

نیاز زنان، خواسته مردان

نویسنده:
دکتر جان گری

ترجمه:
بهزاد رحمتی



موسسه انتشارات تلاش

سرشناسه	: گری، جان، ۱۹۵۱-م.
عنوان و نام پدیدآور	: Gray, John
مشخصات نشر	: نیاز زنان، خواسته مردان/ نویسنده جان گری؛ ترجمه بهزاد رحمتی
مشخصات ظاهری	: تهران: تلاش، ۱۳۸۹.
شابک	: ۲۸۳ص: ۱۴/۵۰ × ۲۱/۵ س.م.
وضعیت فهرست‌نویسی	: ۶۰۰۰۰ ریال: 2-11-5791-600-978
یادداشت	: فیبا
موضوع	: Men, women and relationships, 2001. : عنوان اصلی:
عنوان دیگر	: کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان «بهبود در روابط زناشویی»
موضوع	: با ترجمه مهرداد انتظاری توسط علم در سال ۸۱ منتشر شده است.
موضوع	: بهبود در روابط زناشویی
موضوع	: تفاوت‌های جنسی (روان‌شناسی)
موضوع	: زنان - روان‌شناسی
موضوع	: مردان - روان‌شناسی
موضوع	: روابط زن و مرد
موضوع	: ارتباط - جنبه‌های روانشناسی
شناسه افزوده	: رحمتی، بهزاد، ۱۳۴۲ - مترجم
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۸۹ ب۹/۲ BF۶۹۲
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۵/۳۳
شماره کتابشناس ملی	: ۲۰۵۸۹۵۴

نیاز زنان خواسته مردان

* نویسنده: دکتر جان گری

* ترجمه: بهزاد رحمتی

* چاپ: اول ۱۳۸۹

* تیراژ: ۵۰۰۰ جلد

* حروفچینی: خرمشاهی

* لیتوگرافی: ساحل

* چاپ و صحافی: سمارنگ

* قیمت: ۶۰۰۰۰ ریال.

* شابک: ۶۰۰-۵۷۹۱-۱۱-۲-۹۷۸

حق چاپ محفوظ است.

آدرس: تهران، خیابان انقلاب، خیابان فروردین، پاساژ فروردین شماره ۱۷

تلفن: ۶ - ۶۶۸۳۳۷۵ فاکس: ۶۶۹۶۲۰۳۹

پست الکترونیک:

Mail: talashpublication@yahoo.com

www.talashpublication.persianblog.com

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۱۱
مقدمه:.....	۱۷
فصل اول: هنر مهرورزی به یک بیگانه.....	۲۹
مردم با هم تفاوت دارند.....	۲۹
چگونه با هم تفاوت داریم؟.....	۳۱
یگانگی در دل تنوع.....	۳۳
درک تفاوت‌ها.....	۳۶
کمی خودگشایی را دوست دارد و تام به غارش اهمیت می‌دهد.	
.....	۳۸
آلیس را خشنود کرده و هنری نیاز به قدرشناسی دارد.....	۴۲
پاتریک احساسات جنیفر را بی‌اعتبار می‌کند.....	۴۶
بازنگری مفروضات.....	۴۹
حمایت دشوار می‌شود.....	۴۹
کمک کردن دشوار می‌شود.....	۵۰
برای زنان، قدرشناسی، پذیرش و اعتماد دشوار می‌شود.....	۵۲
برای مردان توجه، درک و احترام گذاشتن دشوار می‌شود.....	۵۵
برخورد متفاوت زن و مرد با مسایل.....	۶۰
مردان به سرعت خاموش می‌شوند.....	۶۵
چگونه زنان درگیر احساس بی‌ارزشی می‌شوند؟.....	۶۷

۴ ◊ نیاز زنان، خواسته مردان

- ۷۰ چگونه مردان بی انگیزه می شوند
- ۷۳ زنان حسابدارانی خبره هستند
- ۷۵ اگر می دانستیم
- ۷۹ فصل دوم: شکل دهی رابطه
- ۸۰ ارتباط هدفمند
- ۸۳ درک درست
- ۸۶ ترس از تفاوت
- ۸۸ تفاوت ها بسان مغناطیس عمل می کنند
- ۹۰ پرهیز از داوری منفی
- ۹۱ یافتن یگانگی
- ۹۲ پذیرش مسئولیت
- ۹۳ چگونه خشم دیگران را برمی انگیزانیم؟
- ۹۵ مسئولیت پذیری و آزدگی سرکوب شده
- ۹۷ حسن نیت کفایت نمی کند
- ۱۰۱ فصل سوم : تفاوت های اصلی زن و مرد
- ۱۰۳ تفاوت های روانشناختی
- ۱۰۷ تفاوت های مکمل
- ۱۰۹ زنان باز شده و مردان جمع می شوند
- ۱۱۰ سبک های متفاوت ارتباط
- ۱۱۷ چرا مردان خودمحور می نمایند؟
- ۱۱۸ نیاز به تعادل
- ۱۲۱ معمای جذب
- ۱۲۲ شعله ور ساختن عشق
- ۱۲۳ چگونه از لازمه های جذابیت محروم می شویم؟
- ۱۲۵ چرا فرد شکل پذیر می شود؟

