



همیشه مردها مقصرند

عباس اژدرالدینی

سرشناسه	: ازدرالدینی، عباس، ۱۳۵۹-
عنوان و نام پدیدآور	: همیشه مردها مقصرند / عباس ازدرالدینی.
مشخصات نشر	: تهران: مانیان، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۲۴۸ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۲۱-۸۲-۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: زناشویی -- ارتباط
موضوع	: Communication in marriage
موضوع	: مردان -- روان شناسی
موضوع	: Men -- Psychology
موضوع	: روابط زن و مرد -- جنبه های روان شناسی
موضوع	: Man-woman relationships -- Psychological aspects
رده بندی کنگره	: HQ۷۴۳
رده بندی دیویی	: ۳۰۶/۸۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۳۲۸۲۰۵



maniyan.ir
۰۲۱۵۵۱۳۸۹۹۱
۰۹۱۰۴۸۳۱۹۶۵

همیشه مردها مقصرند

عباس ازدرالدینی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۲۱-۸۲-۱

نوبت و سال چاپ: اول/۱۳۹۹

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد، قیمت: ۶۶۰۰۰ تومان

داشتن احساس خوشبختی، عشق، آرامش و لذت بردن از تک‌تک لحظات زندگی، چه در دوران مجردی و چه در دوران متأهلی، نیاز همهٔ انسان‌هاست. در همین راستا، جناب آقای عباس اژدرالدینی، اینبار در کتاب ارزشمند خود با عنوان «همیشه مردها مقصرد» به مباحثی مفید و کاربردی در جهت بهبود کیفیت روابط بین فردی بویژه زوجین اشاره می‌کند.

از خواندن کتاب «همیشه مردها مقصرد» که با قلمی روان و مطالبی جذاب نوشته شده است، بسیار آموختم. لذا، مطالعهٔ این اثر را به شما خوانندهٔ محترم نیز توصیه می‌کنم و برای جناب آقای اژدرالدینی آرزوی موفقیت روزافزون و درخشش بیشتر دارم.

شیوا احمدزاده

مدرس، مترجم، نویسنده

تقدیم به:

- پدر عزیزم که قهرمان زندگیم بود.
- مادر بسیار مهربانم که دوست داشتن و عشق ورزیدن را به من آموخت.
- جناب آقای دکتر شیرمحمدی گرامی که پیدایش این اثر، مدیون ایشان است.
- مؤسسه فرهنگ گستر و جناب آقای سلطانی.
- همسر سختکوش، با محبت و فداکارم.
- آرشیدا خانم، دختر بابا.
- خواهران گرامی و برادران بزرگووارم.
- خانواده محترم رضوانی.
- خانواده محترم میرزاده.
- خانواده محترم کشاورز.
- غلامرضا اژدرالدینی، وحید اژدرالدینی، مجید اژدرالدینی، روح‌الله صفدرزاده، مسعود معبودی، معماربانی، علیزاده، عطار، نارجیلی، آفتابی،

درخشان، مرادی، معتمدی، حبی، حجتی‌نیا، خیراندیش، سیدالیاس، میرزاده، اسلامی، مزدارارانی، خدابخشی، عزتپور، علی‌قلی، عباسی و حمزه‌لو.

قدردانی صمیمانه دارم از حاج‌آقا موسوی و آقایان مهندس مؤمنیان، مهندس حمدی، مهندس حیدری، مهندس معتمد، مهندس گرجی، مهندس فتاحی، عزیزخانی، عسگری، حق‌وردی، مهریزی، شکری، فرزانه، موسوی، نتاج، اعظمی، قره‌چاهی، ایوبی جهت لطف‌هایی که به بنده داشته‌اند.

تشکر ویژه می‌کنم از استاد خیرآبادی، آقای مهندس کشاورز و خانم مهندس احمدزاده برای لطف‌های همیشگی‌شان به بنده. با سپاس از انتشارات مانیان، خانم جعفری، همسر بزرگوارشان و السا کوچولو برای حمایت ارزنده ایشان از جامعه فرهنگی مخصوصاً نویسندگان.

فهرست

- پیشگفتار ۹
- مقدمه ۱۱

بخش اول : قبل از ازدواج

- شاید محکوم به کسب رضایت همسر خود باشیم ۱۴
- (ساده‌تر است که از ابتدا، آگاهانه انتخاب کنید. در غیر این صورت، ماه‌ها و سال‌های سختی پیش رو خواهید داشت.)
- انتخاب باید آگاهانه باشد، انتظار تغییر دیگران، بی‌جاست ۲۶
- انتخاب‌های مبتنی بر هورمون نه عقلانیت ۳۳
- عشق حقیقی، عشق غیرحقیقی ۳۷
- معیارهای عوضی و در نتیجه، زندگی‌های عوضی ۳۸

بخش دوم: بعد از ازدواج

- «انتظارات»، یکی از عوامل مهم تعیین کننده مدت دوران خوش زندگی. ۴۲
- لزوم رعایت حریم‌ها و حفظ حرمت‌ها بین زوجین ۴۸

- «زن‌سالاری» مساوات یا ناهنجاری؟ ۵۱
- علل پیدایش زن‌سالاری در یک خانه ۵۶
- لطامت زن‌سالاری به بنیان خانواده ۸۴
- چرا همیشه مردها مقصرند؟ ۱۱۶
- (آیا نسل مردان مسئولیت‌پذیر منقرض شده است؟)
- خانم‌ها مسئول ضعف و بی‌مسئولیتی مردها نیستند ۱۲۰

بخش سوم: عدم رضایت از زندگی مشترک

- تغییر زاویه دید ۱۲۶
- درک تفاوت‌ها و اصلاح انتظارات ۱۲۹
- (مرد، مرد است. زن، زن است.)
- درمان زندگی از طریق ایجاد تغییر در خود ۱۶۰
- ایجاد تغییر در زندگی از راه گذشت، عشق و محبت بدون چشم‌داشت ۱۶۷
- تصمیم درست نباید پشیمانی داشته باشد ۱۹۷
- علل فرار از طلاق ۲۰۱
- چند نکته ۲۱۹
- سطرهای نمونه ۲۲۶

پیشگفتار

امروزه تقریباً در تمام جوامع متمدن، زندگی یک زوج با عشق آغاز می‌شود. اما چرا بعد از مدت نسبتاً کوتاهی (بین چند ماه تا یکی دو سال) زندگی مشترک‌شان از کیفیت مورد انتظار فاصله می‌گیرد؟ مگر قرار نبود که زن و مرد برای هم، مایه آرامش باشند؟ پس چرا امروزه لحظات آرامش خاطر خیلی‌ها در غیاب همسرشان است؟ آیا طرفین چنین زندگی‌هایی هنوز امکان خوشبخت بودن و داشتن یک زندگی نرمال را دارند؟ آیا زندگی‌ای وجود دارد که امکان خوشبخت شدن طرفین آن مطلقاً وجود نداشته باشد؟ علت چیست؟ آیا انسان‌های خوشبخت نشونده وجود دارند یا مشکل ناشی از کنار هم قرار گرفتن دو خلق و خوی نامتناسب است؟

به نظر بنده تمام انسان‌های جهان امکان خوشبخت بودن و لذت بردن از زندگی را دارند. در این کتاب تجربه‌ها و نظراتم را با شما به اشتراک می‌گذارم. امیدوارم که در بهبود کیفیت انتخاب‌های مجردان و روابط متأهلان مؤثر باشد و برای ایشان در اتخاذ تصمیم‌های صحیح، مفید واقع شود.

مقدمه

سلام. من عباس اژدرالدینی هستم. خوب گوش دادن و شراکت همیشگی قلب و احساسم در تفکراتم، باعث می‌شد که در تمام مقاطع سنی، اطرافیانم با من احساس راحتی بیشتری داشته باشند و درباره مسائلی با من صحبت کنند که گاهاً دوستان نزدیک‌ترشان هم از آن بی‌اطلاع بودند. به همین دلیل به نسبت همسن و سالان خودم با مسائل و مشکلات عاطفی بیشتری سر و کار داشته‌ام. از عشق و عاشقی‌های نافرجام، جواب رد شنیدن‌ها، زندگی‌های متلاشی شده و... پرونده‌های زیادی در خاطر من ثبت و ضبط شده و معمولاً از کنار آنها به سادگی نمی‌گذرم و به علل و ریشه آنها، زیاد فکر می‌کنم. با توجه به علاقه‌ام به روانشناسی، مطالعاتی هم در این زمینه داشته‌ام.

این کتاب حاصل تجربیات، مطالعات و نظرات شخصی‌ام است. امیدوارم که برای رسیدن به این نتایج، مطالعه همین کتاب کافی باشد و از تجربه مستقیم آنها بی‌نیاز شوید.

بخش اول:
قبل از ازدواج

شاید محکوم به کسب رضایت همسر خود باشیم

ساده‌تر است که از ابتدا، آگاهانه انتخاب کنید. در غیر این صورت، ماه‌ها و سال‌های سختی پیش رو خواهید داشت.

خوشبختی حق آدم‌هاست. حقی که الزاماً به ما اعطا نمی‌شود و گاه باید برای آن جنگید. خداوند هر کدام از ما را به گونه‌ای و با قابلیت‌هایی آفریده است که اخلاقیات‌مان با گروهی از انسان‌ها چنان هماهنگ می‌شود که در صورت زندگی با آنها، حتماً از زندگی‌مان رضایت خواهیم داشت. [حتی اگر زن و مردی باشیم که از دیدگاه عموم مردم، انسان‌های خوب یا خوش‌اخلاقی محسوب نشویم.] گاهی هم شاهد هستیم دو نفر با وجود تأیید همگان بر حُسن خلق‌شان [مثل متدین بودن، خیرخواه بودن و...] در زندگی مشترک، به خوشبختی مورد انتظار نمی‌رسند، از زندگی مشترک خود رضایت کافی ندارند یا حتی از هم جدا می‌شوند. اما بنده معتقدم در حالت‌های اخلاقی بسیار

ناهماهنگ، باز هم راه‌هایی وجود دارد که زوجی کاملاً ناراضی از زندگی را تا درجه خوشبختی برساند. [البته اگر خودشان بخواهند و حاضر به تلاش برای آن باشند].

هر زوجی می‌توانند و باید خوشبخت شوند. چون یا هماهنگی اخلاقی دارند یا توانایی و قابلیت رسیدن به خوشبختی مورد نظر. به شخصه معتقدم خوشبخت نشدن و نرسیدن به حالت رضایت از زندگی، ناشی از کوتاهی ما یا زاویه دید نامناسب ما و به نوعی نشان ناسپاسی ما از لطفها و امکانات وسیعی است که خداوند در اختیار انسان قرار داده است. اما فقط این نیست. غیر از آنکه خوشبختی برای همه امکان‌پذیر است، شاید ما محکوم به خوشبخت شدن و خوشبخت کردن باشیم. این احتمال را متصورم که خداوند رسیدن به اهدافمان و رسیدن به موفقیت در راه‌هایی که برای آن تلاش می‌کنیم را منوط به کسب رضایت فرشتگان زمینی‌اش (مادر، پدر و همسر) کرده باشد. پدر و مادرها که همیشه و بی‌قید و شرط در آرزوی دیدن موفقیت‌های فرزندان‌شان هستند. اما خوشبختی یا احساس رضایت همسر، خودبخود به وجود نمی‌آید.

میان متأهلانی که می‌شناسم، آنانی از بقیه موفق‌ترند که در طول زندگی مشترکشان، همسران راضی‌تری داشته‌اند و هر انسان سختکوش و تلاشگری که مقدار موفقیت‌هایش با مقدار تلاشش تناسب ندارد، در

زندگی مشترکش موفق نبوده است.

اگر شما هم در بین اطرافیان خود دقت کنید احتمالاً تأیید خواهید کرد که کمتر کسی یافت می‌شود، که زندگی‌اش پر از دعا و ناسازگاری باشد، اما به موفقیت‌های قابل توجهی رسیده باشد. برعکس، بسیاری از انسان‌های موفق یا حتی انسان‌هایی که هنوز به موفقیت‌های بزرگی در زندگی‌شان نرسیده‌اند، اما خوش‌روزی و دارای کیفیت زندگی قابل قبولی هستند، کسانی هستند که در ارائه محبت و تأمین آرامش و کسب رضایت اعضای خانواده مخصوصاً والدین و همسرشان کارنامه خوبی دارند. اگر شخصی را سراغ داشته باشید که به موفقیت‌های مالی مورد انتظارش رسیده اما در زندگی مشترکش ناموفق بوده، احتمالاً یا شروع موفقیت مالیش مربوط به قبل از شروع جدی مشکلات زناشویی‌اش بوده یا مجدداً ازدواج کرده. تعداد موارد دیگر [اگر وجود داشته باشد] به صورت معناداری اندک است.

اگر قانونی به این صورت وجود داشته باشد که: «جلب رضایت پدر و مادر، بدهی انسان است به خداوند که برای رسیدن به موفقیت باید پرداخت شود و در صورت متأهل شدن، خوشبخت کردن یک شخص دیگر نیز به آن بدهی اضافه می‌شود.» بنابراین نتیجه می‌شود تا این بدهی خاص پرداخت نشود، آنطور که انتظار می‌رود، انسان به نتایج تلاش‌هایش نخواهد رسید.

اگر به نقش نظر مساعد خداوند و یاری‌اش در رسیدن به موفقیت اعتقاد دارید، حتما می‌دانید که خداوند به وفای به عهد و امانتداری فوق‌العاده حساس است.

امام باقر(ع):

در سه چیز خداوند متعال به احدی اجازه ترک آنها را نداده است:
۱- ادای امانت به مرد نیکوکار و فاسق ۲- وفای به عهد و پیمان نسبت به نیکوکار و فاسق ۳- نیکی به پدر و مادر، نیکو کار باشند یا فاسق و لالایی.

نقل از «بحارالانوار ج ۷۴»

امام صادق(ع):

فریب نماز و روزه مردم را نخورید، زیرا آدمی گاه چنان به نماز و روزه خو می‌کند که اگر آنها را ترک گوید، احساس ترس می‌کند، بلکه آنها [مردم] را به راستگویی و امانتداری بیازماید.

نقل از «اصول کافی ج ۲»

زبور. کتاب سوم مزامیر. زمور ۸۹ آیه ۸:

ای خداوند قادر متعال، کیست مانند تو؟ تو در قدرت و امانت بی‌نظیری.

حضرت محمد(ص):

امانت، موجب جلب رزق و خیانت [در امانت] موجب فقر می‌شود.

نقل از «راز رزق» اثر دکتر مهدی عزیزان، (نشر زمزم هدایت)

با توجه به اهمیت امانت‌داری نزد خداوند، نتیجه شما از جملات زیر چیست؟

امام علی(ع) :

آنها (زنان) نزد شما امانت‌های خدا هستند.

نقل از «مستدرک جلد ۲»

حضرت محمد(ص) :

جبرئیل به قدری در مورد زنان به من سفارش کرد که گمان بردم که

طلاق دادن آنان سزاوار نیست....

نقل از «مکارم الاخلاق طبرسی»

کاترین پاندر :

محبت مدام، سریعترین راه غلبه بر همه مشکلات و تجلی میراث معنوی شما [یعنی] فراوانی و توانگری است..... طریق محبت بیش از هر شیوه ذهنی دیگر، می‌تواند شما را به آرزوها و هدف‌هایتان برساند.

نقل از «چشم دل بگشا» مترجم: گیتی خوشدل (نشر پیکان)

کتاب‌های آسمانی دیگر ادیان هم این را تأیید می‌کنند.

کتاب مقدس مسیحیان. امثال ۱۱ : ۲۹ :

مردم احمق که اهل خانه خود را می‌رنجانند، عاقبت هستی خود را از دست می‌دهند و خدمتکار افراد حکیم‌تری می‌شوند.

ظاهراً تأثیر رضایت همسر در کسب موفقیت‌های انسان به اندازه‌ای است که احتمالاً در مخیله کسی نگنجد. حتی خودم. بعید می‌دانم

نتایج محیرالعقولی که من تجربه آنها را داشته‌ام نیز تمام حقایق را برایم روی پرده آورده باشد. نمی‌توانم مدعی شوم که مکانیزم اثر آن، حتماً از طریق عوامل ماوراءالطبیعه است. فقط تأکید می‌کنم که مقدار این تأثیر، فراتر از انتظار است و حتماً آن را جدی بگیرید.

حضرت محمد(ص):

هر مردی زحمت بکشد و بر عیالش انفاق کند، خداوند متعال به عوض هر درهم، هفتصد برابر به او مرحمت فرماید.
نقل از «مکارم اخلاق طبرسی»

در صورت صحت این فرضیه و وجود چنین قانونی از جانب خداوند، طبیعتاً راه سوءاستفاده از آن نمی‌تواند برای کسی وجود داشته باشد. ضمن اینکه به نظر می‌رسد که این قانون دوطرفه باشد.

حضرت محمد(ص):

هر زنی که شوهرش را با زبان اذیت کند، از او هیچ توبه و فدیة و حسنه‌ای قبول نمی‌شود تا این که شوهر از حق او راضی شود، اگرچه روزها روزه بدارد و شب‌ها را در عبادت باشد، بنده‌ها آزاد کند و اسب‌های نیکو در راه خدا برای جهاد بدهد. پس او اول کسی است که وارد آتش می‌شود و همچنین است مردی که نسبت به زنش ظالم و ناسازگار باشد.

نقل از «مکارم الاخلاق فی حق الزوج و المرأة»

امام باقر (ع) :

برای زن هیچ شفيعی نزد پروردگارش به اندازه رضایت شوهرش
سودمندتر نیست.

نقل از «سفينة البحار. ج ۱»

تفاوت بین دو انسان تلاشگر و هدفمند، که فقط میزان رضایت آنها
از زندگی با شریک زندگی‌شان متفاوت است، در وهله اول در اختلاف
میان مقدار آرامش آنها نمود پیدا می‌کند که در مرحله بعد، می‌تواند
روی میزان تمرکز آنها روی هدف اثر خود را نشان دهد و تأثیر تمرکز در
رسیدن به موفقیت، بر کسی پوشیده نیست.

پس اگر ذهن‌مان درگیر اختلافات زناشویی است، لطف مؤثری به
خود، اهداف و آینده‌مان می‌کنیم اگر بتوانیم آنها را حل کرده یا به نحو
مناسبی مدیریت‌شان کنیم.

اختلافات در زندگی مشترک شاید قدرتمندترین عامل برهم زنده آرامش و تمرکز باشد. ضمن اینکه انرژی روانی انسان را به شدت کاهش می‌دهد. عاقلانه‌تر این است که [حتی‌الامکان با مشاوره کارشناسان] سعی کنیم، همسر بهتری برای شریک زندگی‌مان باشیم تا این اختلافات فروکش کند. نه یک ماه، نه ۳ ماه، نه یک سال. تا هر زمان که لازم باشد. مهم نیست مقصر کیست. مهم نیست کسی که باید تغییر کند، شما نیستید، بلکه طرف مقابل شماست. اگر بتوانید با هر مقدار تحمل سختی، منجی روابط زناشویی‌تان شوید، از این اقدام هیچ‌کس به اندازه خود شما سود نخواهد برد.

سواى تأثیرات منفی اختلافات خانوادگی بر روی آرامش، تمرکز و انرژی روانی، عملکرد شریک زندگی در مقابل بلندپروازی‌های همسرش نیز می‌تواند بسیار تعیین‌کننده باشد. شریک زندگی هر شخص هم می‌تواند یکی از مؤثرترین پشتوانه‌ها و بهترین حامیان باشد و هم می‌تواند بزرگترین سد راه و قوی‌ترین کاهنده انرژی. در بین اطرافیان، معمولا اعضای خانواده نزدیکترین‌ها هستند و مخصوصاً نظرات همسر (حمایت یا انتقادش) پرنفوذترین نظرهاست. اگر نمی‌توانید همراهی همسر خود را به دست آورید، اگر تصور می‌کنید که هر قدر در کسب رضایت همسرتان موفق عمل کنید، اختلافات سلیقه‌ای و اختلاف نظر او با شما آنقدر هست که امکان ندارد حامی یا تأییدکننده شما قرار گیرد،

دو حالت می‌ماند:

حالت اول :

حالت محتمل‌تر این است که شما واقعاً در اشتباه هستید و بهتر است تغییر مسیر داده و انرژی و توان خود را در راه دیگری به کار ببرید.

حالت دوم:

گرچه به راحتی و رضایت نمی‌توانم این راه را پیشنهاد دهم اما اگر خیلی اصرار دارید که راهتان را ادامه دهید، در نهایت می‌توانید به موازات تلاش برای آنکه همسر خوبی باشید، بدون اطلاع او، هدف خود را دنبال کنید. می‌دانم، خیلی سخت است ولی بدانید، نه به سختی آنکه با مخالفت‌هایش بخواهید ادامه دهید.

با این وجود، شاید خیلی از جوانان به این نتیجه برسند که: «در این صورت بهتر است اول به موفقیت‌های مورد نظرمان برسیم و بعد از آن ازدواج کنیم.» خوب این راهی است که خیلی‌ها انتخاب می‌کنند و موفق هم می‌شوند اما تجربه اکثر انسان‌ها حاکی از آن است که بعد از ازدواج، مقدار شانس و سرعت رشد انسان افزایش می‌یابد. همان قول معروفی که بیشتر متأهلین هم تأیید می‌کنند: «ازدواج، روزی را زیاد می‌کند.» [مگر آنکه ازدواج ناموفقی صورت گرفته باشد.] بنابراین به نظر می‌رسد بهینه‌ترین حالت این است که ازدواج کنید، خوشبخت

کنید و در عین حال برای رسیدن به هدف خود تلاش کنید.

کتاب مقدس مسیحیان. امثال ۱۸ : ۲۲ :

وقتی مردی همسری می‌یابد، نعمتی را به دست می‌آورد. آن زن برای او برکتی است از جانب خداوند.

از آنجا که تکرر این اتفاق بسیار زیاد است، شاید بهتر باشد در جهت احتیاط فرض کنیم که این، قانون خداست و برای رسیدن به موفقیت، آن را رعایت کنیم. اما زوج‌هایی که ناهماهنگی‌های فراوان اخلاقی دارند چه؟ من معتقدم که جایزه و نتایج مثبت صبر و تلاش آنها در جهت به رضایت رساندن زوج‌شان، بزرگتر و ارزشمندتر از سایرین خواهد بود. سال‌ها قبل از اینکه چنین اعتقاداتی داشته باشم معتقد بودم که: «نتیجه ازدواجی با حداکثر «تفاهم»، رسیدن به حداکثر آرامش است و نتیجه ازدواجی با حداکثر «تفاوت»، رسیدن به حداکثر تکامل است.»

از سقراط هم به طنز نقل می‌شود: «در هر صورت ازدواج کنید. یا خوشبخت می‌شوید یا مثل من فیلسوف می‌شوید.»

همسر قبل از وصلت‌مان، با پیشنهاد ازدواج من مخالف بود. او معتقد بود که تناسب اخلاقی ما بسیار اندک است. درست می‌گفت. اما من به او گفتم: «یکی از مهمترین اهداف ازدواج «تکامل» است و ازدواج با تفاوت‌های بیشتر، به تکامل بیشتر منجر خواهد شد.» تا چند

سال بعد از ازدواج، همسرم خیلی دوست داشت صاحب جمله بالا را پیدا کند تا حقش را کف دستش بگذارد. من هم از جانم سیر نشده بودم که اعتراف کنم: «جمله از خودم بوده است.»

اما امروز که دوازده سال از ازدواج ما می‌گذرد، می‌توانم تفاوت بین خود فعلیم و خودم اگر با دختری ازدواج کرده بودم که از همان اول، زندگی پرامامشی داشتیم را حس کنم. [الان خیلی احساس فیلسوفی می‌کنم. 😊]

آنتونی رابینز :

اغلب مردم به مشکلات به چشم درگیری‌های فرساینده‌ای نگاه می‌کنند که هر روز جسم و روح آنها را می‌آزارد..... بدانید مشکلات درجه‌هایی به سوی رشد و تعالی انسان‌ها هستند. فرصت‌هایی که به شما امکان شناخت خود و توانایی‌هایتان را می‌بخشد..... در زندگی‌ام بزرگترین مشکلات و ناملايمات بیشترین امکان رشد و شکوفایی را برایم مهیا کرده‌اند. مشکلات به من کمک کرده‌اند تا سطح مهارت و توانایی خود را بالا ببرم و آنچه در رویا می‌دیدم، برایم به حقیقت پیوندد..... گسترش محدوده توانایی‌تان، برآستی احساس خوبی به شما خواهد داد..... باید کلمه «مشکل» در ذهن شما به معنای «پیشرفت» باشد به طوری که هر زمان به مشکلی برمی‌خورید، بلافاصله به جای احساس ناامیدی و ترس، از اینکه می‌توانید ظرفیت وجودی خود را گسترش دهید، شاد شوید.

نقل از «موفقیت نامحدود در ۲۰ روز» مترجم: فریبا جعفری (انتشارات نسل نواندیش)

دکتر محمود انوشه :

هرگز دریای آرام از کسی ناخدای قهرمان نمی‌سازد.

تصور نکنید که برای زندگی زناشویی، در حال پیشنهاد یک انتخاب پرچالش به شما هستیم. برعکس. توصیه من به جوانان مجرد، ازدواج از نوع پرآرامشش است. درجاتی از سختی در ازدواج‌های نامتناسب وجود دارد که تحمل آن کار هر انسانی نیست.

حضرت محمد(ص) :

بعد از ایمان به خدا نعمتی بالاتر از همسر موافق و سازگار نیست.
نقل از «مستدرک» ج ۲»

اما توصیه‌ام به متأهلانی که زندگی سختی با همسرشان دارند، طلاق نیست. بلکه تبدیل کردن این چالش به فرصت است. مگر آنکه از عهده‌شان خارج باشد.

خوب، انسان‌های هدفدار.... حالا که محکوم به خوشبختی هستیم، بیاید خوشبخت کنیم و خوشبخت شویم. اگر هنوز مجرد هستید، این کتاب را مطالعه کنید تا با چشم بازتر انتخاب کنید و اگر متأهل هستید، امیدوارم که مطالعه این کتاب به شما کمک کند که عملکرد بهتری داشته باشید.

انتخاب باید آگاهانه باشد، انتظار تغییر دیگران، بی‌جاست

گاهی اوقات با اشخاصی مواجه شده‌ام که از قبل از ازدواج، می‌دانند طرف مقابل‌شان از بعضی جهات، با ایشان تناسب ندارد. آن هم از جهاتی که اختلاف نظر در آنها می‌تواند مشکل‌ساز شود. اما به اشتباه روی ایجاد تغییرات در طرف مقابل حساب می‌کنند. یا تصور می‌کنند که می‌توانند او را مطابق میل خود تربیت کنند. ممکن است چون از بر حق بودن‌شان در آن زمینه اطمینان دارند، انتظار داشته باشند که بتوانند طرف مقابل را با توضیحاتی منطقی قانع کنند. اما نمی‌دانند که چه تصور عبثی دارند.

اینکه چه معیاری برای انتخاب همسر آینده‌مان داشته باشیم، در اختیار خودمان است و نظر همه نیز محترم. اما اینکه بعضی معیارها را فدای کم‌طاقتی یا مصالحتی کنیم و امیدوار به ایجاد تغییر در طرف مقابل باشیم، انتظاری است که معمولاً به سرانجام نمی‌رسد و به احتمال فراوان مشکل‌ساز می‌شود. حتی ایجاد تغییر در خود سخت است چه برسد به ایجاد تغییر در دیگران. [در این رابطه، مطالعه کتاب ارزشمند «قدرت عادت» اثر «چارلز دوهیگ» که در لیست کتاب‌های تأثیرگذار دانشگاه هاروارد قرار دارد را به شما توصیه می‌کنم.]

طبیعتاً سخت است کسی را پیدا کنیم که تمام معیارهای مورد نظر

ما را داشته باشد. مخصوصاً برای خانم‌ها که معمولاً انتخاب کننده نیستند. اما مهم است که اولاً معیارهای اساسی فدای معیارهای سطح پایین‌تر نشوند. دوماً در مورد مسائلی که اختلاف نظر و سلیقه وجود دارد، از همان ابتدا صحبت شده و نتیجه‌اش کاملاً مشخص شود.

ضمناً، بعضی معیارها هم وجود دارند که در ظاهر اساسی به نظر نمی‌رسند اما عدم کفایت طرف مقابل در آن معیار به ظاهر کم‌اهمیت، می‌تواند باعث ایجاد آزار بلندمدت و غیرقابل تحمل شوند. مثلاً شخصی بیشتر معیارهای مهم (مثل عدم اعتیاد به مواد مخدر، عقاید مذهبی مشابه، وضعیت مالی مناسب، شغل آبرومندانه و...) را داشته باشد اما به رعایت آداب غذا خوردن اعتقاد ندارد و تمایلی هم ندارد در هنگام غذا خوردن به خود سخت بگیرد. در عین حال این موضوع بتواند برای طرف مقابل، ناراحتی‌های غیرقابل تحمل ایجاد کند مثل مسخره شدن توسط نزدیکان و آشنایان و... توصیه می‌کنم که به این مسائل هم به اندازه مسائل اساسی، بها داده شود.

مسائل حل نشده قبل از ازدواج حتی اگر کوچک و کم‌اهمیت به نظر برسند، اگر مورد مذاکره قرار نگیرند و تکلیف‌شان روشن نشود، می‌توانند برای زندگی مانند یک غده سرطانی عمل کنند. کوچک اما بدون محدودیت در رشد. چون هر اختلاف ساده‌ای در زندگی زناشویی می‌تواند با لج و لجبازی، بزرگ شود و به موضوعات دیگر هم سرایت کند.

قبل از انتخاب شریک زندگی آینده، حتما در مورد معیارها و اولویت‌هایتان فکر کنید. از انسان‌های باتجربه مخصوصاً مشاوران خانواده و روانشناسان حتما استفاده کنید. البته بزرگترها باید در نظر داشته باشند که ارائه پیشنهاد و نظرات مشورتی به جوانان قبل از ازدواج مخصوصاً درباره روشن کردن اهمیت معیارهای بسیار مهم و تأثیرگذار مفید است اما بی‌ارزش شمردن معیارهای آنها یا اصرار داشتن به استفاده از اولویت‌بندی خاصی به ایشان، شاید نتایج نامطلوبی به همراه داشته باشد. اختلاف سلیق باعث می‌شود که گاهی معیاری که از نظر ما کم‌اهمیت‌تر دانسته می‌شود، در زندگی یک جوان از نسلی دیگر با تأثیری فراتر از انتظار ما ظاهر شوند.

دختری را در نظر بگیرید که برایش داشتن یک زندگی تجملاتی، پر زرق و برق و ماشین‌های لوکس نسبت به سلامت اخلاقی پسر اولویت بالاتری دارد. طبیعتاً این دختر (در صورتی که نتواند هر دو معیار را با هم در شخصی بیابد) بهتر است با پسری ازدواج کند که وضعیت مالی مناسبی داشته باشد. نه اینکه به عقد یک پسر متدین با درآمد کارمندی درآمد و بعد از او انتظار داشته باشد در کاری که تبحر یا سررشته‌ای ندارد (موفقیت در کسب درآمدهای بالا) حتماً عالی عمل کند. یا دختری که خوشتیپی همسر آینده‌اش برایش اهمیت دارد، نباید با یک پسر چاق ازدواج کند و بعد از او بخواهد که حتماً خود را به وزن مناسب برساند.

و بالعکس، در صورتی که برای پسری از قشر متوسط جامعه با حقوق کارمندی، در حالی که معیارهای اخلاقی و عاطفی برایش اولویت دارد، اما برای ارضای چشم و همچشمی [که فقط مختص خانمها نیست] با دختر زیبایی که شخصیت مغروری دارد و به مادیات هم اهمیت می‌دهد ازدواج کند، نباید از او توقع داشته باشد که آن دختر خود را تغییر دهد. حتی تغییراتی که از نظر اکثریت انسان‌ها، تغییراتی مطلوب دانسته می‌شوند. مثلاً مهربان‌تر باشد. متواضع‌تر باشد، کمتر به مادیات توجه کند و.... و وقتی به هدفش نرسید، آن دختر را به خودخواهی، پول‌پرستی و.... متهم کند.

شاید معیارهای اشاره شده در بالا از نظر افراد باتجربه، معیارهایی سطح پایین یا کم‌اهمیت باشند و جوانان این مثال‌ها در حال غفلت از معیارهای اصلی و به خطر انداختن زندگی‌شان باشند. اما باید توجه داشت که سلايق جوانان امروز با نسل قبل‌شان تغییر زیادی دارد و قرار نیست که ایشان یک عمر با نظر و سلیقه دیگران زندگی کند. نهایتاً بهتر است که بزرگ‌ترها مذاکره‌ای در فضای دوستانه و بدور از فشار و تحمیل عقیده با فرزندشان داشته باشند. گرچه تجربه نشان می‌دهد که ازدواج با چنین معیارهایی اکثراً ناموفق بوده‌اند، اما در هر صورت اعمال زور و اجبار و تحمیل عقیده، راه درستی به نظر نمی‌رسد و حتی ممکن است با ریسک زیادی همراه باشد.

اگر هنگامی که این کتاب را می‌خوانید، دیگر کار از کار گذشته است و در ازدواج خود چنین اشتباهی را مرتکب شده‌اید، بهتر است از طریق مذاکره [بدون اصرار و پافشاری] خواسته و سلیقه خود را با او در میان بگذارید. مثلاً علاقه خود را به داشتن یک زندگی تجملاتی‌تر به اطلاع او برسانید. اگر او قبول کرد یا در ظاهر قبول نکرد اما تحرکاتی در این زمینه داشت، او را با تشویق اقدامات مثبتش همراهی کنید. اما انتقاد از عدم اقدام یا بی‌مسئولیت دانستن او، اشتباه شماست و قطعاً به کیفیت روابط و زندگی‌تان لطمه خواهد زد. حتی اگر باعث تحریک احساسات و برانگیخته شدن او شوید، بعید می‌دانم که تبعات منفی آن، کمتر از آورده مثبت آن باشد. فراموش نکنید که این شما بودید که از معیارهای خود گذشتید و او را بنا به مصالحی [مثلاً ترس از نبودن گزینه‌های مناسب‌تر در آینده] پذیرفتید. تغییرات مثبت برای همه مفید هستند. اما یک نسخه عمومی و همیشگی در تمام زمینه‌ها و برای همه نیستند. هر انسانی حق دارد قبول نکند که انسانی غیر از آنچه بود باشد. [البته منظور بنده شامل ناهنجاری و قانون‌شکنی نمی‌شود] آیا برای خود شما، زمینه‌ای وجود ندارد که بتوانید بهتر باشید؟ قطعاً زمینه‌های زیادی وجود دارد. اما آیا همان‌طور که دوست دارید و راحت هستید، زندگی نمی‌کنید؟ نهایتاً با توجه به مقدار انگیزه، سلیقه و توانایی‌های خود، در دو سه زمینه تلاش خود را به کار می‌گیرید که تغییر کنید. ولی چرا در

همه زمینه‌ها بهتر نمی‌شوید؟

گاهی در شبکه‌های اجتماعی، دوربین مخفی‌هایی به دستم رسیده که در آنها پسری با لباس‌های معمولی، برای آشنایی بیشتر با یک دختر اقدام می‌کند اما دختر نمی‌پذیرد. وقتی پسر به سمت ماشین گران‌قیمت خود می‌رود و سوار آن می‌شود، دختر متوجه ثروت او شده، تغییر عقیده داده و پیشنهاد آن پسر را می‌پذیرد، ولی آن دختر توسط پسر متهم به آهن‌پرست بودن می‌شود و مورد مذمت قرار می‌گیرد.

از نظر شما تا چه حد چنین کاری درست است؟ من معتقدم این حق یک دختر است که وضعیت مناسب مالی شوهر آینده‌اش برایش اولویت داشته باشد. در صورتی که او به خواسته‌اش برسد، احتمال زیادی دارد مرد زندگیش هم از زندگی با او کاملاً احساس خوشبختی کند. چون همسرش به خواسته‌اش رسیده و حال خوبی در زندگی با او دارد. بنابراین شادتر زندگی می‌کند و زندگی شوهر هم از شاد بودن همسرش تأثیر می‌پذیرد. [البته طبیعتاً منظورم حالت‌های شامل نیت سوءاستفاده و به اصطلاح تیغ‌زدن مردان پولدار نیست]. اگر چنین دختری با این اولویت‌بندی [که گناه نیست و کسی هم حق ندارد آن را مورد مذمت قرار دهد] با کارگر بسیار زحمتکش و متدین ازدواج کند، آیا تصمیم درستی گرفته؟ احتمالاً هم خودش در آن زندگی احساس رضایت و خوشبختی نخواهد کرد و هم عدم رضایتش از زندگی، کیفیت

زندگی همسرش را هم تحت تأثیر قرار خواهد داد. [این حقیقت باید حتی از نظر سازندگان همان دوربین مخفی‌ها هم بدیهی باشد. البته اگر کمی فکر کنند].

در صورتی که هر کدام از پسر و دختر، سلیق و معیارهای اصلی ازدواج خود را فدای مصالح دیگری کند (عشق، اهداف خانواده یا...) باید آمادگی این را داشته باشد که بعد از ازدواج، توقعاتش را با قابلیت‌ها و استعدادهای طرف مقابلش هماهنگ کند نه اینکه تلاش کند طرف مقابل، خودش را اصلاح کرده و در زمینه‌هایی که با استعداد و علایقش همخوانی ندارد، به موفقیت برسد. مجدداً یادآوری می‌کنم که پافشاری بر توقعات بیجا می‌تواند روی کیفیت روابط و زندگی، تأثیراتی منفی داشته باشد. حتی اگر نتیجه مطلوب حاصل شود، ممکن است تبعات نامطلوب آن، بیشتر از فوایدش باشد و زندگی را برای هر دو نفرشان سخت کند.

انتخاب‌های مبتنی بر هورمون نه عقلانیت

گاهی قبل از ازدواج، شرایط روحی، روانی و هورمونی ما باعث می‌شود احساسات‌مان برای مدتی شدید شده و آمادگی پذیرش زیادی پیدا کند و با دیدن یک نفر از جنس مخالف، دلمان به تصویر مثبت اولیه‌ای که از او به ما رسیده، پیوند خورده و بدون دلیل کافی احساس می‌کنیم که گزینه مناسبی برای آشنایی یا ازدواج پیدا کرده‌ایم. مثل عشق در نگاه اول یا چیزی شبیه آن.

کشش بالایی که در این حالت در قلب انسان ایجاد می‌شود، می‌تواند پایه‌گذار یک انتخاب غیرمنطقی باشد. باورتان نمی‌شود که عامل کشش اولیه چنین عشق‌هایی بعضاً یک عامل مثبت کم‌اهمیت مانند کفش زیبا، لباسی خوش‌رنگ، عینکی خوش‌استایل، لحن یا یک تن صدای خاص، مدل مو، طرز راه‌رفتن، یک خنده، یک گریه و... می‌تواند باشد. عشقی که پایه و اساسش چنین عواملی باشد، مشخص است که به چه انتخاب‌های کوری منجر خواهد شد. اگر جوانان از عشق در نگاه اول و تأثیر سطوح هورمون‌ها در بعضی زمان‌ها بر شدت احساسات انسان اطلاع داشته باشند، انتظار می‌رود که بتوانند عکس‌العمل‌های منطقی‌تری در مواقع لازم از خود نشان دهند.

گذشته از عشق در نگاه اول، انسان‌های زیادی دیده‌ام که به هیچ

نوعی از «عشق» اعتماد ندارند. این جمله را صراحتاً از زبان ایشان شنیده‌ام: «من به هورمون عقیده دارم نه به عشق» انگار همه آنها تحت تأثیر یک کتاب یا مکتب خاص باشند. اوایل با خودم می‌گفتم: «چه سرد و بی‌احساس. زندگی‌ای که با عشق شروع شود کجا، یک زندگی معمولی کجا؟ اصلاً از کجا معلوم که بعد از ازدواج، عشق به وجود آید؟» اما بیشتر که فکر کردم و تجربه‌ام هم افزایش یافت، دیدم متأسفانه، تا حد زیادی حق با آنهاست. عشق یک احساس است و احساس انسان تا حد زیادی وابسته به ترشح متناسب و کافی هورمون‌ها است. از طرف دیگر ترشح هورمون‌ها تا حد زیادی وابسته به حال مساعد انسان است. مثلاً بعید می‌دانم یک انسان در لحظه شکستن استخوان پایش، همچنان رمانتیک باشد. ولی شکسته شدن استخوان مثالی نیست که زیاد اتفاق بیفتند. مردی که عشقی بسیار عمیق دارد، به این راحتی‌ها عشقش از بین نمی‌رود. حتی وقتی که حالش خوب نیست، ممکن است حال و هوای نامناسبش با یاد یا حضور عشقش تغییر کند و سر حال بیاید نه اینکه احساس عاشقیش گم شود. اما اگر این محرک حسی، محرک قدرتمندی باشد چه؟

بزرگترها می‌گفتند: «گشنگی نکشیده‌ای که عاشقی یادت بره.» به نظر من سازندگان این ضرب‌المثل، حتماً تجربه عشق واقعی را نداشته بودند. به شخصه با اینکه پسر شکمویی بودم، بارها با یاد عشقم، در

گرسنگی اشتهايم را از دست داده بودم. اما اگر اين گرسنگی در زندگی برای همسران پيش آيد و حرف‌ها و برخوردش باعث تحقير و توهين به شما شود چه؟ بله شايد بتوانيد عصبانيت بحق طرف مقابل را درک کنيد و به او حق دهيد. اما تا چند بار؟ تا چه مدت؟ آيا در بار دهم، که از سوی همسران تحقير و طرد شديد، آيا همچنان عشقتان به مقدار گذشته در حال فوران است؟ در بار بيستم چطور؟ فکر می‌کنيد به بار چهلم برسيد؟

بنابراين اگر انسان رمانتيکی هستيد باز هم نبايد تعقل و دوراندیشی را بطور کامل تعطيل کنيد. يك انسان رمانتيک هم در زمان عاشق شدن بد نيست توان گرسنگی کشيدن طرف مقابلش را در نظر بگيرد. مطمئن باشيد خیلی از خانم‌ها تا حد گرسنگی پيش نمی‌رود و با عقب افتادن سفر خارج از کشور، خريداري نشدن سرويس طلا يا اتومبيل موردعلاقه‌شان، از آستانه تحمل‌شان عبور می‌کنند. مطلقا تصور نکنيد در حال انتقاد از چنين خانم‌هایی هستم. اين سليقه آنهاست. همانطور که درست نيست اهميت ديانت برای برخی ديگر زير سؤال برده شود، انتقاد از سليقه آنها نيز اشتباه است. ضمن اينکه در مورد آقایان هم مثال‌های مشابهی صدق می‌کند.

پس ببينيد چقدر مهم است که قبل از شناخت طرف مقابل، به خود اجازه زياده‌روی در عشق و عاشقی و حال و هوای رمانتيک ندهيد. گرچه

خانم‌ها هم در بروز چنین مشکلاتی و قبول ازدواج با پسرانی که توانایی لازم را در برآورده کردن خواسته‌های آنها ندارد، بی‌تقصیر نیستند اما باز هم مقصر اصلی بیشتر آقایان هستند. چون در هر حالت انتخاب اولیه با آنها بوده و نسبت به این تصمیم مهم و حیاتی، مسئولند.

عشق حقیقی، عشق غیرحقیقی

آیا واقعا عشق دو نوع است؟ حقیقی و غیرحقیقی؟ مگر احساس عشق وابسته به هورمون‌ها نیست؟ آیا هورمون عشق حقیقی با هورمون عشق غیرحقیقی متفاوت است؟

از نظر بنده عشق، عشق است. اگر عمق و طول مدت متفاوت دارد چون صاحبان عشق هستند که خصوصیات اخلاقی و عملکردهای متفاوت‌شان با عشق، ترکیبات گوناگونی ایجاد می‌کند. عشق در وجود انسان‌های مهربان و احساسی، عمق بیشتری پیدا می‌کند. وقتی عشق در وجود انسانی متعهد، شریف و خانواده‌دار تبلور می‌یابد که معیارهای انتخاب همسرش را آگاهانه تعیین و رعایت کرده، عمر بیشتری دارد و به آن عشق حقیقی می‌گوییم و وقتی عشق در وجود انسانی با خصوصیتی از قبیل بی‌تعهدی، دمدمی‌مزاجی و خودخواهی شکل می‌گیرد و از طرف معیارهای مناسبی هم پشتیبانی نمی‌شود، معمولا پس از مدت نسبتا کوتاهی، شاهد اتفاقاتی هستیم که نتیجه خواهیم گرفت: عشق فلانی، «عشق غیرحقیقی یا هوس» بوده است. بنابراین حتی برای انسان‌های رمانتیک و دوستدار عشق هم توجه به خصوصیات اخلاقی طرف مقابل، بسیار تعیین کننده خواهد بود و ایشان هم لازم است با چشمان باز با مدعیان عشق برخورد کنند. وگرنه در هفته‌های نخستین، همه عشق‌ها ظاهری مشابه دارند.

