‌دهید.

اگر ندانید چطور از احساساتتان حرف بزنید و ایده‌ای برای بهتر شدن اوضاع ارائه ندهید، هیچ‌وقت در زندگی از روابطی که دارید راضی نخواهید بود. وقتی از خودتان راضی نیستید همین نارضایتی در نهایت یک‌جور عدم تعادل در تمام جنبه‌های زندگی شما به وجود خواهد آورد و ماندن در یک رابطه

تنها به منظور تنهانماندن هیچ وقت راه حلی برای مشکلات شما نخواهد بود.  
منظورم این نیست که عجله کنید و سریع هدفی در زندگی پیدا کنید و بفهمید از زندگی چه می خواهید، بلکه تشویقتان می کنم تا زمانی را به خودتان اختصاص بدهید و بفهمید از زندگی و عشق چه می خواهید و بعد بی درنگ دنبالش بروید!

## او را راضی نمی‌کنی

اگر قرار است دوستش داشته باشی، درست دوستش داشته باش

یکی از دلایلی که یک رابطه تمام می‌شود این است که جاذبه‌ی ابتدایی خودش را از دست می‌دهد. در ابتدای هر رابطه همه‌چیز معمولاً عالی است، چیزی افسانه‌ای تا اینکه با گذشت زمان همه‌چیز کم‌کم شروع به تغییر می‌کند. در گذشته اعتقاد بر این بود که مردها بیشتر از زنان به جنبه‌های جنسی رابطه توجه می‌کنند. امروز زنان هم از این قاعده مستثنا نیستند. این موضوع به این معنا نیست که می‌توانید نیازهای او را از یاد ببرید. همان‌طور که شما از زندگی زناشویی خود انتظاراتی دارید، او هم چنین انتظاراتی دارد. اینکه به‌اندازه‌ی کافی به نیازهای او توجه کنید مهم است حتی اگر خودتان چنین نظری نداشته باشید.

## روی پیش‌نوازی تمرکز کنید

یکی از مسائلی که زنان زیادی از آن شکایت دارند نبود پیش‌نوازی در رابطه‌شان است. او به‌عنوان یک زن صمیمیت می‌خواهد، نه یک عمل جنسی خشک. قسمت خنده‌دار ماجرا این است که مردان زیادی این نیاز همسرشان را در نظر نمی‌گیرند و فکر می‌کنند با دورزدن این قسمت همچنان می‌توانند رابطه‌ی خوبی داشته باشند؛ ولی این ماجرا همیشه درست نیست. اگر همسرتان از عدم وجود صمیمت شکایت می‌کند به این خاطر است که واقعاً صمیمتی بین شما نیست. این موضوع اصلاً مسئله‌ی پیچیده‌ای نیست. اگر همسرتان از این موضوع شکایت دارد و خواستار چنین چیزی است چرا تلاش نمی‌کنید تا آنچه می‌خواهد برایش فراهم کنید؟

پیش‌نوازی می‌تواند هرچیزی باشد، از لمس کردن یکدیگر تا حرف‌های عاشقانه و... هرچیزی که باعث هیجان شما و همسرتان شود. یک زن دوست دارد احساس کند همسرش او را می‌خواهد. اگر همیشه بخواهید با عجله رابطه‌ی جنسی را شروع و تمام کنید او درنهایت احساس می‌کند فقط یک وسیله و ابزار است. این موضوع هیچ‌وقت نشانه‌ی خوبی نیست و می‌تواند مشکلات بزرگی برایتان فراهم کند. زمان بگذارید و بدن و خواسته‌های او را بشناسید. از خودش بپرسید چه خواسته‌ها و نیازهایی دارد. باور کنید عمل به خواسته‌هایش می‌تواند رابطه‌ی شما را زیرورو کند. کاری کنید که احساس کند ارزشمند و خواستنی است.

## از فانتزی‌هایتان باهم حرف بزنید

می‌دانم که گاهی حرف‌زدن از فانتزی‌های جنسی با همسرتان کار سختی است، ولی یک بار دیگر تکرار می‌کنم که در چنین مواقعی حرف‌زدن از احساسات و خواسته‌هایتان بسیار مهم است؛ چون باید بدانید چطور تمایلاتتان را بیان کنید. مردان زیادی فانتزی‌ها و خواسته‌های جنسی خود را با همسرشان در میان نمی‌گذارند، چون می‌ترسند مورد قضاوت قرار بگیرند و بدتر از آن همسرشان با خواسته‌شان موافقت نکند.