۱۲۸	چرا در برابر تفاوت‌ها مقاومت می‌کنیم.....
۱۳۰	مرد مردانگی باور.....
۱۳۲	زن از خود گذشته.....
۱۳۵	مردان نازک دل (لطیف‌الطبع).....
۱۳۶	زن مستقل.....
۱۳۸	راز بزرگ جذابیت.....
۱۳۹	فصل چهارم: زن و مرد دنیا را متفاوت می‌بینند.....
۱۴۰	آگاهی متمرکز، گشوده و فراگیر.....
۱۴۱	پسران و دختران پیشاهنگ.....
۱۴۲	کیف مردانه، کیف زنانه.....
۱۴۳	نحوه ورود به اتاق.....
۱۴۵	نحوه خرید زن و مرد.....
۱۴۶	گفتگوی تلفنی و رانندگی.....
۱۴۷	جلب توجه مردان.....
۱۴۸	مردان و تنش روحی.....
۱۴۹	درک نادرست از کلافگی زن.....
۱۵۳	تجربه احساس بهتر به شکلی متفاوت.....
۱۵۹	چگونه زن سبب رنجش مرد می‌شود؟.....
۱۵۹	مورد مثالی بیل و مری.....
۱۶۱	مورد مثالی جو و مارتا.....
۱۶۲	مورد مثالی ریک و شارون.....
۱۶۴	زمانی که مرد به واقع به دنبال راه چاره است.....
۱۶۶	مورد مثالی جو و مارتا.....
۱۷۰	مردان به راه حل و زنان به همدردی نیاز دارند.....
۱۷۲	چرا مردان فراموش‌کار هستند؟.....
۱۷۳	نزدیکی زن و دوری مرد.....
۱۷۵	خواندن ذهن یکدیگر.....

۱۷۸	تمرکزگرایی بازدارنده مردان
۱۸۰	زنان چگونه می‌توانند تمرکزگرایی مردان را مهار کنند؟
۱۸۲	مسئولیت یک مرد
۱۸۳	مسئولیت زن
۱۸۵	شیوه تصمیم‌گیری
۱۹۰	فرایند شکل‌گیری نقطه نظرات
۱۹۳	زندگی در آینده‌ای نامعلوم
۲۰۴	خود سرزنش‌گری در برابر سرزنش دیگران
۲۰۷	فصل پنجم: واکنش متفاوت زن و مرد به استرس
۲۰۹	تفاوت‌های اولیه در مواجهه با استرس
۲۰۹	احساسات مخرب
۲۱۱	آسیب‌پذیری زن و مرد
۲۱۴	چگونه زنان از تعادل خارج می‌شوند
۲۱۶	تغییر زنان چگونه ممکن می‌شود؟
۲۱۷	چگونه تعادل روحی مردان مخدوش می‌شود؟
۲۱۸	چگونه مرد تغییر می‌کند؟
۲۱۹	چگونه زن ناآگاهانه شوهرش را از خود می‌رانند؟
۲۲۲	چیزی که مرد بدان نیاز دارد
۲۲۲	نیاز اصلی زنان
۲۲۳	چگونه مردان سبب آزار زنان می‌شوند؟
۲۲۴	جنبه‌های تاریک ما
۲۲۶	خشونت مردان
۲۲۷	صلح جهانی
۲۲۹	ایجاد درد و رنج
۲۳۰	پرخاشگری تأثیرپذیرانه
۲۳۱	پرخاشگری موعظه‌گرانه و درس آموزانه
۲۳۳	خشونت زنانه

۲۳۵	تزریقات ذهنی منفی زنان
۲۴۱	فصل ششم: علایم تنش روحی
۲۴۲	گوشه‌گیری استرسی مردان
۲۴۴	غریز استرسی مردان
۲۴۷	زنان و هنر درخواست کردن
۲۵۰	واکنش سوم مردان به استرس
۲۵۱	چرا مردان سرد و خاموش می‌شوند؟
۲۵۳	زن و استرس
۲۵۴	درماندگی استرسی زنان
۲۵۷	درماندگی زن مرد را در چه شرایطی قرار می‌دهد؟
۲۶۱	آنچه که زن بدان محتاج است
۲۶۲	واکنش افراطی زن به استرس
۲۷۳	تکنیک دیگه چی؟
۲۷۵	پرهیز از نمود اماها در گفتگو
۲۷۶	چگونه مرد درگیر برداشت نادرست می‌شود؟
۲۷۷	شکل درست برخورد با واکنش افراطی چیست؟
۲۷۸	چگونه مردان گمراه می‌شوند؟
۲۸۱	فرسودگی استرسی زن
۲۸۴	پر کاهی که کمر شتر را خم می‌کند
۲۸۶	لازمه یک ارتباط سالم
۲۸۹	فصل هفتم: کسب تعادل شخصیتی
۲۹۶	تأثیرات مخرب سرکوب و خود خاموش‌سازی
۲۹۸	ذهنیات و پندارهای جنس‌گرایانه
۳۰۰	معنی واقعی برابری

