

ماری فرلئو

ندا شادانظر

زن ایده آل

چہطور ہمسرتان رامجنوب خود کنید

جاذبیت‌های‌تان را نشان دهید!

بگذارید نکته‌ای را برایتان توضیح دهم: این کتاب شبیه کتاب‌های دیگری که تا به حال در این زمینه خوانده‌اید نیست. در این کتاب، نه از قوانین خبری هست و نه فهرست کارهایی که ظرف سی‌روز، باید انجام دهید تا همسرتان را مجذوب خود کنید و نه دلیلی برای سرزنش کردن خودتان، «اگر همسرتان، آن کسی نیست که دنبالش بوده‌اید». لطفاً این کتاب‌ها را کنار بگذارید. در عوض، به خودتان توجه کنید - و این که چگونه می‌توانید در هر موقعیتی، خود را آنطور که هستید، نشان دهید - چه ازدواج کرده باشید، یا نه. فکر کنید چه طور می‌توانید با وجود تغییرات زندگی، زیبایی‌ها و قدرت‌های درونی‌تان را به منصفی ظهور برسانید. به محض آنکه آغوش خود را به روی ویژگی‌های منحصر به فردتان می‌کشایید و عادت‌های بدتان را کنار می‌گذارید، در نهایت تعجب، خواهید دید که چه قدر در نظر دیگران، جذاب هستید! این کتاب به شما می‌آموزد

■ پنج حقیقتی که هر زن جذابی باید بداند.

■ هفت عادت زنانی که جذاب نیستند.

■ هشت راز برای جذب همسر دلخواه‌تان.

ISBN:



کتاب‌های میرداسhti
MIRDASHTI BOOKS

سرشناسه: فورلئو، ماری

Forleo, Marie

عنوان و نام پدیدآور: زن ایده آل: چطور همسران را مجذوب خود کنید/ نویسنده ماری فرلئو؛ مترجم ند

مشخصات نشر: تهران: کتابسرای میردشتی: نشر قطره، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۱۴۳ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۵۴۶-۱۲-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی:

very man want you: how to be so irresistible you'll barely keep from dating yourself !c2008.

یادداشت: چاپ قبلی: نشر قطره، ۱۳۹۶.

عنوان دیگر: چطور همسران را مجذوب خود کنید.

موضوع: قرار ملاقات (آداب)

موضوع: Dating (Social customs)

موضوع: اعتماد به نفس

موضوع: Self-confidence

موضوع: روابط زن و مرد

موضوع: Man-woman relationships

موضوع: زنان -- روان شناسی

موضوع: Women -- Psychology

شناسه افزوده: شادانظر، ندا، ۱۳۵۹ - مترجم

رده بندی کنگره: HQ۸۰۱

رده بندی دیویی: ۶۴۴/۷۷۰۸۲

شماره کتابشناسی ملی: ۷۴۰۰۷۱۶

وضعیت رکورد: فیا

صفحه آرا: علی طاهری ش.

چاپ و صحافی: چاپ دوستان

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول- ۱۳۹۹

ناشر: کتابسرای میردشتی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۵۴۶-۱۲-۵

نشر و پخش کتابسرای میردشتی

تهران • خیابان انقلاب • خیابان فخرآزای • بعد از تقاطع لیافی نژاد

نیش کوچه ماستری فراهانی • پلاک ۱۱ • طبقه ۱ • واحد ۱

تلفن | ۰۲۱- ۶۶۴۹۰۶۶۰

نمبر | ۰۲۱- ۶۶۴۹۱۹۶۸



www.mirdashtibook.com

info@mirdashtibook.com

زن ایده آل



کتابسرای میردشتی ۳۲۰,۰۰۰ ریال

زن ایده آل

چطور همسران را مجدوب خود کنید

نویسنده:

ماری فرلئو

مترجم:

ندا شادنظر

فهرست

پیش‌گفتار.....	۷
بخش ۱: کلید ازدواج با مرد دلخواه‌تان.....	۱۵
فصل ۱: جذابیت.....	۱۷
فصل ۲: پنج حقیقتی که هر زن جذابی باید بداند.....	۴۳
فصل ۳: هفت عادت زن‌هایی که جذاب نیستند.....	۶۱
بخش ۲: هشت راز برای جذب همسر‌تان.....	۷۵
فصل ۴: راز اول: از قوانین‌تان صرف‌نظر کنید.....	۷۷
فصل ۵: راز دوم: فهرست ایده‌آل‌های‌تان را دور بیندازید.....	۸۳
فصل ۶: راز سوم: وقتی زن‌ها و مرد‌ها علیه هم می‌جنگند.....	۸۹
فصل ۷: راز چهارم: والدین مسبب ناکامی‌های شما نیستند.....	۹۵
فصل ۸: راز پنجم: باورهای‌تان را رها کنید.....	۱۰۱
فصل ۹: راز ششم: دست از شکایت کردن بردارید.....	۱۰۷
فصل ۱۰: راز هفتم: زندگی عادی‌تان را ادامه دهید.....	۱۱۳
فصل ۱۱: راز هشتم: ظاهری آراسته داشته باشید.....	۱۲۳
بخش ۳: جمع‌بندی مطالب کتاب.....	۱۳۱
فصل ۱۲: رایج‌ترین سؤالات.....	۱۳۳
فصل ۱۳: و حالا چه؟.....	۱۴۱

پیش گفتار

اگر می‌گفتم که می‌توانم ظرف یک ساعت، اطلاعاتی در اختیارتان بگذارم تا هر لحظه خوشحال‌تر، سالم‌تر و جذاب‌تر باشید، چه می‌کردید؟ اگر می‌گفتم این اطلاعات، کیفیت عشق و محبت‌تان را در زندگی زناشویی دگرگون خواهد کرد، چه؟

اگر می‌دانستید چه‌طور می‌توانید جذاب باشید و بی‌آن‌که تظاهر کنید، از روابط زناشویی سالم و رضایت‌بخش‌تان لذت ببرید، چه؟

اگر مجبور نباشید نقش بازی کنید، از قوانین پیروی کنید یا برای رسیدن به خواسته‌های‌تان حساب و کتاب کنید، چه؟

این‌ها برای‌تان جالب نیست؟ دوست دارید یک ساعت از وقت‌تان را به حرف‌های من اختصاص دهید؟ دوست دارید همسران را مجذوب خود کنید؟

اگر می‌خواهید قابل اعتماد، سرشار از احساس و جذاب باشید - که امیدوارم همین‌طور باشد - کتاب مناسبی را انتخاب کرده‌اید. این کتاب زندگی‌تان را متحول می‌کند. راه‌کارهایی را می‌آموزید که به تقویت روابط‌تان با اعضای خانواده و دوستان کمک می‌کند، بی‌آن‌که مجبور شوید خود را به زحمت بیندازید.

شاید عنوان این کتاب برای تان جالب باشد. شاید بگویید: «بله، من می‌خواهم زنی ایده‌آل برای همسرم باشم.» باید اعتراف کنم که من هم این عنوان را انتخاب کردم تا شما را مجذوب کتابم کنم. این کتاب به شما کمک می‌کند تا بر جذابیت‌های درونی و بیرونی خود بیفزایید و ارتباط بسیار خوبی با همسران داشته باشید.

ممکن است بعضی از مطالبی که در این کتاب می‌آموزید، با عقایدی که دارید یا چیزهایی که تا به حال آموخته‌اید، مغایر باشد. اما به خاطر داشته باشید که این کتاب را به این دلیل انتخاب کرده‌اید که آموخته‌ها و باورهای فعلی تان کمکی به زندگی مشترک تان نکرده است.

اولین نکته‌ای که باید به آن اشاره کنم، این است: وقتی راه‌کاری در زندگی تان مؤثر نیست، مفهومش این است که از اطلاعات نادرستی استفاده کرده‌اید. نگران نباشید؛ این، مشکلی نیست که حل نشود؛ در واقع موهبتی از سوی خداست که می‌خواهد به شما بگوید در مسیر نادرستی قرار گرفته‌اید و باید هرچه زودتر اولین گام را در مسیر درست بردارید. وقتی با ذهنی قبرا و آماده این راه‌کارها را می‌آموزید، خواهید دید که روابطی پرشور و پربار در انتظار تان خواهد بود.

چه‌طور بهترین بهره را از این کتاب ببرید
این کتاب مطالب زیادی به شما می‌آموزد و سرگرم و متحول تان می‌کند. من سعی کردم مطالب و دیدگاه‌هایی را در این کتاب مطرح کنم که با کمک آن‌ها بتوانید تغییراتی ابدی و ارزشمند در زندگی تان ایجاد کنید. اگر به دنبال اطلاعات و راهنمایی‌های بیش‌تر هستید، می‌توانید به اینترنت و به سایت‌هایی که در این زمینه وجود دارند، مراجعه کنید و اطلاعات مورد نیازتان را جست‌وجو و آن‌ها را کپی کنید.

به خاطر داشته باشید، تفاوت مطالعه و درک یک مطلب با عمل کردن به آن، از زمین تا آسمان است. من می‌توانم روش‌های تألیف کتاب خودیاری را بخوانم و در نهایت به این نتیجه برسم که برای نوشتن چنین کتابی،

پیش گفتار / ۹

به سوژه و ایده‌ای جذاب، نوشتن طرح کتاب، رایانه و چاپگر نیاز دارم؛ اما تا وقتی نشینم و کتابی ننویسم، هرگز کتاب خودیاری‌ای به وجود نخواهد آمد! خواننده‌ی عزیز، درباره‌ی شما نیز همین‌طور است. اگر واقعاً می‌خواهید همسرتان را مجذوب خود کنید، باید روش‌های جذاب بودن را تمرین کنید. تنها یادگیری این روش‌ها کافی نیست.

این کتاب کمک می‌کند تا افکار پنهانی و رفتارهایی را که روابطتان را خراب می‌کند، کنار بگذارید. من به تجربه می‌دانم وقتی از رفتارتان آگاه می‌شوید، بی‌آن‌که درباره‌ی خودتان قضاوت کنید، متوجه می‌شوید که ناخودآگاه رفتارتان را کنار گذاشته‌اید. آگاهی‌ای که با پیش‌داوری همراه نیست، کمک می‌کند تا با زحمت کم‌تری به راه‌حل دست یابید. کافی است نگاه دقیقی به خودتان بیندازید. وقتی بی‌آن‌که قضاوت کنید، خودتان را می‌بینید، از قید و بند رفتارهای نادرست گذشته خلاص می‌شوید.

این‌که خودتان را با کسی که بهتر و جذاب‌تر از شماست، مقایسه کنید، چاره‌ی کار نیست. وقتی خود را به بهتر شدن یا بهتر بودن محدود می‌کنید، دو اتفاق می‌افتد؛ ابتدا، به همه‌ی دنیا نشان می‌دهید که خود را شکست‌خورده می‌دانید و به کمک نیاز دارید؛ در نتیجه در دام این فکر ناامیدکننده می‌افتید: «من هنوز به قدر کافی خوب نیستم»؛ دوم، احتمالاً در برابر عادت‌ها و رفتارهایی که فکر می‌کنید بد هستند، مقاومت می‌کنید و چون هرچه را بیش‌تر از خودتان دور کنید، مقاوم‌تر می‌شود، این عادت‌ها و رفتارها نیز بیش‌تر سراغ‌تان می‌آیند. حالا راه‌حل چیست؟ کافی است نگاه دقیقی به رفتارهای‌تان بیندازید و به راه‌حل‌های جدید فکر کنید؛ آن‌وقت خواهید دید که اگر بهتر بودن را هدف قرار دهید، به نتیجه‌ای نمی‌رسید.

شاید بگویید: «من گیج شده‌ام. چه‌طور می‌توانم به کارها و رفتارهایم توجه کنم، بی‌آن‌که قضاوت کنم یا این پیام را به اطرافیانم بدهم که ایرادی دارم؟» پاسخ سؤال‌تان این‌جاست.

درباره‌ی خودتان کنج‌کاو باشید و خود را بهتر بشناسید. باید کنج‌کاو‌ی‌تان

بی‌غرض باشد. وقتی درباره‌ی خودتان متوجه چیزی می‌شوید، بگویید: «اوه... چه جالب!» یا «اوه، نگاهش کن!» چیزی را که در وجودتان است ببینید، بی‌آن‌که تغییرش دهید. دست از کمال‌طلبی بردارید و فکر نکنید باید همیشه «بی‌نقص و کامل» باشید. برخلاف باور عموم، شما می‌توانید رشد کنید و بیاموزید، بی‌آن‌که به دنبال حل مشکل‌تان باشید.

به عنوان مثال، من می‌دانم نوازنده‌ی خوبی هستم و همیشه سعی می‌کنم توانایی‌هایم را در این زمینه گسترش دهم. وقتی موسیقی جدیدی گوش می‌دهم، سعی می‌کنم بفهمم انجام دادن (یا ندادن) چه کاری مانع می‌شود که من نواختن این موسیقی را بیاموزم. سعی می‌کنم روش‌های متفاوت نوازندگی را یاد بگیرم. سراغ نوازنده‌های دیگر و اساتیدم می‌روم و از آن‌ها کمک می‌گیرم. گاهی در حین تمرین، ایده‌ی جدیدی به ذهنم می‌رسد و گاهی نیز با تماشای حالت‌های دست استادم، نکته‌ی جدیدی می‌آموزم. بعد می‌گویم: «اوه، متوجه شدم باید چه کار کنم. متشکرم.» و همین کافی است. تغییر، گسترش و رشد؛ این سه عامل، دست در دست هم می‌دهند تا روحیه‌ی خودشناسی را در خود به وجود آورید، نه خودآزاری را.

سریع‌ترین راه رسیدن به نتایج مطلوب این است که با دیگران تعاون و همکاری داشته باشید. تحقیقات بی‌شماری نشان می‌دهد کسانی که با همسرشان ورزش می‌کنند، سریع‌تر وزن کم می‌کنند، به مدت طولانی‌تری وزن‌شان را ثابت نگه می‌دارند و در طی این فرآیند، بیش‌تر احساس رضایت و آرامش می‌کنند. جذابیت ظاهری، به‌تنهایی بی‌فایده است. وقتی با دیگران ارتباط برقرار می‌کنید، مراقب رفتارهای ناخواسته‌تان باشید. با خود صادق باشید و احساس عشق و حمایت را در خود تقویت کنید.

درباره‌ی چیزهایی که از دوستان، خواهران، برادران، همکاران، والدین، معلم‌ها و مربی‌ها - و هر کسی که ارتباط خاصی با او داشته‌اید - آموخته‌اید،

پیش گفتار / ۱۱

حرف بزنید. معجزه زمانی رخ می دهد که چند نفر دور هم جمع می شوند و فکرشان را روی هم می گذارند و با همکاری هم، کاری انجام می دهند. این کتاب برای شماست. از آن، نهایت بهره را ببرید. مفاهیم و اطلاعات را امتحان کنید. راه کارهایش را تمرین کنید. حقیقت وجودی خود را کشف کنید. بگذارید این اطلاعات شگفت انگیز کمک تان کند تا قدرت ها و نیروهای اسرارآمیزتان را ابراز کنید.

دنیا به زنی باهوش، شگفت انگیز و زیبا مثل شما نیاز دارد. کافی است که از پيله‌ی خود بیرون بیایید. من با کمال افتخار به شما نشان می دهم چگونه این کار را انجام دهید. پس با من همراه شوید!

ماجرای تألیف کتاب «زن ایده آل»

شش سال قبل، طرح کلی کتاب «زن ایده آل» شکل گرفت. من تقریباً بیست و پنج ساله و تازه نامزد کرده بودم و در آپارتمان کوچک یک خوابه، در نیویورک زندگی می کردم. دوست داشتم کتاب بنویسم و خود و افکارم را به جهانیان معرفی کنم؛ چه موضوعی بهتر از زنان و روابط زناشویی شان! تنها یک مشکل کوچک داشتم: روابط زناشویی خودم.

من زنی زیبا، جذاب و موفق بودم. حلقه‌ی ازدواجم نگین الماس زیبایی داشت، حساب بانکی پر از پولی داشتم و نامزدی زیبا و مهربان. تمام دوستان و افراد خانواده‌ام مشتاق بودند زودتر در مراسم ازدواج من شرکت کنند، اما من فقط به این فکر بودم که از زیر بار ازدواج شانه خالی کنم. چه طور می توانستم درباره‌ی روابط زناشویی کتاب بنویسم، در حالی که زندگی زناشویی خودم در شرف نابودی بود؟ مسلماً نمی توانستم این کار را بکنم.

می دانستم که باید نامزدی‌ام را به هم بزنم، اما شش ماه تمام این فکر، ذهنم را مشغول کرده بود. باید چه می گفتم؟ کجا زندگی می کردم؟ کارم چه می شد؟ والدینم چه فکری درباره‌ی من می کردند؟ دیگران چه فکری درباره‌ی من می کردند؟ خودم درباره‌ی خودم چه فکری می کردم؟

هر روز که می‌گذشت، دروغ‌هایی که به خودم می‌گفتم، بزرگ‌تر، دردناک‌تر و آزاردهنده‌تر می‌شد. جر و بحث و کشمکش‌های میان من و نامزدم غیر قابل تحمل شده بود. سرانجام، یک روز صبح، همه چیز تغییر کرد. بیدار شدم و با خود فکر کردم: «حتی یک ثانیه‌ی دیگر هم نمی‌توانم این وضع را تحمل کنم. باید همین الان به این وضع خاتمه دهم. زندگی من به این تصمیم بستگی دارد.» دقیقاً یادم نیست چه گفتم، اما می‌دانم به محض آن‌که جمله‌ی «همه چیز تمام شد» از دهانم بیرون آمد، آن‌قدر احساس آرامش و سبک‌بالی کردم که قابل وصف نیست. البته ما با چشم‌های گریان، حلقه‌های مان را پس دادیم، اما در دل می‌دانستم که این تصمیم، به نفع هر دوی ماست.

از آن لحظه به بعد، دیگر هیچ چیز مثل قبل نبود. از وقتی جرئت کردم حقیقت را به زبان بیاورم، روحیه‌ام تغییر کرد. سخنرانی‌هایی در زمینه‌ی رشد شخصی برگزار کردم و دست به هر کاری زدم تا معنا و مفهوم واقعی زندگی را کشف کنم. به‌خصوص برایم جالب بود بدانم چه‌طور می‌توان روابط اجتماعی موفق‌تری داشت و به موفقیت و رضایت خاطر دست یافت. کتاب‌های بسیاری در این زمینه خواندم، در سمینارهای مختلفی شرکت کردم و از بهترین مشاورها کمک گرفتم و بعد معجزه‌ای باورنکردنی در زندگی‌ام رخ داد.

زندگی‌ام به طور معجزه‌آسایی دگرگون شد. ضمن آن‌که تلاش می‌کردم زندگی‌ام را اداره کنم و مستقل باشم، سرانجام به موفقیت‌های فردی و حرفه‌ای که مدت‌ها به دنبال‌شان بودم، دست یافتم.

اول از همه، با مردی بی‌نظیر و مهربان، به نام جاش^۱ آشنا شدم. او به‌راستی مرد رویاهایم بود. (حتی می‌توانم بگویم بهتر از آن بود.) او خلاق، حمایتگر، صادق، موفق، دوست‌داشتنی و شوخ‌طبع بود. دوم، سرانجام رویایی که مدت‌ها در سرم پرورانده بودم، تحقق یافت. من از

پیش گفتار / ۱۳

بچگی، دوست داشتم نوازنده شوم. هرگز رسماً در کلاسی ثبت‌نام نکرده بودم. ۲۶ ساله بودم و فکر می‌کردم دیگر برای شرکت در کلاس‌های نوازندگی دیر شده است. با این حال، در اولین کلاس ثبت‌نام کردم و مدتی بعد، در کارم پیشرفت و تدریس موسیقی را آغاز کردم. مدتی بعد، از طرف برنامه‌های تلویزیونی مختلف، از من دعوت به همکاری کردند. از آن پس، به هزاران زن و مردی که از سراسر دنیا در کلاس‌هایم شرکت می‌کردند، موسیقی آموختم. با مجله‌هایی مانند خویشتن، سلامت زنان و پیشگیری و سازمان‌هایی مانند نایک^۱ مشغول به کار شدم. در طول تألیف این کتاب، چهار نوار ویدیویی و دی‌وی‌دی^۲ آموزش موسیقی تهیه کردم که فروش فوق‌العاده‌ای داشتند.

یک سال قبل، با خود فکر کردم: «وای، خدای من، این روش زندگی چه قدر مؤثر است.» برای اولین بار در زندگی‌ام، احساس اعتماد به نفس و هشیاری می‌کردم. ضمن آن‌که به اطلاعات و تجربیاتم می‌بالیدم، سعی کردم سر رشته‌ی زندگی‌ام را در دست گیرم. وقتی مراجعانم نیز به موفقیت‌های باورنکردنی و بی‌سابقه‌ای دست یافتند، فهمیدم وقتش است که تألیف کتاب «زن ایده‌آل» را آغاز کنم.

هر چیزی را که کشف کردم و زندگی‌ام را تغییر داد - به‌خصوص توانایی‌ام در برقراری روابط مؤثر و موفق - در این کتاب گنجانده‌ام. می‌توانید از این اطلاعات استفاده کنید؛ اما فعلاً دست نگه دارید، چون خبر بهتری برای‌تان دارم.

قوانینی که زندگی زن‌شویی‌تان را دگرگون می‌کنند، بر سایر ابعاد زندگی‌تان نیز تأثیر خواهند داشت. اوضاع کاری، مالی، سلامت و احساس خوشبختی‌تان به اندازه‌ی روابط‌تان با اعضای خانواده، دوستان و همکاران، قوی‌تر و رضایت‌بخش‌تر از آنچه تصور می‌کردید، خواهد شد. من سعی

1. Nike

2. DVD

کرده‌ام هیچ نکته‌ای را از قلم نیندازم، چون می‌خواهم به آسان‌ترین شکل ممکن، زندگی‌تان را متحول کنید. حالا آماده هستید؟ پس می‌رویم سراغ اولین درس یعنی راه بروز جذابیت‌های درونی.

بخش ۱

کلید ازدواج با مرد دلخواهتان

اگر دانشی داری، بگذار دیگران شمع‌هایشان را با نور دانایی تو روشن کنند.

مارگارت فولر، نویسنده و فیلسوف

فصل ۱

جذابیت

«با ایمان و اعتقاد راسخ، از اولین پله بالا برو. یک‌باره به تمام پله‌ها نگاه نکن. فقط از پله‌ی اول بالا برو.»
دکتر مارتین لوتر^۱

آیا تا به حال احساس کرده‌اید که برای کارهای بزرگی ساخته شده‌اید؟ در کودکی، آیا فکر می‌کردید که پیام خاصی برای مردم دنیا خواهید داشت؟ بیش‌تر ما زن‌ها، رویاها و آرزوهای زنانه‌مان را فراموش می‌کنیم و در عوض، رویاهای مردان اغلب به تحقق می‌رسند. ما بی‌آن‌که بدانیم، این ماموریت را پذیرفته‌ایم: این‌که ثابت کنیم به اندازه‌ی مردها خوب هستیم یا حتی بهتر از آن‌هاییم. آن‌قدر سرگرم دستیابی به چیزهایی هستیم که تصور می‌کنیم باعث خوشبختی‌مان می‌شوند (مانند شغل، ازدواج و خانواده‌ی موفق و بچه‌های سالم) که فراموش می‌کنیم واقعاً چه کسی هستیم؛ ما هوش، جذابیت و توانایی‌های اسرارآمیز و منحصر به فردی داریم.

۱. Martin Luther: خداشناس آلمانی و رهبر جنبش اصلاحات پروتستان (مترجم)

ما فراموش کرده ایم که قدرت های مان قابل مقایسه با دیگران نیست یا شبیه مردها نیستیم، بلکه دارای قدرت های زنانه ی طبیعی، مهربانی، دلسوزی، عزت نفس و نجابت هستیم. ما ذاتاً درمانگر و عاشق هستیم. قلب ما سرشار از احساسات است و ارتباط عمیقی با حقایق روحانی داریم. قدرت زنانگی روح بخش و نیرومندی داریم و موجودات خارق العاده ای محسوب می شویم.

دنیا به زن های مقاوم نیاز دارد؛ زن هایی که بی توجه به محیط پیرامون شان، مشتاق، سرزنده و پرانرژی هستند؛ زن هایی که از گفتن حقیقت یا بیان اعتقادات شان نمی ترسند؛ سرشار از استعداد، عاطفه و مهربانی هستند؛ خودشان را با مردها مقایسه نمی کنند یا با سایر زن ها نمی جنگند، بلکه همه ی انسان ها را همان طور که هستند، می بینند و همواره در جست و جوی زندگی بهتر و عشق پایدار هستند.

عشق، تنها چیزی است که ما می خواهیم. گرچه برای داشتن لباس های شیک، موهای زیبا، اندام مناسب، شغل خوب و روابط سالم و صمیمانه تلاش می کنیم، اما آنچه واقعاً می خواهیم، این است که دیگران دوست مان داشته باشند و روابط مان خوب و پایدار باشد.

می دانید چرا؟ شما دوست داشتنی و خوب هستید. غیر از این، هر نظری درباره ی خودتان دارید، واهی و نادرست است. نگرانی، افسوس و اضطراب، ساخته ی ذهن شما هستند و باعث می شوند از این واقعیت مهم غافل شوید که با وجود تمام مشکلات و معایب تان، انسانی هایی شایسته هستید. وقتی آرام هستید و خودتان را همان طور که هستید، می پذیرید، در برابر مشکلات مقاوم تر خواهید شد؛ رویاهایی که در سر می پرورانید، قلب تان را به تپش می اندازند و روح تان را از تمام ناراحتی ها و تنش ها رها می کنند. بی آن که بیش از حد خودتان را به زحمت بیندازید، زمان و انرژی کافی برای رسیدن به اهداف تان دارید و می توانید دنیای متفاوتی برای خودتان بسازید. شما، زنی فوق العاده هستید. در این دنیا، هدفی

دارید. این که شکست خورده یا بی کمال هستید، باوری واهی بیش نیست. دنیا به شما نیاز دارد. وقتی دختر بچه‌ای کوچک بودید، می‌دانستید خدا استعداد های خاصی در وجودتان به ودیعه گذاشته است.

وقتی جذابیت های تان را بروز می‌دهید، در مقام یک زن و یک انسان، به موفقیت می‌رسید. این راز تأثیر گذاری در دنیایی است که می‌خواهید آن را به وجود آورید. زنانی که با آغوش باز به استقبال جذابیت ها و توانایی های شان می‌روند، محور دنیا خواهند بود.

قدرت ها و استعداد های زنانه تان را به اندازه‌ی قدرت های مردانه تان بپذیرید. شما از هر دو قدرت برخوردارید و اگر بتوانید میان نیروی مردانه و زنانه تان تعادل ایجاد کنید، انسانی توانا و موفق خواهید بود. هم مرید باشید و هم مراد. هم رهبر باشید و هم رهرو. هم زمان با تغییر توانایی های زنانه و مردانه تان، تغییر کنید و در مقام زنی مقاوم که توانایی هایش را در کار هایش نشان می‌دهد، به افتخارات تان ببالید. توانایی های زنانه تان تأثیر گذارتر از آن چیزی است که تصور می‌کنید. ظرافت و آسیب پذیری تان، مایه‌ی جذابیت و شکوه شماست. شما زن مقاومی هستید. به خودتان افتخار کنید. چه در محل کار یا در خانه، چه در میدان جنگ یا فروشگاه، دنیا بیش از پیش، به زنان سرسخت و قوی نیاز دارد. فرزندان تان به مادرانی قدرتمند نیاز دارند. دنیای تجارت به زنانی کوشا نیاز دارد. مدارس و دولت به زنانی سرسخت و قدرتمند نیاز دارند. دنیا به شما نیاز دارد تا توانایی های تان را نشان دهید و آن ها را با تمام مردم دنیا سهیم شوید. بگذارید دنیا و زندگی تان، نمونه‌ای از افتخار و شکوه زنی مقاوم و نیرومند باشد.

راه های بروز جذابیت، کلید دستیابی به زندگی موفق، ارتباطات فوق العاده و قدرت های پایدار است. هدف این فصل این است که ذهن تان را به روی جذابیت ها و استعداد های فردی تان بگشایید. آگاهی، کلیدی است که به شما کمک می‌کند دست از کارهایی که همسر تان را از شما دور می‌کند، بردارید و کارهایی انجام دهید که سبب ایجاد روابط شاد و رضایت بخش با

همسرتان می شود. وقتی این مطالب را به خوبی می آموزید، متوجه خواهید شد که مردها، زن ها، بچه ها، حیوانات کوچک و بزرگ، کسب و کار و هر چیز دیگری که در کنترل و اختیار شما نیست، قادر نخواهند بود در برابر شما مقاومت کنند.

جذابیت های شما در لحظه ی اکنون نهفته است

نفس عمیقی بکشید و عضلات شانه تان را شل کنید. عضلات صورت تان را شل کنید و فقط به لحظه ی اکنون بیندیشید. کارهایی را که باید انجام دهید، فراموش کنید. فکر کردن در این باره که برای شام باید چه غذایی درست کنید یا امروز چه کارهایی را در محل کارتان انجام نداده اید، کنار بگذارید. شما، زن جذابی هستید. وقتی کاملاً در زمان حال زندگی می کنید (یعنی وقتی تمام هوش و حواس تان به «لحظه ی اکنون» است)، به منبع بی کران زیبایی و سرزندگی که در وجود هر موجودی به ودیعه گذاشته شده است، دست خواهید یافت.

از لحاظ روحی، زیستن در زمان حال به این معناست که خود را از شر افکار و خاطرات گذشته رها کنید و ذهن، جسم و روح تان را کاملاً درگیر کاری کنید که اکنون در حال انجام دادن آن هستید. وقتی خاطرات گذشته و نگرانی برای اتفاق های آینده را کنار می گذارید و تمام حواس تان را به چیز یا کسی که اکنون با آن سروکار دارید، معطوف می کنید، در زمان حال خواهید زیست. در این کتاب، بودن در زمان حال به معنای توجه کامل به جمله ها و اطلاعاتی است که هم اکنون می خوانید.

این کتاب را با سایر کتاب های خودیاری که تاکنون خوانده اید، مقایسه نکنید یا از خودتان نپرسید این کتاب برای تان مفید است یا نه. آشفته گی های ذهنی، شما را از لحظه ی اکنون و قدرت های تان جدا می کند. اگر به حرف هایی که با خودتان تکرار می کنید، گوش دهید، تمرکزتان را از دست می دهید و گیج می شوید.

در این جا جمله‌ای حکیمانه خواهید خواند که زندگی‌تان را یک باره متحول می‌کند. آماده‌اید؟

شما، آن چیزی که فکر می‌کنید، نیستید.

شما افکاری در ذهن دارید، اما آن‌چه فکر می‌کنید، نیستید. حتی گفت‌وگویی که در ذهن‌تان با خود دارید، نیستید. شاید با خود بگویید: «کدام گفت‌وگو؟ درباره‌ی چه حرف می‌زنی؟» این، یکی از آن گفت‌وگوهاست! ممکن است فکر کنید: «پس من چه کسی هستم؟» شما فارغ از افکاری که در ذهن‌تان دارید، زنی بی‌نظیر و فوق‌العاده هستید. آگاه، دقیق و شنونده‌ای خوب هستید. عاقل، باسلیقه و بخشنده هستید و مطمئنم که خودتان تمام این‌ها را می‌دانید.

پس این را هم بدانید: وقتی در زمان حال به سر می‌برید و صداهایی را که در ذهن‌تان می‌پیچد، نادیده می‌گیرد، جذابیت‌ها و قدرت‌های‌تان به اوج می‌رسد. علتش این است که شکوه و شایستگی خود را همان‌طور که هست، نشان می‌دهید. بودن در زمان حال، باعث می‌شود خودتان باشید و خود را همان‌طور که هستید، نشان دهید؛ در نتیجه زیبا، سرشار از عشق، همدردی، فداکاری و احساس خواهید بود. لازم نیست کاری انجام دهید یا به دنبال تأیید دیگران باشید؛ این همان شخصیت واقعی شماست که در پس نگرانی‌ها، پریشانی‌ها و ترس‌های‌تان نهفته است.

به بیانی دیگر، ذهن شما، منشأ ترس از اتفاق‌های آینده و گذشته است و اساساً به فکر حفظ بقای خود است. افکار‌تان به شما می‌گوید باید چه کارهایی انجام دهید تا بهتر، زیباتر، موفق‌تر و جذاب‌تر شوید. ذهن شما معمولاً از توانایی‌های‌تان حمایت نمی‌کند و دوست دارد دایم درباره‌ی اشتباه‌ها و شکست‌های شما حرف بزند و به شما گوشزد کند که انسانی جذاب و ارزشمند نیستید. (هیچ یک از حرف‌هایی که ذهن‌تان به شما می‌گوید، حقیقت ندارند، اما تا وقتی که ندانید افکار‌تان ربطی به شخصیت واقعی شما ندارند، صدای ذهن‌تان را باور می‌کنید.)

حقیقت این است که مهم نیست در گذشته چند بار مرتکب اشتباه شده‌اید یا چند رابطه‌ی ناموفق داشته‌اید. مهم نیست که وزن‌تان چه قدر است، چند سال دارید، یا برای امرار معاش مشغول چه کاری هستید. می‌توانید از هم‌اکنون زنی جذاب و قدرتمند باشید. این کتاب هم راهنمایی‌تان می‌کند.