ممکن است تعدادی از زنان با یک‌سری خواسته‌های جنسی مخالف باشند؛ ولی بقیه‌ی زن‌ها حاضرند هر کاری برای خشنودی شما انجام بدهند، باین‌حال تا زمانی‌که خودتان از خواسته‌هایتان برای ایجاد صمیمیت بیشتر حرف نزنید چیزی از آن نمی‌فهمند.

زن‌ها از یک روتین همیشگی خسته می‌شوند مخصوصاً اگر همسرشان از خواسته‌های رازآلود و عجیب خود با آن‌ها حرف نزند. شما یک فرد بالغ هستید، پس چرا باید از بیان خواسته‌های خود خجالت بکشید؟ در بدترین حالت درخواستتان را برای امتحان روش‌های جدید رد می‌کند.

## عواطف‌تان را نشان بدهید

زنانی هستند که دوست دارند رابطه‌شان در سکوت کامل باشد، ولی زنان زیادی هم هستند که دوست دارند از عواطف شما خبردار شوند. می‌خواهند بدانند شما از رابطه‌تان راضی هستید و از شما انتظار سکوت ندارند.

وقتی شما ساکت هستید باعث می‌شوید او فکر کند به‌درستی از پس وظایفش بر نمی‌آید یا به‌اندازه‌ی کافی خوب نیست. شما یک عروسک بی‌جان نیستید. سعی کنید با همسرتان ارتباط برقرار کنید، حرف بزنید و به چشمانش نگاه کنید. نباید کنارش عین یک جسم بی‌جان باشید مگر اینکه دوستش نداشته باشید. اگر قضیه این است باید این موضوع را زودتر به او بگویید و رابطه‌تان را تمام کنید. اگر نه به یاد داشته باشید همسرتان هم نیازهای جنسی‌ای دارد که باید به آن پاسخ دهید.

## ترکت خواهد کرد

بزرگ‌ترین اشتباهی که یک مرد می‌تواند مرتکب شود این است که باور داشته باشد زنی که برای زندگی‌کردن با او به‌سختی جنگیده است هیچ‌وقت ترکش نخواهد کرد. او ترکت خواهد کرد و به مرد دیگری فرصت خواهد داد تا ارزش چیزی را بداند که تو قدرش را ندانستی.

یکی از بزرگ‌ترین اشتباهات یک مرد این است که فکر می‌کند زنی که عاشقش است او را ترک نمی‌کند. اشتباه می‌کنید. زنی که به آخر خط رسیده است بنا به دلایل زیادی شما را ترک خواهد کرد و این به شما بستگی دارد که چه کاری انجام دهید تا متوقفش کنید. اجازه دهید موضوع را برایتان باز کنم. یک زن به شما احتیاج ندارد. او تنها می‌خواهد شما بخشی از زندگی‌اش باشید، ولی وقتی سر شما آن‌قدر شلوغ است که او تبدیل به اولویت دوم می‌شود حتی لحظه‌ای تأمل نمی‌کند تا شما را از زندگی‌اش بیرون نیندازد یا به‌سادگی وسایلش را جمع کند و خودش از زندگی شما بیرون برود.

## او احساس تنهایی می‌کند

یک زن از شما می‌خواهد بدانید وجود دارد و قدر حضورش را بدانید. به بیان ساده‌تر نسبت به او بی‌تفاوت نباشید. مردها عادت دارند وقتی خیالشان راحت شد عادت‌های قبلی‌شان را از یاد ببرند. مردها به راحتی قادرند در دنیای خودشان غرق شوند، درحالی‌که زن‌ها همیشه در حال رسیدگی به مردها و توجه و علاقه نشان دادن به آن‌ها هستند. به همین خاطر است که بسیار مهم است وقتی در رابطه‌ای هستید حضور همسرتان را فراموش نکنید.

وقتی از نظر عاطفی در رابطه حضور ندارید هر لحظه او را از خودتان دورتر و دورتر می‌کنید. او در نهایت خواهد فهمید که حقش نیست چنین برخوردی با او صورت بگیرد و به راحتی از زندگی شما می‌رود. عشق و توجه دو عامل مهم در زندگی مشترک هستند و وقتی جای خالی‌شان در رابطه حس شود به او چراغ سبز نشان می‌دهید تا ترکتان کند.

