

«رمزگشایی علمی از آنچه خواسته واقعی زنان است»



راهنمای

مردان

برای

شناخت زنان

دکتر جان گاتمن، دکتر جولی شوارتز گاتمن

دالاس آبرامز، راشل کارلتون آبرافز

فاطمه باغستانی



به نام خداوند جان و خرد

راهنمای مردان برای شناخت زنان «رمزگشایی علمی از آنچه خواسته واقعی زنان است»

دکتر جان گاتمن، دکتر جولی شوارتز گاتمن،

داگلاس أبرامز، راشل کارلتون أبرافز

فاطمه باغستانی

مقدمه مترجم

در طول تاریخ، زن و مرد به عنوان دو جنس مکمل از ناشناخته‌ترین و مرموزترین پدیده‌های هستی به شمار رفته‌اند و می‌روند. وقتی پای ارتباط و ازدواج به میان می‌آید، این سردرگمی بیشتر می‌شود. آمار روزافزون طلاق، خیانت، والدین بدسرپرست و مواردی از این دست، نشان از آن دارد که باید زن و مرد و رابطه آن‌ها را کمی علمی‌تر شناسایی کرد.

متفکران و جامعه‌شناسان، طلاق را یکی از آسیب‌های اجتماعی می‌دانند و بالا رفتن آن را نشانه بارز اختلال در اصول اخلاقی و به هم خوردن آرامش خانواده و دگرگونی در هنجارهای اجتماعی محسوب می‌کنند. متأسفانه بسیاری از طلاق‌ها در هیچ جایی ثبت نمی‌شوند،

زیرا در گروه طلاق عاطفی قرار می گیرند. طلاق پنهان یا عاطفی به معنای زندگی زیر یک سقف بدون همدلی و علاقه متقابل است. این شیوه زندگی اثراتی جبران ناپذیر بر رفتارهای فردی و اجتماعی فرزندان و جامعه پذیری آنها دارد و تهدیدی بزرگ برای جامعه آینده است. طلاق دلایل زیادی دارد که یکی از شایع ترین آنها که ابتدا به خیانت سپس به جدایی منجر می شود، نداشتن رابطه جنسی صمیمانه و دوسویه است. این مسئله بیشتر به دلیل نشناختن تفاوت های زن و مرد و نبود آگاهی از خواسته های طرفین است. از سویی، ترس از تعهد و جدایی پس از ازدواج باعث بروز پدیده های اجتماعی بسیار جدیدی به نام ازدواج سفید شده است؛ پدیده ای که نه با قوانین و نه با ساختار فرهنگی و اجتماعی جامعه ایرانی تطبیق ندارد.

راه حل چیست؟ تمام روان‌شناسان بر این باور هستند که بالا بردن آگاهی و شناخت جنس مکمل قبل از ازدواج، بهترین روش برای پیشگیری از بروز چنین مشکلاتی است.

خوشبختانه در مورد شناخت مردان کتاب‌های زیادی وجود دارد؛ اما زنان به علت پیچیدگی‌های فراوان همیشه جزء اسرار بوده‌اند. به‌طور قطع اگر پسران جوان ما خواسته‌های دختران را بدانند، روحیات آن‌ها را بشناسند، تفاوت‌های ذهنی، کلامی و بدنی خود را با زنان بفهمند، می‌توانند با درایت به‌سوی زندگی مشترک گام بردارند و در رابطه زناشویی خود عشقی ماندگار را رقم بزنند.

دکتر جان گاتمن و همسرش، دکتر جولی شوارتز گاتمن، در این کتاب زنان را رمزگشایی علمی کردند و در هر فصل به یکی از جنبه‌های زنانه اشاره کرده‌اند. اگر مرد جوانی در منزل دارید که به آشنایی با یک دختر و ازدواج با او می‌اندیشد،

بی شک این کتاب نقشه راهی مطمئن برای
اوست.

در بخش‌هایی از کتاب به تکرار تأکید شده است
که تعهد، ازدواج و احترام به زندگی مشترک و
اجتناب از تنوع‌طلبی و خیانت از نظر علمی و طبق
تحقیقات اثبات‌شده به طول عمر مرد و سلامت
روانی و جسمی او می‌افزاید.

به شما مادران عزیز توصیه می‌کنم این کتاب را
به پسر جوان خود هدیه دهید تا با دیدی باز و نه
از روی شیفتگی و بدون منطق، همسر آینده
خویش را انتخاب کند و با کمک این کتاب عشق،
صمیمیت و احترام متقابل را در زندگی مشترک
خود جاری کند و بتواند شوهری همدل و پدري
دلسوز و مسئولیت‌پذیر باشد.

فاطمه باغستانی

مقدمه نویسندگان

رازهایی برگرفته از لابراتوار

عشق

این روزها شایعه‌ای مسخره به گوش می‌رسد که
مردها کتاب نمی‌خرند.

اگر شما مرد هستید و این کتاب را خریده‌اید یا آن
را قرض کرده‌اید، به شما تبریک می‌گوییم. شما
پیشرو هستید. شما پس از خواندن این کتاب به
قهرمانی تبدیل می‌شوید که همه زنان برایتان
دست‌وپا می‌شکنند. اگر همسرتان این کتاب را
خریده و آن را روی میزتان جا گذاشته است،
بدانید که ضرری ندارد و به نفعتان است که آن را
بخوانید، به‌ویژه اینکه خودتان پولی بابت کتاب
نداده‌اید، پس این کتاب را آغاز یک سرمایه‌گذاری
بزرگ بدانید.

اگر خانم هستید و این کتاب را می‌خوانید، از این بابت خوشحال باشید. می‌دانیم که پس از مرور این کتاب، آن را به هر بهانه ممکن به همسران می‌دهید یا ممکن است به‌عنوان خواهری دلسوز آن را به برادران هدیه دهید. اگر مادر هستید و دوست دارید پسران ازدواجی مناسب و خوب داشته باشد، حتماً این کتاب را به او هدیه بدهید. بگذارید خیالتان را راحت کنم، تمام یافته‌های این کتاب علمی است و تحت نظارت دو پزشک متخصص خانم به دست آمده است. اجازه دهید همین حالا به‌جای مرد زندگی‌تان با صدای بلند رازی را برایتان برملا کنیم. در این جهان وسیع و مبهم، مرد امروز سردرگم و گم‌شده است و بزرگ‌ترین رازی که کشف نکرده است، زنان هستند. همه مردان این حقیقت را قبول دارند که زنان پیچیده‌ترین پدیده این دنیا هستند. هر مردی خواهان آن است که بداند چطور شما

بانوی محترم را عاشق و چطور شما را شاد کند و
اطمینان یابد که شما برای همیشه او را دوست
خواهید داشت. او دوست دارد کمتر با شما بگومگو
کند و بیشتر با شما خوش بگذراند. او دوست دارد
بداند مغزتان چطور کار می کند. چه چیزهایی
باعث می شود قلبتان تندتر بزند و در یک کلام،
دوست دارد بفهمد چطور مرد مورد علاقه شما
باشد. پس با اطمینان خاطر این کتاب را بخوانید و
آن را به مردهای زندگی خود هدیه دهید. این
بزرگ ترین کاری است که می توانید برای او انجام
دهید. اگر نمی خواهید مستقیم این کار را بکنید،
این کتاب را در ماشینش جا بگذارید یا کنار جعبه
ابزارش در انباری بگذارید. اگر هم زورتان می رسد
او را مجبور کنید کنار کتاب فروشی نیش ترمزی
بزند و یک نسخه از این کتاب را برای خودش
بخرد.



اکنون در مورد مردان رازهایی می‌دانیم و قرار نیست آن‌ها را به شما بگوییم. ما این کتاب را به عنوان کتابی ساده برای خواندن و ساده برای فهمیدن نوشته‌ایم. تلاش کردیم این کتاب سرگرم‌کننده باشد و در موارد خسته‌کننده پزشکی، تصاویری اضافه کرده‌ایم که به اندازه هزاران کلمه گویا هستند. اصلاً خود شما کسی را می‌شناسید که از تصاویر کارتونی بدش بیاید؟ اما یک خبر ویژه: مردان! شما قدرت دارید یک رابطه را بسازید یا برهم بزنید. تحقیقات نشان

داده است که آنچه مردان در یک رابطه انجام می‌دهند تا حد زیادی عاملی مهم در کامیابی یا ناکامی یک رابطه است. نمی‌خواهیم بگوییم در این میان زن‌ها نقشی ندارند؛ اما داده‌ها اثبات کرده است که رفتار مردان، متغیر کلیدی در بهبودی یا عدم بهبودی یک رابطه است و البته وقتی به آمار کتاب‌هایی که برای زنان نوشته شده است نگاهی می‌اندازیم، می‌فهمیم که باور عموم این نیست. به نظر من نوشتن کتاب‌های بی‌شمار برای زنان و بی‌توجهی به مردان مثل انجام دادن جراحی قلب باز روی یک بیمار اشتباه است. حال اگر شما از آن دسته مردانی هستید که همواره شکایت می‌کنند چرا همسرشان فلان رفتار را دارد یا به فلان شیوه فکر می‌کند یا به فلان لحن صحبت می‌کند و علنی یا در خفا او را مسئول ناکامی‌های رابطه‌شان می‌دانند، بدانید حقیقت غیر از این است. هرآنچه شما انجام

می‌دهید و می‌اندیشید، بیشترین تأثیر را بر زندگی مشترکتان دارد. گوشه و کنار این شهر پر از مردانی است که یک کنج تنها نشسته‌اند، سیگار دود می‌کنند و از خود می‌پرسند که چرا زن‌ها این مدلی هستند. ما نمی‌خواهیم شما نیز یکی از آن‌ها باشید. قرار نیست به شما بگوییم که ایراد زن‌ها چیست، قرار است بگوییم ایراد شما در روابط ناکام گذشته‌تان چه بوده است. وقتی صحبت از زنان می‌رسد، مردها یا قهرمان هستند یا بچه‌م‌مان! پس اگر می‌خواهید قهرمان باشید، کتاب درستی را انتخاب کرده‌اید.