همه چیز همان‌طوری است که باید باشد

هیچ چیزی تصادفی نیست. آنچه در زندگی‌تان دارید، خواسته یا ناخواسته، خودتان به دست آورده‌اید. همه چیز دقیقاً همان‌طوری است که باید باشد. شغل، مشکلات، موقعیت‌ها و محیط پیرامون‌تان - شامل این کتاب هم می‌شود - همان‌گونه‌ای هستند که برای ظهور جذابیت‌ها و قدرت‌های فردی‌تان به آن‌ها نیاز دارید. هیچ یک از این‌ها تصادفی نیست. بسیاری از زنان با اتفاق‌هایی که در زندگی‌شان می‌افتد، می‌جنگند و فکر می‌کنند همه چیز باید طور دیگری باشد. آن‌ها نمی‌دانند وقتی کسی با اتفاقاتی که در زمان حال می‌افتد، می‌جنگد، در واقع با همه‌ی دنیا می‌جنگد. این مقاومت اشتباه، باعث از بین رفتن جذابیت‌ها و قدرت‌های‌تان می‌شود. کوچک‌ترین ناامیدی، خشم، درد، ناراحتی و ناهماهنگی‌ای که در زندگی‌تان تجربه می‌کنید، نتیجه‌ی مقاومت یا مخالفت با اتفاق‌هایی است که در جریان زندگی برای‌تان رخ می‌دهد.

برعکس، وقتی دست از مقاومت یا مخالفت با اتفاق‌های زمان حال برمی‌دارید و این واقعیت را می‌پذیرید که هر چیزی همان‌طوری است که باید باشد، همگام با تمام دنیا حرکت می‌کنید و به منبع بی‌کران قدرت، نظم و جذابیت دست می‌یابید.

مهم است به این نکته توجه کنید که درک این واقعیت که «هر چیزی همان‌طوری است که باید باشد»، به این معنا نیست که بدهی بالا بیاورید، یا رابطه‌ای ناخوشایند و زیان‌بار را تحمل کنید یا تن‌آسایی کنید و به هر چه دارید، قناعت کنید. برعکس، درک این واقعیت به شما کمک می‌کند تا

اختیار قدرت و زندگی‌تان را در دست بگیرید، روی صندلی راننده‌ی ماشین زندگی‌تان بنشینید و آن را هدایت کنید.

درک این واقعیت، مستلزم آن است که آن را بپذیرید، به جای آن‌که شکایت کنید یا آرزو کنید که همه چیز تغییر کند. (نکته: این حقیقت در همه‌ی مسایل، از مسایل مذهبی گرفته تا روحانی، از خودسازی و تزکیه‌ی نفس گرفته تا مسایل علمی، صدق می‌کند. خواهید دید که درک این حقیقت چه قدر مفید و مؤثر خواهد بود.)

خلاصه‌ی کلام این است که زندگی‌تان را دقیقاً همان‌طور که هست، بپذیرید، صرف‌نظر از خواسته‌ها و بیزاری‌ها، اولویت‌ها، افکار و عقایدتان و بی‌آن‌که فکر کنید زندگی‌تان باید یا می‌توانست چگونه باشد. بی‌چون و چرا اجازه دهید همه چیز همان‌طور باشد که هست. وقتی با این حقیقت کنار می‌آیید، می‌توانید انتخاب کنید که در ارتباط با محیط پیرامون‌تان و اتفاق‌هایی که می‌افتد، دوست دارید چگونه انسانی باشید.

وقتی همه چیز را همان‌طور که هست می‌پذیرید، توانا و جذاب می‌شوید. وقتی زندگی‌تان را همان‌طور که هست، می‌پذیرید - نه آن‌طور که ترجیح می‌دادید باشد - اسیر اتفاق‌ها نمی‌شوید یا احساس نمی‌کنید قربانی شده‌اید. به این مثال توجه کنید؛ فرض کنید در ترافیک سنگینی گیر افتاده‌اید. واقعیت این است که شما نزدیک چهارراه، پشت ترافیک سنگینی گیر کرده‌اید. مسلم است که ترجیح می‌دادید در چنین وضعیتی قرار نگیرید، اما فعلاً کاری از دست‌تان برنمی‌آید. شما دو انتخاب دارید: می‌توانید ناله و شکایت کنید (در برابر اتفاقی که رخ داده است، مقاومت کنید) یا تسلیم شوید (و همه چیز را به حال خود رها کنید) و سعی کنید از وضعیت موجود لذت ببرید؛ می‌توانید رادیو یا موسیقی مورد علاقه‌تان را گوش دهید یا به لوح‌های آموزشی گوش دهید، به دوستان‌تان تلفن بزنید یا فقط به صندلی‌تان لم بدهید و منتظر بمانید. این روش بسیار مؤثر است. من هر بار که در ترافیک سنگینی گیر می‌افتم، تسلیم واقعیت می‌شوم و نه تنها

خشم و ناامیدی‌ام فوراً برطرف می‌شود، بلکه ماشین‌ها سریع‌تر از آن‌چه انتظارش را داشتم، به حرکت درمی‌آیند.

نکته‌ی مهم: تسلیم شدن در برابر حقایق به این معنا نیست که به فکر بهتر شدن وضعیت زندگی و شخصیت‌تان نباشید. فقط همه چیز را به حال خود رها می‌کنید؛ بعد اتفاق معجزه‌آسایی رخ می‌دهد. برای آن‌که زن ایده‌آلی باشید، درک این واقعیت جهانی بسیار مهم است؛ زیرا باعث می‌شود به قدرت‌ها و جذابیت‌های فردی‌تان دست یابید.

سؤال‌هایی درباره‌ی جذابیت

آیا تا به حال متوجه شده‌اید که وقتی در برابر اتفاق‌های پیرامون‌تان مقاومت می‌کنید، ناامیدتر می‌شوید؟ آیا متوجه شده‌اید که این مقاومت فقط به درد و عذاب‌تان می‌افزاید؟

اگر همه چیز را به حال خود رها کنید و تسلیم شوید، زندگی‌تان چه تغییری می‌کند؟ آیا دوست‌داشتنی‌تر می‌شوید؟ تأثیرگذارتر می‌شوید؟ قوی‌تر می‌شوید؟

اکنون روابط شما با همسران چگونه است؟ اگر دست از مشاجره برمی‌داشتید یا درآمد همسران بیشتر می‌شد، وضعیت زندگی‌تان چه تغییری می‌کرد؟ آیا می‌توانید دست از جر و بحث بردارید و همدیگر را دوست داشته باشید؟ دلسوزی و مهربانی شما، چه تأثیری بر روابط‌تان دارد؟

آیا مایل هستید در برابر اتفاق‌های جدیدی که در زندگی‌تان می‌افتد، دست از ناامیدی و عصبانیت بردارید؟ چه قدر خوب می‌شد اگر زندگی‌تان را همان‌طور که هست، می‌پذیرفتید؟

افکارمان از کجا می‌آیند؟

من در بچگی، عاشق موسیقی بودم. هنوز ترانه‌ها و آوازهایی را که

خواننده‌ای به نام فالکو^۱ می‌خواند، به خاطر دارم. صدای او آن‌قدر جذاب بود که وادارم می‌کرد هم‌زمان با او، آواز بخوانم. در نه‌سالگی، عاشق لهجه‌ی غلیظ و عجیب او و ترانه‌ای بودم که درباره‌ی سیب‌زمینی سرخ‌کرده می‌خواند. (شاید عجیب به نظر برسد، اما خوب... آن موقع دهه‌ی ۸۰ و فالکو استرالیایی بود.) ترانه این‌گونه شروع می‌شد:

«سیب‌زمینی سرخ‌کرده، سیب‌زمینی سرخ‌کرده، سیب‌زمینی سرخ‌کرده... او، او، او... سیب‌زمینی سرخ‌کرده...» این ترانه واقعاً تأثیر عمیقی روی من گذاشته بود و در تابستان ۱۹۸۵، وقتی نه‌ساله شدم، فکر می‌کردم ترانه‌ی جذابی است. نه سال به سرعت برق و باد گذشت. در تلویزیون برنامه‌ای درباره‌ی «بزرگ‌ترین ترانه‌های دهه‌ی ۸۰» تماشا می‌کردم که در آن به ترانه‌های فالکو نیز اشاره شد. با خود گفتم: «چه جالب! بالاخره می‌فهمم که چرا فالکو ترانه‌ای درباره‌ی سیب‌زمینی سرخ‌کرده خوانده است.»

راستش، در کمال تعجب و شرمندگی متوجه شدم که این ترانه هیچ ربطی به سیب‌زمینی سرخ‌کرده نداشت. اسم ترانه «مرا به حرکت درآور آمادوس^۲» بود. در نه‌سالگی من هرگز نام آمادوس را نشنیده بودم و چنین کلمه‌ای در لغتنامه‌ی ذهنم نبود. ذهن من پر از کلمه‌هایی بود که برایم آشنا بودند (مانند سیب‌زمینی سرخ‌کرده) و تا آن زمان یاد گرفته بودم؛ بنابراین فکر می‌کردم ترانه‌ی فالکو درباره‌ی سیب‌زمینی سرخ‌کرده است.

این داستان به‌وضوح نشان می‌دهد که تمام چیزهایی که ما می‌دانیم، مجموعه‌ای از افکار و اطلاعاتی است که در طول زندگی‌مان کسب کرده‌ایم. بیش‌تر ما هرگز به این فکر نیفتاده‌ایم که آیا این اطلاعات و افکار، درست هستند یا نه. بیش‌تر ما در ارتباط با مردها نیز افکار و باورهای داریم که نه‌تنها درست نیستند، بلکه مانع می‌شوند از زندگی زناشویی سالم و رضایت‌بخش لذت ببریم.

به این نکته فکر کنید: احتمالاً والدین تان به شما نگفته اند که در طول دوران تحصیل، روابط بین دانش آموزان و دانشجویان چه قدر شگفت انگیز است. مادر بزرگ یا پدر بزرگ تان چه طور؟ آیا آن ها ۱۰۱ قانون برقراری روابط عاشقانه ی پایدار را می دانستند؟ شک دارم. آن ها هر چه می دانستند، از والدین شان آموخته بودند و والدین شان نیز از والدین شان و الی آخر... این تقصیر شما یا کس دیگری نیست که اطلاعات نادرستی درباره ی روابط میان زن و مرد دارید، اما وظیفه ی شماست که اطلاعات درست را

بکوشید جذاب باشید

تا بیست و چهار ساعت آینده، همه چیز را به حال خود رها کنید. مهم نیست چه اتفاقی می افتد - دستگاه چاپگر تان می شکند، قرار ملاقات تان لغو می شود یا پرواز تان با دو ساعت تأخیر انجام می شود - در هر حال، وانمود کنید همه چیز بر وفق مراد تان است. حتی زمانی که ذهن تان با آن اتفاق ها مقاومت می کند، بگویید: «این دقیقاً همان چیزی بود که می خواستم.» برای مثال:

فرض کنید چهل و پنج دقیقه است که شماری تلفن نمایندگی فروش تلفن همراه تان را می گیرید و خط، اشغال است. با خود بگویید: «اوه... من چهل و پنج دقیقه است پشت خط هستم... این همان چیزی است که می خواستم!» بعد وقتی به دلیل قطع آنتن و شبکه ی تلفن همراه، تماس تان با دفتر نمایندگی فروش قطع می شود، با خود بگویید: «اوه... تلفن قطع شد... این همان چیزی است که می خواستم.» شاید به نظر تان عجیب باشد، اما این روش نه تنها شما را می خنداند، بلکه کمک تان می کند تا دریابید اگر در برابر اتفاق هایی که ناخواسته رخ می دهند، مقاومت کنید، در زندگی تان احساس بدبختی، ناامیدی و افسردگی خواهید کرد.

کسب کنید و آن‌ها را به کار بگیرید. به قول مایا آنجلو: «حالا که بیش‌تر می‌دانی، بهتر عمل کن.»

مشکلات فکری‌تان را ریشه‌یابی کنید

اولین گام برای ترک اعتیاد این است که بپذیرید اعتیاد دارید. راستش، بیش‌تر زن‌ها، از جمله خود من، از مشکلات فکری رنج می‌برند، به خصوص در ارتباط با مرد‌ها. ما بیش از حد فکر می‌کنیم و بیش‌تر افکارمان تکراری، غیرواقعی و گمراه‌کننده است؛ بنابراین گام اول برای رفع مشکلات فکری‌مان این است که بپذیریم چنین مشکلی داریم.

می‌گویند روزانه بالغ بر پنجاه تا شصت هزار فکر به ذهن انسان خطور می‌کند و ۹۵ درصد این افکار، دقیقاً تکرار افکار دیروز است. مفهومی این است که ما ناخواسته، بارها و بارها ذهن‌مان را با افکار نادرست تکراری پر می‌کنیم؛ بنابراین عجیب نیست که تغییری در زندگی‌مان رخ نمی‌دهد. آگاهی، کلید رهایی از این مشکل است. باید افکار و باورهای را که درباره‌ی مرد‌ها و ارتباط‌تان با آن‌ها دارید، کشف و آن‌ها را ریشه‌یابی کنید. نگاه موشکافانه‌ای به باورهای‌تان بیندازید و در وهله‌ی اول ببینید چرا آن‌ها را باور کرده‌اید. از خودتان پرسید: «این باورها از کجا آمده‌اند؟ چه کسی آن‌ها را به من گفته است؟ آیا به درد من می‌خورند؟» به نظر من، سؤال آخر، مهم‌تر از دو سؤال قبلی است.

حالا ببینید درباره‌ی روابط میان زن‌ها و مرد‌ها چه می‌دانید. همان‌طور که درباره‌ی ترانه‌ی «سیب‌زمینی سرخ‌کرده» توضیح دادم، بیش‌تر باورهایی که ما فکر می‌کنیم درست هستند، صرفاً مجموعه‌ای از افکار و باورهای قدیمی هستند که از کودکی در ما شکل گرفته‌اند و بی‌آن‌که از صحت و سقم‌شان مطمئن باشیم، آن‌ها را پذیرفته‌ایم.

وقتی صحبت از مردها و ارتباط با آنها به میان می‌آید، باورهای ما اغلب باعث ناراحتی و آشفتگی مان می‌شود. بعضی از این باورها عبارت‌اند از:

- من نمی‌توانم به مردها اعتماد کنم.

- من به قدر کافی زیبا، لاغر، مستعد، یا دوست‌داشتنی نیستم.

- همه‌ی مردها فریبکارند.

- ارتباط با مردها کار سختی است.

- هرگز نمی‌توانم همسر مناسبی پیدا کنم.

وقتی در اوج ناامیدی و یأس، تصمیمی می‌گیریم، ذهن ما اتفاقاتی را که ممکن است در آینده برای مان رخ دهد، محدود می‌کند. مشکل این‌جاست که ما اغلب تصمیمات مان را فراموش می‌کنیم یا بر اساس آنها به مسیر زندگی مان ادامه می‌دهیم. این تصمیمات مانع می‌شوند احساس سرزندگی کنیم و بدانیم که قادر به برقراری روابط سالم و موفق با مردها هستیم. ذهن ما مانند رایانه‌ای قدیمی است که باید نرم‌افزارهای آن را به‌روز کنیم. ریشه‌یابی مشکلات فکری و رفع آن، شبیه نصب نرم‌افزارهای به‌روز و جدید در رایانه است. با این روش نه تنها افکاری که در ذهن داریم - به‌خصوص باورهای مان درباره‌ی مردها و ارتباط با آنها - به‌روزرسانی می‌شوند، بلکه متوجه می‌شویم که افکار جدیدمان کاملاً متناقض با افکار قدیمی مان هستند. با خود فکر کنید. همین حالا جمله‌های زیر را کامل کنید:

عشق یعنی

مرد خوب یعنی

شرط می‌بندم بلافاصله می‌گویید کامل کردن جمله‌های بالا کار سختی است یا پاسخ مشخصی برای شان ندارید. حتی اگر باور نکنید که این عبارت‌ها واقعی هستند، ذهن شما بر اساس اطلاعاتی که تا به حال کسب کرده‌اید یا شنیده‌اید، جای خالی را پر می‌کند. اگر می‌خواهید همسر ایده‌آلی داشته باشید، ابتدا باید افکار نادرست‌تان را کشف کنید و آنها را

از بین ببرید. اگر به همان افکار قدیمی تان بچسبید و آن‌ها را به‌روز نکنید، نمی‌توانید روابط موفق و شادی با همسر تان داشته باشید.

جذاب بودن مستلزم مسئولیت‌پذیری فردی است

مسئولیت‌پذیری فردی به این معناست که مسئولیت کارهایی را که در زندگی انجام داده یا نداده‌ایم، بپذیریم. دقیق‌تر بگویم، یعنی پاسخ‌گوی اتفاقاتی باشیم که در زندگی مان رخ داده‌اند، نه آن‌که در برابرشان واکنش نشان دهیم. بسیاری از ما مانند روبات رفتار می‌کنیم و بر اساس الگوهای فکری تکراری که به صورت عادت درآمده‌اند، عمل می‌کنیم. به جای آن‌که ببینیم اکنون چه کسی هستیم، بر مبنای اتفاق‌های گذشته و واکنشی که در برابر آن‌ها از خود نشان داده‌ایم، رفتار می‌کنیم و این رفتارها را بارها و بارها تکرار می‌کنیم.

اغلب زن‌ها خشم‌ها و آزرده‌گی‌های دیرینه‌شان را وارد ارتباطات فعلی خود می‌کنند. آن‌ها هنوز هم از نامزد یا همسر سابق‌شان، رییس و به‌خصوص پدرشان شاکی هستند.

این رفتارهای غیرارادی، قدرت و جذابیت ما را نابود می‌کند. به همین دلیل، بسیاری از زن‌ها در ارتباط با مردهای مختلف، از یک الگوی رفتاری تبعیت می‌کنند و آن را بارها تکرار می‌کنند. با هر مردی که آشنا می‌شوند، مانند روباتی رفتار می‌کنند که دستورهای مشابه و تکراری به مغزش داده‌اند. به جای آن‌که مسئولیت‌پذیر باشند و به کارهایی که انجام می‌دهند (یا انجام نمی‌دهند) دقت و علت آن‌ها را ریشه‌یابی کنند، برای‌شان آسان‌تر است که دایم از «بد بودن مردها» یا «بدشانسی‌شان» شکایت کنند.

مسئولیت‌پذیری باعث می‌شود الگوهای فکری قدیمی را کنار بگذارید و به جای آن‌که مانند روبات، رفتارهای گذشته‌تان را تکرار کنید، به ارتقای افکار و کیفیت زندگی تان دست یازید؛ آن وقت زندگی تان رنگ و بوی تازه‌ای به خود می‌گیرد. با مسئولیت‌پذیری فردی، سرشته‌ی زندگی تان را

به دست می گیرید و خود را از شر الگوهای تکراری و بازدارنده ای که بر کیفیت روابطتان تأثیر منفی دارند، خلاص می کنید.

اولین گام برای مسئولیت پذیری این است که از رفتارها و کارهایی که در زندگی تان انجام می دهید، آگاه شوید؛ مفهومش این است که باید کنجکاو و هشیار باشید و قضاوت نکنید. دوستان صمیمی من، آریل^۱ و شایا کین^۲، که هر دو نویسنده و برگزارکننده ی سمینارهای مختلف در این زمینه هستند، راه ساده و مؤثری را به مراجعان شان می آموزند: وانمود کنید انسان شناسی هستید که می خواهید درباره ی کسی مثل خودتان تحقیق کنید.

بکوشید جذاب رفتار کنید

آیا افکاری که درباره ی عشق، مردها و روابط اجتماعی تان با آن ها در سر دارید، «حقیقت» دارند؟ خانواده و دوستان تان در این باره چه چیزهایی به شما گفته اند؟ کدام یک از تصمیم هایی که تا به حال درباره ی مردها یا روابط اجتماعی تان با آن ها گرفته اید، باعث ناامیدی و ناکامی تان شده است؟ چند دقیقه فکر کنید و باورهای «واقعی تان» را بنویسید.

حالا با توجه به اولین باور «حقیقی تان»، به سؤال های زیر پاسخ دهید. وقتی برای نخستین بار این باور در ذهن تان شکل گرفت، چند سال داشتید؟ آیا اکنون هم این باور برای تان مفید است؟ آیا مایل هستید افکار نادرست تان را کنار بگذارید و از موضع قدرت رفتار کنید؟

آن ها به مراجعان خود پیشنهاد می دهند که در زندگی از روش انسان شناس ها استفاده کنند. انسان شناس ها تمام اتفاق ها را همان طور که هستند، یادداشت می کنند؛ بدون تفسیر و قضاوت، به دقت به اطراف شان

نگاه می‌کنند؛ برای مثال، یک انسان‌شناس هرگز نمی‌گوید: «این آدم‌های وحشی و دیوانه، نصفه‌شب دور آتش می‌چرخند و حرکت‌های مسخره‌ای انجام می‌دهند.» بلکه می‌گوید: «افراد بومی این منطقه ساعت ۳ نیمه‌شب، مراسم آتش‌بازی برگزار می‌کنند.»

اگر می‌خواهید جذاب باشید، نباید درباره‌ی خودتان قضاوت کنید. فقط به کاری که انجام می‌دهید، توجه کنید. وقتی قضاوت می‌کنید، سرزنش می‌کنید، انتقاد و شکایت می‌کنید، یا انگیزه به خود می‌زنید، ناخودآگاه رفتارهای ناخوشایندی از شما سر می‌زند.

مشکل این‌جاست که ذهن ما ناخودآگاه درباره‌ی هر چیزی قضاوت می‌کند و هر کاری را که انجام می‌دهیم، خوب یا بد، درست یا نادرست، تحلیل و ارزیابی می‌کند. خوشبختانه این مشکل، لاینحل نیست. راه‌حلش این است که صرفاً به قضاوت‌هایی که درباره‌ی خودمان داریم، توجه و بعد سعی کنیم درباره‌ی قضاوت‌های مان قضاوت نکنیم. اگر این روش، مؤثر نبود (و هم‌چنان درباره‌ی قضاوت‌های مان قضاوت کردیم) راه‌کار بعدی این است که درباره‌ی قضاوت‌هایی که درباره‌ی قضاوت‌های مان کرده‌ایم، قضاوت نکنیم؛ در نتیجه به حالت بی‌طرفی خواهیم رسید.

قانونی در فیزیک است که می‌گوید برای هر عملی، عکس‌العملی برابر با آن و در جهت مخالف وجود دارد. به بیانی دیگر، در برابر هر چیزی مقاومت کنید، آن چیز هم در برابر شما مقاومت می‌کند. قضاوت، سرزنش، انتقاد و شکایت کردن، انواع مختلف مقاومت کردن هستند. آن‌ها قضاوت‌های غرض‌ورزانه‌ای هستند که مثل چسب دوقلو رفتار می‌کنند و الگوهای رفتاری ناخواسته را به شما می‌چسبانند. وقتی به جای قضاوت یا انتقاد از خودتان، صرفاً به کاری که انجام می‌دهید، فکر می‌کنید، تغییرات سحرآمیزی در رفتارتان ایجاد می‌شود و دیگر از الگوهای رفتاری دیرینه‌تان که سبب نابودی جذابیت و ناکامی در روابط‌تان می‌شدند، پیروی نخواهید کرد؛ علتش این است که نگاه انتقادگرتان را کنار گذاشته‌اید.

وقتی با نگاهی انتقادگر به خود و اطراف‌تان نمی‌نگرید، بی‌غرض و آزادانه رفتار می‌کنید. وقتی با نگاهی مثبت و بی‌غرض به رفتارهای‌تان می‌نگرید، با انتخابی مثبت و بی‌غرض نیز مواجه خواهید شد؛ در نتیجه می‌توانید رفتارهایی را که سبب نابودی جذابیت‌تان می‌شوند، آزادانه کنار بگذارید. ناگهان عادت‌های دیرینه‌ای که منشأ رفتارهای ناخواسته‌تان بوده‌اند، ناپدید می‌شوند و به‌جای آن‌ها، عادت‌هایی ایجاد می‌شوند که رفتارهایی سنجیده، مناسب و جذاب در پی خواهند داشت.

وقتی در زندگی‌تان، با موقعیتی مواجه می‌شوید که از آن بیزارید (برای مثال، اگر مجرد هستید یا اندام مناسبی ندارید یا از مردهای دور و برتان خجالت می‌کشید یا در ارتباط با همسرتان موفق نیستید)، ناخودآگاه در برابر آن مقاومت می‌کنید. وقتی در برابر چیزی مقاومت می‌کنید، ناخودآگاه بیش‌تر به این فکر می‌کنید که چه‌قدر از این موقعیت بیزارید یا چه‌قدر خوب می‌شود که از شر آن خلاص شوید. این رفتار شما، سبب پایداری آن موقعیت ناخوشایند می‌شود و خیلی زود متوجه می‌شوید که تمام وقت، به آن فکر می‌کنید.

وقتی به این موقعیت می‌نگرید، اگر آن را همان‌طور که هست، ببینید و دیگر آرزو نکنید که زودتر از شرش خلاص شوید، فشار آن موقعیت روی شما کم‌تر می‌شود و به‌تدریج نیز جنبه‌ی مشکل‌ساز آن از بین می‌رود؛ بنابراین سبک می‌شوید و ارتباط متقابل‌تان با انسان‌ها و دنیای اطراف‌تان دوست‌داشتنی‌تر می‌شود و دیگر برای هر چیزی، شرط و شروطی نمی‌گذارید، همه چیز را واضح‌تر و محبت‌آمیزتر می‌بینید، توانایی‌های‌تان گسترش می‌یابند، جذابیت‌های واقعی‌تان به ظهور می‌رسد و اتفاق‌های زیر رخ می‌دهد:

■ دیگر مجرد بودن برای‌تان مشکل‌ساز و مایه‌ی شکست و ناکامی نخواهد بود، بلکه فرصتی است تا زندگی خود را از نو بسازید و رشد روحانی‌تان را از سر بگیرید. می‌توانید این فرصت را برای شاد

بودن، ماجراجویی، تجربه‌ی عشق و خویشتن‌شناسی غنیمت شمیرید.
■ اندام نامناسب، دیگر در نظرتان یک نقص شخصیتی دایمی نخواهد بود، بلکه می‌توانید از این فرصت برای قوی‌تر، سالم‌تر و متناسب‌تر شدن بدن‌تان استفاده کنید.

■ اگر ارتباطات ناخوشایند و ناموفقی دارید، دیگر خود را مجبور نخواهید کرد تغییراتی در زندگی‌تان ایجاد کنید. (مجبور نیستید همسرتان را تغییر دهید.) این حقیقت را می‌پذیرید که روشی که تاکنون داشتید، مؤثر نبوده است و به خودتان فرصت می‌دهید تا ارتباطی مؤثر با همسرتان برقرار کنید.

برخلاف باور عموم، برای رفع مشکلات‌تان یا تغییر در رفتارهای ناخواسته‌تان، به سال‌ها روانکاوی نیاز ندارید. وقتی از وضعیت خود، آگاه می‌شوید (بی‌آن‌که درباره‌ی چیزی قضاوت کنید)، ناخودآگاه راه‌حل مناسبی پیدا خواهید کرد.

مفهومش این است که وقتی ۲۶ هزار دلار بدهکار هستید، اگر درباره‌ی خودتان قضاوت نکنید، این مشکل خودبه‌خود حل می‌شود؟ آرزو می‌کنم این‌طور باشد. اتفاقی که رخ می‌دهد، این است که حداقل دیگر احساس گناه، نگرانی و ترس نمی‌کنید. به زندگی و کارتان می‌رسید و قدرت‌های فردی‌تان را بازمی‌یابید؛ در نتیجه واضح‌تر فکر می‌کنید و می‌توانید برای کاهش بدهی‌تان راه‌حل مناسبی پیدا کنید. دنیا نیز به کمک‌تان می‌شتابد؛ مثلاً تعداد مشتری‌های‌تان بیشتر می‌شود، مالیات‌تان کم‌تر می‌شود یا راه دیگری برای کسب درآمد پیدا می‌کنید. در این میان، دیگر با این فکر تکراری و آزاردهنده زندگی نمی‌کنید که چه‌قدر بد است به دیگران مقروض هستید یا در زندگی‌تان کم و کسری دارید.

اولین کاری که باید انجام دهید، این است که مسئولیت کارهای‌تان را بپذیرید. برای آن‌که مسئولیت‌پذیر باشید، باید به آگاهی برسید. وقتی بی‌آن‌که درباره‌ی خودتان قضاوت کنید، متوجه می‌شوید کارهایی که انجام

می‌دهید، جذابیتی برای همسران ندارد و به رابطه‌تان آسیب می‌زند، دست از این رفتارها برخواهید داشت.

تناقضی در جذابیت: شما جذاب هستید اما می‌توانید جذاب‌تر باشید. تناقض، بیانی است که ابتدا مغایر با واقعیت به نظر می‌رسد، اما وقتی نگاهی دقیق‌تر به آن می‌اندازید، می‌توانید واقعیت را از دل آن بیرون بکشید. بیش‌تر زنانی که من می‌شناسم، جذاب هستند، اما خودشان این را نمی‌دانند. آن‌ها باورهای نادرستی درباره‌ی خودشان دارند و داریم به دنبال ایده‌آل‌هایی هستیم که هرگز به آن‌ها دست نخواهند یافت؛ مثل داشتن اندامی بی‌نقص و متناسب، شغلی بسیار موفق یا ارتباطی بی‌نقص و کامل. واقعیت این است که جذابیت و توانایی‌های‌تان، به خود شما و محیط اطراف‌تان بستگی دارد. جذابیت در ظرف زمان و مکان نمی‌گنجد و سن و سال مشخصی را نمی‌شناسد. شما نیز از این قاعده مستثنی نیستید. نباید تلاش کنید کس دیگری باشید یا دست به کارهای عجیب و غریب بزنید تا شخصیت‌تان را تغییر دهید. فقط باید سرشت واقعی و هویت‌تان را بشناسید و بی‌آن‌که درباره‌ی خودتان قضاوت کنید، بر موانعی که بر سر راه‌تان هستند، غلبه کنید.

تا این‌جا، گام اول را برداشته‌اید. همین که این کتاب را انتخاب کرده‌اید، نشان می‌دهید تمایل و شجاعت این کار را دارید. کافی است نگاهی به خودتان بیندازید و سفر مهیج خودشناسی را آغاز کنید.

چیزی که می‌خواهم بگویم این است که جذابیت در درون شماست؛ اما اطلاعات نادرستی که دارید، مانع شکوفایی آن می‌شود. شما همین الان هم جذاب هستید، اما می‌توانید جذاب‌تر باشید. قدرت‌های شما نامحدود است و اگر هم‌چنان به خودشناسی ادامه دهید و راه‌کارهای این کتاب را تمرین کنید، به حقایق عمیق‌تری درباره‌ی خودتان دست خواهید یافت. اشتباه نکنید. سرزندگی، خوشبختی و جذابیت شما حد و مرز ندارد.

داشتن روابط رضایت‌بخش و محبت‌آمیز حقی است که از بدو تولد به شما عطا شده است

شما سزاوار داشتن روابطی سالم، رضایت‌بخش و محبت‌آمیز هستید. این حقی است که از بدو تولد به شما عطا شده است. خداوند، شما- و تمام موجودات این دنیا- را در نهایت نظم و کمال آفریده است. از لحظه‌ای که پا به این دنیا گذاشتید، خداوند قلب اطرافیان‌تان را از مهر شما پر کرد. از همان ابتدا موجودی دوست‌داشتنی خلق شده‌اید و این چیزی نیست که برای به دست آوردن یا ایجاد آن، مجبور باشید خود را به زحمت بیندازید. عشق، جزء لاینفکی از وجود شماست.

عشق، همیشه و همه‌جا وجود دارد. ترس، خشم، انزوا و تنهایی، توهم‌های ساخته‌ی ذهن ما هستند که باعث می‌شوند از عشق، حقیقت و الوهیت‌مان جدا شویم. افکارمان با این باورهای اشتباه به بقای خود ادامه می‌دهند و گسترش می‌یابند. عشق در پس تمام این توهم‌ها و افکار واهی نهفته است. عشق محدودیتی ندارد و هرگز از بین نمی‌رود و از ما جدا نمی‌شود، چون ما منشأ عشق هستیم؛ هرچه بیش‌تر از آن فاصله می‌گیریم، شدیدتر می‌شود. به خاطر داشته باشید که برای بروز جذابیت‌ها و توانایی‌های‌تان، با موانعی روبه‌رو می‌شوید. عشق، مانند سوختی است که به تمام دنیا گرما می‌بخشد و تاریکی‌ها را به روشنایی تبدیل می‌کند. بگذارید این گرمای لذت‌بخش، افکار نادرست و کهنه‌ای را که روی جذابیت‌های‌تان سایه افکنده‌اند، نابود کند.

جذاب بودن نوعی روش زندگی است،

لویبای سحرآمیز نیست که یک‌باره سبز شود

شما راه‌های ابراز جذابیت‌های درونی و بیرونی‌تان را پیدا می‌کنید. این در ذات‌تان است و بزرگ‌ترین هدیه‌ای است که می‌توانید به خود و دنیا بدهید؛ اما جذاب بودن نوعی روش زندگی است، لویبای سحرآمیز نیست

که یک‌باره سبز شود؛ مثل تناسب اندام. با یک بار ورزش کردن، اندام‌تان متناسب نمی‌شود؛ نتایج پایداری مثل سلامتی، تناسب اندام و خوشبختی، به مرور زمان به دست می‌آیند. درباره‌ی جذابیت نیز همین‌طور است.

روش زندگی، یعنی سبک زندگی کردن که بازتاب نگرش‌ها و ارزش‌های فرد است. روش زندگی توأم با جذابیت، سرشار از سرزندگی، انرژی و عشق و محبت (نسبت به خودتان و دیگران) است و سبب ارتقای کیفیت زندگی و رفتارتان می‌شود.

