

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

چیزهایی که مادرم نگفت

و

پدرم نمی دانست

مؤلف: دکتر جان گری

مترجم: شیرین یزدانی



فهرست

- مقدمه ۲۱
- فصل اول: چیزهایی که مادران نگفت و پدرتان نمی دانست**
- چیزهایی که ما نمی دانیم ۴۷
- مروری به مهارت‌های ارتباطی جدید ۴۹
- فصل دوم: خواسته‌های زنان و مردان در زندگی مشترک‌شان چیست؟**
- مهمترین هدف یک مرد ۶۳
- زنها چگونه شاد می‌شوند ۶۴
- تقلید کردن از مردان ۶۵
- زنان شاغل و خانه‌دار ۶۶
- مردان در محیط کار و خانه ۶۷
- داد و ستد در زندگی مشترک و تفاوت میان زنان و مردان در این رابطه ۶۸
- ماجرای زندگی سلی و اسکات ۷۱
- زنها مستخدم و مردها تنبل نیستند ۷۵
- تقسیم کاری زنان و مردان ۷۶
- چرا زنان جوامع امروزی از زندگی‌شان لذت نمی‌برند و ناراحت هستند؟ ۷۷



- ۷۹..... حس مادری در زنان
- ۷۹..... بیاید از گذشتگانمان درس بگیریم
- ۸۰..... کار زنان هیچ وقت مقامی ندارد
- ۸۲..... زنان نباید بیش از حد از خودشان انرژی بگذارند
- ۸۳..... حمایت‌های عاطفی مردان
- ۸۴..... چگونه مردها می‌توانند به همسران‌شان کمک کنند؟
- ۸۷..... چرا حرف زدن برای زن‌ها این قدر مهم است؟
- ۸۸..... تضاد میان زن و شوهرها
- ۸۹..... چطور یک مرد را تشویق کنید شنونده‌ی خوبی برای حرف‌هایتان باشد؟
- ۹۰..... هنر خوب گوش کردن
- ۹۲..... خواسته واقعی مردها چیست؟
- ۹۳..... درک تفاوت‌های میان زن‌ها و مردها

فصل سوم: وظایف و مسئولیت‌های زن و شوهرها در زندگی

مشترک

- ۹۸..... کار کمتر، حمایت بیشتر
- ۱۰۲..... مادران ما برای مقابله با استرس چه کار می‌کردند
- ۱۰۳..... چرا زنان نیاز دارند با کسی حرف بزنند و دردودل کنند؟
- ۱۰۴..... دلیل نصیحت کردن‌های مردان
- ۱۰۶..... مردها چگونه با استرس و فشارهای کاری خودشان کنار می‌آیند؟
- ۱۰۷..... چرا مردها، زن‌ها را درک نمی‌کنند؟
- ۱۰۸..... ساکت نشستن روی یک تخته سنگ
- ۱۰۹..... چرا مردها تلویزیون تماشا می‌کنند؟
- ۱۱۰..... وقتی زن‌ها شوهرانشان را درک نمی‌کنند
- ۱۱۴..... چرا مردها دوست دارند تنها باشند؟
- ۱۱۵..... وقتی مردها همسران‌شان را درک نمی‌کنند
- ۱۱۷..... وقتی زنان در مورد احساسات‌شان حرف می‌زنند
- ۱۱۹..... چرا مردها به ازدواج کردن تن نمی‌دهند
- ۱۲۱..... نگاه کردن به انتهای تونل و کوتاه‌نگری مردان
- ۱۲۲..... وقتی مردی خانواده را از یاد می‌برد

- ۱۲۳..... مردان و استرس‌ها و فشارهای کاری‌شان
- ۱۲۴..... ۱. رسیدن به موفقیت
- ۱۲۴..... ۲. توجه کردن به مسائل دیگر
- ۱۲۷..... ۳. قدرشناسی از مردان
- ۱۲۸..... وظایف جدید زن و شوهرها
- ۱۳۰..... تغییر نقش و شخصیت
- ۱۳۴..... وقتی زن‌ها نمی‌توانند حرف بزنند و دردودل کنند
- ۱۳۴..... چرا زن‌ها باید حرف بزنند؟
- ۱۳۵..... موارد تفاهم زن و شوهرها
- ۱۳۸..... چرا زن‌ها دوست ندارند از شوهرانشان سؤال بپرسند؟
- ۱۳۹..... وقتی مردها برای انجام وظایف‌شان انگیزه‌ی کافی دارند
- ۱۴۱..... آیا زن‌ها باید خواسته‌های‌شان را مطرح کنند یا نه؟
- ۱۴۳..... مردها نمی‌توانند خیلی به همسرانشان کمک کنند
- ۱۴۴..... ما نباید بیش از حد از همسرمان انتظار داشته باشیم