اما یک موضوع را از همین ابتدا روشن کنم: این کتاب برای این نیست که خیلی راحت نامزدتان را به اتاق خوابتان ببرید. این کتاب به شما کمک می‌کند زن زندگی خویش را همواره راضی نگه دارید و تا آخر عمر، زندگی خوبی با او داشته باشید. تمام تحقیقات نشان داده‌اند مردانی که

رابطه‌ای شاد و سالم دارند، بیشتر پول درمی‌آورند،
از رابطه زناشویی خود بیشتر لذت می‌برند، طول
عمر بیشتر دارند، از بیماری کمتر رنج می‌برند و
در سال‌های آخر به زوال عقل یا آلزایمر دچار
نمی‌شوند. اگر می‌خواهید زنی را که دوستش دارید
تا آخر عمر برای خودتان نگه دارید و در دوران
سالمندی تنها نباشید و حسرت جوانی را نخورید،
افزون بر فصل‌هایی که مربوط به روابط جنسی و
شناخت بدن زن‌هاست، به دقت فصل‌های مربوط
به شناخت ذهن و قلب زنان را نیز بخوانید.
شاید برای همه مردان راحت بود که با فشار دادن
چند کلید پشت سرهم، قلب زنان را برای همیشه
از آن خود کنند؛ اما واقعیت این است که زن‌ها
پیچیده‌تر از این حرف‌ها هستند. هر زنی
ویژگی‌های منحصر به فرد خود را دارد و همین
آن‌ها را جذاب و دوست‌داشتنی می‌کند. این کتاب
به شما کمک خواهد کرد از عوامل منفی‌ای دور

شوید که یک رابطه را به نابودی می کشانند. ما به خوبی می دانیم که زنان به چه چیزهایی بیش از همه اهمیت می دهند و از مردان خود چه خواسته هایی دارند. این راهنما را بخوانید. به شما قول می دهیم خیلی زود وارد رابطه ای رضایت بخش برای خود و همسرتان شوید.

ما از کجا می دانیم؟

دکتر جان گاتمن به این ویژگی شهره است که می تواند با دقت ۹۴ درصدی پیش بینی کند که آیا یک زن و شوهر از هم جدا می شوند یا خیر. او بیشتر اطلاعات را از آزمایشگاه علمی خود به دست آورده است.

جان محقق است و همسرش دکتر جولی گاتمن، روان شناس بالینی که همراه با جان در مورد تقویت روابط زناشویی تحقیق می کند. داگلاس و راشل نیز نویسندگان همکار کتاب های پرفروش بین المللی در مورد عشق و صمیمیت بوده اند.

راشل پزشکی است که از تجربیات بالینی خود
برای کمک به مردان و زنان بهره می‌گیرد و
جسم و روح زخم‌خورده آن‌ها را درمان می‌کند.
جان خود محققی چیره‌دست در روابط زن و مرد
است.

داگ نیز زن‌شناس به دنیا نیامده است، اما این
اواخر کتابی در مورد زنان نوشت که به زبان‌های
مختلف ترجمه شد و به فهرست کتاب‌های
پرفروش پیوست.

شاید جان و داگ هیچ‌یک با دانشی مرموز و
ناشناخته از زنان به دنیا نیامده باشند؛ اما جان سی
سال و داگ بیست‌ونُه سال زندگی مشترک خوبی
کنار همسران دوست‌داشتنی و جذاب خود سپری
کرده‌اند و این گواه متخصص بودن آن‌هاست.
باید گفت که تمام دانسته‌های این دو یا از
تجربیات شخصی یا از طریق تحقیق بوده است.

دست کم جان مدت چهل سال در مورد زندگی واقعی زوجین تحقیق کرده است.

تمام کلیدهای این کتاب از تحقیقات واقعی و روابط زن و مرد نشئت گرفته است که برخی از این روابط بد، برخی خوب و برخی عالی بوده‌اند. بیشتر این اطلاعات برای دنیای بالینی ما جدید

است. در گذشته درمانگرانی که از روابط زن و مرد مقاله یا کتاب می‌نوشتند، فقط روابط نامناسب و

بد را می‌دیدند و وقتی نوبت روابط خوب می‌رسید، بیشتر براساس تخیل و حدسیات ایده‌پردازی

می‌کردند. آن‌ها نمی‌دانستند چطور مردانی که رابطه‌ای خوب، شاد و رضایت‌بخش دارند با

همسران خود رفتار می‌کنند؛ اما ما در این مورد دانسته‌های علمی داریم.

آن‌ها لا براتوار عشق نداشتند؛ اما ما لا براتوار عشق داریم.

داخل لا براتوار

آپارتمانی کوچک در دانشگاه واشنگتن انتخاب می‌شود که رسانه‌ها آن را لایبراتور عشق نامیده‌اند. جان سپس جولی روش‌های مختلف را برای بررسی زن و شوهرها امتحان می‌کند. برای مثال، آن‌ها از صحبت‌های زن و شوهر پس از دست‌کم هشت ساعت دوری از هم فیلم می‌گیرند. به صحبت‌های آن‌ها، موضوعات جذابی که در موردش حرف می‌زنند و رفتار آن‌ها توجه می‌کند. همان‌طور که آن دو در مورد رویدادهای روزانه با هم همدلی یا مشاجره می‌کنند، جان شدت جریان خون، ضربان قلب، میزان تنفس و میزان تعرق آن‌ها را اندازه می‌گیرد. حتی میزان حرکت آن‌ها روی صندلی نیز در این ویدئو تعیین شده است. سپس هر دو را به دیدن فیلم دعوت می‌کند و آن‌ها در مورد احساسات خود با جان حرف می‌زنند و گاهی نیز خودش به‌تنهایی فیلم

را تماشا و تلاش می‌کند احساسات آن‌ها را حدس بزند.

جان هر صد ثانیه را کدگذاری می‌کند و حالات صورت، لحن صدا، نوع کلمات، حرکات بدن، عواطف مثبت مانند علاقه، محبت، شوخی و درک متقابل و عواطف منفی مانند نومیدی، خشم، غم و نفرت را بررسی می‌کند. او همچنین تمام تعاملات شامل انتقاد، تأخیر در پاسخ دادن، حالات تهاجمی و تدافعی و کوچک‌ترین رفتارهای اجتماعی را ثبت می‌کند.

سپس با هر زوج در مورد تاریخچه و فلسفه روابط آن‌ها مصاحبه می‌کند. او با هر کدام از آن‌ها در مورد تجربه عاطفی‌شان از خشم، غم و ترس مصاحبه می‌کند.

پس از این ارزیابی‌ها، او یک تا سه سال وقفه می‌اندازد و دوباره آن‌ها را می‌بیند. این بررسی‌ها و وقفه‌ها تکرار می‌شود. او و جول تابه‌حال در طول

بیست سال زندگی مشترک خود، زوج‌هایی را از ابتدای ازدواجشان تا بچه‌دار شدن و سالمندی دنبال کرده‌اند و حتی برخی از آن‌ها را در طول میان‌سالی، بازنشستگی و فراتر از آن تا هشتادسالگی همراهی کرده‌اند.

آن‌ها در این روابط هم زوج‌های بسیار شاد را دیده‌اند، هم زوج‌هایی که ناراضی بوده‌اند یا زندگی مشترک خود را با بیچارگی تمام ادامه داده‌اند یا به جدایی ختم کرده‌اند. برخی از زوجها دنبال صمیمیت بیشتر و برخی هم دنبال استقلال بیشتر بوده‌اند. برخی بیشتر از دیگران دعوا و مشاجره داشتند و برخی هم از هر نوع درگیری پرهیز کرده‌اند.

