

قدرت

دکتورلارا شلسینگر / ترجمه‌ی دنیس آزیزی



شلسینگر، لارا، Schlessinger, Laura قدرت زن: زندگی خود و همسران را دگرگون کنید / لارا شلسینگر: ترجمه دنیس آذیری - تهران: نشر ثالث، ۱۳۸۶. ۲۸۰ ص.	
شابک ۵-۲۶۵-۳۸۰-۹۶۴	ISBN 964-380-265-5
۱. ژانوشویی - راه و رسم زندگی - روانشناسی شوهران. ۴۴۸ ش / HQ ۷۳۴ / ۳۰۶/۸۷۲۳	



دفتر مرکزی: خیابان کریمخان زند / بین آیانشهر و ماهشهر / پ ۱۶۲ / طبقه پنجم / تلفن: ۸۸۳-۲۳۲۷
 فروشگاه: خیابان کریمخان زند / بین آیانشهر و ماهشهر / پ ۱۶۰ / تلفن: ۸۸۳۵۳۷۶-۷
 دفتر توزیع: خیابان انقلاب / خیابان ۱۲ فروردین / شماره ۱۱ / تلفن: ۶۶۳۶۰۱۳۶ / فکس: ۶۶۹۵۰۹۹۶

قدرت زن زندگی خود و همسران را دگرگون کنید لارا شلسینگر مترجم: دنیس آذیری ناشر: نشر ثالث طرح روی جلد: علی زعیم حروف نگاران: اکرم کیانمش - آرزو رحمانی چاپ اول: ۱۳۸۶ / ۲۲۰۰ نسخه لیتوگرافی: ثالث - چاپ: رهنا - صحافی: صفحه پرداز کلیه حقوق چاپ محفوظ و متعلق به نشر ثالث است	شابک ۵-۲۶۵-۳۸۰-۹۶۴ ISBN 964-380-265-5 سایت اینترنتی: WWW.Salesspub.com پست الکترونیکی: Info@Salesspub.com
---	---

زن بودن بسیار جالب است!

هنگام بالا رفتن از نردبان زندگی، خیلی چیزها را رها می‌کنی تا بتوانی سریع‌تر حرکت کنی، این واقعیت را فراموش می‌کنی که آن روزی که بخوای دوباره همانند یک زن زندگی کنی، به آن‌ها نیاز خواهی داشت. نکته مشترک بین تمام انسان‌های مؤنث، چه بخوایم و چه نخوایم، همانا «زن بودن» است.

مهم نیست در چه حرفه‌ای مشغول به کار هستیم یا نخواهیم بود؛ دیر یا زود همه ما مونث‌ها باید بدانیم که «زن بودن» به چه معنا است! در نهایت، تو کامل نیستی مگر آنکه که همواره شام را به موقع تدارک ببینی و نیازهای غریزی همسرت را برآورده کنی. بدون این قابلیت‌ها تو یک زن راستین نیستی. البته این کاملاً ممکن است که تو فردی با ایده‌های مقبول و یا به مثابه کتابی مملو از اطلاعات و ضمائم غنی باشی، ولی زن نیستی!

بت دیویس، از فیلم کلاسیک «همه چیز در مورد حوا»

فهرست

- یادداشت نویسنده ۱۳
- پیش‌گفتار ۱۷
- بخش اول: بله، اما... چه می‌شود اگر...؟
- نقد و پرسش درباره کتاب «آیین شوهرداری» ۳۵
- بخش دوم: توجه شایسته: «آیا به درد خورد؟»
- ارزیابی خود و زندگی زناشویی ۹۷
- بخش سوم: دختر دستور بدن، پسرا اطاعت کن!!
- تربیت احساسات و بالا بردن سطح آگاهی ۱۲۵
- بخش چهارم: درک صحیح: نوبتی هم باشد، دیگر نوبت مردها است!
- به راستی مردان به چه می‌اندیشند؟ و چه نیازهایی دارند؟ ۱۴۳
- بخش پنجم: تغذیه روحی مناسب: روش‌ها و راه‌کارها
- قدرت زنان را به کار ببر! ۱۸۹
- سخن آخر ۲۸۰

یادداشت نویسنده

این کتاب راهنمای شما در طول سفری مهم و هیجان انگیز است. به شما قول داده بودم که با مطالعه کتاب «آیین شوهرداری»، شما قادر خواهید بود در مدتی کوتاه، حتی در عرض ۴۸ ساعت در زندگی زناشویی خود و همسران به طرز شگفتی تحول ایجاد کنید! این ادعا از نظر خودم هم کمی بلندپروازانه و گستاخانه می نمود. اما بعدها صدها نامه از خوانندگان خود دریافت کردم که به صراحت اعتراف می کردند حتی در مدت زمانی به کوتاهی چند دقیقه و یا چند ساعت تحولات جالبی را در زندگی خود شاهد بوده اند. این بدین خاطر بود که کتاب «آیین شوهرداری» رفتارهای بچگانه ای مانند «به پیشواز شوهر با دسته گل» را به خواننده پیشنهاد نداده بود، بلکه به تغییراتی موثر و اساسی در قلب، ذهن، روح و نگرش اشاره نموده بود، زیرا اگر چه مردان در ظاهر بدین امر اقرار نمی کنند، اما در باطن علاقه چندانی به عشوه گری متداول زنانه ندارند و بیش تر خواهان گرما، محبت صمیمانه، درک متقابل و عاطفه ای راستین از جانب همسرشان می باشند.