این موضوع متوجه مردانی که تمام توجه و تمرکزشان را روی کارشان می‌گذارند هم می‌شود. کار شما قرار نیست شب‌ها کنارتان بخواهد یا وقتی احتیاج به صحبت دارید پای درددلتان بنشیند، درست است؟ اگر کارتان را در درجه‌ی اول اهمیت قرار دهید شاید در نهایت همه‌چیز را از دست بدهید. بدانید کی باید دست از کار بکشید، وگرنه زمان ارزشمندی را که می‌توانستید در خانه بگذرانید از دست خواهید داد.

نیازی نیست تمام وقتتان را به او اختصاص بدهید؛ چون چنین چیزی غیرممکن است، ولی می‌توانید چند دقیقه در روز را کنار بگذارید تا باهم حرف بزنید. این زمان می‌تواند حین شام باشد، قبل از خواب باشد یا هر زمان دیگری که تشخیص بدهید مناسب است و به رابطه‌ی شما کمک می‌کند. اینکه شما مشغول کار هستید و وقت آزاد زیادی ندارید قابل فهم است، ولی وقتی با خودتان قرار می‌گذارید تا برنامه‌ای را اجرا کنید مثل وقت گذاشتن برای رابطه و صحبت کردن با همسرتان در درازمدت این اتفاق می‌افتد.

حتی گاهی می‌توانید یادداشت‌های کوچک محبت‌آمیزی را روی میز توالت یا در یخچال برایش بگذارید که علاقه و قدردانی شما را نشان دهند. همین کارهای کوچک برای اینکه به او نشان دهید تنها نیست و قدرش را می‌دانید کافی هستند.

## به او احساس جذابیت و خواستنی بودن نمی‌دهید

یک‌سری اتفاق عادی و همیشگی می‌تواند رابطه‌ی شما را ویران کند؛ چون بعد از مدتی به شکل یک وظیفه از سر اجبار به نظر می‌آید. او عاشق توجه شماست، چون باعث می‌شود احساس جذاب و زیبا بودن بکند.

بعضی از مردها به جای اینکه در رابطه‌ی جنسی با همسرشان تنوع ایجاد کنند سراغ فیلم‌های مستهجن می‌روند. چرا به رابطه‌تان تنوع ندهید؟ می‌توانید نسبت به او بیشتر ابراز احساسات کنید. در هر حال کاری کنید که حس کند زیباست. به او نشان دهید تنها او را می‌خواهید و او تنها کسی است که در ذهن شما جای دارد. هرچه سن زن‌ها بالاتر می‌رود بهتر می‌دانند چه چیزی می‌خواهند و اگر زمانی حس کنند توجه لازم به آن‌ها نمی‌شود یا وجودشان اضافی است به راحتی آن رابطه را ترک می‌کنند.

## با هم تفاهم ندارید

زن‌ها به‌طور کل نیروی محرکه‌ی یک رابطه هستند. سعی می‌کنند وقتی اوضاع خوب نیست راه‌های مختلفی پیدا کنند تا بهتر بتوانید باهم حرف بزنید؛ ولی وقتی دو طرف باهم تفاهم ندارند ممکن است لجبازی کنند و این موضوع تا برهم‌خوردن رابطه پیش برود. برای رابطه‌ای که هر دو طرف می‌خواهند حق با خودشان باشد هیچ راه نجاتی وجود ندارد. زندگی زناشویی این‌طور نیست. شما باید از طریق سازش‌کردن باهم دنبال راه‌حل مناسب بگردید.

وقتی یکی از طرفین فکر می‌کند در حق دیگری خوبی می‌کند و رفتار درستی با او دارد، طرف دیگر ممکن است فکر کند همسرش خودپسند و قدرشناس است. این موضوع می‌تواند منجر به ایجاد انتظاراتی غیرواقعی از طرف هریک از آن دو شود. یکی فکر می‌کند احساسش به چشم طرف مقابل نمی‌آید و طرف دیگر نسبت به او احساس تنفر می‌کند. چنین سماجتی از طرف هر دو آن‌ها این رابطه را به هیچ سرانجامی نمی‌رساند.

تنها راه‌حل گفت‌وگوست. باهم حرف بزنید و این حرف‌زدن به معنای سر تکان‌دادن در مقابل هر حرف همسرتان فقط برای بستن دهانش نیست.

گفت‌وگو یعنی حرف‌هایش را با دقت بشنوید و توضیحات لازم را بدهید تا باعث ایجاد حس خشم و ناراحتی نشوید. حرفتان را بزنید. لازم نیست با هر چیزی که او می‌گوید موافق باشید، ولی باید سعی کنید بدون بالا بردن صدایتان از علت ناراحتی‌تان حرف بزنید.