جان و جولی مدت چهل سال بیش از سه‌هزار زوج را تحت نظر داشته‌اند و این زن و شوهرهای واقعی اطلاعات زیادی در مورد ویژگی‌های زنان و مردان و روابط آن‌ها در اختیار جان و جولی قرار

داده‌اند. به‌طور خلاصه رازهای این آزمایشگاه
عشق همان رازهایی است که هر مردی باید بداند
تا از خود یک قهرمان نه یک بچه‌مaman بسازد.
اکنون زمان آن فرا رسیده است که آستین‌ها را
بالا بزنید و خواسته زنان را بفهمید، یاد بگیرید که
چطور آن را برآورده کنید و چگونه یک رابطه
سالم، عاشقانه و شاد برای تمام عمر یک زن
بسازید. در این کتاب رازهای جذابیت، قرارهای
اولیه، عشق‌ورزی و زندگی با زنان را برایتان فاش
می‌کنیم. بدن زنان را با هم بررسی می‌کنیم، زبان
بدن آن‌ها را می‌آموزیم و درنهایت متوجه
می‌شویم خواسته حقیقی زنان از مردان چیست.

بخش اول

شناخت یک زن

Telegram @eat_book

فصل اول

زن‌ها واقعاً چه می‌خواهند؟

شناخت قلب یک زن

بزرگ‌ترین سؤالی که هرگز پاسخ داده نشده است

و من هم باوجود سی سال تحقیق

در مورد روح زنان، هرگز پاسخ آن را نیافتم،

این است که «یک زن چه می‌خواهد؟!»

زیگموند فروید

زن‌ها مانند سرزمینی مرموز هستند که تلاش

برای شناخت آن‌ها، سخت‌ترین کار ممکن است.

ویل فرل^۱

تازگی از استیون هاو کینگ^۲، فیزیک‌دان و

کیهان‌شناس افسانه‌ای و مردی که پیچیده‌ترین

رازهای کائنات را حل می‌کند، پرسیده‌اند که چه

چیز بیش از همه ذهن او را به خود مشغول

می‌کند و پاسخ او واضح است. به‌راستی آن
معمای علمی که ذهن خلاق هاو‌کینگ را
سردرگم کرده است، چیست؟ او پاسخ می‌دهد:
«زنان! آن‌ها مرموزترین حقیقت هستند.»
اگر هاو‌کینگ، فروید و فرل یعنی دو تن از
بزرگ‌ترین دانشمندان و معروف‌ترین کم‌دین
روزگار ما نتوانسته‌اند زنان را بشناسند، چه امیدی
برای مردهای عادی باقی می‌ماند؟ چطور یک
مرد معمولی می‌تواند مبهم‌ترین رویداد جهان را
شناسایی کند؟ اولین چیزی که برای کشف این
راز باید بدانید، ساده است. زنان منحصر به فرد
هستند. این حقیقت محض است که هر زن
ویژگی‌های خاص خود را دارد. هدف ما این
نیست که شما به بزرگ‌ترین عاشق، نامزد یا
شوهر دنیا تبدیل شوید، بلکه قرار است شما به
بهترین عاشق، نامزد یا شوهر زن زندگی خود
تبدیل شوید. به‌طور خلاصه، هر جا که خواسته‌ها و

نیازهای همسر یا زن دوست‌داشتنی زندگی شما با داده‌های آزمایشگاه ما در تناقض بود، از خود او سؤال کنید. حرف‌های او تنها حقیقتی است که می‌توانید روی آن حساب کنید. البته این کتاب به شما کمک می‌کند هرچه سریع‌تر روند یادگیری را طی کنید، زیرا تحقیقات ما نشان داده است که زن‌ها در مواردی مثل کار، رؤیا و عشق ابعاد مشترکی نیز دارند و این مشترکات همان چیزهایی است که ما می‌خواهیم با شما در میان بگذاریم. موضوع دومی که باید بدانید این است که شناخت زنان به آن سختی که فکر می‌کنید، نیست.

تصور کنید شما جهانگردی در سرزمینی بیگانه هستید و این کتاب راهنمای قلب و ذهن و البته بدن این سرزمین بیگانه است. درست مثل زمانی که به دیدن کشوری ناشناخته می‌روید باید آماده شوید، کتابچه راهنما را بخوانید، تجهیزات لازم را

جمع‌آوری کنید، زبان مقصد را مطالعه کنید و تا جایی که می‌شود در مورد فرهنگ، تاریخ و آداب آن منطقه تحقیق کنید. این همان غوطه‌وری کامل است. همچنین باید قوانین سرزمین جدید را نیز بیاموزید؛ باید بدانید که چه چیز جرم محسوب می‌شود و مجازاتش چیست. هیچ‌کس دوست ندارد در سرزمینی ناشناخته و غریب اسیر زندان شود. سرزمین زنان نیز از این قاعده مستثنی نیست.



یک ویژگی که همه زنان در مرد خود به دنبال آن هستند

اولین چیزی که یک زن در مرد خود جستجو می‌کند، چیست؟ شکم سیکس پک؟ حساب شش‌رقمی؟ مردی خوش‌تیپ و قدبلند که سوار بر اسب سپیدش باشد؟ نه، اصلاً! اولین چیزی که یک زن به دنبال آن است، یک ویژگی ساده است: قابل اعتماد بودن. بله، قابل اعتماد بودن. اکنون قبل از آنکه دستی به پشت خودتان بزنید و بگویید خب او که می‌داند من مرد قابل اعتمادی هستم و کتاب را کنار بگذارید، دوباره بیندیشید. قابل اعتماد بودن ربطی به این ندارد که رابطه شما طولانی‌مدت شده باشد یا نه، ربطی هم به وفاداری شما ندارد. درست است که این موارد مهم هستند؛ اما برای تبدیل شدن شما به مردی قابل اعتماد کافی نیستند.

منظور از قابل اعتماد بودن در قرارها و روابط عاشقانه چیست؟ معنایش این است که شما همان کسی باشید که می‌گویید و همان کاری را انجام دهید که قولش را داده‌اید. منظور رفتارهایی است که از شما فردی قابل اتکا و مردی بسازد که بشود روی او حساب کرد. چرا قابل اعتماد بودن مهم است؟ چرا این ویژگی قلب زنان را به هیجان درمی‌آورد؟ به این سؤال فکر کنید. در طول تاریخ امنیت و سلامت روح و روان زن و فرزندان به قابل اعتماد بودن مرد وابسته بوده است. پدران در سلامت و موفقیت فرزندان خود بیشترین نقش را ایفا کرده‌اند. وقتی پدری خود را درگیر تربیت و پرورش فرزندش نکند، این احتمال وجود دارد که فرزند او پنج‌برابر بیشتر از همسالانش زندگی فقیرانه‌ای داشته باشد، سه‌برابر بیشتر از همسالانش با شکست تحصیلی روبه‌رو شود و دوبرابر بیشتر دچار مشکلات رفتاری

از جمله اعتیاد به مواد مخدر، خودکشی یا
بزهکاری شود. مرد همیشه وزنه‌ای سنگین است
و مردها برای زنان و کودکان اهمیت زیادی دارند،
به همین دلیل است که زن‌ها دنبال مردی
می‌گردند که امین و قابل اعتماد باشد.
شاید بگویید: «دست نگه دار. من تازه با او آشنا
شده‌ام و فقط یک بار او را دیده‌ام.» باید بگوییم که
دانستن نیازهای عمیق و اساسی یک زن به شما
کمک می‌کند قلب او را سریع‌تر تصاحب کنید.
فقط به یاد داشته باشید که او تمام مدت، حتی
وقتی حواسش نیست، در ناخودآگاه خویش به این
موضوع فکر می‌کند که آیا این مرد قابل اعتماد
است؟ آیا واقعاً برای من ساخته شده است؟ آیا
می‌توانم به او تکیه کنم؟ یکی از دلایلی که
زن‌ها، مردان آتش‌نشان را دوست دارند، همین
است. این دوست داشتن ربطی به این ندارد که
آن آتش‌نشان سبیل داشته باشد یا نه، بلکه فقط

به این دلیل است که آن‌ها نماد تمام این
ویژگی‌ها هستند. آتش‌نشان‌ها قهرمانند. شما هم
می‌توانید قهرمان باشید.

به همین دلیل است که تمام نصیحت‌های
مادر بزرگ‌های قدیمی اینجا به دردتان می‌خورد.
در را برایش باز کن، صندلی‌اش را عقب بکش،
وقتی در خیابان راه می‌روی، در سمتی بایست که
خودروها می‌آیند و....