برخلاف نظر فمینیست ها، کتاب «آیین شوهرداری» سعی ندارد زنان را به موجوداتی سر به زیر، بی وجود، عاری از عقیده و ضعیف تبدیل کند، بلکه کاملاً

برعکس، رفتارهایی سازنده و مثبت را به زنان توصیه می‌کند. دقیقاً به همین دلیل است که نام «قدرت زن» را برای این کتاب در نظر گرفتم. یکی از شنوندگان برنامه رادیویی ام، مردی به نام پروفیسور کالج در این مقوله نوشته بود:

«هر کدام از ما انسان‌ها دارای نیروی معنوی متفاوتی هستیم که در برخی موارد، این نیروی معنوی به لحاظ تفاوت‌های جنسیتی از هم متمایز می‌شوند. اما در کل، این نیرو یک موهبت الهی می‌باشد. گذشت داشتن، به معنای فرو دست بودن نیست، بلکه به معنای استوار بودن و استفاده مناسب از قدرت معنوی به منظور ساختن لحظات زیبا و ارزشمند در زندگی است. این خود یک تمرین برای استفاده از قدرت معنوی در ارتباط با زن و شوهر، یا والدین و فرزندان، یا بین دو انسان می‌باشد که به گونه‌ای جالب و زیبا، نوع انسان را از سایر حیوانات متمایز می‌سازد.»

آنچه در مورد زنان مجذوب‌کننده و جالب توجه است، میل وافر آنان به پیوندهای عاطفی، پرورش دادن، به وجود آوردن کانون زندگی، ابراز محبت و عشق می‌باشد. زمانی که از «مهر مادری» صحبت می‌کنیم، در مورد خالص‌ترین و قوی‌ترین نوع عاطفه سخن می‌گوییم. هر گاه از «شیر مادر» صحبت می‌کنیم، مقصود آن اکسیری است که زندگی و حیات را از مادر به فرزند منتقل می‌کند. زنان موجودات ویژه‌ای هستند که (البته در سایه عنایات خدا و همراهی همسران خود) قادر به بازآفرینی حیاتی نو در درون خود هستند. مادران، منبع اصلی تغذیه و زندگی برای فرزندان خود به شمار می‌روند. زنان، همچنین، رابط بین همسر، فرزندان و جامعه می‌باشند. زنان، پس از پذیرش یک مرد به عنوان

همسر خود، قادر به ایجاد تحول در رفتارهای اجتماعی آنان هستند. توجه داشته باشید که اگر مردی به هر دلیلی نتواند همسری برای خود اختیار کند، زحمت زیادی باید متحمل شود تا به یک آدم خوب و قابل قبول تبدیل شود. تمامی ویژگی‌های مذکور ناشی از قدرت زن می‌باشد. مرد در طول مسیر زندگی خود همواره به دنبال زنی می‌گردد که با خواسته‌ها و انتظارات او منطبق باشد. پر واضح است که بهترین الگو برای مرد مادر او می‌باشد. این نگرش و نظریه را بیمارگونه تلقی نکنید. مرد در زندگی زناشویی خود به دنبال همان عواطف، توجهات و تاییداتی است که زمانی از جانب مادر خود دریافت می‌کرده است، یا حداقل انتظار دریافت آن را داشته است. اگر وی از این جهت از جانب «بانوی خود» تغذیه شود، راحت‌تر بر موانع زندگی غلبه خواهد نمود و خود را همواره متعلق به همسرش خواهد دانست.

اگر زنان این موضوع را به خوبی درک کنند و در زندگی خود به کار بندند، همسر، زندگی زناشویی و زندگی آنان کاملاً دگرگون خواهد شد و هر دو، زن و شوهر، راحت‌تر از عهده مشکلات اقتصادی، بیماری‌ها، فرزندان سرکش، همسایگان آزار دهنده و مشکلات ریز و درشت برخوردار خواهند آمد.

کتاب «قدرت زن» در اصل یک سفرنامه است. در جای جای این سفرنامه از شما خواسته می‌شود تا دست به تمرین و آزمایش بزنید. این کتاب به طور مثبتی شما را راهنمایی می‌کند تا معنای واقعی «توجه به نیازها» را درک کنید و ایده‌های مطرح شده در کتاب را به منظور ایجاد تحول در زندگی خود و همچنین زندگی خانوادگی به کار بندید.

پیش‌گفتار

در عین حالی که این کتاب به زنان کمک می‌کند تا بر توانایی و قابلیت‌های ذاتی خود به منظور ایجاد تحول در زندگی همسر و زندگی زناشویی خود بیفزایند، همچنین نیز پاسخی است به سوالات زنان و شوهرانی که کتاب «آیین شوهرداری» را مطالعه نموده‌اند.

