



✓ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و..... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند،

شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید. برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی

لینک زیر کلیک کنید.

www.karnil.com

WWW.KARNIL.COM

ده عادت مردانه و عصبانیت زن ها (1)

نویسنده: باربارا دی آنجلیس

دکتر باربارا دی آنجلیس در کتاب خود رازهایی درباره زنان بیان می کند که ده عادت ارتباطی مردها را عصبی می کند و اینگونه آغاز می کند که:

این ده عادت ارتباطی را که زن ها همیشه از آن شکایت دارند در زیر لیست کرده ام. این لیست را براساس تحقیقات و مصاحبه هایم با زوج ها، مقاله های تحقیقاتی که دریافت کرده ام و صحبت های هزاران زن که در سمینارهای مختلف شرکت کرده و داستان هایی از زندگی خود را با من در میان گذاشته اند، ترتیب داده ام. خانم های عزیز: مطالعه این مقاله برای خود شما نیز از اهمیت زیادی برخوردار است. شاید در رابطه با ازدواج خود احساس خوشبختی چندانی نمی کنید یا مایوس و سرخورده شده اید اما نمی دانید که چرا. شاید هنگامی که نامزد/همسرتان نیز از شما می پرسد که چه چیزی آزارتان می دهد نتوانید به درستی به او توضیح دهید که به راستی از چه چیزی ناراحت یا نگران هستید. اطلاعات ارائه شده طی صفحات آتی به شما کمک خواهد کرد موارد و نواحی مشکل ساز رابطه خود را دقیقاً مشخص کنید و درباره ی آن ها با نامزد/همسرتان صحبت کنید تا بتوانید کمتر به نزاع پردازید و بیشتر عشق بورزید.

مردان عزیز: اطلاعات ارائه شده در این مقاله برایتان گرانها خواهند بود. موجب خواهد شد از دعوا، تنش، بداخلاقی و ترش رویی، مخالفت و نق زدن های بسیار جلوگیری کنید و حرکات و رفتارهایی از خود را که به طرزی ناخودآگاه موجب تولید تنش در رابطه تان شده است و احساسات بدی را در نامزد/همسرتان تولید می کند، شناسایی کنید.

پیش از هر چیز توجه داشته باشید که این لیست از موارد ده گانه بدین منظور طراحی نشده است تا از شما انتقاد کند. معتقدم که بیشتر مردها از این عادات ارتباطی خود حتی آگاه هم نیستند و به همین دلیل است که آموختن آن ها بسیار مهم و مفید می باشد. در اینجا هرگز مقصود و منظورم آن نیست که با این لیست تقصیر را به گردن شما بیاندازم. بگذارید به شما بگویم که در کتاب رازهایی درباره ی مردان که می بایست باید هر زنی بداند لیست مشابهی نیز از اینگونه عادات ارتباطی زن ها و اشتباهات آورده ام که زن ها در رابطه با مردان مرتکب می شوند. هنگامی که این لیست را تهیه می کردم با خبرشدم که بسیاری از زن ها برای این عادت های ارتباطی نامزد/همسرشان اسم هایی وصفی بر روی آن ها گذاشته بودند که برایم بسیار جالب بود. برای نمونه یکی از زن هایی که به من مراجعه می

کرد می گفت از آن جا که شوهرش احساساتش را در خود می ریزد و به اصطلاح آن ها را فرو می خورد و سپس ناگهان منفجر می شود و آنها را بیرون می ریزد او را «آقای آتشفشانی» نامیده بود! زن دیگری که نامزدش به یکباره ساکت و عبوس می شد و با او حرف نمی زد گفت که او و دوستان هم جنس آن خانم - البته بین خودشان! - هر بار که چنان رفتاری از نامزدش سر می زد او را «آقای نامرئی» می نامند.

مثلاً می گفتند: حدس می زنی امروز صبح کی سرو کله اش پیدا شد؟ آقای نامرئی!»

ما زن ها به این دلیل از این اسامی و القاب نه چندان افتخارآمیز استفاده می کنیم تا با خشم و احساسات سرکوب شده خود - هنگامی که نامزد/همسرمان این ده عادت ارتباطی ضعیف را از خود آشکار می سازند - کنار بیایم و آن ها را خالی کنیم. فکر کردم مفید باشد من هم از این ایده استفاد کنم تا شاید منظور خود را بهتر بیان کرده باشم. خواهید دید که هر یک از این عادات ارتباطی به شخصیتی نسبت داده شده اند که نام آن نماد ویژه ی آن رفتار بخصوص است. این ده عادت ارتباطی مردها که زن ها را عصبی می کند به همراه شخصیت های نمادین آن در لیست زیر آورده شده اند. البته امیدوارم تنها فقط هنگامی این لیست را به مرد !! زندگی تان نشان دهید که مطمئن باشید دیگر نمی خواهید او را ببینید:

01 آقای اسرارآمیز

02 مردهایی که از حرف زدن طفره می روند: آقای لغزنده

03 مردهایی که ساکت و عبوس می شوند: آقای نامرئی

04 مردهایی که خواسته ها و نیازهایشان را به ما نمی گویند: آقای مرموز

05 مردهایی که احساسات شان را فرو می خورند و به یکباره منفجر می

شوند: آقای آتشفشان

06 مردهایی که وسط صحبت و مذاکره اتاق جلسه را ترک می کنند: آقای

گریزپا (فراری)

07 مردهایی که زیاد دستور می دهند: آقای فرمان فرما

08 مردانی که احساسات ما را مسخره می کنند: آقای نیش و کنایه زن

09 مردهایی که به منظور فرار کردن از چیزی ناخوشایند به دروغ متوسل می

شوند: آقا مرغه

010 مردانی که سریعاً ناراحت شده و به دنبال آن فوراً از خود واکنش نشان می

دهند: آقای ترقه

آقای اسرارآمیز 01

هنگامی که از اینگونه مردها سؤالاتی می پرسید هیچ چیز واضح و روشنی

دستگیرتان نمی شود.

از این که درقبال چیزی تعهد کلامی بدهد، بیزار است.

تمامی تلاش های نامزد/همسر خود را برای شنیدن پاسخی روشن از او با شکست مواجه می کند.

خانمهای عزیز اجازه دهید شما را به آقای اسرارآمیز معرفی کنم. آن دسته از نامزد/همسران ما که به هیچ چیز پاسخ روشنی نمی دهند همیشه در پس پرده ای از ابهام باقی می مانند. آقای اسرارآمیز شخصیتی آزارگر دارد. زیر شما هرگز نخواهید توانست بفهمید چه در افکارش می گذرد یا چه احساسی دارد. اینطور نیست که اصلاً با شما حرف نزند. نه. او با شما صحبت می کند. اما مشکل این است که هرگز پس از آنکه صحبت هایش تمام شدند نمی توانید بگویید به شما چه گفته است. آقای اسرارآمیز متخصص صحبت کردن و ارتباط برقرار کردن بدون دادن کمترین اطلاعات است. برای نمونه، مارتین سعی دارد با شوهرش برایان در باره ی دختر چهارده ساله شان که به طور نیمه وقت با آنها زندگی می کند صحبت کند. مارتین: برایان، دیشب شارلوت دوباره داشت توی اتاقش سیگار می کشید. من به چیزی به او گفتم اما او دوباره عصبانی شد در را کوبید به هم. برایان: من به کاریش می کنم.

مارتین: خب، می خواهی بهش چی بگی؟ قبلاً چندین بار در این باره با او صحبت کرده ای.

برایان: مارتین، من حل اش می کنم.

مارتین: می دونم حل اش می کنی. اما خیلی خوب می شد اگه بگی می خواهی چه سیاستی را با او در پیش بگیری. چون که بالاخره من و تو با هم هستیم. روی همین اصل دوست دارم بدونم کی می خواهی باهاش حرف بزنی تا من قبلش با صحبت های اضافی خراب نکنم.

برایان: ببین، گفتم باشه. ولم می کنی؟

در اینجا برایان مانند آقای اسرارآمیز رفتار می کند. پاسخ های او همه مبهم و ناواضح هستند. او هیچ گونه جزئیاتی را ارائه نمی دهد. به هیچ چیز اشاره ی خاصی نمی کند هیچ یک از پرسش های مارتین را اساساً پاسخ نمی گوید و به هیچ یک از نگرانی های او رسیدگی نمی کند. مارتین اصلاً نمی تواند بگوید شوهرش برایان آنکه مسئله سیگارکشیدن دخترشان را به رخ او کشیده است از دست او ناراحت است یا اینکه اصلاً حتی ناراحت هم نشده است این مسئله برایش اهمیتی ندارد. این را هم نمی تواند بفهمد که آیا مسئله را جدی گرفته است یا نه. به عبارت دیگر اصلاً نمی داند درون برایان چه می گذرد!

در زیر نمونه ی دیگری از این عادت ارتباطی ذکر شده است:

زن سعی دارد با نامزد خود در باره ی برنامه ریزی برای تعطیلات آخر هفته شان صحبت کند.

می پرسد: «دوست داری جمعه با ماشین به دوری بیرون شهر بزنیم؟»

مرد پاسخ می دهد: «بد نیست.»

«خب، می خواهی پرسم چه جاهایی می تونیم بریم؟»

در حالی که توجه درست و حسابی نیز از خود نشان نمی دهد، می گوید: «خب،

اگه دوست داري اين کار را بکني، بکن!»
زن مي گويد: «اونجوري که بوش مي ياد خيلي دوست نداري بريم. زياد هيجان زده به نظر نمي رسي.»
مرد پاسخ مي دهد: «من همچين چيزي کفتم؟»
فکر مي کنيد چنين مکالمه اي چه احساس سي به زن بدهد. اين احساس که مي خواهد از عصبانيت جيج بزند. مرد چنان مبهم حرف مي زند که نامزدش هرگز نمي تواند احساس واقعي او را در اين باره بفهمد و بداند که چکار بايد بکند و چکار نکند.
مردان عزيز: مي توانيد حدس بزنيد نامزد/همسرتان چه ميزان از وقت خود را صرف اين مي کند که چيزي از شما بفهمد؟ ما زن ها به زني از دوستان نزديک خود زنگ مي زنيم و مي گوييم: «آره، ديشب اينو گفتم. حالا فکر مي کنی منظورش چي بود؟» يا: «با توجه به جوابي که قبلاً داده بود فکر مي کنی دوباره موضوع را مطرح کنم يا به کمی صبر کنم بينم چي مي شه؟» فکر مي کنی زن ها چرا اينطور سؤالات را از هم مي پرسند: زيرا شما مردان مبهم صحبت مي کنيد و زير بار هيچ چيز نمي رويد و نمي گوييد که در افکارتان چه مي گذرد و ما را وادار به ذهن خواني و حدس زدن مي کنيد.
در زير تمثيلي است که به خوبي نشان مي دهد چرا زن ها از اين عادت مردها بيزارند. فرض کنيد يکي از دوستان تان به شما زنگ مي زند و از شما مي خواهد که با او به کوهنوردي برويد. شما با خوشحالي تمام موافقت مي کنيد و دوستان مي گويد که فردا با ماشين به دنبال شما خواهد آمد. او سر موقع مي رسد و هر دو به راه مي افتيد. از او مي پرسيد: «خب، مي خواهيم به کجا برويم؟»
پاسخ مي دهد: «خودت مي بيني جاي خيلي زيبايي يه.»
«خب، خيلي دوره؟»
«نه زياد.»
مي پرسيد: «چقدر طول مي کشد با ماشين به اونجا برسيم؟»
«زياد طول نمي کشه. آخرش مي رسيم.»
از دوست تان براي آنکه مبهم صحبت مي کند و سؤالات شما را بدون پاسخ مي گذارد ناراحت مي شويد. نمي توانيد از سفر لذت ببريد زيرا سفرتان پر از شک، ترديد و عدم قطعيت است. خب مردان عزيز: زن ها نيز هنگامي که با آنها اينطور صحبت مي کنيد درست دچار همين احساس مي شوند.
چرا مردها خود را اسرارآمیز مي کنند.
مردها به دلايل زير در ارتباطات خود مبهم و ناواضح رفتار مي کنند.
01 مبهم بودن براي شما يک مکانيزم امنيتي به حساب مي آيد.
همانگونه که قبلاً نيز ديديم مردها دوست ندارند اشتباه کنند. گاهي اوقات آنان به طرزي ناخودآگاه مبهم بودن و اسرارآمیز بودن را به عنوان روشي براي حمايت و محافظت از خود انتخاب مي کنند. چنانچه از پاسخ سؤالي مطمئن نباشند يا در رابطه با چيزي هنوز تصميمي قطعي نگرفته اند، به طرز مبهم و «چند پهلو» پاسخ

می دهند. با این روش چنانچه مرتکب اشتباهی شوند کسی آنان را بازخواست نخواهد کرد. زیرا هرگز چیزی نگفته اند تا خلاف اش ثابت شود. به همین دلیل برایان نمی توانست هیچگونه جزئیاتی را در رابطه با سیگار کشیدن دخترشان در اختیار همسرش قرار دهد زیرا خودش هم به درستی نمی دانست می خواهد چه کار کند و به جای آنکه به این موضوع اعتراف کند ترجیح داده بود اسرارآمیز باشد. 02 مبهم بودن شکلی از استقلال و خودمختاری محسوب می شود.

آیا به یاد دارید که آزاد بودن و مستقل بودن برای مردها تا چه حد برایشان اهمیت دارد؟ مبهم بودن در ارتباطات در حکم بیمه ای است برای غرور و منیت مرد. هرگاه مردی به سؤالی پاسخی واضح نمی دهد، در واقع برای خود این حق را محفوظ نگاه داشته است تا نظرش را عوض کند بی آنکه مورد سرزنش نامزد/همسرش قرار گیرد. چنانچه اطلاعات زیادی در اختیار او قرار ندهد هرگز مورد نکوهش و توبیخ قرار نخواهد گرفت. با این روش دست و پای خود را هم نبسته است. هر چه کمتر از خودش بگوید، تعهد کمتری را تقبل کرده در نتیجه احساس آزادی بیشتری خواهد کرد.