فصل چهارم: تفاوت‌های زنان و مردان

- ۱۴۸..... تفاوت‌های بین مغز زن‌ها و مردها
- ۱۴۹..... تفاوت‌های فیزیکی، مغزی و هورمونی در مردها و زن‌ها
- ۱۵۰..... تفاوت در عملکرد مغز زن‌ها و مردها
- ۱۵۳..... مسیر تکاملی مغز انسان
- ۱۵۵..... تفاوت پسرها و دخترها
- ۱۵۶..... رشد عقلانی مردها و زن‌ها
- ۱۵۷..... تفاوت‌های مغزی زن و مرد و تأثیر آن بر نحوه‌ی ارتباط آن‌ها با یکدیگر
- ۱۵۸..... شناختن مردها
- ۱۵۹..... ۱- وقتی مردها ناراحت می‌شوند، حرف نمی‌زنند
- ۱۶۲..... ۴- وقتی همسرانشان گریه می‌کنند آن‌ها ناراحت می‌شوند
- ۱۶۲..... ۵- مردها به‌ندرت به همسر خود می‌گویند که او را دوست دارند
- ۱۶۳..... ۶- مردها به‌ندرت از احساسات‌شان حرف می‌زنند
- ۱۶۸..... نفس عمیقی بکشید و تا شماره‌ی ده بشمارید
- ۱۶۹..... مردها در نشان دادن احساسات‌شان، با زن‌ها تفاوت دارند

- ۱۷۱ مردها چگونه عشق و محبت‌شان را به همسر خود نشان می‌دهند
- ۱۷۲ توجه کردن به احساسات و عواطف زن‌ها
- ۱۷۳ مردها چگونه با استرس کنار می‌آیند؟
- ۱۷۴ اهمیت تفریح و سرگرمی برای مردها
- ۱۷۴ ورزش و رقابت کردن با دیگران
- ۱۷۵ به شکار رفتن، ماهیگیری، تنیس و گلف
- ۱۷۶ سینما رفتن
- ۱۷۷ خواندن روزنامه یا تماشای اخبار
- ۱۷۷ بیشتر کار کردن راه‌حل این مشکل نیست
- ۱۷۸ مردان که بیش از حد، تلاش می‌کنند
- ۱۸۰ انجام کار کمتر و حمایت بیشتر
- ۱۸۰ مرحله‌ی اول: تام قبول کرد که سعی نکند مشکلات همسرش را حل کند
- ۱۸۲ مرحله دوم: تام به همسرش کمک می‌کند
- ۱۸۵ دلیل ناامید شدن مردها
- ۱۸۵ موفقیت و روابط زن و شوهر در زندگی مشترک
- ۱۸۶ رابطه‌ی میان زن‌ها و ثروتمند شدن شوهرانشان
- ۱۸۶ پولدار شدن مرد باعث نمی‌شود که همسرش از زندگی خود بیشتر لذت ببرد
- ۱۸۷ چرا زن‌ها احساس یأس و ناامیدی می‌کنند؟
- ۱۹۱ چرا زن‌ها باعث می‌شوند که شوهرانشان با آن‌ها حرف نزنند؟
- ۱۹۳ چگونه زن و شوهرها می‌توانند حامی یکدیگر باشند؟
- ۱۹۴ علت جدایی زن و شوهرها
- ۱۹۶ زن‌ها احساس می‌کنند که مسئولیت‌های آن‌ها بیشتر از شوهرانشان است
- فصل پنجم: مهارت‌های لازم برای اینکه مردها شنونده‌ی خوبی برای**