در کتاب «آیین شوهرداری» به مقاله‌ای از کتی یانگ که در نشریه Boston Globe چاپ شده است اشاره کرده‌ام. او نوشته است:

«در دوران رشد فمینیسم... ما به شکایاتی که زنان از مردان داشته‌اند توجه زیادی نموده و مردان را به خاطر بی‌توجهی‌شان به نیازهای زنان مورد انتقاد قرار دادیم، اما فراموش کردیم که مردان هم نیازهایی و زنان هم اشتباهاتی دارند. ما فکر می‌کردیم اگر زنی به نیازهای همسرش توجه کند، فردی بی‌وجود و ضعیف است، اما یک مرد در همه حال باید در خدمت زن و خواسته‌های او باشد، وگرنه خوک کثیفی بیش نیست! شلسینگر به درستی اشاره می‌کند که: «بخشی از این مشکل ناشی از این است که فمینیسم هیچ وقت راه حل مناسبی را پیشنهاد نمی‌دهد و به جای رواج همکاری دو طرفه غالباً به رواج

خشم، کینه و احساس سرزنش نسبت به مردان می پردازد، غافل
از این که اکثریت زنان خواستار رابطه ای عاطفی با مردان
هستند.

خدا را به خاطر این کشف بزرگ شکر می کنیم!... من با کمال تعجب متوجه
شده ام که معمولاً زنان از اجحافی که در حق همسران خود و نیازهای آنان قائل
می شوند، بی خبرند. این طرز رفتار در فرهنگ مانفوذ پیدا کرده است و در نتیجه
عادی تلقی می شود، تا جایی که اکثر زنان آن را نامهربانی، ظلم، سوء استفاده و
سرکوب ارزش مرد تلقی نمی کنند. عکس العمل زنان در اقصی نقاط دنیا نسبت
به کتاب «آیین شوهرداری» فوق العاده بود. در این کتاب به جای این که
بی رحمانه تمامی تقصیرات را به گردن زنان بیندازم و آن ها را سرزنش کنم، سعی
کردم این باور را به آنان القاء نمایم که: به عنوان یک زن، آنان قادر به ایجاد
تحولات مثبت در زندگی زناشویی، همسر و محیط خانه خود هستند.

در این جا مثال بارزی از عدم آگاهی زنان از قدرت خود را بیان می کنم. در
این اواخر، در برنامه رادیوی ام، مکالمه تلفنی جالبی با خانمی و دختر هیجده
ساله اش داشتم. این زن اقدام به ازدواج مجدد نموده بود و دخترش نیز با او در
منزل ناپدری اش سکونت داشت. دختر از دست حسادت های بی مورد مادرش
به ستوه آمده بود، چرا که مادر معتقد بود شوهرش پس از سه سال زندگی
مشترک، بیش تر از این که به او محبت کند، به دختر هیجده ساله اش توجه
می نماید!

البته، اولین حدسی که پس از شنیدن این ادعا به ذهن من خطور کرد گرایش
و نظر ناروای مرد به دختر خوانده اش بود. به همین دلیل از مادر پرسیدم که آیا تا
به حال موردی پیش آمده که مرد سعی در اغوای دختر او داشته باشد؟ جواب
منفی بود. پس از اطمینان از عدم گرایش ناروای مرد به نادختری، از مادر

خواستم اجازه بدهد تا با دختر هم صحبتی داشته باشیم و در این گفتگو به دختر اطمینان دادم که این مسئله را با همکاری مادرش حل خواهیم کرد.

ابتدا، مادر را به این خاطر که دختر خود را بی جهت در مشکلات زناشویی دخیل نموده است، سرزنش کردم. سپس وارد جزئیات شدیم. مادر سه نمونه از مشکلات خود را ذکر کرد:

- زمانی که دخترم با محل کار ناپدریش تماس می گیرد، او همیشه با اشتیاق به حرف هایش گوش می دهد، اما وقتی که با من تلفنی صحبت می کند همیشه عجله دارد و به سرعت مکالمه تلفنی را به پایان می رساند.
- زمانی که شوهرم پس از کار روزانه به خانه برمی گردد، به دخترم بیش از من توجه می کند.

- شوهرم همیشه با کمال میل به درخواست های دخترم پاسخ مثبت می دهد، در صورتی که معمولاً زیاد به درخواست های من توجه نمی کند، حتی اگر بر خواسته هایم پافشاری کنم و به جانش غر بزنم.

در پاسخ به آن زن گفتم: «عزیزم، معمولاً به چه منظور با محل کار همسرت تماس می گیری؟ به این خاطر که حرف های شیرین در گوش او زمزمه کنی یا به منظور گلایه از چیزی؟»

پاسخ معلوم بود: «معمولاً زمانی با او تماس می گیرم که می خواهم از چیزی گلایه کنم.»

آیا زمانی که همسرت پس از کار روزانه به منزل برمی گردد، با آغوش باز از او استقبال می کنی و می گویی: «سلام عزیزم، به خانه خوش آمدی؟»
«نه!»

«آیا زمانی که از او تقاضایی داری و او به خواسته تو عمل می کند، از او تشکر می کنی یا شروع به ایراد گرفتن می کنی؟»

و جوابی که گرفتم این بود: «معمولاً از نحوه عملکرد او ایراد می‌گیرم.»
 «پس با تمام این اوصاف و فرستادن امواج منفی، چه انتظار دیگری از شوهرت داری؟»

و سپس به او توضیح دادم: «زمانی که دخترت با ناپدریش تماس می‌گیرد با او با زبانی شیرین صحبت می‌کند و از او قدردانی می‌کند و این رفتار دخترت او را شاد و خوشحال می‌کند، اما تو با غرزدنهای مداومت، او را می‌رنجانی...» به همین سادگی!