جذابیت در فراز و نشیب زندگی به آسانی فراموش می‌شود. شغل‌تان را از دست می‌دهید؛ پیش از یک سخنرانی مهم، رایانه‌تان از کار می‌افتد؛ همسران که فکر می‌کردید مرد رویاهای‌تان است، به شما خیانت می‌کند. وقتی عصبانی یا ناامید هستید، عادی است جذابیت‌های طبیعی خود را فراموش کنید و وسوسه شوید که به عادت‌های قدیمی، نادرست و آشنای‌تان روی آورید. نمی‌گویم وقتی وضعیت‌تان بحرانی است، تظاهر کنید که دنیا سراسر گل و بلبل است؛ منظورم این است که در این وضعیت نمانید. پیروی از این سه راه‌کار، سبب می‌شود جذابیت‌های‌تان پایدار بماند و تقویت شود:

۱- بی‌غرض و بدون قضاوت، به احساسات‌تان توجه کنید. آن‌ها را تشخیص دهید. واقعیت را بگویید. بی‌آن‌که احساس کنید قربانی شده‌اید، حقایق درونی‌تان را به زبان آورید.

۲- بی‌آن‌که احساسات‌تان را تغییر دهید یا وسوسه شوید بر آن‌ها غلبه کنید، احساس واقعی‌تان را تشخیص دهید. به حواس پنجگانه‌تان توجه کنید. بی‌آن‌که افکار تکراری و توهم‌زای‌تان را کنار بگذارید، ببینید چه تغییراتی در هیجانات‌تان ایجاد می‌شود.

۳- اجازه ندهید افکار و واکنش‌های دیرینه بار دیگر به سراغ‌تان آیند و در موقعیت فعلی قرار گیرید.

خواهش می‌کنم حرف‌هایم را بد تعبیر نکنید. من نمی‌گویم وقتی

خوشحال نیستید، تظاهر به خوشحالی کنید یا وقتی اوضاع بر وفق مرادتان نیست، افکارتان را به زبان نیاورید. منظور من چیز دیگری است: جذائیت شما زمانی ماندگار است که بتوانید هم‌زمان، با حقیقت وجودی‌تان ارتباط برقرار کنید و از احساس خوشبختی لذت ببرید.

سرشت واقعی‌تان را فراموش نکنید. اغلب باید این کتاب و سایر کتاب‌هایی را که احساس سرزندگی و شادمانی را به شما تلقین می‌کنند، مطالعه کنید؛ با مربی‌تان یا سایر افرادی که می‌توانند در این راه کمک‌تان کنند، تماس بگیرید؛ در نتیجه اطراف‌تان پر از زنان (و مردان) جذاب و توانایی می‌شود که از هم حمایت می‌کنند.

همان‌طور که خواهید دید، این تمرین‌ها کمک می‌کنند بر جذائیت و قدرت و استقامت خود بیفزایید. اگر از مسیر درست منحرف شوید، بلافاصله و به راحتی می‌توانید به مسیر اصلی و درست برگردید. جذائیت در ذات شماست و برای شما و دنیای اطراف‌تان معجزه‌ای التیام‌بخش است. آن را هم‌چون روش زندگی برگزینید.

لازم نیست همسران را تغییر دهید یا از ترفندهای خاصی استفاده کنید
جذائیت پایدار به این معنا نیست که کاری کنید تا همسران تغییر کند یا از ترفند و شگرد خاصی استفاده کنید تا او عاشق‌تان شود. اگر برای به دست آوردن عشق همسران، او را تغییر دهید یا از ترفند و شگرد خاصی برای نزدیک شدن به او استفاده کنید، او هرگز از صمیم دل دوست‌تان نخواهد داشت.

اگر با توسل به ترفند و روش خاصی یا تغییر دادن همسران، او را شیفته‌ی خود کنید، مجبور می‌شوید تا پایان عمر، نقش بازی کنید تا او هرگز با شخصیت واقعی‌تان روبه‌رو نشود. (چون می‌ترسید اگر شما را آن‌طور که هستید، بشناسد، ترک‌تان کند!)

اما راه‌کاری که این کتاب به شما پیشنهاد می‌دهد، دقیقاً برخلاف این باور

است. این کتاب به شما می‌آموزد از خواب غفلت بیدار شوید، سرزنده و پرنرژی باشید و مهم‌تر از همه، خودتان باشید. این کتاب به شما می‌گوید که هر فکر نادرستی که تا امروز درباره‌ی عشق و روابط زناشویی در سر داشته‌اید، کنار بگذارید، توانایی‌های طبیعی خود را بروز دهید و جذابیت‌های واقعی و پایدار خود را کشف کنید. جذابیت‌های غیرواقعی و تصنعی ارزشی ندارند. این جذابیت‌های پایدار و واقعی هستند که به دل می‌نشینند؛ پس به دنبال جذابیت‌های واقعی باشید.

احساس ضعف ممنوع است

هیچ فرد جذابی، خود را قربانی نمی‌پندارد. جذاب و قدرتمند بودن به این معناست که مسئولیت کامل زندگی‌تان را بپذیرید؛ یعنی باید قبول کنید که زندگی‌تان در مسیر درستی قرار گرفته است.

بسیاری از زنان معتقدند که اتفاق‌های زندگی‌شان در اثر عواملی رخ می‌دهد که در کنترل آن‌ها نیست. اغلب از زبان زنان می‌شنوم که به خاطر اتفاق‌هایی که در اختیار آن‌ها نبوده است، در روابطشان (و در زندگی) بدشناسی آورده‌اند. آن‌ها می‌گویند: «چرا همیشه باید با چنین آدم‌هایی سروکار داشته باشم؟» یا «اگر مجبور نبودم برای چنین رئیس دیوانه‌ای کار کنم، می‌توانستم بروم بیرون و کمی قدم بزنم و وزن کم کنم.»

سایر زنان تصور می‌کنند ریشه‌ی مشکلات ارتباطی‌شان در خود آن‌هاست و معتقدند که از نقص شخصیتی یا ژنتیکی‌ای رنج می‌برند که کاملاً از کنترل آن‌ها خارج است. آن‌ها می‌گویند: «من نمی‌توانم به خودم کمک کنم. باید به هر قیمتی روابطم را حفظ کنم. این تنها راهی است که می‌شناسم.» یا «من خیلی تنبل هستم. ورزش کردن برای آدمی مثل من، خیلی سخت و وقت‌گیر است.» هر دو گروه اشتباه می‌کنند.

اگر به اندازه‌ای قدرت دارید که توانسته‌اید این کتاب را در دست بگیرید و بخوانید، پس آن قدر قدرت دارید که غم و غصه‌های‌تان را کنار بگذارید

و جذائیت‌های خود را کشف کنید و از آنها، برای برقراری ارتباطاتی رضایت‌بخش و فوق‌العاده با دیگران استفاده کنید.

باید حقیقت را بگویید

زنانی که همسرانشان را مجذوب خود می‌کنند، با خودشان روراست هستند و همیشه درباره‌ی خودشان، حقیقت را می‌گویند. وقتی از چیزی ناله و شکایت می‌کنند یا طوری رفتار می‌کنند که به نتیجه‌ی مورد نظرشان نمی‌رسند (برای مثال، نمی‌توانند همسرشان را مجذوب خود کنند یا روابط زناشویی موفق‌ی داشته باشند)، می‌گویند: «باشد، من از پش برمی‌آیم!» آن‌ها به دلیل اشتباهات‌شان خودآزاری نمی‌کنند یا درباره‌ی خودشان قضاوت نمی‌کنند؛ فقط به حقایق توجه می‌کنند و به راه‌شان ادامه می‌دهند.

زنان جذاب و قدرتمند خود را از نیاز به «بی‌نقص» بودن رها می‌کنند و از افکار خود، دفاع نمی‌کنند؛ یعنی ادعا نمی‌کنند همه چیز را از قبل می‌دانند. رشد و یادگیری واقعی زمانی رخ می‌دهد که شما به ناآگاهی‌های‌تان اعتراف کنید. در این باره فکر کنید. وقتی با نهایت شجاعت می‌گویید: «نمی‌دانم...» یا «شاید راه دیگری هم وجود داشته باشد...» ذهن‌تان را به روی افکار و اطلاعات درست‌تر و موث‌تر باز می‌کنید. همیشه وقتی به مراجع‌انم چیزی می‌گویم و آن‌ها بلافاصله می‌گویند: «بله، بله، خودم می‌دانستم»، کمی شک می‌کنم. جمله‌ی «بله، بله، می‌دانستم»، به من می‌گوید که آن‌ها در واقع چیزی نمی‌دانند و نمی‌خواهند در مقابل خودشان و دیگران، احق به نظر برسند. واقعیت این است که آن‌چه «می‌دانند»، مایه‌ی دردسرشان است. وقتی زنی با ذهنی باز، پذیرا و غیردفاعی به کسب اطلاعات می‌پردازد، شانس او برای برقراری روابط موفق و شگفت‌انگیز، بیش‌تر می‌شود.

ما باید با اشتیاق هرچه تمام‌تر، به خود و درباره‌ی خودمان، حقیقت را

بکوشید جذاب باشید

آیا می‌توانید دست‌کم از سه طریق جذابیت‌های خود را نشان دهید؟ دست‌کم سه مورد از جذابیت‌ها و توانمندی‌های‌تان را نام ببرید. تا به حال چند بار از زبان خود شنیده‌اید: «خودم از قبل می‌دانستم؟» آیا می‌توانید به این فکر بکنید و برای اولین بار، تمام توجه‌تان را به چیزی که می‌بینید یا می‌شنوید، جلب کنید؟ وقتی در زندگی متوجه چیزهای جدید می‌شوید، آیا مایل هستید افکار‌تان را از نو بسازید؟ شاد و آرام باشید، عزیزانم. معمولاً ما، خود و زندگی‌مان را بیش از حد جدی می‌گیریم. این «سخت‌گیری‌های بیهوده» احساس جذابیت و شادی و خوشبختی‌مان را نابود می‌کند. این روش را امتحان کنید: بار بعد که بیش از حد زندگی را سخت گرفتید، نگاهی به بدن‌تان بیندازید. آیا صورت‌تان در هم نرفته است یا شانه‌های‌تان جمع نشده‌اند؟ بعد ببینید چه احساسی دارید. جالب نیست؟ از این تجربه لذت می‌برید؟

بگوییم تا عواملی را که مانع می‌شوند با دیگران ارتباط صمیمانه‌ای برقرار کنیم، بشناسیم و آن‌ها را از میان برداریم. حقیقت، ما را از شر تمام موانع خلاص می‌کند.

خنده و شوخ طبعی اهمیت بسیاری دارد

اکنون، مسیر درستی برای دستیابی به جذابیت پایدار و واقعی پیش روی‌تان است. همان‌طور که می‌بینید، کلمه‌ی جاذبه، یکی از مشتقات جذابیت است. وقتی با خنده و شوخی از خودتان و اشتباهات گذشته‌تان حرف می‌زنید، نه تنها آسان‌تر به هدف مورد نظرتان می‌رسید، بلکه روحیه‌تان نیز بهتر می‌شود و شادتر و سرزنده‌تر می‌شوید.

با کمی فروتنی و شوخ طبعی می‌توانید به چیزهایی درباره‌ی خودتان پی

جذابیت / ۴۱

ببرید که به نظر احمقانه یا شرم‌آور می‌رسند. با خودتان مهربان باشید و بدانید زنی در کره‌ی زمین وجود ندارد که وقتی حرف از عشق و زندگی مشترک به میان می‌آید، به خود بگوید: «نظرم در این باره چه بود؟»

فصل ۲

پنج حقیقتی که هر زن جذابی باید بداند

هیچ کس به زور، پشت میله‌ها زندانی نمی‌شود. انسان‌ها
زندانی باورها و افکارشان هستند. آن‌ها اسیر خودشان هستند.
پرم راوات^۱، سخنگو و صلح‌طلب

پنج حقیقت را باید بیاموزید تا از شر ۹۹ درصد روابط آزاردهنده و
نامیدکننده و ناامنی‌هایی که در طول زندگی‌تان تا امروز تجربه کرده‌اید،
خلاص شوید. اگر آن‌ها را بیاموزید، کمک‌تان می‌کنند تا دیگر با تجربه‌های
تلخ گذشته روبه‌رو نشوید.

همان‌طور که در فصل اول گفتم، بیش‌تر ما بر مبنای اطلاعات نادرست‌مان
رفتار می‌کنیم. ما درباره‌ی خودمان، حفظ روابط موفق و صمیمانه و مفهوم
جذابیت‌ها و قدرت‌های درونی و بیرونی‌مان، اطلاعات نادرستی داریم.
وقتی بر اساس اطلاعات نادرست دست به کاری می‌زنید، مسلماً راه را

اشتباه می‌روید. از مسیر نادرستی سر درمی‌آورید و غیرممکن است به هدف‌تان برسید؛ چون از جای اشتباهی سر درخواهید آورد.

برای مثال، اگر من به شما بگویم کیک بپزید، اما دستور پخت خوراک گوشت را به شما بدهم، آیا تعجب می‌کنید کیک‌تان طعم خوراک گوشت بدهد؟ احتمالاً نه. اگر من اصرار کنم که دستور پخت کیک را به شما داده‌ام و از شما بخواهم دوباره سعی کنید، آیا به جای خوراک گوشت، سرانجام کیک خواهید پخت؟ به هیچ وجه. علتش این است که وقتی بر اساس اطلاعات نادرست عمل می‌کنید، به نتایج نادرست نیز می‌رسید. درباره‌ی مردها و ارتباط با آن‌ها نیز همین‌طور است.

معمولاً ما بر اساس اطلاعات نادرست عمل می‌کنیم؛ بنابراین غیر ممکن است روابط عاشقانه، رضایت‌بخش و پایداری را با همسران‌مان تجربه کنیم. اگر بر اساس دستور درست، مشغول پختن کیک شوید، به آسانی می‌توانید کیک‌ی خوشمزه درست کنید و از خوردن آن لذت ببرید.

حقیقت اول

ارتباطات، ناجی شما نیستند

«اگر منتظر باشم یا انتظار داشته باشم کس دیگری
زندگی‌ام را پربارتر یا رضایت‌بخش‌تر کند، جز بلا تکلیفی
و تردید چیزی عایدم نخواهد شد.»
کاتلین تیرنی اندروز^۱، نویسنده

بسیاری از خانم‌ها، از جمله خود من، این باور نادرست را دارند که برای آن‌که زندگی پرباری داشته باشند، یا کم‌تر احساس تنهایی و بیش‌تر

پنج حقیقتی که هر زن جذابی باید بداند / ۴۵

احساس امنیت و موفقیت کنند، به مردها یا ارتباط موفق با آنها نیاز دارند. ما در فرهنگ مان آموخته ایم که تا وقتی ازدواج نکنیم و زیر بار تعهد نرویم، به کمال نمی رسیم. من این باور را سندرم «با تو به کمال می رسم» جری مک گوایر^۱ می نامم. آیا این فیلم را دیده اید؟ در این فیلم رنی زلویگر^۲ و تام کروز^۳ به هم علاقه مند می شوند و (با چشم هایی اشک آلود و قلب هایی پر تپش) به هم می گویند: «با تو به کمال می رسم».

شاید این جمله در فیلم، جالب و شیرین به نظر بیاید، اما در زندگی واقعی، این ذهنیت، احساس شادمانی، خوشبختی و توانایی برقراری ارتباط مؤثر و موفق را از بین می برد. اگر این باور را داشته باشید که روابط شما با همسران (یا هر کس دیگری) شما را به کمال می رساند، ناجی تان است یا زندگی تان را جذاب تر می کند، مطمئناً جز احساس بدبختی و ناامنی، چیزی عایدتان نمی شود.

جالب است بدانید که واقعیت، عکس این است. آنچه باید بدانید، این است که هیچ چیزی در دنیای خارج سبب نمی شود تا پایان عمر احساس کمال، امنیت یا موفقیت کنید. همسران، ارتباطتان با او، شغل، پول، خانه، ماشین یا هر چیز دیگری، نمی تواند احساس خوشبختی، رضایت خاطر، امنیت و موفقیت پایدار را در درونتان به وجود آورد.

بعضی از زن ها با شنیدن جمله ی «ارتباطات، ناجی شما نیستند»، گیج می شوند. این جا منظور من این باور اشتباه است که روابطتان با دیگران، شما را از احساس پوچی، تنهایی، ناامنی یا ترس هایی که در وجود هر انسانی است، رها می کند. ما باید از خواب غفلت بیدار شویم و بدانیم که طبیعی است هر انسانی چنین احساساتی داشته باشد. این احساسات، بیهوده نیستند. در واقع، آنها این واقعیت را تأیید می کنند که ما زنده ایم، نفس می کشیدم و قلب مان می تپد. حالا این سؤال پیش می آید که ترجیح

1. Jerry McGuire
2. Renee Zellweger
3. Tom Cruise

می‌دهید کدام‌یک را انتخاب کنید: احساس ناامنی یا احساس قدرت و جذابیت؟ انتخاب با خودتان است.

وقتی به این باور می‌رسید که هم‌اکنون زندگی‌تان کامل و رضایت‌بخش است، ناگهان خواهید دید که در ارتباط با همسران، جذاب‌تر، بی‌عیب‌تر و راحت‌تر رفتار می‌کنید. احساس ناامیدی، عجز و وابستگی‌تان که هر مردی را عصبی و بیزار می‌کند، ناگهان ناپدید می‌شود؛ زیرا دیگر از روابط‌تان به عنوان وسیله‌ای برای اصلاح و اثبات خود استفاده نمی‌کنید. واقعیت این است که شما همین حالا هم می‌توانید احساس شادمانی، رضایت و موفقیت کنید. تنها کاری که باید بکنید، این است که برای ساختن زندگی دلخواه خود، فقط روی خودتان حساب کنید. اگر بخواهید، می‌توانید. اگر بخواهید، می‌توانید هر لحظه تغییرات بزرگی در دنیای اطراف‌تان ایجاد کنید؛ چون این توانایی، در وجود شماست.

رویا‌های‌تان را به تعویق نیندازید و منتظر روز و فرصت مناسبی ننمایید یا برای رسیدن به اهداف‌تان تردید نکنید؛ زیرا جایی در عمق وجودتان، شاهزاده‌ای زیبا و جذاب است که کمک می‌کند زندگی بهتر و موفق‌تری داشته باشید. حتماً می‌دانید درباره‌ی چه حرف می‌زنم. شما می‌توانید در شغل، حفظ سلامت، رسیدگی به امور خانه، مسایل مالی و روابط خانوادگی موفق باشید، چون فردی منحصر به فرد هستید و می‌توانید به تنهایی از پس تمام این مسایل برآیید.

رازی که می‌خواهم با شما در میان بگذارم، این است: هرچه بیش‌تر به همسران وابسته شوید و بیش‌تر به او بچسبید، او بیش‌تر از شما فاصله می‌گیرد.

منتظر ننمایید تا کسی به دادتان برسد. روی پای خودتان بایستید.

وقتی هر روز، با شور و اشتیاق فراوان زندگی می‌کنید، اتفاق‌های جالبی برای‌تان رخ می‌دهد؛ کم‌کم احساس شمع، رضایت، امنیت و کامیابی می‌کنید. به‌جای آن‌که منتظر بمانید تا اوضاع بر وفق مرادتان شود یا با

پنج حقیقتی که هر زن جذابی باید بداند / ۴۷

مرد ایده‌آل‌تان ازدواج کنید یا همسران دقیقاً همان‌طور شود که شما می‌خواهید، با قدرت و امیدواری هرچه تمام‌تر، آن‌طور که دوست دارید زندگی‌تان را پیش ببرید و بدانید که قدرت و جذابیتی که در درون‌تان نهفته است، با گذشت زمان، ظهور می‌یابد. وقتی در زندگی، صددرصد به توانایی‌های خودتان تکیه می‌کنید، نتیجه‌ای جز خوشبختی، رضایت خاطر، قدرت و جذابیت عایدتان نمی‌شود. در فصل دهم به این موضوع خواهیم پرداخت که چگونه هر روز با شور و اشتیاق زندگی کنیم و چرا این شیوه‌ی زندگی، سبب می‌شود تواناتر و جذاب‌تر شویم. فعلاً همین قدر کافی است بدانید که روابط شما با دیگران، باعث نمی‌شود در زندگی‌تان بیش‌تر احساس شادی، رضایت خاطر، امنیت مالی یا ثبات هیجانی کنید.

حقیقت دوم

روابط وسیله‌ای برای رفع نیازهای روحی است، نه تبادل نیازها

«ارتباط میان انسان‌ها، یکی از قدرتمندترین وسایل رسیدن

به رشد است.»

شاکتی گواّین^۱، نویسنده و معلم

بسیاری از ما این باور نادرست را داریم که هدف از برقراری ارتباط با دیگران این است که نیازها و آرزوهایمان برآورده شود. ما به‌جای آن‌که ببینیم چه کاری می‌توانیم برای دیگران انجام دهیم، به این فکر می‌کنیم که از طریق ارتباط با دیگران، چه چیزی عایدمان می‌شود. روابط، اغلب چیزی جز تبادل نیازها هستند. ما به برقراری ارتباط با دیگران نیاز داریم. (همان‌طور که به احساس امنیت، عشق و صمیمیت نیاز داریم.) همسرمان

نیز به ارتباط با ما نیاز دارد. (چون به امنیت، مصاحبت و عشق نیاز دارد). وقتی زن و مرد به سازگاری می‌رسند، هر دو از این بده‌بستان عاشقانه راضی خواهند بود. اما اگر روابط بر مبنای معامله شکل گیرند، دو طرف، احساس پوچی و دل‌مردگی می‌کنند، طعم ارتباط صمیمانه و عاشقانه را نخواهند چشید و وقتی هیجان‌های اولیه‌شان از بین می‌رود، بیش‌تر احساس می‌کنند رابطه‌شان، مبادله‌ای تجاری بیش نیست.

به این نکته توجه کنید: ما معمولاً به دلایل نادرستی ازدواج می‌کنیم یا با دیگران ارتباط برقرار می‌کنیم؛ مثلاً برای رهایی از تنهایی، درمان افسردگی‌ها، رهایی از ناکامی‌های گذشته یا دستیابی به امنیت. مشکل این‌جاست که رابطه‌ی ما با دیگران، هیچ‌یک از این نیازها را برطرف نمی‌کند.

روابط، وسیله‌ای برای رفع نیازهای احساسی و رشد فردی است. تنها در روابط میان‌فردی است که به ظرفیت‌های خود در عشق‌ورزی، بخشش و فداکاری، همیاری و سازگاری پی می‌برید. در هیچ جای دیگری نمی‌توانید بزرگ‌ترین و کوچک‌ترین ویژگی‌های فردی خود را کشف کنید. در هیچ جای دیگری نمی‌توانید صمیمیت، بخشندگی یا عشق خالصانه را تجربه کنید.

هدف واقعی از برقراری ارتباط این است که دو طرف، به رشد فردی و روحی برسند و ویژگی‌های خود را بروز دهند. روابط متقابل، فرصتی برای تبادل شور و اشتیاق و سرزندگی است. تنها در ارتباط با دیگران است که به نقاط تاریک وجود خود، ترس‌ها و تردیدهای تان پی می‌برید و جذابیت‌ها و توانایی‌های تان را نشان می‌دهید؛ به این ترتیب، روابط، وسیله‌ای برای خودشناسی و رشد روحی است.

وقتی در روابط اجتماعی، به جای به دست آوردن چیزی، به فکر بخشیدن چیزی هستیم، زندگی مان کاملاً دگرگون می‌شود؛ دیگر به چشم دشمن، به همسرمان نگاه نمی‌کنیم، بلکه او را راهنما و هم‌پیمانی قلمداد می‌کنیم که به کمک‌مان شتافته است تا به شکوه و پیروزی برسیم.

پنج حقیقتی که هر زن جذابی باید بداند / ۴۹

آیا چون در این جا گفته‌ایم که روابط متقابل، وسیله‌ای برای رشد فردی و روحی است؟ مفهومش این است که باید روابط توهین‌آمیز و زیان‌بار و بی‌فایده را تحمل کنید، معلوم است که نه. به خاطر داشته باشید که روابط باید باعث رشد و سرزندگی متقابل شوند.

حقیقت سوم زندگی، زیستن در لحظه‌ی اکنون است

«تنها دو راه برای زیستن وجود دارد؛ یکی زیستن با این
باور که هیچ چیز، معجزه نیست و دیگری زیستن با این
باور که همه چیز معجزه است.»

آلبرت اینشتین^۱

سال‌ها بود از مسیری که در زندگی انتخاب کرده بودم، راضی نبودم. منظورم این نیست که اوضاع زندگی‌ام بد بود. شغل ثابت، دوستان خوب و نامزدی مهربان داشتم و درآمد کفاف اجاره‌ی خانه و مخارج دیگرم را می‌داد و از زندگی در شهر نیویورک لذت می‌بردم؛ اما زندگی برایم یکنواخت شده بود و در درونم، احساس درماندگی می‌کردم. اغلب با خود می‌گفتم: «من لیاقت بیش از این‌ها را دارم.»

آن وقت بود که از اثرات زیستن در زمان حال مطلع شدم. اغلب جمله‌ی کتاب مشهور هفت قانون معنوی موفقیتِ دیپاک چوپرا^۲ را با خود تکرار می‌کردم که می‌گوید: «گذشته، تاریخ است، آینده، اسرارآمیز است و لحظه‌ی اکنون، غنیمت است. به همین دلیل می‌گویند قدر اکنونت را بدان.» اما هفت سال طول کشید تا مفهوم واقعی این جمله را درک کردم.

بکوشید جذاب باشید

به آسانی می‌توانید زیستن در زمان حال را تجربه کنید. مثل این است که ناگهان کلید برق را بزنید و جذابیت‌های تان پدیدار شود و همه چیز را با نور جاذبه‌های خود روشن کنید. وقتی کاملاً خود را وقف لحظه‌ی اکنون می‌کنید، به این معنی است که در لحظه‌ی اکنون زندگی می‌کنید. به خاطر داشته باشید همه چیز همان‌طوری است که باید باشد. شما اکنون، بهترین موجودی هستید که باید باشید.

به پنج روش زیر می‌توانید تفکر «همه چیز همان‌طوری است که باید باشد» را تجربه کنید:

۱- وقتی در رستوران غذایی سفارش می‌دهید، درباره‌ی انتخاب‌تان قضاوت نکنید. غذایی که سفارش داده‌اید، بهترین انتخاب برای شماست؛ خودش است.

۲- در محل کار، به‌جای آن‌که وقت خود را با چرت زدن یا گله و شکایت کردن هدر دهید یا آرزو کنید اوضاع طور دیگری باشد، همین‌الان به بهترین شکل ممکن وظیفه‌تان را انجام دهید. بدانید اوضاع همان‌طوری است که باید باشد.

۳- وقتی با فردی آشنا می‌شوید، انتقادهای قضاوت‌های تان را کنار بگذارید. بودن در زمان حال را تمرین کنید، از خودتان لذت ببرید و به احساسی که اکنون در کنار این فرد دارید، دقت کنید. همه چیز همان‌طوری است که باید باشد.

۴- در خانه، در حالی که رُفت و روب می‌کنید، خانه را می‌آرایید یا همه‌جا را مرتب و تمیز می‌کنید، مراقب باشید. رختخواب‌تان را مرتب کنید. با دقت و توجه کامل، تابلوها را به دیوار بکوبید. حوله‌ی تمیز را جایگزین حوله‌ی کثیف کنید.

۵- لباس‌تان را عوض کنید، به سر و وضع‌تان برسید و موهای‌تان را به زیبایی بپارایید. حواس‌تان به زمان باشد و به تمام جزئیات توجه کنید.

سز انجام فهمیدم این لحظه - یعنی همین الان - تنها لحظه‌ای است که واقعاً وجود دارد.

در تمام عمرم بی‌آن‌که قدر لحظه‌ی اکنونم را بدانم، زندگی کرده بودم. شغلم واقعاً آن چیزی نبود که می‌خواستم. روزها کار می‌کردم تا صورت حساب‌هایم را بپردازم و وسایل بهتر و خانه‌ی بزرگ‌تری بخرم. حسن کارم به این بود که لازم نبود تا دیروقت بیدار بمانم یا چند مایل رانندگی کنم تا به محل کارم برسم. رابطه‌ی من با نامزدم آن‌طور نبود که می‌خواستم. او فقط می‌توانست همدم خوبی برایم باشد تا بالاخره روزی مرد رویا‌هایم را بیابم. دلیلی نداشت زندگی‌ام را وقف او کنم و احساسات قلبی‌ام را با او شریک شوم. آپارتمانم را دوست نداشتم. در هر حال، آن را اجاره کرده بودم. لازم نبود آن‌طور که دلم می‌خواست آن‌جا را تزئین کنم، چون قرار نبود برای همیشه آن‌جا بمانم.

این تفکر که «همه چیز آن‌طوری نیست که باید باشد»، به ابعاد دیگر زندگی‌ام نیز آسیب زده بود؛ مثلاً درباره‌ی ازدواج یا سایر اتفاق‌های مهم زندگی‌ام، احساس می‌کردم در جایگاه درستی قرار نگرفته‌ام. با خود فکر می‌کردم: «نباید اوضاع این‌طور پیش می‌رفت. من باید در موقعیت دیگری قرار می‌گرفتم.» احساس می‌کردم نباید در مهمانی‌های شبانه شرکت کنم. با خود می‌گفتم: «این‌جا، جای من نیست. مکانی نیست که در آن احساس آرامش کنم.» در رستوران با خود فکر می‌کردم: «این غذایی نیست که می‌خواستم، باید غذای دیگری سفارش می‌دادم.»

سال‌ها، نمی‌توانستم درک کنم که لحظه‌ی اکنون، تنها فرصتی است که

در اختیار دارم و تنها این لحظه است که حقیقت دارد. به جای آن که از زندگی‌ام همان‌طور که بود، لذت ببرم، تمام وقتم به شکایت کردن، برنامه‌ریزی و نقشه کشیدن برای آینده می‌گذشت و دایم آرزو می‌کردم روزی اوضاع زندگی‌ام تغییر کند. مجله می‌خواندم، دور مطالب مفید خط می‌کشیدم و اهداف مناسبی برای زندگی‌ام تعیین می‌کردم تا در آینده اوضاعم بهتر شود؛ اما از نکته‌ای مهم غافل بودم: من سهواً خودم را متقاعد کرده بودم که باید زندگی متوسطی داشته باشم.

زندگی، در لحظه‌ی اکنون جاری است و ممکن است فقط همین لحظه واقعیت داشته باشد.

بخواهید یا نخواهید، واقعیت این است. آنچه اکنون در زندگی‌تان دارید - شغل، دوستان، خانواده، خانه، ماشینی که سوار می‌شوید، غذایی که انتخاب می‌کنید و ارتباط با همسر یا نامزدتان - همه تابع این حقیقت است. منظورم این نیست که هیچ چیزی تغییر نمی‌کند؛ همه چیز در حال تغییر است. زندگی تغییر می‌کند؛ اما اگر زندگی را همان‌طور که هست، بپذیرید و در لحظه‌ی اکنون زندگی کنید، در وجودتان تحولی شگرف رخ خواهد داد؛ آرام‌تر، تواناتر و جذاب‌تر می‌شوید و بی‌آن‌که خود را به زحمت بیندازید، زندگی روی خوشش را نشان‌تان خواهد داد.

هی، شما! بله، با شما هستم که این کتاب را می‌خوانید؛ عبارت زیر را روی کاغذی بنویسید و همیشه آن را همراه خود داشته باشید:

زیستن در لحظه‌ی اکنون = قدرت و جذابیت بیشتر
زنی که در زمان حال زندگی می‌کند، طبیعتاً تواناتر و جذاب‌تر از زنی است که در لحظه‌ی اکنون زندگی نمی‌کند؛ به جای آن‌که شکایت کند، مقاومت کند، آه و ناله کند، یا منزوی شود، پرتلاش و پرانرژی، فعال و سرزنده است و در تمام ابعاد زندگی‌اش موفق است.

هرچه باشید، همان را جذب می‌کنید. اگر سرزنده و فعال باشید، به احتمال زیاد مردی فعال و سرزنده، سر راه زندگی‌تان قرار خواهد گرفت.

پنج حقیقتی که هر زن جذابی باید بداند / ۵۳

حالا به بهترین بخش بحث مان رسیدیم: با زیستن در زمان حال، متوجه تغییرات مهیج و شگفت‌انگیزی در سایر ابعاد زندگی‌تان هم می‌شوید. بی‌آن‌که برای ارتقای اوضاع زندگی‌تان تلاش کنید، شغلی آسان و بی‌دردسر پیدا خواهید کرد و از آن لذت خواهید برد، چون دیگر آرزو نمی‌کنید شغل دیگری داشته باشید. احساس می‌کنید خانه‌تان را بیش از قبل دوست دارید، چون از زیستن در آن لذت می‌برید؛ اضطراب‌ها و نگرانی‌های روزمره‌تان کم‌تر می‌شود؛ قیام‌تان و پراثرتری‌تان می‌شود. وقتی تفکر «همه چیز همان‌طوری است که باید باشد» را تمرین می‌کنید، ظاهر، ارزش‌ها و روابط‌تان با دوستان و اعضای خانواده نیز کاملاً تغییر می‌کنند. به امتحانش می‌ارزد، مگر نه؟

حقیقت چهارم

مردها مانند کالای حراجی هستند، یا دوست‌شان داشته باشید یا رهای‌شان کنید، عزیزان!

«اگر کفشی اندازه‌ی پایت نیست،

آیا باید پایت را عوض کنی؟»

گلوریا استینم^۱

آیا تا به حال با مردی آشنا شده و فکر کرده‌اید: «اگر فقط او کمی مهربان‌تر بود، کم‌تر کنترل می‌کرد، اجتماعی‌تر بود، جوان‌تر بود، پیرتر بود، سالم‌تر بود و...، همان مرد دلخواه من بود؟» حتماً هر بار که با مردی آشنا می‌شوید، این افکار به ذهن‌تان می‌رسد. این تفکر بسیار شایع است و نقش مهمی در شکست روابط زناشویی و خانوادگی دارد. هم‌چنین سبب می‌شود تا آخر عمرتان مجرد بمانید.

حالا می‌خواهم راز دیگری را با شما در میان بگذارم: مردها نمی‌خواهند کسی تغییرشان دهد یا اصلاح‌شان کند.