همه این رفتارها به زن مورد علاقه‌تان نشان
می‌دهد که به او اهمیت می‌دهید و مراقبش
هستید. وقتی سر وقت کنارش باشید و کاری را
انجام دهید که به او قول داده‌اید، درواقع به او
می‌گویید: «دیدی؟ خیالت راحت. تو می‌توانی به
من اعتماد کنی.» دیگران یا این رفتار شما را
می‌پسندند یا خوش‌شان نمی‌آید؛ اما حقیقت این
است که شما با این رفتار به او ثابت می‌کنید که
قابل اتکا هستید.

اما قابل اعتماد بودن فقط به سادگی مراقبت
کردن از زن و فرزند نیست، بلکه اساس آن
مراقبت از قلب اوست.

دو شکایت رایج که بیشتر زنان مطرح می‌کنند

در آزمایشگاه عشق متوجه شدیم که زنان همواره
دو شکایت دارند. اولین شکایت این است که
«زمانی که به او نیاز دارم، نیست.» و دومی اینکه:
«صمیمیت و پیوند کافی بین ما وجود ندارد.» این
زنان حتی وقتی در یک رابطه به سر می‌برند،
احساس تنهایی دارند. شاید حق هم داشته باشند.
این دسته از زنان وقتی می‌گویند مردمان هنگام
نیاز کنارمان نیست، منظورشان همراهی عاطفی
یعنی گوش دادن، توجه کردن و در یک کلام،
مراقبت از قلب آنهاست.

برخلاف آنها، مردها نیز دو شکایت دارند: اول
اینکه: «زیاد مجادله و دعوا داریم.» و دوم اینکه

«رابطه زناشویی ما کم است.» این دو جمله زیاد به گوشتان خورده است؟ این دسته از مردان نیز حتی با وجود بودن در یک رابطه، احساس تنهایی می‌کنند.

این شکایت‌های جداگانه از زنان و مردان تقریباً به هم ربط دارند و می‌توانیم آن‌ها را با یادگیری یک مهارت ساده رفع کنیم که ما آن را «تطبیق» می‌نامیم. وقتی مردان خود را با زنان «تطبیق» دهند، دعوا کمتر می‌شود و صمیمیت جنسی بیشتر و باکیفیت‌تر و دیگر زن و مرد احساس تنهایی نمی‌کنند. این همان مهارتی است که به پیوند عاطفی و در پی آن اعتماد منجر می‌شود. در نتیجه شما به راحتی می‌توانید اولین خواسته زنان را که همان قابل اعتماد بودن است فراهم کنید. به عبارت دیگر، معامله‌ای برد - برد می‌کنید. در مصاحبه‌هایی که در آزمایشگاه عشق انجام دادیم، از زنان و مردان پرسیدیم که آیا وقتی

ناراحت یا عصبانی هستند یا وقتی احساس می‌کنند به محبت نیاز دارند، می‌توانند با همسر یا نامزد خود صحبت کنند یا نه و به حقیقتی بنیادین رسیدیم: «ریشه بسیاری از جروب‌ها این است که مردها احساسات و عواطف زن را نادیده می‌گیرند، در صورتی که باید خود را تطبیق دهند.» و وقتی هم به اصطلاح می‌خواهند تلاش کنند ناراحتی یک زن را از بین ببرند، موضوع را عوض می‌کنند، آن را کم‌اهمیت جلوه می‌دهند، همه چیز را به شوخی برگزار می‌کنند یا به‌طور کل نادیده می‌گیرند.

کافی است مهارت ساده و مهم «تطبیق» را بیاموزید تا ارتباط شما با زنان تغییری شگرف کند. (مهارت تطبیق در محیط کار، فرزندپروری و در تمام روابط کارآمد است.) مردانی که تطبیق عاطفی را آموخته‌اند به خواسته‌های خود، یعنی

بحث کمتر و رابطه زناشویی بیشتر، بهتر و سریع‌تر دست می‌یابند.

تطبیق

چطور می‌شود مهارت تطبیق تا این اندازه در ارتباط با زنان کارآمد باشد؟ زنان مردانی را دوست دارند که هنگام نیاز تنهایشان نگذارند. آن‌ها مردانی را می‌خواهند که به آن‌ها علاقه و توجه نشان دهند. زنان نیاز دارند محترم شمرده شوند، شنیده شوند و ارتباط برقرار کنند. اکنون قبل از اینکه فکرتان را درگیر کنید، به یک معادله منطقی نگاهی بیندازید.

ویژگی‌ای که زنان بیشتر از هر چیزی می‌پسندند، قابل اعتماد بودن است.

اعتماد از طریق چه چیزی ساخته می‌شود؟ پیوند عاطفی

پیوند عاطفی از طریق چه چیزی به وجود می‌آید؟
تطبیق

بنابراین، تطبیق عاطفی = قابل اعتماد بودن

حتماً می‌گویید کاش می‌شد به مغازه‌ای رفت و

یک قوطی تطبیق خرید؛ اما این شدنی نیست.

فقط باید آن را یاد بگیرید. مهارت پیچیده‌ای

نیست و فرمولی چندمرحله‌ای اما ساده دارد.

به او توجه کنید. هرگاه او به شما نیاز داشت،

توجه تمام و کمال خود را به همسرتان مورد

علاقه‌تان بدهید. معنایش این است که اگر او

خواست با شما حرف بزند، تلویزیون را خاموش

کنید، موبایل را کنار بگذارید و با رفتار و نگاه خود

به او نشان دهید که خودش و حرف‌هایش برایتان

مهم است. حتی اگر موضوع برای شما اهمیت

چندانی نداشت، به خود یادآور شوید که برای او

مهم است. اگر سر قرار رفته‌اید، تمام توجه خود را

معطوف او کنید. هیچ‌وقت به افراد دیگر نگاه

نکنید، در طول شام به دوستان خود پیامک ندهید

و بدانید این محبت شما، محبت او را به همراه

خواهد داشت. توجه دقیق، نوعی ابراز عشق مؤثر است.

چشمتان را به او بدوزید. این جمله یک استعاره یا یک اصطلاح امروزی جذاب نیست، واقعیت است. صورتان را به سمت نامزدتان برگردانید و به او خیره شوید. زنان صمیمیت در گفت‌وگو را با نگاه دقیق و چشم در چشم شدن برابر می‌دانند. دکتر هلن فیشر^۳، انسان‌شناس و دانشمند برجسته زیست‌شناسی عشق، می‌گوید: «مردان صمیمیت را همکاری یا همراهی می‌دانند. رویکرد آن‌ها به صمیمیت به پیش از تاریخ بازمی‌گردد: نیاکان مرد خود را در نظر بگیرید که چطور پشت یک بیشه جمع می‌شدند، به علفزار روبه‌رویشان خیره می‌شدند و منتظر می‌ماندند تا بوفالویی از آنجا رد شود. آن‌ها با دشمن روبه‌رو می‌شدند؛ اما کنار دوستان خود نشسته بودند.» اساس این نظریه این

است که تا زمانی که بوفالویی را ندیده‌اید، به
همسر خود خیره شوید و با او حرف بزنید.
او را درک کنید. صرف‌نظر از اینکه او چه
می‌گوید، هدف درک کردن است و علامت
درک کردن این است که پرسش کنید. اگر زن
زندگی شما در مورد بهترین دوستش گله می‌کند،
لطفاً راه‌حل ارائه ندهید، بحث را عوض نکنید، به
حل مشکل فکر نکنید، حرف‌هایش را شوخی
نگیرید و مسئله را کم‌اهمیت جلوه ندهید. از او در
مورد احساساتش پرسید. این بخش از تطبیق به
معنای گفتن این جمله نیست که «من تو را
می‌فهمم،» بلکه به این معناست که با علاقه‌ای
خاص تلاش کنید که بفهمید چرا این موضوع
برای او اهمیت دارد. خواه او در مورد مادرش گله
می‌کند، خواه در مورد رئیسش یا حتی خود شما،
تلاش کنید هدف‌تان درک او و احساساتش باشد.

فعال و غیرتدافعی گوش دهید. اگر شما توجه

می‌کنید، چشمتان را به او می‌دوزید و به دنبال

درک او هستید، به‌خوبی مسیر لازم تا گوش دادن

فعال و غیرتدافعی را پیموده‌اید. این نوع گوش

دادن به‌ویژه زمانی که همسران در مورد شما

حرف می‌زنند یا از شما ناراحت است، بسیار اهمیت

دارد. پس واکنش نشان ندهید. هیچ‌کس دلش

نمی‌خواهد انتقاد شود یا حس کند که به او حمله

شده است؛ اما واقعیت این است که اگر شما

مقابله‌به‌مثل، توجیه، قضاوت یا بحث کنید، درواقع

او را سرزنش کرده‌اید. پس حرفش را قطع نکنید

و فراموش نکنید که هر واکنش شما برای فرد

مقابل یک حقیقت انکارنشده است. چه با او

موافق هستید چه نیستید، چه نگاه او به این

موضوع را قبول دارید چه ندارید، به یاد داشته

باشید که احساساتش در آن لحظه برای او واقعی

و مهم هستند، پس فقط به او گوش کنید. شما دو

گوش و یک دهان دارید، پس دوبرابر آنکه حرف
بزنید، گوش دهید. در آزمایشگاه عشق مردانی که
عقل بودند همین کار را کردند و نتیجه خوبی
گرفتند. مردانی که می‌توانستند خشم خود را مهار
کنند و به جای واکنش نشان دادن خودشان را آرام
کنند، مردانی با روابط عالی بودند.

