

اسرار دلربایی: (زنان واقعا چه می‌خواهند؟): اسرار علمی کشف شده در آزمایشگاه عشق درباره آنچه زنان واقعا می‌خواهند/ جان گاتمن... و دیگران؛ مترجم کامیار سنایی، مانیا خواجه؛ ویراستار پیروش طلایی.
تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۵.
۳۰۸ ص:.

۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۸۳۵-۸

فیفا

عنوان اصلی: The man's guide to women: scientifically proven secrets from the "love lab" about what women really want, 2016

جان گاتمن، جولی شوارتز گاتمن، داگلاس آبرامز، راشل کارلتون آبرامز.
زنان واقعا چه می‌خواهند؟

اسرار علمی کشف شده در آزمایشگاه عشق درباره آنچه زنان واقعا می‌خواهند.
امور جنسی / Sex Psychology

روابط زن و مرد - جنبه‌های روان‌شناسی / Man-woman relationships - Psychological aspects

جاذبه جنسی / Sexual attraction

زنان - روان‌شناسی / Women - Psychology

گاتمن، جان مردخای، ۱۹۴۲ - م. / Gottman, John Mordechai

سنایی، کامیار، ۱۳۵۷ - مترجم/ خواجه، مانیا، ۱۳۶۱ - مترجم

۹۶۹۲BF

۱۵۵/۳۳۳

۴۶۲۳۴۴۸

اسرار دلربایی

زنان واقعا چه می‌خواهند

نویسندگان: جان گاتمن و جولی شوارتز گاتمن

داگلاس آبرامز، راشل کارلتون آبرامز

مترجمان: دکتر کامیار سنایی - مانیا خواجه

ویراستار: پیروش طلایی

صفحه‌آرا: الهه ایمنی

طراح جلد: روفیا پاکزادان

بازخوان نهایی: مهسا درویش

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۶

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۸۳۵-۸

ISBN: 978-964-236-835-8

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



NasleNowAndish

انتشارات نسل نواندیش

<https://telegram.me/naslenowandish>

فهرست

۱۱.....	مقدمه. اسرار آزمایشگاه عشق.....
۱۷.....	بخش اول. درک یک زن.....
۱۹.....	فصل ۱. زنان واقعا چه می خواهند؟.....
۳۷.....	فصل ۲. ذهن متعلق به او.....
۵۱.....	بخش دوم. قرار ملاقات با یک زن.....
۵۳.....	فصل ۳. خواندن زبان بدن.....
۶۵.....	فصل ۴. اولین برخورد.....
۷۷.....	بخش سوم. بستن یک زن.....
۷۹.....	فصل ۵. حرکت کنید.....
۸۹.....	فصل ۶. آیا او بیش از یک رابطه دارد؟.....
۹۹.....	بخش چهارم. عشق ورزی به یک زن.....
۱۰۱.....	فصل ۷. تصویر همه چیز است.....
۱۱۱.....	فصل ۸. بدن او سرزمین عجایب است.....
۱۲۱.....	فصل ۹. تبدیل شدن به بهترین مرد زندگی او.....
۱۳۷.....	بخش پنجم. زندگی با یک زن.....
۱۳۹.....	فصل ۱۰. یاد بگیرید مثل یک دختر دعوا کنید.....
۱۵۳.....	فصل ۱۱. چرا خرید یک جفت کفش این قدر طول می کشد؟.....
۱۶۱.....	فصل ۱۲. دوستان ابدی.....
۱۷۱.....	بخش ششم. محبت یک زن برای یک عمر.....
۱۷۳.....	فصل ۱۳. آیا او همان زنی است که می خواهید باقی عمرتان را با او سپری کنید؟.....
۱۸۷.....	فصل ۱۴. مام طبیعت.....
۱۹۹.....	فصل ۱۵. در کنار هم ماندن.....

مقدمه

اسرار آزمایشگاه عشق

شما خوش بخت شده است مبنی بر اینکه مردها کتاب نمی‌خرند.