در این باره فکر کنید. آیا تا به حال به مردی علاقه‌مند شده‌اید که دایم سعی داشته است شما را تغییر دهد یا رفتارتان را اصلاح کند؟ فرض کنید مردی به شما بگوید باید وزن کم کنید یا کم‌تر حرف بزنید و وقت‌تان را بیش‌تر صرف غذا درست کردن و تمیز کردن خانه کنید. چه احساسی به شما دست می‌دهد؟ فکر‌تان را مشغول نکنید. اگر می‌خواهید جذاب باشید، نباید از مرد زندگی‌تان بخواهید تغییر کند. در واقع، تفکر «کاش او کمی تغییر می‌کرد»، نتیجه‌ی عکس می‌دهد و رفتار فعلی او را تثبیت می‌کند. (به خاطر داشته باشید، در برابر هر چیزی مخالفت کنید، مقاوم‌تر می‌شود.) می‌خواهم سؤال دیگری بپرسم. آیا تا به حال به بخش حراجی لوازم خانگی فروشگاه‌های بزرگ رفته‌اید؟ آنجا سالن بزرگی پر از اثاثیه‌ی منزل است؛ مانند، صندلی‌های کوچک، میزهای بزرگ، مبل‌های راحتی، سرویس‌های پذیرایی، لوستر و بالش‌های جفت. بعضی از این لوازم، جدید هستند، در حالی‌که بعضی دیگر فرسوده و مندرس هستند و باید دستی به سر و روی‌شان بکشید. در این فروشگاه‌ها، هر وسیله‌ای که بخواهید، می‌فروشند و قیمت هر کالایی، روی آن درج شده است.

وقتی به بخش حراجی می‌روید، نگاهی به اجناس می‌اندازید و چیزهایی را که می‌خواهید، انتخاب می‌کنید. البته می‌توانید با این فکر که «کاش اجناس بهتری این‌جا بود» وقت‌تان را هدر دهید...

«اگر این صندلی زرد بود، بهتر بود.»

«اگر این مبل کمی جمع و جورتر بود، بهتر بود؛ بیش‌تر به دردم می‌خورد.»

«اگر این میز تیره‌تر بود، برای آشپزخانه‌ام مناسب‌تر بود.»

اما بالاخره باید نگاهی به تمام اجناس بیندازید و ببینید اجناسی که اکنون در مغازه است، به دردتان می‌خورد یا نه. اگر به دردتان بخورند،

پنج حقیقتی که هر زن جذابی باید بداند / ۵۵

برشان می‌دارید؛ در غیر این صورت، می‌روید دنبال کارت‌ان. خوب، نظرتان چیست؟ مردها هم با کالاهای حراجی فرقی ندارند. یکی از بزرگ‌ترین اشتباهاتی که زن‌ها مرتکب می‌شوند، این است که سعی می‌کنند مردشان را تغییر دهند یا اصلاحش کنند. گاهی سعی می‌کنید حتی احساس او را نسبت به خودتان تغییر دهید. آیا حق چنین کاری را دارید؟ شما نمی‌توانید احساسات یا رفتارهای مردتان را تغییر دهید.

از من ایراد نگیرید. منظورم این نیست که مردها تغییر نمی‌کنند یا نمی‌توانند تغییر کنند. زندگی انسان‌ها همواره در حال تغییر است؛ اما این وظیفه‌ی شما نیست که کسی را تغییر دهید یا اصلاح کنید، حتی اگر او همسران باشد. او باید خودش تصمیم بگیرد و بخواهد تغییر کند.

هر مردی منحصربه‌فرد است و اکنون، همسران بهترین کسی است که می‌تواند باشد. آدم‌ها (این شامل شما هم می‌شود) لحظه به لحظه تغییر می‌کنند. شما که خانمی جذاب هستید، وظیفه‌تان این است که به لحظه‌ی اکنون توجه کنید و درباره‌ی چیزهایی که برای‌تان مفید یا مضر است، حقیقت را بگویید. باید زندگی را همان‌طور که هست بپذیرید، نه آن‌طور که ترجیح می‌دادید باشد.

اگر همسران ایرادی دارد که مورد پسند شما نیست، دو راه حل دارید: ۱- رک و روراست در این باره با او حرف بزنید و به او بگویید چرا این رفتار آزارتان می‌دهد. ۲- بروید دنبال کارت‌ان و به خود بگویید: «او همسر مناسبی برای من نیست». گفت‌وگو، لازمه‌ی هر رابطه‌ی سالمی است. گفت‌وگو درباره‌ی چیزهایی که مورد پسند شماست یا آزارتان می‌دهد، با تلاش برای تغییر دادن یا اصلاح کردن کسی فرق دارد.

وقتی ارتباط‌تان ایرادی دارد، موضوع را مستقیماً با همسران در میان بگذارید. به او بگویید چه احساسی دارید و توضیح دهید او را به دلیل احساس‌تان سرزنش نمی‌کنید. درباره‌ی راه‌حل‌های موجود، گفت‌وگو کنید و به پاسخ‌های او گوش دهید. شاید او اصلاً نداند ناراحتی و خوشحالی

شما و سلامت و موفقیت ارتباطاتان، به رفتارهای او بستگی دارد. از سوی دیگر، ممکن است بگوید: «من همین‌طور هستم که می‌بینی، عزیزم. یا مرا قبول کن یا ترکم کن!»

او را به دلیل احساسات‌تان سرزنش نکنید، حتی اگر او مقصر اصلی است. وقتی او را مسبب احساسات‌تان می‌دانید، در لاک دفاعی فرو می‌رود و به حرف‌های‌تان گوش نمی‌دهد؛ خطوط ارتباطی‌تان قطع می‌شود و هر دو احساس ناراحتی و ناامیدی می‌کنید. حتی وقتی می‌گویید او را به دلیل احساسات‌تان سرزنش نمی‌کنید، اگر در دل، او را سرزنش کنید، متوجه عدم صداقت‌تان می‌شود و بلافاصله حالت تدافعی به خود می‌گیرد؛ در نتیجه، اعتبار و جذابیت‌تان را از دست می‌دهید و او دیگر به حرف‌های‌تان گوش نمی‌دهد. هیچ عامل خارجی‌ای باعث ایجاد احساسات درونی شما نمی‌شود. این احساسات (خشم، ناامیدی، غم و اندوه) ریشه در درون‌تان دارند. می‌خواهید آن‌ها را ریشه‌یابی کنید؟ وقتی کسی راه‌تان را سد می‌کند و مجبور می‌شوید تغییر مسیر دهید، می‌توانید با خوشحالی و آرامش رانندگی کنید؟ آیا تا به حال پیش آمده کسی ناگهان سر راه‌تان سبز شود، جیغ بکشید و مانند بچه‌ای وحشت‌زده رفتار کنید؟ حتماً در این موقعیت‌ها حساسی ناراحت شده‌اید. خشم و ناامیدی در درون شما نهفته است. وقایع به خودی خود باعث ناراحتی شما نمی‌شوند، بلکه صرفاً وسیله‌ای برای توجیه اتفاقی هستند که در درون‌تان رخ داده و هر لحظه ممکن است به ظهور برسند؛ بنابراین وقتی دیگران را به دلیل احساسات‌تان سرزنش می‌کنید، قدرت و جذابیت خود را از دست می‌دهید، اشتباه می‌کنید و قربانی احساسات‌تان می‌شوید.

هم‌چون زنی باهوش و جذاب رفتار کنید. از اشتباه‌های همسران و رفتارهایی که باعث ناراحتی‌تان شده‌اند، فهرست تهیه نکنید و آن‌ها را به رخ همسران نکنید. هر موقعیتی را همان‌طور که هست، ببینید. شاید اختلاف‌تان به آسانی حل شود؛ شاید بتوانید به آسانی از خطای او بگذرید یا شاید بتوانید از این موقعیت برای رهایی از ارتباطی ناموفق و بیهوده استفاده کنید.

پنج حقیقتی که هر زن جذابی باید بداند / ۵۷

وقتی ارتباطی ناموفق است، مفهومی این نیست که دو طرف عیب و ایرادی دارند؛ فقط مفهومی این است که همسر مناسبی برای هم نیستند؛ به همین سادگی.

این خودخواهانه است که به ارتباطی ناموفق ادامه دهید؛ چون زمانی را که می‌توانستید صرف کاری مفید یا ارتباطی موفق کنید، از خود و همسران سلب کرده‌اید.

نتیجه‌ی این مبحث این است: مردها نمی‌خواهند تغییر کنند یا اصلاح شوند. بگذارید هر دوی‌تان همان کسی باشید که هستید. در گفت‌وگوهای‌تان صادقانه و بی‌پرده حرف بزنید، اما سعی نکنید همسران را تغییر دهید یا رفتارشان را اصلاح کنید یا او را مجبور کنید کسی باشد که نیست.

حقیقت پنجم

اگر می‌خواهید عشقتان پایدار باشد، خود را اسیر آن نکنید

«برای آن‌که راحت و آسوده‌خاطر باشید، دست از کنترل و

مدیریت دنیا بردارید.»

لاری ایزنبرگ^۱، نویسنده

جذابیت پایدار به این معناست که این واقعیت را بپذیرید که در زندگی و عشق، تضمینی وجود ندارد. زندگی دایم تغییر می‌کند. گل‌ها می‌شکفند، پژمرده می‌شوند و بعد بار دیگر شکوفا می‌شوند. آب و هوا دایم در حال تغییر است. خورشید هر روز طلوع و غروب می‌کند. دریا تا ابد جزر و مد دارد. فصل‌ها دایم تغییر می‌کنند. هیچ چیزی پایدار نیست. طبیعی است دنیایی به این بزرگی، دایم در حال تغییر و رشد باشد.

اگر انتظار دارید عشقتان همیشه پایدار باشد، این انتظار غیر واقعی

است. اگر از کسی بخواهید قول بدهد یا تضمین کند که تا ابد دوست‌تان داشته باشد، او و خودتان را به دلیل کاری که هیچ کس قادر به انجامش نیست، در فشاری بزرگ و غیر منطقی قرار می‌دهید. برای آن‌که عشقی باشکوه، پرشور و شیدایی را تجربه کنید، باید این فکر را که برای عشق تضمینی وجود دارد و عشق همیشه پایدار است، از ذهن‌تان بیرون کنید.

برای هیچ چیزی تضمینی وجود ندارد. ما هرگز نمی‌دانیم آینده آبستن چه حوادثی است. تنها کاری که می‌توانیم بکنیم، این است که لحظه به لحظه زندگی کنیم و حقایق را همان‌طور که هستند، ببینیم و به زبان آوریم. اما اگر فکر کنید چیزی به نام جذابیت پایدار وجود ندارد، حتی اگر در زندگی‌تان عشقی ناب و واقعی و نه دروغین داشته باشید، آن‌قدر ناامید و مأیوس می‌شوید که نمی‌توانید عشق‌تان را برای همیشه حفظ کنید.

وقتی دست از کنترل دیگران برمی‌دارید، خود را از بند توهم جدایی و این باور غلط که سر تا پا تقصیر هستید، رها می‌کنید. وقتی عشق‌تان را کنترل نمی‌کنید، فضایی ایجاد می‌کنید تا زنده بماند و پر و بال بگیرد؛ در نتیجه، بیش از آن‌چه تصور می‌کردید، احساس امنیت و تکامل می‌کنید. زندگی انسان‌ها دایم در حال تغییر و دگرگونی است؛ روابط انسان‌ها نیز همین‌طور.

به جای آن‌که به این فکر کنید که چه‌طور می‌توانید عشق کسی را به دست آورید یا برای همیشه آن را حفظ کنید، هر روز مانند فردی دوست‌داشتنی رفتار کنید. حقیقت را بگویید، بی‌پرده حرف بزنید و از همسران همان‌طور که هست و می‌خواهد باشد، حمایت کنید.

در آینده نگاهی به خود بیندازید. امروز چه کسی هستید؟ بار دیگر خود را کشف کنید. فکر نکنید همان آدم هفته یا سال قبل هستید. خود را اسیر گذشته نکنید. هر روز با دیدی جدید به همسران بنگرید. امروز او کیست؟ او را دوباره کشف کنید. تصور نکنید او همان کسی است که هفته یا سال قبل با او آشنا شدید. او را اسیر قضاوت‌ها یا تجربه‌های گذشته‌اش

پنج حقیقتی که هر زن جذابی باید بداند / ۵۹

نکنید. شما نمی‌توانید رفتارهای همسران را کنترل کنید. تنها چیزی که می‌توانید کنترلش کنید، رفتار خودتان است. به جای آن که به تکرار روزهای خوب گذشته اصرار کنید، از تازگی لحظه‌هایی که اکنون در اختیار دارید، بهره‌مند شوید و به روابطتان فرصت دهید نفس تازه کنند.

بکوشید جذاب باشید

در کدام یک از عرصه‌های زندگی ناآگاهانه عقب مانده‌اید؟ برای پیشرفت در این عرصه‌ها اکنون چه کاری از دست‌تان برمی‌آید؟ برای مثال، اگر به ثبات مالی نرسیده‌اید، می‌توانید کتابی درباره‌ی موفقیت‌های مالی بخیرید یا به مشاور مالی مراجعه کنید. اگر اخیراً تنبل شده‌اید، می‌توانید بروید بیرون و بدوید یا در کلاس‌های یوگا شرکت کنید.

وقتی به هر قیمتی سعی می‌کنید ارتباطتان را حفظ کنید، دیر یا زود با شکست مواجه خواهید شد. وقتی اوضاع روبه‌راه نیست، وانمود نکنید که همه چیز خوب است یا برای حفظ ظاهر، روی مشکلاتتان سرپوش نگذارید. از مشکلات، با آغوش باز استقبال کنید و حقایق را بگویید. هر مشکلی، فرصتی برای رشد و ارتقای کیفیت ارتباطتان است.

سؤال‌هایی درباره‌ی جذابیت

آیا در دل باور دارید برای آن‌که به کمال برسید، به همسران نیاز دارید؟ اگر چنین باوری نداشتید، زندگی‌تان چه تغییری می‌کرد؟ آیا مایل هستید الگوی ارتباط مبتنی بر داد و ستد نیازها را تبدیل به الگوی غنی‌تر و پویاتر ارتباط مبتنی بر همدردی و رشد متقابل کنید؟

فصل ۳

هفت عادت زن‌هایی که جذاب نیستند یا موانع جذب همسر دلخواه‌تان

بهترین راه از بین بردن عادات بد، ترک آن‌هاست.
لئو ایکمن^۱، نویسنده و ویراستار

نام دیگر این فصل «چه‌طور همسران را از خود برانید» است. راه‌های زیادی برای راندن همسران وجود دارد. بیش‌تر این عادت‌ها زیرمجموعه‌ای از باورهای نادرستی است که از بین‌برنده‌ی زیبایی‌ها و جذابیت‌ها هستند و شما به اشتباه فکر می‌کنید با کمک آن‌ها می‌توانید روابط‌تان را نجات دهید یا اصلاح کنید.

به‌خاطر داشته باشید، روابط شما با دیگران، نمی‌تواند به خودی خود زندگی‌تان را تکمیل کند یا باعث خوشبختی‌تان شود. البته شما می‌توانید

در ارتباط با همسر و سایر اطرافیان‌تان به درصدی از احساس رضایت و خوشبختی و تکامل دست یابید، اما خود روابط، دلیل این احساسات نیستند.

اگر یک یا تعدادی از این عادت‌های نادرست را دارید، دلسرد نشوید. به‌خاطر داشته باشید آگاهی شما از این عادت‌ها، به شما کمک می‌کند آسان‌تر آن‌ها را از بین ببرید.

عادت نادرست اول

نیازمندی؛ که بی‌نهایت همسران را از شما می‌راند

آخرین باری که از زبان مردی شنیدید: «من از دخترچه‌های وابسته خوشم می‌آید!» کی بود؟ فکر کنم بیش‌تر شما بگوئید هرگز چنین چیزی نشنیده‌اید. علتش این است که زن‌های نیازمند، مردها را از خود می‌رانند. اگر فکر می‌کنید انسان معیوب و بیچاره‌ای هستید و تنها از طریق روابط‌تان می‌توانید معایب و نیازهای خود را رفع کنید، مطمئن باشید مردها بلافاصله به این موضوع پی می‌برند و از شما فاصله می‌گیرند.

در این‌جا، به نمونه‌ای از زنان نیازمند اشاره می‌کنم:

■ زنانی که بیش از حد به همسرشان تلفن می‌زنند یا ای‌میل می‌فرستند.

(به‌خصوص اگر بخواهند همسرشان را کنترل کنند و ببینند «حالش

خوب است یا نه.»)

■ زنانی که بیش از حد ای‌میل‌شان را چک می‌کنند.

■ زنانی که با همسرشان حرف می‌زنند، تنها به این دلیل که برای

خوشحال شدن به او نیاز دارند.

■ زنانی که بیش از حد و با بی‌قراری این جمله را تکرار می‌کنند: «دلم

برایت تنگ شده است.»

■ زنانی که دایم از همسرشان می‌پرسند «الان دقیقاً کجاست» و «چه

می‌کند».

هفت عادت زن‌هایی که جذاب نیستند / ۶۳

■ زنانی که از فرط خشم، سکوت می‌کنند یا سکوت را می‌شکنند تا توجه همسرشان را جلب کنند.

■ زنانی که دقیقاً مطابق میل همسرشان رفتار می‌کنند یا ظاهر خود را می‌آرایند.

نیازمندی، از ناامیدی سرچشمه می‌گیرد و بی‌نهایت منزجرکننده است. این عادت رفتاری آن‌قدر به‌وضوح خود را نشان می‌دهد که مثل موج رادیو پخش می‌شود و مردها بلافاصله متوجه آن می‌شوند؛ بنابراین حتی اگر در ظاهر وانمود کنید که عادت ندارید زیاد به او تلفن بزنید یا ای‌میل‌تان را چک کنید و تمام مدت، سرگرم کارهای‌تان هستید، مرد به ناامیدی درونی شما پی می‌برد و از شما فاصله می‌گیرد.

نکته‌ی مهم دیگر این است که نیازمندی زن‌ها، مردها را بیش از حد تحت فشار قرار می‌دهد. مرد احساس می‌کند دایم باید نیازهای شما را برطرف کند، کامل و بی‌عیب باشد و دقیقاً مطابق با معیارهای شما رفتار کند و در این بین، اگر مرتکب اشتباهی شود، نه‌تنها باید با عواقب آن روبه‌رو شود، بلکه مسئول خوشحالی یا ناراحتی شما نیز خواهد بود.

هم‌چنین، وقتی چنین باور اشتباهی دارید که برای خوشحال و خوشبخت بودن، به همسران نیاز دارید، قدرت‌ها و جذابیت‌های خود را از دست می‌دهید. فکر نکنید سلامت و خوشبختی شما صرفاً در محبت و همراهی فرد دیگر نهفته است. ضعف را از خود دور کنید. عزیزان من! زن قوی، زنی جذاب است.

عادت نادرست دوم

عدم اعتماد به نفس دایمی

«من چاق نیستم؟»

«هنوز دوستم داری؟»

«فکر می‌کنی او زیباتر از من است؟»

«آیا به نظر تو، من به قدر کافی جذاب هستم؟»

عدم اعتماد به نفس دائمی، مرد را عصبی و منزجر می‌کند و این باور نادرست را در شما به وجود می‌آورد که زنی نالایق و «حقیر» هستید. وقتی این باور را می‌پذیرید، به چاهی بی‌انتها تبدیل می‌شوید که هر قدر هم دیگران از شما حمایت کنند، پر نخواهید شد؛ چون این فکر که فردی حقیر هستید، اشتباه و توهمی غیر واقعی است. توهم‌ها هرگز التیام نمی‌یابند، چون در وهله‌ی اول، اصلاً حقیقت ندارند.

عدم اعتماد به نفس و تردید در همه‌ی انسان‌ها وجود دارد و هرگز کاملاً از بین نمی‌رود. مطمئن باشید هر کسی در این کره‌ی خاکی گاهی احساس می‌کند «به قدر کافی خوب نیست». کلید جذابیت این نیست که این احساس را بپذیرید یا در آن افراط کنید؛ بلکه نباید در مقابل آن مقاومت کنید! فقط به این احساسات توجه کنید و با خود بگویید: «این فکر جالب نیست؟» یا «باز هم این فکر به ذهنم رسید... حالا که چه؟» و سعی کنید توجه‌تان را به چیزهای دیگری جلب کنید. وقتی افکار ناشی از عدم اعتماد به نفس به ذهن‌تان هجوم می‌آورند، اجازه دهید در ذهن‌تان بیایند و بروند، درست مانند ابرهائی که در آسمان در حرکت‌اند.

نپذیرفتن افکار ناشی از عدم اعتماد به نفس، مهارتی است که می‌توانید به آسانی آن را بیاموزید و اگر می‌خواهید زنی جذاب باشید، باید آن را فرا بگیرید. می‌توانید تمام مدت با شک و تردیدهای‌تان کلنجار بروید یا به جذابیت‌های‌تان تکیه کنید. من پیشنهاد می‌دهم دومی را انتخاب کنید. به این نکته‌ی مهم توجه کنید: اگر فکر می‌کنید در لباس خاصی چاق به نظر می‌رسید، احتمالاً این اتفاق خواهد افتاد. می‌دانم این نکته به مذاق‌تان خوش نیامد، اما حقیقت دارد. تمام لباس‌ها دقیقاً قالب انواع اندام‌ها نیستند. لباس‌هایی را انتخاب کنید که می‌دانید با پوشیدن آن‌ها، ظاهر‌تان شیک‌تر و زیباتر به نظر می‌رسد و در ویتترین مغازه نیز شیک و مناسب به نظر می‌آیند. کمد لباس‌های خود را به یکی از دوستان صمیمی و مورد اعتمادتان نشان

هفت عادت زن‌هایی که جذاب نیستند / ۶۵

دهید و با کمک او، لباسی را انتخاب کنید که با پوشیدن آن، دیگر چاق به نظر نمی‌رسید.

به نکته‌ی مهم دیگری نیز توجه کنید: مهم نیست چه قدر لاغر، موفق یا جذاب هستید؛ افکار ناشی از عدم اعتمادبه‌نفس هرگز کاملاً از بین نمی‌روند. علتش این است که شما هرگز نمی‌توانید با حقایق خارجی، افکار نادرست درونی‌تان را از بین ببرید. درست مثل این است که به‌جای درمان بیماری، نشانه‌های آن را درمان کنید. راه درمان بیماری عدم اعتمادبه‌نفس این است که وقتی احساس عدم اعتمادبه‌نفس می‌کنید، در برابر آن مقاومت نکنید و با آن نجنگید؛ در عوض، تمام توجه‌تان را به کاری که انجام می‌دهید معطوف کنید؛ برای مثال، فقط به حرف‌های دوست‌تان گوش دهید یا میز کارتان را تمیز کنید. به هر چیزی که توجه می‌کنید، انرژی‌تان در آن جاری می‌شود. اگر صرفاً به افکار ناشی از عدم اعتمادبه‌نفس‌تان توجه کنید، اما آن‌ها را به خود نگیرید یا به آن‌ها اهمیت ندهید، متوجه می‌شوید که به تدریج از بین می‌روند. هم‌چنین می‌توانید در لحظه‌ی اکنون بمانید و سرگرم کارهای فعلی‌تان شوید، که کلید بروز جذابیت‌های واقعی و پایدارتان است.

راستش را بخواهید، بیش‌تر افکار ما بی‌پایه و اساس هستند و معنا و مفهوم خاصی ندارند، مگر آن‌که ما به آن‌ها مفهوم خاصی ببخشیم. با کمی صبر و تحمل، می‌آموزیم که افکارمان را جدی نگیریم یا آن‌ها را به خود نسبت ندهیم. وقتی این افکار به ذهن‌مان خطور می‌کند، کافی است بگوییم: «از همراهی‌ات متشکرم.» و بعد به زندگی روزمره‌مان بپردازیم.

عادت نادرست سوم

گفت‌وگوهای بیهوده

زن‌ها اغلب در گفت‌وگوهای‌شان مرتکب اشتباهاتی می‌شوند که از جذابیت آن‌ها می‌کاهد و مردان را فراری می‌دهد.

اول از همه، بیش تر ما شنونده های خوبی نیستیم. وقتی همسرمان حرف می زند، فقط به این فکر می کنیم که از کدام حرف او خوش مان آمده یا نیامده است یا باید با کدام حرف او موافقت یا مخالفت کنیم یا بی آن که به حرف های او گوش دهیم، می گوئیم خودمان قبلاً این ها را می دانستیم؛ یا فقط به این دلیل به حرف های او گوش می دهیم که بفهمیم با عقاید ما هم خوانی دارد یا نه. این روش گوش دادن، بی فایده است.

زمانی واقعاً به حرف های همسران گوش می دهید که صدای ذهن تان را نشنیده بگیرید و فقط از دیدگاه او و با حواس جمع، به حرف هایش گوش دهید؛ گویی قرار است درباره ی مهم ترین موضوع دنیا حرف بزند و شما باید کلمه به کلمه ی حرف هایش را بشنوید. وسط حرف او نپرید، حرف هایش را تحلیل یا تعبیر نکنید؛ از جانب خود، کلمه به کلمه ی حرف هایش را تفسیر نکنید. فقط گوش دهید.

وقتی به راحتی به حرف های همسران گوش می دهید، ناگهان تبدیل به زنی جذاب می شوید و باعث می شوید همسران فکر کند فرد مهمی است و به او توجه دارید. وقتی چنین تعامل زیبایی بین شما برقرار می شود، او بیش تر افکار و احساساتش را با شما در میان می گذارد؛ چون می فهمد او را همان طور که هست، با گرمی و صمیمیت پذیرفته اید. هر قدر هم بر این نکته تأکید کنم، کم است. فقط می توانم بگویم، اگر می خواهید همسران را مجذوب خود کنید و زن ایده آلی برای او باشید، باید شنونده ی خوبی باشید.

دومین اشتباه خانم ها در گفت وگوهای شان این است که دایم درباره ی مردهایی که قبلاً در زندگی شان بوده اند، حرف می زنند و حس حسادت و عدم اعتماد به نفس را در همسرشان برمی انگیزند. صحبت درباره ی نامزد یا همسر سابق تان و این که چه احساسی نسبت به او داشته اید، همسران را آزرده و ناامید می کند. به این نکته توجه کنید: با همسران درباره ی مردهایی که قبلاً در زندگی تان بوده اند، حرف نزنید. از جزئیات روابط تان و احساسی که نسبت به آن ها داشته اید، هرگز حرف نزنید. خاطرات

هفت عادت زن‌هایی که جذاب نیستند / ۶۷

و ماجراهای گذشته، همسران را آزار می‌دهد و حس حسادت او را برمی‌انگیزد.

اشتباه سوم، این است که بسیاری از زن‌ها فکر می‌کنند صمیمانه‌ترین و نزدیک‌ترین لحظه‌هایی که در کنار همسرشان هستند، فرصت خوبی است تا درباره‌ی مسایل مختلف و احساسات‌شان حرف بزنند و مرد نیز مایل به شنیدن حرف‌های‌شان خواهد بود. نه، نه، نه! اگر در چنین لحظه‌هایی مرد احساس کند مجبور است حرف بزند، خود را پس می‌کشد و احساس ناامیدی، انزوا و در بعضی موارد، سردرگمی می‌کند.

وقتی در کنار همسران لحظات خوشی را سپری می‌کنید، باید فارغ از تمام مشکلات و احساساتی که دارید، با او گرم بگیرید و شاد باشید. لطفاً جایی نروید یا کار خاصی انجام ندهید؛ بلکه خود را از زیر بار تمام فشارهای زندگی رها کنید و دغدغه‌های خود را کنار بگذارید و اجازه دهید بین شما و همسران، ارتباط روحی عمیق و صمیمانه‌ای ایجاد شود. این حالت سبک‌بالی و آزادی، به سلامت روح، جسم و ذهن‌تان کمک می‌کند؛ درست مانند تمرین‌های تن‌آرامی^۱. در طی این تمرین‌ها، بی‌حرکت جایی می‌نشینید یا دراز می‌کشید و بی‌آن‌که حرف بزنید، عضلات بدن‌تان را شل می‌کنید و در فواصل زمانی مشخص، نفس عمیق می‌کشید. در نتیجه تنش و اضطراب از بدن‌تان بیرون می‌رود و احساس قدرت و آرامش می‌کنید؛ بنابراین بهتر است گفت‌وگو با همسران را به زمان دیگری موکول کنید. او را تحت فشار قرار ندهید و از لحظه‌های زیبا و دلنشین‌تان لذت ببرید.

عادت نادرست چهارم

ظاهر نامرتب و شلخته

بیایید با خودتان صادق باشید. آیا به ظاهرتان اهمیت می‌دهید؟ ظاهر چه قدر برای شما مهم است؟ بله، مردها مجذوب مهربانی، شوخ‌طبعی، خوش خلقی،

جذابیت و زیبایی زن‌ها می‌شوند. اما حالا به این نکته توجه کنید؛ این شانس را به همسران بدهید تا شما را با ظاهری زیبا و جذاب ببیند.

بسیاری از زن‌های زیبا از خود می‌پرسند که چرا نمی‌توانند همسرشان را مجذوب خود کنند. اگر اضافه‌وزن دارید، به سر و وضع‌تان نمی‌رسید یا فکر می‌کنید ظاهر آراسته فقط به لباسی که می‌پوشید، بستگی دارد، و قتش است در افکارتان تجدید نظر کنید. ظاهر شما بر احساسات‌تان تأثیر می‌گذارد. اگر چهره‌تان افسرده باشد، این‌طور به نظر می‌رسد که احساس افسردگی می‌کنید و همسران نیز بلافاصله متوجه افسردگی شما می‌شود.

وقتی زن‌ها در روابطشان بیش از حد راحت هستند، جذابیت‌شان را از دست می‌دهند. بعضی از مردها مجذوب این دسته از زن‌ها می‌شوند، اما این رفتار بسیاری از مردها را سردرگم می‌کند. بعضی از زن‌ها فکر می‌کنند بعد از ازدواج‌شان دیگر لازم نیست به ظاهرشان برسند؛ اما اشتباه می‌کنند. این شامل رعایت بهداشت فردی نیز می‌شود (برای مثال رفع بوی بد دهان، مسواک زدن و رعایت بهداشت دهان و دندان و...). زنان جذاب، از هر نظر به نظافت فردی خود می‌رسند و همیشه ظاهر مرتبی دارند.

هر روز به بهترین شکل به سر و وضع‌تان برسید. به ظاهرتان اهمیت بدهید. من شخصاً از این بابت خوش‌شانس بوده‌ام، چون مادرم در این زمینه، الگوی بی‌نقصی بود. با آن‌که معمولاً جواهرات یا لباس‌های گران‌قیمتی نمی‌خرید، همیشه ظاهری شکیل و جذاب داشت. هر روز یک ساعت ورزش می‌کرد و پیش از آن‌که پدرم به خانه برگردد، ظاهرش را به زیباترین شکل می‌آراست تا به قول خودش «تر و تمیز» به نظر برسد. لباس‌هایش همیشه اتوکشیده و تمیز بود و با مهارت و دقت کامل، آرایش می‌کرد. حتی لباس خواب و لباس‌های خانه‌اش مرتب و شیک بود.

نکته‌ی مهم این‌جاست: نباید فکر کنید باید از هر نظر بی‌نقص و کامل باشید، بلکه کافی است به خودتان توجه کنید و آراسته باشید.

عادت نادرست پنجم سختگیری و بدخلقی

زنانی که سختگیر و بدخلق هستند، چهره‌ای عبوس دارند و لاغر (تقریباً بیش از حد لاغر) هستند. آن‌ها معمولاً بی‌اعتنا و خسته به نظر می‌رسند. معمولاً روحیه‌ی دخترانه و انعطاف‌پذیری‌شان بعد از ازدواج کاملاً از بین می‌رود. زنان عبوس و سختگیر معمولاً همه چیز را بیش از حد جدی می‌گیرند و معتقدند که زندگی و به‌خصوص مردها، با آن‌ها بد تا کرده‌اند. آن‌ها معمولاً شوخی‌های طعنه‌آمیز و نیش‌داری می‌کنند و اغلب نق می‌زنند. سختگیری و بدخلقی، نتیجه‌ی خشم سرکوب‌شده است. به ما آموخته‌اند که خشم، احساس ناخوشایند و بدی است و شایسته‌ی یک خانم نیست که عصبانی شود. ما اغلب به خودمان اجازه نمی‌دهیم عصبانی شویم و معمولاً خشم‌مان را سرکوب می‌کنیم، به این امید که از بین برود یا دست‌کم، بروز پیدا نکند. مشکل این‌جاست که سرکوب کردن احساسات باعث از بین رفتن آن‌ها نمی‌شود. در واقع وقتی تلاش می‌کنید احساسی را پنهان کنید، آن را مقاوم‌تر می‌کنید و از آن‌جایی که احساس‌تان قوت می‌گیرد، عجیب نیست که خشم سرکوب‌شده‌تان بعدها خود را در رفتارهای پرخاشگرانه و چهره‌ی عبوس نشان دهد.

خوشبختانه مجبور نیستید برای از بین بردن خشم‌تان سال‌ها تحت درمان باشید یا در کلاس‌های کنترل خشم شرکت کنید. کافی است هر وقت که خشمگین می‌شوید، خشم‌تان را ابراز کنید. این هیجان منفی را تجربه و به آن توجه کنید. اجازه دهید بروز پیدا کند و از بین برود؛ اگر مانع بروز آن شوید، وقتی برای اولین بار به‌ناچار آن را تجربه می‌کنید، با روشی نادرست و ناپسند خشم‌تان را نشان می‌دهید؛ برای مثال، اگر همسرتان برای چندمین بار حوله‌اش را روی زمین انداخته است، وقتی به احساسی که از رفتار او دارید، توجه می‌کنید، ممکن است خشم افسارگسیخته‌ای را در درون خود احساس کنید و قشقرق به پا کنید. این روش مؤثر نیست.