همدلی کنید. به همدلی به عنوان آتشفشانی که
همه دردها را ذوب می‌کند، فکر کنید. لازم است
به آن دسته از شما که فکر می‌کنید همیشه درک
متقابل دارید و مشکلات حل است، بگوییم که
درک متقابل با همدلی فرق دارد. درک متقابل،
شناخت روانی و همدلی، شناخت عاطفی است.
تلاش کنید صرف‌نظر از اینکه واکنش‌های یک
زن از نظر شما منطقی است یا نه، احساسات او را
درک کنید. به احساساتی دقت کنید که بروز
می‌دهد. چطور این کار را انجام دهید؟ می‌توانید از
او سؤال کنید که چه احساسی دارد. می‌توانید زبان

بدن او را بخوانید. (آیا دست به سینه ایستاده است؟ آیا نفس کشیدن هایش کم عمق است؟ آیا صورتش قرمز شده است؟) این‌ها علائمی هستند که او ناخودآگاه بروز می‌دهد. اجازه دهید بداند که شما برای احساسات او ارزش قائل هستید. ما زیاد وارد جزئیات فکری و مغزی خانم‌ها نمی‌شویم، فقط تا این حد می‌گوییم که وقتی زن‌ها با فرد دیگری پیوند می‌خورند و دیگر احساس تنهایی نمی‌کنند، بخش عاطفی و احساسی مغزشان آرام می‌شود. پس همدلی کنید، محبت کنید و به درست یا غلط بودن آن نیندیشید.

اگر بخشی از وجود شما فریاد می‌زند که «اگر این کار را انجام بدهی او سوارت می‌شود و تو بازنده خواهی بود»، به خودتان یادآور شوید که تطبیق با احساسات یک خانم به این معنا نیست که تمام عقاید و گفته‌های او را تأیید می‌کنید، بلکه معنایش این است که به او گوش می‌دهید و

احساساتش را به خوبی درک می کنید. ما به شما قول می دهیم که اگر این گونه رفتار کنید، حل مشکل برایتان راحت تر و سریع تر می شود و به خواسته خود، یعنی مجادله کمتر و رابطه زناشویی بیشتر، خواهید رسید. دلیلش ساده است، وقتی او بدون آنکه قضاوت شود شنیده می شود، احساس امنیت می کند، قلبش به سوی شما گشوده می شود و تمایل می یابد که زودتر مشکل حل شود و با هم لحظات خوشی را سپری کنید.

تطبیق مهارت است و مانند هر مهارت دیگری با تمرین به نتیجه می رسد. پس تمرین کنید.

خودتان را با همسران تطبیق دهید. خودتان را با مادران، رفیقان، رؤیستان و حتی همسایه‌تان تطبیق دهید.

این مهارت ساده، این روند آسان، می تواند تعاملات شما را با تمام زنان زندگی‌تان تغییر دهد. بسیاری از مردان در تلاش برای به دست آوردن

دل زنان، ساعت‌ها از خودشان، عقایدشان و
سلايقشان حرف می‌زنند و درنهایت زن را فراری
می‌دهند. این کار درست برعکس خواسته
زن‌هاست. ساده بگوییم که گوش دادن، جذاب‌تر از
حرف زدن است؛ سؤال کردن، جذاب‌تر از پاسخ
دادن است و نشان دادن علاقه به او، جذاب‌تر از
تلاش برای جلب علاقه اوست.

همان‌طور که بیان شد، اگر می‌خواهید رابطه شما با
زن مورد علاقه‌تان طولانی شود، او باید خود
واقعی شما را بشناسد و در کنارتان احساس امنیت
کند. امنیت عاطفی مانند پیوند عاطفی از طریق
روند تطبیق ایجاد می‌شود. وقتی زنی به دنبال
توجه شماست، وقتی از نظر عاطفی به شما

نزدیک می‌شود و شما او را نادیده نمی‌گیرید، او
امنیت عاطفی را احساس می‌کند و شما را فردی
قابل اتکا در نظر می‌گیرد؛ اما اگر به او بی‌توجهی
کنید، نادیده بگیریدش و به عبارت دیگر خود را با

او تطبیق ندهید، دیگر از نظر امنیت عاطفی را احساس نمی‌کند و از کنار شما بودن نیز لذتی نخواهد برد.

زن به امنیت فیزیکی نیز نیاز دارد. همه ما در مهد کودک یاد می‌گیریم که نباید کسی را کتک بزنیم؛ اما روش‌های دیگری نیز برای برهم‌زدن

احساس امنیت فیزیکی وجود دارد. مردها به‌طور معمول از زنان قوی‌هیکل‌تر هستند و صدای بلندتر و بم‌تر دارند. اگر شما از صدا یا سایز خود برای حکمرانی بر یک زن استفاده کنید، حتی اگر این کار ناآگاهانه باشد، زن در کنار شما احساس راحتی و امنیت نخواهد کرد. اگر قدرت خود را به رخ یک زن بکشید، حتی اگر شب و روز خود را با او تطبیق دهید، او در کنار شما آرام نخواهد گرفت.

فعلاً که نامزد هستیم، پس قابل اعتماد بودن را می‌گذارم برای بعد از عروسی

شاید هنوز وارد رابطه جدی با یک خانم نشده‌اید
یا اصلاً تمایلی به یک رابطه طولانی مدت یا
جدی ندارید. باید بگوییم فرقی نمی‌کند. قابل
اعتماد بودن در هر نوع رابطه عاملی مهم است.
حتی اگر هنوز تصمیم نگرفته‌اید و در مرحله
آشنایی و تصمیم‌گیری قبل از خواستگاری هستید
و روزی چند خانم را ملاقات می‌کنید تا یکی از
آنها را انتخاب کنید، برای نزدیک شدن به او،
کسب اعتماد و شنیدن حرف‌های صادقانه، باید
طوری رفتار کنید که او به شما اعتماد کند.
از نظر زنان هر رابطه‌ای که در آن صمیمیت
مدنظر باشد، به آسیب‌پذیری بیشتر آنها دامن
می‌زند. هیچ چیز نمی‌تواند جلوی ترس آنها را
بگیرد. اشتباه نکنید، در مورد ترس از آسیب
فیزیکی و جسمی صحبت نمی‌کنم، بلکه در مورد
آسیب‌های عاطفی حرف می‌زنم، این ترس که در
کنارتان احساس امنیت نداشته باشد. این نوع

ترس یک امر معمولی بیولوژیکی است و در فصل
بعد که در مورد مغز زنان حرف می‌زنیم، بیشتر
این موضوع را بررسی خواهیم کرد. اکنون
همین قدر بگوییم که اگر زنی فکر کند شما به او
دروغ می‌گویید، سرش را کلاه می‌گذارید، قابل
اتکا نیستید، احساساتش را نادیده می‌گیرید یا
مواقعی که به شما نیاز دارد کنارش نیستید،
هرگونه ارتباط صمیمی با شما را قطع خواهد کرد
و هیچ مردی چنین چیزی را نمی‌خواهد.

مردان چه می‌خواهند

نتیجه تحقیقات ما نشان داد که مردها قبل از
هرچیز، بر یک موضوع تأکید دارند: جنجال کمتر،
رابطه زناشویی بیشتر؛ اما به‌طور کلی مردها دوست
دارند از نظر زن خواستنی باشند، دلشان می‌خواهد
همسرشان به او احترام بگذارد و او را همان‌طور که
هست، بپذیرد. این یک راز نیست. همه این را
می‌دانند. شما دوست دارید زن زندگی‌تان شما را

تأیید کند. درواقع شما دوست دارید مورد تأیید
تمام زن‌های دنیا باشید؛ اما به‌طورقطع این مسئله
در مورد همسر و شریک زندگی‌تان بیشتر است.
می‌دانید که وقتی او شما را تأیید کند، می‌توانید
تمام دنیا را فتح کنید.

مردان چیز دیگری نیز می‌خواهند، مجادله و
مشاجره کمتر. شما دوست ندارید منشأ
ناخوشی‌های همسران باشید و وقتی زن
زندگی‌تان غمگین است، دوست دارید همه چیز را
بهبود بخشید. مردان خود را مسئول احساسات
زنان می‌دانند و این همان جایی است که مسیر را
اشتباه می‌روند.

