

اسکات هالتزمن



روانشناسی خانواده

رازهای زناشویی مردان کامیاب



ترجمه مجید هوشنگی

مدیریت رفتار همسر ۲

سرشناسه	هالتزمن، اسکات، ۱۹۶۰ - م. Haltzman, Scott
عنوان و نام پدیدآور	روانشناسی خانواده‌های خوشبختی: مردان کامل‌پسند چگونه به آن‌ها دست‌یابی می‌کنند؟
مبهر داشته باشید؛ مولف اسکات هالتزمن، ترافوی دیگر و نیمه‌ها؛ مترجم مجید هوشنگی	
مشخصات نشر	قم: سه نقطه، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	ت ج: ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۶۹۱۷-۱۰-۸
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: These secrets of happy families eight keys to building a lifetime of connection and contentment, c۲۰۰۹
یادداشت	کتاب حاضر اولین بار تحت عنوان "راز خوشبختی خانواده‌ها" توسط انتشارات هادی در سال ۱۳۹۰ و همچنین در سالهای مختلف با عناوین و مترجمان مختلف ترجمه و منتشر شده است.
عنوان دیگر	۸ راز خوشبختی خانواده‌ها.
موضوع	خانواده‌ها
ع	Families
موضوع	خانواده‌ها -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	Families -- Psychological aspects
شناسه الفبایی	هوشنگی، مجید، ۱۳۵۸ - مترجم
رده‌بندی کنگره	HQ۷۳۴.۵۲۶۵۵ ۱۳۹۵
رده‌بندی دیوید	۶۴۶/۷۸
شماره کتاب‌سازی	۴۴۰۱۶۳۹

شناسنامه

اسم کتاب: روانشناسی خانواده ۲
ناشر: سه نقطه

مؤلف: اسکات هالتزمن

مترجم: مجید هوشنگی

چاپ: اول، ۱۳۹۵

چاپ: طاهر

قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۱۳	رازهای زناشویی مردان کامیاب
۱۹	تقدیر و تشکر
۲۳	مقدمه
۲۴	شکست یک گزینه نیست.
۲۵	مردان می‌توانند ازدواج را به پایان برسانند.
۲۵	برابر، اما بسیار متفاوت
۲۶	تکامل پیدا کن یا بمان؟
۲۸	صحتی مردانه
۲۹	شکستن سکوت
	فصل دوم
۳۱	شما مرد هستید
۳۵	مرد رسانه‌ها
۳۵	عجیب نیست که ما شکست می‌خوریم!
۳۸	مردان و زنان متفاوتند.
۳۹	برخی از جالب‌ترین یافته‌ها از این قرار است:
۴۲	به خاطر داشته باشید که همه موافق نیستند.
۴۳	متهم یا گناهکار!
۴۳	زنان می‌گویند: مردان ارتباط برقرار نمی‌کنند و روابط اجتماعی شکل نمی‌دهند.
۴۴	زنان می‌گویند: مردان به اندازه زنان عاطفی نیستند.
۴۵	به خاطر داشته باشید که مغز، بزرگترین ارگان جنسی است.
۴۶	زنان می‌گویند: مردان، خانه دارهای خوبی نیستند.

- ۴۷ به خاطر داشته باشید شما بردگان زیست شناسی نیستید.
 ۴۷ زنان می گویند: همه چیز که مردان درباره آن فکر می کنند، رابطه جنسی است.
 ۴۹ زمانی برای تغییر

فصل دوم

- ۵۱ از مشاوران ازدواج برحذر باشید
 ۵۳ چه احساسات عالی بی درباره مزایای زوج درمانی
 ۵۴ عیب درمان
 به خاطر داشته باشید که ایرادی ندارد به مشاور مراجعه کنید، اگر همسران شما
 ۵۵ را فریاده است.
 ۵۶ مشکلات روحی مانند آن
 ۵۹ مغالطات درمانی
 به خاطر داشته باشید آموزش زنایی جایگزینی برای مشاوره زنشویی
 ۶۸ است.
 ۷۴ مشاوران به کسانی کمک می کنند که خودشان به خود کمک کنند.

فصل سوم

- ۷۷ راه نخست:
 ۸۰ انتخاب شغل واقعی ما
 ۸۱ زبان عشق
 ۸۳ آنچه می خواهیم: عشق همیشگی، شغلی برای تمام عمر
 ۸۴ مصاحبه کاری عشق
 ۸۶ رو به رو شدن با چالش های کاری
 ۹۰ وظایف و مسئولیت
 ۹۵ نوبت شماست که یک توصیف شغلی بنویسید.