۳۰۳	فصل هشتم: چرا زنان درگیر بی مهری می شوند؟
۳۰۳	توجه و آگاهی مردانه و زنانه
۳۰۴	زمانی که کار مرد تبدیل به زندگی زن می شود
۳۰۶	چگونه زن و مرد در بروز مشکل نقش آفرین می شوند؟
۳۰۹	بیان احساس منفی با زبان مهر
۳۱۰	چگونه پام تغییر می کند؟
۳۱۲	نشانه های گویای مشکلات زناشویی
۳۱۶	چگونه جان می تواند تغییر کند؟
۳۱۷	نزدیکی احساسی ارادی

۳۱۹	فصل نهم: هنر بهره مندی از یک زناشویی دلپذیر
۳۲۰	مطمئن سازی کلامی
۳۲۱	نمادهای عشق
۳۲۲	زمانی که نشانه های عشق ناپدید می شود
۳۲۵	مسایل جزئی نیز مهم هستند
۳۲۶	فعال شدن خلاقیت مردانه
۳۲۸	زنان نیاز به احترامی مخصوص دارند
۳۳۰	منطق عشق
۳۳۱	راز بزرگ عشقمندی زنان

۳۳۵	فصل دهم: هنر مبادله حمایت عاطفی
۳۴۰	کسب حمایت عاطفی
۳۴۲	هفت نیاز عاطفی
۳۴۴	نیازهای زنان و مردان

۳۴۷	فصل یازدهم: نیازهای عاطفی اصلی زن و مرد
۳۴۸	نیاز مساوی زن و مرد به عشق

۳۴۹	هدیه عشق.....
۳۵۰	نیاز زنان به توجه.....
۳۵۱	نیاز زن به درک شدن.....
۳۵۳	نیاز زن به احترام.....
۳۵۴	نیاز مردان به قدرشناسی.....
۳۵۶	زنان نیز به قدرشناسی محتاجند.....
۳۵۷	نیاز مردان به پذیرش.....
۳۵۸	نیاز مردان به اعتماد.....
۳۶۱	فصل دوازدهم: راز طبیعت‌های مکمل.....
۳۶۲	رابطه توجه با اعتماد.....
۳۶۶	درک و پذیرش.....
۳۶۸	احترام و قدرشناسی.....
۳۷۰	امتیازات زندگی عاشقانه.....
۳۷۳	فصل سیزدهم: تکنیک نگارش نامه احساسی.....
۳۷۴	هدف نامه احساسی.....
۳۷۶	آنچه که از دست نامه احساسی برمی‌آید.....
۳۷۸	نامه احساسی چگونه نوشته می‌شود.....
۳۸۳	چالش بزرگ زناشویی‌ها.....

پیشگفتار

واقعیت این است که مرگ پدرم در نگارش این کتاب به عنوان یک تجربه نمادین برانگیزاننده عمل کرده است. چون پدرم به طور غیرطبیعی جان به جان آفرین تسلیم کرده است. موضوع از این قرار است که راهزنی جهت به سرقت بردن اموال پدرم مرحوم ماشین پدرم را به زور به گوشه‌ای خلوت کشانده و با محبوس کردن پدر در صندوق عقب اتومبیل اقدام به سرقت پول و اشیای قیمتی ماشین کرده است و پدر مهربان و نوع دوستم به علت قرار گرفتن در این شرایط در نهایت در اثر خفگی ناشی از گرمای صندوق عقب ماشین راهی دیار باقی شده است. لازم به ذکر است که اگرچه ساکنان منطقه دو بار پلیس را از وجود یک ماشین رها شده آگاه کرده و مسئولین نیز به وظیفه خود عمل کرده بودند با این حال چون موفق به یافتن ماشین مشکوک نشده بودند در نهایت این امر منجر به مرگ پدرم شد.

خوب که درباره مرگ نابهنگام پدرم به اندیشه نشستم به این باور رسیدم که از برخی جهات مرگ پدرم و اشخاص هم سرنوشت او از کیفیتی سمبولیک و نمادین برخوردار است. بدین

معنی که اگرچه بسیاری از این قربانیان ذاتاً آدم‌هایی نیک، مهربان، خوش قلب و نوع دوست مثل پدرم هستند با این حال، این قربانیان در رابطه با خودگشایی و همدلی با مشکل مواجه هستند بدین معنی که این اشخاص به درستی نمی‌توانند با برقرار کردن ارتباطی سازنده همدلی، همراهی و همدردی دیگران را کسب کنند، لذا بدین علت است که با سرنوشت شومی از این دست مواجه می‌شوند.

اما آنچه که مربوط به نکته اصلی این داستان می‌شود این است که زمانی که جهت تشیع جنازه خود را به منزل پدری رساندم میل شدیدی داشتم تا دقایق پایانی حیات پدرم را به شخصه تجربه کنم. لذا در این راستا داخل صندوق عقب ماشین متوفی شده و اقدام به پائین کشیدن در صندوق کردم. در داخل صندوق متوجه شدم که چگونه پدر مرحومم از سر درماندگی و از ترس جاننش قسمت‌های مختلف کاپوت را سوراخ کرده تا شاید بدین وسیله بتواند از شر خفه شدن نجات یابد. همینطور متوجه شدم که پدرم اقدام به شکستن شیشه چراغ عقب کرده است تا بدین وسیله بتواند دستش را به دکمه قفل صندوق برساند با این حال تلاش‌هایش جهت گشودن قفل کارساز نشده است و این چیزی بود که من نیز در موقعیت پدرم، نمی‌توانستم به تنهایی با دستم قفل صندوق را باز کنم. خوشبختانه برادرم در بیرون از صندوق بوده و با راهنمایی کردن دستم در نهایت توانستم صندوق عقب را باز کنم. بله، همانطور که این داستان