معیارهای عوضی و در نتیجه، زندگی‌های عوضی

در بین اطرافیانم خانواده‌هایی دیده‌ام که برای پسر خود به دنبال دختری از خانواده‌های اشرافی یا نیمه‌اشرافی بوده‌اند. ظاهراً بدین ترتیب به دنبال این هستند که فرزند خود را یکی دو قدم در زمینه مالی و کیفیت ارتباطاتش جلو بپندازند. اما ایشان اصلاً متوجه نیستند که در حال فداکردن چه چیزی برای به دست آوردن یک موقعیت بهتر هستند.

چندی پیش یکی از آشنایان ما که وضعیت مالی خوبی داشت تعریف می‌کرد در محل کارش حضور داشته که شخصی به او مراجعه می‌کند و پس از کلی تعریف و تمجید از نجابت، وقار و دیگر خصوصیات اخلاقی دختر فرد پولدار، آن دختر را برای پسرش خواستگاری می‌کند. پدر دختر توضیح می‌دهد: «اختیار دختری که مورد نظر شماست، با بنده نیست. چون دختر همسر دوم من است و فقط می‌توانم شماره تماس پدر اصلی این دختر را در اختیار شما قرار دهم.» اما شخص خواستگاری کننده در جواب پرسیده بود: «شما خودتان دختری ندارید؟!!!» در نهایت هم شماره تلفن پدر اصلی آن دختر را نگرفته بود!!!!!!!

یکی از دوستانم که در زمان دانشجویی، در زمینه ارتباط با جنس مخالف و ازدواج به دفعات نظر مشورتی‌ام را جویا می‌شد، بعد از سال‌ها

با من تماس گرفت. در مدتی که او را ندیده بودم، موفق شده بود مدرک دکتری خود را بگیرد. با یک خانم دکتر ازدواج کند و پدر شود. اما بعد از چند سال زندگی مشترک، او از همسرش جدا شده بود. قصد داشت دوباره ازدواج کند. سه مورد مناسب در نظر داشت و با من تماس گرفته بود که در مورد آنها مشورت کند. مورد اول یک خانم دکتر بود. مانند همسر اولش. در مورد او و صحبت‌ها و اتفاقات رخ داده، با هم صحبت کردیم. مورد دوم هم یک خانم دکتر بود. وقتی از مشخصات مورد سومش صحبت کرد و مشخص شد که او هم دارای مدرک دکتری است، برایش خیلی ناراحت شدم. چون من خوشبختی او را آرزو داشتم اما معیار اول او، تا این اندازه به خوشبختی بی‌ربط بود. حتی یک مورد پیشنهادی از طرف من که دختری زیبا، خانواده‌دار، با استعداد و بااخلاق بود ولی مدرک لیسانس داشت، برایش قابل بررسی نبود. ظاهراً از ازدواج اولش به اندازه کافی درس نگرفته بود.

معیارهای شما و خانواده‌تان برای ازدواج چیست؟ مدرک تحصیلی همسر آینده یا وضعیت مالی پدرش؟ مطمئن باشید که حدی از مشکلات روحی و روانی وجود دارد که اگر تجربه کنید، حاضرید هرچه دارید و ندارید را بدهید تا زمان به عقب بازگردد و یکبار دیگر این موقعیت را به دست آورید که در معیارهای انتخاب همسر تجدید نظر کنید. مطلقاً تصور نکنید این شرایط روحی و روانی، حالت‌هایی بسیار

خاص یا نادر هستند. فقط کافی است چشمان خود را باز کنید و اطراف خود را بهتر ببینید.

قبل از ازدواج، آگاهانه انتخاب کنید. همه ما می‌دانیم که کیفیت زندگی انسان در آینده وابسته به انتخاب‌های امروزش است اما این یک انتخاب، مانند بقیه انتخاب‌ها نیست و تأثیری چند صد برابری روی لذت از زندگی، میزان آرامش و کیفیت زندگی دنیوی و اخروی‌تان دارد.

فلورانس اسکاول شین :

بیشتر مردم زندگی را یک پیکار می‌دانند. اما زندگی پیکار نیست. بازی است. هرچند بدون آگاهی از قانون معنویت، نمی‌توان در این بازی برنده شد و پیروز بود. و عهد قدیم (تورات) و عهد جدید (انجیل) با وضوحی شگفت‌انگیز، قواعد این بازی را بیان می‌کنند. عیسی مسیح (ع) آموخت که زندگی بازی بزرگ داد و ستد است. زیرا آنچه را آدمی بکارد، همان را درو خواهد کرد.

نقل از «بازی زندگی و راه این بازی» مترجم: گیتی خوشدل (نشر پیکان)

متوجه باشید که چه تصمیم‌گیری حساس و تأثیرگذاری در هنگام انتخاب همسر برعهده دارید. یک عمر آرامش و امنیت خاطر و خوشبختی‌تان در گرو تصمیم‌گیری صحیح شماست.

امروز آن گذشته‌ای است که ممکن است در آینده حسرتش را

بکشید. پس درست انتخاب کنید.

بخش دوم:

بعد از ازدواج

«انتظارات»، یکی از عوامل مهم تعیین کننده مدت دوران خوش زندگی

دو مغازه‌دار در روستای بیلاقی زیبایی کنار هم نشسته بودند و با هم صحبت می‌کردند. یک زوج جوان، شاداب و خندان مرتب از جلوی آنها عبور می‌کردند و با شادی از مغازه‌های مختلف بازدید و خرید می‌کردند. مغازه‌دار اولی از دوستش می‌پرسد «این دو نفر چرا اینقدر خوشحال هستند؟»

مغازه‌دار دوم: «آنها برای گذراندن ماه عسل به روستای ما آمده‌اند.»
مغازه‌دار اول: «ماه عسل چیست؟»

مغازه‌دار دوم: «ببین.... زندگی مانند یک پیت هفده کیلویی روغن نباتی است که وقتی آن را باز می‌کنی، یک لایه ۲ سانتی‌متری عسل روی آن را پوشانده اما بقیه آن از خوراکی‌هایی بدمزه و بدبو و ناخوشایند پر

شده است. آنها در حال استفاده آن لایه عسل هستند.»

مغازه‌دار اول: «لغت به شانس من.»

مغازه‌دار دوم: «چرا؟»

مغازه‌دار اول: «من و همسر من پیت زندگی‌مان را «سر و ته» باز

کرده‌ایم.»

سؤال: «چرا تصور خیلی‌ها نسبت به زندگی، یک دوران بسیار کوتاه‌مدت شیرین و یک دوران بلندمدت تلخ است؟» «چرا اگر مشکلات و گرفتاری‌ها مانع نشوند، دوستی‌ها بلندمدت می‌شوند و هر قدر کهنه‌تر شوند، عمیق‌تر می‌شوند اما با وجود آنکه وابستگی و کششی که در وجود دو جنس مخالف نسبت به یکدیگر وجود دارد، بین دوستان همجنس وجود ندارد، از کیفیت بسیاری از زندگی‌های زناشویی به مرور زمان کاسته می‌شود؟»

می‌دانم که این یک قانون همگانی نیست اما تکرر وقوع آن قابل توجه است. در گذشته هم پرتکرار بوده است، در گذشته هم بین زوجین نارضایتی و طلاق پیش می‌آمده. ولی امروزه بیشتر است.

سابقاً خانواده‌ها در انتخاب همسر برای فرزندان‌شان نقش اصلی را داشتند، اکثر زندگی‌ها با عشق شروع نمی‌شد. یعنی حساب اولیه دل عروس و داماد خالی بود. بعد از شروع زندگی، مطابق خصوصیات

رفتاری که خداوند در وجود مرد و زن قرار داده، زن که تمایل به جلب توجه همسرش داشت برای تسخیر قلب شوهرش از ظرافت‌ها و دیگر قابلیت‌هایش بهره می‌برد و مرد هم که قلبش آمادگی داشت، جذب می‌شد. بدین ترتیب در جریان یک فرآیند هم‌افزایی، اندوخته حساب دل هر تو طرف، معمولا سیری صعودی داشت و این رویه کمابیش ادامه می‌یافت.

اما زندگی‌های امروزی معمولا با عشق شروع می‌شود. وجود عشق به نوعی ادعای پر بودن حساب قلب است. بنابراین برخلاف گذشته بجای آنکه زندگی با تلاش در جهت پر کردن حساب قلب طرف مقابل شروع شود، با انتظارات از کسی آغاز می‌شود که ادعای پر بودن حساب قلبش را دارد. گاهی ظاهر جریان اولیه زندگی از بیرون شبیه این است که یک نفر مدام در حال امتحان کردن طرف مدعی است و مدعی مرتب باید عشقش را به اثبات برساند و در هر باری که به موفقیت صد در صد نرسد، اخم، قهر، اوقات تلخی و.... بدین ترتیب نه تنها هم‌افزایی درخوری به وجود نمی‌آید، بلکه احتمالا بعد از مدتی شاهد سیر نزولی اندوخته‌های قلبی هم خواهیم بود. چون کاسه‌های صبر حجمی دارند و تحمل انسان‌ها هر قدر زیاد باشد، باز هم محدود است. حقیقت این است که مدعی عشق هم توقعاتی از زندگی و عشقش داشته. حتی اگر آن توقعاتش به فکر خودش نرسیده بوده، اما او هم انسان است و

نیازهایی طبیعی دارد. او هم با دیدن لبخند حالش خوب می‌شده و با دیدن رفتار بد، از حس و حال خوشش دور می‌شده. او هم با مورد توجه قرار گرفتن حس خوبی دریافت می‌کرده و با بی‌توجهی حس بد. او هم نیاز به مورد تأیید قرار گرفتن داشته و در صورت احساس بی‌لیاقتی سرخورده می‌شده و روحیه‌اش را از دست می‌داده. درست است که ابتدا تصور می‌کرده که هدفش فقط عاشقی و ابراز کردن عشقش است ولی بعد متوجه می‌شود خودش نیز از این زندگی انتظاراتی داشته که تحقق نمی‌یابند. درست است که ابتدا تمام ظرفیت قلبش خالصانه پر از عشق بود و چیزی از طرف مقابل نمی‌خواست اما رویای نهایی او، یک عاشقانه دو طرفه بوده نه یک درام عاشقانه یک طرفه. وقتی پالس‌های منفی از سمت طرف مقابل زیاد و مقدار اندوخته حساب‌های قلبی از یک حدی کمتر شود، کم‌کم رفتارها عوض می‌شود و در جریان برآورده کردن انتظارات، اختلالاتی ایجاد می‌شود. بعد از آن بهانه‌گیری‌ها، گلایه‌ها، انتقادها و... غالب می‌شوند. زوج‌های قدیمی بیشتر به هم نمره مثبت می‌دادند و زوج‌های امروزی پس از مدتی معمولاً به هم امتیاز منفی می‌دهند و حساب‌های قلب را تخلیه و حتی منفی می‌کنند. اگر این جریان به درستی مدیریت نشود و تغییراتی صورت نگیرد، خوب معلوم است که چه اتفاقاتی در انتظار آن زندگی است.

جان گری :

عاشق شدن همیشه سحرآمیز است گویی تا ابدیت ادامه دارد. به سادگی بر این باوریم که به گونه‌ای، از مشکلاتی که والدین مان داشتند معاف هستیم..... ولی زمانی که تأثیر این جادو کمتر می‌شود و [مدتی بعد که] زندگی روزمره جانشین عشق می‌گردد، مردها متوقع می‌شوند که زن‌ها نظیر آنها فکر کنند و واکنش نشان بدهند. زن‌ها نیز انتظار دارند که مردها مثل آنها احساس کنند و رفتارشان مثل آنها باشد. ما بدون آگاهی روشنی از تفاوت‌هایمان، وقتی را صرف شناسایی و احترام به یکدیگر نمی‌کنیم و طلبکار و رنجیده‌خاطر و بازخواست‌کننده و غیرقابل اغماض می‌شویم.

عشق با داشتن بهترین و عاشقانه‌ترین قصد و نیت‌ها فروکش می‌کند. آرام‌آرام و بنحوی، مسائل شاخ و برگ پیدا می‌کنند و بنای رنجش‌ها، پایه‌گذاری می‌شود. ارتباط از هم می‌پاشد و بی‌اعتمادی افزون می‌شود و نتیجه آن جز طرد و سرکوبی، چیزی نیست. جادوی عشق می‌شکند و گم می‌شود.....

روزانه میلیون‌ها نفر در جستجوی جفتی هستند که با او حال و هوای عشق را تجربه کنند. هر سال میلیون‌ها جفت عاشق وصلت می‌کنند و سپس به طور دردناکی از هم جدا می‌شوند زیرا آن حال و هوای عاشقی را از دست داده‌اند. از آن دسته‌ای که عاشقانه ازدواج کرده‌اند، تنها نیمی

توانسته‌اند زندگی زناشویی را حفظ کنند و از میان آنهایی که زندگی زناشویی را ادامه داده‌اند، احتمالا نیمی ناراضی هستند.....

نقل از «مردان مریخی زنان ونوسی» مترجم: لوئیز عندلیب و اشرف عدیلی (نشر علم)

نمی‌توانم ادعا کنم که این روند همه زندگی‌های رمانتیک امروزی است و پیشنهاد دهم که از عاشق شدن قبل از ازدواج پرهیز کنید. اما بهتر است که عاشق و معشوق بیشتر متوجه ادعاها و رفتارهای خود باشند و در طول زندگی مخصوصا ابتدای آن، با توقعات بی‌جا و مداوم، زندگی را به مسیرهای نامطلوب هدایت نکنند. مادامی که انتظارات خود را کنترل کنیم، بسیاری از نمرات منفی صادر نمی‌شود و مادامی که نمرات مثبت بیشتر از نمرات منفی باشد، عشق‌ها می‌توانند مانند عشق‌های ماه‌های آغازین ازدواج، حفظ شده و فعال و گرم باشند. نمونه‌هایش هم گرچه کم‌تعداد، اما وجود دارند. آیا مایلید که شما یکی از آن نمونه‌ها باشید؟

لزوم رعایت حریم‌ها و حفظ حرمت‌ها بین زوجین

بعد از ازدواج، زن و مرد کم‌کم از نزدیک‌ترین و صمیمی‌ترین انسان‌ها نسبت به یکدیگر می‌شوند. با این وجود، نمی‌توان متصور بود که یک انسان متشخص، با هر لباس بدظاهری که در آن احساس راحتی می‌کند، نزد همسر و فرزندانش ظاهر شود، هر طور دوست دارد و راحت است، با همسر خود رفتار کند یا هیچ حدودی را در گفتار برای خودش در نظر نگیرد.

هر اندازه یک زوج با هم صمیمی باشند، حرمت‌ها باید حفظ شود. از آنجا که رعایت احترام و ادب نقش مهمی در حفظ حریم‌ها دارد، می‌تواند مانع عبور از بعضی خطوط قرمز و بروز بسیاری از مشکلات در زندگی شود.

جان‌گری :

زنی که احساس دل‌گرمی و محبت در رابطه‌ای نمی‌کند، بتدریج احساس تکلیف اجباری به او دست می‌دهد و از ایثار خسته می‌شود. برعکس، زمانی که احساس کند مورد توجه و احترام است ارضاء شده، همچنان به ایثار خود ادامه می‌دهد.

نقل از «مردان مریخی زنان و نوسی» مترجم: لوتیز عندلیب و اشرف عدیلی (نشر علم)

در اسلام و دیگر ادیان هم سفارش زیادی در مورد رعایت احترام و

آداب رفتار با همسر وجود دارد. آنقدر که اگر کسی در این زمینه تحقیق شایسته‌ای انجام دهد، از کنار هم قرار دادن بعضی حقایق و روایات شگفت‌زده خواهد شد.

توصیه می‌کنم کمی به خانواده‌ها و حتی جوامعی که در آنها به همسر مخصوصا به بانوان احترام بیشتری گذاشته می‌شوند، دقت کنید. آیا آن خانواده‌ها و کشورها به لحاظ رفاه یا ترقی نسبت به دیگران پیشروتر نیستند؟

حضرت محمد (ص):

.... جز کریمان زنان را تکریم نکنند و جز انسان‌های پست، زنان را تحقیر نمایند.

نقل از «بحارالانوار، ج ۶۸ و ۷۴»

مسئله رفتار و ادبیت که در ارتباط با دیگران به کار برده می‌شود از نشانه‌های حدود شأن و شخصیت و بزرگی انسان‌هاست. حتی در ارتباط با نزدیک‌ترین افراد زندگی‌مان مانند والدین، همسر و فرزندان. به قول معروف: «کسب و کار (موفقیت) هیچ‌کس بزرگتر از [شخصیت] خودش نخواهد شد.» [مثل اینکه خداوند برای بررسی رفتار انسان‌ها و تعیین رده و مقدار روزی‌شان، کارگزارانی تعیین کرده باشد که رعایت حریم‌ها و کلاس رفتاری هر شخص با همسرش، روی نظر این کارگزاران نسبت به آن شخص تأثیر زیادی داشته باشد].

حضرت محمد(ص):

بهترین شما مردی است که با همسرش به خوبی رفتار کند.

نقل از «وسائل جلد ۱۴»

کتاب مقدس مسیحیان. امثال ۱۱ : ۲۹ :

مردم احمق که اهل خانه خود را می‌رنجانند، عاقبت هستی خود را از

دست می‌دهند و خدمتکار افراد حکیم‌تری می‌شوند.

«زن سالاری» مساوات یا ناهنجاری؟

کندوی زنبوری را در نظر بگیرید که در آن، زنبوران پس از نسل‌ها، از خواب غفلت بیدار شده و سؤالی را مطرح می‌کنند: «چرا ما باید همیشه کار کنیم و ملکه از زحمات هر روزه ما معاف باشد؟ ما همه زنبور و با هم برابریم. از این پس ملکه هم باید کار کند و همه کارهای کندو از جمله فرمانروایی، جمع‌آوری شهد گلها و دفاع از کندو، باید بین همه زنبوران نوبتی باشد.» آیا در ظاهر ادعای فرضی این زنبوران، حرف ناحقی می‌بینید؟ آیا این تساوی حقوق نیست؟ اما همه ما مطمئن هستیم که این به ظاهر تساوی حقوق، عاقبتی نخواهد داشت؟ چون می‌دانیم که بهتر است هر کدام از موجودات، مطابق خلقت خداوند و قابلیت‌هایی که برای‌شان در نظر گرفته شده، عمل کنند. در بین مورچه‌ها نیز مورچه کارگر داریم، مورچه سرباز داریم، ملکه هم داریم. به یاد ندارم آفریده‌ای را که نقش جنس نر و ماده‌اش در حیات‌شان صددرصد مشابه باشد. حتی گونه‌ای عنکبوت داریم که اگر جنس نر بعد از جفت‌گیری، خود را در اختیار عنکبوت ماده قرار دهد تا او را بخورد، درصد بیشتری از تخم‌های عنکبوت ماده بارور می‌شود. بیشتر عنکبوت‌های نر از این نوع، این خودکشی داوطلبانه را انجام می‌دهند. ببینید در موجودات مختلف تا چه مقدار تفاوت در آفرینش، وظایف و جایگاه جنس نر و ماده وجود

دارد اما نمی‌توان بین آنها جنس برتر یا پست‌تر تعریف کرد. چرا در بین انسان‌ها، نظراتی در مورد تشابه وظایف و حقوق زن و مرد، اینقدر طرفدار دارد و عده‌ای اصرار دارند که وظایف و جایگاه‌های زن و مرد در هم ادغام شود و این دو جنس در زندگی، رفتار و عملکرد مشابهی داشته باشند؟

با وجود آنکه در شروع هر زندگی، انتظار می‌رود مسئولیت اصلی آن با مرد خانه باشد، اما در سال‌های گذشته عواملی باعث شده که نقش تعیین‌کننده مردها در خانواده‌ها کمرنگ‌تر شده، جایگاه‌شان به خانم‌ها رسیده، مردها به حاشیه رفته و از مسئولیت‌پذیری مورد انتظار، فاصله بگیرند. به طور خلاصه می‌توان گفت که «زن‌سالاری» در جامعه افزایش پیدا کرده است.

منظورم از زن‌سالاری این نیست مردی بخواهد همسرش رستورانی که قرار است امشب برای شام به آنجا بروند را انتخاب کند. مردها همیشه به دنبال جلب تأیید، رضایت و خوشحالی همسرشان هستند. اتفاقاً موفقیت در جلب رضایت و شاد کردن خانم خانه، نشانه مردانگی یک مرد است نه ضعف او. منظور من از «خانواده زن‌سالار» خانواده‌ای است که زن مدیریت خانه یا بخشی از آن را انجام می‌دهد بدون آنکه این مسئولیت، توسط مرد به او تنفیذ شده باشد که اگر اینگونه بود، در مواقع لازم، بدون اینکه اتفاق عجیبی باشد یا مشکلی پیش آید، مرد

وارد صحنه می‌شد و مسئولانه حرف آخر را می‌زد.

خانه زن‌سالار، خانه‌ای که زن در حال مدیریت است و زدن حرف اول و آخر با اوست، تعیین وظایف با اوست، گاهی مرد برای عدم انجام مطلوب وظیفه محوله مورد بازخواست قرار می‌گیرد. [حتی ممکن است این بازخواست‌ها در حضور دیگران، مهمان خانه یا فرزندان صورت بگیرد.] همیشه زن تعیین می‌کند که چه وقت مهمان بیاید و چه وقت مهمان نیاید، چه کسی دعوت شود و چه کسی دعوت نشود، با کدام یک از دوستان‌شان به سفر بروند و با کدام یک به سفر نروند، با چه کسی رابطه داشته باشند و با چه کسی رابطه نداشته باشند و... در تمام این موارد، ممکن است نقش مرد در حد یک مشاور هم نبوده و حداکثر یک پیشنهاد دهنده باشد. [البته اگر به علت مخالفت‌های مکرر گذشته همسرش به سرخوردگی نرسیده و همچنان حاضر باشد که پیشنهادات خود را به زبان آورد.] در چنین خانواده‌هایی با اینکه معمولاً شاهد این هستیم که کیفیت تربیت فرزندان برای پدران مهمتر است، اما با این حال این مادر است که تعیین کننده نهایی نوع تربیت فرزندان است. در این خانواده‌ها ممکن است مشاهده شود که دختر خانواده از سنین طفولیت تحت آموزش رقص قرار می‌گیرد یا آرایش می‌شود آن هم با مواد آرایشی که استفاده از آنها برای افراد بزرگسال هم خالی از عوارض نیست. [در حالی که ارائه چنین نسخه‌هایی برای

تربیت فرزندان، معمولا از پدر خانواده بعید است. [پسر نوجوان خانواده نیز احترام و اعتبار لازم را برای پدرش قائل نیست و مرد خانه شاید بتواند حداکثر در نقش یک دوست به پسرش نزدیک شده تا از این طریق، پسرش را راهنمایی کرده یا در تربیت فرزندش تأثیر بگذارد.

در این‌گونه خانواده‌ها، معمولا انتظار می‌رود که در شرایط اقتصادی سخت، مدیریت بهتر و کم‌تنش‌تری در مسائل اقتصادی خانه صورت گیرد اما افراد خانه در بسیاری از تصمیم‌گیری‌ها با دلخواسته‌های شخصی مواجه باشند تا با مصلحت‌اندیشی‌های مردانه، صفا و صمیمیت مورد انتظار وجود نداشته باشد و حرمت‌ها هم به درستی رعایت نشود. [در حالی که در گذشته جایگاه پدران بین فرزندان کاملا شناخته شده بود و حرمت پدر، در مقایسه با امروز بسیار متفاوت رعایت می‌شد. اظهار محبت مرد به زن نیز واقعی‌تر بود نه بنا بر مصلحت، انجام وظیفه یا ناشی از توصیه‌های یک کتاب یا مقاله روانشناسی.

سال‌ها پیش اگر فرزند خانه در سنین یکی دو سالگی رفتار نامتعارفی با پدر خود می‌کرد مثلا از روی بچگی، یک سیلی به صورت پدر می‌زد، با واکنش سریع مادر مواجه می‌شد. مثلا مادر فوراً به سمت کودک رفته و او را از پدرش دور می‌کرد. حتی اگر مادر ناخواسته خنده‌اش می‌گرفت، این خنده را از شوهر و کودک خردسالش پنهان می‌کرد و به هر نوع ممکن، تلاش می‌کرد که به کودکش بفهماند که نباید چنین کاری با

پدرش انجام دهد. پدر هم همین روبه را در اتفاقات مشابه در مورد همسرش به کار می‌گرفت تا جایگاه مادر را برای فرزندش مشخص کند. اما امروزه اگر این سیلی به گوش مادر نواخته شود، پدرها احتمالا همان رفتار بازدارنده نسل قبل را از خود به نمایش می‌گذارند اما اگر سیلی به گوش پدر خورده باشد، ممکن است علنا باعث خنده شود. حتی از کودک خردسال خواسته شود که دوباره این کارش را تکرار کند تا در مرتبه دوم از این صحنه خنده‌دار فیلم گرفته شده و ثبت شود. به نظر شما چطور به اینجا رسیده‌ایم؟ آیا می‌توان وقوع چنین صحنه‌ای را در خانواده‌ای که اختلاف سنی مناسبی بین زن و شوهر وجود دارد یا به ترتیب دیگری، مرد جایگاه خودش را در خانه دارد، متصور بود؟]

کیم وو چونگ:

هر کسی و هر چیزی در زندگی جایگاهی دارد. نظم و آرامش تنها زمانی یافت می‌شود که همه چیز سر جای خودش است. وقتی چیزها سر جای خودش نباشند، آشفتگی و سردرگمی پیش می‌آید. به این موضوع فکر کنید که اگر چشمان‌تان به جای بینی شما بودند، گوش‌تان به جای دهان‌تان و دهان‌تان به جای چشمان‌تان بود چه می‌شد؟.....
وقتی همه چیز سر جایش است، نوعی آرامش، هماهنگی و نظم وجود دارد.....

نقل از «سنگفرش هر خیابان از طلاست» مترجم: مهرناز صائمی (انتشارات پر)

علل پیدایش زن‌سالاری در یک خانه

به طور کلی می‌توان گفت علت جابجایی در رهبری خانواده (زن‌سالاری) این است که مرد به اندازه کافی مورد تأیید خانم خانه قرار نمی‌گیرد. وگرنه نوع آفرینش، قابلیت‌های خدادادی و در نتیجه، تمایلات فطری خانم‌ها در راستای دیگری است و دلیلی ندارد که خانمی در خانه به دنبال پذیرش چنین مسئولیتی باشد. این اقدام آنها در بیشتر موارد، شبیه یک اقدام امنیتی و گاهی هم از انواع «چشم و همچشمی» یا ناشی از عقاید فمینیستی است.

دلایل مختلفی می‌تواند باعث کاهش حس کفایت مرد در نظر زن شود. در زیر به چند مورد از این عوامل اشاره شده است:

۱- کمبود اختلاف سنی زوجین

در گذشته که ازدواج‌ها در سنین پایین‌تری اتفاق می‌افتاد و پدر و مادرها نقش زیادی در انتخاب همسر برای فرزندان‌شان داشتند، معمولاً اختلاف سنی حدود پنج تا ده سال را در انتخاب‌هایشان لحاظ می‌کردند که با توجه به سن طرفین در زمان ازدواج، اختلاف سنی مناسبی به نظر می‌رسید.

در ادامه با افزایش سن ازدواج، تمایل جوانان برای داشتن استقلال در انتخاب همسر، ازدواج‌های ناشی از دوستی همسالان و.... رعایت

یک اختلاف سنی مناسب در زمان انتخاب، کم‌کم فراموش شد یا تحت تأثیر بعضی فرهنگ‌سازی‌های احتمالا غیرعمدی قرار گرفت. [تقریبا هیچ‌وقت در فیلم‌های سینمایی خارجی و داخلی دیده نمی‌شد که یک پسر ۳۰ساله و یک دختر ۲۳ساله عاشق یکدیگر شوند و عشق و عاشقی‌ها، همیشه بین دختر و پسر همسن و سال اتفاق می‌افتاد. (مگر اینکه پای پیرمرد پولداری در میان بود.) ضمنا در این فیلم‌ها، هر علتی ممکن بود به عنوان ریشه ایجاد مشکلات زناشویی معرفی شود بجز همسن بودن و کمبود اختلاف سنی زوجین. با این اوصاف، در درازمدت چه انتظاری می‌توانست وجود داشته باشد؟]

اما چرا بهتر است که بین دختر و پسر، اختلاف سنی معقولی وجود داشته باشد؟ اگر دقت کرده باشید، مردها کمی بچه‌گانه‌تر (احساسی‌تر، وابسته‌تر و...) از سن خود رفتار می‌کنند و طبق یافته‌های محققین، شعور اجتماعی هم در دختران زودتر شکل می‌گیرد. در حالی که علایق خانم خانه از عروسک بازی و تماشای انیمیشن‌هایی مانند «دختر توت‌فرنگی» به خرید کردن و برگزاری مهمانی ارتقاء داشته است، مرد همچنان به بازی‌های پرتحرک با توپ، رانندگی و فیلم‌های اکشن علاقه‌مند مانده است. حتی در مهمانی‌ها و جمع‌های دورهمی، کیفیت ارتباط خانم‌ها به مقدار محسوسی نسبت به کیفیت ارتباط آقایان، برتری دارد.

در مسائل اقتصادی نیز زن‌ها کمتر از مردها بلندپرواز و ریسک‌پذیر هستند و در زندگی، داشتن آرامش و ثبات را بیشتر می‌پسندند. زن که ریسک‌پذیری‌ها و بلندپروازی‌های مرد با روحیاتش سازگار نیست، ممکن است تصمیمات مرد، را نوعی جوگیری ببیند و احساس عدم امنیت کند.

بنابراین در اختلاف سنی‌های خیلی کم، به طور طبیعی چنین مشکلی می‌تواند بسیار رایج باشد که به مرور زمان، خانم خانه، شوهر خود را در حدی نمی‌بیند که مدیریت زندگیش را به او بسپارد.

نتایج مقایسه‌هایی که ناخودآگاه صورت می‌گیرد، کم‌کم در لحن صحبت کردن و رفتار خانم با شوهر نمود پیدا می‌کند. مثلا ممکن است طوری با تندی با شوهر خود صحبت کند که انگار در حال بازخواست پسر نوجوان و خرابکارش است. یا نگاهی از بالا به پایین به شوهر خود داشته باشد. خوشبختانه مردها معمولا در شرایط مشابه، به دنبال مقابله به مثل با خانم‌ها نیستند. [کمتر دیده می‌شود که مردی با همسر همسن خود طوری صحبت کند که انگار با یک دخترچه صحبت می‌کند.] در این نوع برخوردها، مرد بدون اینکه متوجه باشد به مرور زمان سرخورده شده و روحیه‌اش تضعیف می‌شود. خودش هم متوجه نمی‌شود که چطور بعد از مدتی جایگاهش را از دست می‌دهد. او که از رفتار همسرش حسی شبیه تحقیر شدن دریافت می‌کند، ممکن

است خودآگاه یا ناخودآگاه به تدریج از خانه و رودررویی با همسر خود فراری شود. با اینکه هنوز همسرش را دوست دارد، اما به بهانه انجام اضافه‌کار، دیرتر به خانه برگردد، بعد از پایان ساعات اداری، با همکاران خود مشغول به صحبت شود، در هنگام خرید، خونسردتر و باطمینان بیشتری عمل کند و... شاید خودش هنوز نمی‌داند در حال دوری کردن از کسی است که همزمان به او علاقه هم دارد. [انسان‌ها از تحقیرکننده خود یا کسی که زیاد به آنها انتقاد می‌کند، فراری هستند. (چه همکار باشد، چه همسایه، چه از اقوام یا عضوی از خانواده) همان‌طور که به تأییدکنندگان یا افراد شبیه خود جذب می‌شوند. شاید به همین علت باشد که خیلی از خانم‌ها برای نزدیک شدن به مرد مورد نظرشان، از راه تأیید او وارد می‌شوند.]

مردی که از دیدار همسر خود فراری می‌شود، بعید است همزمان مقدار قابل توجهی از عشق به همسرش را نیز از دست نداده باشد. به دنبال شروع سردشگی مرد، سرد شدن زن نیز آغاز می‌شود.

اما اگر بخواهیم مشکل مورد تأیید نبودن مرد توسط زن را از طریق «رعایت اختلاف سنی مناسب» کاهش دهیم، چه مقدار اختلاف سنی برای زوجین مناسب است؟ تاکنون نظرات گوناگونی معمولاً در بازه ۴ الی ۷ سال از کارشناسان و اشخاص مختلف (عمدتاً ۵ سال) شنیده‌ام اما به شخصه معتقدم این اختلاف سنی نباید بر اساس عددی ثابت در نظر

گرفته شود بلکه مناسبتر است تابعی از سن زوجین در زمان ازدواج باشد. مثلا شاید ۵ سال اختلاف سنی برای ازدواج یک پسر ۲۵ ساله با دختر ۲۰ ساله مناسب به نظر برسد اما برای یک مرد ۴۵ ساله با یک زن ۴۰ ساله کم است.

به نظر بنده یک پسر بهتر است دخترانی را برای ازدواج با خود مناسب بداند (فقط از نظر اختلاف سن) که سنشان در زمان ازدواج، حداکثر ۷۵ درصد سن خودش باشد. یعنی در مقابل هر چهار سال سن مرد، سه سال سن زن قرار می‌گیرد. البته منظورم از زمان ازدواج، زمان شروع یک نامزدی بلندمدت نیست. احساسات و نوع روابط در دوران نامزدی و در زندگی اصلی، با هم متفاوت است. [مطمئنا این مقدار اختلاف سنی از نظر خیلی‌ها زیاد به نظر می‌رسد. اما به نظر من، چنین تصویری بیشتر ناشی از نداشتن تجربیات بنده است.] به عنوان مثال یک پسر ۲۴ ساله با یک دخترخانم حدودا ۱۸ ساله و یک مرد ۴۰ ساله با یک خانم حدودا ۳۰ ساله از نظر من تناسب سنی دارند. با تمام اینها، حتی با رعایت این اختلاف سنی، وقتی به مرور زمان، اختلاف سنی زوجین به ۱۰ الی ۱۵ درصد سن مرد کاهش یابد، باز هم امکان تغییر وضعیت وجود دارد. مثلا در مثال بالا که اختلاف سنی «۶ سال» بود، وقتی زن به سن ۵۰ سال و مرد به سن ۵۶ سال برسند، احتمالا تغییرات محسوسی در نظام خانواده‌شان به وجود آمده است. اما داشتن اختلاف سنی مناسب

در شروع زندگی مشترک، تأثیرات روانی خودش را که ناشی از شناخت اولیه زوجین نسبت به یکدیگر است، تا مدت‌ها حفظ خواهد کرد و تغییر آن ذهنیت، (بسته با شرایط) می‌تواند گذشت زمان نسبتاً زیادی را لازم داشته باشد.

در صورتی که مرد نسبت به مردان دیگر دارای رفتاری متشخصانه و جذب‌ه یا برش بیشتری باشد، شاید بتوان این اختلاف سنی را کمی کمتر در نظر گرفت. البته نباید خود را در بند این اعداد و ارقام قرار دهیم. مسلماً اهمیت و شأن مسئله ازدواج، بالاتر از آن است که چنین قید و بندهایی بخواهد برایش تعیین کننده باشد. اما می‌تواند معیاری حدودی برای پیش‌بینی کیفیت روابط آینده یک زوج، در این زمینه باشد. این فقط یک راه پیشگیرانه اما مؤثر است برای کاهش احتمال وقوع وضعیتی که مرد به اندازه کافی مورد تأیید همسرش قرار نگیرد. اکثر اوقات تشخص، تناسب اخلاقی، صلابت، جذب‌ه و... در یک مرد می‌تواند تأیید یک زن را جلب کند اما در غیر این صورت، بهتر است به عامل وجود اختلاف سنی کافی، بیشتر توجه شود. چون مورد تأیید بودن مرد در نظر همسرش، مسئله فوق‌العاده مهم و تأثیرگذاری در روابط زناشویی است.

۲- عدم توانایی مرد برای تأمین مخارج خانه

متأسفانه امروزه هزینه معاش بسیاری از خانواده‌ها فقط با کار و دستمزد مرد خانه تأمین نمی‌شود. با اشتغال تعداد زیادی از خانم‌ها و ورود دستمزدشان به درآمد کل خانوار، زن عملاً وارد حوزه وظایف مرد خانه می‌شود و بدیهی است که در صورت طلب کردن سهم بیشتری [حتی بیشتر از خود آقایان] در مدیریت و تصمیم‌گیری‌های خانه، مرد نتواند مخالفت قلبی خود را مطرح کند. البته ممکن است این تغییرات با طلب کردن یا تهدید مستقیم خانم خانه صورت نگیرد اما به هر صورت، می‌تواند باعث به وجود آمدن شرایطی شود که مرد ترجیح دهد برای قرار نگرفتن در موضع ضعف، انفعال را انتخاب کند و خودش به تدریج کنار رود.

۳- ازدیاد و تداوم پرخاشگری زن نسبت به مرد :

تداوم رفتار تندخویانه، پرخاشگرانه زن و تعدد توبیخ‌ها و بازخواست کردن‌ها می‌تواند مرد را به موضع انفعال هدایت کند. برای مثال اشتغال زن در خارج از منزل می‌تواند به صورت دیگری نیز رابطه‌اش با مرد خانه را متأثر کند.

بسیاری از خانم‌های شاغل، یک شکایت همیشگی را در دل خود حمل کرده یا مرتب بیان می‌کنند. «در حالی که آنها هم پا به پای مردان در

خارج از خانه کار می‌کنند، چرا باید مسئولیت انجام کارهای خانه (تدارک شام و ناهار، شستن ظرف‌ها، جارو و گردگیری و مرتب کردن خانه، شستن لباس‌ها، رسیدگی به درس و مشق فرزندان و...) نیز با ایشان باشد؟» امروزه معمولا مردها هم در انجام این کارها به خانم‌ها کمک می‌کنند اما اگر مرد خانه دیروقت به خانه برسد یا به هر دلیل دیگری این کمک‌رسانی صورت نمی‌پذیرد، طبیعتا خانم خانه نخواهد توانست مدت زیادی این وضعیت را ادامه دهد. شاید مرد خانه از این وضعیت ناراضی نباشد اما نمی‌داند که خستگی‌ها، عصبانیت‌های مکرر را به دنبال خواهد داشت و عصبانیت‌ها باعث رفتار پرخاشگرانه زن نسبت به مرد می‌شود و تداوم این رفتار، قالب نامناسبی برای روابط زن و مرد ایجاد خواهد کرد. (یک طرف زن غرغرو [که حق دارد. زحمت می‌کشد، خسته است و احتمالا مورد قدردانی شایسته‌ای هم قرار نمی‌گیرد.] و طرف دیگر مرد گیج و سردرگم و کلافه و نهایتا، تعمیم این وضعیت به تمام جوانب روابط ایشان و نهایتا کنار کشیدن مرد.)

در صورتی که راهی برای کمک همدلانه مرد به زن شاغل وجود نداشته باشد [مثلا در حالتی که ساعات کاری مرد، بسیار زیاد است] زن باید به استراحت خود توجه بیشتری داشته باشد. مثلا در صورت امکان، از کمک یک کارگر خانگی استفاده کند یا زودتر در خانه حاضر شود. [ساعات کاری خود را کاهش دهد، اضافه کار قبول نکند، شغلش

را عوض کند و...] اما برابر مدتی که توانسته است از ساعات کاری اش بکاهد، باید فقط به زمان استراحتش افزوده شود. «فقط استراحت.» البته استراحت واقعی یعنی خواب یا در بعضی روزها مدیتیشن (یا مراقبه). نه اینکه این مقدار زمان به دقایق تماشای تلویزیون از روی کاناپه اضافه شود. اگر استراحت همه جانبه و کامل نباشد، کارایی و نتیجه مورد نظر به دست نخواهد آمد. مطمئناً یکی دو ساعت خواب، می‌تواند تأثیری محسوس در کاهش خستگی، خوش‌خلقی و بهبود کیفیت برخوردهای زن با مرد داشته باشد.

[[یک نکته : توصیه می‌کنم اگر توانستید مثلاً ۲ ساعت زودتر محل کار خود را ترک کنید، دقیقاً همان زمان را به خوابیدن اختصاص ندهید. در صورت امکان طوری زمان خود را مدیریت کنید که این دو ساعت در نهایت باعث شود که شب‌ها دو ساعت زودتر بخوابید. چون خواب عصر برای بعضی‌ها، بازدهی لازم را ندارد. خستگی را کم می‌کند اما ممکن است موجب کاهش انرژی، کم‌حوصلگی و بدخلقی در ساعات‌های بعد از آن نیز بشود.]]

بنده خودم مستقیماً با کسانی در ارتباط بوده‌ام که زن و مرد تأیید می‌کردند در هر بازه زمانی که خانم خانه شاغل نبوده (در مدتی که قصد تغییر محل کارش را داشته یا...) زن و مرد روابط بسیار کم‌تنش‌تری با هم داشته‌اند و اوقات بهتری را در خانه با هم گذرانده‌اند.

۴- ازدواج بر اثر اصرار و پافشاری مرد

احتمالا بین اقوام، دوستان یا آشنایان خود یک یا چند مرد عاشقپیشه را سراغ داشته باشید که پس از سالها ثابت قدم بودن و ناامید نشدن، سرانجام جواب مثبت طرف مقابل را کسب می کنند، به عشق خود رسیده و پایان رمانتیکی برای داستان زندگی شان رقم می زنند. اما شاید نه برای تمام زندگی شان. گرچه در مواردی ممکن است چنین زوجی واقعا به خوشبختی برسند اما به قول یکی از دوستان باتجربه ام: «اگر دختری یکبار به تو جواب رد داد، نباید دوباره از او خواستگاری کنی.» [گرچه بعضی ها مسئله علاقه خانم ها به «ناز کردن» و پیگیری خواستگارشان را مطرح می کنند. اما به نظر بنده برای یک دختر عاقل و فهیمه، موضوع پذیرش پیشنهاد یک خواستگار و ازدواج، فوق العاده مهمتر از آن است که تحت الشعاع چنین مسائلی قرار گیرد.]

دکتر محمود انوشه :

با دختری که دو بار قاطعانه به تو جواب رد داده، امید ازدواج موفق نداشته باش.

حداقل کاری که یک مرد در زمان انتخاب می تواند انجام دهد، پرهیز از داشتن اصرار به زندگی با دختری است که در قدم اول نتوانسته به اندازه کافی مورد توجه آن دختر قرار بگیرد و تأییدش را به دست آورد.

وقتی دختری به یک مرد جواب منفی می‌دهد، [صرف نظر از حالت‌های خاص یا وجود مشکلات خاص] دو حالت بسیار مهم می‌تواند وجود داشته باشد:

حالت اول: آن دختر امید یا تمایل به ازدواج با شخص دیگری دارد.

در این حالت اگر مرد [به احتمال کم] با سماجت زیاد موفق به کسب جواب مثبت از آن دختر شود، ممکن است تا سال‌های طولانی سایه علاقه آن دختر به مرد مورد علاقه‌اش روی زندگی‌شان سنگینی کند. احتمال قریب به یقین، در بیشتر کاستی‌های زندگی، شوهر در ذهن دختر با مرد اول مورد مقایسه قرار می‌گیرد. غیر از آنکه مقایسه در این زمینه‌ها فی نفسه مردود است، بسیاری از نمرات مثبتی که مرد اول نسبت به شوهر فعلی می‌گیرد حتی غیرواقعی و حاصل تصورات دختر از بی‌عیب و نقص بودن یا کم‌عیب بودن مرد اول خیالاتش است. چون تجربه زندگی با او را نداشته، بیشتر تحت تأثیر مدل کم‌عیبی است که بیشتر عاشقان از طرف مقابل در تصوراتشان دارند. بنابراین مرد کار مشکلی برای پیروزی در این رقابت نابرابر خواهد داشت و احتمالاً به اشتباهش در سماجت‌های عاشقانه می‌رسد اما خیلی دیر. زمانی که مقداری از عمرش را برای کسب این تجربه از دست داده است.

حالت دوم: مرد از همان ابتدا مورد تأیید آن دختر نیست.

خوب این یعنی مشکل اصلی مورد بحث از همان اول خود را نشان

داده است. در این شرایط، سماجت خواستگار، بیشتر از آنکه او را از منافع اثبات عشق عمیقش برخوردار کند، می‌تواند نطفه تشکیل آینده‌ای نامطلوب با تبعاتی جبران‌ناپذیر را برایش منعقد کند.