چگونه مردان اسرارآمیز زن ها را وادار می سازند تا از آنها بازپرسی و بازجویی کنند. گفتگو با مردان مرموز و اسرارآمیز ما زن ها را مایوس؛ سرخورده و عصبی می کند. زیرا هرگز موفق نمی شویم اطلاعاتی را که برای احساس امنیت و رهاکردن موضوع نیاز داریم، به دست آوریم. بنابراین بی حوصله و کم طاقت می شویم و نمی توانیم جلو برویم، مگر آنکه اطلاعات و داده های بیشتری دریافت کنیم. نتیجه این می شود که می ترسیم و احساس رهاشدگی، ناامنی و عصبانیت می کنیم. به طرز اجتناب ناپذیر مردان مرموز و اسرارآمیز همیشه در نهایت آن روی ما را در می آورند که خودشان هم از رو به رو شدن با آن بیزارند! «بازپرسی» و «بازجویی». می گوئیم: «بالاخره نگفتی که کی به یک حسابدارزنگ می زنی تا بیاد. می تونی تاریخش رو به من بگی؟» «آیا درباره ی تعطیلاتمان فکر کردی؟» «چرا نمی گی چه اتفاقی افتاده که اینقدر ناراحت و عصبانی هستی؟» بازپرسی و بازجویی هنگامی که مرد در ارتباطات خود مبهم و ناواضح رفتار می کند تقریباً حتمی و اجتناب ناپذیر است. زیرا ما زن ها نیاز داریم احساس امنیت کنیم، برنامه ریزی کنیم و تصمیم بگیریم بی آنکه مجبور باشیم تا ابد منتظر شما بمانیم تا سرانجام شما تصمیم تان را بگیرید و برای همگی این ها به جزئیات نیاز داریم راه حل:

سعی نکنید اینقدر از دست ما بگریزید! به هنگام ارتباط برقرار کردن سعی کنید 01 اطلاعات لازم و مکفی را در اختیار نامزد/همسرتان قرار بدهید. چنانچه هنوز از تصمیم تان مطمئن نیستید و به درستی نمی دانید چه احساسی دارید، به او بگویید.

برای نمونه در مثال پیش برایان به جای آن که بگوید: «یه کاریش می کنم.» می توانست بگوید: «درست نمی دانم چه کار باید بکنم. می خوام چند ساعت در آن باره فکر کنم. بعداً به تو خواهم گفت چه تصمیمی گرفته ام.»

02 به نامزد/همسر خود به چشم یک دشمن که باید اطلاعات را از او مخفی نگه دارید، نگاه نکنید. به یاد داشته باشید هر چه ما زن ها کمتر در رابطه با چیزی بدانیم، عصبی تر می شویم و احساس ناامنی بیشتری می کنیم و سپس شما باید با «خانم بازپرس» رو به رو شوید!

در میان گذاشتن اطلاعات با ما، روشی است برای اینکه به ما نشان دهید با ما در یک تیم هستید. لازم نیست یک یک جزئیات را به ما بازگو کنید. کافی است یک دید کلی و اجمالی به ما بدهید.

آقای لغزنده 02

چنین مردهایی هیچ وقت حوصله حرف زدن ندارند. مدام می گویند الآن وقت مناسبی برای حرف زدن نیست. البته این وقت مناسب هیچ وقت نیز فرا نمی رسد.

تصمیم گیری، را همواره به تعویق می اندازند. به طوری که هیچ وقت خبر نخواهید شد که اوضاع از چه قرار است و چه پیش خواهد آمد.

خانم های عزیز! آیا چنین مردی را می شناسید؟ بله. درست حدس زدید. «آقای لغزنده!» او با مهارت تمام جا خالی می دهد و از مکالمه و گفت و گو فرار می کند. سعی می کند حتی المقدور کمتر با شما، نگرانی های تان یا قول هایی که داده است مواجه شود.

مرد لغزنده استاد تمام عیار «لیز خوردن» و فرار از «موضوع» است. زیرا نمی خواهد با چیزی سروکله بزند. هنگامی که به او گوش می کنید، طوری حرف می زند که انگار گرفتارترین مرد روی زمین است. هیچ گاه وقت ندارد به آنچه شما را ناراحت کرده است گوش کند. همیشه یک چیز در محل کار یا زندگی او است که اجازه نمی دهد با موضوعاتی که همیشه از آن ها فرار می کند رو به رو شود. از آنجا که مرد لغزنده اساساً اهل رویارویی و برخورد نیست، لذا در اوایل رابطه ظاهراً چنین به نظر می رسد که از روحیه ی همکاری و تشریک مساعی خوبی برخوردار باشد.

البته تا هنگامی که دست او را نخوانده اند و بر همگان مشخص نشده است که او با ظرافت و هوشمندی تمام با غیر قابل دسترس بودن شما را بازی داده است.

آقای لغزنده در واقع دوست و فامیل پرو پا قرص آقای اسرارآمیز است. انگیزه های این دو اساساً شباهت های بسیاری با یکدیگر دارند. او نیز مانند آقای اسرارآمیز از اینکه او را «زمین گیر» کنند بیزار است و سعی می کند تا سرحد ممکن از اشتباه کردن و کنترل شدن توسط یک زن، جان سالم بدر ببرد. شاید بتوان گفت که طبیعت لغزنده ی او شکلی از رفتار تخاصمی - انفعالی اوست. بدین معنا که هیچوقت مستقیماً با شما رو در رو قرار نمی گیرد. بلکه فقط از دست تان در می رود. اما مرد لغزنده چگونه عمل می کند؟

هنگامی که مشکلی پیش می آید از آن فرار می کند 01

شعار آقای لغزنده این است: هرگز چیزی را که می توانی تا ابد به تعویق بیندازی، امروز انجام نده. او در به تعویق انداختن کارها و موکول کردن آن ها به زمانی نامعلوم یک متخصص زبردست و زبده است و همواره بهانه ی خوبی در دست دارد که چرا

الآن زمان خوبی برای پرداختن به مشکل خاصی نیست. یکی از بهانه هایی که او همیشه از بر دارد این است که: «بذار درباره ش فکر کنم.» مشکل آن است که مسائل، موضوعات، تصمیمات و نگرانی ها همیشه در مکانی مجهول و زمانی نامعلوم به نام «هرگز» حل و فصل خواهند شد. هرگز نمی توانید مطمئن باشید که آیا به آنها رسیدگی لازم خواهد شد یا خیر.

نامزد/همسرش را از روند پیشرفت کارها باخبر نمی کند 02

مردان عزیز: فرض کنید که به فوتبال علاقه مند هستید و به گزارش مستقیم مسابقه ای که از رادیو پخش می شود گوش می کنید. به دلایلی که بر شما معلوم نیست گزارشگر اطلاعات زیادی را در اختیار شنوندگان نمی گذارد. مثلاً نمی گوید که دو تیم در کدام یک از دو نیمه بازی می کنند. حساب امتیازات را اعلام نمی کند و نمی گوید که تا پایان مسابقه چقدر زمان باقی مانده است. و ضربه در چه فاصله ای از دروازه زده می شود. در عوض تمام وقت به طرزی مبهم به صحبت هایی درباره ی «کلیات فوتبال» می پردازد و گه گاهی اشاره ی مختصری نیز به آنچه در زمین می گذرد. دارد و سپس دوباره از موضوع اصلی پرت می شود. چه احساس به شما دست خواهد داد. طبیعتاً عصبانی و سرخورده خواهید شد. با عصبانیت فریاد خواهید زد: «می خواهم بدانم دو تیم «چند-چند» هستند. چرا هیچ اطلاعاتی نمی دهد؟»

خب، این درست دقیقاً همان احساسی است که در مواجهه با آقای لغزنده به زن ها دست می دهد. ما زن ها خواهان آنیم که در جریان آخرین گزارش ها در باره ی روند پیشرفت مسائل، موضوعات و تصمیماتی قرار بگیریم که به عنوان یک زوج، مشترکاً برای هر دوی ما مهم است. ما نیاز داریم مرتباً ما را «به روز» کنید و از جدیدترین تغییرات همواره باخبر شویم. بدون این گونه اطلاعات در تاریکی تنها می مانیم.

برای نمونه فرض کنید همین یک ماه پیش به نامزد/همسرتان قول دادید که بیمه ی درمانی بهتری برای خانواده مان پیدا کنید. پیش از آن که مهلت انقضای بیمه ی قبلی سرآید. هفته ها می گذرند بدون این که شما چیزی بگویید. از آنجا که زن ها همیشه حسان زمان را خوب در دست دارند. به خوبی آگاهییم که مهلت انقضای بیمه ی قبلی نزدیک شده است و باید آن را تمدید کنیم یا با شرکت دیگری قرارداد ببندیم. سعی می کنیم درباره اش با شما صحبت کنیم، اما شما ما را با عکس العمل شدیدالحن از دور خارج می کنید: «به تو گفتم که یک کاریش می کنم. این هفته سرم خیلی شلوغ است.»

این عکس العمل چه احساسی به ما می دهد؟ احساس ناامنی مطلق! نمی دانیم که آیا اصلاً خودمان این کار را بکنیم یا این که مدام به جان شما نق بزنیم. تا شما سرانجام آن را انجام دهید.

آقای لغزنده: خانم نق نقو!

آقایان لغزنده مهارت ویژه ای در پا در هوا نگه داشتن ما زن ها دارند. نمی توانیم برنامه ریزی کنیم، مسائل را حل و فصل کنیم. در زندگی حرکت به جلو داشته

باشیم، تصمیم بگیریم، این ها همه و همه تنها برای آن است که آقای لغزنده ی زندگی ما از برقراری ارتباط و تبادل اطلاعات با ما سرباز می زند. بنابراین به طرزی طبیعی و بی آنکه چاره ای داشته باشیم در کمال تأسف به زن هایی «نق نقو» بدل می شوم: مدام به او «گیر» می دهیم که با ما صحبت کند. همه جا او را تعقیب می کنیم تا سرانجام تصمیمات ضروری را با او فیصله دهیم و تمام مدت مسائل و موضوعات حل و فصل نشده و باقیمانده ی گذشته را پیش می کشیم تا آنجا که خش دار مدام صداهای نابهنجار تولید کنیم! پرواضح است که کل این CD مثل یک ماجرا همچون چرخه ای معیوب تولید اشکال خواهد کرد. بدین معنا که هرچه ما زن ها بیشتر تلاش می کنیم تا شما را گیر بیاندازیم، شما مردان احساس فشار بیشتری خواهید کرد و هر چه شما احساس فشار، اجبار و الزام بیشتری بکنید. لغزنده تر شده و از دست مان بیشتر فرار خواهید کرد!

هنگامی که زنی با مردی لغزنده رابطه دارد احساس می کند او را نمی بیند. اینکه بدیهی پنداشته می شود مردهای لغزنده اهمیتی نمی دهند چنانچه از طفره رفتن های او در تصمیم گیری اذیت و آزار شویم برای او اهمیتی ندارد، چنانچه با مسامحه کاری هایش مدام ما را پا در هوا نگه دارد. با وجود این هنگامی که خودش دل و دماغ صحبت کردن را پیدا می کند انتظار دارد در آن وقت ما هم با خوشحالی و خوش اخلاقی تمام به صحبت های او گوش کنیم و مانند قبل آماده ی گفت و گو و مذاکره با او باشیم. در نهایت آقای لغزنده از نامزد/همسر خود زن غرغرو و نق نقویی می سازد که بیشتر مثل مادر بزرگ ها با او رفتار خواهد کرد تا یک معشوق یا همسر.

راه حل:

هنگامی که نامزد/همسرتان می خواهد درباره ی چیزی با شما صحبت کند، 01 طفره نرود. چنانچه نمی توانید در همان لحظه با ما صحبت کنید، به جای اینکه بی خبر ما را بگذارید و بروید، به ما بگویید.

در زیر فرمول ساده ای برای برخورد هر چه مهربانانه تر با نامزد/همسرتان در مواقعی که قادر به گفت و گو نیستید یا آمادگی آن را ندارید، ارائه شده است. این فرمول را فرمول سه مرحله ای نامیده ام.

هنگامی که آمادگی صحبت کردن را ندارید چه کار کنید:
فرمول سه مرحله ای:

01 دریابید که او نیاز دارد با شما صحبت کند. به عبارت دیگر به این نیاز و گرایش در او صحنه بگذارید.

02 به طریقی پاسخ دهید.

03 مجدداً برنامه ریزی کنید (زمان دیگری را تعیین کنید) برای نمونه بگویید: عزیزم متوجه ام که برایت خیلی مهمه از حالا بدونی تعطیلات می خواهیم چه کار کنیم این را هم می دانم که دوست داری از پیش همه چیز رو مرتب کنی. اما الان کمی سرم شلوغ است بهتر نیست شنبه یه وقتی پیدا کنیم تا موقعی که بچه ها به کلاس فوتبال رفتن، درباره ای صحبت کنیم؟

02 اطلاعات جدید درباره ی آنچه را که می دانید منتظر آن هستیم مرتباً به ما بدهید و ما را از روند پیشرفت کارها با خبر کنید. برای نمونه:
«عزیزم، می دانم که قول داده بودم بیمه ی مان را تمدید کنم. راستش هنوز فرصت آن را پیدا نکرده ام. ترتیبی می دم که این هفته حتماً انجام اش بدم.»
یا:

«درباره ی گفت و گویی که هفته ی پیش درباره ی رنگ کردن اتاق خوابمان داشتیم فکر کردم. احساس می کنم هنوز نمی تونم این کار رو شروع کنم. بخشی از وجودم با این کار موافق است اما بخشی از وجودم هم می گوید صبر کنیم، ببینیم شاید خانه را اصلاً فروختیم. تو چه فکر می کنی؟»
اگر کاری را که قولش را داده بودید انجام نداده باشید یا به درستی از احساسات خودتان آگاه نیستید، ما حتی از کمترین اطلاعات و داده ها در آن باره نیز خوشحال می شویم و برای آن از شما متشکر و ممنون خواهیم بود.