حرف‌های همسرشان باشند

- ۲۰۱ چرا مردها حالت تهاجمی به خودشان می‌گیرند
- ۲۰۳ ماجرای خریدن کامپیوتر
- ۲۰۵ چگونه همسرم از احساساتش حرف زد؟
- ۲۰۶ اهمیت احساس امنیت برای زن‌ها
- ۲۰۸ (به همسرتان اجازه دهید خود واقعی‌اش) باشد

- ۲۰۹.....بهترین زمان برای حل مشکلات
- ۲۱۲.....چگونه از جواب‌دادن به سؤال‌های همسران طفره روید؟
- ۲۱۳.....آماده‌شدن برای طفره رفتن از جواب‌دادن به سؤال‌های همسر
- ۲۱۵.....اهمیت خویشتن‌داری و پرهیز از مشاجره
- ۲۲۰.....هدف اصلی
- ۲۲۲.....راه‌حل ارائه ندهید
- ۲۲۴.....باهمسران هم‌دردی کنید و از او سؤال بپرسید
- ۲۲۹.....ماجرای خرید رفتن با بونی
- ۲۳۰.....چگونه می‌توانیم حرف‌های همسرمان را به دل نگیریم؟
- ۲۳۱.....احساسات منفی زن‌ها، موقتی و زودگذر است
- ۲۳۲.....احساسات زن‌ها، با حقایقی که به آن معتقدند، فرق دارد
- ۲۳۳.....چگونه حرف‌های همسرمان را به دل نگیریم؟
- ۲۳۵.....احساسات منفی زودگذر هستند
- ۲۳۶.....از همسران سؤال بپرسید تا مجبور نشوید در مقابل او جبهه‌گیری کنید
- ۲۳۷.....توصیه‌هایی برای مردها تا بتوانند حامی همسرانشان باشند
- ۲۳۹.....چگونه مردان می‌توانند احساسات همسرانشان را درک کنند؟
- ۲۴۰.....اهمیت داشتن تماس چشمی
- ۲۴۱.....چرا همسرمان نسبت به ما سرد می‌شود
- ۲۴۳.....چگونه مرد می‌تواند به همسرش نزدیک شود و از ناراحتی‌های او کم کند
- ۲۴۴.....وقتی همسران از دست شما عصبانی است چه کار باید بکنید؟
- ۲۴۶.....تأثیر پشتکار در یادگرفتن این مهارت
- ۲۴۷.....فقط کافی است که به حرف‌های همسران گوش کنید و چیزی نگوید
- ۲۴۹.....اگر پدران ما می‌دانستند

فصل ششم: مهارت‌های لازم برای زن‌ها تا اینکه بتوانند به

شوهرانشان کمک کنند که شنونده‌ی خوبی برای حرف‌هایشان

باشند

- ۲۵۲.....نحوه‌ی حرف‌زدن مردها و زن‌ها باهم تفاوت دارد
- ۲۵۴.....بحران جدید زنان امروزی
- ۲۵۷.....از روش‌های مختلف استفاده کنید

مقدمه

آخر هفته در سفر بودم. شب شده بود، می‌خواستم بخوابم که کسی در زد؛ در را باز کردم و دیدم یکی از زنانی که آن روز در سمینار من شرکت کرده بود، پشت در اتاق هتل ایستاده است. در سمینار چندباری او را دیده بودم؛ قیافه‌ی جذابی داشت. وقتی در را باز کردم سریع وارد اتاق شد و بدون اینکه چیزی بگوید به چشمانم خیره شد و گفت: می‌خواهم با تو ازدواج کنم. زبانم بند آمده بود. نمی‌دانستم چه چیزی باید بگویم. گفت: تو را دوست دارم. نمی‌دانستم باید چه جوابی به او بدهم. شوکه شده بودم، می‌ترسیدم. به خودم گفتم مردی متأهل هستم و از زندگی‌ام کاملاً راضی‌ام، همسرم را هم دوست دارم.

آن مهمان ناخوانده خیلی صحبت کرد تا مرا به این کار راضی کند. با خودم کلنجار می‌رفتم تا از دام او فرار کنم؛ ولی خیلی سخت بود. درنهایت تصمیم خود را گرفتم و جواب محکمی به او دادم.

او به طرفم دوید و دوباره پیشنهاد خودش را مطرح کرد. زمان به شدت کند می‌گذشت. فضای نامناسبی بر اتاق حاکم شده بود. وقتی آن زن نزدیکم شد، یکباره به یاد همسرم بونی افتادم و خودم را به عقب کشیدم.

گفتم: ببخشید، ولی من متاهلم و نمی‌توانم با تو ازدواج کنم.
آن زن با دیدن عکس‌العمل من گفت: خوب، اشکالی ندارد. به هیچ
کس نمی‌گویم که با تو رابطه دارم.

گفتم: شاخک‌های همسرم به او خبر می‌دهد که چه اتفاقی افتاده. او از
همه چیز زندگی من خبر دارد و اگر بفهمد زن دیگری دارم، از کوره در
می‌رود. فکر می‌کنم بهتر است از اینجا بروی.

آن زن لبخندی زد و گفت: یعنی تو مرا دوست نداری؟!
واقعاً به تک همسری اعتقاد داشتیم، ولی وقتی این سؤال را از من
پرسید، با خودم گفتم بهتر است کمی در مورد این موضوع فکر کنم. در
ذهنم شروع کردم به دلیل تراشی با خودم فکر می‌کردم که ازدواج مجدد
چه اشکالی دارد. از خودم می‌پرسیدم مگر نمی‌شود همسر و خانواده‌ی
خوبی داشته باشم و گاهی اوقات نیز در کنار زن دیگرم باشم؟

بالاخره بعد از کلی صحبت و بحث کردن او را متقاعد کردم که برود.
در نهایت به این نتیجه رسیدم که اگر با زن دیگری ازدواج کنم،
همسرم از کار من ناراحت خواهد شد. گرچه می‌دانستم تصمیم درستی
گرفته‌ام؛ ولی آن شب تا صبح نتوانستم بخوابم؛ ساعت‌ها به این مسئله فکر
می‌کردم. من جلوی وسوسه‌های شیطانی آن زن ایستاده بودم، ولی از
خودم می‌پرسیدم: آیا ضرورت دارد یک مرد همیشه تک همسر باقی بماند؟
نمی‌دانستم چرا مردان نباید با زنی به جز همسر خودشان ازدواج کنند. شاید
افکارم قدیمی بود و شاید هم باید مثل دیگران فکر می‌کردم: زندگی
مشترک نباید مرد را زندانی کند و نگذارد او به خواسته‌هایش برسد. چرا

باید خود را اسیر زندگی مشترکم می‌کردم. این‌ها سؤالاتی بودند که مرا آزار می‌داد.

از طرفی خوب می‌دانستم که اصلاً قصد آزار همسرم را ندارم و نمی‌خواهم او از دستم عصبانی شود. قبلاً یک‌بار در زندگی مشترکم شکست خورده بودم و نمی‌خواستم دوباره طعم شکست را بچشم. اصلاً از همسرم توقع نداشتیم که به من خیانت کند؛ چون همسر سابقم به من خیانت کرده بود، دوست داشتم رنج و عذابش را ببینم. حالا از خودم می‌پرسیدم که چرا تک همسری اینقدر مهم است و چرا من دلیل این کار را نمی‌دانستم.

در حالی که در رختخواب به این طرف و آن طرف غلت می‌خوردم به این فکر می‌کردم که چرا مردان بعد از ازدواج حق ندارند به زن دیگری به جز همسرشان فکر کنند. قلبم می‌گفت این کار اشتباه است؛ ولی شیطان مرا وسوسه می‌کرد؛ سعی می‌کردم دلیل قانع‌کننده‌ای برای این موضوع پیدا کنم.

قبل از اینکه بخوابم، جرقه‌ای در ذهنم به وجود آمد. با خودم گفتم: شاید اگر همسرم مطمئن شود که من همیشه عاشق او هستم و هیچ‌گاه او را ترک نخواهم کرد، حساسیت‌های او کمتر شود و من بتوانم با زن دیگری رابطه داشته باشم. به خودم گفتم که اگر رابطه‌ی من مخفی و کوتاه مدت باشد و با آن زن ازدواج موقت کنم، همسرم از این مسئله ناراحت نمی‌شود و من هم به آن زن تعلق خاطری پیدا نخواهم کرد. شاید این بهترین راه‌حلی بود که به ذهنم رسید.