در چنین حالتی برخلاف توقع فرد عاشق [متأثر از فیلم‌های هندی و سریال‌های تلویزیونی ایرانی] الزاما عشق در زندگی نقش آجیل مشکل‌گشا را بازی نخواهد کرد. تمامی سلیق دختر برای پسر شناخته شده نیست. عشق برای عاشق باشکوه، مقدس و عزیز است. اما شاید این عشق نتواند یک نقص اخلاقی یا ظاهری در پسر یا حتی تحمل اختلاف فرهنگی خانواده‌اش با خانواده دختر را برای معشوق تحمل‌پذیر کند. فرد عاشق احتمالا انتظار دارد که بیشتر مسائل و مشکلاتش در زندگی، تحت‌الشعاع عشقش قرار گیرد و از این طریق حل شود یا در نظر گرفته نشود اما مشخص نیست که برای طرف مقابلش «داشتن زندگی عاشقانه» در ردیف چندم اولویت‌هایش قرار دارد.

اگر دختری درنهایت تن به ازدواجی که ابتدا با آن موافق نبوده بدهد، بسیار محتمل است که ذهن او سال‌ها در آماده‌باش یافتن ادله‌ای جهت اثبات حقانیت نظر قبلیش قرار بگیرد و با بروز هر اختلاف و انفاق، با خود بگوید یا به همسرش یا دیگران اعلام کند: «نگفتم حق با من بود؟»

گرچه این برای او بیشتر نقش مسکنی موقت را دارد اما آیا متوجه

هستید که چنین وضعیتی تا چه حد برای یک زندگی و خوشبختی طرفین مخرب و تهدیدکننده است؟

خیلی وقت‌ها خواستگار متصور است شدت عشقی که دارد برای تحمل و مدیریت هر وضعیتی کفایت می‌کند و حاضر است هر سختی شدیدی را در این راه تحمل کند اما در این حالت مسئله‌ای که در نظر گرفته نمی‌شود آن است که اگر عاشق‌ترین انسان دنیا هم باشد، به عنوان یک انسان، توان و ظرفیت روانی محدودی دارد و سرانجام روزی به ته خط خواهد رسید. پس بهتر است با اینکه وجود عشق در زمان انتخاب، حالت بسیار جذابی است، سعی کنیم که در تصمیم‌گیری‌های مهم زندگی، بیشتر به عقل اعتماد کنیم نه به ترکیب و مقدار ترشح هورمون‌ها که در زمان روزهای وقوع عاشقی، قدرتی فوق‌العاده و کورکننده دارد.

می‌بینیم که در این حالت هم مقصر تشکیل یک زندگی ناموفق بیشتر با جنس مذکر است. [مگر اینکه در حالت‌های نادر، خواستگار و کسی که اصرار به این ازدواج داشته، جنس مؤنث باشد].
دکتر محمود انوشه :

زندگی را باید عقلانه شناخت، عاشقانه پیمود و عارفانه به پایان رسانید.

۵- وجود اختلافات فرهنگی

با اینکه در زمان ازدواج زوجین و حتی خانواده‌هایشان به تأثیرات منفی اختلافات فرهنگی کمتر توجه شایسته‌ای دارند، اما عملاً می‌تواند نقشی کاملاً مؤثر در اختلافات زناشویی داشته باشد. در اینجا به دو دسته از انواع اختلافات فرهنگی که به موضوع ما مرتبط است، اشاره می‌کنم.

۵-۱- اختلافات فرهنگی ناشی از اختلافات محیطی

گاهی پسر و دختر در شرایطی با هم آشنا شده و در نهایت ازدواج می‌کنند که یکی از آنها در یک شهر پیشرفته و متمدن‌تر یا خانواده تحصیل کرده یا اشرافی تربیت شده و دیگری در محیطی کاملاً متفاوت. بعد از شروع زندگی، شخصی که در شرایط مطلوب‌تری تربیت شده، کم‌کم متوجه رفتارهایی از همسر خود می‌شود که ممکن است از نظر او نوعی، بی‌ادبی، بی‌نزاکتی یا فقر فرهنگی دانسته شود در حالی که از نظر طرف مقابل، در این رفتارها کوچکترین ناهنجاری دیده نمی‌شود. مثلاً مردی وجود داشت که مردی در حالی، پذیرای اقوام همسرش در خانه شده بود که جوراب به پا نداشت. بی‌خبر از آنکه چنین حرکتی در بین اقوام همسر او، یک توهین آشکار محسوب می‌شود. شاید باورتان نشود که این اتفاق به ظاهر ساده، هفته‌ها روابط بین خانواده‌ها را

تحت الشعاع قرار داده بود. یا در موردی که برای خودم پیش آمده بود، یکی دو روز مهمان شخصی بودم که ظاهراً رعایت مسائل بهداشتی و نجس و پاکی برای خانواده‌اش اهمیت داشت اما در آن خانه می‌دیدم که یکی با پای برهنه به سرویس بهداشتی برود و یکی دیگر در حالی که دمپایی مخصوص سرویس بهداشتی را هنوز به پا داشت، از سرویس بهداشتی خارج شده و داخل خانه [که کف فرش شده داشت نه پارکت یا سنگ] می‌چرخید. حتی دیدن آن صحنه‌ها هم برای من سخت بود چون ظاهراً نظر کاملاً متفاوتی در مورد مسائل بهداشتی با آنها داشتم. به همین سادگی در بعضی موضوعات مانند عقیدتی، خرافی، آداب غذا خوردن، رعایت مسائل بهداشتی، راحتی در انتخاب پوشش، حدود متفاوت رعایت ادب و نزاکت، میزان تحصیلات، طبقه اجتماعی متفاوت خانواده‌ها و... اتفاقاتی رخ می‌دهد که می‌تواند موجب تحقیر یک شخص در نظر همسر خود شود. اگر مرد نزد زن خود تحقیر شود، می‌تواند موجب کاهش شأن و قدر مرد در چشم زن شده و تبعات گسترده‌تری ایجاد کند.

در صورتی که تصمیم دارید با شخصی از یک کشور دیگر، یا در یک کشور، از یک قوم دیگر و حتی با یک قومیت اما از یک شهر دیگر یا با خانواده‌ای با فرهنگ و عقیده متفاوت ازدواج کنید، باید خود را از قبل برای پیامدهای احتمالی آماده کنید. چون ممکن است بعد از شروع

زندگی مشترک، غافلگیر و حتی پشیمان شوید.

۵-۲- تربیت و رشد خانم خانه در خانواده زن سالار

نوعی از اختلاف فرهنگی در موضوع مورد بحث ما وجود دارد که ممکن است روابط بین زوجین را تحت تأثیر قرار دهد در حالی هر دو از یک کشور، یک قومیت و یک شهر باشند. همچنین میزان تحصیلات خانواده و طبقه اجتماعی برابری هم داشته باشند اما باز هم موجب تغییر جایگاه‌ها و مسئولیت‌ها در خانواده شود. این مشکل زمانی رخ می‌دهد که زوجه (خانم) در خانواده‌ای تربیت شده که در آن خانواده، زن سالاری وجود داشته است. در این حالت، ممکن است تصورات خانم خانه از روابط طبیعی زن و مرد از همان ابتدا مشکل داشته باشد. از خانمی که سال‌های زیادی به صورت روزانه شاهد لحن آمرانه و تحکم‌آمیز مادر نسبت به پدر، بازخواست پدر توسط مادر، حاکمیت بلامنازع تصمیمات مادر به نظرات پدر و.... بوده چه انتظاری می‌رود؟ حتی ممکن است که مطلقاً دنبال تسلط بر همسر و به دست گرفتن مدیریت زندگی نباشد اما خودبخود اینگونه رفتار خواهد کرد. برخلاف موارد قبل، در این حالت مشکل تنها عدم تأیید مرد خانه نیست. تا حدی می‌توان گفت که در نظر چنین خانم‌هایی، هر مردی به راحتی مورد تأیید قرار نمی‌گیرد چون بارزترین مثال از جنس مذکر برای‌شان، همان پدر بوده که جلوی چشم آنها مرتب بازخواست می‌شده یا مورد

انتقاد قرار می‌گرفته و به نوعی صلاحیت و لیاقتش، همیشه زیر سؤال می‌رفته است.

جان گری :

بدون داشتن الگوی معتبر از مادری که می‌دانسته چگونه می‌توان مورد حمایت و همدردی مرد واقع شد، به مغز زنان خطور نمی‌کند زمانی که مردی مستقیماً تقاضای همدردی می‌کند، بدون اینکه مورد انتقاد واقع شود یا پیشنهاد ناخواسته به او دهد، تنها با تشویق او می‌تواند مورد محبت و توجه مرد واقع شود.

نقل از «مردان مریخی زنان ونوسی» مترجم: لوئیز عندلیب و اشرف عدیلی (نشر علم)

اوایل دوران جوانی پدر دوستم نصیحتی به من کرد: «هر وقت خواستی ازدواج کنی، دختری را انتخاب کن که در خانواده‌اش «مرد» جایگاه خودش را داشته باشد.» ادامه صحبتش مشخص کرد پسر بزرگتر او که اتفاقاً استاد یکی از دانشگاه‌های تهران و دارای شأن اجتماعی بالایی بود، با دختری ازدواج کرده که در خانواده‌ای زن‌سالار تربیت شده بود. با اینکه از این ازدواج سال‌ها می‌گذشت و آنها صاحب دو پسر بودند، اما اختلافات آنها پایانی نداشت. این استاد دانشگاه در خانواده‌ای مردسالار تربیت شده بود که به نظم و تربیت فرزندان اهمیت زیادی داده می‌شد. اما همسرش زیر بار تربیت پسران به شیوه مرد خانواده نمی‌رفت و تربیت مورد نظر خود را پیاده می‌کرد و به نیت

اینکه فرزندان کمبودی در زندگی احساس نکنند، چنان بی حساب و کتاب پول در اختیار فرزندان خود قرار می‌داد که هم پول برای آنها به شدت بی ارزش شده بود و هم اعتبار و احترام خاصی برای پدر خود قائل نبودند. نمی‌دانم می‌توانید تصور کنید پدر و برادر بزرگ‌تر دوست من که تربیت صحیح فرزندان برایشان اهمیت ویژه‌ای داشت، از چنین عدم هماهنگی‌هایی و کیفیت تربیت دو فرزندش چه عذابی متحمل می‌شدند؟ آن هم برای سال‌های زیادی از عمرشان. تازه این پایان کار نخواهد بود و پسرانش که در این محیط تربیت می‌شوند، در زندگی آینده‌شان هم ممکن است دچار مشکلاتی شوند.

جان گری :

پسر جوانی که این خوش اقبالی مرا داشته باشد که روابط پدرش را با مادرش موفقیت‌آمیز ببیند، زمانی که به بلوغ می‌رسد، با اعتماد به نفس خاصی می‌تواند در ارضای تمایلات همسرش موفق باشد. از تعهد داشتن نمی‌هراسد چون می‌داند که می‌تواند از عهده‌اش برآید.....

بیشتر مردها الگوی موفق در زمان بلوغ‌شان نداشته‌اند..... درک این مطلب که چرا زنان و مردان، بدون داشتن آموزش صحیح، در روابطشان جامی‌زنند، بسیار آسان است.

نقل از «مردان مریخی زنان ونوسی» مترجم: لوئیز عندلیب و اشرف عدیلی (نشر علم)

پسری را به نحو احسن تربیت کنی، او را تا حد رسیدن به کرسی هیأت علمی در یک دانشگاه معتبر همراهی و حمایت کنی و درست زمانی که خود را آماده کرده‌ای تا خوشبختی پسرت را ببینی، او را در مخمصه‌ای می‌یابی که عزیزترین و مهمترین کسانش فاقد تربیت مورد نظر و شئون رفتار مناسب بوده و به تبعیت از مادرشان، برای جایگاه پدر در خانواده احترام خاصی قائل نیستند. بدین ترتیب با دیدن کیفیت زندگی، نگرانی‌ها و عذاب پسرش، پدر دوستم هم سال‌ها بود که در عذاب زندگی می‌کرد. به خاطر یک اشتباه ساده در انتخاب همسر. نه اینکه دختر بدی برای ازدواج انتخاب شده باشد. ترکیب نامناسبی تولید شده بود. مطمئناً مردانی وجود داشتند که در صورت ازدواج با این خانم می‌توانستند با او هماهنگ‌تر باشند و اختلاف نظری هم در مورد تربیت فرزندان‌شان نداشته باشند. همچنین مادر خانواده را برای حمایت کامل مالی از پسرانش مورد قدردانی هم قرار می‌دادند و همیشه از زندگی‌شان لذت می‌بردند.

برای وصلت با خانواده‌های زن‌سالار، یک راه چاره سنتی می‌تواند این باشد که مقدار اختلاف سنی بیشتر لحاظ شود. حتی بیشتر از پیشنهاد قبلی که ارائه دادم. اما یک راه همیشگی برای تمام مشکلات بین زوجین، مراجعه به روانشناسان و مشاوران خانواده ذیصلاح، قبل از ازدواج یا در صورت وقوع مشکلات است. همان‌طور که ما در صورت

بیماری به یک پزشک صلاحیت‌دار مراجعه می‌کنیم، اصلاح و درمان یک رابطه بیمار (غیرسالم) را هم باید به شخص صلاحیت‌دار (مشاور خانواده یا روانشناس) ارجاع داد.

۶- نصایح و آموزش‌های ارزنده نزدیکان، دوستان و آشنایان

بیباید اینبار کمی از تقصیر را هم به خانم‌ها اختصاص دهیم. آنجایی که به جای انتخاب یک زندگی نرمال که هرکسی در جای خود قرار داشته باشد، چنین انتخاب می‌کنند که با تحقیر مرد زندگی‌شان و جایگاهش، خودی نشان داده و نمایشی تسلط مقتدرانه‌شان بر شوهر را نزد بعضی از دوستان و آشنایان را افتخار بدانند. [در صورتی که چنین رفتاری بیشتر به تف سربالا می‌ماند.]

بسیاری اوقات نصایح مادرزن، خواهرزن دوستان یا آشنایان و حتی اقوام به ظاهر روشن‌فکر شوهر، در این زمینه تأثیر می‌گذارد. گاهی ایشان، زانی که در خانواده رفتار نرمالی دارند را مورد سرزنش قرار می‌دهند. مثلاً «چرا اجازه می‌دهی شوهرت در فلان قضیه دخالت کند؟» «اگر امروز در مقابل او کوتاه بیایی، فردا می‌خواهد در مورد مسائل بیشتری اعمال نظر کند» «از همان ابتدای زندگی باید با شوهرت سخت‌گیری و گرنه برای افزایش رفاه تو تمام تلاشش را نخواهد کرد» و.... این دوستان [از نوع خاله خرسه] یا از کمبود آگاهی چنین نصایحی

می‌کنند که نباید به نظرشان اهمیتی داد یا در حال حسادت به شما هستند و باعث می‌شوند که دیدتان نسبت به شوهر و روابطتان تغییر کند. اما چطور می‌توانم این ادعا را اثبات کنم؟

یکی از آنها را در نظر بگیرید. فرض می‌کنیم دوست‌تان باشد. تصور کنید که شوهر خودش از اقتدار و جذبه کافی در زندگی برخوردار نبوده و در این زمینه نتوانسته تأیید او را برای مدیریت زندگی به دست آورد. در نتیجه دوست‌تان سوار بر زندگی شده و اسب خود را تا حد دلخواه تازانده است. آن طور که بین اطرافیانش معروف شده و به حداکثر افتخار ممکن رسیده است!!!!!!

حالا فرض کنید دوست شما از همسر خود جدا شده و بعد از مدتی قصد دارد دوباره ازدواج کند. دو خواستگار دارد که غیر از یک خصوصیت، در بقیه خصوصیات مالی و اخلاقی و شرایط جانبی، کاملاً مشابه هم هستند. خواستگار اول مردی کم‌جذبه و کم‌اقتدار است و دوست‌تان می‌تواند دوباره به راحتی موقعیتی مشابه زندگی قبل داشته باشد و همچنان بر شوهرش حکومت کرده و افتخارات گذشته‌اش را تکرار کند و خواستگار دوم مردی مقتدر است که مشخص است در حضور او شانس برای تشکیل یک زندگی زن‌سالار ندارد. حالا یک سؤال از خود بپرسید. در این حالت، به نظر شما دوست‌تان که به شما چنان نصیحتی می‌کرد، با نظراتی درباره موقعیت‌هایی که آنها را افتخار می‌دانست،

خودش ازدواج با کدام یک از دو گزینه بالا را انتخاب خواهد کرد؟ از طرف دیگر بیشتر (تقریباً همه) دانشمندان موفق تاریخ و ثروتمندان مشهور، در زمان مجردی یا بعد از جدایی از همسر خود یا در کنار یک همسر همراه و فداکار که دائم از شکست‌های شوهرش یا تحمل سختی‌های مالی‌شان در زندگی گلایه نمی‌کرده به موفقیت‌های خود رسیده‌اند نه در زمانی که همسرشان در حال سختگیری به ایشان بوده که ایشان نتیجه بگیرند بلندپروازی‌های خود را کنار گذاشته و برای ثبات در زندگی و رهایی از فشارهای همسرشان به حقوق کارمندی یک شغل دائمی بعلاوه درآمد مسافرکشی تا نصف شب روی بیاورند.

کتاب مقدس مسیحیان. امثال ۲۱ : ۱۹

سکونت در بیابان بی آب و علف بهتر است از زندگی کردن با زن ستیزه جو.

در سه مورد از خواستگاری‌هایی که از بنده خواسته شد ورود پیدا کنم، از سه دختر تحصیل کرده، یک جمله مشابه شنیدم: «من با این ازدواج مخالفم چون همیشه مطلوبم این بوده که سن همسرم «۱۰سال» از سن خودم بیشتر باشد.» از این سه مورد با خانواده دو نفر از آنها آشنایی داشتم. این دو دخترخانم [و احتمالاً دخترخانم سوم نیز] در خانواده‌های زن‌سالار زندگی می‌کردند. در حقیقت فطرت آنها از پذیرش

مدیریت خانه فراری بود. آنها صحنه‌هایی در خانواده‌شان دیده بودند که نمی‌خواستند خودشان خالق آن باشند. آنها فطرتا علاقه‌ای به تسلط بر شوهر به طریق زن‌سالاری و پذیرش مسئولیت خانه با دغدغه‌های زیادش را نداشتند. آنها این مدل از تسلط مادر بر پدرشان را برای مادرشان موفقیت نمی‌دانستند و تمایلی به این نوع برتری نداشتند. آنها مرد تحت امر [مانند پدرشان] نمی‌خواستند. آنها نقش اصلی و فطری خود را دوست داشتند. بدین ترتیب، آگاهانه یا ناآگاهانه، با تعیین این شرط (اختلاف سنی ۱۰سال) تلاش می‌کردند که از قرار گرفتن در موقعیت مادرشان دوری کنند. آنها به صورت ناخودآگاه می‌دانستند که اگر شوهرشان به اندازه کافی مورد تأییدشان قرار نگیرد، زندگی‌شان به چه صورت پیش خواهد رفت اما از آن فراری بودند. آنها قصد داشتند از تجربیات خانه پدری‌شان، برای بهبود کیفیت زندگی زناشویی خود استفاده کنند.

به جواب این سه دخترخانم اشاره کردم تا ادعا کنم که کمتر زنی ممکن است خودش باطنا به زن‌سالاری علاقه داشته باشد. آنها برای نقش دیگری آفریده شده‌اند و نقش اصلی خود را دوست دارند. آنها آفریده شده‌اند برای ریاست. ولی ریاست بر دل مرد نه ریاست بر خانواده و پذیرش این مسئولیت. ریشه زن‌سالاری، ضعف مردان است نه برتری قدرت زنان. و راه حلش این است که مرد به خود بیاید. به جای فرار

و کناره‌گیری، تغییرات لازم را در رفتار، مقدار مسئولیت‌پذیری و تحمل انتقادش اعمال کند، به صحنه برگردد و مسئولیتش را به دست بگیرد و به انجام برساند. ولی همکاری خانم‌ها هم می‌توانند فوق‌العاده مؤثر باشد. یعنی تأییدکننده و تشویق‌کننده همسر خود باشند. نه اینکه با برخوردهای نامناسب، صلاحیت همسر خود را مورد تردید قرار بدهند و روحیه‌اش را تخریب کنند.

پس بیایید تحت تأثیر بعضی نصایح نابجا قرار نگیرید، سعی کنید که موقعیت شوهر خود را در جای خودش تحکیم کنید. حتی مردان بی‌مسئولیت نیز باید مسئولیت‌های خود را برعهده بگیرند. خودتان هم در جایگاه مناسب زن خانواده قرار بگیرید و بجای تلاش برای افزایش اقتدار خود در زندگی زناشویی، سعی کنید که بر قلب شوهرتان مقتدرانه حکم‌فرمایی کنید.

مطمئن باشید زندگی در خانواده‌ای که تا حد ممکن، اجزایش سر جای خود قرار گیرد، به مراتب لذتبخش‌تر از زندگی‌ای است که در آن اسب خود را بتازانید ولی قلب و عشق راستین شوهرتان را به همراه نداشته باشید و از بودن در کنار هم، لذت و آرامش مورد انتظار را به دست نیاورید.

اگر مردی ادعایی غیر از این داشت، شک نکنید که حتی اگر انسان بی‌کفایت و بی‌مسئولیتی باشد، ادعایش راستین نیست. زیرا که مغایر

آفرینش، استعداد و قابلیت‌هایش است و احتمالا برای خوشایند شخص خاصی یا بنا به مصالحی، کلامی بر زبان رانده و اصل واقعیت، چیز دیگری است.

باز هم آفرینش خداوند را به یاد آورید. مطمئن باشید که شیر (سلطان جنگل) هیچگاه کاهو با بهترین سکنجبین را به کم‌کیفیت‌ترین گوشت‌ها ترجیح نخواهد داد. یا گاو، هیچ‌وقت هوس نمی‌کند که فقط برای یک بار، به جای علف، کباب بره بخورد.

«جان‌گری» نویسنده کتاب «مردان مریخی زنان ونوسی» از زاویه دیگری به موضوع «اقدام بعضی از خانم‌ها برای به دست گرفتن سکان هدایت زندگی» می‌نگرد:

جان‌گری :

بیشترین گله مردها این است که زنان همیشه سعی دارند آنها را عوض کنند..... زن در منزل برای خود یک «کمسیون اصلاحی» تشکیل می‌دهد که محور اصلی آن همسرش می‌باشد. مهم نیست که مقاومت مرد در مقابل کمک‌های او به چه میزانی باشد. زن با سماجت و پافشاری، برای هر نوع موقعیتی که به همسرش کمک کند و یا اینکه به او بگوید که چه باید بکند، صبر می‌کند. زن فکر می‌کند که همسرش را پرورش می‌دهد درحالی که مرد فکر می‌کند که [مثل بچه‌ها] تحت

کنترل است و در عوض می‌خواهد زنش او را همان‌طوری که هست، پذیرا باشد..... مریخی‌ها [مردها] به قدرت و شایستگی و کارایی و موفقیت بها می‌دهند..... عزت نفس آنها منوط به توانایی کسب نتیجه است. آنها کمال را بیش از هر چیز از طریق موفقیت و هنر تجربه می‌کنند..... نیل به اهداف برای مرد حائز اهمیت است. مریخی [مرد] برای اینکه از خود احساس رضایت بکند، باید به اهدافش نایل گردد. شخص ثالث نمی‌تواند این اهداف را برایش کسب نماید. مریخی‌ها زمانی احساس غرور می‌کنند که به تنهایی بتوانند کارها را انجام دهند. استقلال شخصی برای آنها مظهري از کارایی و قدرت و صلاحیت است. شناخت شخصیت مرد می‌تواند به زن‌ها کمک کند تا بتوانند درک کنند که چرا زمانی که سعی دارند همسرشان را اصلاح کنند و یا به او بگویند که چه باید بکند، مرد این همه استقامت به خرج می‌دهد. از ارائه توصیه ناخواسته به مرد، این معنی استنباط می‌شود که او نمی‌داند چه بکند یا اینکه نمی‌تواند به تنهایی آن را انجام بدهد. مردها در این مورد بسیار زودرنج هستند. زیرا این جنبه «صلاحیت» برای‌شان بسیار مهم است.

چون مریخی مسائلش را به تنهایی حل می‌کند، لذا به ندرت از مشکلاتش صحبت می‌کند مگر زمانی که نیازمند به «راهنمایی کارشناسی» داشته باشد.....

نصیحت و انتقاد سازنده، حرکتی است حاکی از عشق و محبت زن‌ها..... اما زن متوجه نمی‌شود که تلاش‌های دلسوزانه او در کمک به مرد ممکن است مرد را تحقیر کند. زن اشتباهات فکر می‌کند که صرفاً دارد در ترقی مرد، به او کمک می‌کند..... بدون درک این طبیعت مرد، تعجبی ندارد اگر زنی نادانسته و غیرعمدی، مردی را که بسیار دوست دارد، بیازارد و برنجاند.....

برای مرد مهم است که هدفش را بدون کمک به انجام برساند..... روش دیگر محترم داشتن یک مرد این است که همیشه بپذیریم او مسئله‌اش را خودش می‌تواند حل کند مگر اینکه [خودش] کمک بخواهد..... کلاً زمانی که زن پیشنهاد ناخواسته ارائه می‌دهد و یا سعی در کمک به مرد را دارد، آگاه نیست که چه اندازه می‌تواند جو انتقادی و بی‌مهری برای او ایجاد کند.....

به زن‌ها خاطرنشان می‌شود، زمانی که همسرشان مرتکب خطا می‌شود، نصیحت و انتقاد، به آنها احساس مورد بی‌مهری واقع شدن و تحت کنترل بودن می‌دهد. همسرشان بیشتر به پذیرفته شدن نیازمند است تا به نصیحت..... وقتی همسرمان ما [زن] را از خود می‌رانند، دلیلش عدم موقع‌شناسی و طرز برخورد غلط ماست.

نقل از «مردان مریخی زنان ونوسی» مترجم: لوئیز عندلپ و اشرف عدیلی (نشر علم)

گرچه بنده زاویه دید جان گری را در بسیاری موارد صحیح می‌دانم

اما چیزی که بیشتر در جامعه شاهد آن هستیم و تا سطح در نظر نگرفتن نظرات و حتی تخریب شخصیت مردان در حضور دیگران هم به چشم می‌خورد و نمونه‌هایش در طنزهای رادیو و تلویزیون و شبکه‌های اجتماعی نیز فراوان به چشم می‌خورد را در حد «انتقاد سازنده» تشکیل کمیسیون اصلاحی» و «تلاش برای کمک به ترقی مردها» نمی‌دانم.

لطمت زن سالاری به بنیان خانواده

به نظر شما آیا شیوع زن سالاری در جامعه، با افزایش آمار طلاق ارتباط دارد؟ از نظر من که نمی‌تواند بی‌ارتباط باشد. چون در این حالت زن و مرد از نقش فطری خودشان در خانه فاصله می‌گیرند. چون دیگر نقش‌شان در خانه منطبق با آفرینش خداوند و قابلیت‌های خدادادی‌شان نیست. چون بعید می‌دانم برای زن، دوری از به کارگیری ظرافت‌های زنانه‌اش و کاهش نوازش‌ها و نگاه‌های عاشقانه شوهرش، حالت مطلوبی باشد. چون بعید می‌دانم مردی وجود داشته باشد که همزمان، هم همسرش حرف اول و آخر خانه را بزند و هم این مرد در حال گذراندن زندگی مورد انتظارش باشد. چون بعید می‌دانم مردی وجود داشته باشد که در یک خانواده زن سالار، از تمام ظرفیت عشقی و عاطفی‌اش بهره ببرد.

گرچه حس وابستگی احساسی مردها تا حدی عملکرد خود را حفظ می‌کند و می‌تواند همچنان در جهت حفظ زندگی‌شان مؤثر واقع شود اما به نهایت عشقی که قابلیت آن را دارند نخواهند رسید. شاید هیچ‌وقت دقیقاً چنین فکری با این جزئیات به ذهن آنها نرسیده باشد ولی هیچ زن و مردی نمی‌تواند با تمام ظرفیت ممکن، عاشق کسی باشد که به نوعی به جایگاه او در زندگی‌ش تجاوز و آن را غصب کرده است. منکر

وجود عشق در قلب آنها نمی‌شوم. مردها آگاهانه عاشق هستند اما آگاهانه یا ناآگاهانه، با اینکه در طول روز و مخصوصاً در انظار دیگران و حتی فرزندان‌شان، تحت مدیریت همسرشان باشند، مشکل دارند. اگر مردی منکر این حقیقت شود، بد نیست به اعماق قلبش رجوع کند و ببیند که «آیا با تمام ظرفیت ممکنش عاشق است یا اینکه حداکثر می‌تواند بدون اینکه احساس دروغ‌گویی کند، ادعا کند که همسرش را دوست دارد یا همچنان مقداری عاشق اوست.»

[توضیح : وقتی صحبت از غصب بایگه مرد (زن‌سالاری) می‌کنم، منظورم تأیید مردسالاری نیست. یا اینکه رفتار رئیس‌مآبانه مرد را در زندگی طبیعی یا صحیح بدانم. اما وقتی مرد را در هر حالت مسئول اصلی در زندگی زناشویی می‌دانیم، باید در اتخاذ تصمیم‌های زندگی هم سهم داشته باشد و در صورت نرسیدن به اتحاد نظر، رأی کسی اجرا شود که قرار است در آینده، او مسئول مشکلات به وجود آمده باشد. نه آنکه زن همزمان هم تا حدی مرد را از میدان تصمیم‌گیری خارج کرده باشد، هم از بی‌کفایتی او گلایه‌مند باشد و هم زمانی که کیفیت چنین زندگی‌ای و روابطشان به پایین‌ترین سطح ممکن رسید یا در واپسین روزهای قبل از طلاق، بی‌عرفگی مرد را باعث تمام اتفاق‌های رخ داده بداند.]

متأسفانه اینکه مردی مورد تأیید همسرش نباشد، بیشتر از آنکه

انتظارش را داشته باشیم می‌تواند سرمنشاء بروز مشکلات زناشویی باشد. در زیر به چند مورد دیگر از آنها اشاره می‌کنم:

* پیدایش مقایسه‌هایی در ذهن زن که مرد تضعیف شده را با مردان موفق در کفه‌های یک ترازو قرار داده و شکست پی در پی مرد در این مقایسه‌های کاملاً اشتباه و اکثراً ناعادلانه باعث تشدید تحقیر مرد در نظر زن می‌شود.

* نگاه بالا به پایین زن به مرد و رفتار نامناسب زن به طوری که انگار با فرزند نوجوانش رفتار می‌کند.

* واگذار شدن عنان زندگی به زن که حتی اگر در کوتاه‌مدت و در ظاهر ثمربخش باشد، می‌تواند به مرور زمان در باطن موجب ایجاد مضرات بیشتری شود.

* ایجاد حس حقارت در مرد (حتی اگر منکر آن شود). مرد به حاشیه رانده شده و نیمه‌سرخورده و نیمه‌افسرده می‌شود.

* از بین رفتن یا کاهش اعتماد به نفس و عزت نفس مرد.

* از دست دادن انگیزه، بی‌حوصلگی و مسدود شدن راه بلندپروازی‌های مرد که گاه عامل ترقی آنهاست.

* سردشده‌گی مرد و متعاقب آن سردشده‌گی زن و کاهش کاملاً محسوس عشق و علاقه بین زوجین. (گرچه خانم‌ها که معمولاً مشکلی

با شنیدن دروغ از نوع عاشقانه‌اش ندارند، شاید به همان اکتفا کنند.)
 * در یک خانواده زن‌سالار معمولاً زن عصبی‌تر رفتار می‌کند و ممکن است رفتار تندخویانه زن، غیر از مرد، شامل فرزندان نیز بشود.
 * کاهش میزان آرامش خانه و تأثیر منفی روی روابط اعضای خانه در مقایسه با زمانی که پدر در جایگاه خودش بوده.
 * ممکن است مرد به دنبال آرامش مورد انتظارش در جایی غیر از خانه خود بگردد.

* افزایش احتمال خیانت مرد به زن و....

[با توجه به موضوع اصلی مورد بحث (تغییر جایگاه مرد و زن در زندگی) موارد بالا را از یک زاویه اشاره کردم وگرنه در موضوع مضرات انتقادهای مکرر یا تحقیرآمیز، وقوع نیمی از پیامدهای سوء اشاره شده، برای خانم خانه هم امکان‌پذیر است.]

[[[توضیحی در مورد فیانت بعضی مردها به فائمه‌ها: مقصد نهایی همه مردان، کسب آرامش است. در زمان انتقاب تنها چیزی که معمولاً به ذهن یک پسر نمی‌رسد، در نظر داشتن این معیار است. یکی بر اساس پولدار بودن پدر دفتر انتقاب می‌کند، یکی بر اساس اصالت خانوادگی، یکی اعتقادات مذهبی و دینداری مادر فرزندان برایش ملاک می‌شود و دیگری تمت تأثیر زیبایی یک دفتر قرار می‌گیرد. اما کمتر پسری در آن

زمان به این فکر می‌کند که بهتر است کسی را انتقاب کند که در کنارش آرامش پیدا کند.

سوره مبارکه، رو.م. آیه ۲۱ :

و باز یکی از آیات (لطف) او آن است که برای شما از جنس خودتان بفتی بیافرید که در کنار او آرامش یافته و با هم انس گیرید و میان شما رافت و مهربانی برقرار فرمود. در این امر نیز برای مردم با فکرت اراده‌ای آشکار است.

[تاکنون از خود پرسیده‌اید که چرا از مردان بی‌مسئولیت [در محل کار] گرفته تا فعال‌ترین و سختکوش‌ترین‌شان، اکثراً در فانه کمی تنبل به نظر می‌رسند؟ چون انتظار مردان از فانه، شروع فراغت از کار و دغدغه‌های فکری است. اما در زندگی‌های امروزی که فانه‌ها هم اکثراً شاغل هستند، چنین شرایطی به راحتی امکان‌پذیر نیست. چون فانه‌ها هم توان و طاقت مرودی دارند. به شفصه با اینکه قرار باشد بعد از تمام شدن ساعت کاریم، در راه فانه به فرید بروم و دو ساعت در حال تیک زدن یک لیست بلند بالا باشم، مشکل ندارم. اگر برنامه امروزم این باشد که به مفض رسیدن به فانه، باید واشر شیر آب را تعویض کنم، مشکلی ندارم، اما از آن لفظه‌ای که تصور می‌کنم دیگر تمام شد، از آن لفظه‌ای که به ذهنم وعده آرامش داده باشم، برایم سفت می‌شود که تا سر کویچه بروم تا فقط یک بطری شیر بفرم.]

سوره مبارکه نعل. آیه ۸۰ :

فداوند فانه‌هایتان را برای شما مایه آرامش قرار داد....

یک مرد پولدار نه پندان متعهد را میسم کنید. شاید اولین همسرش از خانواده‌ای پولدار انتقاب شده باشد، دومین همسرش یک دفتر زیبا بوده. برای انتقاب سومین همسرش که تلاش کرده کمی عاقلانه‌تر رفتار کند، خانواده‌ای که دفتر در آن تربیت شده را ملاک قرار می‌دهد و.... احتمالا مادامی که به داشتن همسری که در کنارش آرامش یابد نرسد، باز هم سراغ انتقاب‌های جدید خواهد رفت. اگر از همان اول می‌دانست که تربیح می‌دهد با دختری باشد که بعد از ورود به خانه در کنارش آرامش یابد نه دفتر پولدار یا زیبایی که باید هر شب پاسنگوی کرده و نگرده‌اش به او باشد یا مشغولیت‌های فکری جدیری را تحمل کند، شاید نیاز به چنین آزمون و فطایی نبود و به عدم‌تعهد هم شهوه نمی‌شد.

احتمالا به همین دلیل، فیانت بسیاری از آقایان، از ابتدا شروع می‌شود که ابتدا دوست دارند فقط با یک نفر از جنس مخالف هم صحبت شوند تا قالی یا آرام شوند. فانی که به او امر و نهی نمی‌کند. او را بازخواست نمی‌کند. با رفتار و گفتارش، به مرد حس بی‌کفایتی نمی‌دهد. در ابتدا نیتی غیر از آن ندارند ولی احتمالا کم‌کم احساس می‌کنند که به این مصاحبت‌ها نیاز دارند و نمی‌توانند از آنها دل بکنند. اما اگر زندگی دوم را رسماً آغاز کنند، فقط در صورتی رضایت خواهند داشت که به طور اتفاقی، گزینه

مناسبی برای کسب آرامش انتقاب شده باشد وگرنه مادامی که روابط با دفتری شبیه روابط دوران نامزدی باشد و هنوز توقعات و انتظارات و مسئولیت‌ها مطرح نشده باشند، معمولا مصاحبت با بیشتر خانم‌ها برای یک مرد، توأم با کسب آرامش و حس خوب است. در حقیقت ایشان فراموش می‌کنند که این احساسات خوب در بیشتر دوران‌های نامزدی مشابه است و معیار مناسبی برای قضاوت نهایی نیست.]]

زن‌سالاری، حکومت عشق نیست. حکومت قلب نیست. که اگر بود، از بین می‌رفت. زن‌سالاری حکومت زبان است. زبانی که اگر نیش و کنایه و توبیخ و تحکم را از آن بگیری، ماهیتش را از دست خواهد داد. مردی که به طور مداوم مخاطب این لحن آمرانه و توبیخ‌های پی در پی قرار می‌گیرد، چه حسی دارد؟ در بیشتر موارد، حس حقارت، عدم کفایت، عدم شایستگی و تقریبا در تمامی موارد، حس اینکه به صورت مداوم و رگباری مورد انتقاد است. به همین دلیل است که مردها از خانه زن‌سالار و از مواجهه با همسرشان فراری می‌شوند.

اما یک سؤال: «مگر انتقاد مفید نیست؟»

مسئله اینجاست که انتقاد داریم تا انتقاد. تکرار انتقاد یا انتقاد با لحن «سرکوفت زدن» یا تحقیرآمیز، بیشتر نتایج مخرب سرکوفت و تحقیر را خواهد داشت تا نتایج مفید یک انتقاد بجا را. من همیشه از طرفداران

و دوستداران انتقاد بودم و تا زمانی که کتاب «شیوه نهنگ» را مطالعه نکرده بودم، متوجه شدت تأثیرات دیگر انتقاد نشده بودم. تأثیراتی که فوق‌العاده مهم هستند.

از شما دعوت می‌کنم که کتاب «شیوه نهنگ» اثر «کنت بلانچارد» [منتشر شده توسط «انتشارات سعید نوین» که نسخه الکترونیکی آن در سایت کتابراه نیز عرضه شده است.] را مطالعه کنید و حتی به دوستان و عزیزان خود هم هدیه دهید، حتی اگر در ظاهر زندگی مشترک خوبی داشته باشند. چون این کتاب می‌تواند روی شیوه تربیت فرزندان هم تأثیرات مهمی داشته باشد. ضمن اینکه کمک به انتشار یک دانش باارزش در جامعه، کار بسیار شایسته‌ای است. با اینکه نویسنده‌اش کتاب‌های دیگری هم با فروش چند میلیون نسخه‌ای دارد که به ۲۵ زبان دنیا ترجمه شده، اما خودش کتاب «شیوه نهنگ» را بهترین اثرش می‌داند. تخصص اصلی بلانچارد، آموزش مدیران است و کتاب «شیوه نهنگ» بیشتر در زمینه آموزش برخورد مناسب با کارمندان نوشته شده اما اثرات به کارگیری آن در زندگی زناشویی، تربیت فرزندان و مسابقات ورزشی هم فوق‌العاده مشهود است.

کتاب «شیوه نهنگ» از روش تربیت نهنگ‌های قاتل که حیواناتی با وزن حدود دو و نیم الی پنج تن و بسیار پر قدرت و خطرناک هستند، الهام گرفته شده است. به شخصه معتقدم که جزء جزء زندگی حیوانات

و طبیعت، برای انسان نکته‌ای آموزنده دارد و این یکی از مهمترین و کاربردی‌ترین این درس‌ها در کیفیت روابط انسان‌ها و کیفیت زندگی‌شان است و در رسیدن به موفقیت‌هایشان هم می‌تواند کاملاً مؤثر باشد.

به طور خلاصه «کنت بلانچارد» به شیوه تربیت «نهنگ قاتل» اشاره می‌کند که دیگر از روش تنبیه و گرسنه نگه داشتن آنها و استفاده از خوراکی به عنوان پاداش استفاده نمی‌شود. در عوض اگر نهنگ حرکتی را مطابق میل مربیش انجام دهد، تشویق می‌شود. تشویقی که الزاماً خوراکی نیست. چون غذا به اندازه کافی در اختیار آنها قرار می‌گیرد. پاداش‌ها بیشتر به صورت «نوازش و نشان دادن توجه» صورت می‌گیرد که حیوانات (و انسان نیز) بسیار عاشق این روش‌ها هستند. در کنار آن، نهنگ در صورت انجام یک حرکت اشتباه، به هیچ وجه تنبیه نمی‌شود. در این شرایط فوراً موضوع آموزش را تغییر داده و به آموزش‌های دیگر می‌پردازند. نهنگی که از مربی (به نوعی همان همراه یا شریک زندگی یا هم‌تیمی‌اش) هیچ‌گاه حس نامطلوب دریافت نمی‌کند و فقط تشویق است و تشویق [و بنابراین هیچ‌گاه در دلش به او نمره منفی نمی‌دهد] چنان عاشق مربی خود می‌شود که در زندگیش هیچ چیزی را به اندازه بودن در کنار مربیش دوست ندارد. [آیا شما هم با من هم‌عقیده هستید که این می‌تواند نکته‌ای بسیار مهم و کاربردی در روابط زناشویی باشد؟]

وقتی نهنگ قاتل جدیدی برای آموزش در نظر گرفته می‌شود، تا مدت‌ها خبری از آموزش نیست. فقط تلاش می‌شود هیچ‌وقت گرسنه نماند و مدام در آب با آن بازی می‌کنند تا در نهایت مربی بتواند اعتماد نهنگ را جلب کند و نهنگ، مربیش را دوست خودش بداند. نهنگی که اعتمادش جلب شده باشد، آماده دریافت آموزش‌هاست. [باز هم قابل توجه خانم‌ها، آقایان، مادرها و پدرهایی که قصد آموزش یا ایجاد تغییر در فرزند یا همسر خود دارند.]

کنت بلانچارد :

برای من توانایی مربیان دنیای آب در هدایت مجدد نهنگ‌های قاتل بسیار جالب بود. همین که رفتار اشتباهی از آنها می‌دیدند، سریعاً انرژی خود را به سمتی دیگر متمرکز می‌کردند. این راهبرد ساده اما نیرومند به مربی اجازه می‌داد تا موقعیت جدیدی برای درست عمل کردن نهنگ ایجاد کند. همه آگاهند که بهترین پاسخ را تقویت مثبت می‌دهد. وقتی فردی کاری بدون نتیجه مثبت انجام می‌دهد، شما چه می‌کنید؟ چاک و دیگر مربیان نهنگ، چشم مرا باز کردند یعنی بجای اینکه روی کار اشتباه متمرکز شوند، که معمولاً انسان‌ها همین کار را می‌کنند، انرژی خود را به نتیجه مثبت سوق می‌دادند. زمانی که من و چاک متوجه شدیم که با ترکیب هدایت مجدد و تقویت مثبت چه تفاوتی می‌توان در کار و خانواده ایجاد کرد، در مورد نوشتن کتابی در این زمینه صحبت

کردیم..... من به این کتاب که شاید بهترین کتاب زندگیم باشد، افتخار می‌کنم.

نقل از «شیوه نهنگ» مترجم: سید حسام‌الدین حسینی (انتشارات سعید نوین)

کنت بلانچارد :

می‌خواهم به تناقضی اشاره کنم که دلیل اصلی بیشتر مشکلات ارتباطی در محل کار و منزل است. کمی فکر کنید که چه موقع به دیگران توجه می‌کنید؟ وقتی اشتباهی انجام می‌دهند، درسته؟ چه موقع کمتر توجه می‌کنید؟ زمانی که همه چیز مرتب است، درسته؟.....

باید بیدار باشیم تا اگر دیگران بهتر از حد انتظار عمل کردند یا اشتباه‌شان را تصحیح کردند، آنها را تمجید کنیم..... می‌توانید تصور کنید که تمام اطرافیان شما لباسی بر تن دارند که با حروف درشت نوشته شده «کارهای مثبتم را ببین»

نقل از «شیوه نهنگ» مترجم: سید حسام‌الدین حسینی (انتشارات سعید نوین)

کنت بلانچارد :

به خاطر داشته باشید که وقتی از عملکرد کسی بد می‌گویید، یا با او برخورد منفی می‌کنید، هر اندازه هم که درست باشد [می‌تواند] به رابطه‌تان آسیب برساند. اگر ادامه بدهید، رابطه مسموم می‌شود، اعتماد از بین می‌رود و حتی شاید به فکر تلافی کردن هم بیفتند.....