- ۹۷ در انتظار چالش‌ها باشید.
- ۹۹ کی شروع کنیم؟
- ۱۰۰ فهرست آنچه باید انجام دهید:

فصل چهارم

- ۱۰۱ راه دوم:
- ۱۰۳ حقانیت را کنترل کنید.
- ۱۰۴ رء تفاسم بزرگی
- ۱۰۵ به او یک لوح می‌دهید: بدون قضاوت و از اول شروع کنید.
- ۱۰۷ نگاهی نزدیک تر به او دارید.
- ۱۰۷ مادر بودن
- ۱۰۸ رابطه او با پدر و مادرش
- ۱۰۸ رابطه او با پدر و مادر شما
- ۱۰۸ روشی که برای بزرگ کردن بچه‌ها می‌پسندید.
- ۱۰۹ شغل او
- ۱۰۹ نگرش او به مسائل مادی
- ۱۰۹ تصور او از ایده‌های مهم
- ۱۱۰ بر رفتارهای خاص تمرکز کنید.
- ۱۱۰ جهت را برسید
- ۱۱۴ کسب اطلاعات عمیق
- ۱۱۶ نمایه روانشناختی
- ۱۱۷ به خاطر داشته باشید عشق، واژه‌ای عملی است.
- ۱۱۷ همسران را برای دوست داشتنش بشناسید، نه برای تغییر دادنش.
- ۱۱۸ لیست بایدها

فصل پنجم

- ۱۱۹ راه سوم:
- ۱۲۱ چرا در خانه باشیم؟
- ۱۲۲ عشق سفر
- ۱۲۳ هنر پرهیز
- ۱۲۳ پرهیز از درگیری
- ۱۲۵ برای پرهیز، کنترل امور را از دست دادن
- ۱۲۵ برای پرهیز، استرس پذیری کردن یا کارهای خانه
- ۱۲۶ برای پرهیز از سمیت
- ۱۲۷ برای پرهیز از نگرانی
- ۱۲۸ برای پرهیز از گیر افتادن
- ۱۲۹ برای پرهیز از احساس نان آور نبودن
- ۱۳۰ به خاطر داشته باشید حتی وقتی دور از خانه باشید، می‌توانید در خانه باشید.
- ۱۳۰ تطابقات اولیه
- ۱۳۰ اولین اشتباه در اولین روز ازدواج
- ۱۳۲ استقلال در برابر با هم بودن
- ۱۳۴ در جای‌های نادرست به دنبال عشق گشتن
- ۱۳۵ تعادل پیدا کردن
- ۱۳۶ زمانی را برای افزایش کیفیت رابطه قرار دهید.
- ۱۳۷ آنچه می‌خواهید، به دست می‌آورید.
- ۱۳۷ احساس ایمنی در خانه
- ۱۳۹ آبیاری کردن ریشه‌های ازدواج
- ۱۴۰ بزرگ شدن بچه‌ها
- ۱۴۱ خود را بیازماید

- ۱۴۲ مرد سطح اول حاضر در خانه
 ۱۴۳ مرد سطح دوم حاضر در خانه
 ۱۴۳ مرد سطح سوم حاضر در خانه
 ۱۴۴ مردانی که هرگز در خانه حاضر نیستند.
 ۱۴۶ لیست بایدها

فصل ششم

- ۱۴۷ راه چهارم:
 ۱۴۹ انتظار درگیری را داشته باشد و با آن کنار بیاید
 ۱۵۰ من درست می‌گویم و اینها می‌کنی.
 ۱۵۱ یک نظر حرفه‌ای
 ۱۵۳ به خاطر داشته باشید درگیری اجتناب ناپذیر است.
 ۱۵۳ پایان داستان
 ۱۵۴ زوال
 ۱۵۴ مردان مبارز
 ۱۵۵ هورمون‌های مردانه
 ۱۵۶ رام کردن غریزه‌ها
 ۱۵۷ پنج دلیل اصلی جنگیدن ما
 ۱۵۸ به خاطر داشته باشید برخی درگیری‌ها باعث شکست پذیری ازدواج می‌شود.
 ۱۵۹ پول
 ۱۶۲ رابطه زناشویی
 ۱۶۳ به خاطر داشته باشید که قدرت در دست زنان است.
 ۱۶۴ خویشتاوندان همسر
 ۱۶۶ کارهای خانه

- ۱۷۰ گاهی حمایت گرانه با او گفتگو کنید.
- ۱۷۰ تولد نوزاد
- ۱۷۲ جلوگیری از تبدیل شدن موضوعات کوچک به موضوعات بزرگ
- ۱۷۳ شعله ورت کردن آتش
- ۱۷۵ به خاطر داشته باشید اشکالی ندارد که احساساتتان را پیش خود نگه دارید.
- ۱۷۶ رهنمای بی توجهی
- ۱۷۷ به اشت منفی
- ۱۷۸ با انگشت اشاره کردن
- ۱۸۰ ترمیم روابط رفتی نبرد تمام می شود.
- ۱۸۱ به فکر دلایل خوب برای ترمیم روابط پس از درگیری باشید.
- ۱۸۲ اندرزهای مرا به کار بیندازید.
- ۱۸۳ لیست بایدها
- صل هفتم
- ۱۸۵ راه پنجم:
- ۱۸۷ گوش دادن را یاد بگیریم
- ۱۸۷ قدرت گوش دادن
- ۱۸۸ به دنبال تأیید لفظی بودن
- ۱۹۰ صحبت زنانه
- ۱۹۲ آنچه را میان کلمه ها نهفته است، بشنوید.
- ۱۹۳ این مشکل مربوط به جنسیت است.
- ۱۹۴ استفاده از مهارت های شنیداری تیمکره های مغز
- به خاطر داشته باشید اگر تمرین باعث کمال می شود، زنان ارتباط گیرندگان
- ۱۹۵ بهتر هستند.