زنان احساسات ناگهانی دارند. مردان هم
احساسات ناگهانی دارند؛ اما تفاوتشان این است
که این احساسات را بهتر پنهان می‌کنند. وقتی
احساسات ناگهانی زنان رو می‌شود، مردان دوست
دارند نقش ناجی را بازی کنند، سریع وارد عمل

شوند و کاری کنند که همه چیز ترمیم شود.
صادقانه بگویم، گاهی این احساسات ناگهانی شما
را می ترساند. هیچ چیز به اندازه اشک های
بی دلیل یک زن و یک صحبت دوساعته پس از
آن نمی تواند یک مرد بالغ را بترساند. شما دوست
دارید سریع ریشه این احساس را بیابید و آن را از
بین ببرید؛ اما این شیوه در مورد زنان جواب
نمی دهد.

جان در طول مشاوره با زوجی در ارتباط بود که
در مورد همین موضوع با هم جدل داشتند. مرد
می گفت که همسرش طوری وارد اتاق می شود
که او به هم می ریزد و از این می ترسد که حال
زنش خوب نباشد طوری که هر لحظه مراقب
حرکات بدن زنش است. مرد نزد جان آمده بود تا
بفهمد آیا همسرش مشکلی دارد یا نه. زن
می گفت که هر بار وارد اتاق می شود، مرد مثل
خودروی بتمن می شود. سپرهایش بالا می روند و

او را در حالت تدافعی قرار می‌دهند طوری که مرد
نفوذ نکردنی می‌شود و زن امکان نزدیک شدن به
شوهرش را ندارد. زن ادعا می‌کند که شوهرش
هیچ وقت به او گوش نمی‌دهد و دقیقاً این جمله را
تکرار می‌کند: «هر وقت به تو نیاز دارم، تو
نیستی.» اما مرد اصرار داشت که همیشه به
حرف‌های زنش گوش می‌دهد.
وقتی جان رفتار این زوج را مشاهده کرد،
مشخص شد که نگرش مرد به عواطف زن،
ناشکیبایی بوده است؛ مرد دلش می‌خواست است
فوری بفهمد که دلیل این احساس زن چیست و
در یک کلام، مرد به شدت تحریک پذیر بوده است
و همان طور که به زنش گوش می‌داده، خود را
مسئول تغییر حال زن از بد به خوب می‌دیده
است. مرد باور داشت که وظیفه او در مقام شوهر،
خوشحال کردن اوست، پس وقتی زنش ناراحت
است باید روشی برای حل مشکل بیابد و این

همان کاری است که انتظار دارد زنش در شرایط
مشابه انجام دهد.

به نظر منطقی است. این طور نیست؟
اما باید بگویم اشتباهی بزرگ است.

در این مورد ذهن مرد پر از نصایح حکیمانه از این
دست بود که «وقتی روزگار با تو بد می کند، تو
نباید زیاد خوب باشی.» این توصیه ها موجب
می شود زن احساس کند که شنیده نمی شود، پس
نباید حرف هایش را به شوهرش بزند چون مورد
قضاوت قرار می گیرد.

مرد چطور می تواند رفتار متفاوتی نشان دهد؟
چطور می تواند زنش را همراهی کند؟ چطور
می تواند قابل اعتماد بودنش را نشان دهد؟

همه این ها یک جواب دارد: تطبیق. همیشه جواب
همین است. او باید به همسرش توجه می کرد، به
همسرش نگاه می کرد، او را درک می کرد. بدون
حالت تدافعی گوش می داد و درنهایت با او همدلی

می کرد. او نباید راه حل نشان می داد، نباید
فلسفه بافی می کرد، نباید مسئله را شخصی
می کرد، نباید تلاش می کرد عواطف او را بررسی
کند و درنهایت هم به این نتیجه برسد که
همسرش مشکلی روحی روانی دارد، فقط باید
می دانست که همسرش می خواهد کمتر احساس
تنهایی کند.
برخورداری از این بینش و آگاهی، آرامشی بزرگ
به همراه دارد، زیرا فشار زیادی را از روی
شانه هایتان برمی دارد. وقتی خودتان را تطبیق
دهید، زن نیز احساس آرامش می کند. وقتی او
احساس امنیت کند، جهان به کام شماست و
زندگی خوب است. رابطه جنسی عالی می شود و
تعامل شما با همسرتان سرشار از شادی و
سرخوشی.

اگر می خواهید با شریک زندگی خود رابطه ای
صمیمی داشته باشید، باید تمام عواطف او را

ببینید و البته از تمام عواطف خود، زشت یا زیبا، نیز آگاه شوید. اجازه ندهید هیچ‌یک از آن‌ها شما را بترساند. فکر نکنید که باید برای خودتان یا او دلیل منطقی بیاورید که وجود چنین احساساتی نامناسب است. پذیرش، کلید اصلی است. وقتی بیاموزید که احساسات و عواطف او را بپذیرید، خودتان را نیز خواهید پذیرفت. معمولاً زنان در بُعد احساسات قوی‌تر از مردان هستند. این تفاوت اساس هورمونی و بیولوژیکی دارد. می‌توانید تفاوت‌های احساسی بین دو جنس را در بازی کودکان ببینید. برای درک بیشتر، با هم به بازی‌های کودکان‌های که جیمز در زمین بازی و پارک‌های مخصوص کودکان شاهد آن بوده است نگاهی می‌اندازیم.

یادگیری از کودکان

اول به پسر بچه‌های هشت‌ساله توجه کنیم. پسرها در این سن تمایل به دویدن و بازی با توپ دارند.

برای مثال، یکی از پسر بچه‌ها توپی را برمی‌دارد و گروهی از پسرها هم دنبال او می‌کنند تا توپ را از دستش درآورند. در حین بازی این کودک یا خودش توپ را حفظ می‌کند یا آن را به دوستانش پاس می‌دهد. برای این بازی که شبیه به بسکتبال است، زمین بازی مورد نیاز است و هدف اصلی، قدرت دویدن بچه‌هاست.

درست است که پسرها هنگام بازی خیلی جدی هستند؛ اما از آن لذت می‌برند و قهقهه می‌زنند. در طول بازی هم وقتی یکی از پسر بچه‌ها به هر دلیلی خیلی احساساتی شود و حتی گریه کند، بقیه به او توجهی نمی‌کنند و به بازی خود ادامه

می‌دهند تا پسر بچه خودش مشکلش را حل کند؛ اما یک‌بار جان چیزی غیر از این را مشاهده کرد. پسری به نام برایان شروع به گریه کرد و پسری دیگر به نام گبی که کاپیتان تیم بود، با صدای بلند و لحن دستوری فریاد زد: «هی! بازی را

متوقف کنید.» و به سمت برایان رفت. او از برایان پرسید: «چرا گریه می کنی؟» و برایان

همان طور که اشک می ریخت گفت: «هیچ کس توپ را به من پاس نمی دهد.» سپس گبی رو به دیگران کرد و گفت: «بچه ها این بار بازی را

برایان شروع می کند. توپ را به او بدهید. برایان شروع کن.»

به این ترتیب همه دوباره مشغول بازی شدند و مسئله حل شد. هدف پسرها این بود که به هر ترتیبی شده بازی ادامه پیدا کند. احساسات گبی باعث می شد آن ها از ادامه بازی بمانند و دیگر خوش نگذرانند، پس باید این مانع را از بین می بردند و بازی را ادامه می دادند. این مسئله در مورد جنس مذکر همیشه صدق می کند. فرقی نمی کند ۸ ساله باشند یا ۴۸ ساله. هدف مردان این است که هرگونه احساس منفی را سریع از بین ببرند و به سرگرمی و شادی ادامه دهند.

حال نوبت دختران هشت‌ساله در همان زمین بازی است. لیزا و کتی لی‌لی بازی می‌کنند. کتی می‌زند زیر گریه. لیزا می‌پرسد: «چرا گریه می‌کنی؟» کتی می‌گوید: «تو من را اذیت می‌کنی.» لیزا می‌گوید: «مگر چه کار کردم؟» کتی می‌گوید: «من دلم می‌خواهد تو هم مثل من گل‌سر به سرت بزنی. برای همین از خانه گل‌سری شبیه به مال خودم برایت آوردم تا به موهایت بزنی تا هر کس که ما را می‌بیند، بفهمد که ما صمیمی هستیم.» لیزا توضیح می‌دهد که او از گل‌سر بدش می‌آید؛ اما کتی بیشتر گریه می‌کند. لیزا می‌گوید: «اما من دوست صمیمی تو هستم و همه این را می‌دانند.»