احساستان را خفه نکنید. اجازه بدهید شنیده شوند. نظرتان را بگویید؛ چون نباید سلامت روح و روانتان را به‌خاطر چیزی که می‌شد از ابتدا با به‌زبان‌آوردن چند کلمه از آن جلوگیری کرد مختل کنید.

می‌دانم حرف‌زدن از احساس همیشه کار راحتی نیست، ولی مهم است که حرف‌های همسرتان را بشنوید و از آن مهم‌تر این است که بگویید اتفاقات پیش‌آمده چه تأثیری روی روان شما داشته‌اند.

بهتر جلوه‌دادن مشکلات یا مخفی‌کردنشان هیچ کمکی به شما نمی‌کند. اگر باهم تفاهم ندارید راه بهتری برای بیان مشکلات پیدا کنید قبل از اینکه به مرحله‌ی جدایی برسید.

گفت‌وگو کلید حل این مشکلات است. بدترین اتفاقی که می‌تواند بیفتد چیست؟ شاید درنهایت به تفاهم نرسید، ولی حداقل برای برطرف‌کردن مشکلات تلاش کرده‌اید.

## دوستانش بیشتر از شما به او گوش می‌دهند

یکی از دلایلی که زنان روابط سرد و بی‌احساس خود را رها می‌کنند این است که با دوستان خود احساس راحتی و نزدیکی بیشتری می‌کنند. اگر همسران حامی‌هایی بهتر از شما پیدا کند و اگر به‌اندازه‌ی کافی قوی باشد بسیار احتمال دارد که بدون لحظه‌ای تعلل شما را ترک کند. گاهی اوقات برای زن‌ها ساده‌تر است که از نارضایتی‌هایشان با دوستانشان حرف بزنند.

این موضوع بازهم به همان گفت‌وگو کردن و لزوم و اهمیت آن برمی‌گردد. او همیشه نمی‌تواند از تمام نگرانی‌ها و نارضایتی‌هایش با دوستانش حرف بزند. او باید از تمام مشکلاتش اول با شما حرف بزند و اگر این کار را انجام نمی‌دهد مشکلی وجود دارد که باید شناسایی و رفع شود.

وجود دوستانی که بشود با آن‌ها درد دل کرد بسیار خوب است، ولی اگر همسران حس کند شما به‌خوبی به حرف‌هایش گوش نمی‌دهید یا وقت کافی را به او اختصاص نمی‌دهید تا مشکلات را بفهمید به‌آهستگی او را از دست خواهید داد.

هرچه بیشتر برای حمایت‌شدن به دوستانش پناه ببرد احتمال جدایی شما بیشتر است. مهم است که راه‌هایی برای ایجاد ارتباط و گفت‌وگوی بیشتر پیدا کنید و نشان بدهید که حواستان به این رابطه هست تا او بفهمد که هروقت اتفاقی افتاد او می‌تواند روی کمک شما حساب کند. همه‌چیز به آن ارتباط فکری و کلامی برمی‌گردد. حواستان باشد آن را از دست ندهید.

## او به آخر خط رسیده است

وقتی زنی به آخر خط می‌رسد راضی‌کردن او به ماندن، کاری بسیار سخت می‌شود. امروزه زن‌ها در تمامی ارکان جامعه حضور دارند و ضعیف و کم‌هوش نیستند. آن‌ها با اعتماد به نفس و مستقلند و می‌دانند چه زمانی به آخر خط رسیده‌اند.

اگر مدام در حال اغواکردن زنان دیگر هستید یا چیزی را که از شما می‌خواهد انجام نمی‌دهید یا حتی اگر پول زیادی روی چیزهایی که نفعی برای رابطه‌تان ندارد خرج می‌کنید، به او دلایل بیشتری برای ترک‌کردنتان می‌دهید.

زن‌ها قدرت تحمل زیادی در برابر همسرشان دارند، ولی وقتی خودخواه هستید و به احساسات او بی‌تفاوتید او درنهایت شما را رها خواهد کرد. شاید همان موقع ترک‌تان نکند، ولی این حس نفرت آن قدر بزرگ می‌شود که درنهایت مثل انفجاری بنای رابطه‌تان را نابود خواهد کرد. او رابطه‌ای سطحی را که راه به جایی ندارد نمی‌خواهد.