- ۱۹۶ گوش دادن به زبان بدن او
- ۱۹۶ به خاطر داشته باشید عمل کردن، همه چیز نیست.
- ۱۹۷ یاد گرفتن یک فرهنگ جدید
- ۱۹۸ مهارت‌های ارتباطی
- ۱۹۸ وقتی او صحبت می‌کند، در یک جا آرام بمانید.
- ۱۹۸ تلویزیون را خاموش کنید.
- ۱۹۸ مدتی که او نگاه کنید.
- ۱۹۹ بکوشید ابراز احساسات کنید.
- ۱۹۹ تأیید کنید.
- به خاطر داشته باشید که این که با هر چیزی موافقت کنید، دوباره فکر کنید.
- ۲۰۰ عشق خود را با کلمات ابراز کنید.
- ۲۰۱ به اشتباهات خود اذعان کنید.
- ۲۰۱ به او فرصت حرف زدن بدهید.
- ۲۰۲ دستورالعمل‌های حرفه‌ای‌ها
- ۲۰۲ صحبت کنید، تکرار کنید، پاسخ دهید: گوش دادن انعکاس
- ۲۰۵ آنچه واقعاً به شمار می‌آید، گوش دادن هم‌لانه است.
- ۲۰۷ گوش دادن با تنظیم دقیق
- ۲۰۹ لیست بایدها

فصل هشتم

- ۲۱۱ راه ششم:
- ۲۱۳ بخواهید که خوشنود کنید.
- ۲۱۶ فعال باشید، کاری انجام دهید.

- ۲۱۸ باز خورد مثبت بدهید.
- ۲۱۹ آنچه برای او انجام می‌دهید را با آنچه درباره او می‌دانید، تطبیق دهید.
- ۲۲۲ کارت بفرستید.
- ۲۲۴ با فکر و خلاق باشید.
- ۲۲۵ زمانی را به بازی کردن بگذرانید.
- ۲۲۸ این کار را به خاطر عشق انجام دهید.
- ۲۲۹ است بایدها

فصل نهم

- ۲۳۱ راه هفتم:
- ۲۳۳ خود را معرفی کنید.
- ۲۳۴ شما چه کسی هستید؟
- ۲۳۴ شما و بدنتان
- ۲۳۶ بهداشت
- ۲۳۷ سلامتی
- ۲۳۸ اعتیاد
- ۲۴۰ وفاداری
- ۲۴۲ متافیزیک
- ۲۴۳ زمانی برای آنکه خود را مقدم بدانید.
- ۲۴۵ همه چیز زیر سر ارزش‌هاست.
- به خاطر داشته باشید آنچه برای شما خوب است، برای ازدواجتان نیز خوب است.
- ۲۴۸
- ۲۴۸ درخواست برای آنچه می‌خواهید.
- ۲۴۹ پسرها و بازی

- ۲۵۱ به خاطر داشته باشید گاهی فقط باید کارتان را انجام دهید.
- ۲۵۲ پسرها و اسباب بازی‌هایشان
- ۲۵۴ به واقعیت تبدیل کردن لیست آرزوها
- ۲۵۵ لیست بایدها

سخن آخر

- ۲۵۹ عشقتان را جشن بگیرید
- ۲۶۰ به خاطر دلایل مردانه جشن بگیرید.
- ۲۶۱ تأثیر ازدواج‌تان در تکاگیری هویت فعلی خود را جشن بگیرید.
- ۲۶۲ وقت‌های خصوصی خود را جشن بگیرید.
- ۲۶۳ هرگونه که دوست دارید جشن بگیرید.
- ۲۶۶ درباره نویسنده‌گان

رازهای زناشویی مردان کامیاب

یک بار در هر سال کتابی منتشر می‌شود که فضای گفتمان دربارهٔ مردان و ازدواج را تغییر می‌دهد. «رازهای زناشویی مردان کامیاب» همان کتاب است. در این کتاب، دکتر هالترمن با سلسله‌استلال‌های قانع‌کننده و در عین حال طنزآمیز، به مردان این توانایی را می‌دهد که بتوانند در یادگیری مهارت‌های ضروری درک همسر و پیش بردن ازدواجی سرافراز و رضایت‌بخش، استاد گردند. البته هالترمن از بحث و جدل لذت می‌برد و در کتابش چند بار به بحث‌های فتنه‌گرانه دربارهٔ ناعادلانه بودن ازدواج سنتی، مبتنی بر نظریات فمینیستی می‌پردازد. همچنین تفاوت‌های مغزی و هورمونی مردان و زنان را متذکر می‌گردد.