در بیش تر مواقع، خشم های دیرینه (برای مثال، ممکن است وقتی پنج ساله بوده اید، کسی آبنبات چوبی تان را گرفته است و شما بی نهایت عصبانی شده اید) ناگهان رو می آیند و بروز پیدا می کنند. اگر فکر می کنید بهتر است خشم تان را ابراز کنید و هر طور شده، مشکل تان را حل کنید، همین کار را بکنید. در غیر این صورت، صرفاً احساس خشم را درک کنید و بعد بروید دنبال کارتان.

حالا برای زنان سختگیر و عبوس خبر خوبی دارم. برای رفع این رفتار ناخوشایند، راه حل ساده ای وجود دارد. کافی است سختگیری را کنار بگذارید. اگر به اشتباه فکر می کنید هر خطایی که تا به حال مرتکب شده اید، تقصیر وضعیت زندگی یا همسران است، به این معنی است که خود را فردی قربانی می دانید؛ بنابراین باید طرز فکرتان را تغییر دهید. نظرتان در این مورد چیست؟ سعی کنید ستاره و قهرمان زندگی تان و به معنای واقعی کلمه، زن باشید. (در نتیجه جذاب تر خواهید بود، مگر نه؟) به خاطر داشته باشید، زنانی که خود را قربانی می دانند، جذاب نیستند. شما می توانید زنی جذاب یا سختگیر و عبوس باشید؛ انتخاب با خودتان است.

عادت نادرست ششم

رفتار کینه توزانه و انتقادآمیز

بسیاری از زن ها دوست ندارند زن های جذاب و توانمند را تحسین کنند، به خصوص در حضور مردها. زنانی که اعتماد به نفس پایینی دارند، از لباس، کفش، کیف، مو، اندام، آرایش یا حتی موفقیت زنان دیگر انتقاد می کنند. آن ها به اشتباه فکر می کنند که زنان جذاب و توانمند مانع موفقیت و پیشرفت آن ها می شوند و همه چیز را در انحصار خود می بینند. اما این حقیقت ندارد! اول از همه، انتقاد کردن از زنان دیگر سبب می شود انسانی بدجنس، حقیر، حسود و بی اعتماد به نفس به نظر برسد.

به نکته ی دیگری هم باید توجه کنید. به خاطر داشته باشید زنان جذاب

هفت عادت زن‌هایی که جذاب نیستند / ۷۱

هرگز بددهان نیستند. دنیا مانند دوربین عکاسی بزرگی است که از افکار شما عکس می‌گیرد و همان را به شما نشان می‌دهد. با انتقاد کینه‌توزانه‌تان از زنان جذاب و موفق، این تفکر را به دنیای اطراف‌تان مخابره می‌کنید که «جذابیت، بد است» و دنیا نیز چاره‌ای ندارد، جز آن‌که بگوید: «بله، قربان! جذابیت بد است!» بنابراین با آن‌که هیچ‌یک از شما نمی‌خواهید بد باشید، به خودتان اجازه نخواهید داد جذاب باشید.

حالا باید ببینیم چه‌طور می‌توانیم این عادت را تغییر دهیم. وقتی متوجه زن زیبا و موفقی می‌شوید، در دل او را تحسین کنید و بگویید: «خودش است، دختر! چه جاذبه‌ای دارد! چه رفتار تأثیرگذاری!» در نتیجه ذهن‌تان ناخودآگاه جذابیت را تأیید می‌کند و دنیا چاره‌ای ندارد جز این‌که بگوید: «بله، قربان! حق با شماست!» و به شما کمک می‌کند تا به همان اندازه، شخصیتی جذاب و تأثیرگذار داشته باشید.

عادت نادرست هفتم

رفتار کسالت‌بار

معمولاً هیچ مردی این حقیقت را به زبان نمی‌آورد، اما دلیل عمده‌ی شکست زندگی مشترک، رفتار کسالت‌بار زنان، به‌ویژه در روابط زناشویی است. قبل از هر چیز باید بدانید در روابط زناشویی، چگونه می‌توانید نیازهای همسران را برآورده کنید. هم‌چنین باید با خودتان صادق باشید و به نیازهای خود توجه کنید و آن‌ها را صادقانه با همسران در میان بگذارید. روابط نزدیک و صمیمانه‌ی زن و شوهر، رویدادی زیبا و تأثیرگذار در زندگی مشترک است و یکی از بهترین تجربه‌های همسران است که بر شور و طراوت زندگی زناشویی می‌افزاید. در روابط نزدیک و صمیمانه با همسران است که می‌توانید از قدرت جاذبه‌ی خود نهایت بهره را ببرید. لطفاً در طی روز، بارها این جمله‌ها را تکرار کنید: «من همسرم را دوست دارم. من زندگی مشترکم را دوست دارم.»

عالی است. دست‌کم پنج بار در روز این جمله‌ها را تکرار کنید. بیش‌تر ما زن‌ها، دانسته یا ندانسته، به دلیل آموزه‌های فرهنگی‌مان، برقراری ارتباط صمیمانه با همسرمان را بد می‌دانیم و اغلب از بیان نیازها و خواسته‌های طبیعی‌مان سر باز می‌زنیم؛ چون فکر می‌کنیم کاری دور از شأن ما یا خجالت‌آور است. در واقع، آن‌قدر با همسرمان صمیمی نیستیم که راحت و بی‌پرده با او حرف بزنیم.

برای غلبه بر این باورهای نادرست، کافی است آن‌ها را برای همیشه کنار بگذارید. هیچ چیزی بدتر از آن نیست که وقتی همسرتان به شما ابراز عشق و محبت می‌کند و احساسات خالصانه‌اش را با شما در میان می‌گذارد، به فکر فهرست خریدتان یا رسیدگی به امور منزل یا رفع ترک‌های سقف خانه باشید. بسیاری از زن‌ها اغلب مانند ماهی مرده رفتار می‌کنند. نه احساسات‌شان را بروز می‌دهند و نه به احساسات همسرشان توجه می‌کنند. اگر می‌خواهید زنی جذاب باشید و ارتباط منطقی و رضایت‌بخشی با همسرتان داشته باشید، باید رفتار سرد و کسالت‌بارتان را کنار بگذارید.

پیشنهاد من این است که برقراری ارتباط صمیمانه با همسرتان را تمرین کنید. ابتدا باید یاد بگیرید چگونه خواسته‌ها و نیازهای‌تان را بیان کنید و بعد باید به نیازهای او توجه و در حد توان، آن‌ها را برآورده کنید. کتاب‌ها و کلاس‌های آموزشی بسیاری در این زمینه وجود دارند که به زوج‌ها کمک می‌کنند روابط صمیمانه و پایداری داشته باشند. برقراری ارتباط صمیمانه، هنری ارزنده است. با استفاده از این منابع خواهید دید که یک‌باره زندگی مشترک‌تان دگرگون خواهد شد.

نکته‌ی آخر این است که هیچ چیزی برای مرد رضایت‌بخش‌تر از این نیست که احساس کند می‌تواند نیازهای همسرش را برآورده و او را خوشحال و خوشبخت کند. بسیاری از زن‌ها ناخواسته چنین اجازه‌ای به همسرشان نمی‌دهند. اگر می‌خواهید همسرتان را مجذوب خود کنید، باید به او اطمینان دهید در کنارش خوشبخت هستید و احساس خوبی دارید.

هفت عادت زن‌هایی که جذاب نیستند / ۷۳

کمال‌طلبی را درباره‌ی خودتان و او کنار بگذارید. بهانه نیاورید که او نمی‌داند چه‌طور خوشحال‌تان کند. به خاطر داشته باشید، زن‌ها با هم فرق دارند؛ از طرفی، همسران که نمی‌تواند فکر شما را بخواند. به او بگویید چه‌طور می‌تواند خوشحال‌تان کند و نیازهای‌تان را برطرف کند؛ در نتیجه عشق و محبت‌تان چندین برابر خواهد شد.

گاهی رفتار سرد و کسالت‌بار خانم‌ها، از ترس‌های‌شان سرچشمه می‌گیرد. آن‌ها می‌ترسند احمق به نظر برسند یا ندانند چه باید بکنند یا مورد تمسخر قرار گیرند یا درخواست‌شان اجابت نشود. زن جذاب و توانمند با ترس‌هایش مقابله می‌کند.

وقتی این افکار به سراغ‌تان می‌آید، بلافاصله با خود بگویید: «از همراهی‌ات متشکرم» و به کارهای‌تان برسید.

سؤال‌هایی درباره‌ی جذابیت

معمولاً در طی روز چند بار ناامیدانه ای‌میل‌تان را نگاه می‌کنید؟ به‌جای آن‌که از زندگی‌تان لذت ببرید، چه‌قدر از وقت‌تان را به دلیل کارها و افکاری که نشان‌دهنده‌ی وابستگی و نیازمندی شما هستند، هدر می‌دهید؟ وقتی دوستان‌تان از زنان موفق و جذاب، انتقاد می‌کنند، آیا شما هم به آن‌ها ملحق می‌شوید؟ اگر به آن‌ها ملحق نمی‌شوید، آیا ساکت می‌مانید یا موضوع گفت‌وگو را تغییر می‌دهید؟ آیا مایل هستید به دوستان‌تان کمک کنید از قدرت‌ها و جذابیت‌های درونی‌شان استفاده و آن‌ها را تقویت کنند؟

بکوشید جذاب باشید

از شر لباس‌هایی که باعث می‌شوند «اعتماد به نفس‌تان پایین بیاید»، خلاص شوید. منظورم لباس‌هایی است که با پوشیدن آن‌ها احساس افسردگی و شلختگی می‌کنید یا دست‌کم ده کیلو چاق‌تر به نظر می‌رسید. می‌توانید در این کار از نظر دوستان‌تان هم استفاده کنید.

شنونده‌ی خوبی باشید. ببینید هنگام گفت‌وگو معمولاً چند بار وسط حرف دیگران می‌پرید. فرض کنید فردی که با شما حرف می‌زند، قرار است با حرف‌های خردمندانه‌اش زندگی‌تان را دگرگون کند. برای شنیدن این حرف‌های خردمندانه باید کاملاً حواس‌تان را جمع کنید و بی‌آن‌که وسط حرفش بپرید، اجازه دهید کلامش را تمام کند. ممکن است در ابتدای گفت‌وگو، او کمی از این شاخه به آن شاخه بپرد یا مقدمه‌چینی کند، اما بعد به اصل موضوع خواهد پرداخت.

آیا برای‌تان مهم نیست ظاهری نامرتب و شلخته نداشته باشید؟ بیش‌تر به سر و وضع‌تان برسید.

برای برقراری ارتباط صمیمانه با همسرتان، کتاب بخوانید یا در کلاس‌های آموزشی شرکت کنید. سعی کنید بی‌پرده و راحت، نیازهای‌تان را با او در میان بگذارید.

بخش ۲

هشت راز برای جذب همسر تان

«به زمزمه‌ای که همواره در ذهن تان می‌پیچد و می‌گوید: این روش جواب می‌دهد و من آن را امتحان می‌کنم، اعتماد کنید.»

– دیان مریچالد، نویسنده

فصل ۴

راز اول: از قوانین تان صرف نظر کنید

قانون طلایی این است که هیچ قانون طلایی ای وجود ندارد.
- جورج برنارد شاو^۱

باید همین ابتدای بحث به نکته‌ای اشاره کنم. من از قوانین بیزارم. قوانین، ما را محدود می‌کنند؛ به‌خصوص وقتی پای روابط به میان می‌آید. وقتی قوانینی را برای خود در نظر می‌گیرید، مفهومی این است که هنوز در گذشته زندگی می‌کنید، در نتیجه لحظه‌ای اکنون را خراب می‌کنید و فرصت‌های بی‌ظیری را که اکنون در اختیار دارید، از دست می‌دهید. اغلب بر اساس اطلاعاتی که بر مبنای وقایع گذشته کسب کرده‌اید، آینده‌تان را خراب می‌کنید. هر لحظه‌ای که در پیش دارید، فرصتی جدید و منحصربه‌فرد است؛ زیرا پیش از این، نظیر آن اتفاق نیفتاده است. معمولاً افراد برای فرار از ترس و کمبودهای‌شان، به تعیین اصول

و قوانین می‌پردازند. این قوانین، همسران را از مسیر عادی و متعادل زندگی‌اش خارج می‌کند تا آن‌جا که او سردرگم می‌شود و به جای آن‌که به مسایل مهم فکر کند و زندگی عادی و پربراری داشته باشد، مجبور می‌شود برای رفع سردرگمی و دستیابی به پاسخ سؤال‌هایش، فقط به شما فکر کند. مسلماً شما این را نمی‌خواهید؛ این عشق، واقعی نیست و این چرخه‌ی بیهوده، هرگز تمامی ندارد.

قوانین، جذابیت‌تان را نابود می‌کنند

دنیای ما بی‌نهایت گسترده و بزرگ است. شما هم جزئی از این دنیا هستید. مطمئنم شما باهوش‌تر، باتجربه‌تر و میانه‌روتر از ده سال پیش هستید. اگر بخواهید روابط احساسی خود را بر مبنای اصولی پایه‌گذاری کنید که در گذشته (برای مثال بیست سال قبل) مؤثر بوده‌اند- شاید هم مؤثر نبوده‌اند- مثل این است که به مقصدی سفر کنید که دیگر وجود ندارد. وقتی در عشق ورزیدن قوانینی برای خود تعیین می‌کنید، جذابیت و سرزندگی‌تان را از بین می‌برید. این قوانین فاقد خلاقیت و موقعیت‌های جدید هستند.

قوانین، اغلب باورهای افراد دیگری هستند که آن‌ها را هم‌چون باورهای خود پذیرفته‌اید. بسیاری از زن‌ها ناخواسته تحت تأثیر باورهای افراد خانواده یا برنامه‌های تلویزیونی قرار می‌گیرند. بعضی دیگر به جای آن‌که به حقایق و باورهای درونی خود پی ببرند، بر اساس باورهای عمل می‌کنند که بر مبنای تغییر دادن فرد مقابل است.

در این‌جا به بعضی از قوانینی که باعث نابودی جذابیت واقعی زن‌ها و نابودی روابط میان زوج‌ها می‌شود، اشاره می‌کنم:

- هرگز به همسران زنگ نزنید.
- مستقیم به چشم‌های همسران نگاه نکنید.
- پرحرفی نکنید.

راز اول: از قوانین تان صرف نظر کنید / ۷۹

• هرگز در انجام کاری یا دادن پیشنهادی، پیش قدم نشوید.

• با مردی که کوتاه‌قدتر از خودتان است، ازدواج نکنید.

به نظر من تمام این قوانین، بی‌پایه و اساس است!

گاهی اوقات به دلایلی مجبور می‌شوید به همسران تلفن بزنید. تماس چشمی مستقیم صمیمیت شما و همسران را افزایش می‌دهد. وقتی با همسران حرف می‌زنید، ارتباط روحی عمیقی میان شما و او برقرار می‌شود.

اما در بعضی مواقع، این رفتارها ممکن است مخرب باشند و جذابیت شما را از بین ببرند، آن‌هم نه به دلیل خود رفتارها، بلکه به دلیل قوانین و باورهای که به آن‌ها پایبند هستید. وقتی با کمک این کتاب به خودآگاهی می‌رسید، می‌توانید بر هر قانون و باوری غلبه کنید؛ چون به قدرت‌ها و جذابیت‌های درونی‌تان پی برده‌اید.

این شما هستید که می‌توانید دنیا را دگرگون کنید

وقتی به قدرت‌ها و جذابیت‌های درونی‌تان پی می‌برید، می‌توانید دنیا را دگرگون کنید. بگذارید بار دیگر بر این نکته تأکید کنم، چون یکی از مهم‌ترین نکته‌های این کتاب است:

وقتی به قدرت‌ها و جذابیت‌های درونی‌تان پی می‌برید، می‌توانید دنیا را دگرگون کنید.

اگر فردی وابسته و نیازمند هستید (به عادت نادرست اول در فصل سوم مراجعه کنید)، وقتی به کرات به همسران زنگ می‌زنید، چون هنوز نمی‌دانید این روابط شما نیست که ناجی زندگی و مایه‌ی شادی‌تان است (به حقیقت اول در فصل دوم مراجعه کنید)، شدیداً همسران را از خود می‌رانید.

اگر ارتباط نزدیک و صمیمانه‌ای با نامزدتان دارید، فقط به این دلیل که فکر می‌کنید او دوست‌تان دارد و می‌خواهد تا ابد در کنارتان باشد، معلوم

است که هنوز نمی‌دانید قادر نیستید احساسات مرد را تغییر دهید (حقیقت چهارم، فصل دوم) و در نهایت، ناامید می‌شوید و احساس می‌کنید قربانی شده‌اید.

اگر می‌خواهید ازدواج کنید و خانواده تشکیل دهید، چون فکر می‌کنید مرد زندگی‌تان تا ابد دوست‌تان خواهد داشت یا به امنیت مالی‌ای که آرزویش را داشته‌اید، دست می‌یابید، این نکته را فراموش کرده‌اید که اگر در عشق به دنبال تضمین باشید، پس خود عشق را نمی‌خواهید. در عشق تضمینی وجود ندارد (حقیقت پنجم، فصل دوم) و روابط وسیله‌ای برای رفع نیازهای روحی است، نه تبادل نیازها (حقیقت دوم، فصل دوم).

باز هم توضیح بیش‌تری می‌خواهید؟ فرض کنید برای به دست آوردن قلب همسران، می‌خواهید از اصول و قوانین خاصی استفاده کنید. هر قدمی که برمی‌دارید، بر مبنای این اصول رفتار می‌کنید و سعی می‌کنید او را مجذوب خود کنید و کنترل اوضاع را در دست بگیرید. بعد چه اتفاقی می‌افتد؟

برای آن‌که همسران را تا ابد برای خود نگه دارید، مجبور می‌شوید این بازی را تا پایان عمر ادامه دهید. دایم مجبورید به روش‌های بی‌فایده تن بدهید یا به آن‌چه نیستید تظاهر کنید تا قوانین‌تان پابرجا بماند. هرگز نمی‌توانید جذابیت‌های خود را کاملاً و آن‌طور که هست، بروز دهید یا عشقی بی‌قید و شرط را در روابط متقابل‌تان به وجود بیاورید.

در روابطی که بر مبنای این اصول و قوانین شکل می‌گیرند، مجبورید دایم خود را کنترل کنید، به آن‌چه نیستید تظاهر کنید و مانند انسانی بی‌روح و بی‌اراده رفتار کنید. حالا پیشنهاد من چیست؟ این قوانین را برای همیشه کنار بگذارید!

با این قوانین سفت و سخت هرگز نمی‌توانید عشقی راستین یا روابطی رضایت‌بخش را تجربه کنید. عشق پایدار و واقعی، از صداقت و اشتیاق به داشتن ارتباطی صمیمانه و خالصانه سرچشمه می‌گیرد.

راز اول: از قوانین تان صرف نظر کنید / ۸۱

شما نیازی به قوانین ندارید. به حقیقت احتیاج دارید؛ حقیقت خودتان؛ حقیقت همسرتان. وقتی حقیقت وجودی شما و همسرتان یکی می شود و فارغ از سرزنش ها و انتقادها و تظاهرها، در نهایت احترام و همدردی با هم ارتباط برقرار می کنید، به عشق پایدار دست می یابید. به نظر من، زنی

بکوشید جذاب باشید

تاکنون به چه قوانینی پایبند بوده اید؟ آن ها را بنویسید.
حالا به این سؤال ها پاسخ دهید: این قوانین را کجا آموخته اید؟
آیا فایده ای به حال تان داشته اند؟ آیا مایل هستید این قوانین قدیمی
و بی فایده را کنار بگذارید و وارد دنیای فرصت ها و رویدادهای
نامحدود شوید؟

که به خودش اعتماد دارد، احساساتش را صادقانه به زبان می آورد، صادقانه حرف می زند و آن قدر عزت نفس دارد که می تواند با تردیدهای خود مقابله کند، جذاب ترین زن دنیاست.

عشق واقعی در قلمروی بی کران صداقت و آزادی نهفته است، نه در قلمروی قوانین خشک و بی پایه و اساس. روابط پایدار و جذاب در سایه صداقت و روراستی به وجود می آیند، نه تظاهر. وقتی صداقت و عزت نفس تان به اوج می رسد، جذابیت های حقیقی تان شکوفا می شود.

فصل ۵

راز دوم: فهرست ایده‌آل‌های تان را دور بیندازید

اگر درباره‌ی دیگران قضاوت کنید، دیگر فرصت نمی‌کنید
دوست‌شان داشته باشید.

مادر ترزا^۱

حدود پنج سال قبل، فهرستی از ویژگی‌های مرد ایده‌آلم را نوشتم: خیلی بلندقد نباشد، ایتالیایی باشد (یا شبیه ایتالیایی‌ها باشد)، حداقل سه سال از من بزرگ‌تر باشد، هرگز ازدواج نکرده باشد، فرزندی نداشته باشد، اهل ورزش، باهوش، فهمیده، خوش‌مشرب و خوش‌تیپ باشد. حتی تصور هم نمی‌کردم با کسی ازدواج کنم که ویژگی‌هایش با این فهرست همخوانی ندارد. من این ایده‌آل‌ها را بر اساس چیزهایی که در خانواده‌ام آموخته بودم و فرهنگی که در آن بزرگ شده بودم، در ذهنم ساخته بودم. وقتی در زندگی‌ام به استقلال بیش‌تری رسیدم و سعی کردم روی پای

خودم بایستم، رفته‌رفته فهرست ویژگی‌های مرد ایده‌آلم تغییر کرد. راستش را بخواهید خیلی هیجان‌زده بودم. خودم را در دنیای جدیدی می‌دیدم که با تصوراتم تفاوت داشت. در نهایت تعجب، به مردی به نام جاش^۱ علاقه‌مند شدم که کارگردان، نویسنده و بازیگر بود. او از همسرش جدا شده بود و پسری نه‌ساله داشت.

ها ها! او دقیقاً عکس مرد ایده‌آلی بود که فکر می‌کردم در کنارش خوشبخت خواهم شد.

می‌خواهم تجربه‌ام را با شما در میان بگذارم: آن‌چه باعث ایجاد عشق و صمیمیت میان ما شد، کاملاً با آن‌چه پیش از آشنایی با او تصور می‌کردم، فرق داشت. در مقایسه با حقیقت زیبا و آینده‌ی درخشانی که در کنار جاش تصور می‌کردم، افکاری که از مردی ایده‌آل در ذهنم ساخته بودم، بی‌نهایت کوچک و محدود به نظر می‌رسید.

آن‌چه وادارم کرد حقیقت خود و جاش را کشف کنم، کنار گذاشتن افکار پوچ و پوسیده‌ای بود که از خوشبختی و عشق داشتم و به خود اجازه دادم وارد دنیای ناشناخته و جدیدی شوم و چیزهای جدیدی را تجربه کنم. پیش از آشنایی با جاش، ذهن من پر از افکار کهنه، قضاوت‌ها و محدودیت‌ها بود و ویژگی‌های مرد ایده‌آلم نیز به همین افکار محدود می‌شد و نمی‌توانستم تصور کنم مردی بهتر از این وجود داشته باشد.

اگر بخواهید بر مبنای ایده‌آل‌هایی که در ذهن دارید، به دنبال مرد رویاهای‌تان بروید، مطمئن باشید راه به جایی نمی‌برید. افکاری که درباره‌ی ویژگی‌های مرد ایده‌آل‌تان دارید، دامنه‌ای محدود دارند. آن‌ها صرفاً بر مبنای اطلاعات و تجربه‌هایی که در گذشته کسب کرده‌اید، به وجود آمده‌اند، بی‌آن‌که به تجربه‌های جدید و جذابیت‌ها و قدرت‌های درونی‌تان توجه کنید.

فهرست ویژگی‌های مرد دلخواه‌تان - چه بر اساس سلیقه‌ها و ویژگی‌های

راز دوم: فهرست ایده‌آل‌های تان را دور ببندازید / ۸۵

خودتان باشد یا ناخواسته و برگرفته از فرهنگی باشد که در آن بزرگ شده‌اید. مانع می‌شود مرد محبوب و دلخواه‌تان را بیایید. وقتی خود را محدود به این ویژگی‌ها می‌کنید، نمی‌توانید عشق واقعی را تجربه کنید و خود را از رابطه‌ای سحرآمیز و مطلوب محروم خواهید کرد. از این گذشته، همان‌طور که گفتم، با گذشت زمان و کسب تجربه و اطلاعات بیشتر، خواه‌ناخواه فهرست شما تغییر می‌کند.

مرد رویاهای تان

شما این مرد را می‌شناسید. او تجسم بی‌عیب و نقص مردی است که می‌خواهید تا پایان عمر با او زندگی کنید. او، مرد رویاهای تان است، چون فکر می‌کنید با او خوشبخت خواهید شد؛ تصویری رویایی و خیالی است که بر اساس اطلاعات محدود و ناقص‌تان از شریک مناسب زندگی خود ساخته‌اید. گاهی این شخصیت کاملاً ساخته‌ی ذهن‌تان است و مابه‌ازای واقعی آن وجود ندارد.

حالا این سؤال‌ها را از شما می‌پرسم: اگر تصور فعلی‌ای که از مرد رویاهای تان دارد، محدود باشد، چه؟ اگر با مردی آشنا شوید که حتی در رویاهای تان نیز فردی را با چنین ویژگی‌هایی تصور نمی‌کردید، چه؟ اگر بیش‌تر به خیال‌پردازی‌های تان توجه می‌کنید تا واقعیت، چه؟ اگر به محض آشنایی با مردی، او را با مرد رویاهای تان مقایسه می‌کنید و به این نتیجه می‌رسید که او مرد دلخواه‌تان نیست و از برقراری ارتباط با او اجتناب می‌کنید، چه؟

آیا مایل هستید عواملی را که فکر می‌کنید باعث خوشبختی‌تان می‌شوند، کنار بگذارید تا رابطه‌ی هیجان‌انگیزتر، صمیمانه‌تر و عاشقانه‌تری را تجربه کنید؟ آیا آن‌قدر شجاع هستید که با مردی واقعی، ارتباطی واقعی برقرار کنید؟ اگر بفهمید تصویری که از مرد دلخواه‌تان ساخته‌اید، اشتباه بوده است، چه؟ اگر اصلاً چیزی به نام همسر نامناسب وجود نداشته باشد، چه؟ اگر

بفهمید هر رابطه‌ای - حتی اگر کوتاه باشد- درس‌های ارزشمندی به شما می‌آموزد که باعث رشد و خودشناسی‌تان می‌شود، چه؟
و حالا نکته‌ی آخر: شما ملکه‌ی زیبایی‌ها هستید. بیش از آن‌چه فکر کنید، می‌دانید و دانسته‌های‌تان تنها زاده‌ی ذهن‌تان نیست؛ بلکه از روح، آگاهی، باورهای درونی و هوش و تدبیرتان سرچشمه می‌گیرد. شما خلاق، باهوش و عاقل هستید.

برای آن‌که جذابیت‌های درونی‌تان را آشکار کنید، باید از قلمروی محدودی که در ذهن‌تان ایجاد کرده‌اید، پا فراتر بگذارید و ذهن‌تان را به روی دنیای بی‌کران موقعیت‌های جدید و وقایع غیرمترقبه باز کنید. البته ورود به دنیای موقعیت‌های بی‌کران به این معنا نیست که به مردی علاقه‌مند شوید یا با مردی ازدواج کنید که هیچ‌یک از ویژگی‌های دلخواه شما را ندارد؛ بلکه به این معناست که افکار پوسیده و محدود خود را کنار بگذارید و حقیقت وجودی خود را کشف کنید.

چرا خود را با بایدها و باورهای کهنه‌ای که در ذهن ساخته‌اید، محدود می‌کنید؟ اگر مردی که حتی در رویای‌تان نیز او را نمی‌دیدید، گوشه‌ای

بکوشید جذاب باشید

ویژگی‌های مرد ایده‌آل‌تان و ویژگی‌های شخصیتی مردی را که زوج مناسبی برای‌تان خواهد بود، بنویسید. این فهرست می‌تواند شامل جزئی‌ترین خصایص باشد. بعضی از این ویژگی‌ها شامل رنگ مو، بلندی قامت، نژاد، سن، شغل و درآمد می‌شود. آیا ویژگی‌ای وجود دارد که تا امروز به آن توجه نکرده باشید؟ آیا مردی وجود دارد که اصلاً نتوانید با او کنار بیایید و حتی یک لحظه زیر یک سقف با او زندگی کنید؟

فهرست‌تان را تکمیل کنید. خوب است. حالا آن را آتش بزنید.

راز دوم: فهرست ایده‌آل‌های تان را دور بیندازید / ۸۷

از این دنیا در انتظار تان باشد و تنها کمی درایت و خودآگاهی و رهایی از اندیشه‌های کهنه سبب شود او را بیاید، چه؟ چرا برای رسیدن به عشق واقعی از این موانع نمی‌گذرید؟

بکوشید جذاب باشید

دست از پیدا کردن مرد ایده‌آل تان بردارید و صرفاً به دنبال مردی باشید که در کنار او احساس خوشبختی می‌کنید. همین حالا سه بار با صدای بلند بگویید:

من دنبال مردی ایده‌آل نیستم. می‌خواهم خوشبخت و شاد باشم.

من دنبال مردی ایده‌آل نیستم. می‌خواهم خوشبخت و شاد باشم.

من دنبال مردی ایده‌آل نیستم. می‌خواهم خوشبخت و شاد باشم.

آن قدر خود و همسران را تحت فشار قرار ندهید. روحیه‌ی شاد و دخترانه‌تان را حفظ کنید و از لحظه‌های فعلی زندگی لذت ببرید. بازی کنید. بخندید. کارهای احمقانه انجام دهید. دست به ماجراجویی بزنید. برای آن‌که ازدواج موفق داشته باشید، چه باید بکنید؟ به بینش و آگاهی تان اعتماد کنید. اگر احساس می‌کنید مجذوب کسی شده‌اید که «زوج مناسبی برای تان نیست»، فکر او را برای همیشه از سرتان بیرون کنید و منتظر موقعیت‌های جدید باشید.

هرگز فکر نمی‌کنید در آینده ممکن است با چه موقعیت‌های خوبی مواجه شوید.

فصل ۶

راز سوم: وقتی زن‌ها و مردها علیه هم می‌جنگند، هر دو بازنده خواهند بود

بدانید که کاری جز قضاوت کردن از شما ساخته نیست و بعد بر اساس همین قضاوت‌هاست که تصمیم می‌گیرید و انتخاب می‌کنید.

ساتوری واترز^۱، نویسنده و معلم

اغلب چیزهای زیادی درباره‌ی رقابت میان زن‌ها و مردها می‌شنویم. جنگ میان آن‌ها، مربوط به این واقعیت است که بیش‌تر زن‌ها و مردها سعی می‌کنند با قدرت هر چه تمام‌تر جنس مخالف‌شان را شکست دهند. مردها سعی می‌کنند برتری‌شان را به زن‌ها ثابت کنند، این در حالی است که زن‌ها نیز همین قصد را دارند. با وجود پیشرفت‌های اجتماعی و سیاسی زن‌ها در قرن گذشته، نبرد میان جنس‌های مخالف هم‌چنان به قوت خود

باقی است و مانع می شود که زن ها و مردها ازدواجی موفق داشته باشند و از زندگی مشترک شان لذت ببرند.

رقابت میان زن ها و مردها، از نسلی به نسل دیگر منتقل شده است. همه ی ما، چه بدانیم یا نه، تحت تأثیر این رقابت قرار داریم. به محض آن که از جزییات این جنگ دیرینه مطلع می شوید، ناخواسته وارد گود رقابت می شوید و طوری رفتار می کنید که سبب نابودی جذابیت های تان می شود. ناگهان درمی یابید که به هر قیمتی می خواهید مردها را تحقیر کنید و همین مانع می شود تا ارتباط سالم و درستی با آن ها داشته باشید.

حالا برای تان توضیح می دهم بعد چه می شود. روزی روزگاری، شما آگاهانه یا ناآگاهانه، مجذوب این شعار می شوید که باید به نوبه ی خود، در رقابت میان جنس های مخالف شرکت کنید. در مقاله های روزنامه ها، مجله ها، برنامه ها و گفت وگوهای تلویزیونی با آمار، داستان ها و نظریه هایی مواجه می شوید که ثابت می کنند جنسی باهوش تر، تحصیل کرده تر، موفق تر و اجتماعی تر از جنس دیگر است. حتی دوستان و اعضای خانواده نیز تحت تأثیر این اطلاعات قرار می گیرند و در رقابت و جنگ با مردها از شما حمایت می کنند. در مهمانی ها علیه مردها جوک می گوید یا ساعت ها با دوستان تان درباره ی مردهای بی احساس، ساکت، غیرقابل اعتماد، خودخواه، تنبل و بی وفا حرف می زنید. خاله سالی ۱ می گوید: «اوه، عزیزم، کاری از دست تو ساخته نیست. مردها همه همین طور هستند.» یا بهترین دوست تان می گوید: «تو که مردها را می شناسی. آن ها فقط به فکر خودشان هستند.» در نتیجه شما نیز در دل احساس می کنید مردها با شما رفتار غیرمنصفانه ای خواهند داشت و همین احساس، سبب می شود در لاک دفاعی بروید و کارهایی انجام دهید یا حرف هایی بزنید که بهترین مردی را که می تواند خوشبخت تان کند، از خود برانید.

بیش تر زنان مجرّدی که می شناسم، طوری رفتار می کنند که مردها را از

راز سوم: وقتی زن ها و مردها علیه هم می جنگند، هر دو بازنده خواهند بود / ۹۱

خود می رانند و بعد از خود می پرسند چرا هنوز تنها هستند یا دایم با مردها سر جنگ دارند. در این جا می خواهم داستان یکی از مراجعانم را برای تان تعریف کنم که درگیر رقابت و جنگ میان جنس های مخالف شده بود.