تنها راهی که می‌توانید مردم را وادار کنید کاری را که شما می‌خواهید برای‌تان انجام بدهند، این است که با آنها رابطه مثبت و مطمئن برقرار کنید. برای گرفتن پاسخ مثبت، باید خود با مردم مثبت باشید.

نقل از «شیوه نهنگ» مترجم: سید حسام‌الدین حسینی (انتشارات سعید نوین)

از حدود بیست سال پیش در تیم‌های فوتبالی که در دبیرستان بزرگ «دکتر علی شریعتی» مشهد تشکیل می‌دادم، ممنوع می‌کردم بازیکنانی که به علت اشتباه فنی، موقعیتی را از دست می‌دهند، مورد انتقاد قرار بگیرد. انتقاد فقط زمانی مجاز بود که بازیکنی منافع و مصالح تیم را فدای منافع و امیال خود کند. در آن زمان فقط به جهت اینکه اوقات را به هم تلخ نکنیم و به همه خوش بگذرد این قانون را می‌گذاشتم. اکثر اوقات تیم‌های قوی‌تر از خودمان را شکست می‌دادیم. حتی تیم‌هایی که بیشتر بازیکنان‌شان یا به تیم ملی نوجوانان دعوت شده بودند یا بازیکن تیم منتخب مدرسه بودند. تیم ما حتی یک بازیکن تیم منتخب مدرسه را هم در ترکیب نداشت اما به لحاظ یک‌دست بودن، صمیمیت و کار گروهی نمونه بود و همیشه نتایج غیرقابل انتظاری از مسابقاتش با تیم‌های قوی‌تر بر جای می‌ماند.

حدود بیست سال بعد از پایان دوره دبیرستان، دو هفته پیش از مطالعه کتاب «شیوه نهنگ» تجربه قابل تأملی کسب کردم که باعث شد با اینکه دفتر یا فایل خاطرات ندارم، فوراً خاطره آن روز و نتیجه‌ای که

از آن حاصل شده بود را در کامپیوترم تایپ کرده و ثبت کنم. چون به نظرم آموزه‌های کاربردی و بسیار تأثیرگذار در زندگی داشت.

وقتی کتاب شیوه نهنگ را می‌خواندم، احساس می‌کردم که در حیطة روابط بین انسان‌ها، تجربه من به اندازه تجربه نویسنده کتاب مذکور، تأمل‌برانگیز بوده. در هر حال، نتیجه حاصل شده از هر کدام از آنها، واقعیتی بود با تأثیراتی فراتر از انتظار در روابط تمامی انسان‌ها. تأثیراتی که در کوتاه‌مدت هم قابل حصول بود و این امکان وجود دارد که از نتایجش همیشه بهره برد.

خاطره من برخلاف ظاهرش [که ورزشی است] می‌تواند مثال خوبی برای اثبات شدت تأثیرات مخرب برخوردهای نامناسب زوجین با یکدیگر باشد. مخصوصاً خانم‌هایی که معمولاً رفتار پرخاشگرایانه، تند و منتقدانه‌ای با شوهرهایشان دارند و مردانی که مرتب به همسرشان ایراد می‌گیرند:

[[روزی با چند نفر که به تازگی با آنها آشنا شده بودم قرار فوتبال داشتم. آنها هفته‌ای یکبار با هم فوتبال بازی می‌کردند. دو هفته قبل از آن روز، بطور اتفاقی من را که آن نزدیکی بودم به جمع خود دعوت کردند. [چون بازیکن کم داشتند] و بعد از آن، رابطه فوتبالی ما ادامه پیدا کرد. مثل هر هفته خودشان یارکشی کردند و من که نسبتاً بین آنها غریبه بودم دخالت نکردم. اما هم‌تیمی‌هایم اعتراض داشتند. از

اینکه تیم ما خیلی ضعیفتر انتخاب شده بود، ناراحت بودند. ضمن اینکه میانگین سنی ما خیلی با تیم مقابل تفاوت داشت. تیم ما به جز دروازه‌بان [که نسبت به دروازه‌بان حریف خیلی ضعیف‌تر بود] میانگین سنی حدود ۴۵ سال داشت و تیم مقابل به جز آقا شهریار (کاپیتان‌شان) که همسن ما بود، میانگین سنی حدود ۲۵ سال. بازیکنان آنها تکنیکی‌تر بودند و یگ گلزن خوب و یک دروازه‌بان آماده نیز داشتند. یارکشی عجیبی بود. در حقیقت آن تیم، دوستانی بودند که علاقه داشتند با هم در یک تیم بازی کنند. در جواب اعتراضات هم‌تیمی‌های من، از ما خواستند که نیم‌ساعتی با همین نفرات بازی کنیم، بعد از نیم ساعت، تیم ما را تقویت کنند.

ابتدای بازی، تیم ما یک گل شانس زد اما تیم حریف با زدن دو گل در زمانی اندک، نشان داد که چقدر بر بازی مسلط است و تا چه حد بازیکنان‌شان از ما بهترند. بیشتر اوقات توپ در زمین ما در گردش بود و مدام به دروازه ما حمله می‌شد. ماه رمضان بود و من روزه داشتم. مطمئن نبودم بتوانم تمام ۹۰ دقیقه عملکرد خوبی داشته باشم. تصمیم گرفتم که نتیجه بازی برایم اهمیت نداشته باشد. با خودم گفتم: «تو برای دویدن و کم کردن از ده کیلو اضافه وزن آمده‌ای. فقط بدو. به نتیجه کاری نداشته باش.» فقط می‌دویدم و به بقیه بازیکنان تیم روحیه می‌دادم. اگر یکی از بازیکنان‌مان پاس خوبی می‌داد، از پاس

زیبایش تشکر می‌کردم و اگر مهاجمی فرصتی را از دست می‌داد، به جای انتقاد، از جاگیری خوبش که باعث پدید آمدن یک موقعیت خوب شده بود تعریف و تمجید می‌کردم.

اما در تیم حریف اتفاق دیگری در حال رخ دادن بود. آنها مرتب حمله می‌کردند ولی از دست دادن چند فرصت گلزنی باعث شد تا انتقاداتشان به یکدیگر زیاد شود. هرچه از زمان بازی می‌گذشت، همدلی در تیم ما افزایش می‌یافت ولی در تیم مقابل، این انتقاد بود که بیشتر و بیشتر می‌شد.

تا یک ساعت بعد از شروع بازی، تیم ما ۲ بر ۱ از حریف جلو بود. تا قبل از آن قرار بود که تیم ما تقویت شود اما بازی را متوقف کردند و تیم خودشان را تقویت کردند. آن هم ظالمانه‌ترین تقویت ممکن. در حالی که مشخص بود تیم ما ضعیف‌تر است و آنها بجای تغییر نفرات، باید رفتار خودشان را تغییر می‌دادند، تنها بازیکن متوسط تیم‌شان را به ما دادند و علی آقا (مهاجم گلزن و بهترین بازیکن تیم ما) را گرفتند. بازی ادامه یافت. تیم مقابل که بیش از پیش به بازی مسلط شده بود، سه گل به تیم ما زد. گل پنجم آنها بلافاصله بعد از اینکه مهاجم ما نتوانست از موقعیت تک به تک خود استفاده کند، به ثمر رسید. یکی از مدافعان ما معترضانه به آن مهاجم گفت: «وقتی گل نزنیم، این طوری گل می‌خوریم.» من فوراً به ایشان که لاقلاً ۱۵ سال از من

مسئولتر بودند تذکر دادم، طوری که همه اعضای تیم‌مان بشنوند. گفتم: «مهاجم تیم ما در موقعیت تک به تک با دروازه‌بان حریف فقط یک ضربه باید می‌زد و زد. او خودش به اندازه کافی ناراحت هست. غر زدن‌های ما فقط باعث تضعیف روحیه‌مان خواهد شد و یکدلی‌مان را از بین می‌برد. ما قبلا هم از تیم مقابل ضعیفتر بودیم. اما به این دلیل بازی بهتر و روان‌تری داشتیم و نتیجه به نفع ما بود که آنها مدام غر می‌زدند و از یکدیگر انتقاد می‌کردند ولی ما با هم همدل بودیم. اجازه ندهید که این شرایط تغییر کند. همان شیوه قبل را ادامه دهید.» همه موافقت کردند. در ادامه تیم ما بهتر از قبل بازی کرد اما چند دقیقه بعد، یک گل دیگر هم خوردیم و نتیجه ۶بر۶ مساوی شد. حدود ده دقیقه تا پایان وقت بازی زمان داشتیم. با خوردن این گل همه اعضای تیم ما مأیوس شدند. ایستاده بودند و به هم نگاه می‌کردند اما طبق قرار کسی غر نزد. برای‌شان ناراحت کننده بود که ۴گل برتری‌شان از حریف را در شرایطی نابرابر از دست داده بودند و احتمالا قرار بود همچنان گل بخورند. می‌خواستند اعتراض‌شان به تعویض نامتعارفی که بین بازیکنان دو تیم رخ داده بود را به تیم مقابل اعلام کنند اما من خودم را به بقیه رساندم و گفتم: «بچه‌ها، دقت کرده‌اید که تیم ما چقدر قشنگ بازی می‌کند؟ فقط ده دقیقه به پایان مانده. با این اختلاف نفرات، اگر مساوی کنیم هم برنده واقعی ما هستیم. بیایید همین وضعیت را ادامه

دهیم.» ظاهرا حس خوبی به بازیکنان تیم ما دست داد. چون کمی صورت‌هایشان شادتر شد و جان گرفت. بدون اعتراض به تیم مقابل، بازی را ادامه دادیم.

همدلی بازیکنان ما بیشتر و بازی‌شان روان‌تر شد. دقت پاسکاری‌ها بالا رفت. در زمین همدیگر را بهتر پیدا می‌کردند. دوندگی‌شان هم بیشتر شد و ده دقیقه بعد بازی تمام شد. نتیجه ۶بر۹ به نفع تیم ما. بازی تمام شده بود اما بازیکنان تیم حریف با چهره‌هایی خسته، هنوز داشتند برای موقعیت‌های از دست رفته‌شان یکدیگر را متهم می‌کردند. من که کلی در زمین دویده بودم، با ده کیلو اضافه وزن، احساس سبکی می‌کردم. روزه داشتم و هنوز پر از انرژی بودم. دوست داشتم نود دقیقه دیگر فوتبال بازی کنم. هیچ کدام از بازیکنان تیم ما خسته به نظر نمی‌رسیدند.

در آن روز تیم ما ۹گل زد و حتی یک گل از این ۹گل را من به ثمر نرسانده بودم اما احساس می‌کردم که به خاطر تشویق‌های مداومم، جزو مؤثرترین بازیکنان زمین بودم و از بازی آن روزم کاملا رضایت داشتم.

این بود تفاوت نتیجه غر زدن و انتقاد از نقاط ضعف یا تعریف و تمجید نکات مثبت دیگران. انتقاد از بهترین گلزن تیم حریف باعث شده بود که روحیه‌اش تضعیف شده و عملکرد پراشتباهی در آن روز

داشته باشد. با اینکه تلاشش را بیشتر کرده بود، نتیجه نمی‌گرفت. در عوض بیان نکات مثبت و قدردانی از آنها، روحیه و توان تیم ما را افزایش داده و حس و حال خوب و سطح انرژی آنها را در بیشتر مدت بازی حفظ کرده بود.]]]]

حالا خودتان تصور کنید تأثیرات همسر هر انسان را که یک عمر، روزی چند ساعت را با او می‌گذراند، چقدر می‌تواند تعیین کننده باشد. ببینید که این غر زدن‌ها، قهر کردن‌ها، طعنه زدن‌ها، قیافه گرفتن‌ها، سرکوفت زدن‌ها، انتقاد کردن‌ها، چه می‌تواند بر سر زندگی یا انرژی فکری و روانی و جسمی طرف مقابل، بیاورد.

ناپلئون هیل :

همه به شکلی از انتقاد می‌ترسند و اغلب نزدیکترین کسان به ما، بیش از سایرین از ما انتقاد می‌کنند.

نقل از «ببیندیشید و ثروتمند شوید» مترجم: مهدی قراجه‌داغی (انتشارات شباهنگ)

فلورانس اسکاول شین :

چه بسیار مردمان موفقی که دلیل موفقیت آنها، اعتقاد همسرشان به آنها بوده است.

نقل از «در مخفی توفیق» مترجم: گیتی خوشدل (نشر پیکان)

دو هفته بعد از آن مسابقه به یاد ماندنی، کتاب «شیوه نهنگ» اثر «کنت بلانچارد» را مطالعه کردم و بیشتر با مکانیزم اثر تشویق و تقویت

مثبت آشنا شدم. چقدر باعث افسوسم شد که چرا زودتر با این کتاب آشنا نشده بودم. من در مسابقات ورزشی تیمی و در روابط با همکاران معمولا از همین روش استفاده می‌کردم اما وقتی در کسب و کاری، در جایگاه کارفرما قرار گرفتم و در خانه و زندگی زناشویی، بیشتر از روش انتقاد استفاده می‌کردم و اصلا متوجه بازخوردهای منفی آن هم نبودم. کارگرانم به این علت که به آنها احترام می‌گذاشتم و گاه و بی‌گاه، لطف‌های متنوعی خارج از تعهداتم به ایشان می‌کردم، از همکاری با من راضی بودند اما می‌توانستم حس کنم همان قدر که بعد از اتمام زمان کار، با من صمیمی و راحت بودند، در زمان کاری، از من می‌ترسیدند. فرزندم که یکی دو سال اول زندگی رابطه خیلی خوبی با من داشت، وقتی کم‌کم به سنی رسید که گاه کارهای خطرناکی انجام می‌داد و لازم دانستم بعضی اشتباهش را به او گوشزد کنم تا تکرار نکند، به مادرش بیشتر متمایل شد. من که فرزندم را خیلی دوست دارم، ناراحت می‌شدم ولی با اعتقاد به این جمله معروف که «فرزند عزیز است اما تربیتش از خودش عزیزتر است» خودم را قانع می‌کردم که راه و روشم درست است و نباید به علت ناراحتی او، در تربیتش کوتاهی کنم.

همسرم هم به صورت ناخودآگاه و متقابلا از مشابه همین روش در مقابل من استفاده می‌کرد. شاید درصد شباهت انتقادهای او به غرزدن، بیشتر از من بود. [از زاویه دید من] و باعث می‌شد با وجود

ادعای انتقادپذیری‌ام، انرژی و حس خوب کاملا تحلیل رود. طبیعتا انتقاد من هم همین اثرات را روی او داشت اما به این دلیل که مدعی بودم با آغوش باز از انتقاد سازنده استقبال می‌کنم [چون دوست دارم که همیشه بهتر از قبل باشم] توقع داشتم او هم از انتقادهای من که به نیت خیر انجام می‌شد ناراحت نشود.

دکتر محمود انوشه :

هرگز نگذار آگاهی از عیب‌هایت تو را بترساند..... هرگز از کسی که همواره با تو موافق است، چیزی یاد نمی‌گیری.

اما حقیقت در مورد انتقادهای سازنده حتی با نیت خیر این است که انتقاد شونده‌ها با هم متفاوت هستند. مخصوصا بین مردها و زن‌ها. [در کتاب مردان مریخی و زنان ونوسی هم به نقش مخرب انتقادهای زوجین نسبت به یکدیگر اشاره می‌شود و این موضوع به خوبی تحلیل و بررسی می‌شود.] بعضی‌ها با شنیدن انتقاد سازنده هم ناراحت می‌شوند. مخصوصا اگر تعداد انتقادات زیاد باشد، ترجیح می‌دهند بهتر نشوند ولی مورد انتقاد قرار نگیرند. شاید چون اشتباهات تصور می‌کنند که لیاقت‌شان در آن موضوع، مورد تردید قرار گرفته است. تنوع سلیقه، باید مورد پذیرش و احترام همه باشد. ضمن اینکه تقریبا در تمامی موارد، اگر بطور دائم انتقاد کردن ادامه یابد، دیر یا زود موجب ایجاد

حسی بد از انتقادکننده به عنوان یک ایرادگیر غرغرو شده و حتی باعث فراری شدن اطرافیان از او می‌شود و این در زندگی زناشویی، یعنی به وجود آمدن «فاصله» که می‌تواند سرآغاز سردشگی و اتفاقات نامطلوب دیگر باشد.

در مواقعی که انتقادی ضروری پیش می‌آید، باید این کار با رعایت احتیاط و با ظرافت لازم انجام گیرد.

استفاده از روش توجه و تشویق نکات مثبت عملکرد دیگران که در کتاب آقای بلانچارد نام «شیوه نهنگ» به خود گرفته است، آنقدر ساده است و نتایجش آنقدر مشهود و محسوس است که بسیار حیف است از آن در محل کار، در زندگی زناشویی و در تربیت فرزندان استفاده نکنیم. نتایج آن هم نسبتاً سریع اتفاق می‌افتد و حداکثر ظرف مدت دو ماه [و شاید خیلی زودتر] این روش، تغییرات را در رفتار مخاطبان، کیفیت روابطتان، کاهش استرس، افزایش آرامش، افزایش محبت و صمیمیت و افزایش رضایت از زندگی‌تان را شاهد خواهید بود.

خاطر نشان می‌کنم کاملاً مشخص است که استفاده از این روش در ارتباطات، با تملق و «بادمجان دور قاب چینی» متفاوت است. تملق معمولاً به صورت موقتی در مقابل مقام بالاتر یا در مقابل کسی که فعلاً به لطف او نیاز داریم و با قصد نیستی خاص که ممکن است خیر نباشد و شاید خالی از صداقت هم باشد اتفاق می‌افتد اما توجه و تشویق و

تیتیر کردن اقدامات مثبت دیگران، در مقابل هر انسانی جواب می‌دهد. مخصوصاً زبردستان، همسر و در موضوع تربیت فرزندان. با نیت خیر همراه است و صادقانه صورت می‌گیرد. ما در این روش، صادقانه نقاط قوت و اقدامات مثبت دیگران را مورد توجه و تشویق و تمجید قرار می‌دهیم، از اشتباهات تا حد امکان چشمپوشی می‌کنیم و با کسی در مورد نقاط ضعفش، تا زمانی که به اندازه کافی، اعتماد او را جلب نکرده باشیم، صحبت نمی‌کنیم.

البته انتقاد کردن مختص خانم‌ها و خانواده‌های زن سالار نیست. در بسیاری از خانه‌ها هر کدام از زن و شوهر مرتب یکدیگر را با این شیوه مورد عنایت خود قرار می‌دهند. آنقدر که دیگر به صورت عادت و خودکار درآمده است و گاهی اوقات خودمان هم متوجه نمی‌شویم که داریم از ارزش‌های طرف مقابل خود می‌کاهیم تا خودمان بهتر و کم‌نقص‌تر به نظر برسیم.

به عنوان مثال در یکی از ملایم‌ترین حالت‌ها تصور کنید که در خانه‌ای، خانم خانه مسئول اتو کردن لباس‌ها است. مرد سراغ گنجه لباس‌هایش می‌رود تا پیراهنی بپوشد که می‌بیند پیراهن اتو شده‌ای ندارد. در این حالت بجای درخواست از همسر خود برای اتو کردن یک پیراهن و بعد از آن تشکر از او، پرسشی به این صورت مطرح می‌کند: «پیراهن‌ها را اتو نکرده‌ای؟» ظاهراً باید مشخص باشد که پیراهن اتو شده‌ای وجود

ندارد اما با این پرسش، یک انتقاد مخفی هم نثار طرف مقابل می‌کند با این مضمون: «انتظار بوده که پیراهن اتو کشیده شده داشته باشم اما تو این وظیفه‌ات را به موقع انجام ندادی» [لطفا همین لحظه سعی کنید حس و حال خانم خانه را از شنیدن آن سؤال مجسم کنید. کمی ناراحتی به همراه داشت. درسته؟] البته معمولا این کار مرد بی‌جواب نمی‌ماند و در زمان مناسب به او برگردانده می‌شود.

حالا فرض کنید مرد به جای اینکه یک انتقاد در دل تقاضایش جاسازی کرده و در ظاهر یک سؤال، کادوپیچ کند و به زن ارائه دهد، بخواهد با وجود ناراحتی‌اش از نداشتن پیراهن مناسب در این لحظه، یک حس خوب در دل تقاضایش جاسازی کند. درست است که ناراحتی است اما این لطف به همسرش و خودش و کیفیت زندگیش، هزینه‌ای ندارد. برای مثال او می‌تواند این‌گونه بگوید: «دفعه پیش پیراهن آبی من را خیلی خوب اتو کشیده بودی. می‌توانی الان، پیراهن سبزم را هم مثل آن اتو بکشی. خیلی عجله دارم. ممنون.» یا «یادته یک ماه پیش چقدر سریع پیراهن سفیدم را اتو کردی و من را چند دقیقه در کارم جلو انداختی؟ پیراهن سبزم را همین الان نیاز دارم. می‌توانی یکبار دیگر من را چند دقیقه جلو بیندازی؟ خیلی عجله دارم. ممنون.» [لطفا همین لحظه سعی کنید حس و حال خانم خانه را از شنیدن همان تقاضای اتو شدن پیراهن، اما به روش جدید مجسم کنید. حس خوب انجام یک

کار مفید که همسرش متوجه آن شده، واقعیت انجام ندادن وظیفه‌اش در زمان مناسب را تحت‌الشعاع قرار داد. درسته؟]

بده بستان انتقاد می‌تواند به صورت مداوم ادامه یابد و به مرور زمان بدون آنکه طرفین متوجه باشند، عشق را در یک خانه از بین ببرد یا روحیه همکاری را در بخشی از یک اداره نابود کند و آن بخش را برای کارمندان به محیطی ناخوشایند تبدیل کند که یا بازدهی پایین دارد یا محیطی پراسترس برای شاغلان در آن است. این در حالی است که روش عکس عیب‌جویی یعنی تمرکز روی عملکرد مثبت طرف مقابل و تشویق و توجه به نکات مثبت عملکرد او، روشی بسیار کاراست که مدت کمی بعد از اجرای آن، تأثیرات خود را نشان می‌دهد و بطور غیرقابل‌تصور، مقدار اثرات مثبت آن افزایش می‌یابد. اجرای آن در خانه باعث افزایش عشق میان شما و همسرتان و به کارگیری این روش در محل کار می‌تواند موجب محبوبیت‌تان بین همکاران یا افزایش راندمان بخش تحت مدیریت‌تان شود.

اگر در چند هفته اول متوجه شدید که به علت فراموشی یا... نمی‌توانید به طور مداوم از این روش استفاده کنید، ناامید نشوید. شاید سه چهار ماهی زمان لازم باشد که بتوانید به شیوه تشویق و تقویت مثبت عادت کنید و حتی در زمان عصبانیت، سریعاً جملات مناسبی مطابق با این روش تشکیل داده و بر زبان جاری کنید. اما

مطمئن باشید که ارزشش را دارد. این روش فوق‌العاده اثربخش و مقدار تأثیرات مثبتش در روابط شما، کاملاً قابل توجه خواهد بود.

در این کتاب من به این موضوع در هنگام بررسی رفتار خانم‌ها اشاره کردم چون ظاهراً تأثیر چنین رفتارهایی روی آقایان عمیق‌تر و مخرب‌تر است. شاید چون مرد بیشتر به دنبال این است که قهرمان زندگی همسرش باشد و مورد تأیید او قرار بگیرد اما رفتار خانم خانه، کم‌کم مرد را از جایگاهش محو کرده و اهداف و آرزوهایش را از بین می‌برد.

کسانی که بعد از بارها شکست همسرشان (مثلاً در تجارت آقایان یا آشپزی خانم‌ها) همچنان از نظر روانی او را حمایت کرده و روحیه‌اش را تقویت کرده‌اند، معمولاً از نتایج به دست آمده خیلی راضی هستند و کسانی که با دیدن دو سه مرتبه شکست همسر خود، مانع اقدامات مجدد او می‌شوند و جلو بلندپروازی‌ها یا اقدامات مجدد همسر خود را می‌گیرند، طوری روحیه‌اش را تخریب می‌کنند که انتظار نمی‌رود در آینده، تغییر و پیشرفت درخوری در وضعیت زندگی آنها دیده شود. مگر پیشرفت‌های بسیار تدریجی. اما متأسفانه در اکثر اوقات، عدم موفقیت در چند موضوع اقتصادی و غیراقتصادی، تنها نتیجه حاصله نخواهد بود و این‌گونه برخوردها، قطعاً روی کیفیت روابط زناشویی هم تأثیرات محسوسی خواهد داشت. انسان در زندگی سه گروه از آدم‌ها را به راحتی فراموش نمی‌کند: ۱) کسانی که در سختی به کمکش

می‌آیند. ۲) کسانی که در سختی رهایشان می‌کنند. ۳) کسانی که در سختی، گرفتارترشان می‌کنند.

هر یک از زوجین می‌توانند با دادن روحیه و القای حس پذیرش به همسر خود، سطح انرژی او را بالا نگه داشته و اثرات مثبتش را روی زندگی و افزایش کیفیت روابطشان شاهد باشد. شما دوست دارید برای همسران جزو کدام دسته قرار بگیرید؟ اختیار با شماست که برای همسران نقش مشوق را داشته باشید یا منتقدی که مخرب روحیه است. انتخاب با شماست که همسران در طول روز برای دیدن شما لحظه‌شماری کند یا از ملاقات شما فراری باشد.

کتاب مقدس مسیحیان. امثال ۱۷ : ۹ :

کسی که تقصیر دیگران را می‌پوشاند، محبت ایجاد می‌کند، اما شخصی که آن را آشکار می‌سازد، باعث جدائی دوستان می‌گردد.

رولف دوبلی :

دیوید آلن نویسنده کتاب پرفروشی که عنوانش به شایستگی «به پایان رساندن کارها» است، استدلال می‌کند فقط یک هدف دارد: اینکه ذهنی به شفافیت آب داشته باشد.

نقل از «هنر شفاف اندیشیدن» مترجم: عادل فردوسی‌پور، بهزاد توکلی و علی شهروز (انتشارات چشمه)

به نظر شما آیا عملکرد، خلاقیت و خلق و خوی شخصی که ذهنی

پراز دغدغه و آشوب و آشفتگی از زندگی زناشویی‌اش دارد با عملکرد، خلاقیت و خلق و خوی شخصی که ذهنی به شفافیت آب دارد، یکی است؟ چقدر خوب و رویایی است که یک زوج در زندگی مشترک‌شان، چنین نقشی را برای یکدیگر ایفا کنند. یعنی هر کدام مایه آرامش همسر خود باشد.

جک کنفیلد :

وقتی بدانیم بدون شرط دوست داشته می‌شویم، احساس امنیت می‌کنیم. وقتی احساس امنیت کنیم، خلاق می‌شویم و وقتی خلاق می‌شویم، ایده‌هایی به ذهن‌مان می‌آید که باعث موفقیت ما می‌شوند. نقل از «اصول موفقیت» (ناشر: شادان پژواک)

کاترین پاندر :

موهبت‌های آدمی لحظه‌ای به سراغش می‌آید که در آرامش کامل باشد.

«چشم دل بگشا» مترجم: گیتی خوشدل (نشر پیکان)

ناپلئون هیل :

برای موفق شدن به آرامش ذهن و ذهن آرام احتیاج دارید.

«بیندیشید و ثروتمند شوید» مترجم: مهدی قراچه‌داغی (انتشارات شباهنگ)

اما یک سؤال مهم: «اگر نباید انتقاد کنیم، پس زمان و جایگاه انتقادهای سازنده و مفید در زندگی، کی و کجا خواهد بود؟»

بنده هم به نقش انتقادهای سازنده به شدت معتقدم. هر بار که کتابی می‌نویسم، متن آن را در اختیار چند نفر از اطرافیانم و چند نویسنده قرار می‌دهم و از آنها خواهش می‌کنم که از آن انتقاد کنند. گرچه تعریف و تمجید شیرین است اما انتقاد خوب، بیشتر باعث پیشرفت انسان می‌شود. [اگر انتقاد شونده، ظرفیت بسیار بالایی داشته باشد، حتی انتقاد با لحن نامناسب هم از نقد نشدن برایش مفیدتر خواهد بود.] اما اگر شما هم دوستدار انتقاد سازنده هستید، نباید دچار «خطای تعمیم» شوید. یعنی تصور کنید که بیشتر انسان‌ها، مانند شما فکر می‌کنند و سلیقه شما را دارند.

در زندگی زناشویی، پیشنهاد من این است که با توافق طرفین، یک ساعت مشخص در هفته (یا یک ساعت در ماه) تعیین و تمام انتقادهایی که در طول هفته یادداشت کرده‌ایم، در آن یک ساعت با رعایت تمام مواردی که در ادامه توصیه می‌شود، بیان شود. [مگر اینکه در بعضی موارد، مسئله محدودیت زمانی مطرح باشد اما در هر حال، شیوه صحیح انتقاد باید رعایت شود.]

طعنه، تحقیر یا هرگونه لحن مخرب نباید با انتقاد همراه بوده و حتی در آن مستتر باشد. انتقاد نباید با لحن یا جملاتی بیان شود که صلاحیت، کفایت و لیاقت طرف مقابل را زیرسؤال ببرد. بسیار مفید و مؤثر خواهد بود اگر با قدردانی از اقدامات قبلی و زحمات صورت گرفته

انجام پذیرد و حتی الامکان راهکار یا پیشنهادی هم برای رفع مشکل و کسب نتایج بهتر در آینده ارائه شود به طوری که کل اتفاق رخ داده بعلاوه نقد آن، تبدیل به یک تجربه مفید شود نه یک خاطره تلخ و تضعیف کننده روحیه با خاصیت‌های نامطلوب بازدارندگی در آینده و تخریب‌کنندگی در روابط طرفین.

شما می‌توانید این جلسات هفتگی یا ماهانه را به طور محسوسی پربارتر نمایید. پیشنهاد من این است که جلسه‌تان را در قالب زیر برگزار کنید:

این مهم است که شما هم نارضایتی‌های همسرتان را از خودتان بدانید. حتی اگر امتناع می‌کند، بدون اصرارهای ناخوشایند، از او خواهش کنید در برگزاری هرچه باکیفیت‌تر و پربارتر این جلسات هفتگی یا ماهیانه کمک کند. با لحنی ملایم و صلح‌آمیز به او توضیح دهید که این کار می‌تواند در افزایش کیفیت روابطتان مؤثر باشد. سؤالات زیر را در کاغذی بنویسید یا تایپ کنید. هر کدام از زوجین باید جواب این سؤالات را برای همسرش بنویسد و در اختیار او قرار دهد.

۱) در یک هفته/ماه گذشته، چه نارضایتی یا نارضایتی‌هایی از من برایت پیش آمد؟

۲) برای رفع آن، چه پیشنهادی به من یا چه انتظاری از من داری؟

۳) فکر می‌کنی چطور می‌توانم برای تو همسر بهتری باشم؟

۴) انجام بیشتر کدام کارم را بیشتر دوست داری؟

۵) اگر قرار باشد فقط انجام یک کار یا یک تغییر را در زندگی با تو قبول کنم، فکر می‌کنی انجام کدام کار یا اعمال کدام تغییر در رفتار من، بیشترین منافع را برای زندگی ما دارد یا بیشتر تو را خوشحال می‌کند؟

[توضیح : شاید این سؤال برای شما پیش آید که چرا در سؤال ۵ قید شده: «فقط انجام یک کار یا یک تغییر»؟ چرا همه مسائل مطرح نشود؟ جواب این است که تغییر در بسیاری از مواقع کار آسانی نیست و «سنگ بزرگ هم نشانه نزدن است.» گام به گام بودن اعمال تغییرات، کمکی است برای افزایش احتمال موفقیت آنها. تلاش برای اعمال چند تغییر یا انجام چند کار، مانند پی‌گیری چند هدف مهم در زندگی با هم است. شاید غیرممکن نباشد اما توصیه هم نمی‌شود. بهتر است مدتی روی یک تغییر متمرکز عمل کنیم و بعد از تثبیت آن، سراغ موارد دیگر برویم.]

در نظر داشته باشید که اولاً شما می‌توانید بر سؤالات هدفمند لیست بالا بیفزایید و غنای آن را افزایش دهید. دوماً اطلاع از جواب‌های همسران در مورد این سؤال‌ها، به هیچ عنوان الزامی برای شما ایجاد نمی‌کند که حتماً فلان کار را انجام دهید یا فلان رفتار خود را تغییر دهید. برای همسران هم این الزام پیش نخواهد آمد. اما داشتن این

اطلاعات قطعا مفید است. گاهی حقایقی عیان می‌شوند که غافلگیر می‌شویم یا مسائلی مطرح می‌شوند که تا آن زمان در نظرمان بسیار کوچک و بی‌اهمیت شمرده می‌شدند. هر از چند گاهی نتایج مهمی بر اثر برگزاری این جلسات به دست خواهد آمد که انتظار می‌رود تأثیرات محسوسی در ارتقاء کیفیت روابط زناشویی و افزایش رضایت طرفین داشته باشد.

به حرف هم گوش کنید. مطلقا صحبت یکدیگر را قطع نکنید. هر جایی جوابی داشتید، بجای قطع صحبت طرف مقابل، با نوشتن دو سه کلمه در کاغذ یادداشتی که قبل از شروع صحبت کنار دست هر کدام‌تان قرار داده شده است، به صورت اختصاری به موضوع اشاره کنید که هم سخن همسرتان قطع نشود، هم پاسخ‌تان را فراموش نکنید و هم بتوانید سریعا تمام توجه خود را به صحبت‌های همسرتان برگردانید.

با دریافت جواب سؤالات بالا، این فرصت را دارید که برای بهبود روابطتان با همسر خود، یک گام مؤثر بردارید. هر هفته یک گام کوچک. به نظر شما بعد از یک سال استفاده از این روش، چه مقدار بر کیفیت زندگی‌تان افزوده خواهد شد؟

حداکثر یک ساعت از هفته. در ۶ روز و ۲۳ ساعت باقیمانده، فقط به خوبی‌ها بپردازید و آنها را بیان و تقویت کنید. اما این یک ساعت را هیچ‌وقت حذف نکنید. حتی اگر از روابطتان نسبتا رضایت دارید. رفع

نشدن بعضی از سوءتفاهمات و جمع شدن و بازگو نشدن مواردی که کم‌اهمیت به نظر می‌رسند هم می‌تواند در درازمدت مشکل‌ساز شود.

مل رابینز :

برای بهبود هر رابطه‌ای، فقط یک توصیه سه کلمه‌ای لازم دارید: «حرفت را بگو».

نقل از «قانون پنج ثابیه» مترجم: افشین چایچی نصرتی (نشر نوین)

دیوید نیون :

زوج‌های متأهلی که می‌گویند هرگز درباره مسائل با هم جر و بحث نمی‌کنند، ۳۵ درصد بیشتر از زوج‌هایی که دائم با هم جر و بحث می‌کنند، طلاق می‌گیرند.

نقل از «۱۰۰ راز برای داشتن رابطه‌ای فوق‌العاده» مترجم: مریم تقدیسی (انتشارات پندار تابان)

ناپلئون هیل :

کارفرمایانی که طبیعت انسان را می‌شناسند، می‌دانند که بهترین راه استفاده از اشخاص به جای انتقاد، پیشنهاد سازنده است.

نقل از «بیندیشید و ثروتمند شوید» مترجم: مهدی قراچه‌داغی (انتشارات شباهنگ)

چرا همیشه مردها مقصرند؟ آیا نسل مردان مسئولیت پذیر منقرض شده است؟

چندی پیش دو ویدئو پربازدید در اینستاگرام به دستم رسید که قبلا آنها را در تلگرام هم دیده بودم. این دو ویدئو در تلگرام هم بسیار پربازدید بودند.

هر دو ویدئو داستان اتفاقات مشابهی در دو ورزشگاه خارجی را حکایت می‌کردند. در بعضی از ورزشگاه‌های خارج از کشور، دقایقی قبل از بازی دوربین‌های فیلمبرداری، زوجینی را که همراه هم به ورزشگاه آمده‌اند را پیدا می‌کند و تصویر آنها در صفحه نمایش بزرگ ورزشگاه به نمایش درمی‌آید. هر زوج به محض دیدن خودشان در صفحه نمایش، همدیگر را می‌بوسند. موضوع هر دو ویدئو منتشر شده در شبکه‌های اجتماعی، در همین رابطه بود.

در ویدئو اول وقتی آقای تصویر خود و همسرش را در صفحه نمایش دید، فوراً اقدام به بوسیدن همسر خود کرد که در سمت چپش نشسته بود. اما همسرش که ظاهراً از شوهرش ناراحت بود، عصبانی شد و جلوی دوربین، برخورد نامناسبی با او کرد. این مرد که حرکت غیرقابل انتظار همسرش جلوی دوربین، باعث خجالت‌زدگی‌اش شده بود، گیج شده و نمی‌دانست چکار کند. نمایشگر ورزشگاه هنوز آنها را نشان می‌داد. همه این صحنه را دیده بودند. او برای اینکه کاری

کرده باشد، به همسرش ذرت بوداده تعارف کرد. اما مجدداً با حرکت ناخوشایند دیگری از طرف خانم مواجه شد. لحظه‌ای بعد لیوان نوشابه را به سمت همسرش گرفت. عصبانیت همسرش همچنان ادامه داشت و برخوردهای زشتش را جلوی چشم همگان تکرار می‌کرد.

خانم تنهایی که سمت راست این مرد حضور داشت، شاهد چندین مرتبه خجالت‌زدگی او بود. سرانجام جمله‌ای به آن مرد گفت که باعث عکس‌العمل عاطفی مرد شد. جلوی دوربین و همسر آن مرد، به هم علاقه‌مند شدند، دست یکدیگر را گرفتند، از جای خود برخاستند و در مقابل چشمان بهت‌زده زن پرخاشگر، از کادر دوربین خارج شدند. جالب بود که مورد تشویق همه نیز قرار گرفتند.

ویدئو دوم هم از اتفاق مشابهی فیلمبرداری کرده بود. وقتی دوربین روی یک زوج توقف کرد، خانم از دیدن خود و شوهرش به هیجان آمد و فوراً به شوهرش خبر داد اما مرد با عصبانیت در حال صحبت کردن با موبایل بود و این موضوع برایش اهمیتی نداشت. کارگردان تلویزیونی، صحنه را موقتاً تغییر داد اما دوباره روی آنها برگشت. این باعث شد که آن خانم دو مرتبه دیگر به شوهرش اصرار کند که عکس‌العمل مورد انتظار را از خودش نشان دهد. ولی در مجموع، سه مرتبه مورد بی‌اعتنایی شوهر قرار گرفت.

همه کسانی که شاهد این صحنه بودند مخصوصاً تماشاچیان

اطرافشان، به آن مرد اعتراض کردند. یکی از مردانی که آنجا حضور داشت و بیشتر از بقیه متأثر شده بود به سمت آنها رفت و با دستش ضربه‌ای به پشت سر شوهر آن خانم وارد کرد، لیوان نوشابه آن خانم را گرفت و روی سر شوهر خالی کرد و در آخر، دست آن خانم را گرفت و از شوهر بی‌توجهش دور کرد.

هر وقت به یاد ویدئو اول می‌افتادم، فکرم مشغول می‌شد. برای آموزش جوانان خیلی مناسب بود. بد نبود که دیدن آن را قبل از ازدواج اجباری می‌کردند تا جوانان بی‌تجربه را متوجه موضوع فوق‌العاده مهمی کند: «[چه زن و چه مرد] هر قدر که انسان غیرمحبوبی باشی، باز هم کسانی هستند که برای آنها دوست داشتنی باشی. فقط باید در زمان انتخاب، درست انتخاب کنی.»

پیام ویدئو دوم هم مهم بود: «اگر شخصی [چه زن و چه مرد] به کفایت به همسرش توجه نداشته باشد، انسان‌های دیگری یافت می‌شوند که به آنها بذل توجه کافی داشته باشند.»

اما مشکل کجاست؟ با توجه به هر دو ویدئو مخصوصاً ویدئو اول، به نظر من در بیشتر زندگی‌هایی که برای زوجین جذابیت کافی را ندارد، مقصر مردها هستند. چرا؟ چون در بیشتر فرهنگ‌ها، انتخاب‌کننده مردها هستند و در دین اسلام، حق طلاق نیز با مردها است. اگر انتخاب، آگاهانه صورت بگیرد، زندگی به مشکل نمی‌خورد.

عدم توجه کافی به اولویت‌های واقعی‌مان در لحظه انتخاب، مد نظر قرار دادن اولویت‌های کم‌ارزش‌تر، بی‌توجهی به اختلافات فرهنگی که می‌تواند باعث تفسیرها و عکس‌العمل‌های غیرقابل پیش‌بینی در زوجین شود و.... معمولا نتایجی به بار می‌آورند که اصلاح‌شان نه غیرممکن، ولی سخت است. از طرف دیگر وقتی مشکلات یک زندگی خود را نشان داد، کسی که وظیفه حساس‌تری دارد و عملکرد مناسب می‌تواند بسیار تعیین‌کننده باشد، باز هم مرد است. چون اوست که مسئولیت زندگی را برعهده دارد. حتی اگر زندگیش بیشتر حال و هوای زن‌سالاری داشته باشد. یعنی بعد از شروع زندگی مشترکش، کم‌کم همسرش بر او و زندگی مسلط شده و نقش بیشتری در تصمیم‌گیری‌ها و هدایت خانواده به دست آورده باشد. به همین دلیل، بنده زن‌سالار بودن یک خانواده را نافی مسئولیت مرد و دلیل مناسبی برای فرار ایشان از ایفای نقش مهمی که باید در خانواده ایفا کنند، نمی‌دانم.

خانمها مسئول ضعف و بی‌مسئولیتی مردها نیستند

هیچ مردی ریاست همسرش را دوست ندارد. اما معمولا سرخوردگی‌های متوالی در زندگی، مردها را به حاشیه می‌راند تا کمتر مورد انتقاد قرار گرفته، توهین کمتری را تحمل کرده و آبرو، اعتبار یا شرف‌شان کمتر مورد تعرض قرار بگیرد.

برای مثال، امروزه در بیشتر خانواده‌ها، درآمد مرد به تنهایی کفاف زندگی را نمی‌دهد و او مجبور به پذیرش ورود درآمد همسرش به زندگیش می‌شود. در این حالت مرد نقطه ضعف پیدا می‌کند. می‌تواند به راحتی مورد تهدید قرار گیرد و اعتماد به نفس و عزت نفسش کاهش پیدا می‌کند. او که امید ندارد در شرایط اقتصادی امروز بتواند راهی پیدا کند که از درآمد همسرش بی‌نیاز شود، عیان‌ترین گزینه‌اش این می‌شود که در مقابل همسر، محافظه‌کارانه رفتار کند.

از طرف دیگر در ازدواج‌های با اختلاف سنی کم، تداوم استفاده زن از لحن تحقیرآمیز، تحکم، بازخواست مرد و.... کم‌کم تأثیر خود را برجای می‌گذارد. معمولا برتری زن زبانش است و برتری مرد قدرت بدنی. زن بدون محدودیت خاصی از صلاح خود بهره می‌برد اما دست مرد برای استفاده از صلاحش در روابط زناشویی بسته است. نسبت به برخورد‌های تحقیرآمیز زن (طعنه، تحکم، بازخواست و....) شرطی

می‌شود. چون از تحقیر فراری است، از ملاقات همسر خود تا حد امکان دوری می‌کند، به حاشیه رانده می‌شود و چنان جایگاهش به همسرش می‌رسد که حتی خودش هم متوجه نشود چه شد که این شد. متأسفانه چنین مردهایی ممکن است حالتی نیمه‌افسرده پیدا کرده و گاهی در تقابل با مسئولیت‌ها و مشکلاتی که قبلاً از عهده آنها برمی‌آمدند، مانند ورزشکاری که قبل از مسابقه، روحیه خود را از دست داده‌اند رفتار کنند و از پیش بازنده باشند و متعاقب آن، سطح مسئولیت‌پذیری‌شان نیز کاسته می‌شود.

جان‌گری :

مردها زمانی تحریک‌پذیر و توانا می‌شوند که «احساس کنند به آنها نیاز است.» زمانی که مردی احساس کند که در رابطه‌ای نیاز به او نیست، به تدریج غیرفعال و کم‌انرژی می‌شود..... موقعی که مرد احساس می‌کند به او اطمینان و تکیه دارند، نهایت کوشش خود را به خرج می‌دهد.

نقل از «مردان مریخی زنان ونوسی» مترجم: لوئیز عندلیب و اشرف عدیلی (نشر علم)

ناپلئون هیل :

باید توجه داشت که همسر یک مرد می‌تواند او را به بالندگی و یا به شکست و ناکامی سوق دهد. این نکته مهمی است که باید در تمام زندگی زناشویی به آن توجه شود.