واقعی نشان می‌دهد اگر پدرم در این شرایط به یاریگری دسترسی داشت بدون تردید دستخوش این واقعه شوم نمی‌شد. متأسفانه با توجه به شناختی که از پدر مرحومم دارم باید بگویم که اگرچه پدرم آشکارا آراسته به ویژگی‌های پسندیده‌ای چون خون‌گرمی، نرم‌دلی و نوع دوستی بود با این حال، خوداتکایی و خودبستگی به طرز بیمارگونی در وی نمود داشت بدین معنی که، پدرم به سادگی دست یاری خواهش را به سوی دیگران دراز نمی‌کرد. این در حالی است که پدرم جهت زنده ماندن تنها کافی بود که دستش را به بیرون از صندوق امتداد داده و بدین وسیله اقدام به باز کردن قفل از بیرون می‌کرد ولی متأسفانه از پس این کار برنیامد. لازم به ذکر است که من نیز بدون کمک برادرم نمی‌توانستم از این زندان مرگبار رهایی یابم.

هدف از ذکر این تجربه تلخ این است که این نکته مهم را به خوانندگان یادآور شوم که مرگ پدرم به عنوان محرکی بسیار بزرگ در راستای نگارش کتاب «نیاز زنان، خواسته مردان» عمل کرده است. چون تجربه شخصی و شواهد بسیاری گویای این واقعیت دردناک است که در این کره خاکی، زنان و مردان بسیاری وجود دارند که به مثل پدرم در زندان‌های خودساخته دل خویش محبوس بوده و نمی‌توانند با فشار دادن دکمه‌ها و شستی‌هایی، اقدام به گشودن قفل این زندان خودساخته کرده و بدین وسیله از مواهب و برخورداری‌های زندگی هرچه بیشتر بهره‌مند شوند. این در حالی است که همانطوری که مطالب و

ظرایف راهگشای این کتاب نشان می‌دهد زنان و مردان نمی‌توانند با همتی اندک به سادگی این قفل‌ها را گشوده و پیامد آن با عینیت بخشیدن به درک متقابل، تفاهم، همدلی و همراهی، به سادگی سعادت دنیوی و اخروی را تجربه کرده و بدین وسیله انسانیت، نوع‌دوستی و سازگاری را هرچه بیشتر در این دنیای فانی جاری و ساری سازند.

واقعیت این است که نگارش این کتاب و آزمودن بینش‌ها، راهکارها، مهارت‌ها و استراتژی‌های نوربخش آن از برای من به مثل یک سفر رویایی و خاطره‌برانگیز، بوده است. چون از طریق مطالب این کتاب از دره‌های چالش برانگیز ارتفاعات چشم‌نواز، طوفان‌های سهمگین، سرزمین‌های آفتابی و عشق و اعتماد واقعی درگذشتم. باید اعتراف کنم که من این سفر خاطره‌برانگیز و دوران‌ساز را مدیون عشق و همراهی همسرم بونی^۱ هستم. چون مطالب این کتاب با همراهی، تیزبینی و فراست او شکل گرفته است چون بسیاری از مطالب و مفاهیم مطروحه این کتاب از زبان همسرم جاری شده است لذا بدین علت است که از این زاویه او را بزرگترین آموزگارم می‌دانم.

عشق، صداقت، آسیب‌پذیری و شکنندگی بونی سبب شده است که احترامم نسبت به زنان و ویژگی‌ها و خصوصیات زنانه و جنس مؤنث دو چندان شود و این موهبت اکتسابی و بازتابی،

مهارت مهرورزانه‌ام را محسوساً تقویت کرده است. به علاوه از طریق عشق صادقانه همسرم بوده است که من نه تنها ویژگی‌های مردانه‌ام را پذیرا شده‌ام بلکه به آنها افتخار می‌کنم. مهمتر از همه اینکه، در این سفر من متوجه قدرت تحول‌آفرین عشق شده‌ام.

همینطور، بر خود فرض می‌دانم که مراتب تشکر صادقانه‌ام را نسبت به دخترم لورن و دختر خوانده‌هایم شانون و جولی ابراز نمایم چون لورن به من مهارت عشق‌ورزی رویایی را آموخته و از دختر خوانده‌هایم نیز به علت پذیرش و عشق بی‌ریایشان تشکر می‌کنم.

از برادر کوچکترم، جیمی نیز تشکر می‌کنم چون این جیمی ناکام بود که مرا در این سفرهای پرفراز و نشیب، غرقه در عشق و مهر بی‌غل و غش کرد. همینطور، این خودکشی سینه‌سوز جیمی بود که به من انگیزه داد که هرچه بیشتر اهمیت و ارزش زندگی را درک کنم. به علاوه این تالمات و آلام روحی جیمی بود که مهربانی و شفقت را در من تقویت کرده و در عین حال به من انگیزه بیشتری جهت خدمت به دردمندان و اشخاص بداقبال داد.

