

مردان چه میگویند؟ زنان چه می شنوند؟

لیندا پاپا دوپولوس / مهشید آریانی

www.ketab.ir



سرشناسنامه: پاپادوپولوس. لیندا. ۱۹۷۱
 عنوان و نام پدید آور: مردان چه می گویند؟ زنان چه می شنوند؟
 لیندا پاپا دوپولوس. مهشید آریائی.
 مشخصات نشر: تهران. نشر زرین لک. نشر و اشقان.
 مشخصات ظاهری: ۱۹۲ ص. شابک: ۲-۰۲-۷۳۱۴-۹۶۲-۹۷۸.
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا.
 یادداشت: عنوان اصلی: *What men say? What women hear?*
 موضوع: روابط زن و مرد. شناسه افزوده: آریایی. مهشید. مترجم.
 رده بندی کتبه: ۱۳۹۱ م ۲ پ / ۸۰۱ Hq
 رده بندی دیویی: ۶۲۶/۷۷. شماره کتابشناسی ملی: ۲۶۶۷۰۷۷



تهران جمهوری - روبروی باغ سپهسالار - شماره ۲۲۸ - تلفن ۳۳۹۳۱۵۱۲

مرکز پخش: پخش کتاب بستان - تلفن ۴۱ - ۶۶۹۵۹۸۴۰

تهران انقلاب - تهران فخرآری - تهران وحید نظری شرقی - پلاک ۶۱ - واحد ۱۲

مردان چه میگویند؟ زنان چه می شنوند؟

لیندا پاپا دوپولوس / مهشید آریائی

نوبت چاپ: اول (۱۳۹۲) / شمارگان ۵۰۰ (پانصد) نسخه

شابک: ۲-۰۲-۷۳۱۴-۹۶۲-۹۷۸

قیمت: ۸۵۰۰ تومان

یکتاترین خلقت‌های خداوند: پدر و مادرم که صمیمانه
به من عشق ، توجه و امنیت برای رویارویی با چالش‌های
زندگیم ارزانی داشته‌اند تا به سوی تحقق رؤیاهایم گام
بردارم.

به همسرم که در این ناملایمات زندگی یاورم و درغم
و شادی‌ها شریکم بوده است.

به یکتا هدیه‌ی الهی ، دختر پنج ساله‌ام جسیکا که
سبب شد تا به دنیا با دیده‌ایی شگرف ، زیبا و زلال
بنگرم.

سیاسگزاری

از دوستان گرانقدرم

پائول فلدوریکو، پساتریکپرایس، ماکلویلسدر،
الکساندرامیزاراوامیلا، سونکه با کمک‌های مالی‌شان در به ثمر
رسیدن این کتاب یاری‌ام کردند و با گمان بر توانایی‌هایم،
دینی عظیم بر دوشم نهادند سیاسگزارم. از خوانندگان این اثر
هم که با مطالعه‌ی آن، تفکرات و تجربه‌هایشان را با من شریک
می‌شوند و چون من به روزنه‌های عشق و امید ایمان دارند نیز
قدردانی می‌کنم.

فهرست مطالب

مقدمه.....	۹
بخش اول: چرا کلام زیبای او را سخنی کنایه‌آمیز تعبیر می‌کنیم؟.....	۱۷
بخش دوم: راز پنهان جلب توجه.....	۲۹
بخش سوم: اولین دیدار.....	۴۳
بخش چهارم: به سرزمین پیوندها خوش آمدید.....	۶۱
بخش پنجم: روابط جنسی.....	۷۵
بخش ششم: تعهد و مسئولیت‌پذیری.....	۸۹
بخش هفتم: ملاقات با خانواده همسر.....	۱۰۹
بخش هشتم: ازدواج.....	۱۲۲
بخش نهم: جنگ منصفانه.....	۱۳۷
بخش دهم: خیانت.....	۱۵۱

۸ / مردان چه می‌گویند و زنان چه می‌شنوند

بخش یازدهم: باید با هم صحبت کنیم..... ۱۶۱

بخش دوازدهم: اصول ازدواج..... ۱۷۱

بخش سیزدهم: مسیر ابدی خوشبختی..... ۱۸۳

www.ketab.ir

مقدمه

مت وراشل قرین به پنج سال است که زندگی مشترکشان را آغاز و زیر یک سقف زندگی می‌کنند. یک روز مت پس از ساعت‌ها کار طاقت‌فرسا از اداره به خانه بازگشت. راشل با دیدن مت لبخندی زد و گفت: «عزیزم خیلی منتظرت بودم، چه خوب که به موقع برگشتی! حالا می‌توانیم با هم به پارچه فروشی‌ها سر بزنیم و روتختی مورد علاقه‌ی من را بخریم.»

مت پاسخ داد: «اوه نه تو رو خدا! بگذار از راه برسم و نفسی تازه کنم، بعد پیشنهاد خرید را مطرح کن. به علاوه ما دو سال پیش روتختیمان را عوض کردیم و آن هنوز نو است و احتیاجی به روتختی جدید نداریم.»