بری مکارتی، استاد روانشناس آمریکن یونیورسیتی و نویسنده «Getlgh It Rish» و «the First Tise v Relcinding Desirs» دربارهٔ این کتاب می‌گوید: این کتاب فوق‌العاده، پر است از کارهایی که می‌توانید انجام دهید. «بله، شما می‌توانید!» این کتاب، شما را در پیوند برقرار کردن با همسران از راه‌هایی قابل شمارش و آسمایی می‌کند. ممکن است او این کتاب را خریده باشد، اما لازم است شما آن را بخوانید. اسکات استنلی، محقق امور زناشویی، نویسندهٔ کتاب «قدرت تعهد: راهنمای عشقی فعال برای یک عمر» و نویسندهٔ همکار «برای زناشویی‌تان بجنگید»، در این باره می‌گوید: این کتاب، عالی، تند و تیز، کاملاً عملی و هواخواه ازدواج که به زبان مردان نوشته شده یکی از کتاب‌هایی است که هم مردان و هم زنان باید بخوانند. من

آن را از جلد رویی تا جلد پشتی کلمه به کلمه خوانده‌ام.

پت لاور، اد. دی^۱ نویسنده کتاب «حقیقت عشق»: این کتاب به دل‌ها و ذهن‌های مردان و زنان متأهل رسوخ می‌کند. اسکات هلترمن به جای آن که مردان را در برقراری رابطه به صورت موجوداتی دارای کمبود تصویر کند، به آنها نشان می‌دهد چگونه توانایی‌های منحصر به فرد خود را در ازدواج به کار گیرند و چگونه چالش‌های منحصر به فرد خود را مدیریت کنند. او دانش اعصاب شناسی، تجربه‌های بالایی و داستان‌های روزمره‌ی مردان متأهل را به شکلی متقاعد کننده به هم آمیخته است. هدیه‌ای برای مردان سراسر جهان.

ویلیام جی. دو هرتی، استاد جامعه شناسی خانواده، دانشگاه مینه سوتا، نویسنده «ازدواج آن را پس بگیرید: با هم ماندن در دنیای فاصله‌ها»: در فرهنگی که اغلب در ازدواج‌های شکست مرده، مردان را به نداشتن مهارت‌های رابطه‌ای متهم می‌کند، این کتاب، رازها و اقیانوس را چنان که هست برای مردان بیان می‌کند و به وسیله رهنمودهای این کتاب آنها می‌توانند برای کمک به ازدواجشان اقدامات موافقی انجام دهند. این کتاب راه درست را به مردان نشان می‌دهد و بیان می‌دارد که مشاوری‌های سنتی ازدواج، محیط نامناسبی برای مردان در زندگی خانوادگی ترسیم می‌کنند.

گلن ساکسی^۲، مقاله نویس و میزبان گفتگوی رادیویی می‌گوید: ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که عقیده مردم بر این است که مردان باید خود را با زندگی خانوادگی و برابری با زن‌ها و مسائل و ارتباط با ایشان وفق دهند. اکنون روانپزشک و متخصص ازدواج، اسکات هلترمن، راه نجات را نشان می‌دهد. اسکات به مردان گوش سپرده است؛ به درد و سرگرمی آنان در تلاش برای پاسخ به پرسش جاودانی فروید که «زن چه می‌خواهد؟»، یا شخص همان بالینی زنان و مربیان خودیاری چه می‌خواهند؟. وی در پاسخ، کتابی گرانبه از پندهای خوب برای مردان درباره ازدواج نوشته است و در آن سر رشته‌هایی بر زبان قرار داده تا بتوانند مفهوم مرد بودن را درک کنند و بدانند که اگر از تلاش برای اصلاح حقیقت مرد بودن مردان دست بردارند، آنها تا چه اندازه می‌توانند مفید باشند.

1. Pat Love, Ed. D

2. Glenn Sacks

اسکات به خوبی آگاه است که مرد بودن نمی‌تواند عذر و بهانه‌ای برای بد رفتاری باشد. این کتاب باید کنار تختخواب هر زوجی حاضر باشد.

فران اس. پیتمن سوم، پزشک و نویسنده کتاب (Man Enough and Geons Up!)؛ من و همسرم چهل و یک سال است که با هم زندگی کرده‌ایم و شکی نداریم که خواندن کتاب رازهای هلتزمن رضایت بخش است. این کتاب چیزهای تازه‌ای دربارهٔ من، ما، و او، برای ما آشکار کرد.