همینطور در اینجا لازم است که از زحمات پایان‌ناپذیر مادر فداکار و از خودگذشته‌ام یعنی ویرجینیاگری تشکر کنم چون این عشق و باور بدون قید و شرط این بهترین مادر موجود در جهان بود که مرا به این نقطه افتخارآمیز رسانده است. چون در طول این سال‌های پرفراز و نشیب و دشوار، او هرگز حمایت‌هایش را

از من دریغ نکرد.

و دست آخر اینکه من صادقانه از همه دردمندان و اشخاصی که جهت نیل به ارتباطی سازنده‌تر به من مراجعه کرده و بدون هیچ گونه پرده‌پوشی و خودسانسوری، موقعیت‌های زناشویی خود را به اطلاع رسانده و من نیز به فراخور توان و بضاعت علمی‌ام درصدد کمک شان برآمده‌ام از ته قلبم سپاسگزارم. چون این کتاب حاوی روشن‌گرت‌ترین مورد پژوهی‌های واقعی است که من و دردمندانم با پوست و گوشت خود با عوامل به وجود آورنده این موقعیت‌های خاص ارتباطی درگیر بوده‌ایم و این تشکر شامل هزاران بلکه میلیون‌ها نفر دیگری می‌شود که به طور مستقیم و غیرمستقیم با مطالب مطروحه در سمینارهای زناشویی محورم آشنا شده و با اعمال این راهکارهای راهگشا به فراخور توانشان تحولات سازنده‌ای را در زناشویی‌های خود موجب شده‌اند. همین‌طور، که از شما در مقام خواننده این کتاب، به واسطه شجاعت و شهامت‌تان تشکر کنم چون این شهامت شما بوده است که شما را مستعد تغییر کرده و این تغییر نگرش محور نیز، در نهایت نور عشق قلبتان را فروزان ساخته و با تاباندن این نور فروزان بر بخش‌های تاریک و ظلمانی زندگی انسانی، هرچه بیشتر مرهم بر جراحات و زخم‌های ناشی از جهل، یک بعدی نگری، کج‌اندیشی، مردی‌گری و زن‌باوری افراطی گذاشته و بدین وسیله هرچه بیشتر بسترهای یک دنیای انسانی‌تر و پویاتر را فراهم کرده‌اید.

مقدمه:

از آنجا که زن و مرد به دو جنس کاملاً متفاوت تعلق دارند این ویژگی طلب می‌کند که فرد جهت برخورداری از ارتباطی پویا و رضایت‌بخش جهت نیل به این مقصود سرمایه‌گذاری‌های لازمه را داشته باشد با این حال از آنجا که فرد باید از حاصل کار و ذهن‌مشغولی‌هایش برخوردار شود بدین علت احساس آرامش و رضایت نیز باید از سر و روی یک ارتباط مطلوب نمایان باشد. خوشبختانه شواهد نشان می‌دهد که زنان جهت نیل به این هدف هیچ انبایی از سرمایه‌گذاری ندارند چون به طور غریزی به این امر واقف هستند ولی به نظر می‌رسد که متأسفانه مردان در این رابطه با مشکل مواجه هستند اگرچه ویژگی اکتسابی مردان امروزی با ویژگی ریشه‌دار و دیرینه پدران و اجدادشان سازگاری ندارد. چون نسل اندر نسل مردان این دوره و زمانه شکارچیان ماهر و قابل بودند که با احتیاط، بردباری و هوشیاری به شکارشان نزدیک شده و سپس با یک کاسه کردن همه توان خود به یکباره شکار مورد نظرشان را فراچنگ می‌آوردند این در حالی است که مردان امروزی، تنها به کارهای محیط کاریشان اصال

داده و پس از بازگشت به منزل، کارشان را تمام شده تلقی کرده و با لم دادن آسوده حالانه در پای تلویزیون اقدام به استراحت و تمدد اعصاب می‌کنند و این رفتار مردان امروزی به سادگی اسباب رنجش همسرانشان را فراهم می‌آورد. چون زمانی که زن مرد را در این حالت می‌یابد به طور خودکار به این باور می‌رسد که شوهرش برای او و زندگی‌اش ارزش قایل نیست. لذا به علت این مناسبات و تعاملات در زناشویی‌های کنونی است که من عمیقاً به یک دستور کار نو باورمندم.