آقای نامرئی

عمیق ترین احساسات خود را با آن ها در میان می گذارید، اما آن ها همان طور مثل مجسمه می نشینند و به شما زل می زنند.
هنگامی که نظرشان را درباره چیزی می پرسید، می گویند نظری ندارند. هنگامی که متوجه می شوید از چیزی ناراحت یا گرفته هستید و از ایشان می پرسید چه اتفاقی افتاده است به گونه ای رفتار می کنند که گویی حرف شمارا نشنیده اند و پاسخی ندارند.

چه بلاهایی که آقایان نامرئی بر سر زن ها نیاورده اند؟! آقایان نامرئی اغلب به تلاش های زن به منظور برقراری ارتباط با سکوت پاسخ می دهند. صحبت کردن با چنین مردهایی مثل انداختن سنگریزه در چاهی است که ژرفای آن بی انتهاست. منتظرید صدایی از کف چاه بشنوید، اما خبری نمی شود. این دقیقاً همان اتفاقی است که به هنگام تلاش برای گفت و گو با آقای نامرئی می افتد. بدین معنا که فقط «غیبت می زند»!

گاهی اوقات رابطه داشتن با آقای نامرئی این احساس را به انسان می دهد که با اشباح رابطه دارد. او هم با شماست و هم نیست! او را می بینید، اما احساس اش نمی کنید. او به گونه ای رفتار می کند که گویی حضور دارد، اما چیزی نمی گوید. با ماشین و به همراه نامزدتان به طرف رستورانی می روید تا شام بخورید. ظاهراً اوقاتش تلخ است. می پرسید: «عزیزم، آیا از چیزی ناراحت هستی؟» سکوت. همین طور به رانندگی ادامه می دهد.

سر میز صبحانه به شوهرتان می گوید: «فکر می کردم به زودی می تونیم از تعطیلاتمون استفاده کنیم.» سکوت. روزنامه اش را می خواند. چیزی نمی گوید. به نامزدتان می گوید: «از اینکه وقت زیادی را به مکالمه ی تلفنی با نامزد قبلی اش می گذرانم، ناراحت هستید.» او به شما گوش می دهد بدون آن که کلمه ای بگوید از او می پرسید: «آیا چیزی هست که بخواهی در این باره به من بگویی؟»

سروش را به علامت «نه» تکان می دهد. سکوت.
در این برخوردها چه چیزی در سر آقای نامرئی می گذرد؟ کسی چه می داند؟
شاید حوصله ی حرف زدن را ندارد. شاید هم نمی خواهد زحمت جواب دادن را به
خود بدهد. شاید نمی داند چه جوابی بدهد. شاید ناراحت یا نگران است یا
احساس گناه می کند یا فقط گیج و سردرگم است و نمی داند احساسات اش را
چگونه به کلمه بکشد. بنابراین فقط آن جا می نشیند. البته این ها حدسیاتی بیش
نیستند. زیرا آقای نامرئی اصولاً بر طبق تعریف، قرار نیست حرف بزند.
مردان عزیز: فرض کنید ماشین تان خوب کار نمی کند. آن را به تعمیرگاه می برید تا
نگاهی به آن بیاندازید. ماشین را چند ساعت آن جا می گذارید و می روید. هنگامی
که باز می گردید از مسئول تعمیرگاه می پرسید:

«خب، متوجه شدید مشکل ماشینم چی بود؟»
او به شما خیره می شود و چیزی نمی گوید: «ببخشید، مثل اینکه صدامو
نشنیدید. پرسیدم فهمیدین مشکلمش چی به؟» او رویش را برمی گرداند و شروع
به ورق زدن روزنامه می کند.

چه احساسی به شما دست خواهد داد؟ مطمئنم از عصبانیت منفجر خواهید شد.
مثالی دیگر: هفته ها روی گزارشی که رئیس تان از شما خواسته بود کار می کنید
تا سرانجام آن را تحویل می دهید. چند روزی می گذرد و هیچ بازتابی از او دریافت
نمی کنید. از او وقت می گیرید که یک روز در دفترش او را ببینید. هنگامی که وارد
می شوید پای میزش نشسته است.

می پرسید: «هنوز چیزی درباره گزارشی که تهیه کرده ام از شما شنیده ام، آیا
فرصت کرده اید نگاهی به آن بیاندازید؟» او آهی می کشد و چیزی نمی گوید. در
حالی که نگران شده اید می پرسید: «آیا اشکال یا ایرادی در آن دیده اید؟» می
خواهید آن را دوباره از نو بنویسم؟» او در حالی که با یک گیره کاغذ ور می رود
همان جا نشسته است و با نگاهی که هیچ چیز را نمی توان از آن خواند، به شما
خیره می شود.

مردان عزیز: چه احساسی به شما دست خواهد داد؟ احتمالاً از ترس این که قرار
است اخراج شوید وحشت شما را فرا می گیرد. مطمئنم حالا دیگر متوجه منظور من
شده اید: اصلاً درست نیست به کسی که سعی دارد با شما صحبت کند پاسخی
ندهید. به علاوه بی ادبانه، گستاخانه و غیرانسانی نیز هست. مطمئناً چنانچه
چنین برخوردهایی با شما بشود شما نیز همین احساسات را در خود تجربه
خواهید کرد. خب، فکر می کنید نامزد/همسرتان هنگامی که شما «آقای نامرئی»
می شوید چه احساساتی را تجربه خواهد کرد؟

مطلبی است درباره ی سکوت که می خواهیم به شما مردان بگویم:
سکوت خنثی نیست. بلکه حاوی پیامی است که به همان میزان صحبت و گفت و
گو نیرومند است. سکوت به معنای غیبت یا عدم حضور پیام نیست بلکه تنها به
معنای عدم حضور کلمات و واژگان است. سکوت عدم حضور پاسخ نیست. بلکه تنها
پاسخی تهی و خالی است. هنگامی که مردی تلاش های زنی مبني بر ایجاد

ارتباط با او با سکوت پاسخ می دهد، زن احساس نمی کند که به او پاسخی نداده اند. بلکه احساس خواهد کرد پیامی شنیده است که دلش را شکسته و قلبش را به درد آورده است.

هنگامی که مردها پاسخی نمی دهند زن ها چه می شنوند؟
زن ها در این اوقات می شنوند که:

01 آنچه گفته اند آنقدر مهم نیست که به آن پاسخی داده شود.

02 اهمیت چندانی برای نامزد/همسر خود ندارند که به آنها جواب بدهد.

03 آنچه گفته اند احمقانه است و استحقاق آن را ندارد که به آن پاسخی داده شود.

04 پاسخی که قرار است به آنها داده شود چنان ناراحت کننده و ناخوشایند است که نامزد/همسرشان آن را در خود نگه می دارد و بروز نمی دهد.

آقای نامرئی: خانم ترسو

آیا می خواهید بدانید چگونه می توان وضعیت روحی زنی را تنها ظرف چند دقیقه کاملاً به هم بریزید و او را به لحاظ احساسی و عاطفی از هم بپاشید؟ با سکوت به او پاسخ دهید، از او فاصله بگیرید. ارتباط خود را با او قطع کنید؛ تنهایی طلب باشید. و هیچ چیز نگوئید. سپس ببینید که چگونه به زنی ترسو بدل خواهد شد.

در چه اوقاتی از زندگی مان دچار استرس و اضطراب می شویم؟

هنگامی که چیزی وحشتناک یا گیج کننده - آنهم به طور ناگهانی - بر ایمان اتفاق می افتد. این دقیقاً همان احساسی است که زن ها در مواجهه با حضور ناگهانی

آقای نامرئی دارند. کنار او نشستیم و حال او خوب به نظر می رسد. اما یک

دقیقه بعد هنگامی که چیزی ازگفته هایمان به مذاق او خوش نمی آید، به طرزی

ناگهانی ناپدید و نامرئی می گردد. اما او به کجا رفته است؟ پاسخ آن را نمی

دانیم. سپس خانم ترسو ظاهر می شود در حالی که احساس رهاشدگی و

تنهایی می کند و بسیار ترسیده است.

البته هنگامی که آقای نامرئی با خانم ترسو مواجه می شود نامرئی تر می شود.

خانم های ترسو همیشه موجب می شوند آقای نامرئی هرچه سریعتر در جهت

مخالف فرار کند. هرچه او نامرئی تر می شود ما بیشتر وحشت می کنیم، هرچه ما

بیشتر بترسیم او نیز بیشتر فرار خواهد کرد و بدین ترتیب چرخه ی معیوب دیگری

آغاز می شود.

به طرز مضحکی، آقای نامرئی می تواند موجب شود زن نیز احساس نامرئی بودن

کند، گویی که وجود ندارد یا ناپدید شده است. زیرا حرف هایش شنیده نمی

شوند. گویی می توان آنچه را که در پشت ما واقع شده است، دید. به یاد دارم زنی

برای من نوشته بود: «انگار توی صورتم در را به هم کوبیده باشی.» بله، این همان

احساسی است که به انسان دست می دهد، شاید هم بدتر

راه حل:

هنگامی که نامزد/همسرتان سعی دارد با شما صحبت کند، 01

گذشته از اینکه چه احساسی دارید به او پاسخ دهید و به یکباره در برابر چشم او

در هوا ناپدید نشوید. در زیر جایگزین های خوبی برای سکوت ارائه شده اند: «متوجه ام چي مي گي. ممنونم که بهم گفتي. اما نیاز دارم مدتي در باره اش فکر کنم.» «الآن وقت بسیار بدی برای صحبت کردن با من است. اصلاً تمرکز حواس ندارم. بذار بعداً صحبت کنیم.»

«می دونم نیاز دارید الآن صحبت کنی. اما الآن آمادگی اون رو ندارم. به کمی دقت نیاز دارم تا جواب دلخواه تو رو بدم.» «احساس می کنم کمی در برابر صحبت کردن از خود مقاومت نشون می دم. فکر می کنم به این دلیل که خسته ام و بعد از کار به کمی استراحت نیاز دارم. میتونیم بعد از شام صحبت کنیم؟»

«اینطور که متوجه شدم این موضوع برایت خیلی مهمه. اما ذهنم الآن خیلی مشغوله و به سختی می تونم روی گفته های تو تمرکز کنم. فکر می کنم بعد از کمی استراحت/چرت/غذا/ورزش و... احساس بهتری داشته باشم.»

02 هرگاه متوجه شدید که «آقای نامرئی» شده اید، به طرزی ملموس تلاش کنید تا مجدداً به طریق نامزد/همسر خود ارتباط برقرار کنید. به او نزدیک شوید، او را لمس کنید یا از او درباره ی گفته هایش سؤال کنید. به یاد داشته باشید: سکوت هرگز نتیجه ی مثبتی در پی نخواهد داشت و دیر یا زود سر و کله ی «خانم ترسو» پیدا خواهد شد!

آقای مرموز-4

هیچوقت نمی توانید فهمید چه چیزی را می خواهند به شما بگویند، می دانید سعی دارند چیزی بگویند، اما نمی دانید که آن چیز چیست؟! هنگامی که از آنها می پرسید آیا به چیزی نیاز دارید؟ می گویند نه. اما کاملاً مشخص است که واقعیت را نمی گویند. به دلیل یکی از گفته هایی که از شما سرزده است ناراحت است اما وقتی که از او می پرسید، می گوید که همه چیز خوب است و هیچ مشکلی وجود ندارد.

بگذارید شما را به «آقای مرموز» معرفی کنم. او بسیار شیرین، مهربان، جذاب، و خوش برخورد بوده کنار آمدن با او نیز بسیار ساده است. خانم های عزیز: اما این تنها نیمی از ماجرا است. آقای مرموز با مهارت تمام نیازها و خواسته های خود را از شما پنهان می کند. به طوری که هرگز نمی توانید بفهمید در اندرون او چه می گذرد. او همه ی آنها را همچون یک راز از شما مخفی نگه می دارد. شاید حتی از خودش هم! و هر چه قدر تلاش می کنید باز هم نمی توانید موفق شوید کاری کنید تا اسرارش را با شما در میان بگذارد. ممکن است فکر کنید او را خوشحال کرده اید، اما نمی توانید زیاد مطمئن باشید زیرا در رابطه با مرد مرموز واقعیت را همواره به سادگی نمی توانید ببینید. ممکن است به ظاهر خوشحال و راضی به نظر آید، اما آیا واقعاً همینطور است؟ کسی نمی داند. هر بار که از او می پرسید آیا به چیز دیگری از جانب شما نیاز دارد اصرار می ورزد که «نه» و اینکه شما عالی و مطلوب هستید. همین پاسخ شما را مظنون می کند. زیرا شما می دانید که از «مطلوب» فاصله دارید. آیا او واقعاً چنین احساس می کند؟ آیا او برآستی تحقق یک رؤیاست یا

اینکه چیزی را از شما پنهان می کند؟

پاسخ البته آن است که آقای مرموز استاد تمام عیار پنهان کاری است. او مخزن الاسرار است و چیزی را که نخواهد به کسی فاش نمی کند. نارضایتی های خود را نیز همینطور، نیازها و خواسته هایش نیز جزو اسرار او هستند. و بدتر از همه این که همه اینها را باید خودتان به تنهایی کشف کنید.