نقل از «بیندیشید و ثروتمند شوید» مترجم: مهدی قراچه‌داغی (انتشارات شباهنگ)

خبر خوب برای پسران مجرد و خانواده‌هایشان این است که با انتخاب صحیح و آگاهانه‌تر می‌توانند از بروز این مشکلات مهم و تأثیرگذاری که روند و کیفیت زندگی را تحت‌الشعاع قرار می‌دهند، جلوگیری کرد. همچنین مردان متأهلی که در حال حاضر خود را گرفتار چنین وضعیتی می‌بینند هم هنوز می‌توانند امیدوار باشند. باید مانند همان ورزشکار مثال بالا، خود را بازیابی کنند. به این باور برسند که آنها هم کم نیستند و می‌توانند. به این باور برسند که حتما چیزهایی برای اثبات خود خواهند داشت. به این باور برسند که تأثیر کمبود درآمد یا کمبود اختلاف سنی آنها در حد تأثیر اختلاف آفرینش آنها نیست و زندگی آنها قابل بازیابی به حالتی است که همسر آنها هم زندگی جدید را بیشتر از زمانی که خودش ریاست می‌کرده، دوست داشته باشد، به شوهرش بیشتر اعتماد کند، خود را به او بسپارد و با قرار گرفتن در نقش مطابق فطرت خود، زندگی بهتری را تجربه کند.

مرد باید به این باورها برسد و از فرار و حاشیه‌نشینی پرهیز کند، براساس این باورها وارد زندگی شده و با اقتدار و مسئولیت‌پذیری بیشتری رفتار کند. در یک خانواده زن‌سالار، این زن نیست که باید جایگاه مرد را به او برگرداند. بلکه این مرد است که باید با اصلاح رفتار و عکس‌العمل‌های خود، زندگی‌شان را به حالت نرمال خود درآورد. از نظر من، زن‌سالاری بیشتر به علت ضعف مرد در تصمیمات و عملکردش

بوده است نه به دلیل قلب رئوفتر، رفتار متواضعتر و تلاشش برای دور نگه داشتن خانه از تنش یا به خاطر برش و جذبه زیاد زن. هر اندازه زن مقتدر دیده شود، مرد باید رفتار خود را با آن تنظیم کند، عکس‌العمل‌های مناسب داشته باشد، انتقادهای صحیح زن را از میان تحقیر و غرزدن‌های احتمالی بیرون بکشد و از آنها برای بهبود عملکرد خود استفاده کند و قاطعانه بخواهد که باشد و زن را تحت تأثیر قرار دهد. نه اینکه میدان را ترک و از مسئولیت‌هایش کنار بکشد.

وین دایر :

در صورتی که افراد مطابق تمایل و سلیقه شما رفتار نکنند، هرگز خود را فردی شکست‌خورده، بی‌ارزش و ناتوان ندانید زیرا وابستگی شما به رفتار و احساسات این افراد، موجب می‌شود با چنین برخوردهایی به آنها اقتدار و اجازه دهید موجودیت و هستی شما را تحت سلطه داشته باشند.

نقل از «هرگاه باور کنید، می‌بینید» مترجم: مصطفی یزدانی (انتشارات آتیس)

مردان مطمئن باشند حتی زنانی که به ظاهر تمایل زیادی برای حفظ وضعیت زن‌سالاری در خانه‌شان دارند، یک شوهر محکم و مقتدر را به یک شوهر مظلوم، منفعل و گوش به فرمان ترجیح می‌دهند. چراکه اصولاً زن‌سالاری مخالف آفرینش و فطرت آنهاست. آنها نیامده بودند که مسئولیت خود، همسر، فرزندان‌شان و تصمیم‌گیری‌های زندگی را به

دوش بکشند. ورود آنها به این حیطة، در حقیقت عکس‌العمل‌شان در مقابل ضعف مردان در برآورده شدن انتظارات‌شان است. پس می‌بینیم که باز هم مسئولیت خارج کردن زندگی از آن وضعیت بر عهده مردها است و اگر کوتاهی کنند «مردها مقصرند».

بخش سوم:

عدم رضایت از زندگی مشترک

همانطور که پیشتر اشاره کردم، معتقدم تمامی انسان‌ها قابلیت خوشبخت بودن و داشتن احساس رضایت از زندگی را دارند. انسان‌ها قابلیت تغییر دارند و می‌توانند در جهت افزایش حس رضایتمندی و بهبود کیفیت زندگی‌شان، تغییراتی در زاویه دید، ذهنیت‌ها و حتی عادت‌هایشان ایجاد کنند. شاید در مواردی این کار سخت و حتی خیلی سخت باشد اما اصلاً غیرممکن نیست.

تغییر زاویه دید

داشتن حس رضایت از زندگی تا حد زیادی یک مسئله ذهنی است. مثلاً یک روز برفی را مجسم کنید. من پشت فرمان یک پراید پشت چراغ قرمز یک تقاطع توقف کرده‌ام. سمت راست من یک بنز چند میلیاردی منتظر سبز شدن چراغ است و سمت چپ من یک موتورسوار. این امکان وجود دارد که من سمت راست را نگاه کنم. چشمم به بنز بیفتد. حسادت کنم و با تصور اینکه داشتن چنین اتومبیلی برای من که یک کارگر هستم غیرممکن است، کل روز و حتی در روزهای بعد از فکرش خارج نشوم و افسرده بمانم. از طرف دیگر ممکن است به سمت چپ نگاه کنم. موتورسوار من را به یاد سال‌هایی بیندازد که خودم هم موتور داشتم. بعضی روزها که باران می‌بارید، خیس می‌شدم و روزم را با ناراحتی شروع می‌کردم. همیشه آرزو داشتم که بتوانم پول‌هایم

را جمع کنم، آن را به پول حاصل از فروش موتورم اضافه کنم و یک پراید بخرم تا لاقل از برف و باران و آفتاب شدید تابستان در امان باشم و حالا خود را درون پرایدم می‌بینم که دیگر نگران بارش برف و باران نیستم. تازه می‌توانم تا محل کارم چند نفری را هم سوار کنم که آنها هم خیس نشوند و با این طرز فکر، یک روز خوب را با شکرگزاری قلبی شروع کنم. زاویه دید خیلی مهم است. بنابراین داشتن حس مهم «رضایت از زندگی» تا حد زیادی به خودمان وابسته است.

فلورانس اسکاول شین :

اندیشه‌های خود را عوض کنید تا در یک چشم به هم زدن، همه اوضاع و شرایطتان عوض شود. زیرا جهان شما تبلور آرمان‌ها و کلام خودتان است و دیر یا زود، حاصل کلمه‌ها و اندیشه‌های خود را درو خواهید کرد.

نقل از «در مخفی توفیق» مترجم: گیتی خوشدل (نشر پیکان)

ریچارد بندلر و جان گریندر :

دوقلوهای حقیقی ممکن است در یک خانه بزرگ شوند و چون پدر و مادرشان مشترک است، تربیت و تجارب نسبتاً یکسانی داشته باشند، اما برداشتی که نسبت به یکدیگر، والدین و اعضای خانواده‌شان دارند، با یکدیگر متفاوت باشد. مثلاً یکی‌شان می‌گوید: «پدر و مادر من زیاد یکدیگر را دوست نمی‌داشتند و مدام با هم بحث می‌کردند. آنها

خواهر دوقلوی مرا بیشتر دوست می‌داشتند.» درحالی که خواهر دیگر می‌گوید: «پدر و مادرم واقعا به هم محبت داشتند و هر موضوعی را به دقت با هم بحث می‌کردند و به خواهر دیگرم هم واقعا علاقه‌مند بودند.» بنابراین حتی در مورد دوقلوها نیز نحوه ادراک جهان، به یک گونه نیست و با گذشت زمان، هریک جهان را به شکل متفاوتی معنا می‌کند و هریک، نقشه یا الگویی از جهان برای خود می‌سازد.

نقل از «جادوی کامیابی ۲ ساختار جادو» مترجم: مهدی مجردزاده کرمانی (انتشارات راه‌بین)

عیسی جلالی :

روان‌شناسان خانواده معتقدند تصویر ذهنی زن و شوهر از یکدیگر تعیین‌کننده سرنوشت زناشویی آنهاست. اگر زنی یا مردی از خود تصویر ذهنی مظلوم یا از همسرش تصویر ذهنی ظالم داشته باشد، خدا می‌داند که چه بر سر این زندگی و کودک بی‌گناه می‌آید.

نقل از «مقدمه سایکوسایبرنتیک» ترجمه و ارائه: آی موفقیت

شما از چه زاویه‌ای به زندگی خود نگاه می‌کنید. از سمتی که همیشه اول نکات مثبت را ببینید و شکرگزار باشید یا از جهتی که بیشتر شما را متوجه کاستی‌ها و مشکلات می‌کند؟

درک تفاوت‌ها و اصلاح انتظارات

مرد، مرد است. زن، زن است.

یکی از آفت‌های زندگی زناشویی، عدم شناخت جنس مخالف است. زندگی بسیاری از زوجین از جایی ضربه می‌خورد که اصلا به فکرشان نمی‌رسد. گاهی عدم برآورده شدن انتظارات مان، موجب ایجاد نارضایتی در ما می‌شود. گاهی تفسیر اشتباه سخن یا رفتار همسر باعث ایجاد سوءتفاهم می‌شود. گاهی نیت کمک به دیگری را دارند اما نمی‌دانند که در حال دامن زدن به مشکلات او هستند. با افزایش سوءتفاهمات، زندگی سخت شده و موجب تشدید حالت عصبی و بحث و جدال جدی می‌شود.

اگر مجادله‌های زناشویی تمامی نداشته باشد، محدودیتی برای مقدار مخرب بودنشان نمی‌توان متصور بود. در روابط زناشویی، در صورت مساعد بودن شرایط، هر مشکل کوچکی بالقوه می‌تواند عامل جدایی شود. به همین دلیل است که بسیاری از مشکلات زناشویی اگر درست مدیریت نشوند، می‌توانند نتایجی غیرقابل باور رقم بزنند.

زن و شوهر در زندگی از یکدیگر توقعاتی دارند. توقعاتی کاملا به حق. اما فقط در ظاهر. در صورتی که آگاهی کافی در این زمینه نداشته باشیم، حل این مشکل به حل معمایی لاینحل می‌ماند. چون هر کدام

از طرفین، از به حق بودن توقعاتش اطمینان کامل دارد. اما کمی آگاهی بیشتر، می‌تواند نظرشان را تغییر دهد.

انتظارات و تصورات ما از همسرمان معمولا بر اساس متر و معیار خودمان است نه براساس آفرینش، روحیات، قابلیت‌ها و خصوصیات طرف مقابل. گاهی ممکن است زن‌ها و مردها توقعاتی از خلیات یکدیگر داشته باشند که در گذشته از دوستان همجنس خود داشتند. در حالی که اطلاع ندارند حتی جملات و کلمات دو انسان هم‌زبان، می‌تواند برای دو جنس مخالف، معانی مختلف داشته باشد و تفاسیر متفاوت ایجاد کند. شناخت و درک تفاوت‌های زن و مرد، به ما کمک می‌کند که توقعات خود را تغییر دهیم، تفسیرمان از حرف و رفتار طرف مقابل را اصلاح کنیم و برخوردهای مناسب‌تری داشته باشیم.

برای اصلاح انتظارات خود از شریک زندگی‌مان، بهتر است اول با تفاوت‌های یکدیگر آشنا شویم. بدین منظور مطالعه کتاب «مردان مریخی زنان ونوسی» اثر «جان گری» از «نشر علم» را به شما توصیه می‌کنم. در ادامه به چند پاراگراف از کتاب «مردان مریخی زنان ونوسی» اشاره می‌شود.

جان گری :

حل [بسیاری از مشکلات بین زنان و مردان] بستگی به میزان عشق آنها نسبت به یکدیگر ندارد بلکه بستگی به میزان درکشان از جنس مخالف دارد. نقل از «مردان مریخی زنان ونوسی» مترجم: لوتیز عندلیب و اشرف عدیلی (نشر علم)

جان گری :

ما حتی بدون در نظر گرفتن اینکه ملزم به متفاوت بودن از یکدیگر باشیم، با هم برخورد و اختلاف داریم. غالباً از دست جنس مخالف خود عصبانی و کلافه می‌شویم چراکه «حقیقت مهم» را فراموش کرده‌ایم.....

به غلط می‌پنداریم که اگر همسرمان دوست‌مان دارد، باید همان رفتار و واکنشی را داشته باشد که ما در مورد کسی که دوستش داریم، اعمال می‌کنیم. این وضع، هر لحظه ما را ناامیدتر می‌کند.....

ما فراموش کرده‌ایم که قرار بر این است که مردها و زن‌ها با هم تفاوت داشته باشند. در نتیجه روابط ما مملو از اختلافات بیجا و اصطکاک و برخورد شده است. روشن است که اگر توجه و احترام ما به این تفاوت‌های موجود جلب شود، عمیقاً با جنس مخالف‌مان، برخورد بهتری می‌توانیم داشته باشیم.....

زمانی که مریخی‌ها [مردها] مایلند کنار بکشند و در سکوت به آنچه آنها را می‌آزارد بیندیشند، ونوسی‌ها [زن‌ها] در مورد چیزی که آزارشان می‌دهد، نیازی غریزی به صحبت کردن پیدا می‌کنند.....

احساسات مردها زمانی برانگیخته می‌شود که احساس کنند به آنها «نیاز» هست و زن‌ها زمانی که مورد «نوازش» قرار بگیرند،

احساساتشان برانگیخته می‌شود.....

مردها نیازمندند که بر مقاومتشان در برابر ابراز عشق فائق آیند
درحالی که زن‌ها می‌بایستی در مقاومت خود در پذیرفتن آن چیره
گردند.....

زن و مرد آنطور که خودشان می‌خواهند ابراز محبت می‌کنند نه
آنگونه که جنس مخالف می‌خواهد.....

زمانی که زن و مرد قادر باشند به یکدیگر احترام بگذارند و
تفاوت‌هایشان را بپذیرند، عشق فرصتی برای شکوفایی پیدا
می‌کند..... عشق سحرآمیز است و می‌تواند ابدی باشد مشروط بر
اینکه تفاوت‌هایمان را به یاد داشته باشیم.

«مردان مریخی زنان ونوسی» مترجم: لئویز عندلیب و اشرف عدیلی (نشر علم)

در این قسمت قصد دارم از زندگی خودم برای انتقال تجربیاتم به
شما نقل کنم.

من و همسرم همکلاس بودیم. من عاشق همسرم بودم. آنقدر که
مشخصاً عشق من مورد حسادت خیلی‌ها قرار می‌گرفت و بعضی‌ها هم
عشق من را مثال‌زدنی می‌دانستند. می‌دانستم که عشق برای زنان هم
بسیار مهم است. گاهی می‌شنیدم که فلان زن، اعتیاد یا فلان مشکلات
بزرگ شوهرش را تحمل می‌کند، فقط چون می‌داند که شوهرش
دوستش دارد. ظاهراً عشق در زندگی خیلی‌ها مانند یک شاه‌کلید

عمل می‌کرد. تصور می‌کردم مقدار و عمق عشقی که دارم، همیشه بر مناسبات زندگی ما حاکم خواهد بود و تمام مشکلات احتمالی‌مان را تحت‌الشعاع قرار خواهد داد. ماه‌های اولیه زندگی مشترک‌مان کاملاً خوب و خوش بودیم. مثل زندگی بیشتر تازه عروس‌ها و تازه دامادها. اما کم‌کم مشکلات ما بیشتر و بیشتر آشکار شدند.

من در دوران دانشجویی در خوابگاه و خانه‌های دانشجویی با دوستانم زندگی کرده بودم. مستقیم از آغوش گرم خانواده وارد زندگی مشترک نشده بودم که این تغییرات غافلگیرم کرده باشد. اما چون به عقیده خیلی‌ها انسان خوش‌اخلاق و خانواده دوستی بودم، از همسرم انتظار داشتم همان زندگی بی‌تنش و دوستانه‌ای که با دوستانم داشتم را با او نیز داشته باشم حتی خیلی بهتر. بارها و بارها از انسان‌های مختلف شنیده بودم: «خوش به حال کسی که با تو ازدواج کند.»

هم همسرم خانم خیلی خوبی بود و هم من انسانی بسیار عاشق‌پیشه بودم. بنابراین همیشه توقع یک زندگی رمانتیک و عاشقانه را داشتم. اما زندگی ما فاقد آرامش مورد انتظارم بود. گاهی مشکلی در کار برایم پیش می‌آمد و فکرم را درگیر می‌کرد. اصلاً دوست نداشتم همسرم را در مشکلاتم شریک کنم. خودم کافی بودم. دلیلی نمی‌دیدم که حال او را هم خراب کنم. اما معمولاً همسرم متوجه ناراحتی من می‌شد و اصرار می‌کرد علتش را بداند.

بعضی از روزها، اصرارهایش کلافه‌ام می‌کرد. از نظر خودم همین که من هیچ برنامه تفریحی را به علت ناراحتی‌ام لغو نکنم و همیشه آمادگی با او بودن را داشته باشم، کافی بود. تذکراتم برای نپرسیدن از مسائل کاری‌ام فایده‌ای نداشت. انتظار داشتم وقتی یکبار به او بگویم: «چیزی نیست و علاقه‌ای ندارم که درباره‌اش صحبت کنم» برای بازداشتن او از اصرارهایش کفایت کند اما این اتفاق نمی‌افتاد. گاهی موفق می‌شدم خاطره کاری بدی را فراموش کنم، اما تمایل او برای تعریف اتفاقات محل کارم، باعث یادآوری آن می‌شد و ناراحتی‌ام را بازمی‌گرداند. اگر خبر خوبی به یاد داشتم، می‌گفتم. ولی میلی به یادآوری و بازگو کردن مشکلاتم نداشتم. من ناظر پروژه‌های عمرانی بودم. بیشتر اخبار محل کار من مربوط به اختلاف نظر و تنش با پیمانکاران بود. تعریف موضوعات کم‌ارزش را هم شایسته صحبت نمی‌دانستم. [مثلا امروز فلان همکارم دیر رسید، رئیس‌مان وظایف دو همکارم را با هم عوض کرد و...]

دو سه مرتبه مشکل را به او منعکس کردم. او هم راه‌حلی پیشنهاد می‌داد. تا اینجا مشکلی نبود. اما بعد پیگیری می‌کرد و علاوه بر اینکه مشکل را در خانه مرتب جلوی چشمانم می‌آورد، اصرار داشت که از روش او نیز برای حل مشکل استفاده کنم. در حالی که ممکن بود آن راه‌حل، از نظر خود من مناسب نباشد. اگر از روش او استفاده نکرده بودم، گاهی بحث‌مان بالا می‌گرفت و به «کوتاهی» هم متهم می‌شدم.

بنابراین به تجربه دریافتم که اگر مقاومت کنم و از مشکلاتم صحبتی نکنم، آرامشم در خانه بیشتر خواهد بود.

مشکل همسرم نیز با من این بود که به اندازه کافی از هم صحبت شدن با من لذت نمی‌برد. او هر روز از اتفاقات محل کارش برایم تعریف می‌کرد اما اکثرا این صحبت‌ها به مشاجره ما ختم می‌شد!!!

ابتدا تصور کردم وقتی در اختلاف بین او و همکار یا رئیسش، حق را به همسرم نمی‌دهم، باعث ناراحتی‌اش می‌شوم. اما در اینباره کاری از دست من ساخته نبود. نمی‌توانستم برای خوشایند یک نفر، حق را ناحق جلوه بدهم. حتی اگر آن شخص همسرم باشد. علاوه بر این، راهنمایی او به عنوان همسرم، واقعا برایم مهم بود. نمی‌خواستم که عدم اطلاع از اشتباهش باعث تکرار آن یا بروز ناراحتی دیگری برای خودش یا تضعیف موقعیتش نسبت به سایرین شود. تصمیم گرفتم هر وقت با او مخالف بودم، خودم را کنترل کنم و مخالفتم را به طور مستقیم ابراز نکنم. بلکه به نوعی دیگر مثلا با ارائه یک پیشنهاد یا تعریف یک تجربه یا خاطره مشابه، به صورت غیرمستقیم، او را متوجه کنم که چطور می‌توانسته با مشکلمش برخورد مناسب‌تری داشته باشد. اما تغییر زیادی در نتایج بحث‌های ما به وجود نیامد و همچنان کمتر روزی بود که در صحبت‌های دو نفره‌مان، باعث ناراحتی یکدیگر نشویم. یک روز که داشتم در اینترنت سرچ می‌کردم، با مطالعه مقاله یک

دکتر روانشناس، متوجه شدم که خانمها در هنگام صحبت، یک شنونده می‌خواهند و اصلا به دنبال نصایح یا راه‌حل‌های پیشنهادی ما نیستند. مشکل حل شده به نظر می‌رسید. تا پیش از این تصور می‌کردم که او از اتفاقات محل کارش می‌گوید تا نظر من را جویا شود. ولی من فقط باید اجازه می‌دادم که همسر من صحبت کند تا آرامش یابد.

اتفاقا همان روز همسر من با یکی از همکارانش اختلافی پیدا کرده بود و ماجرایش را برایم تعریف کرد. با اینکه خیلی دوست داشتم در خلال صحبت‌های او، نظرات و پیشنهادات خودم را بیان کنم، اما با توجه به اطلاعات جدیدی که به دست آورده بودم، کاملا جلوی زبانم را گرفتم و در تمام مدت، چشم در چشم و با دقت کامل، فقط به حرف‌های همسر من گوش دادم. وقتی صحبت‌های همسر من تمام شد گفت: «با دیوار صحبت می‌کردم بهتر بود.»!!!!!!!

به بن‌بست رسیده بودم. واقعا چه کار باید می‌کردم؟ چه کار نباید می‌کردم؟ چرا مشکل ما حل بشو نبود؟ اگر نظرم را به او می‌گفتم از من ناراحت می‌شد و اگر فقط به حرف‌هایش با دقت گوش می‌دادم، به حالتی دیگر ناراحت می‌شد.

ماه‌ها گذشت و کیفیت زندگی ما همچنان کاهش می‌یافت و من سرگردان بودم. احساس می‌کردم که همسر من را دوست ندارد و به همین دلیل از زندگی با من ناراضی است و بهانه‌گیر شده. تا اینکه یک

روز مطالعه کتاب «مردان مریخی زنان ونوسی» را شروع کردم. مدت‌ها پیش به خاطر توصیه یکی از آشنایان این کتاب را خریده بودم اما فرصت مطالعه آن را به دست نمی‌آوردم. باورم نمی‌شد که مشکل ما چه راه‌حل ساده‌ای داشته. در این کتاب «جان‌گری» به آسانی توضیح داده بود که زن‌ها، در هنگام صحبت، فقط یک شنونده می‌خواهند اما انتظار دارند که شنونده با اصوات (آها، اوهوم و....) آنها را همراهی کنند یا گاه آنها را مورد تأیید قرار دهند. (آفرین. راست می‌گی؟ خوب گفتی و....)

همسر هم مطلع شد که وقتی یک مرد ناراحت است، نباید به او اصرار کند تا علتش را برایش توضیح دهد. فقط کافی است از یکی دو ساعت تا چند روز به او مهلت دهد، شوهر الزاما با زنش مشکل ندارد و خودش دوباره بازخواهد گشت.

جان‌گری :

[واقع‌بینانه نیست از] زنی که به شدت عصبانی است، بخواهیم که فوراً آرام و منطقی شود..... اشتباه محض است [توقع داشته باشیم] یک زن دائماً با احساسات منطقی و عقلانیتش با ما برخورد کند.

نقل از «مردان مریخی زنان ونوسی» مترجم: لوئیز عندلیب و اشرف عدیلی (نشر علم)

جان‌گری :

مردها به طور غریزی زمانی که زن‌ها در مورد مشکلاتشان حرف

می‌زنند، راه‌حل پیشنهاد می‌کنند. زمانی که زنی معصومانه می‌خواهد مرد را در احساسات آشفته‌اش سهیم بدارد یا مشکلات روزمره‌اش را بلندبلند ادا می‌کند، مرد اشتباها بر این پندار است که او نیاز به بعضی مشورت‌های کارشناسی دارد. پس کلاه آقای مشکل‌گشا را بر سر می‌گذارد و شروع به ارائه طریق می‌کند. او محبت و کمکش را به این طریق ابراز می‌دارد.

مرد سعی دارد با حل مشکلات زن، به بهبود حال او کمک نماید. می‌خواهد برایش مفید واقع گردد..... اما وقتی که راه‌حل پیشنهاد شد ولی زن همچنان آشفته‌حال باقی ماند، دیگر شنیدن حرف‌های زن برای مرد هر لحظه مشکل‌تر و مشکل‌تر می‌شود چراکه می‌بیند راه‌حلش مورد قبول قرار نگرفته و به شدت احساس پوچی می‌کند.....

زن به همدردی نیاز دارد ولی مرد فکر می‌کند که زن راه‌حلی برای مشکلاتش می‌جوید..... اصلا در فکر مرد نمی‌گنجد که با نشان دادن توجه و علاقه و همدردی نیز می‌تواند حامی زن باشد. او نمی‌داند که در کره ونوس [دنیای زنان] صحبت کردن از مسائل و مشکلات، دعوتی برای ارائه راه‌حل نیست.....

زن‌ها به جای ساختن بزرگراه و آسمان‌خراش ترجیح می‌دهند که با هماهنگی و تعاون و داشتن روابط دوستانه با یکدیگر زندگی کنند. «روابط» در زندگی زنان، مهمتر از کار و تکنولوژی محسوب می‌شود. در

بسیاری از موارد، دنیای آنها نقطه مقابل دنیای مردهاست..... سهیم کردن دیگران در احساسات شخصی‌شان برای آنها مهمتر از کسب موفقیت در کار و نیل به هدف است. صحبت و داشتن رابطه با یکدیگر، آنها را ارضاء می‌کند و برایشان منبع کمال است..... زن‌ها بیشتر به اظهار لطف و محبت و توجه علاقه‌مند هستند.....

بیشتر مواقع، زن فقط می‌خواهد مرد را در حالات روزانه‌اش شریک کند و شوهرش با قطع کردن سخنانش و ارائه پیشنهادهای محکم برای حل مسائل او، فکر می‌کند که به زنش کمک می‌کند. برای مثال:

«مری» بعد از ظهر یک روز خسته‌کننده به منزل می‌آید. او نیاز دارد که در مورد آن روز، با شوهرش صحبت کند. می‌گوید: «اینقدر کار هست که وقتی برای خود ندارم.»

«تام» می‌گوید: «باید استعفا بدهی. احتیاج نیست که اینقدر کار کنی. کاری را که دوست داری پیدا کن.»

مری: «ولی من کارم را دوست دارم. آنها فقط انتظار دارند که در یک چشم به هم زدن، من همه چیز را عوض کنم.»

تام: «به آنها گوش نکن. آنچه را می‌توانی انجام بده.»

مری: «من هم همین کار را می‌کنم. اصلاً باورم نمی‌شود که فراموش کردم امروز به خاله‌ام زنگ بزنم.»

تام: «ناراحت نشو. او تو را درک می‌کند.»

مری: «می‌دانی او چه دوران سختی را می‌گذراند؟ او به من احتیاج دارد.»

تام: «خیلی ناراحتی و به همین علت است که خیلی غمگینی.»

مری با عصبانیت: «من همیشه غمگین نیستم. تو نمی‌توانی فقط به من گوش کنی؟».....

[حالا در حالتی که تام می‌داند چگونه به زن‌ها گوش کند، گفتگوی میان آنها به این شکل در می‌آید]:

مری: «کار خیلی زیاد است. وقتی برای خودم ندارم.»

تام: «هوم، به نظر می‌رسد که روز سختی داشتی.»

مری: «آنها توقع دارند که من در یک چشم به هم زدن، تمام چیزها را عوض کنم. نمی‌دانم چکار کنم.»

تام: «هوم.»

مری: «حتی یادم رفت به خاله‌ام زنگ بزنم.»

تام با کمی اخم: «اوه، نه.»

مری: «او در حال حاضر خیلی به من احتیاج دارد. خیلی احساس بدی دارم.»

تام: «تو خیلی مهربانی. بیا خستگی در کن.»....

نقل از «مردان مریخی زنان ونوسی» مترجم: لوئیز عندلیب و اشرف عدیلی (نشر علم)

جان گری :

اگر زن کمی آشفته باشد، مرد فکر می‌کند که همسرش درخواست راه‌حل می‌کند..... اگر فکر کند که [زنش] او را مقصر می‌داند، آن وقت است که شمشیرش را بیرون می‌کشد تا در برابر حمله از خود دفاع کند [در هر دو حالت ذکر شده، مرد در اشتباه است].....

مرد فکر می‌کند وقتی زن راجع به مشکلاتش با او صحبت می‌کند، او را مسئول مشکلاتش می‌داند. او توجه ندارد که هدف همسرش از صحبت کردن، آرامش یافتن است. مرد نمی‌داند که فقط اگر گوش بدهد، چقدر از او قدردانی خواهد شد.....

زمانی که مرد احساس می‌کند که مورد تهاجم واقع شده است، شروع به دفاع از خویشتن می‌کند. فکر می‌کند که اگر خودش را توجیه کند، همسرش او را مقصر نمی‌داند. هرچه بیشتر از خود دفاع می‌کند، زن عصبی‌تر می‌شود.

مرد متوجه نمی‌شود که زن نیازی به توضیح و توجیه ندارد. زن احتیاج دارد که احساساتش را درک کنند و بگذارند که او راجع به مسائل دیگرش صحبت خود را ادامه بدهد. اگر مرد عاقل باشد و فقط گوش کند، زن بعد از چند دقیقه گله‌گزاری از او، موضوع را عوض کرده، راجع به مشکلات دیگری صحبت می‌کند.....

میزان عدم درک و شناخت مرد از زن، بستگی به میزان مقاومت مرد در برابر صحبت‌های زن راجع به مشکلات دارد. وقتی که مردی بیشتر می‌آموزد که چگونه نیازهای همسرش را برآورده کند و از نظر عاطفی حمایتش کند، کشف می‌کند که «گوش کردن» اصلاً کار سختی نیست. نقل از «مردان مریخی زنان ونوسی» مترجم: لوئیز عندلیب و اشرف عدیلی (نشر علم) **جان گری :**

مردها اصولاً با چنین اظهاراتی ابراز همدردی می‌کنند: «نگران نباش، از پس از این مشکل برمی‌آیی.» یا اینکه «مسئله آنها است نه تو» و یا «مطمئنم درست می‌شود» مردها با خونسردی و کوچک جلوه دادن مشکل با یکدیگر همدردی می‌کنند. سال‌ها طول کشید تا بفهمم زمانی که همسرم ناراحت بود، می‌خواست که من نگرانش باشم. قبل از اینکه متوجه تفاوت‌های مابین زن و مرد بشوم، مشکلات او را کوچک جلوه می‌دادم و این کار او را ناراحت‌تر می‌کرد.

نقل از «مردان مریخی زنان ونوسی» مترجم: لوئیز عندلیب و اشرف عدیلی (نشر علم)

جان گری :

روزی خواهرم زنگ زد و در مورد مشکلی که داشت با من صحبت کرد. در حال گوش کردن به خود یادآوری می‌کردم که برای همدردی با او، نباید در حل مشکلش حرفی بزنم. او فقط به کسی نیاز داشت تا به حرف‌هایش گوش کند. بعد از ده دقیقه‌ای که گوش کردم و چیزهایی

مانند «اوه، هوم، ها، واقعا» گفتم، خواهرم گفت: «خوب، متشکرم جان، حالم خیلی بهتر شد.» برایم آسان بود که به حرف‌هایش گوش بدهم چون می‌دانستم که مرا مقصر نمی‌داند..... متوجه شدم زمانی که به ناراحتی‌های همسرم گوش می‌دهم، برایم سخت‌تر است زیرا در این حال، احساس سرزنش می‌کنم.....

نقل از «مردان مریخی زنان ونوسی» مترجم: لوئیز عندلیب و اشرف عدیلی (نشر علم)

جان گری :

شنونده بودن برای مرد کاری است دشوار..... او در جستجوی پایان ماجرا است و تا نهایت قضیه را نداند، نمی‌تواند به راه‌حل خود قاعده و نظمی بدهد. هنگام گوش کردن، زن هرچه بیشتر از جزئیات حرف می‌زند، مرد بیشتر کلافه می‌شود..... روشی که یک زن می‌تواند مسئله را برای همسرش کمی آسانتر بکند این است که نتیجه امر را بگوید سپس وارد جزئیات شود و از بلاتکلیفی مرد جلوگیری کند.....

[همچنین] اگر زنی به همسرش یادآوری کند که فقط می‌خواهد راجع به مشکلاتش با او صحبت کند و نیازی به حل آن مشکلات نیست، به این طریق به شوهرش کمک کرده است که آرامش بیشتری به دست بیاورد و شنونده خوبی باشد.

نقل از «مردان مریخی زنان ونوسی» مترجم: لوئیز عندلیب و اشرف عدیلی (نشر علم)

جان گری :

زمانی که مسئله‌ای یک مریخی [یک مرد] را آشفته می‌کند، او هرگز راجع به چیزی که ناراحتش کرده است، حرف نمی‌زند..... در عوض او بسیار ساکت می‌شود و در غار خصوصی خود می‌خزد [در خود فرومی‌رود] تا در مورد مسئله‌اش فکر کند و راه‌حل آن را بیابد. وقتی که راه‌حل را یافت، تسکین پیدا می‌کند و از غارش بیرون می‌آید. اگر نتوانست راه‌حلی پیدا کند، به کار دیگری می‌پردازد تا مشککش از یادش برود مثل روزنامه خواندن [تماشای تلویزیون] یا ورزش کردن. از طریق آزاد ساختن مغزش از مشکلات، رفته‌رفته آرامش خود را به دست می‌آورد. اگر مشکل واقعا بزرگی داشته باشد، اقدام به کارهای رقابتی می‌کند مانند اتومبیلرانی، شرکت در یک مسابقه یا....

نقل از «مردان مریخی زنان ونوسی» مترجم: لوئیز عندلیب و اشرف عدیلی (نشر علم)

جان‌گری :

زمانی که مردی استرس و نگرانی دارد، در غار مغزش فرومی‌رود، تمرکز می‌کند تا راه‌حلی پیدا کند. معمولا ضروری‌ترین و مشکل‌ترین مسئله را پیدا می‌کند. آنقدر روی حل آن یک مسئله متمرکز می‌شود که موقتا همه چیز را فراموش می‌کند. مسائل و مسئولیت‌های دیگر، دورنمای کمرنگی برایش دارند. در چنین مواقعی، در روابط خود با دیگران، دورافتاده، فراموشکار، بی‌واکنش و حواس‌پرت می‌شود.

نقل از «مردان مریخی زنان ونوسی» مترجم: لوئیز عندلیب و اشرف عدیلی (نشر علم)

جان گری :

زمانی که مردی در غارش گیر کرده است، قدرت عرضه توجهی را که در خور همسرش می‌باشد، ندارد. همسرش این وضع را نمی‌تواند بپذیرد زیرا از میزان فشار روحی شوهرش اطلاعی ندارد..... زن می‌فهمد که شوهرش ناراحت است ولی چون با او حرف نمی‌زند، حمل بر بی‌توجهی مرد می‌کند. معمولاً زن‌ها درک نمی‌کنند که [مردها] چگونه با استرس کنار می‌آیند..... زمانی که مرد به اخبار گوش می‌کند یا برای بازی بسکتبال به بیرون از خانه می‌رود، خیلی به همسرش برمی‌خورد و در نظر خودش مورد بی‌اعتنایی قرار می‌گیرد.

اصلاً واقع‌بینانه نیست که از مردی که در غارش با خود خلوت کرده است توقع داشته باشیم که [در یک لحظه] شکفته و متأثر و یا مهربان شود..... اشتباه محض است که از مردی توقع داشته باشیم که دائم با احساسات عاشقانه‌اش با ما برخورد نماید.

نقل از «مردان مریخی زنان ونوسی» مترجم: لوئیز عندلیب و اشرف عدیلی (نشر علم)

کلید حل مشکل بسیاری از زندگی‌ها، فداکاری یا تقسیم سختی‌ها بین زوجین نیست. بلکه اصلاح توقعات ناحق است. انتظاراتی مثل اینکه همسرمان چیزی باشد که قبل از ازدواج نبوده یا اینکه عقاید و طرز فکرش را تغییر دهد. مدت کمی بعد از اینکه هر کدام از زوجین، طرف مقابل را مطابق با آنچه هست بپذیرند و انتظاراتشان از یکدیگر

را تغییر دهند، بسیاری از مشکلات مهم طرفین حل شده و حال و هوای زندگی‌شان متحول خواهد شد.

ماکسول مالتز :

لازمه تفاهم، ارتباط مناسب است. هیچ سیستم هدایت کننده و هیچ کامپیوتری بدون ارتباط قادر به کار نیست. اگر اطلاعات دریافتی نادرست باشد، یا شما آن را آنطور که هست درک نکنید، نمی‌توانید واکنش مناسبی نشان دهید..... اغلب ناکامی‌های ما در روابط انسانی حاصل «سوء تفاهمات» است. با توجه به مجموعه‌ای از واقعیات یا شرایط انتظار داریم که دیگران هم مثل ما واکنش و حساسیت نشان دهند، انتظار داریم که آنها هم به نتیجه‌گیری ما برسند. فراموش نکنید که انسان با توجه به تصاویر ذهنی خود نسبت به مسایل واکنش نشان می‌دهد.

اغلب، واکنش شخص دیگر نسبت به ما لزوماً برای آزار دادن ما از روی لجاجت و یا بدخواهی نیست. خیلی ساده، علتش این است که او موقعیت را طور دیگری درک و تفسیر می‌کند. با توجه به آنچه به ذهن، واقعی می‌رسد عکس‌العملی نشان می‌دهد..... از خود سؤال کنید: «او موضوع را چگونه می‌بیند؟» «موقعیت خود را چگونه تفسیر می‌کند؟» «درباره آن، چه احساسی دارد؟» سعی کنید دلیل واکنش او را بفهمید.

نقل از «سایکو سایبرنتیک» ترجمه و ارائه: آی موفقیت

جان گری :

زبان ونوسی‌ها و مریخی‌ها [زنان و مردان] کلمات مشابهی دارد ولی نحوه استفاده‌شان، مفاهیم مختلفی به آنها می‌دهد..... زن‌ها برای ادای احساسات‌شان، به خود اجازه بیان شاعرانه، گزافه‌گویی و کلی‌گویی می‌دهند. مردها این بیانات را جدی می‌گیرند. چون منظور آنها را نمی‌فهمند و سوءتفاهم پیش می‌آید، معمولا واکنش مردها، بی‌اعتنایی به همسرشان است.....

جدی گرفتن کلمه به کلمه حرف‌های زن می‌تواند مرد را گمراه کند. زیرا مرد عادت دارد کلمات را صرفا برای ادای امری مسلم یا اطلاع‌رسانی به کار ببرد. ما می‌بینیم که پاسخ‌های مرد ممکن است آنها را وادار به بحث و گفتگو بکند.

روابط بی‌احساس و نامفهوم، بزرگترین مشکل مناسبات ماست. مهمترین گلیایه‌ای که زن‌ها در روابطشان دارند این است که «به من گوش نمی‌دهی.» حتی این گلیایه هم از طرف مرد سوءتعبیر شده، درک نمی‌شود. وقتی که مردی جمله «به من گوش نمی‌دهی» را کلمه به کلمه تفسیر می‌کند، وادار می‌شود که احساسات همسرش را با استدلال خود مردود نماید. چون می‌تواند گفته‌های زنش را تکرار نماید، فکر می‌کند که به حرف‌های زنش گوش می‌کرده است. ترجمه صحیح [این جمله زن] می‌تواند اینچنین باشد که: «احساس می‌کنم تو کاملا منظور مرا

درک نمی‌کنی و به احساسات من اهمیت نمی‌دهی. لطفا ممکن است به من نشان بدهی که علاقه‌مند هستی که بدانی چه دارم می‌گوییم؟».....

زمانی که زن و مردی در مرز بحث و مجادله هستند، عموماً به دلیل عدم درک یکدیگر است. «..... زمانی که زنی پریشان و ناراحت است، نه فقط کلیات را در نظر می‌گیرد بلکه خواهان نوع بخصوصی از حمایت مرد می‌باشد. زن مستقیماً طلب حمایت نمی‌کند چون در سیاره ونوس [دنیای خانم‌ها] همه می‌دانند که «گفتار پر آب و تاب» به معنی درخواست بخصوصی است.....»

فرهنگ لغات ونوسی/مریخی :

۱- جمله «ما هیچ‌وقت بیرون نمی‌رویم». موقعی که برای مریخی‌ها [مردها] این جمله را ترجمه کنیم، بدین مفهوم است: «من دوست دارم بیرون برویم و گردش بکنیم. وقتی که با هم هستیم، خیلی به ما خوش می‌گذرد. دوست دارم با تو باشم. تو چی فکر می‌کنی؟ من را برای شام بیرون می‌بری؟ چند روز میشه که با هم بیرون نرفتیم.» بدون این ترجمه، وقتی که زنی می‌گوید: «ما هیچ‌وقت بیرون نمی‌رویم» مرد یک چنین چیزی می‌شنود [استنباط می‌کند]: «تو به وظیفه‌ات عمل نمی‌کنی. چقدر مرا ناامید کرده‌ای. دیگر هیچ‌وقت با هم بیرون نمی‌رویم چون تو خیلی تنبل و بی‌احساس و کلا کسل‌کننده هستی.».....»

۲- جمله «خیلی خسته‌ام، هیچ کاری نمی‌توانم بکنم». موقعی که برای

مریخی‌ها ترجمه کنیم، بدین مفهوم است: «امروز خیلی کار کرده‌ام، قبل از اینکه بتوانم کاری بکنم، واقعا نیاز به استراحت دارم..... ممکن است بغلم کنی و به من اطمینان بدهی که دارم کارهایم را به خوبی انجام می‌دهم و شایسته این استراحت هستم؟» بدون این ترجمه، وقتی زنی می‌گوید «خیلی خسته‌ام، هیچ کاری نمی‌توانم بکنم» مرد ممکن است بشنود [استنباط کند]: «همه کارها را من انجام می‌دهم و تو هیچ کاری نمی‌کنی. تو باید بیشتر کار کنی. نمی‌توانم همه کارها را انجام بدهم. خیلی احساس یأس می‌کنم. یک مرد به معنی واقعی می‌خواهم که در کنارش زندگی کنم. انتخاب تو یک اشتباه بود.»....

نقل از «مردان مریخی زنان ونوسی» مترجم: لوئیز عندلیب و اشرف عدیلی (نشر علم)

جان گری :

در سنین جوانی، زن آمادگی بیشتری دارد که از خودگذشتگی کند و خود را به شکل دلخواه همسرش در بیاورد. در سنین جوانی، مرد بیشتر به خود می‌پردازد و توجهی به نیازهای دیگران ندارد. وقتی که زن به بلوغ [فکری] می‌رسد، متوجه می‌شود که چقدر از خودگذشتگی به خرج داده تا مورد رضایت طرف مقابل قرار گیرد و وقتی مردی به بلوغ [فکری] می‌رسد، درک می‌کند که چگونه می‌تواند در خدمت دیگران باشد و احترام بیشتری برای آنان قائل شود.

نقل از «مردان مریخی زنان ونوسی» مترجم: لوئیز عندلیب و اشرف عدیلی (نشر علم)

جان گری :

برخلاف آنچه می‌باید، زمانی که مرد به طور جدی به کسی اهمیت زیاد می‌دهد، ترسش از شکست افزایش پیدا می‌کند و کمتر ایثار می‌کند. برای اجتناب از شکست، دیگر به اشخاصی که بیش از همه برایش مهم بودند، اهمیت نمی‌دهد.

زمانی که مرد احساس ناامنی بکند، آن را با اهمیت ندادن به هیچ‌کس غیر از خودش تلافی می‌کند. برای دفاع از خودش به طور غیرارادی پاسخ می‌دهد: «مهم نیست».