اکنون این پرسش مطرح می‌شود که چرا زن و شوهر نیاز به دستور کار نو دارند؟ واقعیت این است که با توجه به شواهد کنونی، امروزه ازدواج‌ها در قیاس با گذشته به مراتب متزلزل‌تر و شکننده‌تر است. برای مثال امروزه از هر دو ازدواج یک مورد با شکست مواجه می‌شود. این در حالی است که پایداری و تداوم ازدواج برای بهداشت روحی و جسمی اشخاص کاملاً ضروری است. به هر صورت آنچه که تردیدناپذیر است این است که ازدواج‌های پیشین، آشکارا بیشتر رضایت خاطر زن و شوهرها را تأمین می‌کرد. علت این مسئله این بود که در گذشته نقش‌های زناشویی زن و مرد کاملاً روشن بود فرضاً وظیفه مرد این بود که با کار کردن در بیرون از منزل، نیازهای مادی خانواده‌اش را تأمین کرده و وظیفه زن نیز این بود که به وظایف زنانه و خانه‌محورانه‌اش عمل کند. این در حالی است که امروزه نقش‌ها و وظایف سنتی زن و شوهرهای امروزی کاملاً دگرگون شده

است چون زنان امروزی نیز جهت تأمین نیازهای مادی خانواده‌شان دوشادوش مردان در بیرون از منزل کار می‌کنند و توانایی‌ها و درآمدهای کاری زنان سبب شده است که زنان مثل گذشته از زاویه مادی به شوهرانشان وابسته نباشند لذا بدین علت است که در حال حاضر در یک رابطه زن‌شویی مهمترین نیاز زنان حمایت عاطفی مردان است و دستیابی به این مهم نیز مستلزم این است که مرد به مهارت‌های ارتباط سازنده آراسته شود که متأسفانه جنس مذکر این زاویه از کاستی‌ها و نارسایی‌های آشکاری رنج می‌برد. علت اصلی این مشکل این است که مردان ناخواسته و به طور اکتسابی درگیر این نوع نارسایی شده‌اند. لذا بدین علت است که مردان حتی‌الامکان از شکل دادن ارتباط کلامی با همسرانشان فرار می‌کنند. زیرا این کاستی ناخودباوریشان را تقویت کرده و این مسئله نیز به نوبه خود بر روی عزت نفس و آرامش روحی‌شان اثر منفی برجای می‌گذارد. اما خبر خوش در این رابطه این است که مردان بسادگی از پس این کار برمی‌آیند. چون مردان امروزی از تخم و تبار پدرانی هستند که شکارگری ماهر و قابل بودند. بله، در گذشته پدران مردان امروزی اگرچه از شکار و صید مورد نظرشان می‌ترسیدند با این حال، این ترس مانع از این نمی‌شد که اجداد مذکر ما از شکارشان بازمانند. منظور از این یادآوری این است که خوشبختانه مرد نشان داده است که در صورت اراده کردن از پس انجام هر کاری برمی‌آید. با این اوصاف عرضه

کردن حمایت عاطفی به زن برای مرد کاری بس ساده است. اگرچه در ابتدای کار کسب این مهارت با قدری ترس و تردید همراه است.

از آنجایی که مردمان امروزی تفاوت اساسی و ماهوی با نسل‌های گذشته داشته و انتظارات امروزی ارتباط با ارتباطات و زناشویی‌های پیشین تفاوت دارد بدین علت، اولویت اصلی زن و مرد امکانات مادی نبوده، بلکه پول و رفاه مادی جایش را به نیازها و اولویت‌های احساسی داده است. چون زنان و مردان امروزی با پنجاه سال پیش تفاوت دارند.

نکته دیگر قابل توجه در رابطه با ترجیحات ارتباطی زن و مرد این است که مرد پس از رسیدن به عشق مورد نظرش زن ایده‌آلش را به طور دربست و تمام و کمال پذیرفته و بد و خوبش را یک جا پذیرا شده و از طرف مقابلش می‌خواهد که از چنین نگرشی درباره او برخوردار باشد. این در حالی است که این قضیه در مورد جنس مؤنث فرق می‌کند. چون زمانی که پس از جستجوهای بسیار سرانجام زن به شوهر مورد نظرش دست می‌یابد. اگرچه بر این باور است که سرانجام به انتخاب نهایی‌اش رسیده است با این حال، زن شوهرش را به طور مطلق مناسب ندانسته و از آنجایی که به قدرت بی‌کران و مافوق تصور عشق باورمند است بدین علت در نهایت به انتخابش بسنده می‌کند با این حال یقین دارد که مرد جهت ایده‌آل شدن باید تغییراتی را نیز در فردیت و شخصیت‌اش پذیرا شود.

بله، همانطور که این نکته مثالی نشان می‌دهد، ترجیحات و گرایش‌های زنان و مردان در حوزه‌هایی با هم تفاوت دارد. برای مثال از جمله این تفاوت‌های نمایان و ریشه‌دار می‌توان به ارتباط‌گرایی زنان و خود‌گرایی مردان، راه حل‌باوری مردان و تخلیه احساسی زنان، احساسات‌نمایی زنان و کرختی احساسی مردان، یک بعدی‌نگری مردان و همه‌جانبه‌گرایی زنان و بسیاری از تفاوت‌های ساختاری و ریشه‌دار زن و شوهر اشاره کرد. سؤال این است که در ارتباط نزدیکی چون زناشویی، آیا فرد می‌تواند در صورت عدم آگاهی از این تفاوت‌ها انتظاراتش را از ارتباط تأمین کند؟ پاسخ این سؤال قاطعانه منفی است چون زن و مرد به دو سیاره کاملاً متفاوت ونوس و مریخ تعلق داشته و هرگونه جهل به این تفاوت‌های اصلی، بدون هیچ تردیدی اسباب سرخوردگی فرد را فراهم می‌آورد. لذا بدین علت جهت تسخیر پویایی و رضایت در زناشویی فرد باید ضمن سازگاری با این تفاوت‌ها در عین حال، جهت نزدیکی عاطفی کارآمدتر نیز سرمایه‌گذاری‌های لازم را به انجام برساند.