اینگونه مردان که نیازها و خواسته هایشان را چه به لحاظ احساسی - عاطفی و چه به لحاظ جنسی بیان نمی کنند معمولاً سعی دارند نامزد/همسر خود را - البته به طرز ناخودآگاه - امتحان کنند. آنها نزد خودشان فکر می کنند: «اگر او برآستی همان گمشده ی من باشد و اگر برآستی نیز مرا دوست داشته باشد. نیازها و خواسته های مرا کشف خواهد کرد.» لذا می نشیند، راحت تکیه می دهد تا شما خودتان را برای او اثبات کنید. خانم های عزیز: کاملاً طبیعی است که در این امتحان مردود خواهید شد. از آنجا که «غیبگو» نیستید و نمی توانید ذهن خوانی کنید سپس هر بار که او را مایوس می کنید و خواسته هایش را برآورده نمی سازید یا بی خبر از همه جا به انجام آنچه ناراحتش می کند ادامه می دهید به این نتیجه می رسد که شما همان گمشده ی او نیستید و نمی توانید همسر مناسبی برای او باشید. لذا او نیز عشق و قلب خود را تمام و کمال به شما نخواهد داد.

در واقع ریشه و علت اصلی رفتار مرموزانه او نیز همین است: ترس از صدمه دیدن و مایوس شدن. به طرز مضحک همین ترس اوست که رابطه ی او را با شکست مواجه می کند و موجب می شود همان چیزی به سرش بیاید که از آن می ترسد. زیرا هر چه زنی اطلاعات کمتری از خواسته ها و نیازهای او داشته باشد احتمال اینکه او را مایوس کند بیشتر می ود و هر چه آقای مرموز بیشتر مایوس و سرخورده شود، مرموزتر می شود و خواسته هایش را بیشتر پنهان می کند.

آقای مرموز احتمالاً توسط زن یا زبانی در مقطعی خاص از زندگی خود به لحاظ احساسی و عاطفی صدمه و لطمه دیده است. به همین دلیل است که شما را مدام به محک می کشد و می آزماید. از خود می پرسد: «آیا این همه خوب بودن او قلبی و مصنوعی نیست؟ آیا واقعاً زنی وجود دارد که این همه مرا دوست داشته باشد؟» اما او از اینکه پاسخ این سؤال را بیابد، می ترسد بنابراین به شما فرصت نمی دهد تا خود را نشان دهید.

مایوس کننده ترین چیز در رابطه با آقای مرموز این نیست که برای برقراری ارتباط با شما تلاش نمی کند. در واقع او چنین فکر می کند که در تمام مدت نیازها و خواسته هایش را بیان کرده است و هنگامی که شما نیازهایش را بدرستی تشخیص نمی دهید شگفت زده می شود. مشکل آن است که تلاشهای او برای ابراز خودش بسیار پنهان، ناملموس، ضعیف، مبهم و ناواضح هستند. به طوری که می توان گفت اصلاً وجود خارجی ندارند. بیشتر به سرخ شباهت دارند تا درخواست هایی رک و مستقیم. بدین معنا که باید نکته بین باشید، ذهن خوانی کنید؛ مدام حدس بزنید و به آزمون و خطا متوسل شوید. برای نمونه: از نامزد خود می پرسید آیا دوست دارد غذای چینی بخورد یا نه؟ او می گوید: «البته.» سپس

مایوس کننده ترین چیز در رابطه با آقای مرموز این نیست که برای برقراری ارتباط با شما تلاش نمی کند. در واقع او چنین فکر می کند که در تمام مدت نیازها و خواسته هایش را بیان کرده است و هنگامی که شما نیازهایش را بدرستی تشخیص نمی دهید شگفت زده می شود. مشکل آن است که تلاشهای او برای ابراز خودش بسیار پنهان، ناملموس، ضعیف، مبهم و ناواضح هستند. به طوری که می توان گفت اصلاً وجود خارجی ندارند. بیشتر به سرخ شباهت دارند تا درخواست هایی رک و مستقیم. بدین معنا که باید نکته بین باشید، ذهن خوانی کنید؛ مدام حدس بزنید و به آزمون و خطا متوسل شوید. برای نمونه: از نامزد خود می پرسید آیا دوست دارد غذای چینی بخورد یا نه؟ او می گوید: «البته.» سپس

مایوس کننده ترین چیز در رابطه با آقای مرموز این نیست که برای برقراری ارتباط با شما تلاش نمی کند. در واقع او چنین فکر می کند که در تمام مدت نیازها و خواسته هایش را بیان کرده است و هنگامی که شما نیازهایش را بدرستی تشخیص نمی دهید شگفت زده می شود. مشکل آن است که تلاشهای او برای ابراز خودش بسیار پنهان، ناملموس، ضعیف، مبهم و ناواضح هستند. به طوری که می توان گفت اصلاً وجود خارجی ندارند. بیشتر به سرخ شباهت دارند تا درخواست هایی رک و مستقیم. بدین معنا که باید نکته بین باشید، ذهن خوانی کنید؛ مدام حدس بزنید و به آزمون و خطا متوسل شوید. برای نمونه: از نامزد خود می پرسید آیا دوست دارد غذای چینی بخورد یا نه؟ او می گوید: «البته.» سپس

مایوس کننده ترین چیز در رابطه با آقای مرموز این نیست که برای برقراری ارتباط با شما تلاش نمی کند. در واقع او چنین فکر می کند که در تمام مدت نیازها و خواسته هایش را بیان کرده است و هنگامی که شما نیازهایش را بدرستی تشخیص نمی دهید شگفت زده می شود. مشکل آن است که تلاشهای او برای ابراز خودش بسیار پنهان، ناملموس، ضعیف، مبهم و ناواضح هستند. به طوری که می توان گفت اصلاً وجود خارجی ندارند. بیشتر به سرخ شباهت دارند تا درخواست هایی رک و مستقیم. بدین معنا که باید نکته بین باشید، ذهن خوانی کنید؛ مدام حدس بزنید و به آزمون و خطا متوسل شوید. برای نمونه: از نامزد خود می پرسید آیا دوست دارد غذای چینی بخورد یا نه؟ او می گوید: «البته.» سپس

مایوس کننده ترین چیز در رابطه با آقای مرموز این نیست که برای برقراری ارتباط با شما تلاش نمی کند. در واقع او چنین فکر می کند که در تمام مدت نیازها و خواسته هایش را بیان کرده است و هنگامی که شما نیازهایش را بدرستی تشخیص نمی دهید شگفت زده می شود. مشکل آن است که تلاشهای او برای ابراز خودش بسیار پنهان، ناملموس، ضعیف، مبهم و ناواضح هستند. به طوری که می توان گفت اصلاً وجود خارجی ندارند. بیشتر به سرخ شباهت دارند تا درخواست هایی رک و مستقیم. بدین معنا که باید نکته بین باشید، ذهن خوانی کنید؛ مدام حدس بزنید و به آزمون و خطا متوسل شوید. برای نمونه: از نامزد خود می پرسید آیا دوست دارد غذای چینی بخورد یا نه؟ او می گوید: «البته.» سپس

مایوس کننده ترین چیز در رابطه با آقای مرموز این نیست که برای برقراری ارتباط با شما تلاش نمی کند. در واقع او چنین فکر می کند که در تمام مدت نیازها و خواسته هایش را بیان کرده است و هنگامی که شما نیازهایش را بدرستی تشخیص نمی دهید شگفت زده می شود. مشکل آن است که تلاشهای او برای ابراز خودش بسیار پنهان، ناملموس، ضعیف، مبهم و ناواضح هستند. به طوری که می توان گفت اصلاً وجود خارجی ندارند. بیشتر به سرخ شباهت دارند تا درخواست هایی رک و مستقیم. بدین معنا که باید نکته بین باشید، ذهن خوانی کنید؛ مدام حدس بزنید و به آزمون و خطا متوسل شوید. برای نمونه: از نامزد خود می پرسید آیا دوست دارد غذای چینی بخورد یا نه؟ او می گوید: «البته.» سپس

اضافه می کنید: «البته آگه دوست داشته باشی می تو نیم به یک رستوران مکزیکی بریم و غذای مکزیکی بخوریم.» پاسخ می دهد: «مکزیکی؟ خیلی خوبه!» در حالی که گیج شده اید و نمی دانید که برآستی کدامیک را ترجیح می دهد: «خب، دوست داری کدوم یکی رو امتحان کنی؟» پاسخ می دهد: «هر کدوم که تو بخوای عزیزم.»

سپس از آنجا که ظاهراً برای نامزدتان تفاوتی نداشت به کدام رستوران بروید شما رستوران چینی را انتخاب می کنید. سپس همان شب پس از آنکه از رستوران به خانه می آید، می بینید که او در یخچال سرک می کشد. با شگفتی می پرسید: «مگر گرسنه ای؟» در حالی که مشغول جویدن برشی از پیتزا است که از پیش در یخچال باقی مانده بود می گوید: «هی، یه کمی.» «مگه توی رستوران سیر نشدی؟»

پاسخ می دهد که: «راستش غذای چینی هیچوقت حسابی ته دلم رو نمی گیره.» به ناگهان همه چیز را به روشنی می بینید: او اصلاً از اول هم رستوران چینی را دوست نداشت و نمی خواست که غذای چینی بخورد. هنگامی که در پاسخ به پیشنهاد دیگر شما گفت: «مکزیکی؟ خیلی خوبه!» باید خودتان همه چیز را همانجا متوجه می شدید و می فهمیدید که این جمله یعنی همان بله! گرچه در ابتدا زیاد هم از لحن او نمی توانستید چنین نتیجه ای بگیرید.

این حادثه چندان جدی نیست که بتواند موجب از هم پاشیدگی ازدواجی بشود. اما فقط تصور کنید چند بار در هفته اتفاق می افتد که آقای مرموز شما را از خواسته های خود باخبر نمی کند و نمی گوید که از چه چیزهایی ناراحت بوده یا اینکه در بستر او را راضی می کنید یا نه! برای یک زن چقدر وحشتناک است که مثلاً به یکباره بداند که آقای مرموز انزجار، تنفر و احساسات سرکوب شده و فروخورده ی بسیاری نسبت به او در خود انباشته است. چنانچه مرد مرموز مراقب نباشد، روزی تمامی این احساسات سرکوب شده طغیان می کند و منفجر خواهد شد و او را به آقای آتشفشان - شخصیتی بعدی که درباره ی آن توضیح خواهیم داد- تبدیل خواهد کرد.

آقای مرموز: خانم بازپرس

هنگامی که زنی به مردی مرموز عشق می ورزد همواره در فقر اطلاعات بسر می برد. چه احساسی دارد؟ به چه چیزی نیاز دارد؟ آیا او را راضی نگه داشته ام یا خیر؟ این سؤالات همواره ذهن نامزد/همسر آقای مرموز را به خود مشغول نگه می دارد و ناگزیر او را به خانم بازپرس تبدیل می کند. خانم بازپرس همواره مراقب علایم، نشانه ها و سرنخ هایی است تا از آنچه در افکار و احساسات آقای مرموز می گذرد، اطلاعاتی کسب کند.

از کجا بدانیم به خانم بازپرسی تبدیل شده ایم یا نه؟ چنانچه همواره نامزد/همسر خود را مانند قرقی «می پایید» یا او را زیر نظر گرفته اید. بنابراین به بازپرس تبدیل شده اید. در این اوقات معمولاً از دوستان خود (زن های دیگر یا به عبارتی دستیاران دادستان یا معاونین بازپرس!)

نظرشان را جویا می شویم و می پرسیم که درباره ی رفتار یا واکنش نامزد/همسر ما چه فکر می کنند. تا بدین وسیله بینش بیشتری نسبت به اعمال و رفتار او پیدا کنیم. بازپرس بودن کار ساده ای نیست. هیچ گاه آرامش نخواهید داشت. زیرا همیشه نگرانید، مبادا سرنخ اصلی را که فاش کننده حقیقت مرد زندگی تان است از دست بدهید. البته او شاهد آن است که همیشه مضطرب و نگران هستیم و از این رو چنین نتیجه گیری می کند که از او خوشحال و راضی نیستیم و احساس خوشبختی نمی کنیم و این نیز به نوبه ی خود موجب می شود مرموزتر و تودارتر هم بشود!

مشکل اصلی این جاست که روش های خانم بازپرس همواره متکی بر تجربیات او از آقای مرموز می باشند. زیرا آقای مرموز اصلاً اطلاعات زیادی را در باره ی خودش فاش نمی سازد. دست کم به طور مستقیم - با این حال چنانچه تصادفاً حقیقتی را از او کشف کنید به شما خواهد گفت که آیا درست فهمیده اید یا نه. بنابراین همیشه مشغول بازی «حدس زدن» خواهید بود و پرسش هایی نظیر پرسش های زیر را مطرح خواهید کرد:

«آیا احساس نمی کنی که این اواخر زیاد به تو زنگ زده ام؛ به طوری که آزادی تو را مختل کرده ام؟ آیا به آزادی و فضای شخصی بیشتری نیاز داری؟»
«آیا صحبت های طولانی دیشب من درباره مشکلات کاری ام تو را ناراحت کرده اند؟»

«آیا از این که قرار است خواهرم هفته ی بعد پیش ما بیاید و مدتی را با ما باشد ناراحت شده ای و ترجیح می دهی که تنها باشیم؟»
هنگامی که نامزد/همسرمان به یکی از پرسش های فوق پاسخ مثبت می دهد احساس موفقیت می کنیم، زیرا احساس می کنیم موفق شده ایم معمای قلب او را حل کنیم. اما این الگو پس از مدتی بسیار تکراری خسته کننده خواهد شد زیرا مدام مجبوریم قطعات مختلف پازل شخصیت گیج کننده ی او را آن هم بدون کمترین کمک و راهنمایی از جانب او حل کنیم و کنار یکدیگر بچسبانیم.
راه حل:

با بیان کردن خواسته ها و نیازهای تان این فرصت را به نامزد/همسرتان بدهید 01 که شما را خوشحال و راضی کند. چنانچه شما را خوشحال کردیم یا کاری کردیم که شما از آن لذت بردید بگویید: «از اینکه فلان کار را کردی خیلی خوشحال شدم.»
هنگامی که از چیزی ناراحت شده اید یا مسئله ای شمارا نگران کرده است به این امید نباشید که ما خودمان آن را به تنهایی کشف کنیم. زیرا احتمالاً موفق نخواهیم شد. در عوض با گفتن این جمله ما را راهنمایی کنید: «می خواستم درباره چیزی که مرا ناراحت کرده است با تو صحبت کنم تا بلکه کدورت مان برطرف شود.»
02 هنگامی که درباره ی نیازها و اولویت های تان با ما صحبت می کنید به طور واضح و روشن و با ارائه ی جزئیات کافی این کار را انجام دهید. تنها هنگامی بگویید: «هر چه تو خواهی.» یا: «برای من فرقی نمی کند.» که واقعاً حقیقت داشته باشد. به یاد داشته باشید ما زن ها عشق ورزیدن را شغل و وظیفه ی خود می

دانیم بنابراین هر چه اطلاعات و داده های بیشتری را در اختیار ما قرار دهید، بهتر خواهیم توانست نیازها و خواسته های تان را برآورده سازیم.