نقل از «مردان مریخی زنان ونوسی» مترجم: لوئیز عندلیب و اشرف عدیلی (نشر علم)

جان گری :

مردها مانند کیش هستند..... مثال کش، استعاره کاملی برای درک چرخه نزدیکی و صمیمیت مرد می‌باشد. این چرخه شامل نزدیک شدن، عقب‌نشینی و دوباره صمیمی شدن است. اکثر زن‌ها متحیرند از اینکه حتی زمانی که مردی عاشق زنی است، هر از گاهی نیاز به عقب‌نشینی دارد تا دوباره بتواند صمیمی شود..... وقتی که کاملاً فاصله گرفته و جدا شده است، ناگهان نیاز شدیدی به عشق و صمیمیت پیدا می‌کند و ناخودآگاه انگیزه‌ای درون او به وجود می‌آید که عشق خود را تقدیم کرده و عشقی را که نیازمند آن است، بگیرد..... اگر چرخه صمیمیت مرد درک شود، روابط را مستحکم و پربار می‌کند ولی چون این واقعیت

درک نمی‌شود، مشکلات غیرضروری پیش می‌آید. مثالی می‌زنم:

«مگی» بسیار ناراحت و نگران و گیج بود. او و نامزدش «جف» شش ماهی می‌شد که نامزد کرده بودند. همه چیز خیلی شاعرانه بود ولی ناگهان بدون هیچ دلیل خاصی، جف از او فاصله گرفت..... مگی به من گفت: «اولش خیلی به من توجه داشت ولی بعدا حتی نمی‌خواست با من حرف بزند. هر کاری بگی کردم که او را دوباره به طرف خودم بکشم ولی انگار که کارها را خراب‌تر می‌کردم. او خیلی از من فاصله گرفته بود. نمی‌دانم چه اشتباهی کرده بودم.»

زمانی که جف عقب‌نشینی کرد، مگی این مسئله را به خودش گرفت. این واکنش طبیعی است..... او می‌خواست همه چیز را دوباره درست کند ولی هرچه سعی می‌کرد تا به جف نزدیک شود، او خودش را بیشتر کنار می‌کشید. بعد از شرکت در سمینارم، مگی بسیار آرام شد. اضطراب و نگرانش بلافاصله برطرف شد..... او آموخت چرا جف عقب‌نشینی می‌کند و او چگونه باید با ظرافت از پس اوضاع بربیاید..... مگی رازی را کشف کرده بود که کمتر زنی در مورد مردها می‌داند. مگی متوجه شده بود زمانی که جف در حال عقب‌نشینی بوده و مگی سعی می‌کرده که به او نزدیک شود، در واقع مانع عقب‌نشینی کامل جف می‌شده است. در نتیجه جف نمی‌توانسته چون فتری به طرف او برگردد..... همانطور که ما تصمیم به گرسنگی نمی‌گیریم، مرد هم تصمیم به عقب‌نشینی

نمی‌گیرد. این یک گزینه طبیعی است..... زمانی که مرد خود را کنار می‌کشد، موقعیت خوبی برای همصحبتی و یا صمیمیت با او نمی‌باشد. بگذار خود را کنار بکشد. بعد از مدتی بازمی‌گردد. او با مهربانی ظاهر خواهد شد. انگار که اتفاقی نیفتاده است. حالا زمان صحبت کردن است.....

مرد هم می‌تواند با همسرش خیلی آزادانه گفتگو کند ولی در آغاز حرفی برای گفتن ندارد. چیزی که زن‌ها در مورد مریخی‌ها نمی‌دانند این است که مردها برای حرف زدن دلیل می‌خواهند. آنها صرفاً به خاطر همدردی، صحبت نمی‌کنند اما بعد از مدتی که زن شروع به صحبت می‌کند، مرد انبساط خاطر پیدا کرده، خود را در گفتگوهای همسرش شریک می‌نماید..... طبیعتاً زمانی که زنی افکارش را شرح می‌دهد، موجب می‌شود که مرد هم به سخن دربیاید ولی زمانی که مردی احساس کند به طور آمرانه می‌خواهند تا او حرف بزند، مغزش از کار می‌افتد. او چیزی برای گفتن ندارد. حتی اگر چیزی هم داشته باشد، مقاومت می‌کند چون احساس می‌کند که به او دستور داده شده است..... مرد نیاز دارد او را آنطور که هست بپذیرند و آنوقت، شروع به درددل می‌کند. وقتی که زن از او بخواهد تا بیشتر حرف بزند و یا از کناره‌گیری او دلخور می‌شود، مرد احساس می‌کند که او را قبول ندارند..... اگر زنی احساس می‌کند که در روابطشان نیاز به صحبت

بیشتری دارد، که اکثر زن‌ها این احساس را دارند، پس او باید برای گفتگوی بیشتر پیشقدم شود. اما با درکی «بالغانه» نه تنها این واقعیت را قبول می‌کند بلکه انتظار این برخورد را باید داشته باشد که مرد زمانی آمادگی شنیدن بیشتر را دارد و زمانی دیگر، خود را کنار می‌کشد.....

«ساندرا» و «لاری» بیست سال بود که ازدواج کرده بودند. ساندرا طلاق می‌خواست و لاری سعی داشت که اوضاع را روبراه کند. ساندرا می‌گفت: «چطور می‌خواهد زن و شوهر باقی بمانیم؟ او من را دوست ندارد و هیچ احساسی به من ندارد. موقعی که با او حرف می‌زنم، می‌رود. سرد و بی‌روح است. بیست سال است که احساساتش را بروز نمی‌دهد. دیگر نمی‌توانم گذشت داشته باشم. دیگر این ازدواج را نمی‌خواهم.....» ساندرا نمی‌دانست که خود او هم در به وجود آوردن مشکلاتش سهیم بوده است. او فکر می‌کرد که همه چیز تقصیر شوهرش بود، تصور می‌کرد که هر کاری که از دستش برمی‌آمد، انجام داده است تا صمیمیت، صحبت و ارتباط بیشتری در روابطشان داشته باشد ولی شوهرش تمام این بیست سال را مقاومت کرده است. بعد از اینکه در سمینارم، ساندرا بحث «کش» را شنید، به گریه افتاد و از شوهرش عذرخواهی کرد. ساندرا متوجه شده که مشکل او، مشکل آنها بود. او تشخیص داد که چگونه در ایجاد مشکلاتش سهیم بوده است..... [ساندرا گفت: «فکر می‌کردم که شوهرم باید عوض شود

ولی حالا می‌دانم که هیچ‌کدام از ما ایرادی نداریم. ما تنها بلد نبودیم که چگونه از هم حمایت کنیم.».....
وقتی که مرد خود را کنار نمی‌کشد:

«لیزا» و «جیم» دو سال بود که ازدواج کرده بودند. تمام کارهایشان را با هم انجام می‌دادند. هیچ‌وقت از هم جدا نمی‌شدند. بعد از مدتی جیم کم‌کم کج خلق و بی‌حال و دمدمی مزاج شد. در مشاوره خصوصی لیزا به من گفت: «او دیگر آدم سرحالی نیست که آدم بخواید با او باشد.....
دیگر هیچ‌جا با هم نمی‌رویم. ما فقط تلویزیون نگاه می‌کنیم، می‌خوریم، می‌خوابیم و سرکار می‌رویم. سعی می‌کنم که دوستش داشته باشم ولی از دستش عصبانی هستم. ما قبلا خیلی کارهای جالب می‌کردیم. حالا زندگی با او مثل زندگی با حلزون است. دیگر نمی‌دانم چکار کنم. او از جایش تکان نمی‌خورد.» بعد از آموزش درباره «چرخه صمیمیت مرد» و «تئوری کش» هم لیزا و هم جیم فهمیدند که چه اتفاقی افتاده بود.....
وقتی که مردی زیاده از حد نزدیک می‌شود و کناره‌گیری نمی‌کند، علائم معمولی به این نحو است که او دمدمی مزاج، عصبی، بی‌حال و تدافعی می‌شود. جیم بلد نبود که کناره‌گیری کند. او احساس گناه می‌کرد که وقتش را جدا از لیزا بگذراند..... لیزا هم فکر می‌کرد که باید همه چیز را با جیم تقسیم کند. در مشاوره‌مان از لیزا پرسیدم که چرا اینقدر با هم وقت می‌گذرانند. لیزا گفت: «فکر می‌کردم که جیم ناراحت می‌شود

اگر به تنهایی وقت بگذرانم. یک دفعه به تنهایی به خرید رفتم. خیلی از دستم ناراحت شد.» جیم گفت: «آن روز را یادم است ولی از دست تو ناراحت نبودم. من از اینکه در کارم ضرر مالی کرده بودم ناراحت بودم. من دقیقا آن روز یادم است چون از اینکه خانه خلوت بود و من با خودم تنها بودم، احساس لذت می‌کردم. جرأت نکردم به تو بگم چون فکر می‌کردم که تو حتما از دستم دلخور می‌شوی.»..... لیزا متوجه شد، زیاده از حد از جیم انتظار داشته است. بعد از اینکه تئوری کش را شنید، متوجه شد که چگونه در ایجاد مشکلات‌شان، او نیز دخیل بوده است. لیزا متوجه شد که جیم نیاز دارد تا اوقات بیشتری تنها باشد..... لیزا بدون جیم شروع به کارهای جالبی کرد. کارهایی انجام داد که همیشه می‌خواست بکند. یک شب شام با دوستانش بیرون رفت. شبی به تئاتر رفت. شبی هم به جشن تولد یکی از دوستانش رفت.

چیزی که لیزا را متحیر کرد این بود که چقدر به سرعت، رابطه آنها عوض شد. جیم نسبت به او توجه و علاقه بیشتری نشان داد و در عرض دو هفته جیم به حالت اولش برگشت. او دوباره می‌خواست که با لیزا به گردش برود و شروع به برنامه‌ریزی کرد. دوباره انگیزه‌های برای زندگیش داشت. در مشاوره‌مان جیم گفت: «خیالم راحت شد. احساس می‌کنم کسی دوستم دارد. زمانی که لیزا به خانه می‌آید، از دیدنم خوشحال می‌شود. خیلی احساس خوبی است. وقتی که نیست،

دلم برایش تنگ می‌شود. چه احساس خوبی است که دوباره حسش می‌کنم.»..... لیزا گفت: «متوجه شدم که او را به خاطر ناراحتی‌هایم سرزنش می‌کردم. وقتی که مسئولیت خوشحال شدنم را خودم به عهده گرفتم، به تجربه دریافتم که جیم، شادی و انرژی بیشتری پیدا کرده است.».....

از دو راه امکان دارد که زنی ندانسته مانع چرخه صمیمیت همسرش بشود. آنها عبارتند از:

۱- به دنبال مرد رفتن زمانی که مرد کناره‌گیری می‌کند.

۲- مجازات مرد به خاطر کناره‌گیریش.

نقل از «مردان مریخی زنان ونوسی» مترجم: لوئیز عندلیب و اشرف عدیلی (نشر علم)

[توضیح: کتاب «مردان مریخی زنان ونوسی» فیلی کامل‌تر و گسترده‌تر از مثال‌هایی است که در کتاب حاضر از آنها یاد شد. در حقیقت اکتفا کردن به همین چند مثال، حتی ممکن است منجر به سوء تفاهم شما نیز بشود. به شما توصیه می‌کنم که این کتاب را مطالعه کنید و به زوج‌های جوان هدیه دهید. به مجردها یک توصیه اضافه هم داریم: «اگر هنوز وارد رابطه‌ای نشده‌اید و نامزدی ندارید، «داشتن اختلاف سنی مناسب و کافی» را جدی‌تر بگیرید. برای هر دو سمت رابطه، سودمند است.]

تام بالتر بودن :

نکات اصلی حرف‌های گری [در کتاب مردان مریخی، زنان ونوسی] چیست؟

کلید طلایی روابط بهتر [بین زن و شوهر] پذیرفتن تفاوت‌ها است. در زمان پدر و مادرهایمان، همه قبول داشتند که زن و مرد با هم تفاوت دارند. اما فرهنگ‌مان به شکلی تغییر کرده است که حالا دیگر هیچ تفاوتی را قبول نداریم. زن‌ها می‌خواهند مردها را بهتر کنند اما مردها فقط می‌خواهند که زن‌ها آنها را بپذیرند. مرد هرگز از توصیه‌های ناخواسته زن استقبال نمی‌کند و این کار زن را یک انتقاد منفی می‌داند. زن به جای اینکه مشکل را طوری مطرح کند که انگار مرد خود مشکل است، باید طوری به مرد نزدیک شود که انگار ممکن است او راه حل مشکل را بداند.

مردها همیشه به قابلیت و کارایی‌شان توجه می‌کنند و اگر نتوانند مشکلات را حل کنند، احساس می‌کنند که وقت‌شان را تلف می‌کنند. از طرف دیگر زن‌ها دوست دارند در مورد یک مشکل بحث کنند حتی اگر هیچ راه حلی برای آن وجود نداشته باشد زیرا این کار به آنها فرصت بسیار مهم ابراز احساسات را می‌دهد..... مرد برای اینکه انگیزه داشته باشد باید ببیند که کسی به او احتیاج دارد و زن برای اینکه انگیزه داشته باشد، باید ببیند که او را دوست دارند.

مردها میان نیاز به صمیمیت و نیاز به تنهایی در نوسان هستند. فرورفتن مردها به درون «غارتنهایی» شان یک تصمیم آگاهانه نیست بلکه کاملا غریزی است. زن‌هایی که چیزی در مورد غار تنهایی مردها نمی‌دانند و دل‌شان می‌خواهد همیشه صمیمی باشند، شاهد اغتشاش و ناآرامی در روابطشان هستند.

مردها گاهی مثل یک کش لاستیکی کشیده می‌شوند [و دور می‌شوند] اما معمولا به حالت اول‌شان برمی‌گردند.

در اغلب موارد شیوه بیان یک موضوع باعث مشاجره می‌شود و دیگر به محتوای مسئله توجهی نمی‌شود. چیزی که ناراحت کننده است، نحوه بیان یک مسئله است. مردها متوجه نیستند که نظرات‌شان تا چه حد می‌تواند موجب ناراحتی و عصبانیت زن‌ها شود زیرا آنها روی خود مسئله تمرکز می‌کنند نه شیوه بیان آن. اکثر مشاجرات به این دلیل شروع می‌شود که یک زن نگرانش را در مورد چیزی بیان می‌کند و مرد به او می‌گوید مسئله مورد نظر، ارزش نگرانی ندارد. این حرف مرد موجب می‌شود که زن احساس کند که کارش اشتباه است و به این ترتیب، از دست همسرش ناراحت می‌شود. سپس مرد عصبانی می‌شود زیرا همسرش بی‌دلیل از دست او ناراحت شده است. مرد به خاطر کاری که انجام نداده، معذرت‌خواهی نمی‌کند و این مشاجره به مدت چندین ساعت یا چندین روز ادامه پیدا می‌کند.

یک مرد زمانی مشاجره می‌کند که احساس کند طرف مقابل به او اعتماد پیدا نمی‌کند، او را تحسین یا تشویق نمی‌کند و با لحنی حاکی از اعتماد و پذیرش با او حرف نمی‌زند. یک زن وقتی مشاجره می‌کند که مرد به حرف‌هایش گوش نکند و او را در صدر فهرست اولویت‌های زندگی‌اش قرار ندهد.....

[گری می‌گوید که] بدون اطلاع از تفاوت‌های اساسی میان طرز فکر زن و مرد، انتظار برخورداری از روابط کامل و تمام عیار، ساده‌لوحانه است و باعث می‌شود که ناآگاهانه یک خرابکار را وارد کشتی عشق‌مان کنیم..... [او] می‌گوید مردان و زنان مایلند طور خاصی رفتار کنند و اگر ما این را درک کنیم، مشکلات کمتری در روابطمان خواهیم داشت. نقل از «خلاصه ۵۰ کتاب برتر خودیاری» مترجم: آزاده مبشر و سیامک صادقی (نشر راشین)

درمان زندگی از طریق ایجاد تغییر در خود

گاهی به علت شکست در تلاش‌های قبلی، تصور ما این است که زندگی ما امکان اصلاح ندارد. این تصور بیشتر از مقصر دانستن طرف مقابل سرچشمه می‌گیرد اما یک سؤال: «آیا هیچ انسان دیگری نمی‌توانست در صورت ازدواج با همسر شما، او را خوشبخت کند؟ چنین شخصی چه کارهایی انجام می‌داد که شما انجام نمی‌دهید؟»

اگر جوابی برای این سؤال داشته باشید [که بعید می‌دانم کمتر از دو جواب داشته باشید] پس برای شما، هنوز هم تغییراتی وجود دارد که ممکن است راه‌گشای زندگی‌تان باشد.

اگر مدعی هستید که این تغییرات ناچیز و کمتر از یک دهم تغییراتی است که همسران باید در خودش ایجاد کند، باز هم سعی کنید شما شروع کننده باشید. اصلاً به تمام تغییرات مهم و گسترده‌ای که لازم می‌دانید همسران در خود ایجاد کند، کاری نداشته باشید. شاید کلید اصلی در تغییر ناچیزی از طرف شما باشد که انتظارش را ندارید اینقدر تعیین کننده باشد و بعد از آن، تغییرات را در رفتار همسر خود شاهد باشید. به زندگی زناشویی به چشم بده بستان نگاه نکنید. بلکه آن را دادن خالص یک‌طرفه (ایثار) بدانید. اگر برخلاف همسر خود، آنقدر فداکاری می‌کنید که تا رسیدن به حالت «ایثار» فقط ۵ درصد فاصله

دارید، هرچه زودتر این ۵ درصد باقیمانده را هم انجام دهید. تا آن زمان باید خود را در وقوع تمام مشکلاتی که در روابطتان وجود آید، سهیم بدانید. حتی اگر در ظاهر، موضوع آن ۵ درصد، با موضوع مشکل پیش آمده، مرتبط نباشد.

هر کدام از طرفین بدون شرط و بدون چشمداشت، باید یک بخشنده خوب باشد. گاهی ممکن است یک نفر نسبتاً عملکرد خیلی خوبی داشته [که خیلی وقتها ممکن است این فقط تصور خودش باشد] اما از دادن یکی دو امتیاز خودداری کرده. در این حالت نمی‌تواند مدعی باشد که در رساندن آن زندگی به هر درجه از تلخی حتی طلاق نقش نداشته است. مثلاً مرد هر کاری کرده اما وقتی شرایط ترتیب دادن سفر مورد علاقه همسرش را داشته، این مسافرت را تدارک ندیده چون به دلیل کوتاهی‌های مکرر و حتی به عمد همسرش و نقش مخربی که در کیفیت زندگی زناشویی داشته، او را شایسته این نمی‌داند که یک هفته از کار خود جدا شده و تدارک این سفر را برای همسرش ببیند.

یا زن می‌تواند در روابط جنسی‌شان، جذابیت‌های بیشتری برای همسرش تدارک ببیند یا می‌تواند در روزهای تعطیل، غذاهای مورد علاقه شوهرش را طبخ کند اما نمی‌کند. چون عملکرد شوهرش را آنقدر در مقابل فداکاری‌های متعدد قبلی، ضعیف و او را قدرناشناس می‌داند

که از انجام این کارها که از عهده‌اش ساخته است، خودداری می‌کند. این همان اشتباهی است که نباید اتفاق بیفتد. در هر حالت، هیچ چیز را گرو نگه ندارید. شما خالصانه و تمام و کمال ببخشید، هرچه دارید را رو کنید و هرچه می‌توانید ارائه دهید. ۴ ماه صبر کنید. مادامی که تمام تغییرات ممکن از جانب خودتان در رفتارتان اعمال نکرده‌اید و حداقل چهار ماه در حفظ آن تغییرات و بذل کمی محبت و عشق بیشتر کوشا نبوده‌اید، نمی‌توانید مدعی شوید که هر کاری که از دست شما برمی‌آمده، انجام داده‌اید.

بعد از چهار ماه، رفتار همسرتان را با رفتار چهارماه قبلش مقایسه کنید. آیا تفاوت نکرده؟ حتما تفاوت‌هایی وجود دارد اما اگر به دنبال تغییری خاص در رفتار او بوده‌اید و به هدف نرسیده‌اید، باید با لحنی عاری از خشم، تحکم، انتقاد، حرص خوردن و.... با او صحبت کنید. هم درباره اقدامات خود توضیح دهید و هم انتظارات او را جویا شوید. ببینید توقع او از شما چه بوده که برآورده نشده. شاید شما واقعا در جایی کوتاهی کرده باشید و به فکر خودتان نرسیده باشد. شاید چیزی برای او مهم باشد که اصلا انتظارش را نداشته باشید. این وضعیت کاملا محتمل است. همچنین به او بگویید توقع چه تغییر خاصی در رفتارش داشته‌اید که محقق نشده است. حتی اگر صحبت‌های شما به نتیجه نرسید، خشمگین نشوید. یک و نیم ماه دیگر ادامه دهید. اجازه دهید

که او مجدداً و تنها با خود فکر کند. شاید غرورش اجازه نداده باشد که فوراً کوتاهی‌اش را اعتراف کند و کمی وقت لازم داشته باشد. شاید در این مدت، بهتر متوجه تغییرات شما بشود. نمی‌تواند به راحتی از کنار تلاش‌های شما عبور کند. مگر آنکه بزرگی خواسته شما هم‌تراز تلاشی که در این مدت از خود نشان داده بودید، نبوده و او توقعات بیشتری داشته باشد. قبل از شروع این یک و نیم ماه، از او بخواهید که با شما شفاف باشد و روی هوش و درک شما حساب نکند. بهره انسان‌ها از انواع هوش متفاوت است. شاید انسانی با هوش (IQ) بالا هوش عاطفی (EQ) پایینی داشته باشد.

بعضی انسان‌ها چنان در بعضی مسائل حتی کم‌ارزش متمرکز می‌شوند که عملکرد بقیه حواس‌شان در حد از کار افتادن، مختل می‌شوند. بنابراین بهتر است در زمینه روابط زناشویی، هیچگاه روی هوش و درک طرف مقابل حساب نکنیم و خواسته‌ها و انتظارات‌مان را شفاف و با جزئیات کافی بیان کنیم.

]]در یک روز بهاری نسبتاً گرم، با همسر و تعدادی از اقوام به تله‌کابین رامسر رفته بودیم. ماشین را در پارکینگ پارک کردیم. حدود پنجاه متر که از ماشین دور شدیم، من به بقیه گفتم: «اینجا گرم است اما روی کوه، لابلای درختان ممکن است خنک باشد.» همسر ایستاد و به من گفت: «کاپشن آرشیدا (دخترمان) را نیاوردم.»

پرسیدم: «چرا؟» [روز قبل از آن روز هم آرشیدا کنار دریا با کمبود لباس مواجه شده بود. البته همسرم دو دست لباس برای او آورده بود اما ما انتظار نداشتیم که دخترمان دو مرتبه وارد دریا شود. همین اتفاق باعث تفسیر اشتباه مغز من شد و تصور کردم که دوباره با مشکل دیروز مواجه شده‌ایم و همسرم کاپشن را از محل اقامت موقت‌مان نیاورده است.]

همسرم جواب داد: «چون هوا آفتابی و گرم است.»

طبیعتاً نمی‌توانستیم همراهان‌مان را منتظر بگذاریم و به خاطر احتمال سرد بودن داخل جنگل، به تنکابن برگردیم. به همسرم گفتم: «پس چرا این را می‌گویی؟ [چون دیگر کاری از دست‌مان ساخته نبود.]» همسرم از من ناراحت شد. به سمت ماشین برگشت، با سوئیچ خودش صندوق عقب را باز کرد و از ساک وسایل آرشیدا، کاپشن او را برداشت و برگشت. حدود نیم‌ساعت با من قهر بود. چون انتظار داشت که من بروم و کاپشن را از ماشین بیاورم. کاپشن آرشیدا داخل صندوق عقب بود. در حقیقت منظور همسرم این بود که من تا ماشین برگردم و کاپشن را بیاورم. اگر از همان اول می‌گفت: «کاپشن آرشیدا را نیاوردم. داخل صندوق عقب ماشین است. می‌روی آن را بیاوری؟» جواب من چه می‌توانست باشد جز آوردن کاپشن؟ به همین ترتیب، عدم صحبت کردن با جزئیات کافی، می‌تواند به دفعات باعث سوءتفاهم شود. به همین دلیل تأکید می‌کنم هیچ‌وقت روی هوش یا توانایی نکته‌سنجی

طرف مقابل حساب نکنید. گاهی مغز تفسیر اشتباه می‌کند.]]]]

می‌دانم که ارائه هر آنچه در توان دارید با وجود عدم دریافت بازخورد مورد انتظار در دو بازه زمانی چهار و یک و نیم ماهه، ممکن است سخت باشد. اما بعید می‌دانم که گره زندگی کسی را باز نکند. اگر با این وجود، همچنان تغییراتی در طرف مقابل ندیدید، به شما حق می‌دهم که به فکر مذاکره برای جدایی بیفتید. البته نه بدون مراجعه به روانشناسان و مشاوران خانواده. متخصصان روش‌های متنوع و کارایی برای کمک به زوج‌هایی دارند که قلباً تمایلی به جدایی ندارند.

فلورانس اسکاول شین :

هرگز نکوشید کسی را عوض کنید. تنها کسی که باید عوض شود، خودتانید. خودتان که عوض شدید، همه اوضاع و شرایط پیرامون‌تان نیز عوض می‌شود.

نقل از «نفوذ کلام» مترجم: گیتی خوشدل (نشر پیکان)

بجای روش بالا، می‌توانید روش زیر را به کار بگیرید که مکانیزیم و نتایج مشابه دارد.

فرض کنید دوست یا همکاری دارید که در روابطش با همسر، مشکلاتی دقیقاً مشابه مشکلات شما دارد. او کاملاً به شما احترام می‌گذارد و از نظرش شما انسان معتبری هستید. بنابراین به نصایح شما عمل خواهد کرد. حتی اگر سخت باشد. شما دلسوزانه و با تمام

وجود قصد دارید که بهترین نصایح ممکن را برای بهبود روابط او و همسرش به دوستتان ارائه کنید. همسرش را که نمی‌توانید نصیحت کنید. [فرض کنید که در دسترس شما نباشد] چه نصیحتی برای خود او دارید؟ پیشنهادات شما برای اقداماتی که دوستتان بتواند حال و هوای همسرش را خوب کند، چیست؟ هر نصیحت و پیشنهادی که دارید، کلمه به کلمه بنویسید. از حافظه خود اصلا استفاده نکنید. حتما آنها را بنویسید. [علاوه بر غیرقابل اعتماد بودن حافظه، «نوشتن» قدرت و تضمین اجرایی بالاتری دارد.] حتی ضعیف‌ترین پیشنهادها باید ثبت شوند. این کاغذ را همیشه همراه داشته باشید. حالا باید همانند دوستی رفتار کنید که خیلی برای سخن شما اعتبار و حرمت قائل بود. با بهترین حالت‌های ممکن تغییرات لازم را اعمال کنید و ایده‌های احتمالی را به کار ببرید.

اگر دقت کرده باشید، ما اکثرا این گونه مشاوره‌ها را برای دیگران به خوبی انجام می‌دهیم. برای دیگران کارشناسی دلسوز با کلی نصیحت و ایده و پیشنهاد هستیم ولی نوبت خودمان که می‌شود، تمرکزمان فقط روی نکات منفی طرف مقابل و به یادآوردن خاطرات تلخ گذشته است. فراموش نکنید که در روش دوم هم لازم است تا چهار ماه، تغییراتی که در رفتار خود داده‌اید را حفظ کنید و کمی بر عشق و محبتتان هم افزوده باشید و در صورت نیاز، یک ماه و نیم دیگر، این مدت را با انجام مذاکرات و سفارشات اشاره شده در روش قبل تمدید کنید.

ایجاد تغییر در زندگی از راه گذشت، عشق و محبت بدون چشم‌داشت

فلورانس اسکاول شین :

براستی که نفرت و انزجار، بیش از میگزاری خانه‌ها را ویران کرده است و بیش از جنگ‌ها، جان آدمیان را بر باد داده است.

نقل از «کلام تو عصای معجزه‌گر تو است» (نشر پیکان)

یک راه رها شدن از تمام فشارهای روانی، لجبازی‌ها، حرص خوردن‌ها و.... نسبت به هر انسانی، یک خانه‌تکانی اساسی در دل و خاطر و سپس وارد کردن عشق به قلب‌مان و تغییر حس‌مان نسبت به آن شخص است.

سابقاً با اینکه درباره لزوم عفو و گذشت از تقصیر و گناه دیگران، کتاب‌هایی مطالعه کرده بودم و با تأثیر آن، در نمونه‌هایی آشنا شده بودم، اما باز هم نتوانسته بودم مثل امروز به این حقیقت اعتقاد پیدا کنم. خودم تقریباً همه کسانی را که در طول زندگی به من بدی کرده بودند بخشیده بودم و می‌دانستم که گذشتن از گناه دیگران و بخشیدن آنها کار بسیار پسندیده‌ای است ولی دلیلی نمی‌یافتم تا ارتباط آن با استجاب دعاها، افزایش کیفیت زندگی و رسیدن به خواسته‌هایمان را متصور باشم. این را حق هر انسانی می‌دانستم، کسی که به او بدی کرده را ببخشد یا نبخشد. اما فرصت‌هایی پیش آمد که این ادعا را آزمایش کنم. با اینکه سخت بود، اما نتیجه‌اش آنقدر خوب و رضایت‌بخش بود

که لازم بدانم این روش را حتما به شما توصیه کنم.

اما چه دلیلی می‌تواند داشته باشد که موفقیت یا بهبود کیفیت زندگی‌مان، پشت کینه‌های ما متوقف بماند و منتظر عفو ما شود؟ برای وجود ارتباط بین عفو و گذشت دیگران، با بهبود کیفیت زندگی ما، استجابات دعا و موفقیت، چند حالت می‌تواند متصور بود:

حالت اول :

می‌دانیم که خداوند برای مجازات گناهکاران قسم یاد کرده و وجود جهنم و عذابش برای گناهکاران حتمی است و کوچکترین اعمال ما هم حسابرسی خواهد شد.

تورات. کتاب سوم (لاویان). فصل بیست و ششم. آیه ۴۳ :

فقط به سبب این‌که از احکام من نفرت داشتند و طرز فکرشان قانون‌های مرا مردود نمود آن سرزمین به‌خاطر (گناه) آنها متروک خواهد شد.

سوره مبارکه مدثر. آیات ۳۲ تا ۳۸ :

چنین نیست. سوگند به ماه. و سوگند به شب، هنگامی که پشت کند. و قسم به صبح، هنگامی که چهره بگشاید. که آن (قیامت) از مسائل مهم است. هشدار و اندازی است برای همه انسان‌ها. برای کسانی از شما که می‌خواهند پیش افتند یا عقب بمانند (بسوی هدایت

و نیکی پیش روند یا نروند). هرکس در گرو اعمال خویش است.

سوره مبارکه اعراف. آیه ۱۸ :

(خداوند به شیطان) فرمود از این مقام با بدترین ننگ و خواری بیرون رو و با ذلت فرود آی، سوگند یاد می‌کنم که هرکس از تو پیروی کند، جهنم را از تو و آنها پر خواهم ساخت.

سوره مبارکه یونس. آیه ۵۳ :

از تو می‌پرسند که آیا این وعده مجازات الهی واقعیت دارد؟ بگو به پروردگام سوگند که واقعیت است. هرگز شما نمی‌توانید از آن جلوگیری کنید و او را با قدرت خود ناتوان سازید.

از طرف دیگر خداوند بسیار مهربان‌تر از آن است که به تصور ما برسد. همانطور که در دنیا خداوند دوستدار دیدن خوشحالی و موفقیت ما است، انتظار می‌رود وضعیت ما در آخرت برایش اهمیتی چندین برابری داشته باشد. بنابراین می‌توان متصور بود خداوند بدین صورت مکانیزمی قرار داده است که بار گناهان بسیاری از مردم، بر اثر گذشت صاحبان حق، کاهش یابد. شاید خداوند لطف و مهربانی بی‌حد خود را در قالب این قانون، کنار بخشندگی خودش قرار داده و به انسان عرضه کرده باشد. گر چه در هر صورت، انسان نیز کاملاً مختار است که از حقش بگذرد یا گذشت نکند، عفو کند یا عفو نکند.

حضرت عیسی (ع):

قضاوت نکنید تا در موردتان قضاوت نکنند، محکوم نکنید تا محکوم نشوید، بیخشد تا بخشوده شوید.

حالت دوم :

برطبق آیات قرآن و کثرت احادیث مربوطه، می‌دانیم که پذیرش توبه و پاک شدن از گناهان مان تا چه اندازه روی کیفیت زندگی انسان، استجاب دعاها و برآورده شدن آرزوهایش مؤثر است.

امام علی(ع) :

هنگامی که روزی برای تو سخت شد، از گناهانت استغفار کن. خداوند روزی تو را وسیع می‌گرداند.

بحارالانوار ج ۷۴

نقل از امام علی(ع) :

گروهی نزد آن حضرت آمدند و از خشکسالی و کمبود فراورده‌های کشاورزی و مانند آن شکایت داشتند. حضرت به همه آنها دستور داد که از گناهان خود توبه کنند و به آیات ۱۰ تا ۱۳ سوره نوح استناد کردند. تفسیر منهج الصادقین ج ۱۰

سوره مبارکه نوح. آیات ۱۰ تا ۱۳ :

نوح (ع) به خداوند: به آنها (قوم نوح) گفتم از پروردگار خویش،

آمزش طلبید که او بسیار آمرزنده است. باران‌های پربرکت آسمان را پی‌درپی بر شما فرومی‌فرستد و شما را با اموال و فرزندان فراوان یاری و امداد می‌کند و برای شما باغ‌های خرم و سرسبز و نهرهای آب جاری قرار می‌دهد. چرا شما از خداوند نمی‌ترسید و برای خداوند عظمت قائل نیستید؟

سوره مبارکه هود. آیه ۳ :

از خداوند خود طلب مغفرت کنید. به سوی او برگردید. تا پایان عمر شما را از نعمت‌های نیکویی بهره‌مند می‌سازد. به هر صاحب فضیلتی به اندازه برتری‌اش عطا می‌کند.

همچنین می‌دانیم که احدی در عفو، گذشت و مهربانی در حد خداوند نیست. اگر شما گناه تمام کسانی که نسبت به شما بدی کرده‌اند را عمیقا ببخشید به طوری که هیچ کدورت و سیاهی در ته دل شما نسبت به ایشان نماند، سپس از خداوند بخواهید که او هم گناهان شما را ببخشد، به نظر شما جواب خداوند آمرزنده و مهربان به بنده‌ای که دیگر بندگانش را بخشیده، چه خواهد بود؟

وقتی بار گناهان سبکتر باشد، تقرب به خداوند راحت‌تر و با کیفیت بیشتری انجام خواهد شد که قطعاً تأثیرات قابل توجهی روی توجه خداوند و استجاب دعاهايش خواهد داشت. ضمن اینکه رسیدن به

آرامش بیشتر در زندگی هم به موازات نتایج ذکر شده، در جای خود محفوظ خواهد بود.

کتاب مقدس مسیحیان. امثال ۱۹ : ۱۱ :

.... آنکه از گناهان دیگران چشم می‌پوشد، سرفراز خواهد شد.

تورات. کتاب سوم (لاویان) فصل نوزدهم. آیه ۱۸ :

از افراد قومت انتقام نگیر. کینه‌توزی نکن. همنوعت را چون خودت دوست مدار. من خداوند هستم.

البته نباید فراموش کرد که کیفیت بخشش ما مهم است. مثلا در ظاهر ادعا کنیم که شخصی را بخشیده‌ایم ولی همچنان حاضر نباشیم با او صحبت کنیم یا از دیدن او وجودمان پر از تنفر شود. درست است که مدیریت روابط، حق هر انسانی است ولی نیتها و احساسات قلبی، فوق‌العاده مهم و تأثیرگذار هستند. گذرگاه نیتها، دل انسان است و خداوند از دل ما اطلاع کامل و دقیق دارد. مثلا فرق است بین اینکه خوشمان نیاید فلان شخص را ببینیم با این حالت که نیت دور بودن از کسی را داشته باشیم که روابط زیاد با او را به صلاح و حتی مورد رضایت خداوند نمی‌دانیم.

حالت سوم :

تا حالا به این فکر کرده‌اید که چطور بعضی انسانها می‌توانند باعث

رنجش شدید دیگران بشوند؟ بدی کنند، لطمه بزنند، خسارت وارد کنند، شکنجه کنند و حتی اقدام به قتل کنند و از انجام چنین اعمالی به حسی شبیه ارضا شدن، خنک شدن دل یا حس‌های مشابه برسند؟ از حرص خوردن‌های گاه و بیگاه ما از دست فلان کار همسرمان گرفته تا اقدام به قتل قاتلان و.... تمام اینها ریشه در وجود یک خاطره بد یا ناآرامی در گذشته فرد دارد که می‌تواند یک خلاء یا یک عقده را در شخصیت انسان به وجود بیاورد و انسان به صورت ناخودآگاه، تمایل زیادی برای پرکردن آن خلاء یا بازگشایی آن عقده دارد. مثلا کسی که در گذشته بارها سابقه کتک خوردن از اشخاصی در مدرسه، محله یا.... را داشته، ممکن است تمایل افراطی به داشتن قدرت بدنی یا مقام داشته باشد. یا یک جنایتکار جنگی یا شخصی را که «شهرت» برایش بیش از حد مهم است و حاضر است برای رسیدن به آن دست به هرکاری بزند را مجسم کنید. به نظر شما کدام حالت محتمل‌تر است؟ اینکه او در کودکی زندگی آرامی را تجربه کرده یا شخصی بوده که توسط اعضای خانواده یا دوستانش، به کرات طرد شده یا مورد بی‌اعتنایی واقع می‌شده؟

هر عقده پنهانی در وجود ما، می‌تواند این اندازه قدرتمند و تأثیرگذار باشد. معمولا شکل‌های گوناگون خشونت، تمایل به تلافی، قانون‌شکنی، رفتارهای ناهنجار، تنفر، عدم گذشت از گناه و بدی یک شخص و.... داروی موقت اینگونه ناآرامی‌ها و بی‌تابی‌های ذهنی است و در کوتاه

مدت می‌تواند ما را ارضاء و یا عقده ما را التیام بخشد. حالت‌های خفیف‌تر آن هم به اندازه‌ای توانایی خواهد داشت که سال‌ها قسمتی از مغز ما را مشغول کند، دانسته یا ندانسته، باعث ناآرامی ذهن ما شود و گاهی هم در سنین مختلف به صورت‌هایی، نمود بیرونی داشته باشد. (مثل بیش‌فعالی، رفتارهای نامتعارف، کاهش قدرت تمرکز، کاهش بازدهی فکر، حرص خوردن از یادآوری خاطرات گذشته و....) نتیجتاً به صورت غیرمستقیم روی رسیدن انسان به موفقیت و جایگاه معمولش در جامعه اثر منفی می‌گذارد.

اگر ما بتوانیم فقط زمان حال را مورد توجه قرار دهیم و به طور کامل، قاطع و از ته دل، کل گذشته و تمام انسان‌هایی که در گذشته به ما بدی کرده‌اند را مورد عفو قرار دهیم، و حتی اگر بتوانیم، مؤثرتر است که اختصاصاً منشاء هر ناآرامی خود را پیدا کنیم و شخص موجب آن را [که حتی ممکن است خودمان باشیم] ببخشیم، بخششی از ته دل، آن قدر که نه با یادآوری آن خاطره، حرص بخوریم، نه تمایلی برای اثبات چیز خاصی به فرد خاصی داشته باشیم، نه بودن در کنار آن شخص، جو و حال ما را دگرگون کند و.... دیگر در آن مورد خاص، ذهن خود را رها کرده‌ایم و متعاقب آن به آرامش و احساس خوبی دست پیدا می‌کنیم که معمولاً بیشتر از حد انتظار ماست. [مخصوصاً اثرات جانبی آن].

از بین رفتن ناآرامی‌ها، منجر به کاهش یا توقف ترشح هورمون‌های

مضر و سم‌گونه برای سلامتی انسان می‌شود و سطح سلامتی انسان نیز به تدریج افزایش خواهد یافت. آرامش حاصل شده قطعا روی لذت ما از زندگی، دوست داشتن انسان‌ها، داشتن احساس خوشبختی، کیفیت تمرکز و.... تأثیرات محسوسی خواهد داشت و بسیاری از مظاهر عدم شکرگزاری باطنی نیز از زندگی ما حذف خواهند شد. در شرایط جدید، نمی‌توان به غیر از بهبود کیفیت زندگی و افزایش رضایت‌مندی، نتیجه دیگری را از عفو و گذشت از گناه دیگران، انتظار داشت.

فلورانس اسکاول شین :

اگر بگوییم بیماری و بدبختی زاییده تخلف از قانون محبت است، به خطا نرفته‌ایم..... اصولا هر مرضی حاصل ذهن ناآرام است. یک بار در کلاس گفتم: «فایده‌ای ندارد از کسی بپرسیم مسئله‌ات (بیماریت) چیست؟ باید از او بپرسیم: چه کسی برایت مسئله ایجاد کرده؟» عدم بخشش (گذشت) علت عمده امراض است.

«بازی زندگی و راه این بازی» مترجم: گیتی خوشدل (نشر پیکان)

بسیاری از مبلغان و مربیان معتقدند که بعد از گذشت از گناه دیگران، اتفاقات خوب یا کارگشایی‌هایی در زندگی به وجود می‌آید. من هم خاطره در اینباره دارم بدین صورت که بخشش قلبی فردی که به ناحق در حق من ظلمی کرده بود، باعث رها شدن و پایان ماه‌ها دغدغه فکری و حرص خوردن شد. جالب اینجا بود که بعد از مدت کمی، مالم

را به من برگرداند و رابطه خوب و محترمانه‌ای با آن شخص پیدا کردم. درحالی که من فقط پیش خودم او را بخشیده بودم و هیچ‌کس حتی خودش از آن خبر نداشت.

دکتر ایهالیاکالا هولن :

وقتی بازپخش خاطرات را به صورت مشکلات تجربه می‌نمایم، قدرت انتخاب دارم. می‌توانم به آنها بچسبم یا اینکه از خداوند بخواهم که با تحول آنها مرا رهایی بخشد و بدین ترتیب ذهنم به حالت اولیه یعنی صفر، خالی... یا آزاد از خاطرات باز گردد. وقتی از خاطرات رها شوم، دقیقاً به همان شکل الهی که خداوند مرا آفریده است، درمی‌آیم. هنگامی که ذهن ناخودآگاهم در حالت صفر است بدون زمان، مرز، نهایت و مرگ می‌باشد. ولی وقتی خاطرات بتوانند خود را تحمیل نمایند، ذهن ناخودآگاه در زمان، مکان، مشکلات، عدم اطمینان، آشفتگی، اندیشیدن، تطابق و مدیریت گیر می‌افتد. اگر به خاطرات اجازه فرمانروایی بدهم، وضوح ذهنم و همسویی با الوهیت را از دست خواهم داد. اگر همسویی نباشد، شهودی [دریافت هدایتی] هم در کار نخواهد بود.

نقل از «محدودیت صفر» اثر جو ویتال مترجم: فرهاد فروغمند

دکتر ایهالیاکالا هولن :

چقدر خوب است که بدانیم آرامش و آزادی از «من» [خودمان] آغاز

می‌شود.

نقل از «محدودیت صفر» اثر جو ویتال مترجم: فرهاد فروغمند

جو ویتال :

وقتی از حالت صفر بیاید که در آن محدودیت، صفر است، نیازی به قصد ندارید. فقط کافی است که [شهود را] دریافت دارید و بر اساس آن عمل نمایید. و معجزات به وقوع خواهند پیوست. ولی شما می‌توانید جلوی شهود را [با عدم بخشش دیگران] بگیرید.

«محدودیت صفر» مترجم: فرهاد فروغمند

[توضیح: دکتر ایها لیا کالا هولن، رئیس بخش بیماران خطرناک یک بیمارستان روانی بود که در زمان مدیریت او، تمام بیماران آن بخش توانستند بهبود یافته و مرخص شوند. این در حالی افتاده بود که دکتر هولن هیچ کدام از آنها را ملاقات نکرده بود. روش ایشان خالی کردن و خالی نگه داشتن ذهن با عفو و گذشت تمام رویدادهای گذشته زندگی و تمام افراد مرتبط با آن است. جو ویتال، دوست و همکار و یکی از مریدان دکتر هولن است که کتاب «محدودیت صفر» حاصل کار مشترک آنهاست. جو ویتال یکی از کارشناسان فیلم مستند بسیار معروف «راز» (مستندی در مورد قانون جذب) بود. بروس برنز نیز از شاگردان دکتر هولن است.]

بروس برنز :

از روزی که بخت یارم شد و «دکتر هولن» را به هنگام گفتگو با «جو» در طبقه فوقانی هتل هایت که مشرف به رود کلرادو است ملاقات کردم، [تنها] ده ماه می‌گذرد. در این مدت تحولات بسیاری در خودم و خانواده‌ام به وقوع پیوسته‌اند..... والدین همسر من میلیون دلاری در یکی از آرام‌ترین نقاطی که تاکنون دیده‌ام برای دوره بازنشستگی خود خریده‌اند. مادرم بر مشکلات جسمی و احساسی‌اش غلبه کرده است و اکنون در اندیشه ازدواج مجدد می‌باشد و از این عشق پیری به هیجان آمده است. برای خودم هم به ناگهان تحولی در میزان درآمد آن هم در رشته‌ای که به من اجازه نمی‌داد در آن رشته رشد کنم و نقاط قوتم را نشان دهم، پدید آمد..... برادر شوهرم بالاخره به خانه خودش می‌رود. خواهر همسر من نیز به همراه شوهرش از حومه شهر به منزل رویایی خویش نقل مکان می‌کنند. دختر خواهرم که به تازگی وارد دبیرستان شده، در یک سریال پربیننده تلویزیونی بازی کرده و برای دریافت جایزه ملکه سریال‌های خانگی، معرفی گردیده است. به مادرش نیز اخیرا باشکوه‌ترین موقعیت شغلی زندگی‌اش پیشنهاد شده است..... به ناگهان [در مدت ده ماه] و پس از هفده سال کار سخت و کسل کننده، زندگی روزمره‌ام مملو از تجربیات رنگارنگ و شادی‌بخش گشته است.