داستان آلی^۱

آلی روزنامه نگاری سی و یک ساله است که در مجله ی مد کار می کند. او زنی موبور و زیباست که درآمد خوبی دارد. تا به حال چند بار در موقعیت ازدواج قرار گرفته، اما هر بار به عاقبت بدی دچار شده و تصمیم گرفته است برای همیشه قید ازدواج و تشکیل خانواده را بزند. او اخیراً با مردی به نام مایک^۲ که یک تحلیل گر اوضاع اقتصادی است، آشنا شده بود. چند ماه بعد از آشنایی با مایک، آلی به دوست صمیمی اش، شارون^۳ می گوید: آلی: «می دانی، دیشب مایک به من زنگ زد و قرار شام مان را به هم زد، چون فردا در شرکت باید روی پروژه ی مهمی کار کند. او گفت که در عوض، جمعه شب با هم بیرون می رویم، اما من هنوز افسرده و ناراحت هستم.»

شارون: «هر چه باشد، او هم مرد است دیگر. مردها همه بی ملاحظه هستند. فقط به فکر خودشان اند.»

آلی: «به نظر تو همه ی مردها این طور هستند؟»
شارون: «البته. تازه مدتی که از آشنایی تان بگذرد، اوضاع از این هم بدتر می شود. تو فکر می کنی گری^۴ تا به حال در تمیز کردن خانه به من کمک کرده است؟ فقط خدا می داند تا به حال چند بار از او خواسته ام رختخوابش را مرتب کند یا سطل آشغال را بیرون بگذارد. او فقط تمام روز روی مبل لم می دهد و تلویزیون تماشا می کند. مردها همه همین طورند!»

1. Ali
2. Mike
3. Sharon
4. Gary

می بینید چه طور این گفت و گوی ساده، شما را علیه جنس مخالفان تحریک می کند؟ این طبیعی است که بعد از این گفت و گو، آلی، مایک را از خود براند و از او فاصله بگیرد، فقط به این امید که به او بفهماند رفتارش بد بوده و او را ناراحت کرده است، اما من این روش را توصیه نمی کنم! اگر می خواهید زنی جذاب و توانا باشید و ارتباط خوبی با همسر یا نامزدتان داشته باشید، نباید به مردها، به چشم موجوداتی از گونه ای

بکوشید جذاب باشید

دست از رقابت و نبرد با مردها بردارید. تا وقتی ندانید چه طور موفق به این کار خواهید شد، غیرممکن است این رفتار را کنار بگذارید. توجه به سؤال های زیر کمک تان خواهد کرد:

آیا اجازه می دهید کسی در حضور شما مردی را تحقیر کند؟ حتی اگر در این کار دخالتی ندارید، بودن در این محافل روی جذابیت ها و توانمندی های شما تأثیر منفی می گذارد؛ بنابراین موضوع بحث را عوض کنید یا آن محفل را ترک کنید.

چه افکار و باورهایی درباره ی «مردها» دارید و فکر می کنید حقیقت دارند؟ آن ها را یادداشت کنید. تأثیر این افکار روی جذابیت ها و توانایی های تان مثبت است یا منفی؟ آیا حاضر هستید بپذیرید که این افکار، کهنه و بیهوده هستند و فایده ای به حال تان ندارند؟ آیا می توانید آن ها را کنار بگذارید؟

وقتی در گفت و گو با دوستان و اعضای خانواده تان صحبت از مسایل مربوط به رقابت های میان زنان و مردان به میان می آید، آیا مایل هستید با بیان دیدگاه های جدیدتان، نظر آن ها را تغییر دهید؟ آیا می توانید به آن ها بقبولانید که مردها عمداً غیرمنصفانه و بد، رفتار نمی کنند، بلکه تمام این برداشت ها از باورهای غلط ناشی از رقابت میان زن ها و مردها سرچشمه می گیرد؟

راز سوم: وقتی زن‌ها و مردها علیه هم می‌جنگند، هر دو بازنده خواهند بود / ۹۳

متفاوت بنگرید که قصد بی‌احترامی و ظلم به شما را دارند. این رفتار، تفاوتی با رفتارهای نژادپرستانه ندارد. تنها کافی است این نکته را به خاطر بسپارید که زن‌ها و مردها انسان‌هایی منحصر به فرد و متفاوت هستند.

بسیاری از زن‌ها می‌پرسند: «مردهای واقعی کجا هستند؟» یا شکایت می‌کنند: «تعداد مردهای مجرد هم‌سن من کم است. همه‌ی مردها دوست دارند با زنی جوان‌تر از خودشان ازدواج کنند.» زن‌هایی که چنین دیدگاهی دارند، نمی‌دانند که چه‌طور خود را در چشم مردها، خوار و حقیر می‌کنند. آن‌ها ناخواسته طوری رفتار می‌کنند تا ثابت کنند مردها اشتباه می‌کنند و رفتار و اعمال‌شان در کل اشتباه است. اگر با این دید به مردها بنگرید، هرگز نمی‌توانید ارتباطی عاشقانه و رضایت‌بخش را تجربه کنید و ازدواج موفق‌ی داشته باشید.

اگر عادت‌ها و رفتارهای زیر را در خود می‌بینید، مراقب باشید:

- در شغل‌تان دایم با مردها رقابت می‌کنید تا ثابت کنید زن‌ها بهتر از مردها هستند.
- طوری رفتار می‌کنید تا ثابت کنید زن‌ها سخت‌کوش‌تر از مردها هستند.
- دایم مردها را دست می‌اندازید و علیه‌شان حرف می‌زنید.
- دایم علیه پدرتان جبهه می‌گیرید، از او شکایت و انتقاد می‌کنید.
- بیش‌تر وقت‌تان صرف شکایت کردن از مردها می‌شود تا شناخت درست آن‌ها.

افکاری که درباره‌ی مردها دارید بر رفتار آن‌ها با شما تأثیر می‌گذارد یکی دیگر از ابعاد رقابت و نبرد میان جنس مؤنث و مذکر این است که بیش‌تر زن‌ها فراموش می‌کنند افکار و قضاوت‌های‌شان درباره‌ی مردها، بر رفتار مردها با آن‌ها تأثیر می‌گذارد. اگر تصور می‌کنید افکار‌تان فقط در ذهن شما وجود دارند و به بیرون سرایت نمی‌کنند، وقتش است تجدید نظر کنید. دیگران به وضوح می‌توانند افکار شما را حس کنند. اگر در

ذهن‌تان درباره‌ی کسی قضاوت کنید، او افکار شما را احساس خواهد کرد. مردها نیز از این قاعده مستثنی نیستند.

بعضی از افراد نسبت به این افکار و قضاوت‌ها و انرژی ناشی از آن‌ها حساس‌تر هستند، اما در کل، همه‌ی افراد تحت تأثیر آن‌ها قرار می‌گیرند. بخواهید یا نه، روی رفتاری که دیگران - به‌خصوص مردها - با شما دارند، تأثیر می‌گذارد. افکار و باورهای شما درباره‌ی افراد، روی رفتار آن‌ها با شما تأثیر می‌گذارد. هر عملی، عکس‌العملی دارد. اگر فکر کنید همه‌ی مردها احمق، غیرقابل اعتماد، بی‌احساس، خودخواه و بی‌وفا هستند، مردها را ترغیب می‌کنید که دقیقاً با شما همین‌طور رفتار کنند.

دکتر ماسارو اموتو^۱ در کتاب قدرت‌های پنهانی آب با استناد به روش‌های علمی ثابت می‌کند که افکار و احساسات، روی حقایق مادی تأثیر می‌گذارند. او تأثیر افکار مختلف را روی مولکول‌های یخ آزمایش کرد و دریافت که افکار مثبت و مطلوبی مانند «قدردانی» و «تشکر» و «دوست دارم»، سبب می‌شوند مولکول‌های یخ، الگوی زیبا، متقارن و دانه‌برفی با طیف‌های رنگی مختلف داشته باشند. برعکس، افکار منفی مانند «از تو بیزارم» و «تو عصبانی‌ام می‌کنی»، سبب می‌شوند مولکول‌های یخ، الگوی ناقص، کج و معوج، غیرمتقارن با رنگ‌های کدر و مات داشته باشند.

همان‌طور که می‌دانید ۷۵ درصد بدن انسان از آب تشکیل شده است؛ بنابراین به راحتی می‌توان دید که افکاری مانند «همه‌ی مردها خودخواه هستند» یا «من از مردها بیزارم» تأثیری منفی روی جذابیت‌ها و قدرت‌های درونی شما دارند.

فصل ۷

راز چهارم: والدین مسبب ناکامی‌های شما نیستند
(و اگر هم باشند...)

این برداشت شما از اتفاقات است که مضطرب و
پریشتان‌تان می‌کند، نه خود اتفاق‌ها.
اپیکتوس^۱، فیلسوف یونانی

ما در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که بر این اساس که والدین در مشکلات
ما سهیم هستند یا نه، وضعیت زندگی‌مان را نقد می‌کند. شاید در بچگی
والدین‌تان بیش از حد کنترل‌تان می‌کردند و دایم به شما سخت می‌گرفتند
یا به قدر کافی روی کارهای شما نظارت نداشته‌اند و شما را به حال
خودتان رها کرده‌اند.

یکی از بزرگ‌ترین پیشرفت‌های من در زندگی‌ام که روی جذابیت‌ها و

توانمندی‌هایم تأثیر بسیاری داشت و کمک کرد روابط موفق داشته باشم، این بود که فهمیدم والدینم باعث اشتباه‌ها و ناکامی‌های من نیستند. تا قبل از بیست‌سالگی، فکر می‌کردم خانواده‌ی ناهنجاری داشته‌ام و کودکی بدی را پشت سر گذاشته‌ام؛ در نتیجه والدینم را دلیل اصلی شکست و ناکامی‌ام در زندگی و روابطم می‌دانستم.

با هر کسی آشنا می‌شدم، مجرای بدبختی‌هایم را برایش تعریف می‌کردم؛ این‌که چه مادر بدی داشته‌ام و او مسبب بدبختی‌های من است. دایم با عصبانیت از او یاد می‌کردم و او را مقصر می‌دانستم. در حالی که خاطرات کمی از پدرم به یاد داشتم، فکر می‌کردم او بیش از حد کار می‌کرد و در دل از او شکایت می‌کردم که چرا نتوانست مرا از شر مادرم و رفتارهای نادرست او نجات دهد.

حتماً می‌گویید: «چه داستان تأسف‌باری!»

اما واقعیت این است که کودکی من نه بد بود و نه زندگی ناهنجاری داشتم. تنها نقطه‌ی کور و ناهنجار زندگی من، افکار نفرت‌انگیز و خشونت‌آمیز بود. داستان‌هایی که از مصیبت‌هایم تعریف می‌کردم، بر مبنای خاطراتی بود که از لحظه‌های سخت و پرتلاطم نوجوانی در ذهنم مانده بود؛ نوجوانی که دوست نداشت به او بگویند چه باید بکند. (این مشکل تمام نوجوان‌های کره‌ی زمین است!)

من نمی‌توانستم وظیفه‌ای را که والدینم در قبال من داشتند و پیچیدگی‌ها و ظرافت‌های تربیت فرزند در خانواده را درک کنم. مثل بسیاری از نوجوان‌ها، شلخته و منزوی بودم و به نظم و انضباط نیاز داشتم. وقتی از دیدگاه والدینم به رفتارم نگاه می‌کنم، صددرصد می‌توانم بگویم کارها و رفتارم، والدینم را دیوانه می‌کرد! بی‌تردید من هم مثل بسیاری از بچه‌ها، دیر به دیر حمام می‌رفتم، کمد لباس‌هایم نامرتب و اتاقم آن‌قدر به هم ریخته بود که گویی طوفان، زیر و رویش کرده بود. خاطرات دوران کودکی‌ام غیرعادی و ناخوشایند نیستند. آن‌ها زمانی در ذهنم ثبت شده‌اند که عصبانی

راز چهارم: والدین مسبب ناکامی‌های شما نیستند / ۹۷

و ناراحت بودم و مسلماً برداشت من از اتفاق‌ها نیز در شکل‌گیری این خاطرات بی‌تأثیر نبوده است. من از نگاه محدود و ناقص یک کودک به این خاطرات نگاه می‌کردم و مادر مسئولیت‌پذیرم را والدی آزاررسان و ظالم می‌پنداشتم. تا وقتی با این دید به خاطراتم نگاه می‌کردم، جذابیت‌ها و ظرفیت‌ها را برای داشتن روابط سالم و رضایت‌بخش محدود می‌کردم.

در واقع مادرم زنی بی‌نهایت دوست‌داشتنی و مسئولیت‌پذیر و فرشته‌ای به معنای واقعی کلمه است. خدا را شکر می‌کنم که چنین مادری دارم. اگر مادری جز او داشتم، خدا می‌داند با چه مشکلاتی مواجه می‌شدم. او زنی خانه‌دار و بی‌نهایت باسلیقه است. خدا را شکر، من هم تمیزی و خوش‌سلیقگی او را به ارث برده‌ام و مثل او، به‌دقت از خودم مراقبت می‌کنم. به خاطر موفقیت پدرم در تجارت رایانه (او خیلی پرتلاش بود)، ما وضعیت مالی خوبی داشتیم و هر چه می‌خواستیم، در اختیارمان بود. مدتی که گذشت، هرازگاهی به سفر می‌رفتیم، روزهای آخر هفته به پیک‌نیک می‌رفتیم و تعطیلات با هم بودیم. پدرم همیشه در مهم‌ترین اتفاق‌های زندگی، در کنارم بود. او مردی بلندپرواز و متکی به خود بود و همیشه می‌گفت سختکوشی، فضیلت بزرگی است. در واقع، پدرم مشوق اصلی من در کارهایم و خلق کتابی است که اکنون در دست دارید.

اگر هم‌چنان بر این باورید که والدین‌تان مسبب تمام مشکلات و ناکامی‌های‌تان هستند، مطمئن باشید که در عشق ورزیدن و برقراری ارتباط با دیگران خود را محدود کرده‌اید؛ در نتیجه نمی‌توانید جذابیت‌های خود را بروز دهید، چون هنوز نمی‌توانید مانند زنی بالغ و باتجربه رفتار کنید. به جای آن‌که فردی منحصربه‌فرد و قابل اعتماد باشید. دایم به این فکر می‌کنید که مثل والدین‌تان نباشید؛ به جای آن‌که زندگی‌تان را بر اساس حقیقت وجودی خود بنا کنید، بر مبنای واکنش علیه رفتارهای گذشته‌ی والدین‌تان زندگی می‌کنید تا ثابت کنید آن‌ها چه‌قدر در مشکلات و بدبختی‌ها و شکست‌های فعلی شما مقصر هستند.

تمام این رفتارها و نگرش‌های نادرست، مانع شادی و خوشبختی‌تان می‌شوند و اجازه نمی‌دهند با همسر (و والدین‌تان) رابطه‌ی پرشور و رضایت‌بخشی داشته باشید؛ چیزی که حق طبیعی شماست.

در این‌جا باید به نکته‌ی دیگری اشاره کنم؛ بخواهید یا نه، والدین، برای شما، نمونه و الگویی از زن و مرد هستند. به بیانی دیگر، مادران، الگوی اولیه‌ی یک زن و پدرتان، الگوی اولیه‌ی یک مرد است. اگر ما، در جایگاه یک زن، بر این باور باشیم که مادران‌مان در حق ما کوتاهی کرده‌اند یا مادران خوبی نبوده‌اند، ناخواسته روحیه و زندگی‌مان را خراب می‌کنیم. در این‌باره فکر کنید. اگر الگوی اولیه‌ی ما از یک زن، ناقص و مخدوش باشد، چه‌طور می‌توانیم زنی جذاب و توانمند باشیم؟ این تفکر سبب می‌شود تصویری که از خود ساخته‌ایم نیز مخدوش و ناقص باشد.

اگر معتقد باشید که پدران‌تان در حق شما کوتاهی کرده‌اند، باید بهتر از این‌ها وظیفه‌شان را انجام می‌دادند و پدر خوبی نبوده‌اند، ناخواسته این تصور در ذهن‌تان به وجود می‌آید که همه‌ی مردها همین‌طور هستند. فرقی نمی‌کند آن مرد دوست‌تان باشد، یا رئیس، کارمند یا همسر‌تان. ناخواسته تصور می‌کنید که او قصد آسیب زدن به شما را دارد و فقط به این دلیل که مرد است، انسان قابل اعتمادی نیست.

یک نکته‌ی دیگر: برخلاف باور عموم، برای رفع این تصورات نادرست، به سال‌ها درمان و آموزش نیاز ندارید. کافی است به سطح مطلوبی از آگاهی و درک برسید. دیدگاه خود را تحلیل کنید و ببینید آیا هم‌چنان درگیر شکایت‌ها و ناراحتی‌های کهنه‌تان هستید یا نه. اگر این‌طور است، درباره‌ی خودتان قضاوت نکنید. همین‌قدر که به اشتباه خود پی برده‌اید، کمک می‌کند تا سریع‌تر به راه‌حل برسید. (البته می‌دانم که این کار، چندان هم آسان نیست.)

راز چهارم: والدین مسبب ناکامی‌های شما نیستند / ۹۹

و حتی اگر والدین دلیل مشکلات و ناکامی‌های تان هستند

حالا اگر واقعاً دوران کودکی بدی را پشت سر گذاشته‌اید، چه؟ اگر با شما بدرفتاری شده است، چه؟ من توصیه نمی‌کنم که این خاطرات را سرکوب کنید یا خودتان را گول بزنید؛ اما بدانید اتفاق‌های ناگوار و شکست برای همه پیش می‌آید. تنها چیزی که می‌توانم به شما توصیه کنم این است که از خود بپرسید، خاطرات بد گذشته چه تأثیری روی زندگی فعلی تان داشته است؟ آیا مانع ازدواج تان شده است؟ آیا هم‌چنان خاطرات گذشته را با خود به یدک می‌کشید و اجازه می‌دهید مانع تجربه‌ی رابطه‌ای صمیمانه، عاشقانه و سالم شوند که حق مسلم تان است؟

اپرا وینفری^۱ از دوران ناهنجار و بد کودکی‌اش جان سالم به در برده است. شاید تا به حال متوجه این موضوع نشده باشید، اما بدانید هیچ چیزی نمی‌تواند مانع زن جذاب و توانمندی مثل شما شود. اپرا هم زنی مثل من و شماست. اگر او می‌تواند، پس ما هم می‌توانیم.

اپرا خاطرات تلخ گذشته‌اش را فراموش کرد و با تمام وجود تصمیم گرفت موفق باشد و توانمندی‌های واقعی خود را به ظهور برساند. میلیون‌ها زن گمنام مثل او هستند که توانسته‌اند خاطرات و ناکامی‌های تلخ گذشته‌شان را رها و کاملاً خود را از شر گذشته‌تان خلاص کنند و به زمان حال و آینده‌شان بیندیشند. برای این کار کافی است خودتان و هر کسی را که به شما ظلم کرده است و هنوز از او ناراحت هستید، ببخشید. هر لحظه، دنیا فرصتی جدید در اختیار شما می‌گذارد تا زندگی‌تان را از نو بسازید. هم‌اکنون از این فرصت استفاده کنید. گذشته تمام شده است و دیگر وجود ندارد. تنها از یک طریق می‌تواند وجود داشته باشد؛ آن هم این است که خودتان این اجازه را بدهید.

۱. Winfrey Oprah: (متولد ۱۹۵۴) گوینده‌ی رادیو و مجری برنامه‌ی مشهور تلویزیونی «گفت‌وگوی اپرا وینفری».
(مترجم)

سؤال‌هایی درباره‌ی جذابیت

آیا به دلیل اتفاق‌های بد دوران کودکی‌تان از والدین خود گله‌مند هستید؟
آیا هر چند وقت یک بار به گذشته‌تان فکر می‌کنید؟ زنده کردن خاطرات
گذشته، چه تأثیری روی زندگی فعلی‌تان داشته است؟ روی جذابیت‌تان
چه‌طور؟

آیا زنده نگه داشتن خاطرات تلخ کودکی فایده‌ای به حال‌تان دارد؟ آیا
سبب سرزندگی و نشاط‌تان می‌شود؟ آیا کمک می‌کند ازدواجی رویایی و
شیرین داشته باشید؟

بکشید جذاب باشید

هر ماجرا و خاطره‌ی بدی را که از کودکی در ذهن‌تان مانده است،
بنویسید. از خودتان بپرسید آیا این خاطرات درست و واقعی هستند؟
آیا این احتمال وجود دارد که تحریف شده باشند؟ آیا تا به حال متوجه
شده‌اید که اداره‌ی خانواده چه مشکلاتی دارد؟ تهیه‌ی خورد و خوراک،
رسیدگی به امور خانه، شغل بیرون از منزل و سر و کله زدن با بچه‌های
شیطان و سرکش چه‌طور؟

حتی اگر خاطرات‌تان واقعی باشد، سؤال مهمی که باید از خودتان
بپرسید این است: «حالا چه کنم؟» آیا می‌خواهید از شر بدبختی‌های
گذشته‌تان خلاص شوید تا توانایی‌ها و جذابیت‌های‌تان شکوفا شوند
و زندگی خوب و شادی داشته باشید؟ کند و کاو کردن گذشته و حفظ
خاطرات بد، چه سودی به حال‌تان دارد؟

آیا می‌خواهید از این باور که والدین‌تان در حق شما کوتاهی کرده‌اند
و باعث مشکلات‌تان هستند، رها شوید؟ آیا می‌خواهید زنی جذاب،
موفق و سرزنده باشید؟

فصل ۸

راز پنجم: باورهای تان را رها کنید

حقیقت این است که وقتی چیزی را باور می‌کنید و به آن پایبند می‌مانید، دیگر نمی‌توانید چیزهای جدید را تجربه کنید.
- پما چودرون^۱، نویسنده و راهب‌بودایی

هر زنی در زندگی‌اش باورهایی دارد. داستان زندگی‌تان، تاریخچه‌ای است که از بدو تولد تا لحظه‌ی اکنون را دربرمی‌گیرد و شامل تمام جزئیات دوران کودکی، خانواده، مدرسه‌ای که به آن می‌رفتید و از همه مهم‌تر، دلایلی که باعث شدند این راه را برای زندگی‌تان انتخاب کنید و به جایگاه فعلی برسید، می‌شود. هم‌چنین شامل تمام چیزهایی می‌شود که باور کرده‌اید حقیقت دارند.

همه‌ی ما باید بدانیم باورها و سرگذشت ما متعلق به گذشته هستند و روابط فعلی و جذابیت‌های ما را خدشه‌دار می‌کنند. حالا بیایید نگاه موشکافانه‌تری به این موضوع بیندازیم.

وقتی مردی که قصد ازدواج با شما را دارد، از شما می‌خواهد درباره‌ی خودتان حرف بزنید، معمولاً سرگذشت زندگی‌تان را برای او تعریف می‌کنید. ممکن است درباره‌ی سن، عقاید، تحصیلات، گرایش‌های سیاسی و باورهای مذهبی‌تان حرف بزنید یا شاید درباره‌ی کمبودهای‌تان حرف بزنید؛ مثلاً بگویید: «من زیبا، قدبلند، لاغر، جذاب یا زیاد جوان نیستم» یا «به نظر مردها، من زن جذابی نیستم» یا «من زن قوی و مستقلی نیستم» یا «من بیش از حد حساس هستم» یا ممکن است یکی از جمله‌های زیر را بگویید:

■ من در روابط اجتماعی، بدشانس هستم.

■ من دست‌پخت خوبی ندارم.

■ من خیلی درون‌گرا هستم.

■ تدبیر معاش ندارم.

■ پر حرف هستم.

■ جذاب نیستم.

■ خجالتی هستم.

■ تنبل هستم.

■ پیر شده‌ام.

■ بیش از حد جوان و ناپخته هستم.

وقتی باورها و افکاری که درباره‌ی خودتان دارید، به زبان می‌آورید، چند اتفاق می‌افتد. اول، ناکامی‌های گذشته به زمان حال‌تان سرایت می‌کند، تازگی و طراوت لحظه‌ی اکنون را از بین می‌برد و قدرت‌های درونی و جذابیت‌تان را محدود می‌کند. دوم، ممکن است داستان دور و درازی تعریف کنید که حتی حقیقت هم ندارد؛ برای مثال، فرض کنید در کلاس هفتم، معلم‌تان به شما گفته است: «قد تو بیش از حد بلند است، جن ۱. تو باید انتهای کلاس بنشینی تا بقیه بتوانند تخته را ببینند.»

راز پنجم: باورهای تان را رها کنید / ۱۰۳

شاید در سیزده سالگی، نسبت به سن تان، درشت تر بوده اید، اما حالا که بزرگ شده اید، سن و قدتان با هم تناسب دارند. حتی اگر در جایگاه فردی بزرگسال، بیش از حد قدبلند هستید، با تعریف این ماجرا و ابراز حساسیت هایی که در این باره دارید، دیگران (به خصوص مردها) را ترغیب می کنید به عیب شما بیش تر توجه کنند.

سوم، از آن جایی که پذیرفته اید این عیب را دارید و آن را باور کرده اید، بر اساس آن پیشگویی می کنید و به هر چیزی که خلاف این باور را ثابت کند، اعتنا نمی کنید. گویی چشم تان را بسته اید و فقط به شواهد و مدارکی توجه می کنید که ثابت می کنند باورتان حقیقت دارد و هر مدرکی که عکس آن را ثابت کند، نادیده می گیرید؛ برای مثال، اگر باور کرده اید که مردها فریبکار هستند، هر مدرکی که عکس این را ثابت کند، رد می کنید. وقتی در تلویزیون، فیلمی درباره ی خیانت یک مرد به همسرش تماشا می کنید، با خود می گوئید: «بین، همه ی مردها خیانتکارند.» بی آن که بدانید، مردهای وفادار و درستکار را نادیده می گیرید، چون باور کرده اید مردها خیانتکار هستند.

به همین ترتیب، اگر باور کنید که از نظر مردها، زن جذابی نیستید، به جذابیت ها و ویژگی های منحصر به فردتان توجه نمی کنید. ممکن است بارها موقعیت های خیلی خوبی برای ازدواج داشته اید، اما آن ها را به راحتی نادیده گرفته اید؛ چون باور کرده اید نمی توانید مردی را مجذوب خود کنید. حالا به مثال زیر توجه کنید تا دریابید چه طور باورهای یک زن، جذابیت او را نابود می کند.

از زن ایده آل تا کابوس آن

رانی ۱، چهل و دو ساله و مجرد است. او درشت اندام و عضلانی است؛

پوست برنزه و چشم‌های تیره‌ای دارد. یک شب در سالن انتظار هتلی مجلل در نیویورک سیتی ۱، با شیلا ۲ آشنا شد که زنی با موهای سیاه و چشم‌های تیره و خوش‌اندام بود؛ زنی که از نظر بیش‌تر مردها، جذاب به نظر می‌رسید. شیلا و رانی فوراً مجذوب هم شدند. بعد از بیست دقیقه گپ و گفت، رانی به ساعتش نگاه کرد و فهمید که دیرش شده است. باید به بروکلین ۳ برمی‌گشت و سگش را به گردش می‌برد.

رانی با آزرده‌گی به شیلا گفت که باید برود، اما دوست دارد باز هم همدیگر را ببینند. از خوش‌شانسی‌اش، شیلا هم در بروکلین زندگی می‌کرد و پیشنهاد داد که با هم، سگ او را به گردش ببرند. رانی از پیشنهاد او استقبال کرد.

رانی و شیلا صورت‌حساب‌شان را پرداخت کردند و سوار تاکسی شدند. رانی با خود گفت: «او چه قدر خوب است! خوش‌مشرّب و مهربان است و نزدیک خانه‌ی من زندگی می‌کند!» رانی که هنوز مجرد بود، خوشحال بود که حالا با فردی مناسبی برای ازدواج مواجه شده است. اما از اتفاقی که بعد افتاد، به‌راستی شوکه شد.

در حالی که سوار بر تاکسی، به طرف خانه‌ی رانی می‌رفتند، شیلا داستان زندگی‌اش را برای او تعریف کرد؛ از کودکی پردردسرش گرفته تا موقعیت‌هایی که برای ازدواج داشته و همه را از دست داده است. به خیال آن‌که ارتباطش با رانی نزدیک‌تر و صمیمی‌تر می‌شود، تمام تجربه‌ها و باورهایش را با جزئیات کامل تعریف کرد. بعد گفت که احساس می‌کند زن جذابی نیست و دایم از رانی می‌خواست نظرش را درباره‌ی او بگوید. رانی ابتدا خوشحال بود زن دلخواهش را پیدا کرده است، اما حالا که به خانه‌اش نزدیک می‌شدند، به این فکر می‌کرد که چه‌طور می‌تواند زودتر از او جدا شود. باورش نمی‌شد که ظرف چند دقیقه، چنین زن زیبایی، آن‌قدر

راز پنجم: باورهای تان را رها کنید / ۱۰۵

او را بیزار کرده است. اوضاع بدتر هم شد. به محض رسیدن به خانه‌ی رانی، شیدا گفت دلش می‌خواهد به خانه‌ی او بیاید و با هم حرف بزنند. رانی هم که از آشنایی با او کاملاً پشیمان شده بود، بی‌پرده اما محترمانه، از او خواست که برود.

رانی با خود گفت: «باورم نمی‌شود. ظرف چند دقیقه، این زن زیبا و جذاب، تبدیل به منفورترین زنی شد که تا به حال دیده‌ام. من هیچ علاقه‌ای به او ندارم و دلم نمی‌خواهد بار دیگر او را ببینم.»

نتیجه‌ی اخلاقی این ماجرا چیست؟ برای آن که جذابیت‌های تان را حفظ کنید، باورها و تجربه‌های گذشته را کنار بگذارید. این شامل روابط ناموفق قبلی‌تان (مانند شکست در زندگی مشترک) و باورهایی که درباره‌ی خودتان دارید (این که فکر می‌کنید به قدر کافی جذاب، زیبا، خوب و... نیستید) هم می‌شود.

اگر عادت کرده‌اید دایم درباره‌ی افکار و گذشته‌تان حرف بزنید، فکر نکردن به آن‌ها را تمرین کنید و ببینید در اطراف‌تان چه می‌گذرد. درباره‌ی

بکوشید جذاب باشید

چه تجربه‌ها و باورهایی دارید؟ افکار، باورها و عقایدی را که تاکنون داشته‌اید و فکر می‌کردید حقیقت دارند، بنویسید. حالا نگاهی به نوشته‌تان بیندازید. آیا داستان دور و درازی که نوشته‌اید، حقیقت دارد؟ نظر تان درباره‌ی افکار و باورهای شیدا چیست؟ آیا شکوه و شکایت‌های تان از گذشته، باعث شده بر موانع امروز غلبه کنید یا مانع شده است رابطه‌ای صمیمانه و پرشور را تجربه کنید؟ آیا باعث شده است که اعتماد به نفس تان بیش‌تر شود؟ با رهایی از باورها و تجربه‌های گذشته، آیا آسان‌تر می‌توانید همسر ایده‌آل‌تان را بیابید و ازدواج خوبی داشته باشید؟

غذا، آرایش موهای تان، موسیقی، دوستان مشترک، فیلم یا مشغله‌های روزمره تان حرف بزنید. از علایق تان صحبت کنید. بگذارید دیگران بدانند که شخصیت فعلی شما و وضعیت زندگی تان، ربطی به اتفاق‌ها و تجربه‌های گذشته تان ندارد. آگاهانه درباره‌ی گذشته تان حرف بزنید. خود را قربانی ننمایید یا فقط از رویدادهای تلخ یاد نکنید. بدانید تجربه‌های گذشته، شما را به جایگاه فعلی تان رسانده‌اند و باعث تحولات روحی و جسمی شما شده‌اند. گذشته‌ها، گذشته است. زندگی شما در لحظه‌ی اکنون جریان دارد و پویاست. وقتی گذشته‌ها را رها می‌کنید و به خود اجازه می‌دهید همان کسی باشید که اکنون هستید، ناگهان سرزنده‌تر، پرنرژی‌تر و جذاب‌تر از قبل می‌شوید. یک نکته‌ی مهم: رها کردن باورها و تجربه‌ها به این معنا نیست که درباره‌ی گذشته حرف نزنید. فقط حواس تان باشد درباره‌ی گذشته چه می‌گویید. گله و شکایت نکنید و خود را قربانی نپندارید. فارغ از تمام مشکلات و شکست‌هایی که داشته‌اید، خود را همان‌طور که هستید، نشان دهید.

فصل ۹

راز ششم: دست از شکایت کردن بردارید
و با محیط اطرافتان ارتباط برقرار کنید
یا
چگونه مرد دلخواهتان را بیابید

آنچه را که می‌دانی، در کنترل توست؛
آنچه را که نمی‌دانی، تو در کنترل آن هستی.
آنتونی دی ملو، نویسنده

آیا تا به حال متوجه شده‌اید که بارها (با صدای بلند یا در ذهن‌تان) شکایت کرده‌اید که بیش از حد سرتان شلوغ است یا نمی‌دانید چه‌طور مرد دلخواهتان را بیابید؟ می‌خواهم راز بزرگی را با شما در میان بگذارم: هر روزی که می‌گذرد، بی‌آن‌که بدانید، فرصت آشنایی با مرد دلخواهتان را از دست می‌دهید. در فیزیک، قانونی وجود دارد که می‌گوید دو جسم

نمی‌توانند در یک زمان، یک مکان را اشغال کنند. به بیانی دیگر، یا باید از زندگی‌تان و این‌که فرصت ندارید همسر دلخواه‌تان را پیدا کنید، شکایت کنید یا می‌توانید زندگی عادی‌ای داشته باشید و مرد دلخواه‌تان را بیابید. نمی‌توانید هم‌زمان این دو کار را انجام دهید.