مرد‌ها اغلب اوقات نشانه‌های هشدار را که جلوی چشمانشان هست نمی‌بینند تا وقتی که دیگر دیر می‌شود. اگر مدام به شما می‌گوید موضوعی او را اذیت می‌کند سریعاً متوقفش کنید. اگر نسبت به شما ابراز احساسات می‌کند نسبت به کلماتش بی‌تفاوت نباشید. اگر از شما می‌خواهد رفتاری را ترک کنید، چون آزارش می‌دهد سعی کنید او را درک کنید و نیازهایش را بفهمید. او ارزش خودش را می‌داند و می‌داند مجبور نیست به پای کسی بنشیند که به اندازه‌ی او این رابطه را نمی‌خواهد.

برای یک زن کار بسیار سختی است که شما را ترک کند، ولی گاهی همین اتفاق لازم است تا شما به خودتان بیایید و آنچه را لازم است تغییر بدهید.

## سخن آخر

لحظه‌ای که نیمه‌ی گم‌شده‌تان را بیابید هر کاری لازم است انجام می‌دهید تا از او محافظت کنید، آنچه لازم دارد برایش فراهم کنید و عشقتان را به او ابراز کنید.

تو بنا به دلایلی اشتباه مرا دوست داشتی.

تو همه‌چیز را از من می‌خواستی و من آن‌قدر درگیر عشقت بودم که از خودم می‌گذشتم تا خواسته‌ات را اجرا کنم. تو وجودم را خالی کردی. من برای به‌دست‌آوردن عشق و قدردانی تو مناعت طبع و شأن خودم را از دست دادم.

احمق بودم که اجازه می‌دادم از من سوءاستفاده کنی.

احمق بودم که آن‌قدر به پای تو ماندم آن‌هم وقتی می‌دانستم لیاقتم بیشتر از توست.

دیگر از دستت عصبانی نیستم. درحقیقت خوشحالم که این‌طور شد؛ چون یاد گرفتم خودم را دوست داشته باشم. یاد گرفتم این‌قدر منتظر تأیید دیگران نباشم.

من لایق عشقم... همیشه لیاقتش را داشته‌ام و این چیزی است که همیشه به آن باور خواهم داشت.

آن هرگز عشق نبود.

وقتی عاشق کسی باشی به او دروغ نمی‌گویی، در تاریکی نگهش نمی‌داری، به او خیانت نمی‌کنی و حتی نزد خودش خردش نمی‌کنی.

یک انسان عاشق هیچ‌گاه به شما فرصت نمی‌دهد که نسبت به عشق او شک کنید.

سخت است کاری کنی که قلبی شکسته دوباره بتواند به تو اعتماد کند. زخم‌های گذشته‌ی او گاهی بی‌نهایت عمیقند.

بخشش یعنی فراموش کردن اشتباهات گذشته‌ای که آن‌ها را جایی در اعماق وجودت سال‌ها پنهان کرده‌ای.

مجبور نیستی در هر کاری که برایش انجام می‌دهی بی‌نقص و کامل باشی. تنها باید نشان بدهی او برایت ارزشمند است.



# The Mistakes Of A **MAN**

M.SOSA



«تنها زن‌ها نیستند که به دور خودشان دیوار می‌کشند؛ فقط مردها این دیوارها را بهتر پنهان می‌کنند.»

کتاب «اشتباهات یک مرد» در مورد مردها و نقششان در ازدواج و روابط است. نقشی که در صورت درک نشدن می‌تواند حس خوشبختی، خوشحالی و حتی هویت در ازدواج را از بین ببرد و عامل خیانت، جدایی و تجربیات دردناک طی زندگی مشترک شود.

ام. سوسا در این کتاب ادعا می‌کند که شناخت مردها از خودشان راه را به‌سوی یک رابطه‌ی موفق باز می‌کند. اینکه مردها بدانند چه انتظاراتی از رابطه و همسر خود دارند، چه می‌خواهند و فکر می‌کنند چه چیزی حقشان است. شناخت مردها از سوی زن‌ها هم راه را برای درک بهتر عقاید آن‌ها در مورد عشق، تمایلات و تعهد باز می‌کند.

ام. سوسا با زبان صریح و بی‌تعارف خود به زوایای پنهان خصوصیات مردها می‌پردازد و با نظریات صادقانه، سرگرم‌کننده و روشنگرانه‌ی خود درک درستی از یک ازدواج موفق به مخاطب می‌دهد.



انتشارات مجید

www.ketabsara.co



کتابخانه ملی ایران

www.majidpub.com