۱۰ / مردان چه می‌گویند و زنان چه می‌شنوند

راشل اندوهگین شد و فکر کرد که روزهای خوش زندگی مشترکشان به پایان رسیده است و مت دیگر آن عشق آتشین را به او ندارد. با خود گفت: «چرا مت مخالفت کرد؟ من فقط می‌خواستم خانه‌مان را زیباتر کنم. قبلاً او خیلی از ایده‌های من برای تغییر دکوراسیون خانه هیجان زده می‌شد.»

و مت با خود فکر می‌کرد: «می‌دانم رفتارم کمی تند بود، اما چرا او مرا درک نمی‌کند. خیلی خوب است که او به دکوراسیون خانه اهمیت می‌دهد، اما هر کاری وقتی دارد و من نمی‌توانم همه‌ی کارها را با هم انجام دهم.»

داستانی آشنا که هر روز در خانه‌ی بسیاری از زوج‌های پیر و جوانرخ می‌دهد. زن و شوهری که با هم سخن می‌گویند و با به غلط تعبیر کردن سخنان یکدیگر با عواطفی ناخوشایند چون بگومگوهای روزمره روبه‌رو می‌شوند. در پی قرن‌ها بی‌شرف، فرهیختگی و سوسیالیست‌سازی بشریت و اعزام انسان به فضا، راه‌گشایی زنان به صف‌های رای‌گیری و همانند سازی گوسفند توسط بشر این سؤال در ذهن همه برمی‌انگیزد که چرا با گذر قرن‌ها شکوفایی و تکنولوژی، اکنون نیز زوجها چون انسان‌های اولیه یعنی چین و تارزان با هم رفتار می‌کنند؟

اما به یقین چگونه ازدواجمان را به زندگی رؤیایی تبدیل کنیم؛ به

طوری که دیگران با نظاره بر زندگیمان، جمله‌ی: "چقدر خوشبختند! انگار که واقعاً نیمه گمشده‌ی یگدیگر را یافته‌اند." در ذهنشان تداعی شود. گاهی تعبیر نادرست از سخن یکدیگر این مشاجرات را سبب می‌شود. مرد می‌گوید: «عزیزم بعد از تماشای بازی فوتبال دکور اتاق خواب را تغییر می‌دهیم.» اما زن با شنیدن پاسخ همسرش تصور می‌کند که دیگر خود و ایده‌هایش مورد احترام همسرش نیستند. در زندگی زناشویی و مرحله‌ی تلاش زوج برای شناخت یکدیگر، تعبیر نادرست در مورد هر سخنی صدق می‌کند، جز کلامی که از صمیم قلب بیان شود. این کلامی است که از باورهای شخص در مورد خود و دنیای اطرافش برمی‌انگیزد و به دل می‌نشیند و اطرافیان برداشتی جز معنای حقیقی آن سخن را نمی‌شنوند.

نحوه‌ی برقراری ارتباط زن و مرد بنا بر ارزش‌های هر جامعه‌ای متفاوت است. هر جامعه‌ای برای زن و مرد ارزش‌های متفاوتی که نقش بسزایی در چگونگی ایجاد روابط دارند، در نظر گرفته است. ارتباط نادرست زن و مرد که براساس ارزش‌های غلط جامعه شکل می‌گیرد بحث تازه‌ای نیست. جنسیت امری بدیهی است که عامل اصلی پاسخ جامعه به فرد و واکنش فرد به جامعه را تعیین می‌کند. اصول فرهنگی کشورها نیز در این میان بی‌تأثیر نیستند.

۱۲ / مردان چه می‌گویند و زنان چه می‌شنوند

گاهی تفاوت‌های فرهنگی در شناخت زوج از یکدیگر خلل ایجاد می‌کند. در دنیای پر رمز و راز و خارق‌العاده‌ی عشق، جابرای وقوع بسیاری از اشتباهات و درک نادرست کلام یکدیگر وجود دارد. به طوری که گاهی حتی تعریف و تمجیدهای شوهرمان را کلامی کنایه‌آمیز می‌پنداریم و به جای پذیرش و خرسندی از تمجیدهای بی‌پرده، او را گشودن سر سخنش را به تعبیر خود آغاز می‌کنیم. این جاست که جرقه‌ی مشکلات زده می‌شود و یکی پس از دیگری نمایان می‌شوند. کتاب مردها چه می‌گویند و زنان چه می‌شنوند به زوج‌ها در سر و سامان دادن زندگی‌شان کمک می‌کند، تا دست در دست هم به سوی یک زندگی آرام و رمانتیک گام بردارند و کلام یکدیگر را همان‌گونه که بیان می‌شود، بپذیرند و به اشتباه برداشت نکنند.