از طرف دیگر همانطور که آمار و ارقام نشان می‌دهد امروزه در جوامع پیشرفته غربی از هر دو ازدواج یک مورد با ناکامی مواجه شده و این در حالی است که بررسی‌های گسترده انجام شده حکایت از این دارد که هیچ نوع ارتباطی نمی‌تواند به اندازه رابطه زناشویی از سلامت روحی و جسمی فرد پاسداری کند. پرسش این است که چرا ازدواج‌ها به سادگی آب خوردن از هم

گسسته می‌شوند؟ پاسخ این است که تلاطمات و تعارضات ارتباطی ناشی از کج‌فهمی و سوء تفاهم زن و شوهر شده و ریشه سوء تفاهم نیز جهل زن و مرد نسبت به تفاوت‌های اصلی جنسیتی است برای مثال شواهد نشان می‌دهد که تقریباً نیمی از زن و شوهرها از ناسازگاری جنسی رنج می‌برند و یکی از علل اصلی فروپاشی ازدواج همین عامل است. بدین معنی که ترجیحات و پاسخ‌های جنسی زن و مرد از زمین و تا آسمان با هم تفاوت دارد.

بله، این عدم آگاهی از تفاوت‌های جنسی و جنسیتی است که زن و شوهر را درگیر تنش و تعارض می‌کند این در حالی است که پذیرش کلیت زن و مرد به میزان قابل توجهی از تلاطمات و تشنج‌های ارتباطی می‌کاهد. به زبان دیگر زن و شوهر باید بپذیرند که به دو سیاره کاملاً متفاوت مریخ و ونوس تعلق داشته و تا مادامی که به تفاوت‌هایشان احترام نگذاشته و آنها را به رسمیت نشناسند هرگز نمی‌توانند پویایی و رضایت را در زناشویی تجربه کنند. برای مثال از آنجایی که مردان به طور ذاتی و ماهوی عملگرا و مسئله‌گشا هستند و این توانایی را از هزاران سال پیش تاکنون به اثبات رسانده‌اند. بدین علت منطقی نیست که زن به این نوع توانایی‌های شوهرش شک کند. چون تردیدافکنی سبب گوشه‌گیری و درخود فرو رفتگی مرد شده و این واکنش زن را هرچه بیشتر از ترجیحش دور می‌کند. چون همانطور که گفته شد زنان ذاتاً ارتباط‌گرا و مردان گوشه‌گیر و

انزواطلب هستند. با این وجود به رسمیت شناختن تفاوت‌های ساختاری و ذاتی، هرگز بدین معنی نیست که زن و شوهر دست از تلاش جهت نزدیک شدن بیشتر به یکدیگر بردارند. چون برخی از این تفاوت‌های زن و مرد اکتسابی و شرطی‌شدگی بنیاد است. برای مثال خوب می‌دانیم که مردان برخلاف زنان، آشکارا از کاستی‌های احساسات نمایانه رنج می‌برند. به بیان دیگر زنان احساساتی بوده و به کمک این مهارت می‌توانند در صورت لزوم، تنش‌های روحی خود را برطرف کنند این در حالی است که مردان آشکارا از بی‌رنگی احساسی رنج می‌برند. سؤال این است که آیا این ویژگی در مردان ذاتی و ماهیتی جنسیت بنیاد است؟

پاسخ منفی است چون زمانی که سخن از شرطی‌شدگی نارسا و بیمارگون در این کتاب به میان می‌آید مقصود شکل‌دهی ویژگی‌های جنسیتی به طور مصنوعی است برای مثال الزامات اجتماعی شدن و جامعه‌پذیری می‌تواند به سادگی دختر و پسر را قطبی کند. پس از آنجایی که بخشی از این ویژگی‌ها و کیفیات جنسیتی اکتسابی است فرد در صورت اراده کردن و آگاهی و سرمایه‌گذاری، می‌تواند ویژگی‌های خود را تعدیل کند و بدین وسیله به نزدیکی عاطفی بیشتری با همسرش نایل شود.

با توجه به آنچه که در فوق بدان اشاره شد و از آنجایی که در یک رابطه زناشویی عمدتاً این جنس مؤنث است که به دنبال ایجاد تحول در شوهرش است مایلیم این واقعیت را به اطلاع