03 هرگاه متوجه شدید که از شما بازجویی می کنیم، بار را از دوش ما بردارید و به ما کمک کنید. شما خیلی خوب می دانید که در این اوقات، ما سعی داریم از احساسات شما باخبر شویم بنابراین کار ما را سخت نکنید

آقای آتشفشان-5

اینگونه مردها مسئله ای را بهانه قرار می دهند و سپس بدون تناسب منفجر می شوند.

به دلیل ناراحتی یا عصبانیت از دست شما در سکوت «خودخوری می کنند. اما چیزی نمی گویند و سپس ناگهان از کوره در می روند. از آنجا که چیزی به شما نمی گویند، هیچ وقت نمی فهمید که عصبانی هستند. سپس مدت ها می گذرد و تنها با یک سؤال ساده و کوچک شما منفجر می شوند.

یگان ویژه ی خنثی سازی بمب را خبر کنید، لباس ایمنی خود را بپوشید و از منطقه ی خطر دور بایستید، زیرا آقای آتشفشان وارد می شود.

خانم های محترم: او را خیلی خوب می شناسید. او احساساتش را فرو می خورد. اصرار می ورزد که حالش خوب است تا سپس به یکباره و به طرز کاملاً ناگهانی هنگامی که اصلاً انتظار آن را ندارید، منفجر می شود. فقط آن وقت است که می فهمید در تمام مدت مثل یک بمب ساعتی تیک تیک می کرده و اینکه دیر یا زود قرار بوده است منفجر شود و شما یا هر کس دیگری را که در آن حوالی است مجروح کند.

البته او هرگز متوجه نمی شود که با انفجار خود چه آسیبی به بار می آورده است زیرا همیشه پس از آن که منفجر شود و فشار اضافی را تخلیه کرد و احساساتش را بیرون ریخت، حالش خوب می شود. حتی شاید پس از آن احساس نیاز جنسی بکند! و هنگامی که علاقه ی چندانی به این کار در شما نمی بیند گیج و حیران می شود. شاید اگر تا این حد خودخواه نبود می توانست جراحی را که خشم او به شما وارد ساخته است ببیند و بفهمد که چرا تا این حد شکسته و بی رمق شده اید.

آقای آتشفشان کیست؟ او کسی است که نمی داند با اضطراب و تنش خود چه کار کند. از این رو آن را بر روی کسانی که دوست شان دارد خالی می کند. معمولاً او فرزند پدر یا مادری آتشفشانی است که به او آموخته اند. تنها راه تخلیه ی احساسات و عواطف، فریاد زدن، تهدید کردن و ترساندن این و آن است. در دوران او پسر بچه ی کوچک و بسیار وحشت زده ای وجود دارد که روزی (در کودکی) ناخودآگاه و بی آنکه آن را به یاد آورد تصمیم گرفته است کسانی را که می توانند به او آسیب بزنند با خشم خود بترساند و فراری دهد پیش از آن که فرصت آن را بیابند که خشم خود را به او نشان دهند و از دست او عصبانی شوند.

آقای آتشفشان هرگز با نامزد/همسر خود ارتباط برقرار نمی کند و نمی گوید که چه می خواهد یا نمی خواهد. او آتش زیرخاکستر است، از این رو تهدید می کند، اذیت

می کند، و از کوره به در می رود. چنانچه زنی سعی کند که با او درباره ی چیزی صحبت کند که او دوست ندارد درباره ی آن صحبت کند، او با نگاه های تند و نیشدار، نگاه های خشم آلود و کلمات و عبارات زشت پاسخ می دهد. چنانچه این سلاح ها مؤثر واقع نشوند به بالا بردن صدایش متوسل می شود تا ما را از میدان به در کند. معمولاً این روش بر روی زن ها مؤثر واقع می شود زیرا بیشتر ما زن ها دوست نداریم بر سرمان داد کشیده شود.

مردان عزیز: بگذارید لحظه ای با شما صریح باشم. برای ما زن ها هیچ چیز جذاب تر، مردانه یا قابل تحسینی در آقای آتشفشان وجود ندارد. کسی که نمی تواند واکنش ها و عکس العمل های خود را کنترل کند ضعیف است نه قوی. کسی که از تهدید و ارباب برای رو به رنشدن با احساسات نامزد/همسرش استفاده می کند، ترسوست نه شجاع.

چگونه آقای آتشفشان موجب می شود زن ها پاورچین پاورچین راه بروند رابطه با آقای آتشفشان مانند راه رفتن در یک میدان مین می باشد. نفس تان را در سینه حبس می کنید و دعا می کنید روی مین ها پا نگذارید تا تکه تکه شوید. به همین دلیل است که همسران مردان آتشفشان همیشه پاورچین پاورچین راه می روند و وقت و انرژی و تلاش خود را صرف آن می کنند تا مبادا چیزی بگویند یا کاری بکنند که موجب انفجار شوهرشان بشود!

محال است زنی با آقای آتشفشان زندگی کند و ترسان و لرزان، پارانوید و وحشت زده نشود. چه خصوصیات و ویژگی های جذابی؟! این طور نیست؟ اما هنگامی که در ترس دائمی از توهین بعدی، دعوا و جر و بحث بعدی، و بز بزن های بعدی زندگی می کنید این دقیقاً همان چیزی است که انتظارتان را می کشد:

راه حل:
چنانچه نامزد/همسرتان دور و برتان پاورچین پاورچین راه می رود شاید بیش از آنکه فکرتان را می کنید آتشفشانی هستید. از او بپرسید آیا علایمی را که در باره ی مرد آتشفشانی ذکر کردیم از خود نشان می دهید یا خیر. سپس سعی کنید درباره ی احساسات، ناراحتی ها و نگرانی های تان صحبت کنید پیش از آن که در شما انباشته گردند. و سپس منفجر شوند.

02 چنانچه حدس می زنید مرد آتشفشان هستید مشاوره و کمک حرفه ای دریافت کنید. به راستی مشکل است تمامی این خشم را خودتان به تنهایی (بدون کمک حرفه ای) حل و فصل کنید. در این اوقات یک مشاور خوب یا یک متخصص «مدیریت خشم» می تواند به شما در حل و فصل کردن مسائل و موضوعاتی که در زیر خشم تان واقع شده اند کمک فراوانی کنید. شما استحقاق آن را دارید تا خود و نیز نامزد/همسرتان را از زندان خشم و غضب خود آزاد سازید.

آقای گریزا-6

هنگامی که می خواهید به این گونه مردها بگویید که مثلاً این اواخر اصلاً با هم نبوده اید، بلند می شوند و اتاق را ترک می کنند. با این بهانه که: «الآن دوست ندارم درباره این موضوع چیزی بشنوم.»

از صورت حساب های سنگینی که به جهت خریدهای اعتباری برای تان فرستاده شده است شکایت می کنید و سپس گریه تان می گیرد. او می گوید: «هر وقت این جوری به هم می ریزی نمی تونم با تو صحبت کنم.» این را می گوید و از خانه خارج می شود.

فکر می کنید سرانجام در مذاکرات خود با او درباره ی بچه ها دارید کم کم به جایی می رسید که یک باره بلند می شود و می گوید که خسته شده است و بیش از این تحمل این قبیل صحبت ها را ندارد. سپس به اتاق دیگری می رود تا تلویزیون تماشا کند.

فکر نمی کنم زنی وجود داشته باشد که دست کم یک یا دو بار در زندگی خود با آقای گریزا (فراری) رو به رو نشده باشد. یک لحظه مثل یک مرد مهربان شیرین و خوش اخلاق که عاشق هستید مقابل تان نشسته است اما به یک باره غیبت می زند. گاهی اوقات علت رفتنش را توضیح می دهد که البته فرقی در کل ماجرا ایجاد نمی کند، اما حداقل شما متوجه می شوید که اتفاقی افتاده است، گاهی اوقات از روی صندلی اش درست مثل یک تکه نان از دستگاه توستر بیرون می پرد، می جهد و با ذکر گفته ای ناخوشایند از اتاق خارج می گردد و گاهی اوقات نیز پیش از آن که متوجه شوید چه اتفاقی افتاده است در سکوت صحنه را ترک می کند. صرف نظر از این که به کدامیک از این روش ها اتفاق را ترک می کند، اما نتیجه همواره یک چیز است. احساس رنجش خاطر، رهاشدگی و عصبانیت می کنید، زیرا با صداقت و به طور شسته و روفته دلیل ناراحتی اش را به شما نگفته است.

این پدیده ی ناخوشایند و آزاردهنده را چه چیزی سبب می شود؟ شاید بتوان گفت که مردها ظرفیت مشخص و محدودی را برای مذاکرات احساسی و عاطفی دارند و هنگامی که عقربه ی دستگاه نشانگر آن ها در برابر درجه ی خاصی قرار می گیرد به یک باره فشار دیگ بخارشان به مرحله ی بحرانی می رسد و سپس ناگهان تصمیم می گیرند که باید آن را از مدار خارج کنند. این است که اعلام می کنند وقت مذاکره به سر رسیده و تمام شده است. شاید به همین دلیل است که عقب نشینی آقای گریزا چنین ناگهانی، غیر منتظره و بدون اطلاع قبلی است. شاید خود او نیز تا زمانی که اتفاقی نیافتاده است از واقع قریب الوقوعش اطلاع چندانی ندارد. مگر تا موقعی که دیگر اتفاق افتاده است!

برخی از مردها آستانه ی صمیمیت بسیار پایینی دارند. تحمل و ظرفیت این گونه مردها برای صحبت ها و مذاکرات احساسی و عاطفی از حد چند جمله تجاوز نمی کند که با سه شماره ناپدید می گردند برخی دیگر آنقدر ادامه می دهند تا یکی از کلیدهای حساس آن ها را اشتباهی بزنید. بدین معنا که یکی از نقطه ضعف ها یا حساسیت های آن ها را برانگیخته کنید. مثلاً شروع به گریه کنید یا جمله یا عبارت خاصی را به

زبان بیاورید یا به گونه ای خاص به آنها نگاه کنید. در این گونه اوقات است که به یک چشم به هم زدن در منطقه ی ناامن خود قرار می گیرند و احساس خطر می کنند و به دنبال آن دیری نمی کشد که اثر یا رد پایی نیز از آن ها پیدا نمی کنید. با

تمامی این اوصاف برخی دیگر واقعاً بیشتر وقت ها هم صحبت خوبی برای نامزد/همسرشان هستند مگر اینکه با شرایط سختی رو به رو شوند که از کنترل آن معذور باشند. مثلاً یا خیلی خسته باشند یا فشار کار زیادی را تحمل کرده باشند. در این اوقات است که استعداد و گرایش آن ها به ناپدید گشتن افزایش می یابد. این امکان وجود دارد مردان گریزی و فراری واقعاً قصد ناراحت کردن نامزد/همسر خود را نداشته باشند اما متأسفانه این عادتشان یکی از بدترین و به اصطلاح «بی اتیکت ترین» روشهای ارتباطی است. ترک کردن نامزد/همسران آن هم هنگامی که وسط یک مکالمه یا مذاکره ی دو طرفه هستید نه تنها محترمانه نیست و بی ادبی است بلکه گستاخانه و رنجش آور نیز هست.

مردان عزیز! لطفاً توجه داشته باشید که در اینجا منظور من هرگز آن نیست که هنگامی که پیشرفت قابل ملاحظه ای در صحبت ها و مذاکرات به چشم نمی خورد ساعت ها آنجا بنشینید و خود را رنج دهید. اوقاتی وجود دارند که یک تنفس و استراحت کوتاه و موکول کردن ادامه ی مذاکرات به بعد برای آرامش و تجدید قوا بسیار نیز مفید و عاقلانه است. اما کاری که آقای گریزی می کند چیر دیگری است. هر چند که خود او ممکن است فکر کند که این روش را به کار برده است. آنچه او در واقع انجام می دهد پریدن از هواپیمای در حال سقوط با چتر نجات است بدون خبر دادن به همسرش و تنها گذاشتن او در داخل هواپیما.