بنا بر سال‌ها تجربه، این مسیر را تنها راه برای نشأت عشق و شادی در زندگی زناشویی یافتیم، اما زوج غافل از این حقیقت راستین، میلیون‌ها راه حل شکست‌پذیر را برای حل مشکل‌شان در پیش می‌گیرند. برای مثال: مردها برای جبران اشتباهشان و ابراز کلمه‌ی متأسفم، تدابیری عبث و بی‌حاصل را دنبال می‌کنند و با خرید جعبه‌های شکلات، هدیه‌ودستهگل و یا با افراط در پیشنهادات و عهدهای مخال ریسمان ارتباطی خود و همسرشان را نازک و نازکتر می‌کنند؛ چرا که مشکل و یا اشتباه همواره در جای خود باقی است. امری غیر

ممکن است که بعضی از زنان در حالی که خودشان در درجه‌ی اول کلام شوهرشان را گنگ و مبهم می‌پندارند، به او می‌گویند: «عزیزم تو دوست داری از زبان من چه بشنوی؟» و منتظرانه پاسخ سؤال را می‌جویند؛ چرا که تعبیر کلام مرد تنها با رجوع به فرهنگ لغت زنانه‌ی خود کمی دشوار است. خوشبختانه حل این مشکلات زناشویی نیازی به مراجعه به روانشناس ندارد؛ بلکه با گذر زمان و مطالعه‌ی کتابی که هم اکنون در دستانتان شمایست می‌توان به سوی انقضای مشکلات و یافتن مسیر خوشبختی سوق یافت. مادامی می‌توانید این پذیرش را تفاهم بنامید که پلی ارتباطی میان ایده‌ها و فرهنگ‌های خود و همسران بنا کنید و از نگاه او نیز به جهان پیرامونتان بنگرید، در این صورت از این پس تعبیر دقیق کلام شوهرتان را درمی‌یابید و آن را همان‌طور که می‌گوید درک می‌کنید، نه آن‌گونه که خود می‌خواهید بشنوید. "روشن‌بینی" کلید حل این مشکلات است. روشن‌بینی یعنی چنگ زدن به تفکرات مثبت و ژرفی که جای ترس‌ها و نوسیدی‌های کنونی شما را به باورهای معقول‌تر می‌دهد. برای مثال در نخستین روزهای ازدواجتان همسران از شما درخواست می‌کند که به دیدن خانواده‌اش بروید و شما می‌گویید «دوست ندارید به دیدن خانواده‌اش بروید» و با مخالفتتان هم او را می‌آزاید و هم اولین مشاجره‌ی زندگی زناشوی‌تان را در این مرحله‌ی مهم رقم می‌زنید، اما پیشنهاد

۱۴ / مردان چه می‌گویند و زنان چه می‌شنوند

من در این وضعیت ابراز مخالفتان با کلامی دلنشین‌تر است. به جای اینکه بگویید: «من اینقدر مشغله دارم که وقت برای تو و خانواده‌ات ندارم» می‌توانید بگویید: «عزیزم امروز کمی کار دارم ممکن است این دیدار را به شبی دیگر موکول کنیم.» برای مثالی دیگر: به مهمانی دعوت شده‌اید و همسرتان بر خلاف میل شما می‌خواهد لباس قرمزش را بپوشد. شما به جای اینکه جمله‌ی «من از این طرز لباس پوشیدن تو متنفرم» را بر زبان آورید، بگویید: «عزیزم در آن لباس آبی خیلی زیباتر به نظر می‌رسی.» با این طرز صحبت می‌توانید لحظات ناآرام و غیرقابل تاب زندگی‌تان را به ساعاتی دلنشین و رؤیایی تبدیل کنید و به جای انتقادهای نابجا از شریک زندگی‌تان، تفاهم و آرامش را به ارمغان آورید.

کتابمردها چه می‌گویند و زنان چه می‌شنوند به شما می‌آموزد که چگونه زبانی مشترک و قابل فهم برای خود و شریک زندگی‌تان داشته باشید. از آنجا که بسیاری از مشکلات و مشاجرات زندگی زناشویی از تعبیر نادرست سخن یکدیگر نشأت می‌گیرد، با داشتن تفاهم و فهمیدن سخن یکدیگر می‌توانید به این مشکلات پایان دهید. برای مثال: از همسرتان درخواست می‌کنید تا لباس‌های کثیف را از کف اتاق خواب بردارد، او می‌گوید: «باشه عزیزم الان برمی‌دارم.» او به دلیل شناخت کافی از شما این درخواست را به معنای دستور دادن و

یا مزاحمت برای او برداشت نمی‌کند و شما نیز به نوبه‌ی خود به درخواست‌هایی که واقعاً می‌شنوید پاسخ می‌دهید، نه آن چیزی که انتظار شنیدنش را دارید. این رفتار نمونه‌ایی از الگوی رفتاری متناسب است. چنان‌چه احساس مرد بر آن باشد که زن تمام تلاش خود را برای درک و احترام به سخنش به کار می‌گیرد، او نیز این محبت را در حق همسرش به جای می‌آورد. این طرز رفتار را الگوی رفتاری متناسب می‌نامند. نخست زن و مرد هر کدام به زبان خود سخن می‌گویند و به محض اینکه درک یکدیگر برای ارتباطی مؤثر را می‌آموزند زبان مشترک خود به خود به وجود می‌آید. هرگز نمی‌توان احساسات و دید متفاوت زن و مرد را نسبت به پیرامون و اطرافشان انکار کرد، اما می‌توان با زبانی مشترک این تفاوت‌ها را شناخت و با دید مثبت به آن‌ها نگریست.