گرگ ساتن، متخصص احیای کسب و کار و نویسنده «Corporate Canaries»؛ سرانجام کتابی منتشر شده است که هر مردی باید بخواند و هر زنی دوست دارد شوهرش آن را به سطر برپارد. این کتاب افسانه‌بی‌اطلاعی مردان و بی‌تفاوتی آنها در تشکیل یک رابطهٔ موفق را فرو می‌پاشد. در واقع، بیشتر مردان بالاتر از هر چیز دیگری در زندگی دوست دارند که شوهران خوبی باشند؛ حتی فراتر از آن، ما مردان با داشتن کمی شانس هم در این موفقیم. اما باید هشدار دهم که این کتاب برای آنان که می‌خواهند تبعیض‌های تاریخی زنان و مردان را رفع کنند، یا برای کسانی که در فکر تغییر مردان هستند، نیست. این کتاب از تفاوت‌های دو جنس تجلیل می‌کند؛ و تصدیق می‌کند که در زندگی، هیچ جنس معتدلی در داشتن یک ازدواج خوب نیست. یک نسخه از این کتاب را برای هر مرد و زنی که برایتان عزیز است، تهیه کنید.

جد دایمونه، نویسنده «Male Menopamse and the Writable Male syndrome»؛ تقریباً در هر دهه، کتابی دربارهٔ ازدواج به طبع می‌رسد که زاویه دیدی منحصر به فرد و اصولی دارد و رهنمودهای آن باعث تغییر محسوس در ازدواج می‌شود. رازهای زناشویی مردان کامیاب، چنین کتابی است. همانند کتاب‌های «مردان مریخی، زنان ونوسی» و «هفت اصل ازدواج‌های موفق». چه مرد باشید، چه زن، به سختی می‌توانید دست از خواندن این کتاب بکشید. زیرا از منصفانه‌ترین و شما را با همه گونه رازهای ازدواج موفق و عشق بشری به چالش می‌کشد.

مقدمه

صدای کوبیدن در، صدایی است که هر ساله میلیون‌ها مرد وقتی همسرانشان آنها را از در خانه‌هایشان بیرون می‌روند و به دادگاه‌های طلاق می‌کشانند، می‌شنوند. در طی سه نسل، آمار طلاق در آمریکا از ۱۴ درصد به نیمی از کل ازدواج‌ها رسیده است. این اواخر همواره درباره این حقیقت می‌شنوید که زنان، بسیار بیشتر از مردان، در پاسخ پژوهشگران اظهار می‌کنند که ازدواج‌های شادی ندارند. در حقیقت بیش از دو سوم جدایی‌ها را زنان آغاز می‌کنند.

چگونه چنین چیزی ممکن است؟ آیا نباید زنان به جای مرده اعلام کردن ازدواجشان، به دنبال ترمیم آن باشند؟ فرض بر این است که زنان متخصصان روابطند. آنها به مشاوران مراجعه می‌کنند؛ برنامه‌های معلمان روابط زناشویی را از تلویزیون می‌بینند؛ مقالات مجله‌ها را می‌خوانند؛ و به دنبال جواب به سؤالات دلب‌های خود یاری می‌روند. پس چرا با امواج طلاق مقابله نمی‌کنند و نمی‌کوشند ازدواج‌هایشان را بهبود ببخشند؟ همه اینها به این دلیل است که در اغلب موارد، زنان از مردان خود شاک‌ی هستند و مسایل موجود در ازدواجشان را حل ناشدنی می‌پندارند، مگر آنکه مردان برای بهتر کردن رابطه کاری کنند. شوهران باید این چالش را بپذیرند. و گرنه کوبیده شدن درهای خانه پشت سرشان اجتناب‌ناپذیر است. متعاقب بسته شدن درها، پسمادهای ویرانگر طلاق ظاهر می‌شوند: خانواده‌های از هم پاشیده، ویرانی اوضاع مالی، زوال روحی و جسمی و کودکان آسیب دیده.

شکست یک گزینه نیست.

پیش از دهه ۱۹۶۰، دین و فرهنگ، مانع از هم پاشیدن ازدواج‌ها می‌شد. اکنون نگرش‌ها، آزادی خواهانه‌تر شده است. فرهنگ کنونی به ما می‌گوید: «اگر شاد نیستی، به رابطه پایان بده.» در نتیجه هر بار که مشاجره‌ای، حس سعادتمندی شخصی را برای بسیاری از زوج‌ها خدشه دار می‌کند، طلاق، در گوشه‌ای به کمین نشسته است. اما طلاق زیبا نیست. طلاق، نماینده تغییر عشق، عاطفه، اشتراک، صبوری، درک متقابل و تعهد، به ناامیدی، خشم، بی‌اعتمادی، رنجش عاطفی، آسیب روحی، غم و احساس شکست است. هیچ کس نباید شاهد کاهش سرور زناشویی به تله‌ای از دلتنگی و تنهایی شود. اگر شما نمی‌خواهید به نقطه ناامیدی برسید، پس زمان آن است که بن فکر را که «ناشادمانی زناشویی به معنی پایان رابطه است»، از سر بیرون کنید! وقتی ازدواج متزلزل می‌شود، وظیفه ما مردان است که برای احیای ازدواج بکوشیم؛ زیرا شما را درست نداریم. تقویت، بهبود و نجات ازدواج، فقط یک دل‌مشغولی برای اوقات فراغت نیست. این کار باید درست و با توجه روزانه، بلکه هر ساعته، انجام گیرد.