در بخشی از تز دکترایم به این مسئله اشاره کرده بودم که مردها انسان‌های ساده‌ای هستند. اشتباه نگیرید. آن‌ها ابله نیستند، بلکه، مقصودم این است که نیازهایشان ساده است. برعکس آنچه برخی فکر می‌کنند، نیازهای مردان به هیچ وجه پیچیده نیست. آن‌ها دوست دارند مورد تایید، قدرشناسی و محبت همسرشان قرار گیرند. اگر این نیاز آن‌ها برآورده شود، همان طوری که بارها در برنامه رادیویی ام هم بدان اشاره کرده‌ام، آنان به خاطر همسرشان حاضر به انجام هر کاری خواهند بود حتی اگر آن کار شنا در اقیانوس مملو از کوسه باشد!

زن بر رابطه زن و مرد سلطه بیش‌تری دارد. همه مردها از زن به وجود آمده‌اند و توسط زن پرورش یافته‌اند. مرد برای ایجاد وابستگی طبیعی زناشویی و ارضای احساس غریزی و انسانی خود به طرف زن جلب می‌شود. در تمام طول زندگی مردان، زن‌ها عامل اصلی سعادتمندی احساسی آنان می‌باشند. فکر نمی‌کنم تا به حال شنیده باشید که مردی، به دلیل به هم زدن رابطه‌اش با هم‌بازی ورزشی‌اش، دست به خودکشی زده باشد! همه ما به خوبی می‌دانیم که اگر مردی از جانب همسرش مورد محبت و توجه قرار نگیرد به شدت از لحاظ روحی تخریب خواهد شد. اگر مردی احساس کند همسرش او را طرد می‌کند، تمام انگیزه‌اش را برای ادامه زندگی از دست خواهد داد. اکثر مردان به امید

خدمت به همسر و فرزندان، یعنی خانواده خود، زنده هستند. هنگامی که در مقابل این تلاش کسی از آن‌ها قدر دانی نمی‌کند، احساس تنهایی، سرخوردگی و انزوا به آن‌ها دست می‌دهد، در نتیجه رغبتی به تشریک مساعی پیدا نمی‌کنند. تنها پس از دو هفته از انتشار کتاب «آیین شوهرداری»، نامه‌ای از یک پلیس موفق با قدی حدود ۱۹۵ سانتی‌متر و وزنی برابر ۹۸ کیلوگرم دریافت کردم. خواندن نامه او برایم بسیار دردناک بود. نامه او را در برنامه رادیویی ام هم خواندم. عکس‌العملی که از سرتاسر امریکا و کانادا دریافت کردم بسیار جالب توجه بود. چرا؟ زیرا این مرد سالم، تنومند، قدرتمند و موفق، به موجودی افسرده و ضعیف تبدیل شده بود که همسرش نه تنها به او افتخار نمی‌کرد، بلکه از زندگی با او ناراضی هم بود. داستان این پلیس به زندگی بسیاری از مردان شباهت داشت. این مردان اگر چه عاشق همسرشان بودند، اما کم‌کم داشتند فکر زندگی بدون همسر را در سر می‌پروراندند.

زنانی هم که به نوعی رفتار خود را با رفتار همسر آن پلیس مشابه می‌یافتند، شدیداً متأثر و متأسف شده بودند. در طول دو هفته پس از خواندن این نامه در برنامه رادیویی ام، صدها نامه از زنان دریافت نمودم. آن‌ها در نامه‌هایشان اظهار داشتند که پس از شنیدن داستان زندگی آن مرد پلیس و پس از یک گریه مفصل، با همسر خود تماس گرفته و به او گفته بودند که چقدر دوستش دارند و به وجودش افتخار می‌کنند. آنان همچنین، اظهار می‌داشتند که پس از این تماس محبت‌آمیز، همسرشان انگیزه بیش‌تری برای ایجاد تحول در زندگی زناشویی‌شان به دست آورده بود.

چقدر ساده! این کار تنها پنج دقیقه از وقت آن‌ها را گرفت. در طول سی سال برنامه رادیویی که داشتم، هیچ کدام از نامه‌ها به اندازه نامه این پلیس افسرده و منزوی، توجه شنودگانم را به خود جلب نکرده بودا به

دنبال خواندن آن نامه، سیل نامه‌ها به طرف من سرازیر شد. تمام این زنان دقیقاً همان کاری را انجام داده بودند که «جینا»، یکی از شنوندگانم، بلافاصله پس از شنیدن درد دل آن پلیس در نامه انجام داده بود. از خانم «جینا» فکسی با مضمون زیر دریافت کردم:

«می‌دانم که هر چقدر از شما و مردی که این نامه را برای شما نوشته بود تشکر کنم، باز هم کم است. تصور می‌کنم من هم یکی از همان زنانی هستم که آن مرد پلیس در نامه‌اش به آن اشاره کرده بود... طبق معمول همیشه، پشت میز کارم نشسته بودم و در حالی که غرق کار روزانه‌ام بودم، به برنامه شما نیز گوش می‌دادم. نامه‌ای که از زبان آن مرد خواندید، مرا به شدت تکان داد.