چرا مردهای بسیارخوب و خوش اخلاق نیز گاهی اوقات به یکباره به آقای گریزی تبدیل می شوند؟ این همان چیزی است که در سرتاسر این کتاب به آن پرداخته ایم: مردها از مذاکرات ماریجی احساسی و پیچ و تاب خوردن های عاطفی زن ها خسته و بی تاب می شوند. مردها از چیزهای ناخوشایندی که نامزد/همسرشان در این گونه صحبت های طولانی می گویند، خوش شان نمی آید و احساس سرزنش و کنترل شدگی می کنند از این رو دوست ندارند به این گونه صحبت ها گوش کنند. قابلیت و توانایی مردها در پردازش اینگونه اطلاعات و داده ها به یکباره با اختلال مواجه می شود به طوری که برای درنگ و ژرفانگري بیشتر بر روی این داده ها به وقت بیشتری نیاز پیدا می کنند. به هنگام صحبت درباره ی صمیمیت و نزدیکی مردها احساس خفگی می کنند و حس می کنند که نیاز دارند فرار کنند. درست مانند کسانی که از قرار گرفتن در مکان های بسته دچار «فوبیا» و هراس می شوند.

مشکلی که در رابطه با ناپدید شدن وجود دارد این است که مکالمه و مذاکره را با بن بست رو به رو می کند و برخلاف مقررات و قوانین گفت و گو و مذاکره است. هرگز نمی توان در غیبت یکی از طرفین پایان مذاکره را اعلام کرد یا نتیجه و حاصلی را برای آن در نظر گرفت

آقای گریزی: خانم بی سرپرست

در مواجهه با آقای گریزی و فراری چه احساسی به زن ها دست می دهد؟ به عبارت دیگر هنگامی که زنی شاهد خارج شدن شوهر خود از اتاق آن هم در وسط یک مکالمه و گفت و گو است، چه احساسی به او دست خواهد داد؟ احساس ترک

شدگی. اینکه او را مثل فردی بی سرپرست رها کرده اند. مانند بچه ی بی سرپرستی که پدر و مادرش او را رها کرده اند و او منتظر است تا نجات دهنده ای پیدا شود و او را با خود به خانه ببرد. چشم به در می دوزیم تا مرد گریزپایمان برگردد، ما را در آغوش بگیرد و بگوید: «عزیزم، متأسفم. نباید تو را همین جوری می گذاشتم و می رفتم. راستش فقط یکدفعه خیلی مایوس و سرخورده شدم. دیگر هرگز دوباره تو را اینطور ترک نخواهم کرد.» بسیار خب، شاید این کمی زیاده خواهی باشد. بنابراین ما به همان «متأسفم، یکدفعه حالم خیلی بد شد» و یک بوسه از گونه هایمان یا هر چیز دیگری که مجدداً ارتباط میان ما و معشوق مان را برقرار کند، راضی هستیم.

بسیار دشوار است، شما را ترک کنند و احساس بی پناهی و بی سرپرستی نکنید. آنهم به خصوص در لحظات دشوار که آسیب پذیر هستید. زن ها در این گونه اوقات می رنجند و احساس وحشت و تنهایی می کنند. به طرزی عجیب ممکن است احساس شکست نیز بکنند. شکست در حل و فصل و ترمیم آنچه بر سرش دچار سوء تفاهم شده بودیم. شکست در اینکه تمایل مرد زندگی خود را جلب کنیم تا بر روی مشکلات مان کار کند. شکست در اینکه او را برای خود نگه داریم به یاد داشته باشید برای زن ها عشق همواره در اولویت است. از این رو حفظ ارتباط، هارمونی، هماهنگی و همخوانی به هر قیمت که شده باشد از مهمترین نیازهای آنها به حساب می آید. به همین دلیل است که بیشتر ما زن ها از جر و بحث و مشاجره ی لفظی بیزاریم. و ترجیح می دهیم تا صبح هم که شده بیدار بنشینیم مسئله را در میان خود حل و فصل کنیم تا آنکه مجدداً بتوانیم آشتی کنیم. ما زن ها اصولاً از انجام هر کاری که گسستگی ارتباط میان ما و معشوق مان را مجدداً ترمیم کند و بتوان آن را به حالت اولیه بازگرداند روی گردان نیستیم. اما به جای آن نامزد/همسرمان ناپدید شد و ما احساس می کنیم که فریب خورده ایم و از فرصت ما اصلاح و بهبود شرایط و اوضاع محروم شده ایم.

راه حل:

مردان عزیز: لطفاً هرگز به یکباره و ناگهانی در وسط یک مکالمه یا مذاکره نامزد/همسر خود را ترک نکنید. لطفاً کمی طاقت بیاورید و سعی کنید با استفاده از روش ها و راه کارهایی که در این کتاب آموخته اید، به راه حل و تفاهم برسید و مسائل و مشکلات موجود میان خود و نامزد/همسرتان را حل و فصل کنید. چنانچه حصول تفاهم مقدور نبود، دست کم تلاش کنید مهربان باشید.

مردان عزیز: چنانچه احساس کردید که می خواهید به آقای گریزیا تبدیل شده ناپدید شوید یا فکر می کنید که در آستانه ی تحمل خود قرار دارید به یکباره بلند نشوید. اتاق را ترک کنید.

در اوقاتی که می خواهید ناپدید شوید چه کار کنید
 به نامزد/همسر خود خبر دهید که:

*اهمیت مکالمه و مذاکره را درک می کنید.

*همچنان مایلید که مکالمه را در وقتی مناسب ادامه دهید و مسئله را حل کنید.

*به آستانه ي تحمل خود رسیده اید و مي دانید که دیگر نمي توانيد مؤثر يا مفيد واقع شويد.

*مي خواهيد تنفس اعلام کنيد و مدتي (یکساعت يا تمام عصر) را استراحت کنيد.

*کاملاً متعهد هستيد که مکالمه را مجدداً در زماني که براي هر دو طرف مناسب باشد از سر گيريد تا به نتيجه اي مشترک برسيد

آقاي فرمان فرما-7

چنين مردهايي مدام با صداي بلند به شما دستور مي دهند، گويي رئيس شما هستند .

به گونه اي با شما صحبت مي کنند که گويي شما بچه اي کوچک هستيد و نمي دانيد چه کار بايد بکنيد.

هر بار که به آنها پيشنهاده مي دهيد، مي گويند که نمي دانيد درباره ي چه چيزي حرف مي زنيد! اينگونه مردها احتمالاً فيلمهاي زيادي را از جان وين تماشا کرده اند. شايد هم قهرمانان مورد علاقه شان ترميناتور باشد و امکان دارد اساساً و از نظر سرشتي مردهايي رئيس مآب و سلطه جويي باشند. مي خواهيم با «آقاي فرمان فرما» آشنا شويد. کافي است که سعي کنيد با او صحبت کنيد و ببينيد که چگونه فوراً به شما اعلام مي کند که مقام و مرتبه ي او از شما بالاتر است و بر اين ادعاي خود پاي مي فشارد و مي گويد که او خود بهتر مي داند چه کار کند. کافي است سعي کنيد کاري را خودتان به تنهائي و به روش خودتان انجام دهيد و ببينيد که چگونه فهرست بلند بالايي از انواع دستورها، بکن نکن ها، راهنمايي ها را به شما ارائه خواهد داد. کافي است بخواهيد در برابر او عکس العمل نشان دهيد البته بهتر است که اين کار را نکنيد. مگر اينکه بخواهيد براي تان سخنراني کند و پند و اندرزتان دهد و بگويد که چقدر با تجربه تر، عاقل تر، کامل تر و فهميده تر از شما ت.

آقاي فرمان فرما عاشق آن است که زن ها را کنترل کرده بر آنها چيره شود. مدام به شما دستور مي دهد و از شما انتظار دارد فرمان هاي او را مو به مو اطاعت کنيد و درستي آنها را هرگز زير سؤال نبريد. چرا که خب بالاخره ناسلامتي او يک فرمان فرما است و راه درست انجام هر کاري را مي داند و شما بايد خيلي هم از او متشکر و ممنون باشيد که راهنمايي هايش را بي شايبه به شما ارائه مي دهد. مکالمه و گفت و گو با آقاي فرمان فرما يک طرف است، اين گونه صحبتها در واقع اصلاً «مکالمه» نيستند. بلکه سخنراني، خطابه و موعظه اند. او حرف مي زند و شما گوش مي کنيد هنگامي که با آقاي فرمان فرما رابطه داريد تنها يک نفر صلاحيت دارد و تام الاختيار است. و آن يک نفر البته فقط اوست. بنا بر اين تلاش براي مکالمه و برقراري ارتباط با او بيهوده و محکوم به شکست است. زيرا او از اين کار سرباز خواهد زد، مگر آنکه بخواهد درباره ي چيزي با شما بحث کند.

ارتباط با آقاي فرمان فرما براي اعتماد به نفس و خودباوري زن گران تمام مي شود. اين بدان جهت است که او عادت دارد:

* شما را در نزد دیگران تحقیر کند.
* همچون زبردست با شما رفتار کند.
* به گونه ای رفتار کند که از شما مهم تر است.
* شما را نکوهش کند، گویی که تمامی آنچه انجام داده اید اشتباه بوده است.
* صدایش را بر روی شما بالا ببرد تا اینکه جا بزید و عقب نشینی کنید.
عجیب ترین چیز درباره ی چنین مردی این است که برآستی خودش هم نمی بیند که همچون کماندوها رفتار می کند. در قلبش، شما را برآستی دوست دارد و چنین باور دارد که فقط می خواهد مفید واقع شود و به شما کمک کند، آموزش دهد، تربیت کند، حمایت کند و بله؛ برایتان یک «مرد» باشد. آنچه او تشخیص نمی دهد این است که هرچه بیشتر با چنین رفتار نامحرمانه ای با شما رفتار می کند از عشق و علاقه ی میان شما کاسته خواهد شد. چرا؟ زیر هیچ زنی به لحاظ جنسی نسبت به کسی که همچون «افسر ارشد» او با او رفتار کند، تحریک نمی شود.

آقای فرمان فرما: خانم منفعل

هنگامی که با زنی مانند بچه رفتار می شود به تدریج احساس بچه بودن هم خواهد کرد. هنگامی که به این دلیل کسی نکوهش می شود که نمی تواند کارها را به درستی انجام دهد و از او انتقاد می شود، او اعتماد به نفس و خودباوری اش را از دست می دهد. هنگامی که به او می گویند چه کار بکند و چه کار نکند و چگونه هم انجامش دهد، خلاقیت و قوه ی ابتکار عملش را از دست می دهد. این دقیقاً همان اتفاقی است که برای زنی می افتد که با آقای فرمان فرما زندگی می کند. بدین معنا که به زن منفعل و انفعالی تبدیل می شود.

اما زن منفعل کیست؟ او زنی است که تمامی قابلیتها و مهارتهای لازم برای زندگی کردن و سر کردن با آقای فرمان فرما را به خوبی آموخته است. بدین معنا که ابراز وجود نمی کند. منطق و قضاوت خود را زیر پا می گذارد و با منطق و قضاوتهای بهتر آقای فرمان فرما جایگزین می کند، به روش های او تن می دهد، حتی در اوقاتی که با گفته ها یا رفتارهای او نیز موافق نیست، هرگز با او بگو مگو نمی کند و به منظور حفظ حیات و بقای احساسی و عاطفی خود و برحذر بودن از زد و خوردهای مداوم و بلانقطاع روحی، تمام و کمال وا می دهد و خود را تسلیم می کند.

ممکن است زن های منفعل به غیر از شوهرشان با هیچ کس دیگر انفعالی به نظر نرسند. این امکان وجود دارد که دوستان یا همکاران او، او را زنی قوی، با اعتماد به نفس و نیرومند - نقطه ی مقابل منفعل - بدانند اما آنها هرگز شاهد مراودات و تبادللات او با نامزد/همسرش نیستند. یا اگر هم باشند احتمالاً او را نخواهند شناخت

راه حل:

چنانچه شما نیز آقای فرمان فرما هستید و مشغول مطالعه ی این مطالب، احتمالاً توصیه ی مرا نخواهید پذیرفت. اما در هر حال، آنچه مایلیم به آن فکر کنید این است

که: در نهایت رفتار مانند کماندوها با زنی که می گوید دوستش دارید روح او را خفه خواهد کرد.

در ابتدا ممکن است فکر کنید که نامزد/همسرتان زن بسیار خوب و فرمانبردار است، اما با گذشت زمان خواهید دید که گرمای نگاهش به شما به سردی گراییده است و در خواهید یافت آنچه را که شما احترام او نسبت به خودتان تلقی می کردید چیزی جز ترس نبوده است. شاید هیچگاه او را به لحاظ جسمانی و فیزیکی از دست ندهید، اما مطمئن باشید قلب او هرگز با شما نخواهد بود. زیرا خویشتن واقعی او در زیر خرابه هایی که از اعتماد به نفس او باقی مانده مدفون گشته است. خرابه هایی که هر بار که شما مانند زبردست با او رفتار می کنید، بیشتر و بیشتر فرو می ریزند و بر سر او خراب می شوند.

آیا براستی هیچیک از توصیف های فوق درباره ی شما صدق نمی کنند؟ آیا کمترین احساس گناهی از مطالعه ی این بخش در شما زنده نشده است؟ چنانچه پاسخ شما به این پرسش ها مثبت است پس لطفاً کمک حرفه ای دریافت کنید، نزد مشاور بروید. هم به تنهایی و هم به همراه نامزد/همسرتان. تا بتوانید رابطه ی سالم و عاشقانه ای را که هر دو شما نیز استحقاق آن را دارید ایجاد کنید.

آقای نیش و کنایه زن-8
آه طفلی، می گه دوباره احساساتش رو جریحه دار کردم. دوباره اشکهاش سرازیر شدند!»

«آه، دوباره لب و لوجه ات آویزان شدند؟ بله خانوم دوباره عصبانی شدن.»
«دوباره وقت دکتر گرفتی؟ مثل اینکه ما با یه دایره المعارف پزشکی ازدواج کرده ایم؟!»

این نوع مردها فکرمی کنند خیلی بامزه هستند. هیچ گاه هیچ چیز از گفته های شما را جدی نمی گیرند. حتی هنگامی که ناراحت هستید، سعی می کنند شما را با حرف هایشان از احساسات تان خارج کنند. می خواهم شما را با آقای نیش و کنایه زن آشنا کنم. او همیشه یک عالمه خنده در آستین آماده دارد. مگر اینکه حوصله ی خندیدن را نداشته باشید. اما او طریق دیگری برای برخورد با احساسات نمی شناسد. اینکه آن ها را مسخره کند و این به معنای آن است که شما را مسخره می کند.

مرد کنایه زن در ابتدا بی ضرر و بی خطر به نظر می رسد. زیرا همیشه مشغول شوخی کردن است و لطیفه گفتن. چطور می توانید از مردی که مدام می خندد و خوشمزگی می کند عصبانی شوید؟ مشکل این جاست که او هرگز نمی خواهد در مکالمه ای جدی شرکت کند. در واقع او به هر قیمت باشد از هر نوع رویارویی و برخورد فرار می کند. هنگامی که موضوعی را با او مطرح می کنید «آه و او» می کند و آن را طوری جلوه می دهد که گویی «خیالی» نیست. هنگامی که به او می گوید می خواهید با او درباره ی چیزی صحبت کنید می گوید بچه شده اید یا شما را احمق می خواند. هنگامی که جرأت آن را به خود

می دهید که بگویند عصبانی هستید، تلاش می کند گفته های تان را کم اهمیت جلوه دهد و سپس با این عنوان که احمقانه است از آن طفره برود. در پشت تمامی رفتارهای مرد کنایه زن (آقای نیش و کنایه) ترس از مکالمه می مستقیم و رو در رو، ترس از احساسات و صمیمیت واقعی نهفته است. گوشه و کنایه های نیشدار او تلاشی هستند برای پس زدن مسئله یا موضوعی مهم و یا فرار از شکایت های دیگران. آن هم فقط به این دلیل از رویارویی با آن ها واهمه دارد. به همین دلیل تلاش برای ارتباط با آقای کنایه زن نبردی بس سخت و دشوار است. به زبان ساده او از رو به رو شدن با هرچیز ناخوشایندی سرباز می زند. هر چیز که مذاق او سازگار نیاید او را آزار می دهد و ناراحت می کند. لذا به طنز و شوخ طبعی متوسل می شود تا عصبیت خود را بیوشاند. مشکل نیز اینجاست که در نهایت شما را مضحکه می لطیفه های خود می کند.

آقای کنایه زن: خانم خشک و جدی

عجیب ترین اتفاقات و بلاهای دنیا بر سرزنی که با آقای کنایه زن رابطه دارد نازل می شود. هرچه او بیشتر همه را به مضحکه می گیرد شما گرفته تر، غمگین تر و ناراحت تر می شوید. تا آن جا که به زنی خشک و بیش از حد جدی بدل می شوید. به او می گویند: «آه، دست بردار. کمتر مسخره بازی در بیاور.» «خیلی جدی می گم. من و تو باید بنشینیم و حتماً صحبت کنیم.» «اصلاً هم خنده دار نیست، موضوع خیلی برای من مهمه.» هرگاه که می خواهید با آقای کنایه زن صحبت کنید، مجبورید از خودتان دفاع کنید زیرا او استاد این است که صحبت های شما را احمقانه یا بی اهمیت جلوه دهد. آیا تعجبی است که همواره در پایان احساس کنترل شدگی می کنید؟ به همین دلیل است که طعنه و کنایه به راستی شکلی از خشم و رفتاری تهاجمی - انفعالی به حساب می آید. این رفتار بدین منظور طراحی شده است که شما را از صحنه خارج سازد و احساس حماقت و مسخره بودن به شما بدهد. آن هم تنها به این دلیل که فکر ابراز خویشتن را به ذهن خود راه داده اید.

بودن با مرد کنایه زن بی شک به احساس عزت نفس و احترام شخص شما لطمه می زند. هر چند که او به طرزی سرگرم کننده و شوخ طبعانه ضربه های خود را فرو می آورد. اما گوشه و کنایه های نیشدار او عملاً تحقیرهای استتار شده ای هستند برای مخابره کردن این پیام به شما که بیش از حد حساس و احساساتی هستید. به همین دلیل احساسات تان ارزش جدی گرفته شدن را ندارند.

راه حل:

فرض کنید نزد رئیس خود رفته و به او گفته اید که می خواهید در رابطه با برنامه ای که بر روی آن کار می کنید، با او صحبت کنید. و او به مسخره به شما جواب می دهد که: «آه، آیا کارمند کوچولوی من از چیزی در رابطه با این برنامه ناراحت شده است و می خواهد کمی گریه کند، آه، طفلی!» چه احساسی به شما دست خواهد داد؟ آیا عصبانی نخواهید شد و احساس نخواهید کرد که به شما توهین شده است؟ این دقیقاً همان احساسی است که هر گاه به درخواست های نامزد/

همسرتان با گوشه و کنایه پاسخ می دهید به او دست می دهد. هرگاه متوجه شدید که می خواهید آنچه را که بین شما و نامزد/همسرتان پیش آمده است کوچک یا سبک جلوه دهید، لحظه ای بایستید و به یاد بیاورید که او همان زنی است که دوستش دارید. او می خواهد درباره موضوع مهمی با شما صحبت کند. اهمیتی ندارد برای شما مهم باشد یا نباشد. چنانچه فرزند کوچک تان گریه کنان به دلیل این که توپ خود را گم کرده است نزد شما بیاید او را مسخره نخواهید کرد و به او نخواهید گفت که: «آه، چه بچه ی نق نقویی. یک توپ مسخره و بی ارزش که این قدر گریه کردن نداره.» به طرز مشابهی چرا باید به معشوق خود و آن کس که به او عشق می ورزید این گونه برخورد کنید؟

به گفته های نامزد/همسر خود گوش بسپارید و سعی کنید که از تکنیک ها و روش های ارائه شده در این کتاب استفاده کنید و گوشه و کنایه را کنار بگذارید.

آقا مرغه-9

به شما می گوید که باید تا دیر وقت کار کند در حالی که در واقع می خواهد با حسابدار خود ملاقات کند تا درباره ی سرمایه گذاری هایی که با شکست مواجه شده اند صحبت کند.

هنگامی که از او می پرسید، گرسنه است یا خیر می گوید معده اش درد می کند و به شما نمی گوید که در واقع با یکی از دوستانش که شما زیاد از او خوش تان نمی آید قبلاً ناهار خورده است.

به نامزد خود می گوید می خواهید جمعه را با او بگذرانید و او بهانه می آورد که نمی تواند زیرا هفته سختی را پیش روی دارد. در حالی که به همسر قبلی خود قول داده است که در مرتب کردن حساب های مالیاتی اش به او کمک کند.

عاشق مرد بسیار خوب و مهربانی شده اید. او هیچ گاه قصد و مرضی ندارد و مغرض و ناپاک هم نیست.

اما با وجود این مدام مچ او را به هنگام دروغ گفتن می گیرید. چرا؟ زیرا او آقا مرغه! است. کسی که دوست دارد مسائل و موضوعاتی را که شما را می رنجاند یا ناراحت می کند از شما مخفی کند. از این رو عادت می کند که گاه و بی گاه به شما دروغ بگوید. در این جا منظور دروغ های بزرگ نیست. بیشتر وقت ها دروغ های او کوچک هستند. در واقع مرد مرغه صفت از مطالعه ی این مقاله بسیار ناراحت خواهد شد، زیرا اصرار می ورزد که او در واقع دروغ نمی گوید، بلکه تنها اطلاعاتی را که فکر می کند نامزد/همسرش را ناراحت می کند، حذف کرده است تا بدین وسیله از او محافظت کرده باشد. اما واقعیت امر آن است که او به هیچ وجه سعی در محافظت از شما ندارد بلکه تنها خود را فرافکنی می کند. مرد مرغه صفت یا به عبارتی «بزدل» شغل و پیشه اش «لایوشانی» است. او همیشه در حال پوشاندن چیزی است که فکر می کند کسی را از دست او عصبانی کند. این بدان جهت است که مرد مرغه صفت به طور معمول بسیار حساس نیز هست پس می توان او را «آقای دل نازک» نیز نامید. کسی که از روی استیصال می خواهد همه را خوشحال و خرسند نگه دارد. بدیهی است که این کاری است ناممکن. بنابراین او

قسمت اعظم وقت خود را مثل مرغ سرکنده ای پرپر می زند تا مبادا کسی از او برنجد. نهایتاً تنها راهی که برای او باقی می ماند این است که دروغ بگوید. مشکل مرد مرغ صفت این است که در واقع هیچ گاه نیز موفق نمی شود چیزی را پنهان کند. معمولاً ما زن ها فوراً حس می کنیم که او دارد چیزی را مخفی می کند. و لذا فقط ما را می ترساند و مضطرب می کند. هنگامی که مرد مرغ صفت متوجه می شود که پول هایش را جای درستی سرمایه گذاری نکرده است درباره ی قرار ملاقاتش با حسابدار شرکت به زنش دروغ می گوید. ما زن ها می توانیم احساس کنیم که مشکلی پیش آمده است. از این رو نگران می شوم و به دفتر کار او زنگ می زنیم و هنگامی که او را آنجا پیدا نمی کنیم احساس می کنیم که به ما خیانت کرده است و مثلاً با زن های دیگری است. هنگامی که مرد مرغ صفت پیشنهاد غذایی ما را رد می کند و می گوید که دلش درد می کند، ما زن ها به راحتی می توانیم بفهمیم که دروغ می گوید و با ما صادق نیست. اما فکر و خیال مان هزار جا می رود. هنگامی که او از زیر برنامه ریزی برای جمعه در می رود. ما نمی دانیم او سعی در پنهان کردن چه چیزی دارد. اما «بو» می بریم که ممکن است کاسه ای زیر نیم کاسه باشد و در عوض تمام روز حال مان بد می شود. تضاد مضحکی که در رابطه با تلاش های نافرجام مرد مرغ صفت برای محافظت از ما وجود دارد این است که دروغ گفتن ها، فرار کردن ها و لاپوشانی های او نه تنها ما را از چیزی محافظت نمی کند، بلکه ما را ناراحت تر و عصبانی تر نیز می سازد. بدین معنا که چنانچه قرار بود حقیقت را بگوید و آنچه را که از گفتنش واهمه داشت برای ما بیان کند هرگز به این اندازه ناراحت یا عصبانی نمی شدیم. حداقل آن بود که چنانچه می دانستیم اوضاع از چه قرار است می توانستیم طوری با آن کنار بیاییم. اما بدون اطلاعات و داده ها تنها کاری که ازمان برمی آید این است که نگران و عصبی باشیم. نگرانی و عصبیتی که بزودی نیز از بین نخواهد رفت و انواع و اقسام فکر و خیال ها و افکار منفی و ناخوشایند که به ذهن ما حمله ور خواهند شد.

در نهایت مرد مرغ صفت به همان نتیجه و محصولی می رسد که سخت تلاش می کرد. از آن فرار کند. زیرا حقیقت همیشه نهایتاً رو می شود و وقتی که این اتفاق افتاد دروغ های او همگی رو می شوند و ما عصبانی؛ مایوس و سرخورده می شویم و احساس می کنیم که به ما خیانت کرده اند.
آقا مرغه: خانوم دیوونه

فرض کنید که بامردی که دوستش دارید مشغول حرف زدن هستید و متوجه می شوید که او چیزی را از شما مخفی می کند. این حقیقت را از لحن مضطرب صدای او، تلاش مداوم او برای عوض کردن موضوع صحبت و پرهیز او از برقراری تماس چشمی به خوبی می توانید تشخیص دهید. مشکلی که در این اوقات وجود دارد این است که نمی دانید چه چیزی را از شما پنهان می کنند. آیا موضوعی بزرگ و وحشتناک مانند رابطه ی نامشروع با زنی دیگر است یا تنها موضوع کم اهمیت و کوچکی است که او از صحبت کردن درباره اش می ترسد؟ هیچ راهی

برای یافتن پاسخ پرسش فوق وجود ندارد. اما یک چیز قطعی است: او دارد دروغ می گوید و با این کار شما را دیوانه کرده است. به طوری که حال دیگر به «دیوانه خانوم» بدل شده اید!

همانگونه که به یاد دارید یکی از نیازهای پایه و اساسی هر زن نیاز به احساس امنیت است. اما هنگامی که ما زن ها بر مرد مرغ صفت در ارتباط هستیم، احساسی کاملاً متضاد آن را در خود تجربه می کنیم. بدین معنا که پارانویید، مضطرب و هراسان می شویم و احساس می کنیم که به ما اعتماد ندارند و هر لحظه منتظر آنیم که بلاهای بیشتری نیز از آسمان بر سرمان نازل شود. «زن دیوانه» مدام منتظر شواهدی است دال بر اینکه بدبختی در راه است. او می ترسد مبدا ضربه ای کاری نهایتاً بر او وارد شود. دروغی که مرد مرغ صفت می گوید در واقع «دود» است. ما بوی دود را از هزار فرسنگی تشخیص می دهیم. اما هرگز نمی دانیم آتشی که آن را تولید کرده است چقدر بزرگ است. لذا با عصیت هر چه تمام، همه ی مکالمه های او را کنترل می کنیم و یک یک مراودات او را زیر نظر می گیریم تا نسبت به آنچه در حال وقوع است سرنخی بدست آوریم.

هرگاه ما به «زن دیوانه» تبدیل می شویم بدترین ترسهای مرد مرغ صفت تحقق می یابند. در این اوقات مرد مرغ صفت پیش خودش فکر می کند: «بین چقدر ترسو و عصبی است. درست تشخیص دادم که نمی توانم در باره ی شکست سرمایه گذاری هایم، مالیات های همسر قبلی ام. شام خوردن با دوستم چیزی به او بگویم. آنچه او از آن غافل است این است که این دروغ گویی ها و پنهان کاری های او بود که از همان اول ما را دیوانه کردند، نه اشتباهات او. گرچه ممکن است نیت او از این دروغ گویی ها خوب و خیر باشد، اما بی صداقتی او هرگز قابل توجیه نیست.

راه حل:

مردان عزیز: لطفاً به ما زن ها دروغ نگوئید. دروغ ما را دیوانه می سازد و بدترین 01 احساسات را در ما زنده کرده اعتماد ما به شما را سلب می کند. همیشه حقیقت را به ما بگوئید. حتی هنگامی که می ترسید از شنیدن آن خیلی هم خوشحال نشویم. احتمالاً همینطور هم باشد و از شنیدن حقیقت ناراحت شویم. اما به یاد داشته باشید که چنانچه بفهمیم به ما دروغ گفته اید به مراتب ناراحت تر خواهیم شد.

هنگامی که موضوع ناراحت کننده ای را با ما در میان می گذارید ناراحتی ها و نگرانی های خود را نیز به همراه آن ابراز کنید. به ما بگوئید می دانید که احتمالاً چه احساسی به ما دست خواهد داد. برای نمونه:

«عزیزم، می خواستم بهت بگم که قول دادم جمعه حساب و کتاب های مالیاتی همسر قبلی ام رو انجام بدم. می دونم که از شنیدن این موضوع زیاد خوشحال نخواهی شد. خودم هم ترجیح می دادم با تو باشم تا با او. اما فکر کردم بهتر باشه به او کمک کنم چون که این اولین سالی که او تنهاست و باید خودش به تنهایی

حساب و کتابها رو انجام بده. مطمئن باش که رفتن من به اونجا به معنای هیچ چیزی نیست و به محض اینکه کارم رو انجام دادم فوراً بر می گردم پیش تو.»
آیا از شنیدن این که قرار است به دیدن همسر خود بروید، خوشحال خواهیم شد؟ البته نه. اما چنانچه همه چیز را خودتان به ما بگویید احساس به مراتب بهتری خواهیم داشت. در مقایسه با زمانی که مجبور باشیم همه چیز را به تنهایی خودمان حدس بزنیم و کشف کنیم که چرا نمی خواهید با ما باشید و اینکه چرا تا به این حد عجیب و غریب رفتار می کنید.

02 به زن زندگی خود فرصت دهید تا به شما نشان بدهد چقدر شما را دوست داشته و چقدر نسبت به شما محبت و علاقه دارد. هنگامی که حقیقت را به ما می گوید این فرصت را به ما می دهید که خود را بالا بکشیم و بهترین عملکرد خود را ارائه دهیم.

هنگامی که دروغ می گوید بد رفتاری اجتناب ناپذیر خواهد بود.

03 هنگامی که مشاهده می کنید سر و کله «زن دیوانه» پیدا شده است از خود بپرسید آیا این اواخر در نقش مرد مرغ صفت ظاهر شده اید یا خیر. ممکن است متوجه شوید که چیزهایی را از ما پنهان کرده یا با ما در میان نگذاشته اید. هنگامی که سفره ی دل خود را باز می کنید و اسرار درون خود را بیرون می ریزید، نهایتاً ما نیز آرام خواهیم شد گرچه ممکن است اندکی طول بکشد بنابراین صبور باشید

آقای ترقه-10

می گوید می خواهید با او صحبت کنید. اما او شما را متهم می کند که می* خواهید روز او را با شروع کردن دعوی دیگری خراب کنید.

در حین صحبت با او اشک در چشمان تان حلقه می زند اما او به شما برچسب می زند که عصبی هستید و هیستری دارید و او حوصله ی گریه و زاری شما را ندارد. ادعا می کند به این دلیل نمی تواند احساساتش را با شما در میان بگذارد که شما از هم می پاشید؛ و سپس از واقعه ی مشابهی که چند سال پیش اتفاق افتاده است مثالی می زند.

در این گونه شرایط شانس برنده شدن ندارید. هر چیزی را که بگویید او را به جان خود می اندازید. هر گونه تلاش شما مبنی بر ایجاد ارتباط با او به منزله ی بیماری روانی تلقی می شود. هر چیزی که در گذشته اتفاق افتاده است و موجب رنجش خاطر او می شود توی صورت تان کوبیده می شود آن هم بارها و بارها. بله درست حدس زدید: «آقای ترقه». مردی که متخصص آن است که بدترین احتمالات را از پیش تشخیص بدهد و عصبانی بشود حتی هنگامی که مکالمه هنوز آغاز نشده است.

آیا می دانستید که آقای ترقه یک پیشگو و دارای نیروهای فوق طبیعی است؟ دست کم این چیزی است که خود او فکر می کند. او مطمئن است و با قطعیت اصرار می ورزد که می تواند چگونگی پیش رفتن مکالمه ای را از قبل حدس بزند و پیشگویی کند:

«می دونم اگه شروع به صحبت کنیم باید تا صبح بیدار بمونیم.»

«می دونم چي منتظرمونه. تو شروع به گریه و زاری می کنی و منو متهم می کنی که شخص (بی ارزشی) هستم.»

«هر بار که درباره ی این موضوع صحبت می کنیم، نتیجه یک چیز بیشتر نیست، مثل دفعه ی پیش است. پس چرا اصلاً خودمونو اذیت کنیم؟»

آقای ترقه در لحظه ای اکنون و در زمان «حال» زندگی نمی کند. او در واقع به چیزی واکنش نشان می دهد که ممکن است سالها پیش اتفاق افتاده باشد. یا چیزی که می ترسد در آینده اتفاق بیافتد. شاید در گذشته نامزدی داشته است که به لحاظ روحی از هم پاشیده بوده است یا مادری داشته که عصبی، تنیده و تحریک پذیر بوده است. لذا فرض را برای این می گذارد که هر گونه مکالمه و گفت و گویی با شما نیز مثل همیشه از آب در بیاید. لذا به مجرد آنکه شروع به صحبت با اومی کنید در یک گسست خیالی نسبت به زمان گیر می افتد. می توان گفت او به نوعی درگیر حدیث نفس است یعنی با خود صحبت کردن. آنچه می گویند یا می کنید تفاوت خاصی ایجاد نخواهد کرد. چرا؟ زیرا او از پیش تصمیم گرفته است که چه اتفاقی خواهد افتاد. لذا سعی خواهد کرد که مکالمه با شما در نطفه خفه کند چه این کار او را دوست داشته باشید و چه نداشته باشید.

روش مورد علاقه ی آقای ترقه آن است که بدترین اتفاقات گذشته را به یاد بیاورد و آن را به عنوان دلیل اینکه چرا نمی خواهد با شما حرف بزند، به رخ شما بکشد. ممکن است سه سال پیش یکبار در حین جر و بحثی شدید عصبی شده بودید و تا صبح گریه کردید. خب، حتی چنانچه خودتان نیز بخواهید که آن را فراموش کنید آقای ترقه به شما چنین اجازه ای نخواهد داد! هر بار که بخواهید مکالمه ی ساده و کوتاهی نیز با او داشته باشید آن را به شما یادآوری خواهد کرد: «می دونم قراره آخرش چي از آب دربیاد! تا صبح می خوای بیدار بمونی و سر من داد بزنی و گریه زاری بکنی!»

چنانچه بخواهیم رک و بی پرده صحبت کنیم، می توانیم بگوییم که آقای ترقه پدر سوخته ای لج باز و یک دنده است؟! روش او برای رویارویی با چالش ها و مشکلات روشی «صلب»، سفت و سخت و انعطاف ناپذیر است. از این رو همواره حالت تدافعی دارد و آماده است که درمقابل هر چیز که از دید او خطرناک به نظر می رسد، از خود دفاع کند. به همین دلیل در مواجهه با کوچکترین احساسات و عواطفی، منفجر می شود و به مکالمه پایان می دهد. مشکل این جاست که زنی وجود ندارد که تلاش کند با او حرف بزند و برچسب عصبی بودن نخورد. صرف این حقیقت که می خواهید درباره ی چیزی صحبت کنید، نشانگر آن است که از قبل احساساتی و حساس هستید

آقای ترقه: خانم ترقه

اجتناب ناپذیر است! به رغم تمامی تلاش های ما مبنی بر جلوگیری از آن - حتی چنانچه به خودمان قول بدهیم و قسم بخوریم که دیگر نخواهیم گذاشت اتفاق بیافتد. اما باز هم همیشه اتفاق می افتد. هرگاه سر و کله ی آقای ترقه پیدا شود ما نیز به خانم ترقه تبدیل می شویم. حتی چنانچه درابتدا آرامش و تمرکز حواس

داشته باشیم اما همیشه پس از چند دقیقه صحبت کردن با آقای ترقه، ما نیز حالت تدافعی به خود می گیریم:

«چطور می تونی بگی من عصبی هستم؟ من عصبی نیستم!»
«منظورت چي به من همیشه غیرمنطقی حرف می زنی؟ این منم که همیشه سعی می کنم از موضوع پرت نشم و دیگران رو سرزنش نکنم.»
«خواهش می کنم (قبرستون کهنه نشکاف) این منصفانه نیست!»
اینقدر به من نگو (آروم باش) من که هنوز چیزی نگفتم بجز اینکه پیشنهاد دادم درباره ی تعطیلات آخر هفته صحبت کنیم.»

حال متوجه منظور من شدید؟ هیچ راه دیگری ندارید. آقای ترقه کاری می کند که شما از خود واکنش نشان دهید. اگر او به شما می گوید عصبی و هیستریک هستید و کنترل خود را از دست داده اید، هر چیزی که بگویید چنین به نظر می رسد که حالت تدافعی به خود گرفته اید. چنانچه او ادعا می کند که صحبت های شما درباره ی چیزی تمامی نخواهد داشت چگونه خواهید توانست اثبات کنید اشتباه می کند بدون اینکه با او مخالفت کنید. چنانچه او به وقایع گذشته استناد می کند تا اثبات کند که شما غیرمنطقی هستید، در هر حال شما را از لحظه ی اکنون و زمان حال خارج ساخته است. صحبت با آقای ترقه گیر کردن و گرفتار شدن در یک دام کلامی - گفتاری است که بدون مجروح شدن از آن خارج نخواهید شد.

راه حل:

هرگز پیش از شروع یک مکالمه درباره ی نامزد/همسر خود قضاوت نکنید و فرض 01 را براین نگذارید که او حتماً به طریقی خاص رفتار خواهد کرد. زیرا با این کار پیش زمینه ی خودخواهانه ای را ایجاد می کنید که فقط به نفع خود شماست. چنانچه او را متهم کنید که حتماً از هم خواهد پاشید، او نیز شکننده تر شده از هم خواهد پاشید. اگر به او بگویید که او عصبانی است او را با گفتن این جمله عصبانی نیز خواهید کرد. او را از عنصر احتمال و تعلیق برخوردار کنید و بگذارید مکالمه و مذاکره شکل بگیرد و پیش برود.

02 از مبالغه و اغراق به منظور ترساندن ایجاد جوّ رعب و وحشت در مکالمه خود داری کنید. چنانچه او اندکی گریه می کند او را عصبی و «هیستریک» نام گذاری نکنید. اگر او کمی تحریک پذیر و ناراحت شده است نگوید که دارد از خشم منفجر می شود. بگذارید نامزد/همسرتان احساساتش را ابراز کند و این احساسات را پیش از آنکه او حتی فرصتی برای بیان کردن شان داشته باشد، سرکوب نکنید.
03 در حین مکالمه و گفت و گو با نامزد/همسرتان در زمان حال یا لحظه ی اکنون باقی بمانید. هرگز وقایع، واکنش ها و نتایج گذشته را به میان نکشید. به او و نیز به خودتان فرصت دوباره ای بدهید تا این بار بتوانید مسائل و مشکلات را حل و فصل کنید.

مردان عزیز: امیدوارم از مطالعه ی این فصل درباره ی عادات ارتباطی مردانه آگاهی؛ شناخت و بصیرت کافی کسب کرده باشید. شاید تنها یک یا دو مورد از این عادات ده گانه درباره شما صدق کرده باشند. شاید هم به رغم میل باطنی تان متوجه

شده باشید که بسیاری از آنها در شما وجود دارند. نکته ی امیدوار کننده آن است که حال این قابلیت و توانایی را دارید که پیش از درآمدن به رنگ یکی از این شخصیت های ده گانه (آقای اسرارآمیز، آقای گریزیا، آقای آتشفشان و...)، آنها را در خود شناسایی کنید و مچ خودتان را بگیرید! سپس با استفاده از راه کارها و روش هایی که آموخته اید، می توانید آگاهانه انتخاب کنید که این راه کارهای ارتباطی را تغییر دهید و همان مرد مهربان و با ملاحظه ای بشوید که برآستی هستید.

خانم های عزیز: توجه داشته باشید که در این فصل روی سخن مان تنها با مردها نبود. گرچه از این عادات ارتباطی به عنوان عاداتی مردانه نام بردیم، اما مطمئنم که برخی از آنان درباره ی شما نیز صدق می کند! میلیون ها مرد از این واقعیت شکایت داشته اند که با خانم فرمان فرما یا خانم نامرئی یا خانم نیش و کنایه زن رابطه داشته اند. چنانچه به راستی خواهان آنید که نامزد/همسران این عادات ارتباطی ناسالم را در خود ردیابی و برطرف کند، به عادات ناسالم خود نیز در حضور او اعتراف کنید و از همین راه کارها و روش های ارائه شده استفاده کنید تا راه های سالم تر و مکالمه و گفت و گو با مرد زندگی تان را بیاموزید.

منبع: رازهایی درباره زنان



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