وقتی دایم در ذهن‌تان، اشتباهاتی را که در زندگی مرتکب شده‌اید، مرور می‌کنید، به طور قابل توجهی از میزان جذابیت‌های‌تان کم می‌شود. فرقی نمی‌کند از چه چیزی شکایت می‌کنید؛ آب و هوا، ترافیک، شغل‌تان، مدل موهای‌تان، مردها، زنها، والدین، رییس و...؛ از هر چیزی شکایت کنید، همان اثر منفی را در زندگی‌تان خواهید دید.

در این‌جا توضیح می‌دهم دقیقاً چه اتفاقی می‌افتد. وقتی در ذهن‌تان از چیزی شکایت می‌کنید، فکرتان درگیر آن موضوع می‌شود. وقتی ذهن‌تان درگیر می‌شود، از اتفاق‌هایی که پیرامون‌تان رخ می‌دهد، غافل می‌شوید. به جای آن‌که ببینید دور و برتان چه می‌گذرد و به اطرافیان‌تان توجه کنید، فکرتان مشغول گفت‌وگوهای ذهنی‌تان (شکایت‌های ذهنی‌تان) می‌شود و فرصت‌های بی‌شمار آشنایی با همسری دلخواه را از دست می‌دهید.

وقتی ذهن‌تان مشغول است، ناخودآگاه این پیام را برای اطرافیان‌تان می‌فرستید: «من در دسترس نیستم»؛ در نتیجه شانس آشنایی با افراد جدید را از دست می‌دهید؛ چون از لحاظ روحی، درگیر موضوع دیگری هستید.

چرا باید دست از شکایت کردن بردارید؟

شکایت کردن از هر چیزی، با صدای بلند یا در ذهن‌تان، دلیل عمده‌ی راندن مردها از خودتان است. وقتی شکایت می‌کنید، در واقع می‌گویید اوضاع زندگی‌تان آن‌طوری نیست که فکر می‌کردید. این سبب می‌شود خود را فردی قربانی و ضعیف بدانید و بدن‌تان سرشار از اضطراب و تنش شود. اضطراب، تأثیری منفی بر ظاهر شما دارد: باعث می‌شود سن‌تان بیش‌تر به نظر برسد، پوست‌تان پر از جوش و خشکی‌های مزمن شود و

راز ششم: دست از شکایت کردن بردارید / ۱۰۹

ترشح کورتیزول در بدن تان افزایش یابد؛ کورتیزول، هورمونی است که باعث چاقی غیرعادی می‌شود.

همان‌طور که گفتم، مردها بیش از هر چیز، مجذوب ظاهر زن‌ها می‌شوند. زن‌هایی که معمولاً از چیزی شکایت نمی‌کنند، احساس خوبی را در مردها به وجود می‌آورند، چون احساس خوبی نسبت به خودشان دارند.

چه‌طور همسر دلخواه‌تان را بیابید؟

می‌دانید آسان‌ترین راه آشنایی با همسر دلخواه‌تان چیست؟ دست از شکایت کردن بردارید و جذاب باشید. درست است.

می‌توانید از همین امروز شروع کنید و همسر دلخواه‌تان را، هر جا که باشد، پیدا کنید. دیدگاه و رفتار شما، از هر چیزی مهم‌تر است. به جای آن‌که دایم تأسف بخورید و از مشکلات تان شکایت کنید، به دنیای اطراف توجه کنید و با افرادی که دور و برتان هستند، ارتباط برقرار کنید. مهم نیست آن‌ها مرد هستند یا زن، پیر هستند یا جوان، متأهل هستند یا مجرد. فقط به جای آن‌که دایم درگیر افکار تان باشید، با افراد جدید ارتباط برقرار کنید؛ پستیچی، متصدی بانک، فروشنده، افرادی که در فروشگاه هستند، افرادی که در کلاس ورزش تان هستند، مأموران پلیس، معلم‌ها و افرادی که در پیاده‌رو می‌بینید، کسانی هستند که می‌توانید با آن‌ها ارتباط برقرار کنید. نگران نباشید که باید باب گفت‌وگو را چگونه آغاز کنید. کافی است به آن‌ها سلام بدهید و لبخند بر لب داشته باشید. به صدای ذهن تان (شکایت‌هایی که در ذهن تان دارید) توجه نکنید و فقط به دنیای اطراف تان بیندیشید؛ لبخند بر لب اطرافیان تان بیاورید؛ هر کاری از دست تان برمی‌آید، برای‌شان انجام دهید؛ با مهربانی، در را برای‌شان باز نگه دارید، صندلی تان را به آن‌ها تعارف کنید یا کمک‌شان کنید؛ برای تمام آدم‌هایی که می‌شناسید، دعای خیر کنید. بعد از مدتی، از اتفاق‌هایی که برای تان می‌افتد، تعجب خواهید کرد. ناگهان متوجه می‌شوید افراد زیادی را می‌شناسید و احساس

سرزندگی و قدرت می‌کنید؛ همگام با دنیای اطراف‌تان پیش می‌روید و درمی‌یابید جریان زندگی آسان‌تر از همیشه ادامه می‌یابد. وقتی به خود و گفت‌وگوهای درونی‌تان توجه نمی‌کنید، مردم متوجه تغییر رفتار‌تان می‌شوند. اغلب آشنایی‌های اتفاقی، تبدیل به روابط دوستانه یا ارتباطات کاری موفق می‌شود. بدیهی است که در این وضعیت، بهتر حرف می‌زنید و گوش می‌دهید و احساس آرامش و رضایت بیش‌تری خواهید کرد.

به جای آن‌که خود را محدود به شکوه‌ها و صداها‌ی ذهن‌تان کنید، عادت کنید دایم با محیط اطراف‌تان در ارتباط باشید؛ فقط به اتفاق‌هایی که اکنون در حال وقوع است، توجه کنید. یاد بگیرید پرشور و سرزنده باشید. با این دو ویژگی، ناخودآگاه جذاب نیز خواهید شد. این هنر برقراری ارتباط با دیگران است و به این معناست که در حال انجام هر کاری که هستید، از لحاظ ذهنی، احساسی، جسمی و روحی، کاملاً در لحظه‌ی اکنون باشید. فرقی نمی‌کند که در صف بانک ایستاده‌اید یا از مهمان‌های‌تان پذیرایی می‌کنید؛ با حواس جمع و با تمرکز کامل آن کار را انجام دهید؛ مفهومش این است که به جای درگیری با افکار شکوه‌آمیزتان، با حداکثر آگاهی و شور و اشتیاق، در لحظه‌ی اکنون زندگی کنید، نه در گذشته یا آینده. وقتی کسی برای انجام دادن کاری، دنبال داوطلب می‌گردد، دست‌تان را بلند کنید و داوطلب شوید. وقتی ظرف‌ها کثیف هستند، آن‌ها را بشوید.

راز دستیابی به جذابیت پایدار، این است که لحظه به لحظه زندگی کنید و فقط به کاری که اکنون انجام می‌دهید، بیندیشید. وقتی فکر‌تان مشغول است، نمی‌توانید تظاهر کنید که حواس‌تان به لحظه‌ی اکنون است. با خودتان صادق باشید. از شادی و رضایت ناشی از آگاهی و زیستن در زمان حال، لذت ببرید.

جذابیت پایدار شما، در سرزندگی و ارتباط‌تان با محیط اطراف نهفته است. آسان‌ترین راه دستیابی به جذابیت پایدار این است که خود را از

راز ششم: دست از شکایت کردن بردارید / ۱۱۱

شر صدای ذهن و گذشته‌تان خلاص کنید. با آدم‌های مختلف آشنا شوید. با هر چیزی که در این دنیاست، ارتباط برقرار کنید؛ با حیوانات، گیاهان، زنان پیر و بچه‌های کوچک. خود را در اتفاق‌های اطراف‌تان سهیم کنید و بدانید جزئی از کل هستی هستید.

سؤال‌هایی درباره‌ی جذابیت

معمولاً چه قدر از اتفاق‌هایی که در کنترل شما نیستند، مثل آب و هوا و ترافیک، شکایت می‌کنید؟ آیا این کار سودی به حال‌تان دارد؟
آیا می‌خواهید بدانید چه قدر از وقت و زندگی خود را به خاطر شکایت‌های‌تان هدر می‌دهید؟ اگر به جای توجه کردن به شکایت‌های‌تان، به دنیای اطراف‌تان بیش‌تر توجه می‌کردید، آیا مرد دلخواه‌تان را نمی‌یافتید؟
آیا روابط‌تان با دوستان و همکاران‌تان بهتر نمی‌شد؟

بکوشید جذاب باشید

از امروز گله و شکایت را کنار بگذارید. تازه آن وقت است که متوجه می‌شوید چه قدر از زندگی‌تان را به خاطر گله و شکایت هدر داده‌اید. می‌توانید این کار را تنهایی یا با کمک دوستان‌تان انجام دهید. تصمیم بگیرید یک روز تمام، از هیچ چیزی شکایت نکنید؛ این، شامل آب و هوا، بدن‌تان، مردها، زن‌ها، کار، همکاران، سیاست یا پول می‌شود. هر بار که ناخواسته می‌خواهید در ذهن‌تان یا با صدای بلند از چیزی شکایت کنید، فوراً جلوی خود را بگیرید.

فصل ۱۰

راز هفتم: زندگی عادی تان را ادامه دهید
یا
چه کار کنید تا عشق همسرتان روز به روز بیش تر شود

اگر منتظر اتفاق خاصی هستید تا بدون هیچ مانعی زندگی کنید و عشق بورزید، فقط وقت تلف می کنید. هر لحظه از زندگی تان، مهم ترین لحظه است.
دیوید دیدا^۱، نویسنده

یکی از بزرگ ترین رازهای جذب همسر دلخواه تان، این است که خودتان باشید و به زندگی عادی تان ادامه دهید. لازم نیست تظاهر کنید یا خود را فردی خودشیفته و خودخواه جلوه دهید. در این جا برای تان توضیح می دهم که وقتی با مردی برای ازدواج آشنا می شوید، چه اتفاقی می افتد؛

بی‌نهایت هیجان‌زده می‌شوید و احساس می‌کنید باید هر روز او را ببینید. رفته‌رفته متوجه می‌شوید که دیگر مثل سابق با دوستان قدیمی، اعضای خانواده یا همکاران‌تان ارتباط ندارید. برای دیدار با دوست جدیدتان، شرکت در کلاس‌های ورزشی و سرگرمی‌های دیگری را که زمانی برای‌تان لذت‌بخش بودند، کاملاً کنار می‌گذارید. در واقع هرچه بیشتر با او وقت می‌گذرانید، بیشتر تر به علایق او توجه می‌کنید تا خودتان؛ برای مثال، اگر او طرفدار پر و پا قرص ورزش باشد، ناگهان می‌بینید بیشتر وقت خود را در ورزشگاه می‌گذرانید یا در خانه‌ی دوستان او، به تماشای مسابقه‌های ورزشی می‌نشینید.

بعد از چند هفته، این رابطه، کل زندگی شما را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد. اول از همه، احساس می‌کنید در خواب هستید، اما دیری نمی‌باید که متوجه تغییرات ناخوشایندی می‌شوید. وقتی دوست‌تان دیگر به شما تلفن نمی‌زند (زیرا دوستی با شما سودی برایش ندارد)، کمی چاق می‌شوید و احساس می‌کنید دیگر پرنرژی و جذاب نیستید؛ در محل کار، شور و اشتیاق سابق را ندارید؛ ظرف دو ماه احساس حقارت و خشم می‌کنید، هرچند علت اصلی‌اش را نمی‌دانید. او به تدریج از شما فاصله می‌گیرد و درست مقابل چشم شما، همان بلایی سر این رابطه‌ی شگفت‌انگیز می‌آید که سر روابط قبلی‌تان آمد.

این اتفاق برای‌تان آشنا نیست؟ بسیاری از ما چند هفته یا چند ماه بعد از شروع ارتباطی جدید، احساس سردرگمی و شکست می‌کنیم و با خود می‌گوییم: «ناگهان چه اتفاقی افتاد؟»

در واقع شما خودتان را از دست داده‌اید؛ این اتفاقی است که افتاده است. به جای آن‌که به زندگی عادی‌تان ادامه دهید و نامزدتان را نیز جزئی از زندگی‌تان بدانید، مرتکب اشتباه بزرگی شده‌اید و خود را تبدیل به کسی کرده‌اید که فکر می‌کردید مورد علاقه‌ی اوست تا رابطه‌تان را حفظ و او را خوشحال کنید.

راز هفتم: زندگی عادی‌تان را ادامه دهید / ۱۱۵

تظاهر کردن به کسی که نیستید، هرگز راه‌کار مؤثری نیست. تغییر دادن رفتارتان یا تبدیل شدن به کسی که نیستید، به فاجعه منجر می‌شود. مردم دلخواه‌تان، شما- خود واقعی‌تان - را همان‌طور که هستید، می‌بیند و می‌پسندد، نه زنی را که وجود خارجی ندارد. مثال‌های زیر نمونه‌هایی از تغییر مسیر عادی زندگی و تبدیل شدن به فردی غیر از خودتان است:

- به هم زدن برنامه‌هایی که با دوستان‌تان دارید، صرفاً به این دلیل که با نامزد یا همسران باشید. (به‌خصوص اگر در این‌باره به او یا خودتان دروغ بگویید).

- دیر رسیدن به محل کار یا ترک کردن محل کار، زودتر از ساعت معمول.

- رها کردن شغل‌تان فقط به این دلیل که بیش‌تر در دسترس نامزد یا همسران باشید و زمان بیش‌تری را در کنار او بگذرانید.

- رها کردن کارهای معمول‌تان (مثل شرکت در کلاس‌ها، رسیدگی به کارهای شرکت یا کارگاه‌تان) فقط به دلیل اشتیاق بودن در کنار نامزد یا همسران.

- قطع ارتباط با اعضای خانواده و دوستان.

- وقت صرف نکردن برای هر چیز و هر کاری، جز او.

- پیشرفت نکردن در کارهای‌تان.

به خاطر داشته باشید، شما فرد منحصربه‌فردی هستید و در زندگی‌تان هدفی دارید. هدف شما این نیست که خود را تبدیل به فردی کنید که فکر می‌کنید مورد علاقه‌ی نامزد یا همسران است. باور کنید می‌دانم وقتی مرد دلخواه‌تان را می‌یابید، چه‌قدر هیجان‌زده و خوشحال می‌شوید؛ می‌خواهید لحظه‌لحظه‌ی زندگی‌تان را با او باشید. به همان اندازه که توصیه نمی‌کنم خود را کوچک بشمرید و علایق خودتان را سرکوب کنید، پیشنهاد می‌کنم که فرصت‌های دیگر زندگی‌تان را نادیده نگیرید.

سعی کنید زندگی و دنیای اطراف‌تان را گسترش دهید. فقط خود را محدود به ارتباط با نامزد یا همسران نکنید. باور کنید وقتی بدون او، به زندگی و کارهای معمول‌تان می‌رسید، اوضاع بهتر پیش می‌رود. (اگر اوضاع خوب پیش نرفت، مفهومی این است که این رابطه، آن چیزی نیست که دنبالش بوده‌اید.) وقتی دو انسان عاقل و بالغ ساعت‌هایی را از هم دور هستند، گفت‌وگو و ارتباط‌شان پرشورتر و علاقه‌شان عمیق‌تر می‌شود.

نتیجه‌ی این بحث این است که می‌توانید زندگی پربار و خوبی داشته باشید که شامل شغل موفق، ارتباط با دوستان صمیمی و اعضای خانواده و زندگی مشترک موفق می‌شود. در واقع، تنها از این راه است که رابطه‌ای رویایی و شگفت‌انگیز را تجربه خواهید کرد. اما لطفاً درک کنید که حفظ مسیر عادی زندگی‌تان، به این معنا نیست که اصلاً در دسترس نباشید.

چرا روش «در دسترس نبودن» جواب نمی‌دهد؟

بسیاری از کتاب‌هایی که در طی سال‌های اخیر درباره‌ی روابط میان زن و مرد چاپ شده است، بر این نکته تأکید می‌کنند که اگر زن‌ها به‌ندرت در دسترس مردها باشند، علاقه و عشق مردها بیش‌تر می‌شود؛ اما این روش نادرست است و این راه‌کار نادرست را پیشنهاد می‌دهد که روابط، ناجی یا وسیله‌ی تکامل شما هستند. اگر مرد زندگی‌تان به زحمت به شما دسترسی داشته باشد، شاید این روش مدتی جواب بدهد، اما هرگز ارتباط و عشق پایدار، واقعی و رضایت‌بخشی را که دنبالش هستید، نصیب‌تان نخواهد کرد. دیر یا زود، اوضاع تغییر می‌کند. رفته‌رفته او را تحت فشار قرار می‌دهید که باید زمان بیش‌تری را در کنار شما باشد. وقتی او ارتباطش را با شما کم می‌کند، احساس تنهایی و آزدگی می‌کنید و از خود می‌پرسید چه مشکلی در ارتباط‌تان به وجود آمده است.

راز هفتم: زندگی عادی تان را ادامه دهید / ۱۱۷

بعد از مدتی، احساس حسادت و عدم اعتماد به نفس می‌کنید. دایم رفتارهای او را تحلیل می‌کنید و به دنبال راهی می‌گردید تا او را وادار کنید عشق و محبتش را به شما ثابت کند؛ در نتیجه او احساس سردرگمی می‌کند و از شما فاصله می‌گیرد. ناگهان از خود می‌پرسد برای دختری که دایم به فکر زندگی روزمره‌اش بود و به سختی می‌توانست به او دسترسی داشته باشد، چه اتفاقی افتاده است. آن وقت است که خود را عقب می‌کشد و رابطه‌اش را هر روز کم‌تر می‌کند تا آن‌که یک روز، جنگ و دعوای بزرگی بین شما رخ می‌دهد و از خود می‌پرسید، چرا او آن قدر تغییر کرده است.

رسیدگی به کارهای روزمره و حفظ مسیر عادی زندگی تان مساوی است با جذابیت پایدار

شاید بد نباشد این جمله را جایی یادداشت کنید؛ رسیدگی به کارهای روزمره و حفظ مسیر عادی زندگی تان، مساوی است با جذابیت پایدار؛ چون مانع می‌شود خود را ببازید و شکست بخورید. اگر فرض کنیم انسان‌ها مثل باتری‌های شارژشدنی هستند، وقتی به زندگی عادی تان ادامه می‌دهید، کاملاً شارژ می‌شوید. وقتی تمام وقت و انرژی خود را صرف مرد زندگی تان می‌کنید، دیگر نمی‌توانید به طور طبیعی توسط زندگی، دوستان، فعالیت‌ها، ماجراجویی‌ها، طبیعت و دنیا شارژ شوید؛ در نتیجه، انرژی تان تحلیل می‌رود. احتمالاً این اتفاق در ظاهر و احساس تان نیز می‌افتد. بعد با تمام انرژی تان سعی می‌کنید او را به طرف خود بکشید و او نیز از پا درمی‌آید و عصبانی می‌شود. آن وقت است که گفت‌وگوی تان، کسالت‌بار و ناامیدکننده می‌شود؛ دایم به جزئیات حرف‌های او توجه می‌کنید و نق می‌زنید. «می‌خواهی چه کار کنی؟» و «برای من مهم نیست، هر کاری دلت می‌خواهد انجام بده.» تنها جمله‌هایی است که بین شما رد و بدل می‌شود.

وقتی تمام وقت، انرژی و توجه‌تان را صرف یکدیگر می‌کنید، هر دو، انرژی‌تان را از دست می‌دهید و به تدریج شور و هیجان‌تان کاهش می‌یابد؛ اما وقتی مسیر طبیعی و عادی زندگی‌تان را دنبال می‌کنید، به همان اندازه که به نامزد یا همسران توجه دارید، به خود و سایر افراد مهم و ابعاد دیگر زندگی‌تان نیز توجه خواهید کرد.

با خودتان روراست باشید. موفقیت، بسیار شگفت‌انگیز است. وقتی زندگی پرشور و پرانرژی‌ای دارید، طبیعتاً از دید مردتان نیز جذاب خواهید بود، چون به راستی زن جذابی هستید. به سلامت‌تان اهمیت بدهید، با افراد جدید آشنا شوید، تغییراتی در زندگی‌تان ایجاد کنید، مهارت‌های جدید بیاموزید، خود را سرگرم کنید و در زندگی و موفقیت‌های دیگران سهیم شوید. این باعث می‌شود نامزد یا همسران هر روز بیش از روز قبل، دوست‌تان داشته باشد.

در این مورد، مردها فرقی با زن‌ها ندارند. آن‌ها نیز می‌خواهند در زندگی‌شان، پرشور و پرانرژی باشند. به دنبال زنی هستند که بتوانند از طریق او، دنیا و چیزهای جدید را کشف کنند، مجذوب او شوند و او را نیز مجذوب خود کنند.

در زندگی‌تان فعال باشید: ملکه‌ی موفقیت و پول باشید

یک راه فعال بودن و حفظ مسیر عادی زندگی‌تان، این است که ملکه‌ی موفقیت و پول باشید. اولین بار، این عبارت را در کتاب فوق‌العاده‌ی کارن سالمنسون^۱، برنامه‌ی سی روزه‌ی موفقیت در کار، خواندم. مفهوم این عبارت این است که در کارتان ستاره باشید. فرقی نمی‌کند که در رستوران مک‌دونالد^۲ همبرگر درست می‌کنید یا مدیر شرکت فرچن^۳ ۵۰۰ هستید. سعی کنید کارتان را با نهایت دقت و کیفیت انجام دهید. همیشه

1. Karen Salmansohn

2. McDonald

3. Fortune

راز هفتم: زندگی عادی‌تان را ادامه دهید / ۱۱۹

سر وقت در محل کارتان حاضر شوید. به آنچه می‌گویید، عمل کنید. با همکاران‌تان همفکری کنید. به اطرافیان‌تان توجه و مشکلات‌شان را حل کنید. در ایجاد تغییرات، پیشقدم شوید. در کار و در دنیای اطراف‌تان بهترین باشید.

اگر در فکر تغییر شغل‌تان هستید، این هم دلیل دیگری است تا در شغل فعلی‌تان بهترین باشید. وقتی کارتان را با حداکثر کیفیت انجام می‌دهید، قدرت فکرتان افزایش می‌یابد و در شغل‌تان پیشرفت می‌کنید؛ در نتیجه سرنوشت خوبی نیز در انتظارتان خواهد بود. وقتی بالاخره تصمیم می‌گیرید شغل‌تان را تغییر دهید، کارمندان فعلی‌تان با کمال میل حاضر می‌شوند از شما حمایت کنند و شما نیز می‌توانید آغوش خود را به روی موفقیت‌های شغلی آینده باز کنید.

اگر مدیر شرکتی هستید، ببینید چه‌طور می‌توانید در شغل‌تان پیشرفت کنید. آیا کالا یا خدمات جدیدی مد نظرتان است که می‌خواهید آن‌ها را عرضه کنید؟ چه‌طور می‌توانید طرفداران پر و پا قرصی برای کالاها یا خدمات‌تان پیدا کنید؟ چه‌طور می‌توانید با عرضه‌ی کالاها یا خدمات بیش‌تر، مشتری‌های بیش‌تری داشته باشید؟ آیا می‌توانید درآمدتان را هزاران یا حتی میلیون‌ها دلار بیش‌تر کنید؟

موفقیت مالی را فراموش نکنید. برای آن‌که به زندگی عادی‌تان ادامه دهید، باید استطاعت مالی خوبی داشته باشید. این بُعد از زندگی، اهمیت بسیاری دارد. بسیاری از زنان، رسیدن به استقلال و موفقیت مالی را به تأخیر می‌اندازند، چون فکر می‌کنند این وظیفه‌ی همسرشان است که نیازهای مالی آن‌ها را تأمین کند. (این فکر ممکن است بر مبنای باوری فرهنگی باشد.) اما این باور، فاجعه‌آمیز است. شما، زنی باهوش و توانا هستید. اگر می‌خواهید زنی جذاب و موفق به نظر برسید، باید از هم‌اکنون به دنبال کسب استقلال مالی باشید و حتی بعد از ازدواج نیز، این هدف را رها نکنید.

اگر در مدیریت اموال‌تان، با مشکل مواجه هستید، پیشنهاد بسیار خوبی برای‌تان دارم. پیشنهاد می‌کنم کتاب‌های نویسنده‌ی مورد علاقه‌ی من، دیوید بچ^۱ را بخوانید. او نویسنده‌ی کتاب‌های پر فروش میلیونر خودساخته، زنان باهوش، ثروتمند می‌شوند و همسران باهوش، ثروتمند می‌شوند، است. او با نثر سلیس و روشن خود، مهم‌ترین نکته‌هایی را که در زمینه‌ی مدیریت پول به دردتان می‌خورد، بیان می‌کند.

به خاطر داشته باشید، هر رابطه‌ای فرصتی برای خودشناسی و گسترش دنیای اطراف‌تان است، نه آن‌که خود را تبدیل به کسی کنید که فکر می‌کنید مورد توجه و علاقه‌ی مردهاست. به‌رغم صدایی که در ذهن‌تان می‌شنوید، همسر دلخواه‌تان، مجذوب خود واقعی شما می‌شود. همان کسی که در اولین نگاه می‌بیند. نه شخصیت غیرواقعی‌ای که از خود می‌سازید و فکر می‌کنید مورد علاقه‌ی اوست.

وقتی از همان ابتدای آشنایی، خودتان هستید و صادق و روراست حرف می‌زنید، خود به خود از تمام مشکلات، نگرانی‌ها و دلواپسی‌هایی که بسیاری از زنان با آن‌ها دست به‌گriبان‌اند، در امان خواهید ماند. بیش‌تر زن‌ها می‌ترسند خودشان باشند، چون به اشتباه فکر می‌کنند «به قدر کافی خوب نیستند». تفکر «من به قدر کافی خوب نیستم» نه تنها نادرست است، بلکه شادی و رفاه و توانایی برقراری ارتباط رضایت‌بخش و عاشقانه را نابود می‌کند.

خودتان باشید و حقایق را بگویید تا روابط سالم و پایداری را تجربه کنید. این کلید حفظ جذابیت‌ها و توانایی‌های‌تان است.

خودتان باشید. به چیزهایی که باعث پیشرفت یا شکست‌تان می‌شود، فکر کنید. از همین امروز دست به کار شوید و هرگز این روش را کنار نگذارید. این محکم‌ترین و قوی‌ترین گامی است که می‌توانید برای شروع ارتباطی پایدار و موفق بردارید.

حالا که صحبت از روابط موفق به میان آمد، باید بگویم ارتباط طولانی

راز هفتم: زندگی عادی تان را ادامه دهید / ۱۲۱

و مادام‌العمر را با ارتباط موفق اشتباه نگیرید. این‌که رابطه‌ای سال‌ها پا برجا مانده است، مفهومش این نیست که حتماً رابطه‌ای موفق است. بسیاری از زوج‌ها سال‌ها رابطه‌ای کسالت‌بار و عاری از شور و عشق را ادامه می‌دهند؛ چون می‌ترسند تنها بمانند یا با آینده‌ای نامعلوم مواجه شوند. رابطه‌ای که فاقد عشق واقعی، شور و هیجان و ارتباط نزدیک روحی است، رابطه‌ای موفق نیست، حتی اگر سال‌ها قدمت داشته باشد.

بکوشید جذاب باشید

با کمک این فصل از فرصت‌های زندگی تان بیش‌ترین بهره را ببرید و با شور و انرژی فراوان زندگی کنید. بدانید که همه چیز در اختیار شماست. به داشته‌های تان توجه کنید، نه به نداشته‌های تان. به جای آن‌که فقط به فکر خودتان یا همسرتان باشید، به هر دوی تان فکر کنید. ۱- در کلاسی ثبت‌نام کنید که مدت‌هاست در فکر آن هستید، اما هرگز فرصت شرکت در آن را نداشته‌اید. منتظر نمانید تا بالاخره روزی، فرصت مناسبی برای تان به وجود آید. از هم‌اکنون در مسیر زندگی تان حرکت کنید.

۲- ببینید چه‌طور می‌توانید بهتر کار کنید و پول بیش‌تری به‌دست آورید. تا به حال چه چیزی باعث شده است در کارتان موفق نباشید یا به استقلال مالی نرسید؟ برای آن‌که ملکه‌ی موفقیت و پول شوید، چه کارهایی باید انجام دهید؟

۳- به قولی که به خودتان و دیگران می‌دهید، پایبند باشید. وقتی می‌گویید می‌خواهید به کلاس ورزش بروید، حتماً بروید. وقتی می‌گویید به زودی مهمانی‌ای برگزار خواهید کرد، این کار را بکنید. این کار تمرین خوبی است تا قدرت‌های فردی تان را تقویت کنید و وقتی با کسی آشنا می‌شوید، راحت‌تر به قول‌های تان پایبند بمانید.

زندگی زناشویی، بزرگ‌ترین موقعیت برای رشد روحی و تکامل است. ما زمانی به رشد روحی و تکامل می‌رسیم که خودمان را بشناسیم، راه‌های قلب‌مان را بگشاییم و بر موانعی که بر سر راه عشق‌مان قرار دارند، غلبه کنیم. هر رابطه‌ای که تا به حال داشته‌ایم و خواهیم داشت، ما را به هویت اصلی‌مان نزدیک‌تر می‌کند و تجربه‌ی تازه‌ای است و کمک می‌کند تا بهترین باشیم.

فصل ۱۱

راز هشتم: ظاهری آراسته داشته باشید
یا
چگونه زنی باسلیقه، زیبا و شیک باشید

گناه واقعی در زندگی این است که از زیبایی‌ها
سوءاستفاده یا خراب‌شان کنیم؛ بنابراین باید مراقب
خودمان باشیم. ما مسئول رفاه و سلامت‌مان هستیم.
کاترین آن پرتز^۱
نویسنده و برنده‌ی جایزه‌ی پلitzer^۲

بیاید صادق باشیم. چه‌قدر به ظاهرمان اهمیت می‌دهیم؟ مهم نیست
چه‌قدر در درون‌مان احساس زیبایی می‌کنیم؛ برای بعضی از ما سخت
است که لباس‌های آراسته بپوشیم و احساس خوبی داشته باشیم. وقتی

1. Katherine Anne Porter

۲. Prize Pulitzer: جایزه‌ای که هر سال به بهترین‌های رشته‌های تخصصی مختلف مانند روزنامه‌نگاری، موسیقی، ادبیات، پزشکی و غیره... اهدا می‌شود. (مترجم)

پای جذابیت به میان می‌آید، با آن‌که شخصیت درونی و واقعی شما، قطعاً مهم‌تر از ظاهر تان است (شیلای بیچاره را به یاد دارید؟)، چرا به وقتش، به ظاهر تان اهمیت نمی‌دهید؟

برای آن‌که زنی ایده‌آل باشید، باید علاوه بر زیبایی‌های درونی تان، به ظاهر تان هم اهمیت بدهید. به آن دسته از شما که فکر می‌کنید در این باره مشکلی ندارید، توصیه می‌کنم تجدید نظر کنید و این بخش را بخوانید.

دیگران از ظاهر ما چه برداشتی دارند؟

چه بخواهیم یا نه، تمام مدت با ظاهرمان پیامی را به دیگران انتقال می‌دهیم. دیگران، از ظاهر ما، به اطلاعاتی مانند وضعیت تأهل، شغل، استطاعت مالی، میزان اعتماد به نفس، سن، مذهب، نژاد، هوش و غیره دست می‌یابند. لباس‌هایی که می‌پوشید و خلاصه ظاهر تان، حرف‌های ناگفته‌ی بسیاری درباره‌ی شما دارند.

معمولاً ما به برداشتی که ممکن است دیگران از ظاهر ما داشته باشند، توجه نمی‌کنیم؛ چون عادت کرده‌ایم فقط به خودمان توجه کنیم. ما غافلیم که با ظاهرمان چه پیامی برای دوستان، اعضای خانواده و همکارانمان می‌فرستیم و ممکن است آن‌ها چه برداشتی از ما و زندگی‌مان داشته باشند. بسیاری از زن‌ها در خانه، بر اساس مدل‌های قدیمی، لباس می‌پوشند یا موهای‌شان را درست می‌کنند. دیگران همان لباس‌های راحتی همیشگی‌شان را می‌پوشند. بعضی از زن‌ها کاملاً از ظاهر خود غافل هستند و متأسفانه کسی دور و برشان نیست که به آن‌ها بگوید مدل لباس‌ها و موهای‌شان مناسب نیست.

شکر خدا لازم نیست برنامه‌های تلویزیونی تماشا کنید تا با طرح‌های زیبای لباس آشنا شوید. کافی است ذهن‌تان را از افکار بیهوده خالی کنید و نگاه دقیقی به دور و برتان بیندازید. دوست یا مشاوره‌ی که در طراحی لباس تجربه دارد، می‌تواند به شما کمک کند تا به دیدگاه واضح‌تری از خودتان دست یابید. شاید شما از آن دسته خانم‌هایی هستید که با ظاهر تان،

راز هشتم: ظاهری آراسته داشته باشید / ۱۲۵

این پیام را به اطرافیان می‌دهید: «من به قدر کافی جذاب نیستم»؛ مثل یکی از مراجعانم، هیثر!

ماجرای هیثر

روزی در دفترم نشسته بودم که خانمی به نام هیثر، به دیدنم آمد. او مشاور زیست‌شناسی و چهل‌ساله بود که می‌گفت دوست دارد ازدواج کند. او به دلیل شغلش، مجبور بود زیاد سفر کند. آپارتمانی در نیویورک سیتی و زندگی اجتماعی موفقش داشت. از من پرسید: «من چه ایرادی دارم، ماری؟» گفتم: «تو اصلاً به ظاهر اهمیت نمی‌دی. من معمولاً با توجه به ظاهر آدم‌ها، به اطلاعات زیادی درباره‌ی آن‌ها دست می‌یابم. ظاهر تو به من می‌گوید: من یک زن میان‌سال افسرده هستم.» هیچ‌کس نمی‌توانست ببیند که در درون این زن که ظاهر نامرتبی داشت، چه زن جذاب و توانایی نهفته است. هیثر، زنی جذاب، دوست‌داشتنی و موفق بود که با شلوار جین رنگ و رورفته و تی‌شرت مردانه‌ی کهنه‌اش، ظاهری نامرتب داشت. هیثر از من خواست که صادقانه برداشتم را از ظاهر او بگویم و قول داد از حرف‌هایم ناراحت نشود. بعد نگاهی به خودش انداخت. با آن‌که می‌خواست ازدواج کند، اما می‌ترسید مرد دلخواهش او را طرد کند و تنه‌ایش بگذارد. اکنون از این‌که به دیدگاه جدیدی دست یافته بود، خوشحال بود. بعد از گفت‌وگوی آن روز، هیثر تصمیم گرفت بیش‌تر به ظاهرش اهمیت بدهد. او اکنون به کلاس ورزش می‌رود و برای انتخاب لباس‌های زیبا و مناسب، با دوستانش به خرید می‌رود.

نکته‌ی مهم این بحث این است که آن‌چه می‌پوشید، بر احساسات‌تان تأثیر می‌گذارد. می‌توانید طوری لباس بپوشید که بر جذابیت‌های درونی‌تان بیفزاید یا آن‌ها را نابود کند. حفظ جذابیت‌های درونی‌تان به این معنا نیست که لباس‌های جلفی که مناسب سن و مطابق با سلیقه‌تان نیست، بپوشید؛

بلکه منظور من این است که ظاهری آراسته و زیبا داشته باشید. ظاهر شما حرف‌های زیادی برای گفتن دارد.

برای آن‌که ظاهری زیبا داشته باشید، باید آگاهانه عمل کنید. در این‌جا سؤال‌هایی از شما می‌پرسم تا بهتر متوجه توضیحاتم شوید:

• آیا با لباس‌هایی که می‌پوشید، احساس آراستگی و زیبایی می‌کنید یا دعا می‌کنید با وجود تی‌شرت و شلوارهای رنگ و رورفته‌ای که می‌پوشید، کسی به زیبایی‌های درونی‌تان پی ببرد؟

• آخرین باری که سری به کمدهای زدید و لباس‌های کهنه، زشت و ازمدافتاده‌تان را دور انداختید، کی بود؟

• آخرین باری که لوازم آرایش جدید خریدید، کی بود؟

• آیا اندامی متناسب دارید یا اضافه‌وزن‌تان را در پس لباس‌های گشاد و زشت پنهان می‌کنید؟

• آیا می‌دانید با چه لباس‌هایی ظاهرتان زیباتر به نظر می‌رسد؟ آیا به‌وضوح می‌دانید چه لباس‌هایی را نباید بپوشید؟

ظاهر آراسته

برای داشتن ظاهری آراسته، باید کمی پول خرج کنید. یکی از کارهایی که می‌توانید انجام دهید، این است که یک طراح لباس شخصی استخدام کنید. او در انتخاب لباس به شما کمک می‌کند و می‌گوید که با پوشیدن چه لباس‌هایی ظاهری آراسته‌تر خواهید داشت و در خرید لباس‌های جدید به شما کمک می‌کند تا ظاهری شیک و زیبا داشته باشید.

راه ارزان‌تر این است که از کتاب‌های راهنما استفاده کنید. من کتاب *خانم‌ها نباید چه لباس‌هایی بپوشند*، نوشته‌ی ترینی وودال^۱ و سوزانا کنستانتین^۲ را دوست دارم. «اپرا» بارها آن‌ها را به برنامه‌اش دعوت کرده

1. Trinny Woodall

2. Susannah Constantine

راز هشتم: ظاهری آراسته داشته باشید / ۱۲۷

است. کتاب‌های زیادی درباره‌ی مدل‌ها و طرح‌های مختلف لباس نوشته شده است که به خانم‌ها کمک می‌کند لباس‌های مناسبی انتخاب کنند. این کتاب‌ها به خوبی شما را راهنمایی می‌کنند تا وقتی سراغ کمد لباس‌های تان می‌روید، دریابید چه لباسی برای شما مناسب یا نامناسب است. آن‌ها قدم به قدم به شما نشان می‌دهند که چه‌طور تغییر در روش لباس پوشیدن، زندگی تان را متحول می‌کند.

مجله‌ها هم به شما کمک می‌کنند تا با زیباترین مدل‌های لباس آشنا شوید. در این مجله‌ها، سایت‌های اینترنتی، شماره تلفن مغازه‌ها و فروشگاه‌ها و قیمت لباس‌ها آمده است. در بسیاری از مجله‌ها، اطلاعات جامعی درباره‌ی لباس‌هایی با قیمت‌های مختلف برای طبقات اجتماعی متفاوت وجود دارد و در آخر، از چند دوست صمیمی تان بخواهید که در دور انداختن لباس‌های قدیمی و خریدن لباس‌های جدید و مناسب، کمک تان کنند.

مو و آرایش

مثل لباس، مدل مو و آرایش شما، نقش مهمی در اعتماد به نفس و جذابیت تان دارد. اگر از لوازم آرایشی و بهداشتی و محصولات متنوع موجود در بازار بی‌اطلاع باشید، به آسانی گیج می‌شوید و از خریدن آن‌ها، امتناع می‌کنید. راه آسان انتخاب بهترین و مناسب‌ترین لوازم آرایشی و بهداشتی، این است که به فروشگاه‌هایی که لوازم آرایشی و بهداشتی مرغوب می‌فروشند، بروید. بهترین مارکی را که فکر می‌کنید محصولاتش مناسب است و قیمتش با بودجه‌ی شما تناسب دارد، انتخاب کنید. راهنمای استفاده از لوازم آرایشی و بهداشتی را بخوانید تا به وضوح بدانید چه‌طور باید از آن‌ها استفاده کنید. اگر مارک خاصی مد نظر تان است، از قبل این را به فروشنده بگویید. او از صداقت شما قدردانی خواهد کرد. از فروشنده پرسید بعد از استفاده از لوازم آرایشی و بهداشتی، چه‌طور باید آن‌ها را از صورت تان پاک کنید. اگر مارک مرغوبی که انتخاب کرده‌اید، گران است،

می‌توانید مشابه آن را با قیمت مناسب‌تر در داروخانه‌ها پیدا کنید. مجله بخوانید تا با راهنمای استفاده از لوازم آرایشی و بهداشتی و رنگ‌های متنوع آن‌ها آشنا شوید.

با توجه به جنس موهای‌تان، آن‌ها را به بهترین شکل بیاورید. وقتی موهای‌تان را با مدل‌های جدید کوتاه می‌کنید، چهره‌تان زیباتر می‌شود و در طی روز می‌توانید در وقت و انرژی‌تان صرفه‌جویی کنید. هر شش هفته، موهای‌تان را کوتاه و مرتب کنید.

به خاطر داشته باشید، جزئیات مهم است

زنان جذاب، به جزئیات توجه می‌کنند. یاد بگیرید با خودتان مانند الماس زیبایی رفتار کنید که با کوچک‌ترین تماسی، برق می‌افتد. سعی کنید هر وسیله‌ای را که برای خودتان انتخاب می‌کنید، زیباترین باشد.

در زندگی، تمام جزئیات اهمیت دارند. درباره‌ی ظاهر‌تان نیز فرقی نمی‌کند. سلامت پوست به اندازه‌ی سلامت مو، مهم است. کفش‌های زیبا به اندازه‌ی لباس‌های زیبا اهمیت دارند. به کمد لباس‌ها و جعبه‌ی جواهرات‌تان نگاهی بیندازید. وسایل و زینت‌آلات کهنه و به درد نخور و خراب را دور بیندازید. خود را از شر هر چیزی که فکر می‌کنید ظاهر و احساس خوبی به شما نمی‌دهد، خلاص کنید. نگاهی به کفش‌ها و کیف‌های‌تان بیندازید. ببینید کدام‌یک از آن‌ها پاره یا کهنه شده‌اند و دیگر به درد‌تان نمی‌خورند. اگر از پوشیدن بعضی از لباس‌های‌تان احساس شرمندگی می‌کنید یا خجالت می‌کشید کسی آن‌ها را به تن‌تان ببیند، در دور انداختن‌شان تردید نکنید.

به جزئیات توجه و سعی کنید ظاهری تمیز داشته باشید. من نمی‌گویم وسواس بیش‌ازحد به خرج دهید یا کاملاً بی‌عیب و نقص باشید؛ بلکه تجربه به من نشان داده است که وقتی به‌قدر کافی به اطراف و خودتان توجه می‌کنید، راحت‌تر به احساس آرامش و رضایت خاطر دست می‌یابید.

راز هشتم: ظاهری آراسته داشته باشید / ۱۲۹

فراموش نکنید که در آخر، نگاهی اجمالی به سر تا پایتان بیندازید. جلوی آینه بایستید و پوست، ابروها و دندانهایتان را نگاه کنید. اگر معمولاً برای زیباتر شدن هر یک از این نواحی، از لوازم خاصی استفاده می‌کنید، پس فوراً دست به کار شوید. به متخصص پوست مراجعه کنید، به آرایشگاه بروید و ابروهایتان را مرتب کنید و در صورت لزوم، به دندانپزشکی بروید. یکی از آسان‌ترین و سریع‌ترین راه‌های دستیابی به چهره‌ای زیبا، داشتن دندانهای سفید و سالم است. فرقی نمی‌کند به دندانپزشک مراجعه کنید یا به تجویز خود، شوینده‌ها و خمیردندانهای سفیدکننده را از داروخانه تهیه کنید؛ به هر حال، باورتان نمی‌شود که با دندانهای زیبا و سفید، لب‌خند و چهره‌تان چه قدر زیباتر می‌شود.

زیاد آب بنوشید، ویتامین مصرف کنید و به پوست‌تان کرم ضدآفتاب بزنید. غذاهای سالم و مقوی که انرژی مورد نیاز فعالیت‌های روزانه‌تان را تأمین می‌کنند، مصرف کنید.

با وجود کتاب‌ها، فیلم‌های ویدیویی و مجله‌های فراوانی که درباره‌ی حفظ سلامت و اندام مناسب در دسترس‌تان است، به سایر جزئیات اشاره نمی‌کنم. تنها به ذکر این نکته اکتفا می‌کنم که بدن سالم، اهمیت بسیاری دارد. هرگز تأثیر ورزش را روی زیبایی و جذابیت ظاهری‌تان دست‌کم نگیرید. تناسب اندام کمک می‌کند تا بدنی سالم و قوی داشته باشید. از افزایش اندورفین (که به نام هورمون شادی شناخته می‌شود) که با افسردگی مبارزه می‌کند گرفته تا کاهش احتمال سکته‌های قلبی و افزایش قدرت بدنی برای انجام دادن کارهای روزانه، از فواید باارزش ورزش کردن است. ورزش‌های هوازی، قدرتی و ورزش‌هایی که به انعطاف‌پذیری اندام‌های بدن کمک می‌کنند، کلید دستیابی به اندامی مناسب هستند. رشته‌های ورزشی‌ای را انتخاب کنید که ترکیبی از ورزش‌های بالا هستند. در کلاس‌های ورزشی سرگرم‌کننده و مفرح شرکت کنید. ورزش کردن همراه با موسیقی به بالا رفتن ضربان قلب و نشاط‌تان کمک می‌کند. البته مهم‌ترین

نکته‌ای که در هر برنامه‌ی ورزشی باید رعایت کنید، ثبات و پشتکار است. اگر مدتی ورزش را کنار بگذارید، می‌ترسید دوباره آن را از سر بگیرید. حرفم را باور کنید. هیچ چیزی به اندازه‌ی ورزش کردن، در زیبایی ظاهر و مثبت بودن احساسات‌تان اثر ندارد. یکی از بهترین راه‌های داشتن ظاهری زیبا و احساسی خوب، شرکت در کلاس‌های ورزشی است. انرژی و تأثیرگذاری ورزش‌های گروهی، بی‌نظیر است. کلاس‌های ورزشی معمولاً یک ساعت طول می‌کشند و در طول این مدت، در حالی که با راهنمایی‌های مربی‌تان، مشغول ورزش کردن هستید، کل بدن‌تان به گونه‌ای باورنکردنی، در حال فعالیت و جنب‌وجوش خواهد بود. به خاطر داشته باشید که وجود شما از سه بخش تشکیل شده است: ذهن، جسم و روح. پس چرا به هر سه قسمت وجودتان توجه نمی‌کنید؟ هر کاری که انجام می‌دهید، باعث تقویت یا تضعیف جذابیت‌های‌تان می‌شود. عزیزانم، به هر سه بخش وجودتان اهمیت بدهید.

سؤال‌هایی درباره‌ی جذابیت

- به کدام بخش از ظاهرتان توجه بیش‌تری می‌کنید؟
- برای رسیدگی به ظاهرتان به چه چیزهایی نیاز دارید؟
- آخرین باری که به کمد لباس‌ها، کیف لوازم آرایش و موهای‌تان نگاه انداختید، کی بود؟
- آیا در بین وسایل شخصی‌تان چیزی وجود دارد که از داشتن آن خجالت می‌کشید؟
- آیا حاضر هستید برای خریدن وسایل جدیدتر و زیباتر، وسایل کهنه و به‌دردنخور را دور بیندازید؟

بخش ۳

جمع‌بندی مطالب کتاب

وقتی در مسیر درستی قرار می‌گیریم،
تنها کاری که باید انجام دهیم، این است که به مسیرمان ادامه دهیم.
مثل قدیمی بودایی

فصل ۱۲

رایج ترین سؤالات ۱۸ پاسخ به سؤالات شما

آیا تا به حال فکر کرده‌اید سؤال‌های تان چه قدر احمقانه هستند؟
حتماً درباره‌ی سؤال‌های من هم همین فکر را می‌کنید؛ به‌خصوص
سؤال‌هایی که درباره‌ی صمیمیت و عشق پرسیده‌ام. اغلب از
خودم می‌پرسم: «آیا من تنها کسی هستم که پاسخ این سؤال‌ها
را نمی‌دانم؟»

من در طول سال‌ها کار و تجربه، این شانس را داشته‌ام که زن‌های
مختلف از سراسر دنیا سؤال‌های‌شان را از من می‌پرسیدند. همیشه
شجاعت آن‌ها را برای حل مشکلات‌شان تحسین کرده‌ام. همه‌ی آن‌ها
می‌خواستند خود و اطرافیان‌شان را بهتر بشناسند تا در مسیر رشد و
تکامل قرار گیرند.

سؤال‌هایی که در ادامه خواهید دید، رایج‌ترین سؤال‌هایی است که تا
به‌حال خانم‌ها از من پرسیده‌اند. پاسخ این سؤال‌ها، به شما کمک می‌کند
تا زن ایده‌آلی باشید و همسرتان را مجذوب خود کنید.

۱- چرا نمی‌توانم همسر یا نامزد سابقم را فراموش کنم؟

چون در برابر شکست، مقاومت می‌کنید. به خاطر داشته باشید، در برابر هر چیزی مقاومت کنید، مقاوم‌تر می‌شود. اگر هر چیزی را همان‌طور که هست ببینید، بی‌آن‌که درباره‌اش قضاوت کنید، به تدریج ناپدید می‌شود. شما می‌توانید با مقاومت در برابر حقیقت، خود و اطرافیان‌تان را شکنجه دهید یا تسلیم حقیقت شوید و به خود بقبولانید که همه چیز تمام شده است (درباره‌ی خودتان قضاوت نکنید) و اجازه دهید احساسات منفی‌تان به طور طبیعی از بین بروند؛ در ضمن، می‌توانید خود را سرگرم گروه و مانند زنی جذاب و توانا رفتار کنید.

۲- چرا من آن‌قدر به مردها بی‌اعتماد هستم؟

چون یاد گرفته‌اید که مردها قابل اعتماد نیستند. همان‌طور که بزرگ می‌شویم، از سه طریق به اطلاعات مورد نیازمان دست می‌یابیم: آن‌ها را می‌شنویم، می‌بینیم یا تجربه می‌کنیم. اگر در خانواده‌ای بزرگ شده‌اید که دایم از زبان همه شنیده‌اید مردها قابل اعتماد نیستند، به احتمال زیاد شنیده‌های‌تان را باور کرده‌اید. اگر در بچگی شاهد خیانت یا دروغ‌گویی پدرتان یا هر مرد دیگری بوده‌اید و به این نتیجه رسیده‌اید که مردها قابل اعتماد نیستند، اکنون که بزرگ شده‌اید، تمام مردها را بی‌وفا می‌پندارید و در آخر، اگر در بچگی تجربه کرده‌اید که به مردها نمی‌توان اعتماد کرد- شاید مردهایی در زندگی‌تان بوده‌اند که بارها زیر قول‌شان زده‌اند- باز هم پیش‌بینی‌تان این است که تمام مردها غیرقابل اعتماد هستند. تمام این افکار و قضاوت‌ها طبیعی است و شکر خدا، تنها کاری که برای رهایی از این باور نادرست باید انجام دهید، این است که بر آگاهی خود بیفزایید.

۳- چرا دایم فکر می‌کنم که همسرم به من خیانت می‌کند؟

سؤال مهمی است. همان‌طور که گفتم، بخشی از این تفکر، به دلیل

باورهای نادرست‌تان است، اما دلیل دیگری هم دارد. من بعد از بررسی‌های دقیق، به این نکته پی بردم. یک احتمال این است که فکر می‌کنید این حقیقت دارد که نمی‌توانید به او اعتماد کنید و ممکن است به شما خیانت کند. عادت کرده‌اید به صدای ذهن‌تان توجه کنید. (مانند افکار و شکایت‌هایی که ربطی به اتفاق‌های فعلی زندگی‌تان ندارند) وقتی متوجه می‌شوید آن‌چه می‌دانستید، حقیقت ندارد، (بلکه فقط صدای ذهن‌تان است) خوشحال می‌شوید. حالا وقتش رسیده است که به دیدگاه‌تان توجه کنید و مهم‌تر از همه، حقیقت را به خودتان بگویید. حتی اگر برخلاف میل یا باورهای‌تان است.

۴- آیا تفاوت سنی اهمیتی دارد؟

نه، مگر آن‌که برای خود شما مهم باشد. هیچ چیزی به نوبه‌ی خود مفهوم خاصی ندارد. این شما هستید که به همه چیز معنا و مفهوم می‌بخشید. اهمیت سن مردها به اندازه‌ی اهمیت رنگ مو یا اندازه‌ی کفش‌شان خنده‌دار است. اگر می‌خواهید زن جذابی باشید، به سن افراد توجه نکنید، بلکه شخصیت واقعی آن‌ها را ملاک قرار دهید.

۵- آیا مردها دوست دارند زن‌ها در هر کاری پیشقدم باشند؟

بستگی دارد. اگر مانند زنی درمانده و نیازمند رفتار می‌کنید، گویی معتقدید ارتباط با نامزد یا همسران تمام مشکلات‌تان را حل می‌کند، پاسخ، خیر است. اما اگر مانند زنی خودمحرور، سرزنده و جذاب رفتار می‌کنید، پاسخ، بله است.

اگر نامزد یا همسران، مردی است که به دلیل تجربه‌ها یا باورهایش، ترجیح می‌دهد در هر کاری پیشقدم باشد، آن وقت ممکن است با مشکل مواجه شوید. (البته باید ببینید آیا می‌توانید با چنین مردی کنار بیایید یا نه). بیش‌تر مردهای مجرد، باتجربه و سازگار، از پیشقدم شدن زن‌ها استقبال می‌کنند.

۶- آیا مردها می خواهند که ما تغییرشان بدهیم؟
نه.

۷- آیا درست است که از مرد دلخواهتان درخواست ازدواج کنید؟
بعضی از مردها از این کار خوششان می آید و بعضی ها خیر. همان طور که در این کتاب توضیح دادم، قوانین همیشه چاره ساز و مفید نیستند. کلید دستیابی به جذابیت پایدار این است که از قوانین کلیشه ای پیروی نکنید و ببینید در حال حاضر به نفعتان است که چه طور رفتار کنید. از نیرومندترین ابزار خود - یعنی آگاهی و ادراکتان - برای تصمیم گیری استفاده کنید.

۸- آیا مردها ترجیح می دهند همسران شان لاغر باشند؟
به هیچ وجه. مردها دوست دارند همسران شان گرم، با محبت و پر شور باشند و سباز بدن شان اهمیتی ندارد. بعضی از مردها ترجیح می دهند همسران چاق باشد. بعضی دیگر اندام مناسب را ترجیح می دهند. مهم نیست چاق هستید یا لاغر. مهم این است که جذاب باشید و از زیبایی های درونی و بیرونی تان مراقبت کنید.

۹- آیا درست است از نامزد یا همسران فاصله بگیرید و به ندرت در دسترس او باشید؟
نه. فصل ده کتاب را دوباره بخوانید.

۱۰- چه طور می توانم کاری کنم همسرم مهربان تر شود؟
کاری از دست شما بر نمی آید. همسران مثل کالا است. یا همان طور که هست، دوستش داشته باشید یا ترکش کنید. (فصل دو را بار دیگر بخوانید). وقت و انرژی تان را هدر ندهید تا رفتار او را اصلاح کنید یا تغییرش بدهید.

۱۱- چه طور باید بفهمم که مردی به من علاقه ندارد؟

اگر به ندرت به شما تلفن بزند یا به ندرت از شما بخواهد به او زنگ بزنید؛ اگر نخواهد شما را ببیند یا اصرار نکند به دیدنش بروید؛ اگر بگوید بیش از حد سرش شلوغ است و باید به کارهای دیگری رسیدگی کند و به زمان نیاز دارد یا اگر نخواهد با شما صمیمی شود، بدانید که علاقه‌ای به شما ندارد.

۱۲- وقتی همسر دلخواهم را پیدا می‌کنم، بهتر است چه موقع او را به والدینم معرفی کنم؟

به سختی می‌توان گفت چه زمانی مناسب‌تر است که مرد دلخواه‌تان را به خانواده‌ی خود معرفی کنید. بیش‌تر زن‌ها دوست دارند این اتفاق زودتر بیفتد؛ زیرا هزاران امید و آرزو در سر دارند و می‌خواهند این رابطه هرچه زودتر جدی شود. به صلاح شما، او و خانواده‌تان است که آرامش‌تان را حفظ کنید و سنجیده تصمیم بگیرید. اگر فکر می‌کنید هرچه زودتر او را به خانواده‌تان معرفی کنید، خوشحال‌تر خواهید بود و رابطه‌تان سریع‌تر سر و سامان می‌گیرد، باید بگویم اشتباه می‌کنید. اگر او واقعاً فرد مناسبی برای ازدواج باشد و قصد ازدواج با شما را داشته باشد، زمانش که برسد، خود او برای آشنایی با خانواده‌تان پیشقدم می‌شود.

۱۳- اگر زنی بعد از اولین دیدار با مرد، به او تلفن بزند، آیا مرد را از خود می‌راند؟

معمولاً زن‌های ناامیدی که خود را نیازمند مردها نشان می‌دهند، مردها را از خود می‌رانند؛ بنابراین، اگر وقتی به او زنگ می‌زنید، خود را ناامید و نیازمند نشان دهید، بله، او را از خود خواهید راند. اگر فکر می‌کنید ارتباط با او تمام مشکلات‌تان را حل می‌کند، بله، او را از خود خواهید راند. اگر مجبور هستید همین حالا به او زنگ بزنید، زیرا می‌خواهید او را کنترل

کنید یا خود را زنی قوی و مستقل نشان دهید که نمی‌خواهد وقتش تلف شود یا اگر می‌خواهید هرچه زودتر بفهمید که او دوست‌تان دارد یا نه، بله، او را از خود دور خواهید کرد. به خودتان دروغ نگویند. فراموش نکنید که مردها به طور طبیعی، مانند شکارچی‌ای هستند که مترصد فرصت‌های کوچک و ناب است. به او فرصت دهید تا بر اساس غریزه‌ی مردانه‌اش رفتار کند؛ این فرصت لذت‌بخش را از او دریغ نکنید.

۱۴- آیا این درست است که از نامزد یا همسرم بخواهم درباره‌ی نامزد سابقش حرف بزنم؟

بله، البته اگر قصد دارید خودتان را شکنجه بدهید. وقتی از نامزد یا همسرتان درباره‌ی نامزد سابقش سوال می‌پرسید، وادارش می‌کنید به او فکر کند. اگر فرصت مناسبی پیش آمد تا درباره‌ی نامزد سابق او یا خودتان حرف بزنید، بهتر است گفت‌وگوی‌تان بی‌طرف و آگاهانه باشد. یاد بگیرید شنونده‌ی خوبی باشید و درباره‌ی نامزد سابق خودتان یا او، بددهانی نکنید. اصلاً چه لزومی دارد در این باره حرف بزنید؟ سعی کنید تمام توجه‌تان به زمان حال باشد و او را همان‌طور که هست، بشناسید.

۱۵- وقتی مردی به شما می‌گوید دوست‌تان دارد، اما در عمل، عشقش را ابراز نمی‌کند، مفهومش چیست؟

مفهومش این است که می‌خواهد از شما جدا شود، اما جرئت گفتن این موضوع را ندارد. او می‌خواهد کاری کند که جدایی از او برای‌تان آسان‌تر شود و احساسات‌تان جریحه‌دار نشود.

۱۶- وقتی مردی می‌گوید آمادگی ازدواج را ندارد، مفهومش چیست؟

مفهومش این است که نمی‌خواهد رابطه‌ای جدی با شما داشته باشد. این موضوع را جدی بگیرید و فکر نکنید اگر خود را به او نزدیک‌تر کنید، او

رایج ترین سؤالات / ۱۳۹

آمادگی ازدواج را پیدا خواهد کرد. هرچه زودتر این رابطه را رها کنید و فرصت‌های‌تان را از دست ندهید.

۱۷- وقتی مردی می‌گوید به وقت و فرصت نیاز دارد، منظورش چیست؟

منظورش این است که می‌خواهد با زن دیگری ازدواج کند یا می‌خواهد از شما دور شود تا راحت‌تر تصمیم بگیرد. به اشتباه فکر نکنید که او با دیگران فرق دارد، چون شغل مهمی دارد، از اقوام‌تان است یا مرد سالم و نجیبی است. مردی که واقعاً شما را بخواند و بداند چه قدر فوق‌العاده و خوب هستید، نمی‌تواند هفته‌ها یا ماه‌ها دوری از شما را تحمل کند. مردهای مجرد بسیاری هستند که دنبال زن خوب، مهربان و جذابی مثل شما می‌گردند. پس فرصت‌های‌تان را از دست ندهید.

۱۸- چه‌طور می‌توانم مطمئن باشم که مرد دلخواهم را پیدا کرده‌ام؟
نمی‌توانید مطمئن باشید. به‌خصوص اگر تمام توجه‌تان به این رابطه نباشد، هرگز نخواهید فهمید او مرد دلخواه‌تان است یا نه. مثلی می‌گوید: «چمنزار همیشه کنار آب سبزتر است.» وقتی به رابطه‌ی فعلی‌تان توجه می‌کنید، دایم به این فکر می‌کنید که چه کاری باید یا نباید انجام دهید. خود را درگیر افکار‌تان نکنید. صادق، مهربان و با‌محبت باشید. بدانید ارتباط شما یا ادامه می‌یابد و یا برای همیشه از هم جدا می‌شوید. شما نمی‌توانید عاقبت این ارتباط را در ذهن‌تان تجسم کنید. فقط باید از قلب‌تان پیروی کنید؛ آن وقت است که حقیقت را کشف خواهید کرد.

فصل ۱۳

و حالا چه؟

تبریک می‌گویم، خانم جذاب! شما راز زن / ایده‌آل را کشف کرده‌اید و حالا ابزار مورد نیاز برای داشتن رابطه‌ای سالم و رضایت‌بخش با همسر دلخواه‌تان را در اختیار دارید.

در بخش اول این کتاب مطالبی درباره‌ی جذابیت‌های درونی‌تان یاد گرفتید و دریافتید که نه تنها باید جذاب باشید، بلکه قدرت‌ها و جذابیت‌های درونی‌تان تاثیر بسزایی بر دنیای اطراف‌تان دارد. هم‌چنین فهمیدید که برقراری ارتباط با دیگران، فرصتی است تا خود را بهتر بشناسید و هر قدر ارتباط‌تان باشکوه و فوق‌العاده باشد، نمی‌تواند شما را از شر مشکلات‌تان خلاص کند یا مایه‌ی تکامل‌تان باشد. هم‌چنین یاد گرفتید که مردها مانند کالا هستند و به‌رغم کشمکش‌هایی که در ذهن‌تان دارید، برای عشق تضمینی وجود ندارد.

در بخش دوم کتاب، دریافتید که چه‌طور قوانین کلیشه‌ای و فهرست ایده‌آل‌های‌تان را کنار بگذارید. یاد گرفتید که چه‌طور خود را درگیر نبرد میان زن و مرد نکنید و از شر باورها و تجربه‌هایی که فقط باعث می‌شوند احساس حقارت و آزدگی کنید، خلاص شوید. فهمیدید که

اگر گله و شکایت را کنار بگذارید، بهتر می‌توانید از فرصت‌های‌تان استفاده کنید و اگر زندگی عادی خودتان را ادامه دهید، در روابط‌تان، جذاب‌تر و توانمندتر به نظر خواهید رسید. در آخر نیز یاد گرفتید که چه‌طور ظاهری بی‌نظیر داشته باشید و قدر جذابیت‌های خدادادی‌تان را بدانید. به خاطر داشته باشید که اکنون نیز می‌توانید از لحاظ روحی، احساسی و جسمی، زنی جذاب باشید. در واقع این راز جذابیت پایدار و حقیقی است. باید بدانید که اکنون نیز به قدر کافی خوب و کامل هستید. زندگی در لحظه‌ی اکنون جریان دارد. بروز سرزندگی و جذابیت‌های‌تان، موهبتی شگفت‌انگیز برای دنیای اطراف‌تان محسوب می‌شود. وقتی جذابیت‌های‌تان را نشان می‌دهید، به دیگران هم فرصت می‌دهید تا جذاب و سرزنده باشند.

حالا که به این آگاهی رسیدید، این راز را پنهان نکنید. آن را با تمام زن‌هایی که می‌شناسید، در میان بگذارید. به آن‌ها بگویید مجبور نیستند نقش بازی کنند یا به آن‌چه که نیستند تظاهر کنند تا مرد ایده‌آل‌شان را بیابند. بگویید مجبور نیستند دروغ بگویند یا بر اساس قوانین رفتار کنند تا به عشق، توجه و رضایت‌خاطری که آرزویش را دارند، برسند. وقتی با زنی شکست‌خورده روبه‌رو می‌شوید که به دنبال راه بهتر زندگی می‌گردد، با او حرف بزنید و هر درسی را که از این کتاب آموختید، به او یاد بدهید. شاید اکنون از خود می‌پرسید برای جاش، مرد فوق‌العاده‌ای که درباره‌اش حرف زدیم، چه اتفاقی افتاد. یادتان است که گفتیم او هیچ‌یک از ویژگی‌های مرد ایده‌آلم را نداشت؟ راستش، مدتی قبل، ما در ویلایی کنار دریا، در نیویورک با هم شام می‌خوردیم. اواخر تابستان بود و بازتاب نور نارنجی غروب روی لیوان‌های نوشیدنی‌مان، بسیار تماشایی بود. نسیم گرم تابستانی به آرامی درخت‌ها را تکان می‌داد. بعدازظهر زیبایی بود. ما روی صندلی راحتی نشسته بودیم و غذای خانگی می‌خوردیم و تلویزیون تماشا می‌کردیم. آن شب، شب خاصی بود. چند دقیقه از فیلم نگذشته بود

و حالا چه؟ / ۱۴۳

که جاش بشقاب غذا و لیوان نوشیدنی اش را روی میز گذاشت. مقابل من زانو زد و لبخند بر لب، از من تقاضای ازدواج کرد.

همان موقع فهمیدم که او از زن‌هایی که از قوانین کلیشه‌ای پیروی می‌کنند یا به چیزی که نیستند، تظاهر می‌کنند، خوشش نمی‌آید. فهمیدم که او از زن‌هایی که مرد را برای ازدواج تحت فشار می‌گذارند، بیزار است. او دنبال زنی بی‌عیب و نقص و رویایی نبود. او دنبال زنی مثل من بود؛ زنی صمیمی، پرازژی، گاهی دیوانه و اغلب جذاب؛ زنی که می‌خندد، می‌گرید، اشتباه می‌کند، عاشق پنیر است، موهایش را به زیباترین شکل می‌آراید و کیک‌های خوشمزه‌ای درست می‌کند.

وقتی سرانجام قدرت تکلم را به دست آوردم، مستقیم در چشم‌هایش نگاه کردم و گفتم: «بله. حاضرم با تو ازدواج کنم!» این یکی از شیرین‌ترین و دوست‌داشتنی‌ترین لحظه‌های زندگی‌ام بود.

آیا مفهومش این است که ما تا ابد در کنار هم شاد و خوشبخت خواهیم بود؟ کسی چه می‌داند. تنها وظیفه‌ی من این است که در لحظه‌ی اکنون زندگی کنم، واقعیت را بگویم و آینده را به حال خود رها کنم. کاری که اکنون باید انجام دهم، این است که صادق، مهربان و دوست‌داشتنی باشم. این راز جذابیت من است. زندگی من زمانی ثمربخش است که درهای قلبم را بگشایم. من با وجود معایب و آسیب‌پذیری‌هایم، زیبا هستم. وقتی خودم را دقیقاً همان‌طور که هستم، نشان می‌دهم، احساس سرزندگی و قدرت می‌کنم. من همواره با خودم و تمام انسان‌هایی که اطرافم هستند، در ارتباطم. هر کاری که دوست دارید، انجام دهید، اما درهای قلب‌تان را نبندید. ظرفیت و توانایی شما در عشق ورزیدن بیش از آن چیزی است که تصور می‌کنید. جذابیت‌های شما، موهبتی خدادادی است. تمایل شما به عشق ورزیدن و جذاب بودن، معجزه‌ای است که همه‌ی اطرافیان‌تان را بهره‌مند می‌کند.