بلافاصله به گل فروشی رنگ زدم و دسته‌ای گل و جعبه شکلاتی سفارش دادم تا به محل کار همسرم ارسال شود. در کارتی که همراه آن‌ها فرستادم، چنین نوشتم: «از این که تو را به عنوان همسر در کنارم دارم به خود می‌بالم. از هم اکنون بی‌صبرانه انتظار لحظه‌ای را می‌کشم که به خانه برگردی و اوقات خوشی را با تو بگذرانم. این را بدان که از این لحظه به بعد ارزش بیش‌تری برای زندگی زناشویی‌مان قائل خواهم بود. به امید دیدار در روزهای خوش زندگی زناشویی جدیدمان!»

کتاب «آیین شوهرداری»، به روشنی رنجی را که مردان از بی‌توجهی و قدرشناسی همسرشان متحمل می‌شوند به تصویر می‌کشد. یک مرد زمانی که از جانب همسرش که به خاطر او حاضر به انجام هر کاری است مورد نوازش و

تشویق قرار نمی‌گیرد سرخورده و غمگین می‌شود. این بی‌توجهی زنان به آن خاطر نیست که زنان موجودات پست و قدرشناسی هستند، بلکه به این دلیل است که آنان هیچ وقت نیاموخته‌اند که مردان به تشویق و قدردانی آن‌ها نیاز دارند. زنان آموخته‌اند که به مردان به چشم «دشمن بزرگ» بنگرند و خدمت کردن به او را دین شأن خود بدانند! چقدر دردناک!...

متأسفانه، نامه‌هایی هم از برخی مردان دریافت کردم که اظهار می‌داشتند همسرشان حاضر به خواندن این کتاب نیست. عناد در نخواندن کتاب موجب خواهد شد مردان فکر کنند که «زنان» نمی‌خواهند در مورد احساسات و نیازهای مردان چیزی بدانند!...

دیو، یکی از شنوندگانم نوشته بود:

«همسر من با این که از توجه و علاقه من به این کتاب کاملاً آگاه است، اما حتی با وجود اصرار من، هیچ تلاشی برای مطالعه آن نمی‌کند. نمی‌دانم آیا این به دلیل عدم علاقه او به شناخت خود به عنوان یک زن است یا این که علاقه‌ای به درک نیازها و احتیاجات من ندارد. مطمئنم که این سؤال بسیاری از مردان است. با این وجود، به دلیل این که هدف من بهبود وضعیت زندگی زن‌اشویی‌مان است، میل ندارم او را وادار به مطالعه کتاب کنم، اما از جهتی هم دلم می‌خواهد که همسر من به مطالعه این کتاب علاقمند شود تا از طریق آن تا حد زیادی با ویژگی‌ها و احساسات مردان آشنا شود.»

فکر نمی‌کردم این کتاب تا این حد مورد توجه و علاقه مردان واقع شود. ما احترام بسیار ناچیزی برای مردان، احساسات، رفتار و تفکرات آنان قائل

می‌شویم. تصور می‌کنم که این کتاب تا حدی این خلاء را پر کرده است. اما این برای من خیلی ناراحت کننده است که هنوز هم عده‌ای از زنان، بر بی‌علاقگی خود به خواندن این کتاب و شناخت صحیح مردان پافشاری می‌ورزند. دیوید، یکی از شنوندگانم، نوشته بود:

«کتاب «آیین شوهرداری» را خریدم تا بدانم آیا آنچه را که من در طول هفده سال زندگی زناشویی از همسر انتظار داشتم غیر معقول بوده یا خیر. ساعت‌ها کتاب را صفحه به صفحه ورق زدم و بارها آن را خواندم. بسیار متعجب بودم از این که می‌دیدم بخش‌هایی از کتاب کاملاً با زندگی زناشویی من منطبق بود. حتماً سعی خواهم کرد همسر را هم به مطالعه این کتاب تشویق کنم.

مردان، به طور باور نکردنی، ساده و بی‌تکلف هستند. اگر من تنها ذره‌ای عشق، در حد برآورده نمودن نیازهای جسمانی، از سوی همسر دریافت کنم، حاضرم همواره برده‌ام و باشم. این مطلب را بارها به خود او هم گفته‌ام؛ ولی هیچ نتیجه‌ای عاید نشده است. من گاهی اوقات روزانه ۱۲ تا ۱۴ ساعت کار می‌کنم تا قادر به تأمین مخارج زندگی باشم و خانواده‌ام در رفاه به سر ببرد. در مقابل، فقط از همسر انتظار دارم تا دو روز در هفته، روزی ۱۵ دقیقه از وقتش را به من اختصاص دهد، چیزی که من تا به حال هرگز به دست نیاورده‌ام. او نمی‌تواند تصور کند که این عدم توجه تا چه حد مرا ناامید و سرخورده می‌کند. بارها خواستم این واقعیت را به او تفهیم کنم، اما بی‌نتیجه بود. اگر بتوانم او را به خواندن این کتاب ترغیب کنم، مطمئنم زندگیمان دگرگون خواهد شد.»

بسیاری از خانم‌ها دوست ندارند همسرشان پیشنهاد مطالعه کتاب «آیین شوهرداری» را به آن‌ها بدهد، زیرا هیچ کس دوست ندارد بداند که گاهی اوقات خود مرکزبین و بی‌احساس می‌شود. اما، اگر زنان کمی واقع‌بینانه به این قضیه نگاه کنند باید از این که این کتاب آنان را به قدرتی که در ذات آن‌ها نهفته است آشنایی کند، خشنود باشند.