نقل از «محدودیت صفر» اثر جو ویتال مترجم: فرهاد فروغمند

اگر از همسر خود (یا هر انسان دیگری) به شدت ناراحت هستید و خاطرات بدی که از اوقات تلخ‌تان با او داشتید، بعضاً تأثیرات تکان‌دهنده‌ای بر شما می‌گذارد، «عفو و بخشش» یک راه تقریباً سخت اما فوق‌العاده مؤثر است که تأثیر ماورایی آن می‌تواند هر انسانی را متحیر کند.

در این روش ابتدا کسی را که باعث ناراحتی شدید ما شده است را عمیقاً عفو می‌کنیم و از گناهش گذشت می‌کنیم. بطوری که اگر تا دیروز آرزوی تلافی کردن داشتیم، امروز حتی اگر شرایط تلافی کردن برای ما پیش آمد، حاضر نشویم تلافی کنیم. حتی نخواهیم که خداوند حقیقت را کف دستش بگذارد. حتی دیگر راضی نباشیم که در آخرت هم مجازات شود. کاملاً او را می‌بخشیم. سپس از ته دل برای او دعای خیر می‌کنیم و قلباً از خداوند می‌خواهیم که به او عشق دهد، حال خوب دهد و هدایتش را روزیش گرداند.

اگر در زندگی‌تان به او دسترسی پیدا می‌کنید، او را مورد لطف و محبت خود نیز قرار دهید. توصیه می‌کنم با خود او درباره عفو کردنش صحبت نکنید. این مسئله‌ای است بین ما و قلب‌مان و معامله‌ای است بین ما و خداوند.

این کار را خالصانه و از ته دل انجام دهید. شما هم تأیید خواهید کرد که نتایجش ماورایی است.

رام داس :

عالی‌ترین شکل تضاد، بازگشت سریع ایثار به خود انسان هنگام بخشش است.

نقل از «هرگاه باور کنید، می‌بینید» اثر وین دایر (انتشارات آتیس)

وین دایر :

در سال ۱۹۷۴ هنگامی که بر سر مزار پدر ایستادم، هیچ اطلاعی از دگرگونی‌ها و چالش‌های موجود در مسیر نداشتیم؛ در عین حال می‌دانستم در نمایشنامه‌ای قوی و تأثیرگذار حضور یافته‌ام. در لحظات گفتگو با پدرم، اشک می‌ریختم [پدر «وین دایر» او، مادر و سه برادرش را ترک کرده و باعث شده بود که آنها دوران سختی را تجربه کنند]. و همزمان دگرگونی و تحولی را در درون احساس می‌کردم. پس از ترک می‌سی‌سی‌پی دریافتم که تبدیل به انسانی متفاوت شده‌ام. ندای درونی به گونه‌ای توصیف ناپذیر، به من پیام داد که با هدفی ویژه بر سر آن مزار حضور یافته‌ام. عفو و گذشت موجب شد با اصلاح استنباط‌های نادرست، بار سنگین کینه و دشمنی را که چندین سال بر دوش داشتم و همه جا همراه می‌بردم، بر زمین بگذارم و با رها شدن از گزند احساسات و هیجانات منفی، از توانایی‌های روحی خود، اطلاع کافی به دست بیاورم و کارهایی را انجام بدهم که چندین سال به تحقق آنها می‌اندیشیدم.

موفق شدم به طور کامل، زندگی سرشار از هیجان، وفور، و عشقی را بیافرینم که پیش‌تر، هیچ اطلاعی از آن نداشتم. چندین سال از وقت خود را صرف نگارش، سخنرانی، تولید نوار و مصاحبه با خبرنگاران کردم. پیوسته در تلویزیون ظاهر شدم، با گروه‌های بزرگی از مردم به بحث و مناظره همت گماشتم و بسیار بیشتر از حد تصور، پول درآوردم.

سپس روزی، نامه‌ای به من رسید که برای خوشی و سعادت، آزمونی واقعی به حساب می‌آمد. نامه از سوی یک کارشناس حقوقی فرستاده شده و در آن به من اطلاع داده بود که به زودی تحت پیگرد قانونی قرار خواهم گرفت.....

پس از صرف دو هزار دلار پول و دو سال رفت و آمد و جنگ و جدال در دادگاه‌های گوناگون، متوجه شدم باز هم تحت نفوذ ذهنیت انتقام‌جویی قرار گرفته‌ام، شعله‌های خشم و غضب در وجودم تبدیل به جنون شده‌اند و در آستانه فروپاشی کامل قرار دارم. درست غذا نمی‌خوردم. به میزان زیادی از وزن بدنم کاسته شد. هیچ شادی و نشاطی نداشتم. میزان خشم هر روز افزایش می‌یافت. احساس می‌کردم قربانی شده‌ام و به آخر خط رسیده‌ام. هیچ روزی از هجوم تفکرات غضب‌آلود و کینه‌جویانه در امان نبودم. چرا چنین وضعیتی داشتم؟ چرا این احساسات، مرا ترک نمی‌کردند؟

روزی در یک سخنرانی برای تعداد زیادی از افراد، به ماجرای عفو

پدرم و سایر رویدادهای پر رمز و راز شکل گرفته برای یافتن مزار او اشاره کردم. ناگهان نوری تند، بر همه وجودم تابید و درنهایت پیامی به این مضمون گذاشت که کلید رهایی از این درد و رنج، عفو و گذشت است. خشم و کینه موقوف؛ تنها عفو و گذشت؛ در آن لحظه، بر همه احساسات و هیجانات مهلک ناشی از دریافت حکم قضایی، گام نهادم.

آن شب، برای نخستین بار پس از چندین ماه زجر و بیداری، به خوابی آرام و دلپذیر فرورفتم. روز بعد، پس از برخاستن از خواب، احساسی سبک و شاد داشتم. تصمیم گرفتم فرآیند عفو و گذشت را به طور کامل به انجام برسانم. با این هدف، خطای افرادی را که ناعادلانه علیه من به دادگستری شکایت کرده بودند، عفو کردم و تصمیم گرفتم دیگر هرگز چنین اندیشه‌های طاقت‌فرسایی را به ذهن نیاورم، در مشکلات واقع در مسیر، غوطه‌ور نشوم و در عوض همه تمرکز را بر افرادی بگذارم که چنین کارهایی را انجام می‌دهند. تفکرات خشم‌آلود را از ذهن راندم و قلبم را به روی افراد شاکی گشودم. نخست برای آنها مقداری گل و تعدادی از کتاب‌های خود را فرستادم. سپس مختومه شدن پرونده را از نظر خود به وکیل اطلاع دادم و از او خواستم دیگر هیچ کاری در این زمینه انجام ندهد. آنگاه ذهن سرشار از خشم و کینه، ناگهان سرشار از صمیمیت و عشق شد. احساس کردم می‌توانم پاسخگوی اتهامات آن پرونده باشم و اوضاع بر وفق مراد پیش خواهد رفت.

سه روز بعد، وکیل گروه شاکی، نامه‌ای با این مضمون برایم فرستاد که افراد شاکی دیگر شکایتی ندارند، به خاطر گرفتاری‌های ایجاد شده برای من پوزش می‌خواهند و تقاضا می‌کنند از شکایتم صرف‌نظر کنم. این گونه، ماجرا با صلح و سازش به پایان رسید و پس از دو سال زحمت و مرارت، درس عفو و بخشش را که بیشتر در شهر «بیلوکسی» با آن آشنا شده بودم، به طور کامل یاد گرفتم. هزینه و رنج متحمل شده در مقابل درسی که آموختم، هیچ ارزشی نداشت. این درس، به من یاد داد که باید عشق و تعادل را به جای خشم و انتقام‌جویی بنشانیم و عشق، تنها واکنش مؤثر در برابر خصومت به حساب می‌آید، در مراحلی که هر واکنش دیگری، موجب تضعیف و خواری می‌شود.

برای هزینه و وقتی که صرف کرده‌ام، هرگز دچار افسوس نمی‌شوم. لحظه‌ای که خشم و غضب را کنار نهادم و عفو و بخشش را جایگزین کردم، انرژی انقباض یافته میان من و افرادی که از آنها کینه داشتم، رها شد. پس از بیرون آمدن از آن مخمصه، عهد بستم که عفو و گذشت را با همه جنبه‌های زندگی ترکیب و با همه افرادی که پیشینه خصومت دارم، ارتباطی دوباره برقرار کنم. تصمیم گرفتم با ابزار حیات‌بخش عفو و گذشت، همه خشم، کینه و دشمنی موجود در ذهن و قلبم را بزدایم. هرچند می‌دانستم منشاء و منبع رنجش‌ها و کینه‌ها نیستم ولی می‌خواستم کاملاً به این یقین برسم که اگر چند روز دیگر از دنیا بروم،

حتی یک نفر روی کره زمین کوچکترین کینه‌ای از من در دل ندارد. چند نفر از من پول قرض گرفته بودند و می‌دانستم قصد پس دادن ندارند. از چندین سال پیش، با آنها قطع رابطه کرده بودم. درواقع، بازپرداخت بدهی توسط آنها، این وضعیت را ایجاد کرده بود. برای همه آنها کتاب‌هایی با امضای خودم، نوارهای سخنرانی، دسته‌گل‌های زیبا و یادداشتهایی حاوی آرزوی خوشی و تندرستی فرستادم و هیچ اشاره‌ای به بدهی آنها نکردم. در قلبم همه آنها را مورد عفو قرار دادم و به جای نشان دادن واکنش منفی، عشق خالصانه خود را ارائه دادم. با خود پیمان بستم عفو و گذشت را در همه جنبه‌های زندگی تسریع دهم و رنجش و ناراحتی را از ذهن بزدایم.....

عفو و گذشت محور و مبنای کارهای من قرار گرفت و تأثیری شگرف بر روند زندگی من گذاشت. با همه افراد، روابطی نزدیک و صمیمانه برقرار ساختم و به داد و ستد عشق و محبت اهتمام ورزیدم.

مقداری از بدهی‌های پیشین به دستم رسید. هرچند مقداری از آن پرداخت نشد ولی واکنش من ابراز عشق و محبت بود. اکنون، درحالی که این کتاب را می‌نویسم، کسی را در زمین نمی‌شناسم که احساس نامطلوبی نسبت به او داشته باشم. اکنون می‌دانم هیچ کس را برای عفو کردن و بخشیدن ندارم.....

هرگاه کتاب مقدس را می‌خوانیم، عفو و گذشت را اصلی پسندیده و قابل تحسین می‌یابیم ولی استفاده از آن را دشوار می‌دانیم زیرا مانع

از تسویه حساب و انتقام جویی می شود. نمی توانیم با واقع بینی به این موضوع بیندیشیم که عدم توانایی برای عفو کردن و همراه بردن خشم و کینه جویی به هر سو، چه اثرات مخربی دارد.

نقل از «هرگاه باور کنید، می بینید» مترجم: مصطفی یزدانی (انتشارات آتیس)

وین دایر :

با تغییر دادن نگرش خود به رنجش، درد و عذاب زندگی و مشاهده این واقعیت که همه آنچه را در این زمینه نیاز داریم، حتی حضور افراد رذل را خود می آفرینیم. دیگر نیازی به مقصر شمردن افراد هنگام مواجهه با مشکلات نداریم. این امر مفهومی جز دستیابی به والاترین جایگاه و موقعیت در زندگی ندارد.....

عفو و گذشت تنها رفتار بشردوستانه یا مقدس نیست بلکه عزت نفس و شیفتگی انسان را نشان می دهد و فرصتی فراهم می آورد تا بر افکار و حیات درونی خود تسلط داشته باشد. بدانید که هیچ رویدادی به طور اتفاقی و تصادفی شکل نمی گیرد و زندگی، مفهومی ویژه دارد. حتی افراد رذل و پست که شخصیتی متفاوت با ما دارند، شرایط را فراهم می آورند که با رویدادها و حتی رذالتها، به عنوان پدیده هایی دارای معنا و مفهوم مواجه شویم. اطمینان می دهیم که پس از احساس عدم نیاز به آموختن درس هایی که رویدادهای ناگوار یاد می دهند، دیگر هرگز با افراد رذل و پست یا رویدادهای ناگوار، مواجه نخواهید شد.....

من به ندرت با چنین مواردی مواجه می‌شوم زیرا همواره جنبه‌های مطلوب را می‌بینم و مسئولیت آنچه را پیش می‌آید، برعهده می‌گیرم. منظور من مسئولیت هر رویدادی است. در نتیجه آنچه را باور دارم، بارها می‌بینم. شما نیز آنچه را باور کنید، خواهید دید. اگر سرشار از کینه و دشمنی، افراد را مورد سرزنش قرار می‌دهید، به طور طبیعی آنچه را باور دارید، مشاهده خواهید کرد.

نقل از «هرگاه باور کنید، می‌بینید» مترجم: مصطفی یزدانی (انتشارات آتیس)

وین دایر :

هرگاه باور کنیم آنچه را برای زیستن نیاز داریم، خودمان می‌آفرینیم، درخواهیم یافت که خودمان آفریننده خشم، انتقام‌جویی و خصومتی هستیم که در ذهن و قلب، آشیانه داده‌ایم.....

اگر اوضاع و شرایط سایر افراد را مورد قضاوت و ارزیابی قرار دهیم و از آنها کینه داشته باشیم، به اراده و انتخاب خویش، بخشی از ظرفیت ذهنی را به این پدیده‌های شوم اختصاص می‌دهیم و همواره آن را با خود می‌بریم.....

با این کار عنان زندگی خود را ناخواسته به دست افرادی می‌سپاریم که تصور می‌کنیم به ما آسیب رسانده‌اند. برای آموختن عفو و گذشت، باید پیش از هر کار، به اصلاح استنباطهای نادرست، اهتمام ورزیم. پس از زدودن تفکرات نادرست و برداشتهای غلط از صفحه ذهن،

مسئولیت همه جنبه‌های زندگی، از جمله رفتار ناهنجاری که از سایرین می‌بینیم، برعهده می‌گیریم و تا جایی پیش می‌رویم که عفو و گذشت به اندازه‌ای عادی می‌شود که دیگر به تمرین برای دستیابی به آن نیازی نداریم، همه برداشت‌های نادرست خود را اصلاح و سه منبع عمده نارضایتی یعنی ملامت، انتقامجویی و قضاوت را که غلبه بر آنها نیاز به عفو و گذشت دارد، نابود می‌کنیم.....

تا زمانی که آثار این عوامل در زندگی وجود داشته باشد، اصل عفو و گذشت، در این دام می‌ماند و گام برداشتن در مسیر هموار و طبیعی زندگی، غیرممکن می‌شود. شکایت و دادخواست‌های فراوان، نشان از فقدان تمایل در مردم برای برعهده گرفتن مسئولیت‌های زندگی دارد.....

اگر می‌خواهید به طور کامل از عوارض و پیامدهای مقصر شمردن و ملامت کردن افراد دور بمانید، باید کلا با خود صادق باشید. برای این کار باید بیش از همه، مسئولیت خود را در همه جنبه‌های زندگی بپذیرید. باید با خود بگویید: «موقعیت امروز زندگی من، جز به دلیل تصمیماتی که اتخاذ کردم نیست.»

نقل از «هرگاه باور کنید، می‌بینید» مترجم: مصطفی یزدانی (انتشارات آتیس)

وین دایر :

بخشودن برای افرادی که تمایل دارند از زندگی سرشار از بصیرت

بهره‌مند شوند، آزمایش نهایی به حساب می‌آید.

نقل از «هرگاه باور کنید، می‌بینید» مترجم: مصطفی یزدانی (انتشارات آتیس)

وین دایر :

تا زمانی که اصل کیهانی «عفو و گذشت» در زندگی روزانه کاربرد نداشته باشد، دستیابی به مرحله بیداری در زندگی، امکان ندارد. بخشی از این کتاب «هرگاه باور کنید، می‌بینید» را به مبحث عفو و بخشودگی اختصاص داده‌ام زیرا می‌دانم درد و رنج اغلب مردم، از ناتوانی در «گذشت کردن» نشأت می‌گیرد. در سال‌های زیادی که با هزاران فرد تماس داشته‌ام، به این باور دست یافته‌ام که فقدان عفو و گذشت، جز باقی ماندن در چاه تیره خواب و غفلت نیست. یادگیری و رعایت اصول بخشودن، به تنهایی و به اندازه استفاده از سایر اصول مورد اشاره در این کتاب، اهمیت دارد.

نقل از «هرگاه باور کنید، می‌بینید» مترجم: مصطفی یزدانی (انتشارات آتیس)

کاترین پاندر :

به کار بستن عفو و بخشایش، بهترین راه برای گشودن دل به روی توانگری است. بسیاری از افراد، با وجود کوشش مدام نمی‌توانند همواره توانگر بمانند زیرا کینه به دل می‌گیرد و نسبت به دیگران از احساساتی منفی چون خصومت و عداوت سرشارند. آنها باید بدانند تا به عمل عفو و بخشایش نپردازند، توانگری به سراغشان نمی‌آید.....

عفو و بخشایش فرآیندی مداوم است. هرگاه مانعی بر سر راه موهبتم می‌ایستد می‌پرسم: «خدایا چه کسی را باید ببخشم؟ کدام تجربه یا اوضاع و شرایط را باید عفو کنم؟» انسان آگاه از تأثیر عفو و بخشایش و انسانی که همه کس و همه چیز و همه اوضاع و شرایط را می‌بخشد، علی‌رغم هرچه که دیگران بگویند یا بکنند، می‌تواند هر مسئله‌ای را حل کند و هر مانعی را از سر راه بردارد.....

یکی از مشاوران مشهور ازدواج می‌گوید که زناشویی مستلزم عفو و بخشایش بسیار است. می‌توانیم این جمله را به این صورت برگردانیم که زندگی شیرین و دلیزیر مستلزم عفو و بخشایش فراوان است. نقل از «چشم دل بگشا» مترجم: گیتی خوشدل (نشر پیکان)

لوییز هی :

برای رهایی از گذشته، باید مشتاق عفو و بخشش باشیم.

نقل از «شفای زندگی» مترجم: گیتی خوشدل (نشر پیکان)

امام صادق(ع) :

آیا به شما بگویم که مکارم اخلاق چیست؟ گذشت کردن از مردم، کمک مالی به برادر (دینی) خود و بسیار به یاد خدا بودن.

نقل از «معانی الأخبار»

سوره مبارکه شوری. آیات ۳۶ تا ۳۸ :

آنچه به شما (مجادله کنندگان در آیات خدا) عطا شده، متاع زودگذر زندگی دنیاست و آنچه نزد خداست برای کسانی که ایمان آورده و بر پروردگارشان توکل می‌کنند بهتر و پایدارتر است. همان کسانی که از گناهان بزرگ و اعمال زشت اجتناب می‌ورزند، و هنگامی که خشمگین شوند عفو می‌کنند و کسانی که دعوت پروردگارشان را اجابت کرده و نماز را برپا می‌دارند و کارهایشان به صورت مشورت در میان آنهاست و از آنچه به آنها روزی داده‌ایم انفاق می‌کنند.

کاترین پاندر :

[بانویی خانه‌دار] همسرش را شوهر خوبی نمی‌دانست. او معدن‌کار بود و هر سال، اول بهار به منظور کار پیدا کردن در معادن طلا و نقره ایالات شمال غربی، خانه و کاشانه را ترک می‌کرد و تا آخر پاییز هم خبری از او نمی‌شد. آخر پاییز هم برمی‌گشت تا تمام زمستان را عاطل و باطل بچرخد.

زن سه ماه تابستان، تنها و بی‌کس، می‌بایست با پیشخدمتی در رستوران‌ها و مستخدمی و هر کار دیگری که گیر می‌آورد، شکمش را سیر می‌کرد و اجاره‌خانه و قبض آب و برق و سایر صورت‌حساب‌ها را می‌پرداخت. حتی این فکر از سرش گذشت که طلاق بگیرد..... در چنین اوضاع و احوالی درباره قدرت مشکل‌گشای محبت شنید. پس به

جای اینکه به عیوب شوهرش بیندیشد، شبانه روز تکرار کرد که «عشق الهی در زندگی زناشویی او، در امور مالی او و همچنین در وضعیت شغلی شوهرش، به کاملترین کار خود سرگرم است.»

ناگهان اوضاع برگشت و رویدادهای دلپذیر باران گرفت. همسرش برایش نامه نوشت که در معدن نقره کار پیدا کرده است و به محض دریافت دستمزد، از این به بعد، مرتب برایش پول خواهد فرستاد. چون پیش از این، نه نامه‌ای فرستاده بود و نه پول فرستاده بود، این حادثه چون معجزه به نظر می‌رسید. با اینکه سابقه نامه‌نگاری وجود نداشت، اکنون به طور منظم نامه‌های مفصل دوستانه می‌نوشت. حتی از عشق و علاقه‌اش سخن می‌گفت و از نیازش به اینکه در کنار یکدیگر زندگی کنند..... چون زن به تکرار عبارتهای تأکیدی مبتنی بر ثمرات عالی و کامل عشق الهی ادامه داد، زندگی زناشویی‌اش هماهنگ و همه قرض‌های دیرینه‌اش پرداخت شد. همسرش مستقلاً شرکت معدن خودش را تأسیس کرد و وارد کسب و کار و تجارت شد. به این ترتیب مواقعی که شوهرش برای سرکشی به معادن می‌رفت، خودش در نقش مدیر، شرکت را اداره می‌کرد. اکنون می‌توانستند با هم کار کنند و ساعات بیشتری را در کنار یکدیگر بگذرانند.

چه بسیار پیش آمده که با سرزنش و انتقاد و ایرادگیری، مواهب و امنیت یک ازدواج خوشبخت و زندگی شاد، بر باد رفته است. حال آنکه

می‌شد همه رویدادهای پیش آمده را دوست داشت و از همه تلاش‌ها سود جست. آیا دوست داشتن راهی که برای حل مشکلات خویش انتخاب می‌کنیم، آسانتر از پیکار مداوم در طول راه نیست؟

انتقاد همواره نتایج منفی و نامطلوب و تأثرآور به بار می‌آورد. ثمراتی غیرلازم که می‌شد از آنها احتراز جست..... وقتی با سرزنش و انتقاداتان، شیره وجود دیگری را می‌مکید، راه می‌گشایید تا شیره ذهن و تن و امور خودتان مکیده شود.....

شرکتی را می‌شناختم که رئیس آن عوض شده بود. گروهی از کارمندان، به این دلیل که از رئیس جدید خوش‌شان نیامده بود، از کار استعفا دادند. هر جا می‌نشستند، از رئیس جدید آن شرکت بد می‌گفتند و او را خوار و خفیف می‌کردند. آنقدر به داوری‌های منفی خود ادامه دادند که هنوز چند ماهی از بیرون آمدن‌شان از آن شرکت نگذشته بود که یکی از آنها دچار حمله قلبی شد و مرد. دیگری وارد کسب و کاری تازه شد که کارش نگرفت. پس به تجارت دست زد و ورشکست شد. وارد کار دیگری شد و باز با اقبال مواجه نشد. یک نفر از آنها از همسرش طلاق گرفت. دیگری چند تن از اعضای خانواده‌اش را از دست داد. یکی از آنها با چند نفر از اعضای خانواده‌اش اختلاف جدی پیدا کرد. آن عده از کارکنان پیشین شرکت که هنوز درس عبرت نگرفته و همچنان به انتقادهایشان ادامه می‌دادند، مدام گرفتار تجربه‌های منفی زندگی

بودند. یکی از آنها سکنه کرد و فلج شد و پس از یک سال مرد. حال آنکه زنی بسیار سالم، قوی و فعال و موفق بود. یکی از آنها دچار آرتروز شدید شد و دیگر نتوانست بدون عصا راه برود و پس از مدتی، مجبور به استفاده از صندلی چرخدار شد. یکی از آنها دچار ذات‌الریه‌ای شد که شفا نمی‌یافت و مجبور شد مدت‌ها در بیمارستان بستری شود. این بیماری‌ها، هزینه‌ای سنگین نیز به دنبال داشت و هزاران مشکل مالی دیگر نیز از پس آن می‌آمد.....

اما مدیر جدید با اینکه می‌دانست پشت سرش حرف می‌زنند، همه بدگویی‌ها را نادیده انگاشت زیرا می‌دانست آنها اقتداری ندارند. پس کارش رونق گرفت و خودش نیز توانگر و ثروتمند شد..... «می رولند» در کتابش «جرأت کن که باور داشته باشی» درباره چگونگی مضاعف کردن نیکویی‌های زندگی چنین می‌نویسد: «اگر آن نیکویی والا که آرزومندش هستید، به سوی خود نمی‌کشانید، ابراز محبت را آغاز کنید. بگذارید وجودتان کانون نورانی و هسته درخشان عشق شود. آنگاه به آن مهر الهی که چون مغناطیسی نیرومند در هستی خودتان نهفته است، دست خواهید یافت. آنگاه، تمام جهان‌تان عوض خواهد شد.»

نقل از «از دولت عشق» مترجم: گیتی خوشدل (انتشارات روشنگران و مطالعات زنان)

دکتر حسین شیرمحمدی :

عشق‌دهنده، عشق‌گیرنده است.

کاترین پاندر :

محبت مدام، سریعترین راه غلبه بر همه مشکلات و تجلی میراث معنوی شما [یعنی] فراوانی و توانگری است..... طریق محبت بیش از هر شیوه ذهنی دیگر، می‌تواند شما را به آرزوها و هدف‌هایتان برساند. نقل از «چشم دل بگشا» مترجم: گیتی خوشدل (نشر پیکان)

هنری دراموند :

امتحان نهایی دین، دینداری نیست؛ محبت است.

نقل از «از دولت عشق» اثر کاترین پاندر (انتشارات روشنگران و مطالعات زنان)

امت فاکس :

مشکلی نیست که عشق، گره از کارش نگشاید.

نقل از «از دولت عشق» اثر کاترین پاندر (انتشارات روشنگران و مطالعات زنان)

کاترین پاندر :

محبت عظیم‌ترین قدرت روی زمین است.

نقل از «از دولت عشق» مترجم: گیتی خوشدل (انتشارات روشنگران و مطالعات زنان)

کاترین پاندر :

اگر می‌خواهید به هرچه دست می‌زنید طلا شود و در همه امور

زندگی کامیاب شوید، لبریز از عشق و محبت باشید.

نقل از «از دولت عشق» مترجم: گیتی خوشدل (انتشارات روشنگران و مطالعات زنان)

وین دایر :

به رغم تفاوت میان نظرات خود و سایر افراد، هرگز از ایثار محبت و عشق خالصانه به آنها خودداری نمی‌ورزم. این شیوه ابراز محبت را نخست در زندگی زناشویی آزمایش کردم و سپس در ایجاد و گسترش روابط با سایرین، به کار بردم. در پرتو صلح و آرامش درونی، وارستگی آسان می‌شود و نور محبت بر همگان می‌تابد.

نقل از «هرگاه باور کنید، می‌بینید» مترجم: مصطفی یزدانی (انتشارات آتیس)

حضرت زهرا(س) :

بهترین شما کسی است که در برخورد با مردم نرمتر و مهربانتر باشد و ارزشمندترین مردم کسانی هستند که با همسران‌شان مهربان و بخشنده‌اند.

نقل از «دلال الامامه و کنز العمال ج ۷»

تأثیر عفو و گذشت بر کیفیت زندگی و نزدیک شدن به خداوند و استجاب دعاها به هر دلیل و با هر مکانیزی باشد، یکی دیگر از مظاهر بارز لطف خداوند به انسان است. گویی خداوند قصد دارد با تعیین مشوق‌هایی انسان را تشویق به گذشت از دیون هموعان خود کند تا در روز جزا، بار گناهان بشریت تا حد امکان سبکتر باشد. ظاهراً خداوند مهربان قبل از ما و بیشتر از ما به فکر وضعیت ما در جهان آخرت است. باشد که قدردان و شکرگزار باشیم.

با این تفاسیر، فکر می‌کنید زندگی‌ای باشد که با عفو کامل همسر
و به کارگیری قابلیت‌های محبت بی‌منت، امکان اصلاح نداشته باشد؟

شهر کتاب (nbookcity.com)

تصمیم درست نباید پشیمانی داشته باشد

اگر تلاش‌هایمان برای بهبود کیفیت زندگی مشترک، نتیجه‌بخش نباشد راهکار چیست؟

مرد باید مسئولیت خود را در زندگی قبول و انجام دهد. حتی در یک خانواده زن سالار و حتی اگر در کشور یا زمانه‌ای زن سالار زندگی می‌کند، باید مسئولیتش را بپذیرد. در گام اول با تغییرات لازم در رفتار و در صورت لزوم با مذاکره منطقی و استفاده از تجارب بزرگترها یا مشاوران خانواده و... باید عنان زندگی را به دست بگیرد و تغییراتی که لازم می‌داند را اعمال کند و مسئولیت اشتباهات احتمالی را هم تمام و کمال بپذیرد. در زندگی مشترک او مسئول است و بهتر است ضعف‌های خود را پشت عرف جامعه زن سالارش یا هر دلیل دیگری پنهان نکند.

مطمئناً طلاق چیزی نیست که به این راحتی بتوان در مورد آن صحبت کرد و آن را توصیه نمود. از طلاق به عنوان منفورترین حلال خداوند یاد می‌شود. به نظر من امروزه زن و مرد به اندازه کافی عاقل هستند که بتوانند به خود بیایند و در صورت تمایل به ادامه زندگی مشترک، تلاش کنند که به کمک هم و پرهیز از مقصر نشان دادن طرف مقابل، تصور خود در جایگاه طرف مقابل و درک انتظارات به حق او، دوری از انتقادهای بی‌ثمر، توجه، قدردانی و تمجید نکات مثبت یکدیگر

و.... اصلاحات لازم را در رفتار و روابط خود وارد کنند. در صورتی که این اقدامات هم کفایت نکرد، استفاده از تجربیات و علم روانشناسان و مشاوران خانواده می‌تواند بسیار مؤثر باشد. حتی اگر باز هم نتیجه مورد نظر حاصل نشود، باید بدانید که در بین روانشناسان و مشاوران خانواده، روش‌ها و مکاتب مختلفی وجود دارد. ممکن است دو یا سه متخصص نتوانند انتظارات شما را برآورده کنند اما در زمینه دیگری مثلا «ان‌الپی» یک متخصص بتواند از طریق کشف ریشه مشکل و انجام اصلاحات لازم، موفق شود. بعید می‌دانم زندگی نابسامانی وجود داشته باشد که امکان اصلاح آن از هیچ روشی میسر نباشد. البته به شرطی که طرفین واقعا برای ارتقای کیفیت زندگی‌شان جدیت داشته باشند.

در کل بنده معتقدم هر زندگی‌ای قابل اصلاح است. چون هم طرفین به اندازه کافی عقل و شعور دارند و هم به اندازه کافی روش‌های علمی وجود دارد که بتوانند به زوجین برای کشف مشکلات حقیقی و رفع آنها کمک کنند. مگر اینکه یک طرف یا هر دو طرف، به دلایلی مایل به ادامه زندگی مشترک نباشد و به نوعی به دنبال بهانه باشد. [یا مثلا یکی از آنها فرد معتاد یا قمارباز یا دائم‌الخمری است که از هیچ راهی قبول نمی‌کند که مسئولیت‌هایش را به درستی بر عهده بگیرد] اگر تمام راه‌های ممکن را امتحان کردید، متخصصان و مشاوران نتوانستند به شما کمک کنند و زندگی‌تان سر و سامان نگرفت، اگر قطعا به این نتیجه

رسیدید که به بن بست رسیده‌اید، مطمئن باشید این اصلا یک فضیلت نیست و افتخاری ندارد که شما از زندگی خود ناراضی باشید و آن را ادامه دهید و تحمل کنید.

مردها فراموش نکنند که همچنان مسئولیت ادامه چنین زندگی‌هایی بیشتر متوجه آنهاست. مخصوصا در جوامعی که حق طلاق هم با مردان است. بنابراین در شرایطی که هر زن و مردی در این جهان امکان خوشبخت شدن دارند، نباید مانع اجرای تصمیمی که به صلاحشان است شود. [البته خیلی‌ها زود قضاوت کرده و شانس زیادی برای خود قائل نمی‌شوند.] از نظر بنده اگر مردی مسئولیت خود را قبول کند و برای خوشبختی خود و خانواده‌اش با نیت کاملاً خالص، به خداوند توکل نماید و تمام اقدامات لازم را انجام دهد، خداوند هم او و همسرش را به صلاحشان هدایت خواهد کرد. حتی اگر در نهایت رأی به جدایی دهد، بهتر از آن است که زندگی نامطلوب قبل را تحمل کرده و خود و همسرش را از رسیدن به خوشبختی‌ای که حقشان و در دسترسشان است، محروم سازد.

اگر قدم بعدی شما مذاکره برای طلاق بود، رعایت کامل ادب و احترام و حفظ شئونات، اهمیت زیادی دارد. مذاکره‌ای ترتیب دهید و قرارهای لازم را تعیین کنید که تا حد ممکن، از تلخی این اتفاق کاسته شود و حرمت لحظات خوب گذشته و مخصوصا حرمت زحماتی که هر

کدام برای آن زندگی متحمل شده‌اید حفظ شود. مطمئناً در جریان قبول این ازدواج، هر کدام امتیازاتی که از دست داده‌اند که به راحتی قابل جبران نخواهد بود. ناراحتی هر دو طرف قابل درک است اما از صحبت کردن در مورد کوتاهی‌ها و اشتباهات و مقصرها، جز تلخ کردن اوقات و هتک حرمت‌های احتمالی، نتیجه‌ای انتظار نمی‌رود. مواظب باشید که اگر فرزندی در خانواده وجود داشته باشد، حفظ آرامش او فوق‌العاده مهم است.

علل فرار از طلاق

به دلایل مختلفی ممکن است زوجین از جدایی اکراه داشته باشند:

۱- کمبود اعتماد به نفس

یکی از مهمترین و شایعترین دلایل دوری از طلاق، نداشتن اعتماد به نفس کافی است. تصور اشتباه در مورد اینکه در صورت جدایی، چه عاقبتی در انتظارش خواهد بود، اصلاً کسی یافت می‌شود که حاضر باشد با او زندگی کند و... انسان را از اصلاح زندگی و رسیدن به خوشبختی‌ای که شانس آن را دارد بازمی‌دارد. در چنین شرایطی خیلی وقت‌ها کودکان بهانه ادامه زندگی‌های نابسامان می‌شوند. اما در اکثر مواقع، این فقط یک بهانه است. بهانه‌ای که می‌تواند در حد «باور» به خورد مرد یا زنی که این دلیل را بیان می‌کند نیز رفته باشد. یعنی به راستی باورش شده باشد.

اما تصور نمی‌کنم موردی یافت شود که مرد یا زن، کودکش را دلیل تحمل زندگی نکبت‌بارش بداند اما در صورتی که به نحوی، از تأمین آینده‌اش با یک مورد مناسب مطمئن شود، همان شخص طرفدار جدایی نشود و به طریقی صورت مسئله نگرانی برای فرزندش را تغییر ندهد. مثلاً: «دیگر نمی‌توانستم اشک‌های فرزندم را در هنگام مشاجره با همسرم تحمل کنم.» یا «من فقط برای آینده فرزندم، این تغییر را

قبول کردم.» و.... در صورتی که دلیل قبلی همین شخص این بوده که: «من فقط برای اینکه فرزندم زیر دست ناپدری (یا نامادری) نرود، این زندگی را تحمل می‌کنم.» یا.... چنین اشخاصی را سرزنش نمی‌کنم. ولی باید بدانند که گاهی برای ترقی، پیشرفت و خوشبختی لازم است کمی جسارت داشته باشیم. کمی اهل ریسک باشیم. کمی اعتماد به نفس داشته باشیم. مخصوصا در صورتی که با خلوص نیت کامل، به خداوند توکل کنیم و برای کاری که واقعا به صلاح می‌دانیم، دست به اقدام بزنیم، انشاءالله یاری و پشتیبانی خداوند هم بیشتر از گذشته مشهود خواهد شد.

فلورانس اسکاول شین :

اگر راه‌ها و چاره‌ها را به خدا بسپارید، هر خیر و خوشی به ظاهر محالی را می‌توانید از او انتظار داشته باشید..... از خود نپرسید «آیا واقعا ممکن است؟» خدا نه تنها بخشاینده، بلکه خود موهبت نیز هست و تدابیر حیرت‌انگیز خود را می‌آفریند.

نقل از «در مخفی توفیق» مترجم: گیتی خوشدل (نشر پیکان)

فلورانس اسکاول شین :

هنگامی که کار خود را تمام و کمال به خدا می‌سپارید، از هر وضعیت به ظاهر مخالفی، برکت‌هایی عظیم به سوی شما سرازیر می‌شود.

«نفوذ کلام» مترجم: گیتی خوشدل (نشر پیکان)

امام علی(ع) :

پروردگارا، تو برای دوستانت مأنوس‌ترین مونس‌هایی و برای توکل‌کنندگان بهترین برطرف کننده.

نقل از «نهج البلاغه». خطبه ۲۲۷

سوره مبارکه فرقان. آیه ۱۰ :

زوال‌ناپذیر و بزرگ است خداوندی که اگر بخواهد برای تو بهتر از این قرار می‌دهد....

سوره مبارکه احزاب. آیه ۴۸ :

.... بر خدا توکل کن و همین بس که خداوند حامی و مدافع تو باشد.

سوره مبارکه طلاق. آیات ۲ و ۳ :

.... هرکس تقوای الهی پیشه کند، خداوند راه نجاتی برای او فراهم می‌کند. او را از جایی که نداند روزی می‌دهد و هرکسی بر خدا توکل کند، خداوند کفایت امرش را می‌کند و هرکاری که اراده کند به انجام می‌رساند. قطعاً خداوند برای هر کاری و هر چیزی اندازه و حسابی قرار داده است.

۲- در صورتی که نگرانی برای آینده کودک، واقعا علت اصلی باشد

همان‌طور که پیش‌تر اشاره شد، این دلیل در بیشتر موارد دلیل

اصلی نیست. اما شاید در بعضی موارد، این دلیل واقعا جدی‌تر باشد! بدون شک یکی از تلخ‌ترین جنبه‌های طلاق، نگرانی بابت احساس و آینده فرزندان طلاق است. تجسم واقعه طلاق از نگاه کودکی که شاهد جدا شدن پدر و مادر خود است، می‌تواند هر انسانی را عمیقا تحت تأثیر قرار دهد.

با این وجود در صورتی که طرفین طلاق در زمان جدایی و بعد از آن بتوانند مدیریت مناسبی بر رفتار خود داشته باشند، این قسمت از تراژدی جدایی می‌تواند یکی از کم‌عوارض‌ترین قسمت‌ها باشد.

یک طلاق می‌تواند به صورت‌های مختلفی روی دهد. مثلا یک مینی‌بوس از اقوام زن خانواده با چند ماشین از اقوام مرد خانواده به جان هم بیفتند و پس از یک بزن‌بزن جانانه و کلانتری و دادگاه و... با بدترین حالت‌های ممکن از هم جدا شوند.

یا ممکن است آنقدر شعور طرفین بالا باشد که هر کدام از زوجین، هر قدر که خود و رفتارشان را مناسب و طرف مقابل و رفتارشان را مسبب این جدایی بدانند، به این معترف باشد که در همین دنیا، هزاران یا حتی میلیون‌ها انسان دیگر وجود دارند که می‌توانستند همسر او را با همین اخلاقش خوشبخت کنند و خودشان نیز احساس خوشبختی کنند. به هر حال او نتوانسته است در این کار موفق شود. پس قطعا از این جدایی سهم دارد. دو طرف در نظر داشته باشند که این جدایی

را قبول می‌کنند چون بتوانند برای خودشان و طرف مقابلشان این شانس مجدد را به وجود بیاورند که در زندگی دیگری موفق شود و قلبا خوشبختی طرف مقابل را آرزومند باشند. تمامی اتفاقات تلخ، سوءتفاهم‌ها یا حتی جدال‌هایشان را فراموش کنند چون به لحظه جدایی رسیده‌اند و می‌خواهند برای رسیدن به خوشبختی که حق هر کدام از آنها است، امیدوار باشند.

یادآوری وقایع گذشته، فقط باعث تلخ‌تر شدن این اتفاق و تیره شدن روابطی می‌شود که نباید تیره شود. چون دو طرف مدعی مهم بودن احساسات فرزندشان هستند، پس توقع داریم که شاهد تلاش و نمایش شعور طرفین برای یک جدایی منطقی باشیم نه ادامه طعنه زدن‌ها و زخم‌زبان زدن‌ها و.... بنده شاهد مواردی بوده‌ام که خوشبختی همسر سابق، اصلی‌ترین دعا و آرزوی قلبی شخص بوده است.

کاترین پاندر :

دلیل اینکه گاه مردم ما را می‌آزارند این است که روح آنها توجه الهی و دعای خیر ما را می‌جوید. اگر برای آنها برکت و آمرزش بطلبیم، دیگر آزارمان نمی‌دهند و از زندگی‌مان بیرون می‌روند.

نقل از «از دولت عشق» مترجم: گیتی خوشدل (انتشارات روشنگران و مطالعات زنان)

در صورت درست عمل کردن زن و مرد، روابط بعد از طلاق می‌تواند، با کیفیت بهتری ادامه یابد. به علت آنکه دیگر نسبت به هم مسئولیتی

ندارند، پس انتظاراتشان از یکدیگر به شدت کاسته می‌شود و ریشه بسیاری از ناراضی‌ها در زندگی، برآورده نشدن انتظارات، از جانب طرف مقابل است.

فارغ از روزهایی که دادگاه برای دیدن فرزندشان تعیین می‌کند، کودک محدودیتی از این نظر برای گذراندن وقتش با هیچ کدام نداشته باشد. هر کدام از زوجین سابق هنوز هر کاری از دستش برآید برای کمک به طرف مقابل انجام می‌دهد و کودک شاهد یک رابطه باکیفیت‌تر از گذشته خواهد بود.

کودک هر زمان که بخواهد، بتواند هر دو را با هم داشته باشد و اوقاتی را با هم بگذرانند. همگی در یک رستوران جمع شوند. به گردش تفریح و حتی به سفر بروند. در این دوره‌ها به هیچ عنوان از اتفاقات تلخ گذشته مخصوصاً «کی، کجا مقصر بوده؟» صحبت نمی‌کنند. چون گذشته‌ها گذشته و در آن زمان به عنوان دو انسان عاقل و با فرهنگ، آرامش خودشان و فرزندشان در اولویت قرار گرفته است.

اگر طلاق به این صورت اتفاق بیفتد، حتی ممکن است که آرامش و شرایط روحی و روانی فرزندشان نسبت به زمانی که همگی زیر یک سقف بودند اما شاهد مشاجرات یا اوقات تلخ والدینش بوده، بهتر شود.

فلورانس اسکاول شین :

مردم اغلب می‌پرسند پس چرا کودک شیرخوار که حتی به سنی نرسیده که بتواند مفهوم بیماری را دریابد، مرض را به سوی خود جذب می‌کند؟ پاسخ می‌دهم که کودک نسبت به اندیشه‌های دیگران، حساس و اثرپذیر است و بیشتر اوقات، ترس‌های والدینش را به نمایش درمی‌آورد.

نقل از «بازی زندگی و راه این بازی» مترجم: گیتی خوشدل (نشر پیکان)

امت فاکس :

اگر به دیگری نفرت بورزید، با حلقه‌ای کیهانی به او متصل می‌شوید و به بند او در می‌آیید..... اگر در تمام دنیا تنها یک نفر باشد که به راستی از او خوشتان نیاید، همانا او کسی است که با حلقه‌ای محکمتر از فولاد، خود را به او وصل کرده‌اید.

نقل از «از دولت عشق» اثر کاترین پاندر (انتشارات روشنگران و مطالعات زنان)

مرد و زنی را سراغ دارم که به علت مشکلات غیرقابل تحمل‌شان، نتوانستند به زندگی مشترک‌شان ادامه دهند و با داشتن سه فرزند از هم جدا شدند. در سال‌های بعد خانم ازدواج کرد و از شوهر دومش صاحب دو فرزند با اختلاف سنی دو سال شد. خوشبختانه بعد از ازدواج، این دو نفر روابط خود را بسیار خوب مدیریت کردند. گاهی که آن خانم با شوهر دومش تصمیم می‌گرفتند به مرکز خریدی بروند یا در

مهمانی‌ای شرکت کنند که حضور کودکان خردسال مایه دردسر بود، به منزل شوهر اولش مراجعه می‌کرد و این دو کودک خردسال را به شوهر اولش می‌سپرد.