اگر شما مرد هستید، این کتاب را خریده‌اید (یا قرض گرفته‌اید)، تبریک می‌گوییم! شما جلوتر از زنان حرکت می‌کنید؛ مردی هستید که با رفتارهای کلیشه‌ای خود را گیر نینداخته است و به زنان می‌گوید: می‌شود که تمام زن‌ها آرزوی داشتنش را خواهند داشت! اگر یار شما این سبب را خرید و آن را روی میز کنار تخت‌تان جا گذاشت، اصلاً نگران نباشید؛ هیچ مشکلی پیش نخواهد آمد. شما مجبور نیستید پولی را که به‌زحمّت به دست آورده‌اید خرج این کتاب کنید، اما اگر آن را بخوانید، برای هر لحظه که صرف آن می‌کنید حتماً چیزهای بسیار خوبی به دست خواهید آورد.

اگر شما زن هستید و در حال خواندن این کتاب هستید، خوشحالیم! می‌توانیم حدس بزنیم که انگیزه شما چیست. احتمالاً قصد دارید صحت این سخن "الب را امتحان کنید و سپس آن را به مرد زندگی‌تان بدهید (یا شاید هم به برادرتان، دوست‌تان، همسایه یا حیوان خانگی مذکرتان هدیه بدهید؛ اوه ببخشید! از کمک به حیوان خانگی‌تان معذوریم!) ما به شما اطمینان می‌دهیم که از طرف شما این کتاب را بارها بررسی کرده‌ایم، چون با دقت و تیزبینی زنانه دو خانم باتجربه و متخصص بالینی بررسی و امتحان شده است که در تألیف آن شریک بودند.

همچنین در این کتاب می‌خواهیم از مرد زندگی‌تان صحبت کنیم و شما را در جریان یک سرّ کوچک او قرار دهیم؛ یعنی او در دنیای بسیار معماگونه زنان به‌طور وحشتناکی گیج و سردرگم است و همان‌طور که این مسئله در مورد اغلب مردان صلق می‌کند، او نیز از راهنمایی گرفتن بیزار است. ما قصد انتقاد یا ناسپاسی نداریم. مردان خودشان هم به‌راحتی

به این مسئله اعتراف می‌کنند. زنان مرموز هستند (آقایان! حق با منه؟)، مرد زندگی شما واقعا دلش می‌خواهد بداند چگونه شما را دوست بدارد، خوشحالتان کند و مطمئن شود شما او را و فقط او را برای همیشه می‌خواهید. او دلش می‌خواهد کمتر با شما جر و بحث داشته باشد. می‌خواهد بیشتر با شما خوش بگذرانند. می‌خواهد بداند مغز شما چطور کار می‌کند، چه چیزی ضریان قلب شما را بالا می‌برد و چگونه همان مردی باشد که شما می‌خواهید. پس با خیال راحت این کتاب را بخوانید، اما بعد آن را به مرد زندگی‌تان بدهید یا آن را در ماشینش بگذارید یا در جعبه ابزار او بچانید؛ البته اگر فکر می‌کنید جایی است که پیدایش می‌کند! یا می‌توانید او را به بیرون رفتن تشویق کنید، ولی با زیرکی مسیر همیشگی‌اش را تغییر دهید تا به سست که بفرود می‌آید. برود و یک نسخه از این کتاب را برای خودش بخرد.

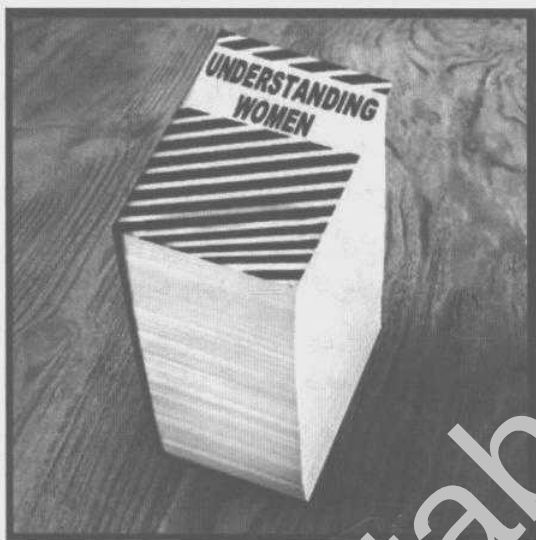
و اما حالا آقایان. همین جا اعلام می‌کنیم اسراری را می‌دانیم و می‌خواهیم آن‌ها را با شما در میان بگذاریم. صد سال این کتاب را طوری نوشتیم که خواندن و به کار بردن آن آسان باشد. همچنین تلاش کردیم کتابی سرگرم‌کننده باشد و هر جا امکان داشت از تصاویر و کارتون استفاده کردیم، پس بعضی وقت‌ها تصویر ارزشمندتر از هزاران یا حداقل چندصد جمله است و درعین حال به کسی عاشق کارتون خوب نیست؟

و اما یک خبر داغ: آقایان! شما قدرت ساختن یا به هم زدن یک رابطه را دارید! این حقیقت دارد. تحقیقات نشان می‌دهند آنچه مردان را راضی انجام می‌دهند، البته با کمی اغماض، عاملی اساسی محسوب می‌شود که یک رابطه خوب را از رابطه شکست‌خورده متمایز می‌کند. این مسئله به این معنی نیست که نیاز نیست زن سهم خود را ایفا کند؛ اما داده‌ها حاکی از آن هستند که اعمال مردان متغیر کلیدی است که تعیین می‌کند رابطه‌ای موفق می‌شود یا شکست می‌خورد؛ البته این خنده‌دار است، چون اغلب کتاب‌ها با موضوع ارتباط، برای زنان نوشته شده‌اند. این به نوعی شبیه عمل قلب باز روی بیمار اشتباهی است! پس ممکن است از اینکه نمی‌دانید چرا زنان این‌گونه رفتار می‌کنند تأسف بخورید، درباره نحوه رفتارشان فکر و گفتگو کنید و احتمالا حتی آن‌ها را برای فقدان رابطه موفق با خودتان سرزنش کنید؛ اما واقعیت این است که شیوه عمل و نحوه تفکر شماست که بسیار اهمیت دارد. صندلی‌های کافه‌های دنیا پر از مردهای تنهایی است که دارند به جوکی فکر می‌کنند که گفته‌اند و به سنگ خورده است و به خود می‌گویند

آخر چرا زن‌ها این‌طوری هستند. ما نمی‌خواهیم به چنین سرنوشتی دچار شوید. ما قصد نداریم بگوییم مشکل زن‌ها کجاست، بلکه می‌خواهیم توضیح دهیم در گذشته کجا ممکن است اشتباه کرده باشید. وقتی مسئله در رابطه با زن‌هاست، مردها یا بازنده هستند یا قهرمان! و ما می‌دانیم شما ترجیح می‌دهید کدام یکی باشید.

خریدار مواظب باش! این کتاب، راهنمای چگونه آوردن یارتان به تخت‌خواب نیست! البته کتاب‌های زیادی در این زمینه وجود دارند و اکثرشان براساس شیادی‌هایی است که به هیچ‌یک از رابطه مداوم یا واقعی منجر نمی‌شود. این کتاب مطمئناً به شما برای از راه به در کردن رضایت یارتان کمک خواهد کرد، اما هدف ما کمک به ارتباط موفقیت‌آمیز ابدی با یارتان است. تمام مطالعات تحقیقاتی نشان می‌دهند مردانی که رابطه شاد و سالم دارند، پول بیشتری درمی‌آورند، فعالیت جنسی بیشتری دارند (بله! چه باور کنید چه نکنید، مردان متأهل نسبت به مردان مجرد معمولاً رابطه جنسی بسیار بیشتر و بهتری دارند)، عمر طولانی‌تر دارند، کمتر از بیماری‌های مزمن رنج می‌برند و نقائص شناختی کمتری نشان می‌دهند؛ مثلاً در سال‌های آخر مردان حافظه‌شان را از دست نمی‌دهند، بنابراین اگر می‌خواهید با یک خانم فقط رابطه برقرار کنید ما به شما سرخ فصل‌های مربوط به رمانس و نحوه عشق‌ورزی بروید؛ اما اگر می‌خواهید او را نگه دارید و دوران سالمندی خود را تنها و غلیل سپری نکنید، فصل‌های مربوط به درک آنچه در ذهن و قلب یک زن می‌گذرد و نیز فصل دوست داشتن یک زن برای تمام طول عمر را بخوانید.

اگر یک‌سری دکمه وجود داشت که می‌شد با فشردنش به هر زنی را تسخیر کرد، کار خیلی راحت می‌شد. زنان پیچیده‌اند. هر زنی متفاوت است. این تفاوت، دلیل جذابیت آن‌هاست. این کتاب به شما کمک می‌کند تا بفهمید چگونه با سکون و سردرگمی‌ای که اغلب به افت رابطه منجر می‌شود رها شوید. ما می‌دانیم چه چیزی برای زن‌ها بسیار بااهمیت است و بیشترین چیزی که آن‌ها از مردان می‌خواهند، چیست. این کتاب راهنما را بخوانید و ما قول می‌دهیم که بتوانید رابطه رضایت‌بخش‌تری را برای خودتان و آن‌ها ایجاد کنید.



از کجا بدانیم؟

مشهور است که دکتر جان گاتمن با ۹۴٪ صحت، می‌تواند پیش‌بینی کند زوجی طلاق خواهند گرفت یا نه. منبع اصلی، آگامی و، آزمایشگاه علمی است.

جان محقق است و همسرش، دکتر جولی شوارتز گاتمن، روان‌شناس بالینی که در کنار وی برای تقویت روابط زوجین در سراسر دنیا کار می‌کند. دوگ و راشل مؤلفان کتاب‌های پرفروش و بین‌المللی درباره صمیمیت و اشتیاق هستند. راشل پزشکی است که از تجربه بالینی خود برای کمک به بسیاری از زنان و مردان برای درمان مشکلات قلبی و جسمی‌شان استفاده می‌کند.

جان علاوه بر آنکه یک محقق جهانی پیشرو در زمینه ازدواج است، به سبب تجربه روابط فاجعه‌آمیز با زنان هم مشهور است؛ البته قبل از اینکه با جولی ملاقات کند! ما می‌خواهیم به‌طور کامل این نکته را مشخص کنیم که تجربه او با زنان اغلب شامل روابط شکست‌خورده متعدد می‌شد. دوگ دون‌ژوان متولد نشده بود، اما در نهایت رمانی درباره یک اغواگر مشهور نوشت که در سراسر جهان ترجمه و منتشر شد.

بنابراین، اگر جان و دوگ دانش خدادادی درباره زنان نداشتند، پس چگونه زندگی متأهلی آنان با زنان شگفت‌انگیز به ترتیب تقریباً ۳۰ و ۲۹ سال دوام آورد؟

حق مطلب را به شایستگی نمی‌توان مطرح کرد؛ این دو معلم عشق‌ورزی نیستند. هر چیزی را که درباره زنان می‌دانند، به‌سختی یاد گرفته‌اند و جان با بیش از چهل سال مطالعه درباره زندگی واقعی زوجها، دانش خود را به دست آورده است.

راهنمایی‌های این کتاب از تحقیقات واقعی و روابط واقعی ریشه می‌گیرند که برخی بد، برخی خوب و برخی دیگر عالی هستند. بسیاری از این اطلاعات برای دنیای بالینی جدید هستند. در گذشته پزشکان بالینی که درباره روابط می‌نوشتند فقط زوج‌های دچار مشکل را دیده بودند، لذا درباره آنکه یک رابطه خوب چگونه می‌تواند باشد، فقط بر تخیلات خود تکیه می‌کردند. آن‌ها نمی‌دانستند مردان در روابط شاد و عالی واقعاً چگونه با شریک‌شان برخورد می‌کنند؛ اما ما می‌دانیم!

آن‌ها آزمایشگاه عشق نداشتند.

ما داریم!

دره ن آزمایشگاه

جان و بعدها جولی در ساختمان کوچک آزمایشگاهی در دانشگاه واشینگتن، که رسانه‌ها آن را آزمایشگاه عشق می‌نامیدند برای مطالعه روابط زوجین از روش‌های بسیار مختلف استفاده کردند.

برای مثال جان از گفتگوی زوجین با هم درباره آنکه هشت ساعتی را که از یکدیگر دور بودند چگونه سپری کردند، فیلم تهیه کرد. او آن‌ها را در حالی زیر نظر می‌گرفت که با هم بحث می‌کردند، درباره موضوعات جالب صحبت می‌کردند و تمام روز را در این ساختمان کوچک با هم می‌گذراندند. او وقتی آن‌ها در لحظات، هزنان صحبت می‌کردند یا بینشان تعارض ایجاد می‌شد میزان ضربان قلب، فشارخون، چگونگی تنفس، میزان تعریق و تکان خوردن‌هایشان روی صندلی حین صحبت کردن را اندازه می‌گرفت. سپس فیلم‌های ویدئویی را به زوجین می‌داد تا تماشا کنند و بگویند چه احساسی داشتند؛ گاهی هم از آن‌ها می‌خواست فیلم را دوباره ببینند و سعی کنند حدس بزنند احساس شریکشان چه بوده است.

او ثانیه به ثانیه فیلم‌ها را رمزگذاری می‌کرد؛ از جمله حالت‌های چهره، لحن صدا، کلمات، حالات بدنی، هیجانات مثبت مثل علاقه، عاطفه، شوخی و درک و فهم و هیجانات منفی مثل ناامیدی، آزار، خشم و ناراحتی. او همچنین انتقادگری، اهانت، تدافعی بودن، پاسخگو نبودن و چندین رفتار دیگر را نیز ثبت کرد.

سپس با هر زوج دربارهٔ سابقه و فلسفه رابطه‌شان مصاحبه کرد. او با هر فرد دربارهٔ سابقه هیجانی‌اش از خشم، ناراحتی و ترس صحبت کرد.

او بعد از تمام این سنجش‌ها، یک تا سه سال منتظر ماند و سپس دوباره زوجین را دید: در سه و دوباره. او و جولی در حال حاضر بیست سال است که زوجها را تحت نظر دارند؛ در طول تمام ده سال زندگی، طی سال‌های اول ازدواج، وقتی والد شدند و در سال‌خوردگی. آن‌ها زمان‌ها را در میانسالی، بازنشستگی و حتی در اواخر هشتادسالگی‌شان رد می‌کنند.

آن‌ها هم زوج‌های سرد و هم زوج‌های ناراضی را که از هم جدا شدند یا به‌اکراه با هم مانده بودند، در تمام روابطشان زیر نظر گرفتند. برخی از زوجها روابط صمیمی و بسیار درهم‌تنیده‌ای را می‌خواستند. برخی‌ها استقلال بیشتر از یکدیگر و جدایی بیشتر را خواهان بودند؛ برخی بسیار مشاجره می‌کردند و بعضی دیگر کلاً از تعارض اجتناب می‌کردند.

آن‌ها در طول چهل سال بیش از سه‌هزار زوج را تحت نظر داشتند و این زوج‌های واقعی تمام چیزهایی را به آن‌ها آموختند که اکنون در مردان و زن‌هایی می‌دانند که با یکدیگر رابطه دارند، همین‌طور چیزهایی که زن‌ها در کنار این‌ها می‌خواهند. خلاصه، رازهای آزمایشگاه عشق رازهایی هستند که هر انسان باید بداند؛ این‌ها رازهایی هستند که اطمینان می‌دهند شما یک قهرمان هستید نه یک قربان.

اکنون زمان آن رسیده است که مردان آستین خود را بالا بزنند و بفهمند زنان چه می‌خواهند و به چه چیز نیاز دارند؛ چگونه به بهترین نحو آن را برایشان فراهم کنند و چگونه در سراسر عمرشان با یار خود رابطه شاد و عاشقانه داشته باشند. در این کتاب می‌خواهیم به شما رازهای جذب، قرار ملاقات گذاشتن، با هم بودن و زندگی روزانه با یارتان را بیاموزیم. می‌خواهیم بدن او را ترسیم کنیم و زبان بدنش را رمزگشایی نماییم. و بهترین راه شروع، از قلب ماجراست؛ اینکه چیزهایی که یک زن از مرد می‌خواهد را به شما بگوییم.