نامه «والری» این موضوع را به زیبایی نشان می‌دهد:

«بسیار خوب، من تسلیم شدم. اعتراف می‌کنم که مدتی بود در مورد مطالعه کتاب شما دودل بودم. مدام با خود می‌گفتم: اگر من قبول کنم که تمام روش‌های پیشنهادی کتاب را به کار بگیرم ولی همسر من همکاری نکند آن وقت چه می‌شود؟ این به نظرم غیرعادلانه می‌آمد.

امروز صبح به برنامه شما در KSFO گوش می‌دادم. شما در مورد مرد پلیسی صحبت می‌کردید. او از این گله‌مند و ناراحت بود که همسرش هیچ‌گاه از او راضی نیست. شما گفتید نامه‌های زیادی از زنانی دریافت کردید که پس از شنیدن نامه او از برنامه رادیویی شما، با همسر خود تماس گرفته و به او گفته بودند که چقدر به وجودش افتخار می‌کنند. شما همچنین در مورد دمدی مزاج بودن زنان صحبت کردید و این مرا به یاد شب قبل انداخت که به طرز آزار دهنده‌ای حساس و دمدی مزاج شده بودم. حتی به یاد آوردن آن برایم ناراحت کننده است. به همین خاطر سریعاً با شوهرم تماس گرفتم و به او گفتم: «می‌دانم که دیشب خیلی آزار دهنده شده بودم و از این بابت از تو عذر می‌خواهم. از این که همسر خوبی برایم هستی از تو

متشکرم.»

و او در پاسخ گفت: «من برای تو خیلی بیش تر از خودم احترام و ارزش قائلم و حاضرم به خاطر تو دست به انجام هر کاری بزنم.»

هنوز هم وقتی در مورد حرف‌های او فکر می‌کنم اشک در چشمانم حلقه می‌زند. رفتار امروز او با من به گونه‌ای بود که احساس کردم خوشبخت‌ترین زن روی زمینم. در اولین فرصت ممکن به کتاب فروشی می‌روم تا کتاب شما را تهیه کرده و مطالعه کنم. اگر یک راه حل ساده و کوچکی که شما پیشنهاد کرده بودید توانست تا این اندازه همسرم را دگرگون کند و او را به گفتن چنین جملات دلنشین و ارزشمندی وادارد، حتماً کتابتان حرف‌های زیادی برای گفتن دارد!»

... و خانم‌های محترم، آن قدر طولش ندهید که دیگر برای انجام هر کاری دیر شده باشد. شنونده‌ای از یوکایپا، کالیفرنیا نوشته بود:

«سخنان زنی که مادر دو فرزند جوان بود و از همسرش به جهت سن بالای او گله می‌کرد آن قدر تکان دهنده بود که هنوز هم دارم اشک می‌ریزم. من هم هیچ‌گاه از همسرم که مردی مهربان، خوش برخورد، سخت‌کوش و پدري فوق‌العاده بود راضی نبودم. او تمام سعی خود را می‌کرد تا من خوشحال و راضی باشم. می‌گفتم که او باید بیش‌تر به من توجه کند. او عاشق کارش بود و من می‌گفتم که او باید به دنبال کار بهتری باشد. همیشه فکر می‌کردم که اگر با او ازدواج نمی‌کردم، مرد

ایده‌آل‌تر و بهتری می‌توانستم پیدا کنم.

هیچ گاه از او به خاطر کارهایش قدردانی نکردم و امروز، یک سال پس از مرگ او بر اثر سرطان، به خاطر تمام آنچه که از دست داده‌ام اشک می‌ریزم. اگر می‌دانستم که او حرف‌های مرا می‌شنود، بیست بار در روز به او می‌گفتم که دوستش دارم، به او احتیاج دارم و از او متشکرم.

ای کاش یک فرصت دیگر داشتم. ای کاش سخنان خردمندانه شما را زودتر شنیده بودم و افسوس که کتاب شما دیر به دستم رسید.^۸

واکنش یک نمونه دیگر از موقعیت‌های غیر قابل جبران ا مردی از کارولینای شمالی نوشته بود:

«حدود یک سال است از همسرم جدا شده‌ام. در طول دو سال زندگی مشترکمان، همسرم مدام مرا ابله و احساساتی خطاب می‌کرد. او بارها به من گفته بود که از ازدواج با من احساس پشیمانی می‌کند. هرگاه از طرز رفتار و صحبت او ابراز ناراحتی می‌کردم، مرا بچه خطاب می‌کرد و می‌گفت من مرد ضعیفی هستم و تحمل شنیدن واقعیت را از زبان او ندارم.

به یاد دارم که همواره احساس پوچی و بی‌مصرفی می‌کردم. هیچ گاه نتوانستم به او بفهمانم که این رفتار او تا چه حد آزار دهنده است. حتی دیگر از این که احساساتم را با او در میان بگذارم می‌ترسیدم. بنابراین، به او گفتم که مرا ترک کند و این تصمیم برایم بسیار دشوار بود.

مردان دوست دارند احساس کنند آن قدر قوی هستند که می‌توانند از زنانشان در مقابل هر خطری پشتیبانی کنند، اما همسر من بیش از هر کس دیگر این احساس را در من نابود کرد. برای اصلاح زندگی زناشویی ما دیگر خیلی دیر شده بود. متأسفم... کتاب شما دیر به دستم رسید.»

گفتن این برایم بسیار دردناک است، اما این حقیقت دارد که نامه‌های بی‌شماری از مردانی دریافت کردم که خود را شکست خورده و ضعیف احساس می‌کردند. مرد دیگری نوشته بود:

«از نظر همسر من هیچ کدام از وظایفم را به عنوان شوهر، پدر، دوست و یک معشوق به درستی انجام نمی‌دهم. این حس بی‌دست و پایی در طول زمان آن قدر در من تلنبار شده بود که بر شغل من هم تأثیر منفی گذاشته بود، و دیگر حتی نمی‌توانستم از لحاظ مالی، همسر و چهار فرزندمان را تأمین نمایم. در طول چهار سال پس از تولد چهارمین فرزندمان (او خود خواستار فرزند چهارم بود)، او کم‌کم به لحاظ جنسی از من فاصله گرفت. تا جایی که دیگر ما هیچ نوع تماس جسمی با هم نداشتیم. به او گفتم از این که مرا طرد می‌کند و دیگر مانند گذشته دوستم ندارد بسیار ناراحتم و پاسخ او تکان دهنده بود: «سعی کن به آن عادت کنی.» اشک در چشمانم حلقه زد. از او خواستم که با هم بنشینیم و در مورد این مسئله صحبت کنیم و او در حالی که اتاق را ترک می‌کرد گفت: «من برای این کارها وقت ندارم.»

امروزه، روان‌شناسی هم به شدت تحت تأثیر افکار فمینیستی است و نسبت به مردان موضعی خصمانه دارد. اغلب روانشناسان در طول دوره درمان، به تبلیغ ایدئولوژی‌های فمینیستی و ضد مرد می‌پردازند. به نظر آنان راه رسیدن زنان به استقلال، عدم توجه به مردان و نیازهای آنان است. بنابراین، زمانی که مردان با هزاران امید و آرزو و به منظور رفع مشکلات زناشویی‌شان به روان‌شناسان خانواده رجوع می‌کنند، با ناامیدی متوجه می‌شوند که پیکان شماتت و اتهام به سوی خودشان نشانه گرفته شده است!

داستانی که در زیر بیان می‌کنم نمونه متداولی است که برای بسیاری از مردان رخ داده است:

«پس از این که مطالعه «آیین شوهرداری» را به پایان رساندم، به همسر التماس کردم تا او نیز آن را بخواند. بعد از این که همسر کتاب شما را مطالعه کرد، با تمسخر به من نگاه کرد و گفت: «چطور جرأت کردی به من پیشنهاد کنی چنین کتابی را که مرا مقصر اصلی تمام مشکلات زناشویی می‌داند بخوانم؟ من به او توضیح دادم که این کتاب به دنبال مقصر نمی‌گردد، بلکه می‌خواهد زنان را با افکار و نیازهای مردان آشنا کند. او بلافاصله گفت که ما باید به یک مشاور خانواده مراجعه کنیم.

یک هفته بعد خودم را روی مشاور خانواده‌ای دیدم که مرا برای انتظارات ساده‌ای که از همسر داشتم مانند در آغوش گرفتن، بوسه محبت، یک جمله «دوست دارم»، و گوش شیطان کر، معاشقه، توبیخ می‌کرد! مشاور به من گفت که همسر من هیچ اجباری برای برآورده کردن خواسته‌های من ندارد، و من با

این درخواست‌های بی‌مورد سعی دارم همسرم را تحت کنترل و سلطه خود در آورم!

نمی‌توانستم باور کنم! همسرم به مشاور گفت: «او مرا مجبور به خواندن کتاب «آیین شوهرداری» کرد، زیرا فکر می‌کند من وظایف همسری‌ام را به درستی ایفا نمی‌کنم!» مشاور با حالت تمسخر چشمانش را چرخاند و گفت: «این گونه کتاب‌ها سعی می‌کنند زنان را به موجوداتی ترسو و توسری خور تبدیل کنند، این همان چیزی است که مردان می‌خواهند. جای شما باشم آن کتاب را می‌سوزانم.

این نامه را نوشتم تا به خوانندگان شما در مورد رفتار نامعقول روان‌شناسان و مشاورین خانواده هشدار بدهم. مردم باید در انتخاب مشاور خانواده بسیار دقت کنند و فردی را برگزینند که موجب بهبود وضعیت زندگی مشترکشان بشود نه این‌که تخم نفاق و دشمنی میانشان بپاشد!»

مردان کم‌کم دارند به خشم و رنجی که دیگر قادر به تحملش نیستند اعتراف می‌کنند. یکی از خوانندگانم به نام تیم، با برنامه‌رادیویی‌ام تماس گرفت و پرسید که چگونه می‌تواند بر خشمی که پس از خواندن «آیین شوهرداری» بر او عارض گشته غلبه نماید؟ او گفت: «کتاب شما خشم زیادی را نسبت به زنان در من برانگیخت که نمی‌دانم با آنچه کنم. چهار سال پیش به زندگی زناشویی نه ساله‌ام خاتمه دادم. خصوصیات اخلاقی همسرم کاملاً شبیه به زنانی بود که در کتابتان به آن اشاره کرده بودید، و این مسئله باعث بازگشت دوباره کابوس و خشمم شد. سال‌ها پیش، در اولین دیدار به او دل بستم... و آن روز خوش‌ترین روز زندگیم بود. اما به مرور، این رابطه تمام نیرو و مردانگی‌ام را از من گرفت و مرا

تبدیل به یک موجود بی‌هویت و ضعیف کرد. هنوز هم در برقراری ارتباط با زنان دچار مشکل می‌شوم و نسبت به آنان بسیار بدبین هستم. نمی‌دانم با خشمی که تمام وجود مرا فرا گرفته است چه کنم.»

در کتاب «آیین شوهرداری» به مردانی اشاره کرده‌ام، که صادقانه باید گفت، توسط زنان خود مورد تحقیر، اهانت و حتی سوءاستفاده روحی قرار گرفته‌اند. بارها به آنان گفته‌ام که خشم فرو خورده آنان، زندگی زناشویی‌شان را مسموم خواهد کرد. آن‌ها باید بتوانند آزادانه انتظارات فردی خود از زندگی زناشویی‌شان را ابراز نمایند (در این رابطه پیشنهاد می‌کنم کتاب «ده عمل ابلهانه مردان که زندگی آنان را برهم می‌زند» را مطالعه کنید).

پرواضح است که ما زنان در روابط خود با مردان به دنبال تسلط یافتن بر آنان هستیم. ما می‌دانیم که می‌توانیم همسر خود را با کوچک‌ترین کلمه یا یک حرکت عاشقانه منقلب کنیم و او را وادار به انجام هر کاری نماییم. همچنین می‌دانیم که اگر محبت‌مان را از او دریغ کنیم بسیار سرخورده و بی‌دفاع خواهد شد. ما باید از این قدرت خود به درستی و در جهت ارتقاء کیفیت زندگی زناشویی‌مان استفاده کنیم.

به تازگی نامه‌ای از طرف زنی دریافت کردم که در گذشته به تن فروشی می‌پرداخت. ملیسا از شانزده سالگی خودفروشی می‌کرده است. او در نامه‌اش چنین می‌نویسد:

«مردم به اشتباه فکر می‌کنند تمام مراجعین تن‌فروشان،

بیمارانی جنسی و مردانی پیر و زشت هستند که به دنبال ارضای

خود از راه‌های کثیفی می‌باشند. البته برخی از موارد نیز این‌

چنین‌اند، اما به جنبه دیگری از قضیه هم می‌خواهم اشاره کنم.

اکثر مراجعینم مردانی متأهل بودند و بیش از نود درصد از

آن‌ها حتی به من دست هم نزدند. آن‌ها به من پول می‌دادند تا کارهایی را که همسرانشان از انجامش سر باز می‌زدند برایشان انجام دهم. اشتباه نکنید... به هیچ وجه در مورد رابطه جنسی صحبت نمی‌کنم، بلکه منظورم کارهایی است نظیر گوش دادن به حرف‌هایشان، درست کردن مشروب برای آنان، روشن کردن سیگارشان و محبت و توجه کردن به آنان.

شما حتماً تعجب می‌کنید اگر بگویم که عده بسیار کمی از آنان برای برقراری رابطه جنسی به من مراجعه می‌کردند. این مردها به من پول می‌دادند تا آنچه را که نمی‌توانستند از همسران خود دریافت کنند، از فرد دیگری به دست آورند. همواره با خودم می‌اندیشیدم که چقدر این مردان غمگین و سرخورده به نظر می‌رسند و اگر چه متأهل هستند، چقدر احساس تنهایی می‌کنند!

تصورش را بکنید؛ برخی از مردان به زنان تن فروش روی می‌آورند تا آنان جای خالی محبت همسرشان را برایشان پر کنند. آن‌ها سعی دارند توجه و محبت را با پول بخرند.

یکی از شنوندگانم به نام باب می‌گوید:

«دکتر لارا، به راه خود ادامه بده و سعی کن هر چه بیشتر در مورد احساسات مردان و نیازهای آنان سخن بگویی (البته قبل از این که خیلی دیر شده باشد). همان طور که زنان دوست دارند در محیط خانه در معرض توجه باشند، مردان نیز نیاز دارند ویژه و ممتاز تلقی شوند!»

این صحبت‌ها به این معنا نیست که من زنان را به خاطر تمامی مشکلات خانه و جهان محکوم یا توبیخ می‌کنم، بلکه سعی دارم آنان را با قدرت جادویی درونشان آشنا کنم و آگاهشان نمایم که با به کار بستن این قابلیت‌ها قادر خواهند بود فضای خانه را، هم برای خود و هم برای دیگر اعضای خانواده به محیطی لذت‌بخش و صمیمی تبدیل کنند. این کار اصلاً پیچیده نیست. البته قبول می‌کنم که پذیرش انتقاد و کنار گذاشتن عادت‌های نادرست گذشته کمی مشکل است.

برای رسیدن به این هدف نیاز به وسیله و ابزارهای خاصی ندارید. تنها چشمی بینا، لحنی صمیمی، و دستانی مهربان داشته باشید و فقط چند دقیقه از روزتان را به این منظور اختصاص دهید!

دکتر لارا شلسینگر

فوریه ۲۰۰۳