این مسئله اینجا تمام نمی‌شود. دخترها خاطرات گذشته خود را مرور می‌کنند و برای هم توضیح می‌دهند که چطور یکدیگر را دیدند و اولین بار چه کاری کردند. آن‌ها به هم قول می‌دهند یک

شبانه‌روز کامل کنار هم باشند و تا صبح حرف
بزنند. آن‌ها به این نتیجه می‌رسند که باید مثل دو
خواهر باشند و حتی با دو برادر ازدواج کنند تا
بتوانند تا آخر عمر کنار هم باشند. خیلی وقت
است که هردو بازی لی‌لی را فراموش کرده‌اند.
انگار این بازی بهانه و بستری برای صمیمیت
بیشتر بوده است. اصلاً دلیل بازی‌های دخترانه
همین است، صمیمیت بیشتر. بازی برای آن‌ها
خوب است؛ اما بیشتر نقابی است برای اکتشاف
احساسات یکدیگر و برقراری ارتباطی قوی‌تر.
برای دخترها هدف بازی کردن نیست و توقف
بازی نیز خیلی اهمیت ندارد. احساسات و بروز آن
برای دخترها نقص به حساب نمی‌آید، بلکه
فرصتی برای دوستی و رفاقت بیشتر است. وقتی
دخترها احساسات خود را بیان می‌کنند، قلبشان را
به روی یکدیگر می‌گشایند و به هم اعتماد
می‌کنند. این نشانه خوبی برای عمیق شدن

رفاقت آنهاست. درنهایت لیزا و کتی در مورد گل سر نیز به توافق می‌رسند. لیزا موافقت می‌کند که گل سر کتی را در جیبش بگذارد تا همیشه به یادش باشد. برای آنها تنها چیزی که اهمیت ندارد، حل مشکل است.

جمع‌بندی

مردان همیشه این سؤال را می‌پرسند: «وقتی زن‌ها احساساتی می‌شوند، می‌خواهند به چه هدفی دست بیابند؟» این پرسشی کاملاً مردانه است. زن‌ها از شنیدن این سؤال مات و مبهوت می‌مانند. وقتی مردی به زنی می‌گوید احساساتی، منظورش احساساتی مثل شادی، شوخی، هیجان، شور، شوق یا عشق نیست. درواقع مردها در مورد احساسات مثبت حرف نمی‌زنند، زیرا با چنین هیجاناتی مشکلی ندارند و آن را دوست هم دارند. مردان با احساسات به اصطلاح منفی مانند غم، عصبانیت، ناامیدی، ترس، حسادت، تنهایی، شرم

و نبود امنیت مشکل دارند. این‌ها هیجاناتی هستند که مردها دلشان نمی‌خواهد ببینند، در موردش چیزی بشنوند یا حتی به آن‌ها فکر کنند. بیشتر مردان بر این باورند که حرف‌زدن در مورد چنین عواطفی، اوضاع را بدتر می‌کند؛ اما این حقیقت ندارد.

بیشتر زنان این‌گونه به احساسات خود نگاه نمی‌کنند. اجازه دهید روراست باشیم و برویم سر اصل مطلب: برای یک زن چیزی به نام احساس منفی وجود ندارد. برای یک زن احساساتی بودن اصلاً مایه خجالت نیست. احساسات و عواطف حضور دارند و مانند نفس کشیدن طبیعی و البته الزامی هستند.

برای زنان احساسات و عواطف فرصتی برای رفاقت و صمیمیت هستند. فرصتی برای ایجاد پیوندهای عاطفی و نشان‌دادن قابل اعتماد بودن و یافتن تکیه‌گاه.

درنهایت هر رابطه‌ای مسائل و مشکلاتی دارد.
هیچ دوفری را نمی‌توان پیدا کرد که در همه
موارد با هم توافق داشته باشند. هدف این نیست
که طرف مقابل را با خودت همراه کنی. هدف
درک و شناخت همان فرد منحصر به فرد است که
گاهی دوست‌داشتنی و گاهی نفرت‌انگیز، گاهی
مهربان و گاهی نامهربان، گاهی پرشور و گاهی
کسل‌کننده است. اصلاً به نظرتان خسته‌کننده
نیست که با یکی عین خودتان بیرون بروید و
ازدواج کنید و زندگی مشترک بسازید؟ حالا که
نمی‌توانید کسی را مثل خودتان کنید، تکلیف
چیست؟ فقط باید قدرت درک او را بالا ببرید.
وقتی دست از کوشش برای تغییر او بردارید،
می‌توانید با خود واقعی او تطبیق یابید و درست
همین جاست که معجزه رخ می‌دهد.
هر بار که شک کردی، بازی لی لی را به یاد بیاور.
گل سر را روی موهایت بگذار و نشان بده که

هرگاه او به تو نیاز دارد، صمیمانه کنارش هستی.
این همان راه ورود به قلب زن هاست.



❖ زنان بیشتر از هر چیزی چه می‌خواهند: قابل اعتماد بودن. اولین چیزی که یک زن می‌خواهد، قابل اعتماد بودن مرد است. وقتی می‌توانید این قابلیت را نشان دهید که همانی باشید که می‌گویید و همان کاری را انجام دهید که قولش را داده‌اید. به این ترتیب یک قهرمان واقعی خواهید بود.

❖ راز قابل اعتماد بودن: تطبیق. زنان نیاز دارند پیوند عاطفی برقرار و در لوای این پیوند احساس امنیت کنند. این مهم فقط از طریق تطبیق انجام می‌شود. وقتی زنی می‌خواهد با شما ارتباط برقرار کند، به‌خصوص زمانی که از چیزی ناراحت است،

شما باید خودتان را تطبیق دهید، یعنی به او توجه کنید، از نظر فیزیکی صورتتان را به سمت او برگردانید و به چشمانش نگاه کنید، با پرسش کردن نشان دهید که می‌خواهید او و احساساتش را درک کنید. بدون اینکه در حالت تدافعی قرار گیرید به حرف‌هایش گوش دهید و درنهایت با پذیرش و تأیید عواطفش، با او همدلی کنید.

❖ برای شاخ و شانه نکشید: زنان فقط از نظر عاطفی نیاز به امنیت ندارند. آن‌ها از نظر جسمی نیز امنیت می‌خواهند. یک قهرمان هرگز از سائز شانه و بلندی صدایش برای ارباب یک زن یا فهماندن یک نکته بهره نمی‌گیرد. نبود امنیت جسمی بدترین عامل برای شکست یک رابطه است.

❖ قابل اعتماد بودن برای مردان مساوی است با مجادله کمتر، رابطه جنسی بیشتر: وقتی زنی از نظر عاطفی با شما پیوند خورده باشد و احساس

امنیت کند و از همه مهم‌تر، بفهمد که شما قابل
اعتماد هستید، کمتر با شما مخالفت می‌کند و
خواهان رابطه جنسی بیشتر و باکیفیت‌تر با
شماست.

ممکنست به‌جای قهرمان یک بچه‌مaman باشید
اگر:

❖ عواطف و احساسات او را نادیده بگیرید و
به‌سرعت راه‌حل ارائه دهید.

❖ از صدا، قدرت یا بزرگی هیكلتان برای
ترساندن او استفاده کنید.

❖ وقتی با شما صحبت می‌کند، هم‌زمان ایمیل
خود را چک کنید یا به هر شکلی به او نشان

دهید که توجهی به حرف‌هایش ندارید.

❖ وقتی که قرار گذاشته‌اید کنارش باشید، کنارش
نباشید.

❖ وقتی با او هستید، چشمتان دنبال زن‌های
دیگر باشد.

❖ پنهان کاری کنید.

❖ دروغ بگویید.

❖ خیانت کنید.

❖ در مورد خیالتان دروغ بیافید.

Telegram @eat_book

فصل دوم

مغزی مخصوص خانم‌ها

هنر شناخت مغز یک زن

بگذارید از همین گام اول با هم روراست باشیم.

قرار نیست اینجا همه چیز را در مورد مغز زنان و

مردان باز کنیم و در موردش حرف بزنیم. می‌دانید

که فقط راجع به مواردی حرف می‌زنیم که مربوط

به ارتباط مؤثر بین زن و مرد است.

اگر خیلی ساده به دو مغز بر بخورید و قرار باشد

یکی از آن‌ها را انتخاب کنید و بگویید کدام زنانه

و کدام مردانه است، می‌دانید که هیچ ویژگی

تمیزدهنده‌ای وجود ندارد. یکی از مغزها آبی و

دیگری صورتی نیست، یکی از صدف و مروارید و

پر ساخته نشده و دیگری از سنگ و کلوخ. مغز

زنان و مردان هر دو سه بخش دارد: لوب پیشانی،

لوب آهیانه‌ای و لوب پس سری. مغز انسان
بزرگسال، چه زن چه مرد، از صدمیلیارد نورون
تشکیل شده است که به صدتریلیون نقطه متصل
هستند. مغز مردها ده درصد از مغز زن‌ها بزرگ‌تر
است؛ اما این هیچ گواهی بر تفاوت میزان هوش
زن و مرد نیست. دستان مردان نیز ده درصد
بزرگ‌تر از دستان زنان است. بالاتنه مردها ده
درصد از بالاتنه زن‌ها بزرگ‌تر است و خلاصه
اینکه همه ارگان‌ها در بدن یک مرد حدود ده
درصد از همان ارگان‌ها در زن بزرگ‌تر است و
مغز نیز از این قاعده مستثنی نیست.
تا زمانی که موضوع هوش در میان باشد، اندازه
مغز عامل تعیین‌کننده نیست. ضمن اینکه مغز
یک زن تمام ویژگی‌ها و قسمت‌های مغز یک مرد
را دارد؛ اما در دو حوزه مهم متفاوت عمل می‌کند:
ضرب‌آهنگ و ترس. کافی است اهمیت این

تفاوت‌ها را درک کنید تا بتوانید قهرمان زندگی
زن مورد علاقه‌تان شوید.