البته اذعان می‌کنم که وقتی نسبت به من کردن یک رابطه می‌رسد، بسیاری از مردان نمی‌دانند باید از کجا شروع کنند. این مردان البته ممکن است بدانند چگونه یک ضربه پشت راکت را برگردانند؛ چگونه به دخترانشان دواچرخه سواری یا رانندگی یاد بدهند؛ چگونه در راه کسب مدارج بالایی تحصیلی بکوشند و چگونه شغلی پویا داشته باشند. بسیاری از مردان ممکن است بداند چگونه باید کسب و کار خودشان را راه بیندازند، یا در دریای طوفانی، قایق را به کنار یک هدایت کنند؛ مذاکرات پیچیده مربوط به یک قرارداد را پیش ببرند؛ رهبری یک گروه از پزشکان را در اجرای برنامه‌های بهداشتی یک کشور در حال توسعه، برعهده بگیرند؛ یا از یک دوست در برابر اتهامات بی‌اساس، در جمعی از مردان همتای خود دفاع کنند. اما وقتی با بزرگترین چالش زندگی خود، ازدواجی رو به ویرانی و زنی گله‌مند، رو به رو می‌شوند، غالب واکنش آنها بالا انداختن شانه‌هاست که باعث شکایت بیشتر همسرانشان می‌شود.

مردان می‌توانند ازدواج‌هایشان را نجات دهند.

لازم نیست این قدر احساس درماندگی کنید! مردان می‌توانند ازدواج‌هایشان را نجات دهند. این را می‌دانم. چون با صدها شوهر کار کرده‌ام و هزاران شوهر دیگر را از طریق اینترنت بررسی کرده‌ام. من با آنان در سمینارها و گروه‌های حمایتی صحبت کرده‌ام. من با کهنه سربازان جنگ جهانی اول و جوانان تازه از کالج فارغ التحصیل شده، مصاحبه کرده‌ام. هر یک از آنها زمان‌هایی را توصیف کرده‌اند که ازدواجشان با یک مشکل رواجه شده است و در موقعیت‌های گوناگون رابطه زناشویی درگیر شده‌اند. آنها سویت خود را به عنوان یک پدر و یک شوهر، مورد پرسش قرار داده و با چالش‌های بسیاری در تهد خود روبه رو شده‌اند. آنها به واسطه تعهد پایدار، برای حل مشکلات گریخته و زندگی‌های زناشویی خود را نجات داده و بهبود بخشیده‌اند. متأسفانه، تعداد بسیاری از مردان فاقد این نگرش هستند. باور آنها این است که مهارت‌های لازم برای برقراری ازدواجشان را ندارند، پس نمی‌توانند در مورد بهبود روابط خود کاری صورت بدهند. اما باور کرده‌اند که فقط به خاطر حقیقت مرد بودنشان، فاقد این مهارت‌ها هستند. در این کتاب، تلاش کرده‌ایم که این تصور را از بین ببریم و به شما مزه دهیم که شما بر بسیاری لازم را برای نجات ازدواجتان را در اختیار دارید، چون یک مرد هستید.

برابر، اما بسیار متفاوت

باید یادآوری کنم که مردان و زنان با هم تفاوت دارند. کم‌یا در سال‌های اخیر، بیان این اندیشه با صدای بلند، نامناسب تلقی می‌شود. اما این موضوع حقیقت دارد. زنان، قدرت‌ها، قابلیت‌ها، مهارت‌ها و منابعی شگفت‌آور دارند که مردان ندارند. همین مطلب برای مردان نیز درست است. آنان از جهتی متعدد، تفاوت‌های ذاتی، پایه‌ای و بنیادی دارند: بدن‌هایشان، طراحي طبیعی آنها، ساختار هورمونی و زیست‌شیمیایی، مغزهایشان، همه متفاوت است. هر کسی در اعماق قلب خود به این حقیقت باور دارد. مثلاً پسرها متفاوتند: آنها در مسیر رشد، با توانایی‌ها و ضعف‌های معین به بلوغ می‌رسند که با زن‌ها فرق دارد. با این حال، در کمال تعجب چند دهه است که شوهران به خواندن کتاب‌ها و مقالاتی تشویق می‌شوند،

یا به حرف‌های متخصصانی گوش می‌دهند که می‌گویند آنها باید برای داشتن یک ازدواج خوب، شبیه زنان استدلال کنند، واکنش نشان بدهند و صحبت کنند. آنها به مردان می‌گویند که باید نرم‌تر، مهربان‌تر، ملایم‌تر، حساس‌تر باشند. کمتر ترسناک باشند و بیشتر رخت بشویند. من بسیاری از این کتاب‌ها و مقالات را خوانده‌ام و به این نتیجه رسیده‌ام که تمام این حرف‌ها بی‌معنی است.

دلیل پرهیز مردان از متخصصان خودیاری ازدواج و پیشرفت نکردن آنها در راه بهبود روابطشان این است که آنها با پیامی واضح اما گمراه کننده مواجه می‌شوند: اینکه برای فهمیدن زنانشان لازم است خود را کاملاً تغییر دهند. بیشتر مردان نمی‌خواهند چنین کاری بکنند و نمی‌توان آنها را سرزنش کرد.

روشن من متفلسف است. مانند بیشتر مشاوران ازدواج، مطمئناً من هم از شما می‌خواهم سه روز یا سه ماه مدتی از طرز برخورد‌ها، رفتارها و به ویژه کلماتی که بر ازدواج شما تأثیر می‌گذارد، تمام دهید؛ اما از شما نخواهم خواست که هیچ چیز را درباره خودتان تغییر دهید. شما شکلی ندارید. مرد بودن اشکالی ندارد. لازم نیست برای شوهر بهتری شدن، بخشی از خود را کشف کنید. لازم نیست هیچ جنبه‌ای از شخصیت یا روش نگاهتان به جهان را که عموماً با نام «فکر کردن مردانه» یا «رفتار مردانه» از آن یاد می‌شود، ترک یا تعدیل یا مخفی کنید. حتی می‌توانید سرسختی خود را نیز حفظ کنید، اگر این سرسختی برای سر کردن ازدواج‌تان و شادتر کردن زندگی‌تان باشد.

تکامل پیدا کن یا بمیر؟

من صادقانه باور دارم که مردان به طور ذاتی مهارت‌های لازم را برای موفقیت در ازدواج دارند. مرد بودن یک مزیت است، نه یک مانع. می‌دانم که این نظر من خلاف آن چیزهایی است که در روزنامه‌ها و مجلات می‌خوانید. اگر نخواهم از تصاویر ترسیم شده از شوهران در فرهنگ عامه ذکر به میان آورم، تضمین می‌کنم که مطرح کردن این نظر در مجامع مختلط، با بالا انداختن ابرو جواب داده خواهد شد. در برخی موقعیت‌ها، گفتن جمله «من به چیزی که هستم، راضی‌ام»، به عنوان نشانه‌ای از خودخواهی مردان، بی‌عاطفگی و عدم علاقه آنان به درک زنان، تلقی

می‌شود. در واقع بسیاری از افراد به محض شنیدن چنین عبارتی از زبان شما، شما را با قدی کوتاه‌تر و پشمالو تر می‌بینند که با برگ درخت، ستر عورت کرده‌اید و چماقی به دست دارید!

تفکر غالب کنونی این است که مردان باید تکامل پیدا کنند. پیوسته به ما گفته می‌شود که ساکت و محکم بودن دیگر ارزشی ندارد، زیرا زنان انتظارات دیگری از ما دارند. اما من باور نمی‌کنم که انتظارات زنان چندان تغییری کرده باشد. این مطلب کلید درک آن است که برای داشتن یک ازدواج خوب، لازم نیست شما از مرد بودن دست‌انگشید. این فکر "تکامل پیدا کن یا بعیر" دام است برای مردانی که می‌کوشند تا مطابق با پرورش عمومی شوهر معیار «عصر جدید»، محتوای زندگی زن‌شویی خود را دگرگون کنند. به زبان دیگر، می‌کوشند چیزی باشند که نیستند.

پس از بیشتر از ۱۰ سال فعالیت در این باره، به این نتیجه رسیده‌ام که مردان با توانایی‌های لازم برای ازدواج و بخشیدن به ازدواجشان، متولد می‌شوند. لازم نیست آنها از فکر کردن مردانه دست‌بند کنند. نیازی نیست آنها زنانه‌تر شوند. آنان به خاطر جنسیتشان، ناکامل و در اوضاع نیاورنی عاطفی شریک زندگیشان بی‌کفایت نیستند. من به زوج‌هایی که برای مشاوره ازدواج مراجعه می‌کنند، می‌گویم که اگر بخواهیم برای بهتر کردن ازدواج، با فرض نیاز مرد به اصلاح، شروع کنیم، احتمال موفقیت حتی اگر به صفر نرسد، بسیار کاهش پیدا می‌کند.

برای این کار، من با یادآوری این نکته شروع می‌کنم که مردان به این دلیل ازدواج می‌کنند که میلی شدید به رام شدن دارند. آنها می‌خواهند سادمانه در پناه یک رابطه انحصاری با فردی بیارامند که او را خاص‌تر و شایسته‌تر از هر کسی بگر برای عشق خود می‌یابند. هنگام مغالزه، مردان تمایل به رمانتیک و با ملاطفه بودن دارند؛ آنها از خوشحال کردن همسر برگزیده‌شان لذت می‌برند. عبارت «دوست داشتن» را راحت بر زبان می‌آورند و از برقرار کردن پیوند با همسرانشان لذت زیادی می‌برند. بیشتر مردان متأهل، حتی آنانی که ازدواجشان ویران شده است، نشان داده‌اند که می‌توانند این احساسات را بروز و این کارها را انجام دهند. به همین خاطر است که بیشتر زنان دوست دارند ازدواج‌هایشان شبیه ایام مغالزه آغاز ازدواج باشد.

پس چرا آنچه را همسران می‌خواهد به او ندهید و درست در همان زنان، آنچه را که در زمان پذیرفتن ازدواج از آنان امید داشتید، نصیب شما نشود؟ این کتاب به

شما هفت راه برای انجام این کار نشان می‌دهد.

صحبتی مردانه

از زمانی که یک روان‌پزشک شده‌ام، هزاران نفر را دیده و از آنها خواسته‌ام داستان‌شان را برابم بگویند. وقتی آنان رو در روی من می‌نشینند، از ترس‌ها، خوشی‌ها و ناامیدی‌های خود سخن می‌گویند؛ اما آنها راحت نیستند. آنها برای صادق و برآمده صحبت کردن دربارهٔ احساسات و ترس‌های خود آرام نیستند. این غیرمنتظره نیست. زیرا فرهنگ کنونی آمریکا فرصت‌های کمی برای صحبت مردانه دربارهٔ روابط زناشویی به ما می‌دهد. ما راحت دربارهٔ سرمایه گذاری یا بازی‌های شبانه با هم صحبت می‌کنیم، اما راهکارهای بنا نهادن ازدواج، هرگز میان مردان رد و بدل نمی‌شود.

به همین دلیل به جستجوی اطلاعات دربارهٔ روابط زناشویی در اینترنت پرداختم. زمانی که وب‌سایت مجرم "Secrets of Married Men.com" را در سال ۲۰۰۱ راه اندازی کردم، توقع داشتم چنین سایتی که به مردان متأهل اختصاص داده شده باشد، بیابم. اما واقعیت آن بود که سایت من تنها سایت غیر تجاری مختص پژوهش و حمایت از مهارت‌های زناشویی مردانه بود. از آنک اندک و با گذر زمان، افراد، این سایت را از طریق وب گردی، یا از طریق معرفه دیگران، یا ارجاع مشاوران یا آموزگاران مسایل زناشویی یافتند.

نتایج، شگفت‌انگیز بود. از طریق این سایت من به درجه‌ای از خودمانی بودن دست یافتیم که حتی در فضای خصوصی دفترم، نبود. من از فالگیر، رایانه استفاده کردم تا سؤالاتی دربارهٔ ازدواج از مردان پرسم؛ و خواستار اطلاعاتی در حوزه‌های نقش‌های جنسی، رابطه جنسی، بی‌وفایی، کار، مشاوره و هدیه بودم. من از مردان سؤالاتی دربارهٔ روش حل مشکلات در خانه و از تعریف ازدواج موفق پرسیدم. خواستم بدانم آیا بیشتر مردان متأهل، خود را کامیاب می‌دانند؟

شکستن سکوت

مردان آزادانه درباره کیفیت ازدواج‌هایشان نوشتند: شدت، خشم، فریب، پیوستگی، جدایی و خوشی. من آن چه را می‌خواستم یافتم: پاسخ بسیاری پرسش‌هایی که مردان هرگز در جلسات مشاوره، رو در رو به من نمی‌دادند.

ماه‌ها، صدها مطلب پست شده روی سایت‌م را مرتب کردم. آنها را دسته‌بندی کردم. تصمیم گرفتم که هر کدام را در چه بخشی قرار دهم. بارها مطالب را خواندم و آن‌ها را پرسیدم که آیا این نظر درباره روابط جنسی است یا درباره بی‌وفایی؟ آیا این، اعتراض به گناهان گذشته است، یا هشدار پیش از ازدواج برای دیگران؟ طرفدار ازدواج یا ضد آن؟ زنی یا مردی؟ یا از خود راضی؟ عجیب نبود که دسته‌بندی هر نظر، از هیچ فرمولی تبعیت نمی‌کرد. در پایان، تصمیم گرفتم نظرات کاربران را در هفت راه که مردان در بنا نهادن و حفظ ازدواجی محکم و عاشقانه مفید یافته‌اند، گروه‌بندی کنم. مجموعه این نظرات، منتهی‌المراد به شکل این کتاب تکمیل شد.

هزاران مردی که در سایت Secrets of Married Men.com نظرآنها را به اشتراک گذاشته‌اند، سد سکوت را شکست‌اند. من مدیون همه آنها هستم که تجارب خود را با من به اشتراک گذاشتند. به من اجازه دادند آن را با شما نیز به اشتراک بگذارم. آنها در پیام‌هایی روشن و رسا به من گفتند که مردان مهارت‌های ضروری برای بنا نهادن روابطی قوی و عاشقانه دارند. از طریق بحث‌ها و نظرات آنها پدیده‌ای قابل توجه آشکار شد. وقتی این مردان برای بهتر کردن ازدواج‌هایشان با استفاده از مهارت‌های متعدد ذاتی خود، نیازهای همسرانشان را بر نیازهای خود ترجیح دادند، نه فقط ازدواج‌هایشان بهبود یافت، بلکه آنان بیشتر از هر زمان دیگری در زندگی‌شان احساس شادی و رضایت می‌کردند.

این است راز ازدواج ماندگار و کامیاب.