زنان برسانم که اگرچه زنان می‌توانند تحولات سطحی را در ماهیت شوهرانشان ایجاد کنند با این حال نکته مهمی که همواره باید آویزه گوش یک ونوسی باشد این است که هرگز درباره گوشه‌گیری و خلوت‌گرایی مردان سنگ‌اندازی نکنند چون هیچ نوع سرمایه‌گذاری نمی‌تواند این گرایش مردان را متحول کند. روشن است که هرگونه سماجت در این خصوص با پیامدهای ناگواری همراه است زیرا ترجیح ریشه‌دار مردان این است که زمانی که مرد در اثر فعالیت‌های کاری روزانه‌اش دستخوش تنش روحی می‌شود میل باطنی و واقعی مرد این است که پس از بازگشت از محل کارش به درون غار اختصاصیش بخزد تا بدین وسیله هرچه بیشتر درباره ذهن مشغولیش اندیشه کند. به هر حال، زمانی که مرد وارد غارش می‌شود توقع ندارد که خلوتش توسط هیچ کس مخدوش شود چون پیشاپیش تابلوی «از ورود به غار پرهیز کنید» را بر سر در غار نصب کرده است چون در این غار ازدهایی مخوف وجود دارد. خوشبختانه جنس مذکر متوجه مفهوم این تابلوی هشدار دهنده شده و از ورود به غار پرهیز می‌کند ولی متأسفانه زن متوجه این نیاز مصالحه‌ناپذیر جنس مذکر نبوده و این مسئله در بسیاری از موارد سبب تعارض زن و شوهر می‌شود. خوشبختانه زن بی‌قرار باید بداند که مرد گوشه‌گیر ما پس از تجربه کردن این انزوای ضروری، هرچه سریع‌تر خود را به زنش رسانده و به حرف‌های شیرین پایان‌ناپذیرش گوش فرا خواهد داد.

از طرف دیگر در برابر خلوت‌گرایی و در خود فرو رفتن تنش بنیاد مردان، میل سرکش برقرارسازی ارتباط کلامی زنان وجود دارد و چون جنس مونث عمدتاً از این طریق تخلیه احساسی را تجربه کرده و به آرامش می‌رسد و چون امروزه زنان برخلاف گذشته جهت تأمین نیازهای مادی خانواده دوشادوش مردان در بیرون از منزل شاغل هستند این موقعیت سبب می‌شود که زنان در طی روز این نیاز اساسی خود را تأمین نکرده و بدین واسطه درگیر تنش روحی می‌شوند. بنابراین زن پس از بازگشت از محل کارش، پیش از هر چیزی درصدد پاسخ‌گویی به این نیاز ریشه‌دارش برمی‌آید ولی چون اولویت اصلی مردان را راه حل‌گرایی و مسئله‌گشایی تشکیل می‌دهد این ویژگی سبب می‌شود که هم‌کلامی با مرد انتظار زن را برآورده نکند چون هدف اصلی زن از حرف زدن و کلام‌فرسایی این است که احساس بهتری را تجربه کند نه اینکه مشکلاتش را حل کند. پس مردان در تعامل با زنان باید متوجه این تفاوت مهم باشند.

مطلب دیگر قابل ذکر در این رابطه این است که گاهگاهی پایان دوره غارنشینی مرد مقارن با شروع غارنشینی و گوشه‌گیری زن می‌شود و از آنجایی که مرد این ویژگی را در جنس مونث به رسمیت نمی‌شناسد این مسئله بیش از پیش سبب سردرگمی مرد می‌شود برای مثال زمانی که ۸ سال پیش به علت مسئله‌ای مجبور شدم که انزوای گذرایی را تجربه کنم پس از بیرون آمدن از خلوت‌م، متوجه شدم که زنم برخلاف همیشه به پروپایم

نمی‌پیچد و صادقانه اعتراف می‌کنم که عمیقاً از این شرایط نوظهور استقبال می‌کردم چون بر این باور بودم که در این فاصله می‌توانم به علایق شخصی‌ام بپردازم. واقعیت این است که اگرچه این فاصله سرخوشانه دستکم برای مدتی لذت‌بخش بود با این حال، زمانی که به علت نیاز جنسی به همسرم نزدیک شدم متوجه شدم که سرسنگینی و فاصله‌گیری او در این مقطع زمانی، پاسخی به غارنشینی من بوده است. بنابراین مردان باید مراقب این نوع مقابله به مثل زنان نیز باشند.

جان کلام اینکه اگرچه زن و مرد می‌توانند از طریق بردباری، همراهی، جنس و جنسیت‌شناسی و به طور کلی سازگاری تا حدودی تفاوت‌های سطحی خود را مهار کنند. با این حال این نوع واگرایی و نزدیکی و سازگاری شامل حال تفاوت‌های اصلی برشمرده شده در فوق نشده و هرگونه سهل‌انگاری در این خصوص همانطوری که مشاهده می‌شود کماکان ضربات مهلکش را بر پیکر زن‌اشویی‌های بی‌جان امروزی وارد می‌کند. از طرف دیگر از آنجایی که زن و شوهر پیش از هر چیزی انسان هستند این امر سبب می‌شود که گاهگاهی فرد دستخوش فراموشی و خطاکاری شود که در این صورت بر طرف مقابل فرض است که حتی‌الامکان فرصت جبران را به شریک زندگیش بدهد و دست آخر اینکه امید قلبی من است که زن و شوهرها و به طور کلی زنان و مردان با استفاده از ظرایف و راهکارهای ارتباط کارآمد در این کتاب، حتی‌الامکان بر تعارضات و

تنش‌های ارتباطی خود چیره شده و در عین حال جهت پرهیز از ذوب شدن در یکدیگر، با تمام قوا از فردیت و ویژگی‌های جنسیتی خود پاسداری کند. چون این خودپذیری کلی است که به فردیت شخص جان می‌بخشد.

شادکام باشید

دکتر جان گری

میل ولی، کالیفرنیا