ضرب‌آهنگ

تمام انسان‌ها و پستانداران به روش‌های مختلف
ریتمیک هستند. ما ریتمیک نفس می‌کشیم،
قلبمان ریتمیک می‌زند، روش راه رفتن ما
ریتمیک است، امواج ذهن ما ریتمیک کار
می‌کنند، سیکل خواب و بیداری ما ریتمیک است
و بیشتر سیستم هورمونی ما نیز ریتمیک است،
بنابراین زنان از نظر ضرب‌آهنگ پیچیده‌تر از
مردان هستند، زیرا سطوح هورمون در آن‌ها در
طول سیکل قاعدگی هر ماه فراز و فرود دارد.
همه این‌ها درست است. ما می‌خواهیم در مورد
سیکل قاعدگی حرف بزنیم. سیکل و ریتم
هورمون‌های زنانه را بشناسیم و به این ترتیب شما
بفهمید که چرا زنان در این دوره، رفتارهای
خاصی از خود نشان می‌دهند.

هورمون‌های سه‌گانه زنان، یعنی استروژن، پروژسترون و تستسترون، واقعیت روزانه زنان را تعیین می‌کنند: چه چیزهایی برای او ارزشمند است، او چه میزان فعالیت دارد؛ نیازهایش چیست و در چه زمانی به چه شیوه‌ای و حتی به چه کسی نیاز دارد. تعجب نکنید، تستسترون که اغلب هورمونی مردانه نامیده شده است، برای زنان نیز به همان اندازه اهمیت دارد.

در طول دو هفته اول قبل از سیکل قاعدگی، زمانی که استروژن بالاست، زنان صمیمی‌تر، حراف‌تر، اجتماعی‌تر، آرام‌تر و از نظر عاطفی همدل‌تر هستند. در طول دو هفته دوم زمانی که پروژسترون بالاست، زنان حساس‌تر، نگران‌تر و ناآرام‌تر هستند و ترجیح می‌دهند تنها باشند. آن‌ها بیشتر درون‌گرا و البته خلاق‌تر می‌شوند. البته این یک نتیجه کلی است و می‌تواند در برخی از زنان متفاوت باشد؛ این مسئله با بالا رفتن سن زن و

نزدیک شدن به دوران قبل از یائسگی و یائسگی
تفاوت بیشتری می‌کند.



بسیاری از زنان در دوره پیش از یائسگی، یعنی
اواسط چهل سالگی تا اواسط پنجاه سالگی، افزایش
در تحریک پذیری و بی خوابی را تجربه می‌کنند
که این دو با بیشتر شدن استرس و تنش افزایش
می‌یابد. یک قهرمان می‌تواند در این شرایط به
همسر خود کمک کند تا بیشتر بخوابد و بیشتر
مراقب خودش باشد. نیازها و عواطف زنان در
طول دوران قاعدگی متفاوت و متغیر هستند،

هرچند این نوسانات بیشتر برای خود زنان و کمتر برای دیگران قابل درک و شناخت هستند. زنان در زمان تخمک‌گذاری احساساتی‌تر هستند و بیش از قبل تمایل به رابطه جنسی دارند که دلیل آن را در بخش «رابطه جنسی و هورمون‌ها» توضیح خواهیم داد. بسیار طبیعی است که زنان قبل از قاعدگی حساسیت عاطفی، تنش، غم و تحریک‌پذیری زیادی را به دلیل پایین آمدن پروژسترون تجربه کنند. این حالت، سندرم قبل از قاعدگی نامیده می‌شود و می‌تواند فقط یک روز دوام داشته باشد، البته در برخی افراد تا دو هفته قبل از قاعدگی وجود دارد. این علائم شامل افسردگی و اضطراب خفیف تا حاد است.

نشانه‌های فیزیکی این سندرم شامل سردرد، کمردرد، گرفتگی عضلات و نفخ است. برای به حداقل رساندن این حالات، زنان می‌توانند کارهایی از جمله نرمش، دوری از کافئین، استفاده

از ویتامین‌های ب و سبزیجات، استفاده از
قرص‌های پروژسترون زیر نظر پزشک و یا
داروهای ضدافسردگی انجام دهند؛ اما شما
به‌عنوان مرد نیز می‌توانید با شنیدن احساسات او،
خودداری از ربط دادن حالات عاطفی او به دوران
قاعدگی و کوشش نکردن برای حل مشکل، به
همسرتان کمک کنید. راهنمایی‌تان می‌کنیم.
همیشه این پاسخ را از مردان می‌شنویم. به شما
پیشنهاد می‌کنم در این پاسخ بازنگری کنید:

اشتباه

تو هر ماه این موقع که می‌شود، همین حال را
پیدا می‌کنی. دیگر باید عادت کرده باشی. از
خودت بیشتر مراقبت کن و این قدر همه چیز را
سخت نگیر.

درست

به نظر می‌رسد این روزها حال خوبی نداری. بیا با
هم حرف بزنیم. دوست دارم همین حالا روبه‌رویم

بنشینی و از ناراحتی‌ها و نگرانی‌هایت برایم حرف
بزنی.

درست است که او با کم کردن میزان کافئین و
افزایش نرمش می‌تواند حالش را بهتر کند؛ اما اگر
می‌خواهید به او امنیت عاطفی بدهید، شما چنین
پیشنهادی به او ندهید. او این توصیه‌ها را زیاد از
رسانه‌ها شنیده است. خیلی از زن‌ها دوست دارند
قبل از قاعدگی تنها باشند. یک روش برای کمک
و حمایت از او در چنین شرایطی این است که
برخی مسئولیت‌ها را شما بپذیرید تا او زمانی برای
خودش داشته باشد. جالب است که در

فرهنگ‌های سنتی برای زنانی که دوران قاعدگی
را می‌گذرانند، مکانی مخصوص آماده می‌شد که
بتوانند آن زمان از ماه را در آنجا سپری کنند و
بدون فکر کردن به مسئولیت‌های روزانه، زمانی
برای درون‌اندیشی و تأمل داشته باشند. این سنت
در دنیای مدرن فراموش شده است؛ اما اگر به او

کمک کنید تا امواج احساسی ناشی از نوسانات هورمونی را به خوبی بیرون بریزد، قهرمان زندگی او خواهید شد.

همه زن‌ها سیکل بیست‌و‌هشت‌روزه ندارند (سیکل طبیعی از بیست تا چهل روز ادامه دارد.) و تمام زن‌ها علائم قبل از قاعدگی را ندارند. سلامتی عمومی، سطح استرس و داروهایی که یک زن استفاده می‌کند، مانند قرص‌های ضدبارداری، می‌تواند سیکل زنانه را هم از نظر مدت زمان هم از نظر فشار روانی تغییر دهد.

خلاصه اینکه هیچ قانون از پیش تعیین‌شده‌ای وجود ندارد که برای همه زنان کارایی داشته باشد و بهترین کار این است که شما با این سیکل و نیازهای همسر خود در این شرایط خاص آشنا شوید. آنچه باید به خاطر بسپارید این است که همسر یک هفته پیش شما در شرایط قاعدگی هفته جاری، زنی کاملاً متفاوت خواهد بود. تنها

عامل ثابت، همین تغییر خلق است و تا زمانی که این تغییر خلق را شخصی نکنید، قهرمان زندگی او باقی خواهید ماند. باور کنید که حالات روحی و روانی او هیچ ارتباطی به شما ندارد.

هورمون‌ها و رابطه جنسی

هورمون‌ها تأثیری بسزا بر تمایل یک زن به برقراری رابطه جنسی دارند و این تأثیر فراتر از درک مردان است. فراز و فرود هورمون‌ها و تغییرات قاعدگی تأثیرگذار بر حالات روحی زن می‌تواند تمایل او به رابطه جنسی را کم یا زیاد کند. شاید برایتان جالب باشد اگر بگوییم که زنان در دوران تخمک‌گذاری بیشتر به رابطه جنسی پرهیجان با مردان آلفا (با انرژی مردانگی قوی) جذب می‌شوند؛ اما در زمان‌های دیگر مردان بتا (مردانی مهربان‌تر و نرم‌تر) را ترجیح می‌دهند.

١. Will Ferrell

٢. Stephen Hawking

٣. Helen Fisher

Telegram @eat_book