رفتار شوهر اول این خانم با فرزندان شوهر دومش آنقدر خوب بود که نه تنها آنها او را «بابا» صدا می‌زدند، بلکه بسیار دوستش داشتند. در حدی که با چشم خود دیدم وقتی قصد داشتند برای تفریح و گشت و گذار از خانه خارج شوند، این دو کودک خردسال با گریه و زاری التماس می‌کردند که آنها را به خانه «بابا» ببرند. یعنی ماندن در خانه شوهر اول مادرشان را به تفریح با پدر و مادر اصلی خود ترجیح می‌دادند.

در مثال بالا مطلقاً اغراقی به کار نبردم. یک داستان کاملاً واقعی بود. به نظر شما در چنین حالتی، چقدر سه فرزند به جا مانده از ازدواج اول لطمه روحی خواهند خورد؟

البته نمی‌توان منکر لطمه وارده در روزهای اول شد اما در ادامه، شاید بتوان ادعا کرد که آنها به مراتب، آرامش بیشتری در زندگی خود داشتند. بنابراین همه چیز به عقل و شعور مرد و زن برمی‌گردد که در صورت خاتمه زندگی مشترک‌شان، آیا همچنان دعوای خود را بعد از جدایی هم ادامه می‌دهند یا تمام شدن آن زندگی و بی‌فایده بودن بحث و جدل را درک می‌کنند. آیا همچنان به دنبال خنک کردن دل خود با نیش و کنایه به طرف مقابل هستند یا تأمین آرامش و امنیت روانی

فرزندان‌شان را اولویت اول قرار می‌دهند. آیا به جدل‌های بی‌حاصل خود ادامه می‌دهند یا انتخاب می‌کنند که مانند دو انسان فهمیده و متمدن رفتار کنند.

شاید تصور کرده باشید مثالی که در بالا آوردم، مربوط به یک خانواده تحصیل کرده مرفه در کشورهایمانند سوئیس یا کانادا باشد. اما آن خانم و شوهر اول و دومش، هر سه ایرانی و متولد دهه ۳۰ و ۴۰ شمسی بودند. در مشهد زندگی می‌کردند و میانگین تحصیلات آنها هم کمتر از دیپلم بود.

آیا واقعا امکان ندارد حتی بعد از یک زندگی تلخ، در زمان جدایی، بپذیریم که وارد فاز جدیدی از زندگی شده‌ایم و به حرمت لحظات خوبی که با هم گذرانده بودیم و به احترام خود و برای آرامش و خوشبختی فرزندانمان آنقدر متمدانه رفتار کنیم که بعد از جدایی تبدیل به بهترین، خیرخواه‌ترین و قابل اعتمادترین دوستان یکدیگر شویم؟ البته در اینجا دیگر مسئولیت با مرد نیست. هر دو طرف مسئول و مؤثر هستند.

۳- مهریه‌های سنگین

در بسیاری از موارد، مرد با اینکه به این نتیجه رسیده است که طلاق برای هر دو طرف بهترین گزینه است، از ترس به اجرا گذاشته شدن مهریه

توسط همسرش، اقدامی نمی‌کند. طبیعتاً بهترین حالت این است که آنقدر دیر ازدواج نکند که در چنین مسئله مهمی، هورمون‌هایش برایش تصمیم بگیرند نه عقل او. در بیشتر مواقع مرد در دام عشقی گرفتار می‌شود که چه واقعی باشد یا غیرواقعی، مانع تصمیم‌گیری عاقلانه او می‌شود و هر مهریه‌ای را بدون توجه به عواقبش می‌پذیرد. متأسفانه امروزه مهریه‌های متعارف هم معمولاً خارج از توان و غیرعقلانی تعیین می‌شوند. [به نظر شما، وقتی کل درآمد سالانه یک کارگر (امروز در سال ۱۳۹۹) معادل کمتر از ۳ سکه بهار آزادی می‌شود، یک مهریه متعادل و عادلانه و قابل پرداخت چند سکه بهار آزادی می‌شود؟ در حالی که در عرف اشتباه رایج، مهریه‌ای به مقدار ۱۴ سکه بهار آزادی، مهریه‌ای اندک و حتی نشان خضوع و عقلانیت خانواده عروس به شمار می‌رود، با کمی دقت متوجه می‌شویم که این مقدار به ظاهر ناچیز، برابر حدود چهار سال دسترنج یک کارگر است.] در صورتی که پای عشق یا ادعای عشق و عاشقی در میان نباشد، به راحتی می‌توان از تعیین مهریه‌های غیرمنطقی جلوگیری کرد.

در بین خانواده‌هایی که دختر جوان دارند، خانواده‌هایی یافت می‌شوند که تعیین مهریه بالا را نشان اهمیت دادن خواستگار به دخترشان می‌دانند. دلیل بعضی‌ها برای تعیین مهریه بالا، مقدار مهریه خواهر عروس، دختر خاله یا یکی از اقوام نزدیک‌شان است که رقابت یا

رابطه بیشتری با آنها دارند. گرچه شاید خیلی‌ها چنین طرز تفکرهایی را نشان فقر فرهنگی ایشان بدانند اما نمی‌توان منکر این شد که این را هم می‌توان به نوعی سلیقه یا عقیده برای ایشان دانست. نهایتاً هر قدر که دختر و خانواده‌اش از جمیع جهات مناسب به نظر برسند، برای کسانی که تعیین مهریه‌های بالا را دلیلی بر فقر فرهنگی خانواده دختر می‌دانند، این می‌تواند زنگ خطر مهمی باشد که از چنین خانواده‌هایی دوری کنند. حتی در این حالت ممکن است بقیه معیارهایی که ظاهراً ایده‌آل به نظر می‌رسیده هم، نوعی ظاهرسازی نهفته باشد. بهتر است که بحث چانه‌زنی هم مطرح نشود چون حتی مطرح کردن مهریه سنگین، فقط مربوط به موضوع مهریه نیست و می‌توان آن را نشانه‌ای چندجانبه از اخلاقیات و سلیق خانواده عروس دانست و خیلی مشکلات را در آینده، بر اساس آن پیش بینی کرد.

مجدداً اعلام می‌کنم که تعیین مهریه سنگین الزاماً نشان‌دهنده فقر فرهنگی نیست اما توصیه اکید بنده این است که چنین خانواده‌هایی با خانواده‌هایی که در این زمینه با ایشان هم‌عقیده هستند وصلت داشته باشند نه با خانواده‌هایی که این مهریه‌ها را نشانه‌ای بد یا معنادار می‌دانند.

نکته بسیار مهمی که خیلی از خانواده‌ها، از آن برداشتی اشتباه دارند، وجود مثال‌هایی در اقوام و نزدیکان است که خانم‌ها با وجود تعیین

مهریه سنگین در زمان عقد، آن را در هنگام جدایی طلب نمی‌کنند. دل بستن به چنین نمونه‌هایی یا اعتماد به جملاتی از قبیل «مهریه را کی داده، کی گرفته؟» یا اطمینان به خانواده عروس و.... چنان کار احمقانه‌ای است که تبعات آن را فقط در عمل می‌توان چشید. به نظر می‌رسد که در سال‌های آینده، این جمله جای جمله معروف قبلی را خواهد گرفت که «مهریه را کسی نداده اما همه گرفته‌اند.»

هر اندازه که نسبت به خانواده مقابل اطمینان وجود داشته باشد، برای هر انسان، حدی از عصبانیت وجود دارد که در آن حد، فارغ از میزان تحصیلات، اصالت خانوادگی و.... دست به هر عملی حتی قتل بزند. پس هیچ دلیلی برای چنین اعتمادهای بی‌جایی وجود ندارد.

شخصاً موردی را شاهد بوده‌ام که بدون آنکه پای عشق در میان باشد، به علت سال‌ها آشنایی، خانواده عروس از نظر اعتقادات، شأن و اصالت خانوادگی و فهم و شعور، چنان مورد تأیید پدر داماد قرار داشتند که پدر داماد شخصاً مهریه سنگین را قبول کرد. جالب این بود که کمتر از یک سال بعد، تازه عروس به داماد خیانت کرد و این ازدواج به جدایی انجامید و پدر عروس با اینکه معترف به اشتباه دخترش بود، مهریه دخترش را به اجرا گذاشت. با اینکه خانواده داماد، به لحاظ ثروت، بالاتر از متوسط بودند، اما اثر آن اتفاق بر وضعیت اقتصادی‌شان، بعد از سال‌ها هنوز برطرف نشده است.

مهریه سنگین نه تنها در نهایت موضوع شوخی برداری نیست، بلکه در مراحل میانی زندگی هم می‌تواند اثرات سوئی در زندگی زوجین داشته باشد. خداوند زن و مرد را با خصوصیات و قابلیت‌های خاصی آفریده است. در گذشته اکثراً دختران تلاش می‌کردند که با جذابیت‌های بصری و اخلاقی، شوهر را به خود جذب کرده، در کنترل خود درآورند و برای خودشان حفظ کنند نه با گریزی به نام مهریه. طبیعتاً مهریه سنگین چه از طریق کاهش تلاش زن برای جلب رضایت شوهرش و چه از طریق ایجاد حس ترس و ناامنی برای مرد، روی کیفیت زندگی تأثیر منفی خواهد داشت. شاید به همین خاطر باشد که پیامبر(ص) نیز دختر با مهریه زیاد را شوم می‌دانند.

حضرت محمد (ص) :

شُومُ الْمَرْئَةِ عَلَاءَ مَهْرِهَا.

نقل از «وسائل الشیعه جلد ۱۵»

در زندگی‌های امروزی، خانواده دختر با نوعی مصلحت اندیشی [به عقیده خیلی‌ها از نوع دوستی خاله‌خرسه] کار دختر خود را در زندگی آینده‌اش راحت می‌کنند. مردی که تن به مهریه سنگین داده، از همان روزی که متوجه مقدار حماقتش شود، خود را زیر یک چماق گرفتار می‌بیند. گرفتاری از سخیف‌ترین نوع خودش. نه بر اثر ظرافت‌های زنانه که در گذشته عامل تقویت بنیان خانواده بود. بدین ترتیب جایگاه‌ها و

تعالل خانواده به هم می‌خورد و....

خانواده‌های گرمی در نظر داشته باشند که مطابق آیه ۴ سوره مبارکه «نساء» مهریه هدیه‌ای از جانب مرد به زن است. هدیه‌ای که می‌توان انتظار داشت بزرگتر از هدایای معمول باشد. اما خداوند در قرآن از مردها می‌خواهد که مهریه همسرشان را پرداخت کنند. بنابراین باید متناسب با توان مالی مرد و قابل پرداخت حتی در همان روز اول زندگی‌شان باشد. متأسفانه در اثر فرهنگ اشتباه یا چشم و همچشمی، این هدیه تا حد مهریه‌های بزرگ و غیرقابل پرداخت امروزی، دگرگونی پیدا کرده که پرداخت مقادیر مرسوم آن از عهده بسیاری از خانواده‌های مرفه نیز خارج است. با این حال در جریان ازدواج بیشتر خانواده‌های متوسط هم به وفور به چشم می‌خورد.

[خوشبختانه هنوز اقوامی در ایران وجود دارند که مطابق رسومات‌شان [و البته آیه قرآن] مهریه را در ابتدای ازدواج می‌گیرند. بنابراین چاره‌ای نمی‌ماند جز اینکه مهریه مطابق توان مالی داماد تعیین شود.]

در صورتی که طلاق، تنها راه باز شدن گره یک زندگی شناخته شود، عدم اقدام برای اجرای تصمیم صحیح از ترس به اجرا درآمدن مهریه نیز اشتباه است. باید در مورد این مسئله در فضایی منطقی صحبت شود. گاهی خانم خانه هم به ته خط و گزینه طلاق رسیده است و قصد طلب کردن مهریه خود را هم ندارد اما از اظهار کردن آن به هر دلیلی

خودداری می‌کند. [مجددا تأکید می‌کنم بعید می‌دانم زندگی‌ای وجود داشته باشد که تنها راه بازشدن گره‌اش طلاق باشد اما در صورتی که اراده جدی از دو طرف برای بازکردن گره زندگی‌شان وجود نداشته باشد، طلاق ممکن است راه حل آخر به نظر آید.] واقعا ممکن است رسیدن به توافقی منطقی در یک قدمی زوجین باشد اما آنها به دلایلی احساسی یا به ظاهر منطقی یا عدم اطلاع از نظر موافق طرف مقابل یا ترس مرد از به اجرا گذاشته شدن مهریه، از مطرح کردن آن خودداری کنند.

پیشنهاد بنده به مردانی که همسرشان ادعایی برای گرفتن مهریه خود ندارد نیز این است که هدیه درخوری را برای ایشان در نظر بگیرند. همان مهریه واقعی که مورد نظر اسلام است. بزرگی چنین هدیه‌ای در هنگام جدایی، به سخاوت، شعور و توان مالی مرد بستگی دارد. اما در هر حالت چنین اقدامی نشانه قدرشناسی مرد از زحمات همسر و برخورد مناسبش با موضوع مهریه است.

۴- ترس از حرف و نظر دیگران [به چه قیمتی؟]

علت اکراه بسیاری از زوجین نسبت به طلاق، تجسم جو سنگین محیط اطراف، نسبت به یک انسان جدا شده از همسر خود است. گرچه نمی‌توان منکر آن شد اما قطعا به آن شدت که از جانب ایشان تصور می‌شود نیست. طبیعتا حساسیت ایشان نسبت به این موضوع، نمی‌تواند بر تشدید سنگینی این جو برای‌شان بی‌تأثیر باشد. بنابراین

نباید مقدار سنگینی جو بعد از طلاق را کاملا واقعی دانست و حتما اندازه آن، کمی در ذهن بزرگنمایی می‌شود.

زن و مردی را سراغ دارم که به علی، قادر به تحمل یکدیگر و ادامه زندگی مشترک‌شان نبودند اما از هم جدا هم نشده‌اند. با توجه به توان مالی که داشتند، در دو خانه جدا از هم زندگی می‌کنند. اما بها دادن به حرف مردم تا کجا؟ دامن زدن به یک نظر اشتباه به چه قیمتی؟ هزینه یک خانه اضافه اهمیت بسیار ناچیزی در مقابل خوشبختی است که هر کدام از آنها می‌توانند داشته باشند و خود را از آن محروم کرده‌اند. این زوج خوشبختی‌ای که حق هر کدام از آنهاست را فدای این می‌کنند که نمی‌خواهند به عنوان یک مرد یا زن مطلقه دیده شوند. چنین زوج‌هایی معمولا به این نکته اصلا توجه نمی‌کنند که جواب حرف مردم «موفقیت» است. حرف مردم در یک حالت به شدت کنترل خواهد شد اگر نتیجه جدایی، به دست آوردن خوشبختی شود.

حالت ترسناکی که ممکن است ایشان در زندگی خود متصور شوند، این است که بعد از طلاق یا در زندگی مشترک دوم نیز به مشکل برخورد و خوشبخت نشوند. تجسم جوی که روی آنها قرار می‌گیرد، به واقع سنگین است. با اینکه از گفتن صریح این جمله اکراه دارم، اما مجبورم با طرح سؤالی از ایشان، به این حالت مجسم نشده هم اشاره کنم: «اگر در تلاش سوم یا چهارم به خوشبختی برسید، چطور؟ آیا

جوی که از آن فراری بودید، از بین نخواهد رفت؟» [دقت داشته باشید که در جمله قبلی بنده، به هیچ عنوان ریشه تنوع طلبی وجود ندارد. پیشنهاد آزمون و خطا هم نمی‌دهم. ادعای بنده فقط بر این اساس است که برای هر انسانی، حتما و قطعا اشخاصی وجود دارند که نتیجه ازدواج‌شان، خوشبختی باشد. از طرف دیگر انتظار می‌رود که هر بار با چشم بازتری اقدام شود. بنابراین باید با عقلانیت و استفاده از تجارب گذشته، تلاش کرد که اشتباهات قبل دیگر تکرار نشوند.]

کیم وو چونگ :

یک اشتباه یک معلم عالی است و دو اشتباه خیلی زیاد است.

نقل از «سنگفرش هر خیابان از طلاست» مترجم: مهرناز صائمی (انتشارات پر)

خوشبختی حق هر انسانی است. خداوند در خلقت هر کدام از ما این قابلیت را قرار داده است که بتوانیم در نهایت به خوشبختی مورد نظرمان برسیم. اگر به هر دلیل کم‌ارزشی اقدام نکنیم، ممکن است که در آینده، خیلی بیشتر از سرزنش مردم، مورد سرزنش خودمان قرار گیریم. سرزنشی به حق و حتی سنگین‌تر که رهایی از آن هم به راحتی امکان‌پذیر نباشد. انسان برای رهایی از سرزنش دیگران، ممکن است به شهر یا کشور دیگری مهاجرت کند. اما برای رهایی از سرزنش خودش به کجا می‌تواند فرار کند؟

بعد از ذکر تمام این نکات، اگر همچنان بر حفظ مواضع قبلی خود

مصمم هستید، لااقل به فکر طرف مقابل خود باشید و برای از بین رفتن شانس او در بهبود کیفیت زندگی‌اش اقدام کنید. روزی مسئولیت خوشبخت کردنش را بر عهده گرفتید اما به هر دلیل موفق نبوده‌اید. [حتی اگر همسر خود را مقصر می‌دانید. به هر حال این مسئولیت شما بوده است. خوشبخت کردن هر انسان راهی و روشی دارد که شما در پیدا کردن یا استفاده از آن برای خوشبخت کردن همسرتان، موفق نبوده‌اید.] در صورتی که زن یا مرد دیگری بتواند همسر فعلی شما را به خوشبختی برساند، این مسئولیت تا حد زیادی از دوش شما برداشته خواهد شد و در آینده، سنگینی‌اش شما را معذب نخواهد کرد. پس برای هر دوی شما و حتی اگر فرزندان دارید، برای اینکه آنها هم شادی پدر و مادر خود را شاهد باشند، دست از دلایل به واقع بی‌ارزش و لجبازی با خوشبخت شدن خود و یک انسان دیگر بردارید و به نظرات اشتباه مردم [در صورت وجود] اهمیت ندهید.

حق معلق ماندن در زندگی را ندارید. این کفران نعمتی بزرگ است. یا برای اصلاح زندگی فعلی خود حرکتی انجام دهید، یا به هر نوع دیگری که صلاح می‌دانید برای به دست آوردن شانس مجدد خوشبخت شدن خود و طرف مقابل‌تان دست به کار شوید. هر کدام از زن و مرد برای خوشبختی خود و همسرش مسئول است. اما همان‌طور که قبلاً اشاره کردم، مسئولیت مردها بیشتر است.

چند نکته

این کتاب به پایان خود نزدیک می‌شود. در پایان ذکر چهار نکته را ضروری می‌دانم.

نکته اول :

زن و مرد هر دو مسئولیت‌هایی دارند. مسئولیت انتخاب اشتباه با مرد است. مسئولیت اشتباه در پذیرش با زن است. مسئولیت اعتماد نابجا و قبول مهریه سنگین با مرد است و... اینکه نوک پیکان این کتاب بیشتر به سمت آقایان بود، به این دلیل است که مسئولیت‌های آنها مهمتر و تعیین کننده‌تر است و رهبری خانواده هم با مرد است. اگر خانواده به مسیر نامناسبی هدایت شود، مسئولیت با مرد است. حتی اگر زن پشت فرمان نشسته بوده. مرد نباید از خود ضعف نشان دهد. رانندگی ماشین زندگی یا قسمتی از مسئولیت آن می‌تواند به زن سپرده شود اما نه به علت ضعف بلکه با انتخاب و تنفیذ مرد. اما در این حالت هم مرد مسئول خواهد بود.

نکته دوم :

زندگی مشترک به معنای شراکت در مسئولیت‌ها نیست. این هم یک اشتباه دیگر است که بخواهیم زندگی را شراکتی مدیریت کنیم. همکاری خوب است اما مسئول باید مشخص باشد.

هر جمعی یک رئیس می‌خواهد. سال‌ها پیش حدیثی از امام علی(ع) خواندم که در حال حاضر منبعش را به خاطر ندارم. احتمالاً در کتاب‌های درسی‌ام بود. حدیث با این مضمون بود که «قبل از انجام هر کاری که قرار است به صورت گروهی انجام شود، ابتدا باید یک رئیس (مسئول) تعیین شود. حتی اگر آن گروه فقط دو نفر باشد.»

زندگی مشترک، انجام یک کار ساده کوتاه‌مدت نیست. زندگی مشترک رئیس می‌خواهد. اما چیزی که برای زندگی مشترک مناسب و مفید نیست و حتی ممکن است مثل سم باشد، «ریاست کردن» توسط آن رئیس است. توصیه بنده این است که مردها مسئولیت فطری خود را بر عهده داشته باشند. یا ممکن است به هر دلیلی زوجی بر سر این موضوع توافق داشته باشند که مدیریت خانواده با زن باشد. اما در هر دو حالت، چه مرد و چه زن، باید از «ریاست کردن» خودداری کند. اما شخص دوم باید با کسی که مسئولیت تصمیمات و مدیریت خانه را بر عهده گرفته، همکاری داشته باشد.

ریاست در خانواده مسئول خودش را دارد و نباید در کارش دخالت کرد. در زندگی زناشویی، ریاست باید با عشق و درک و محبت باشد.

نکته سوم :

خداوند مردها و زنان را مساوی آفرید اما برای هر کدام بر دیگری برتری‌هایی قرار داد. مردها [معمولاً] شجاع‌تر، منطقی‌تر، متمرکزتر،

تنبلی‌تر، ایده‌پردازتر و ریسک‌پذیرتر آفریده شدند. هر کدام از این خصوصیات، فایده‌ای برای زندگی‌شان به همراه دارد. مردها در بیرون خانه مسئول حفاظت از مرزهای کشور و حریم خانه‌شان و در خانه مسئول انجام تعمیرات فنی خانه و مقابله با سوسک‌ها و عنکبوت‌ها شدند. آنها این قابلیت دارند که کارهای مورد علاقه خود را به خوبی انجام دهند. حتی کارهای منتسب به خانم‌ها مثل آشپزی.

تنبلی مردها نیز در کارهای خانه فایده دارد. ترکیب تنبلی، ایده‌پردازی و ریسک‌پذیری و تمرکز آنها، در آرامش باعث اختراع و اکتشاف و پیشرفت می‌شد. بسیاری اوقات خانم‌ها به تنبلی مردها واکنش منفی نشان می‌دهند. اما تنبلی مردها اگر با ایده‌پردازی‌هایشان در فضای آرامش ترکیب شود، می‌تواند نتایج مثبتی در زمینه ایده‌های جدید اقتصادی، افزایش درآمد، رفاه یا پس‌انداز خانواده و... به همراه داشته باشد. [البته به شرط آنکه مردها تنبلی‌شان را با قدرت تفکر و ایده‌پردازی و تمرکزشان همراه کنند نه اینکه روی مبل لم داده و با تماشای تلویزیون، هدایت تمرکز فکری‌شان را در اختیار نویسندگان اخبار و فیلمنامه‌ها درآورند. برای مردانی که بیشتر از یک ساعت از وقت‌شان را به تماشای فیلم و سریال‌های تلویزیون و گشت و گذار در شبکه‌های اجتماعی بگذرانند، کمک به همسرشان، در کارهای خانه سزاوارتر است.]

نکنه چهارم

خداوند به خانم‌ها هم در زمینه‌هایی نسبت به مردان برتری داد. خانم‌ها مهربان‌تر، زحمتکش‌تر، بردبارتر و عشوهرگر آفریده شدند. فرزندان در آغوش مادران عشق خالص را تجربه می‌کنند. خانم‌ها در انجام کارهای خانه از آقایان موفق‌تر هستند. مهمتر از همه، برتری قاطع خانم‌ها در تسخیر دل همسر خود است. آنقدر که بتوانند مقتدرانه بر قلوب مردها حکم‌فرمایی کرده و بنیان خانواده را محکم‌تر کنند. البته اگر با وجود مهریه‌های سنگین، خود را از تسخیر قلب شوهر خود بی‌نیاز ندانند و حکم‌فرمایی بر قلب شوهرشان را با حکم‌فرمایی بر خود شوهر اشتباه نگیرند. [انبوه طنزهای موجود در شبکه‌های اجتماعی، نشریات و... در مورد افزایش قیمت سکه و تغییر رویه و رفتار مردان در خانه، غیرمستقیم به همین موضوع اشاره دارد].

شاید این بهترین حالت باشد که در خانه‌ها، مردها رئیس باشند و [فقط در صورت لزوم] حرف آخر را بزنند اما این زن‌ها باشند که با تسخیر قلب شوهر خود، غیرمستقیم بر زندگی ریاست کنند.

تمام کتاب در سه صفحه

لازم می‌دانم تأکید کنم که «طلاق» توصیه این کتاب نیست. این کتاب چهار پیام مهم دارد:

پیام اول: در زمان انتخاب همسر آینده‌تان آگاهانه انتخاب کنید نه جوگیرانه و نه با معیارهای کم‌ارزش یا گذرا.

پیام دوم: آقایان در زمان انتخاب، عاقلانه عمل کنید و در تمام طول زندگی مسئولانه رفتار کرده و اجازه ندهید عرف‌های ناصحیح بر زندگی‌تان سایه اندازد. تا مردی از خود ضعف و بی‌درایتی نشان ندهد، زن‌سالاری یا نظرات ناصحیح اطرافیان خود و اطرافیان همسرش وارد خانه‌اش نمی‌شود. در هیچ شرایطی از زیر بار مسئولیت‌های خود، شانه خالی نکنید و مسئولیت تمام انتخاب‌ها، تصمیم‌ها و اقدامات خود را بپذیرید.

خانم‌ها بیشتر به آفرینش خود توجه کنید. به اشتباهات رایج بین اطرافیان‌تان حتی اگر تا حد عرف جامعه ارتقاء یافته باشند و ناصحیح انسان‌های فاقد صلاحیت بها ندهید. از قدرت ظرافت‌های خدادادی خود بهره ببرید نه از قدرت زبان و تحکم و انتقاد و بازخواست. اینکه همسران را به خود جذب کرده یا از خانه فراری کنید به خودتان بستگی دارد.

همه انسان‌ها در قبال خوشبختی خودشان و بعد همسرشان و بعد فرزندان‌شان مسئولند. خداوند در این دنیا انواع امکانات و قوانین برای خوشبخت شدن یا اصلاح زندگی قرار داده است. اگر زندگی نامطلوبی دارید، حق ندارید بی‌تفاوت باشید. وقتی خداوندی داریم که در خلقتش برای هر کدام از حواس پنجگانه انسان، لذت‌های متنوع فراوانی خلق کرده، کاملاً مشخص است که چه نوع زندگی‌ای را برای ما مد نظر داشته. خداوند انسان را مختار قرار داده اما می‌خواسته که شاد و خوشبخت باشد. غیر از این به نوعی کفران نعمت کرده‌ایم. پس زندگی نامطلوب باید و باید و باید اصلاح شود. حتی اگر نسبت به خودمان انگیزه‌ای نداریم، برای مسئولیتی که در برابر همسر و فرزندان خود داریم باید اقدام کنیم. بدین منظور، راه‌های زیادی برای اصلاح یک زندگی نامتعارف وجود دارد. «طلاق» صرفاً گزینه آخر است. ضمناً شخصاً این حق را برای کسی متصور نیستم که پیش‌داوری کرده و زندگی‌اش را اصلاح‌ناپذیر دانسته و راه‌های اصلاحی قبل از طلاق را در نظر نگیرد.

پیام سوم: برای انتخاب آگاهانه پیش از ازدواج، نجات زندگی مشترک یا افزایش کیفیت آن و حتی تربیت بهتر فرزندان استفاده از تخصص روانشناسان و مشاوران خانواده را جدی بگیرید.

پیام چهارم: اگر برای اصلاح زندگی در نهایت به گزینه طلاق رسیدید، حداکثر شعور و شخصیت خود را بکار برید، بهترین عملکرد

خود را ارائه دهید و رفتار متمدنانه‌ای داشته باشید. برای احترام به همسران و زحماتش. برای احترام به خود و شخصیت خود. و از همه مهمتر، برای به حداقل رساندن تبعات منفی‌ای که متوجه فرزندان‌تان خواهد شد. اتفاقات و مکالمه‌های روزهای جدایی تا سال‌ها و احتمالا تا آخر عمر در حافظه خواهد ماند و بر خاطر شما تأثیر می‌گذارند. انتخاب نوع و کیفیت این تأثیر با خودتان است. حتی اگر طرف مقابل در این زمینه همکاری نکند، شما در حفظ شأن خود کوشا و مراقب فرزندان خود باشید.

همیشه مردها مقصرند

عباس اژدرالدینی

سطرهای نمونه

در اینجا برای شما سطرهایی از کتاب‌هایی که قبلاً نوشته‌ام یا به زودی آمده چاپ می‌شود را به صورت نمونه آورده‌ام. در دوران قرنطینه خانگی برای جلوگیری از شیوع بیماری کرونا، بعضی از این کتاب‌ها را به صورت رایگان توزیع کردم که از آنها استقبال خوبی شد و بازخوردهای خوبی نیز به دست بنده رسید. در صورت تمایل می‌توانید برای تهیه نسخه چاپی آنها به سایت انتشارات مانیان Maniyan.ir مراجعه کنید یا سفارش خود را به شماره ۰۹۱۰۴۸۳۱۹۶۵ یا ۰۹۰۲۷۸۹۱۰۲۰ پیامک ارسال کنید. انشاءالله نسخه الکترونیکی این کتاب‌ها نیز در اپلیکیشن کتابخوان «کتابراه» و بعضاً در سایت انتشارات مانیان یا سایت azhdaroddini.com توزیع خواهد شد.

در حال نوشتن کتابی درباره «موفقیت» هستم که به دلایلی قصد ندارم فعلاً به نام آن اشاره کنم اما سطرهایی از آن را در اینجا برای شما آورده‌ام:

در دهه ۸۰ مستندی از صدا و سیما به نمایش درآمد و سیدی‌های آن در مغازه‌های کتاب فروشی‌ها و سیدی فروشی‌ها هم به فروش می‌رسید. نام این مستند زیبا و تأمل برانگیز «راز» و موضوعش «قانون جذب» بود. البته ما در فرهنگ خودمان از ده‌ها سال قبل، کل این

مستند را در جمله‌ای خلاصه داشتیم و پشت به پشت به ما منتقل شده بود: «اگر چیزی را از ته دل بخواهید، خداوند آن را به شما خواهد داد.» اما احساس می‌کردم که هم مستند راز و هم آن جمله قدیمی، کمبود یا ایراداتی در خود دارند که آن را برای بسیاری از مردم باورناپذیر می‌کنند. اگر خواستن از ته دل چنین قدرتی داشت، خودم سال‌ها بود که خواسته‌هایی از ته دل داشتم، پس کجا بود نتیجه‌اش؟

مستند راز، توانسته بود نظر من را به موضوع «موفقیت» جلب کند. ولی نمی‌توانستم قبول کنم که فاصله یک کارمند ساده که حقوق ماهیانه‌اش کفاف گذران یک زندگی معمولی را هم نمی‌کند با داشتن یک خانه سه خوابه در قسمت مرفه شهر، تنها در حد جذب آن خانه به طور صحیح [همانطور که مورد نظر کارشناسان آن مستند است] باشد. این مستند، کتاب‌های خانم پاندر، اسکاول شین و بسیاری از نویسندگان معروف دیگر، پر بود از مثال‌های اینچینی اما احساس می‌کردم که یا بیان قانون جذب باید کامل‌تر از این باشد یا عوامل دیگری هم باید در کنار قانون جذب قرار بگیرند تا موفقیت‌های مورد نظر حاصل شوند.

با اینکه استفاده از قانون جذب را به خیلی‌ها توصیه کردم اما ناخودآگاهم همیشه دنبال یک تکه گمشده پازل موفقیت از طریق قانون جذب بود. تا اینکه بعد از سال‌ها، این تکه گم شده را پیدا کردم.....

فعلا مطالعه این کتاب را متوقف کنید، خوب تأمل کنید و خواسته‌های را که رسیدن به آن به معنای رسیدن به موفقیت و دریافت آن احساسی باشکوه است را انتخاب کرده و در جایی از همین کتاب یادداشت کنید و سپس به مطالعه کتاب ادامه دهید.....

سپردهایی از کتاب «بابا و آرشیدا» :

.....یک شب همسرم با دختر بابا به خانه مادرش رفته بود. صبح فردایش که بیدار شدم، دیدم همسرم پیامک زده: «آرشیدا مریض شده. ما بردیمش فلان بیمارستان کرج.» دختر بابا آن زمان حدودا ۹ ماهه بود. تا رسیدن به کرج استرس زیادی تحمل کردم. وقتی رسیدم، خواب بود. دکتر گفته بود که باید بستری شود. من، همسرم، پدر و مادر همسرم و خاله‌های دخترم همراه دختر بابا بودیم.

من مجبور شدم برای آوردن چیزی که به خاطر ندارم چه بود، به تهران بروم و فوراً برگشتم. وقتی رسیدم، عصر بود و زمان ملاقات. همگی دور تختش جمع شده بودند ولی صورت دختر بابا به سمت دیگر اتاق و ظاهراً به روی شکم، خواب بود. پرسیدم خوابه؟ گفتند نه. مگر چنین چیزی ممکن بود؟ گفتم: «پس چرا اینطوری شده؟» کسی جواب نداد. حالش بدتر شده بود. تا آن روز سابقه نداشت در هیچ حالتی آنقدر بی‌حرکت و نسبت به اطرافیانش بی‌توجه باشد. دختر بابا

خیلی خوش برخورد و بازیگوش بود و حتی اگر مریض بود هم، حداقل ارتباط و لبخندی با اشخاص دور و برش داشت. اما آن لحظه او مانند تکه گوشتی روی تخت افتاده بود. هیچ حرکتی نداشت. پرسیدم به هیچکس عکس العمل نشان نمی‌دهد؟ همسرم گفت نه. خیلی نگران شدم. چون مادربزرگ و خاله‌هایش را خیلی دوست داشت. آنها خیلی با او بازی می‌کردند. تخت را دور زدیم تا ببینم من چه تلاشی می‌توانم انجام دهم. به آن سمت که رسیدم گفتم دختر بابا... چشمانش به سمت من چرخید. من را که دید، به آرامی لبخندی زد و دستش را به سختی به سمت من دراز کرد. تا آن زمان، آن همه به من خندیده بود ولی هیچ کدام به اندازه آن لبخند آرام و ضعیف، من را خوشحال و حالم را عوض نکرده بود. آن لبخند بر خاطر من حک شد. وقتی دستش به سمت من دراز شد، همه خوشحال شدند. می‌خواست که بغلش کنم. با اینکه تصور می‌کردم با وجود لوازم پزشکی که به او متصل بود نتوانم بغلش کنم، ولی هرطور که بود، بلندش کردم و دختر بابا را در آغوشم گرفتم.....

سپردهایی از کتاب «خاطرات یک فعال دانشجویی»:

..... دوست مشترک من و ر.ف گفت که ر.ف از خانم م.د خواستگاری کرده بوده ولی خانم م.د نمی‌پذیرد. ظاهراً ر.ف متصور بوده که خانم

م.د به من یا ما به هم علاقه داشتیم و به علت وجود این علاقه بوده که خانم م.د به او جواب منفی داده است.

این تصور به شدت و از بیخ و بن غلط بود. مدارک روشنی هم در این ارتباط وجود داشت. همان طور که قبلا اشاره مختصری کردم، من مدت ها قبل از این اتفاقات، تصمیم داشتم که در زمان مناسب از همکلاسیم خواستگاری کنم و در خلال این ماجراها، در حال خواستگاری کردن بودم. [در حالی که بسیاری از دختران دانشگاه بدشان نمی آمد که یکی از معروف ترین دانشجویان دانشگاه از ایشان خواستگاری کند، اما آن دخترخانم به ضرس قاطع به من جواب منفی داد. البته نمی دانست که اگر یک فعال دانشجویی از او خواستگاری کند، دیگر کار از کار گذشته است و در حال حاضر او مادر آرشیدا است]......

از کتاب «یک فعال دانشجویی بعد از فارغ التحصیلی در ایران» :

اهانت های یک مهندس خارجی به ایرانیان

در فاز دوازده پارس جنوبی با مهندسان زیادی از ملیت های مختلف همکاری کردم. یکی از مهندسان خارجی این پروژه (آقای R) فردی خشن و پرخاشگر بود و اشخاص زیادی از برخوردهای نامناسب او ناراضی بودند. اما با توجه به پست و موقعیتی که داشت، ظاهرا کاری از

دست کسی ساخته نبود. با اینکه زبان رایج بین مهندسان غیرایرانی، انگلیسی بود اما متأسفانه او چند فحش و اصطلاح توهین‌آمیز فارسی هم فراگرفته بود و گاهی در صحبت‌هایش با ایرانی‌ها از آنها استفاده می‌کرد.

یک روز که او برای بازدید از پروژه آمده بود و من او را همراهی می‌کردم، بعد از اتمام بازدیدش با هم به صحبت نشستیم. حدود ۴۵ دقیقه در مورد اسلام و دیگر ادیان با هم صحبت کردیم. این باعث شد که کمی به هم نزدیکتر شویم. در پایان من به اطلاع او رساندم چند اصطلاح فارسی که گاهی مورد استفاده قرار می‌دهد، توهین‌آمیز محسوب می‌شوند و درست نیست که در هنگام صحبت با یک ایرانی، از این الفاظ استفاده کند. آن اصطلاحات را یکی‌یکی برای او گفتم و معادل محترمانه آن را هم به او آموختم. او هم از من تشکر کرد.

چندی بعد او در رأس تعداد زیادی از مهندسان خارجی، از پروژه بازدید کرد. سوالی در مورد یکی از قسمت‌های مکانیکال پروژه پرسید که من به آن اشراف نداشتم. چون فعالیت‌های عمرانی و مکانیکال پروژه کاملاً از هم تفکیک شده بودند. اما با توجه به اینکه هیچ‌کدام از مهندسان مکانیک در آنجا حضور نداشتند، من یکی از سرکارگران اجرایی را صدا زدم، سوال را پرسیدم و جوابش را برای آقای R ترجمه کردم. آقای R که با پاسخ داده شده قانع نشده بود، به فارسی گفت:

«خفه شو.» من تصور کردم او معادل محترمانه‌تری که به او آموخته بودم را فراموش کرده است. به همین خاطر آن را به او یادآوری کردم. او گفت که متوجه هست چه می‌گویند و منظورش دقیقا همان «خفه شو» بوده است. من عصبانی شدم. با اینکه تعداد زیادی از مهندسان خارجی از جمله آقای کیم (یکی از مهندسان بلندپایه و بسیار محترم و بااخلاق با ملیت کره جنوبی) در بین ما بودند، من با صدای بلند و بسیار عصبانی [به زبان انگلیسی] گفتم: «به تو گفتم که به ایرانی‌ها توهین نکن.» سپس سه بار با تمام قوا بر سرش فریاد زدم: «خودت خفه شو. خودت خفه شو. خودت خفه شو.».....

سپردهایی از کتاب «چگونه با معدل ۱۰/۵ دانشگاه سراسری قبول شدم»:

در این کتاب قصد داریم شما را با چیزی که بودم، روشی که استفاده کردم و علل موفقیت‌م آشنا کنیم. معتقدم روش مطالعه و برنامه‌ریزی خودکاری که ابتکار خودم بود، می‌تواند برای هر دانش‌آموز و دانشجویی در هر مقطع تحصیلی و با هر معدلی، بسیار مفید و کاربردی باشد و چنان مهارت‌های شما را در به خاطر سپردن مطالب و تست‌زنی افزایش دهد که اصلا اهمیت نداشته باشد سطح آمادگی رقبای‌تان، چه مقدار از شما بالاتر باشد. چون شما با این روش می‌توانید هر اختلاف سطحی با دانش‌آموزان ممتاز و تیزهوش را جبران کنید. البته اگر تصمیم‌تان برای

قبول شدن در کنکورهای مقاطع مختلف، جدی باشد.
[ضمناً عملکرد این روش مطالعه برای به خاطر سپردن معانی لغات
خارجی نیز عالی است.]

سخن آخر

خوانندگان محترم، برای زمانی که جهت مطالعه این کتاب
اختصاص دادید، ممنونم. مؤثرترین لطف و حمایت شما می‌تواند
ارسال نظرات، پیشنهادات و انتقاداتتان به آدرس ایمیل
azhdaroddini@gmail.com یا پیام مستقیم به صفحه
اینستاگرام بنده به [abbas.azhdaroddini](https://www.instagram.com/abbas.azhdaroddini) باشد.

مطابق هماهنگی‌های به عمل آمده، شما می‌توانید برای تهیه نسخه
چاپی این کتاب، به سایت نشر مانیان www.maniyan.ir مراجعه کرده
یا سفارش خود را به شماره ۰۹۱۰۴۸۳۱۹۶۵ یا ۰۹۰۲۷۸۹۱۰۲۰ پیامک کنید.
از همراهی شما سپاس‌گزارم.

منابع استفاده شده در این کتاب

- قرآن مجید
- انجیل
- تورات
- زیور
- نهج البلاغه
- اصول کافی، جلد ۲
- وسائل الشیعه، جلد ۱۴ و ۱۵
- بحار الانوار، جلد ۶۸ و ۷۴
- مستدرک، جلد ۲
- مکارم الاخلاق
- مکارم الاخلاق فی حق الزوج و المرأة
- سفینه البحار، جلد ۱
- تفسیر منهج الصادقین، جلد ۱۰
- معانی الأخبار
- دلال الامامه و کنز العمال، جلد ۷
- «بازی زندگی و راه این بازی» اثر فلورانس اسکاول شین. ترجمه

- گیتی خوشدل (نشر پیکان)
- «در مخفی توفیق» اثر فلورانس اسکاول شین. ترجمه گیتی خوشدل (نشر پیکان)
 - «نفوذ کلام» اثر فلورانس اسکاول شین. ترجمه گیتی خوشدل (نشر پیکان)
 - «کلام تو عصای معجزه‌گر تو است» اثر فلورانس اسکاول شین. ترجمه گیتی خوشدل (نشر پیکان)
 - «چشم دل بگشا» اثر کاترین پاندر. ترجمه گیتی خوشدل (نشر پیکان)
 - «از دولت عشق» اثر کاترین پاندر. ترجمه گیتی خوشدل (انتشارات روشنگران و مطالعات زنان)
 - «اصول موفقیت» اثر جک کنفیلد. (ناشر: شادان پژواک)
 - «بیندیشید و ثروتمند شوید» اثر ناپلئون هیل. ترجمه مهدی قراچه‌داغی (انتشارات شباهنگ)
 - «موفقیت نامحدود در ۲۰ روز» اثر آنتونی رابینز ترجمه فریبا جعفری (انتشارات نسل نواندیش)
 - «مردان مریخی زنان ونوسی» اثر جان گری. ترجمه لوئیز عندلیب و اشرف عدیلی (نشر علم)
 - «سنگفرش هر خیابان از طلاست» اثر کیم وو چونگ. ترجمه مهرناز

- صائمی (انتشارات پیر)
- «شیوه نهنگ» اثر کنت بلانچارد. ترجمه سید حسام‌الدین حسینی (انتشارات سعید نوین)
 - «قانون پنج ثانیه» اثر مل رابینز. ترجمه افشین چایچی نصرتی (نشر نوین)
 - «جادوی کامیابی ۲ ساختار جادو» اثر ریچارد بندلر و جان گریندر. ترجمه مهدی مجردزاده کرمانی (انتشارات راه‌بین)
 - «راز رزق» اثر دکتر مهدی عزیزان (نشر زمزم هدایت)
 - «۱۰۰ راه برای داشتن رابطه‌ای فوق‌العاده» اثر دیوید نیون. ترجمه: مریم تقدیسی (انتشارات پندار تابان)
 - «سایکو سایبرنتیک» اثر ماکسول مالتز. (ترجمه و ارائه آی موفقیت)
 - «خلاصه ۵۰ کتاب برتر خودیاری» اثر تام بالتر بودن. ترجمه آزاده مبشر و سیامک صادقی (نشر راشین)
 - «محدودیت صفر» اثر جو ویتال و ایهایلیاکالا هولن ترجمه فرهاد فروغمند
 - «هرگاه باور کنید، می‌بینید» اثر وین دایر. ترجمه مصطفی یزدانی (انتشارات آتیسا)
 - «شفای زندگی» اثر لوییز هی. ترجمه گیتی خوشدل (نشر پیکان)



از این نویسنده منتشر شده است:

