

شش مورد از بزرگ‌ترین اشتباهاتی که زن‌ها در رابطه با مردها مرتکب می‌شوند.

برگرفته از کتاب : رازهایی درباره مردان
نوشته خانم باربارا دی آنجلیس
(مشهورترین روان‌شناس زناشویی جهان)

: تصور کنید به عنوان عضوی از یک گروه تحقیقاتی برای سفر به سیاره‌ای دیگر انتخاب شده‌اید تمام آنچه شما درباره این سیاره می‌دانید این است که موجوداتی از لحاظ فیزیکی شبیه به شما در آنجا سکونت دارند. شما بعد از یک سرف طولانی به این جهان دور افتاده می‌رسید. از سفینه فضایی خود خارج می‌شوید و مور استقبال مخلوقات خوش چهره‌ای قرار می‌گیرید که به راستی شباهت بسیاری به شما دارند و از همه عجیب‌تر این که به زبان شما صحبت می‌کنند.

چند ساعت بعد سعی می‌کنید با این موجودات صحبت کرده و ارتباط برقرار کنید. در ابتدا به نظر می‌رسد که خیلی خوب پیش می‌روید اما با گذشت زمان تنش بین شما و آنها بالا می‌رود با وجود این که این موجودات بیگانه ظاهراً زبان شما را خوب می‌فهمند اما از رفتارهای شما در جهت برقراری ارتباط دچار سوء تفاهم می‌شوند شما حرفی می‌زنید و آنها برداشت دیگری از حرف شما می‌کنند برای مثال سعی دارید کنجکاو خود را نشان دهید اما آنها آن را نوعی انتقاد تلقی می‌کنند وقتی به ارتباط آن موجودات با یکدیگر دقت می‌کنید تفاوت‌های بین شما و آنها حتی آشکارتر هم می‌شود انسان‌ها طوری تربیت شده‌اند که به همکاری و احساسات عاطفی اهمیت می‌دهند به نظر می‌رسد که این موجودات همواره با یکدیگر به رقابت می‌پردازند به شما آموخته‌اند که احساساتان را با دیگران تقسیم کنید اما به نظر می‌رسد که آنها سخت در تلاش‌اند که احساساتشان را از یکدیگر پنهان کنند. هر قدر شما زمان بیشتری با این مخلوقات غیر معمول سپری کنید مایوس‌تر و سرخورده‌تر خواهید شد.

سرانجام شما و تیم تحقیقاتی‌تان تصمیم می‌گیرید که این مکان عجیب و غریب و تشویش برانگیز را ترک کنید. مطمئنید که این

موجودات از رفتن شما خوشحال می‌شوند زیرا زمانی که شما در آن جا بودید آنها هیچ گونه علاقه و اشتیاقی نسبت به شما از خود نشان ندادند. اما در کمال تعجب هنگامی که به آنها خبر می‌دهید که قصد دارید آنجا را ترک کنید بسیار غمگین و ناراحت می‌شوند و می‌گویند که از بودن در کنار شما لذت برده‌اند و از شما می‌خواهند که آنها را ترک نکنید. علی‌رغم مخالفت آنها سراسیمه‌تر از قبل سوار سفینه فضایی خود می‌شوید و همین که در صندلی خود مستقر می‌شوید و بلند شدن این سفینه فلزی توسط موتورهای موشک را حس می‌کنید با خود فکر می‌کنید که آنها عجیب‌ترین موجوداتی هستند که تا به حال دیده‌اید آنها درباره چیزی حرف می‌زنند ولی حس دیگری دارند به گونه‌ای رفتار می‌کنند که گویا اصلاً به چیزی توجه نمی‌کنند اما این طور نیست و به همه چیز توجه دارند به نظر می‌رسید که از بودن ما در کنارشان لذت نمی‌برند اما هنگامی که آنها را ترک کردید ناراحت شدند. خوب! آنها از این که ما را می‌دیدند خوشحال بودند اما من مطمئناً دوستدارم با چنین موجوداتی زندگی کنم.

آغاز ماجراجویی در دنیای مردها

بسیار خوب ، اکنون فرض کنید موجوداتی فضایی به نام «مردها» به زمین سفر کرده‌اند و بین ما زندگی می‌کنند با توجه به اختلافات بسیار زیاد بیولوژیکی روانی و اجتماعی این احتمال وجود دارد که مردها از سیاره دیگری آمده باشند. لحظه‌ای درباره مشکلاتان با کسی فکر کنید که از گذشته متفاوتی برخوردار است با ارزش‌ها و معیارهای کاملاً متفاوتی رشد کرده و یاد گرفته است که به شیوه‌های کاملاً متفاوتی فکر کند رفتار کند و ارتباط برقرار کند. تقریباً غیر ممکن است نه؟! با این همه ما در هر روز از زندگی خود سعی می‌کنیم با ارتباط برقرار کردن با آنها با این مشکلات و سختی‌ها دست و پنجه نرم کنیم. این که ما با آنها همراهی کرده و زندگی می‌کنیم خود یک معجزه است.

همان‌طور که در ادامه فصل توضیح خواهم داد تفاوت بین زن و مرد در تمام دوران‌ها وجود داشته است هزاران سال است که زنها این تفاوت‌ها را پذیرفته‌اند خود را با آنها تطبیق داده‌اند و وظایف معینی را به عهده گرفته‌اند که از آنها انتظار رفته است. اما در آغاز قرن بیستم انقلابی رخ داد. انقلابی در نحوه نگرش زنها به خود و پافشاری آنها بر این که مردها آنها را آن گونه ببینند که خود می‌بینند. زنها برای نخستین بار خواستار برابری در تمامی عرصه‌های زندگی شدند و این که در این روند از نقش‌های کلیشه‌ای فرهنگی که خود ، مادران ، مادر بزرگان و مادران مادر بزرگان‌شان بدون هیچ‌گونه ناراضی‌تی پذیرفته بودند بیرون بیایند. بعدها ارائه روش‌های موثر کنترل جمعیت و حرکت زنها به سمت نیروی کار، آزادی اقتصادی را در اختیار آنها قرار داد به گونه‌ای که تا حد زیادی از وابستگی آنها به مردها کاسته شد.

بدین ترتیب بحرانی در روابط مرد و زن به وجود آمد مردها از زنها انتظار فرمان‌برداری داشتند اما اکنون زنها می‌گفتند: نه ما دیگر نمی‌خواهیم مثل قبل رفتار کنیم . واقعیت امر این است که ما هنوز از این که چطور باید به عنوان زنی با خصوصیات جدید رفتار کنیم تردید داریم. ما دچار سردرگمی شدیم و این سردرگمی باعث شد که مردها در مورد ما حتی بیشتر از گذشته گیج و مبهوت شوند. این مسئله به گونه‌ای است که گویا ما هنوز همان بازی گذشته را دنبال می‌کنیم اما تمام آن قوانین قدیمی کنار گذاشته شده‌اند و ما هنوز کاملاً ایجاد قوانین جدید را به پایان نرسانده‌ایم برای مدت کوتاهی می‌خواهیم آزادی داشته باشیم ولی بعد به مراقبت نیاز داریم به کار کردن بیرون از خانه مشغول می‌شویم و یاد می‌گیریم از

خود حمایت کنیم. اما هنگام ورود به اداره هنوز انتظار داریم مردی در را برای ما نگاه دارد تا داخل شویم. ما از مردها خواهش می‌کنیم که بی‌پرده باشند و آسیب‌پذیری‌های خود را از ما پنهان نکنند اما زمانی که آنها ضعف و ناتوانی خود را بیان می‌کنند ما نیز آنها را ضعیف می‌پنداریم و هنگامی که مردها این معیارهای دوگانه را می‌بینند عصبانی و سردرگم می‌شوند.

ما زنان دهه 90 به بعد در مسیر یادگیری و تسلط بر زندگی شغلی و مالی خود قرار داریم اما هنگامی که نوبت به روابطمان با مردها می‌رسد ناامیدتر از گذشته‌ایم و گاهی اوقات به نظر می‌رسد اصلاً پیشرفتی نداشته‌ایم. برای مثال یک مدیر تجاری بسیار موفق زن اخیراً به من گفت: «من می‌دانم چطور شرکت‌م صدها هزار دلار پول در آورد و می‌توانم برای خود آپارتمان و وسایل زندگی بخرم. اما هنوز نمی‌دانم که چطور باید با مردی رابطه برقرار کنم.» برای این زن، همانند بسیاری دیگر از ما هنوز مردها مرز نهایی هستند منطقه‌ای که در زندگی ما به صورت یک راز دست نخورده باقی مانده و تصرف نشده است.

توجه : این کتاب سعی ندارد مردها را مقصر بداند و یا آنها را به خاطر رفتارشان سرزنش کند. شش اشتباه بزرگ زن‌ها در مورد مردها

آیا تا کنون این تصور برای شما پیش آمده که هر آنچه دربارهٔ چگونگی برخورد با مردها یاد گرفته‌اید اشتباه بوده است؟

آیا تا کنون کاری را برای خوشحال کردن یک مرد انجام داده‌اید که از عکس‌العمل منفی او متعجب شده باشید؟

آیا تا به حال احساس کرده‌اید که ممکن است مجموعه نادرستی از دستورات برای نحوه رابطه موفقیت‌آمیز با مردها دریافت کرده باشید چون هر راهی که انتخاب می‌کنید نتیجه مطلوبی برای شما در پی نداشته است؟

اگر شما به هر یک از این سؤالات جواب مثبت داده‌اید بدانید که تنها نیستید. من در سمینارها و دوره‌های علمی‌ام با هزاران زن مثل شما سر و کار داشته‌ام و بیشتر آنها می‌دانستند که اشتباهی در نحوه رابطه با مردها وجود دارد اما مطمئن نبودند که این اشتباهات چیست و این که چگونه می‌توانند آن را اصلاح کنند. بخشی از بهبود روابط با یک مرد (فرقی نمی‌کند شوهرتان باشد. رئیس‌تان، نامزدتان، پدرتان یا همکاریتان) فقط درک رفتار او نیست بلکه نگاهی صادقانه به رفتار خودتان نیز هست.

بسیاری از رفتارهایی که ما اتخاذ کرده‌ایم تا سعی کنیم زن‌هایی محبوب و دوست‌داشتنی باشیم از رفتارهای بی‌شماری هستند که برای روابط ما با مردها مخرب هستند.

البته ما عمده‌اً چنین اشتباهاتی را نمی‌کنیم. بسیاری از ما این الگوهای رفتاری را از مادرانمان یاد گرفته‌ایم. این الگوها باعث نمی‌شوند که ما به عنوان زن احساس خوبی نسبت به خودمان داشته باشیم بلکه در واقع مردها را تشویق می‌کند تا رفتار نامناسبی با ما داشته باشند.

شش مورد از بزرگ‌ترین اشتباهاتی که زن‌ها در رابطه با مردها مرتکب می‌شوند.

اشتباه اول

زن‌ها مثل مادرها رفتار کرده و با مردها مثل بچه‌ها برخورد می‌کنند.

آیا تا کنون هیچ یک از جمله‌های زیر را به مردی گفته‌اید؟

«عزیزم، کیفیت را فراموش نکردی؟»

فراموش نکنی در راه بازگشت به خانه به خشک‌شویی بروی»

«یادت هست باید صورت‌حساب عقب افتاده برق را بپردازی؟»

«می‌دانی که باک بنزین تقریباً خالی است؟»

«فراموش کردی جا رزرو کنی؟ اشکالی ندارد، خودم تلفن می‌زنم»

«چند بار باید به یادت بیاورم که حوله‌های خیس را کف اتاق نیندازی؟»

«فکر نمی‌کنی با آن ژاکت نازکی که بر تن کرده‌ای سردت شود؟»

اگر مثل من باشید شما هم بعد از خواندن این فهرست از حملات، خود را مقصر می‌دانید اشتباه اول یکی از رایج‌ترین رفتارهای مخربی است که ما با مردها داریم. ما با مردها همانند بچه‌ها رفتار می‌کنیم، فکر می‌کنیم آن‌ها قادر نیستند از خود مراقبت کنند به گونه‌ای رفتار می‌کنیم که گویا آن‌ها نالایق‌اند و به ما احتیاج دارند تا زندگی‌شان را برایشان اداره کنیم. اکنون می‌دانم شما چه فکر می‌کنید این که در بسیاری از موارد این تصورات درست‌اند بلکه ممکن است درست فکر کنید اما این مسئله نکته مورد نظر ما نیست، مساله مهم این است:

هنگامی که شما با مردی مثل یک پسر بچه برخورد می‌کنید او نیز همانند پسر بچه رفتار خواهد کرد. هنگامی که از مردی تلقی عدم لیاقت دارید، او نیز نالایق و بی‌کفایت باقی می‌ماند.

راه‌حل: چگونه از ایفای نقش «مادر» و «مراقب» برای مردها دست بکشیم

در این جا پیشنهاداتی به شما ارائه شده است که به کمک آن‌ها می‌توانید از مادر به معشوق تبدیل شوید.

۱ - از انجام کارهایی که همسران خود باید آن‌ها را انجام دهد دست بکشید

رفتار بچه‌گانه با مردها نوعی اعتیاد محسوب می‌شود و همانند هر اعتیادی تنها راه توقف آن کنار گذاشتن آن است. یعنی زمانی که همسران از شما می‌پرسد که کلیدهایش کجاست بگویید «نمی‌دانم» و اجازه دهید خودش دنبال آن‌ها بگردد. هنگامی که آماده می‌شود لباسی را برای مواقعی خاص بپوشد به او نگوید که چه لباسی را باید بپوشد. هنگامی که مقداری از لباس‌هایش را کف اتاق تلبار کرده آن‌ها را

جمع و مرتب نکنید. اگر همسران تا کنون عادت داشته شما کارهایش را انجام دهید به این ترتیب مجبور خواهد شد خود را با نقش جدید شما وفق دهد. در ابتدا ممکن است دشوار باشد ممکن است زمانی که او یاد می‌گیرد کارهایی را که سالها انجام نمی‌داده خود انجام دهد مجبور شوید شکست و نومی‌دی او را تحمل کنید و اگر در زندگی‌تان موقتا کمی بی‌نظمی به وجود آمد تعجب نکنید.

۲ - با همسران مثل يك فرد لایق و قابل اعتماد رفتار کنید

کارهایی که باید به خاطر داشته باشید را به او گوشزد نکنید. برای او ذهن و تقویم نباشید. طوری رفتار کنید گویا او فردی لایق و بالغ است که می‌توان به او متکی بود به خاطر داشته باشید زمانی که شما بسیاری از برنامه ریزی‌ها را برای همسران انجام می‌دادید ممکن است او تنبل شده باشد ممکن است به طور ناخودآگاه برای این که مطمئن شود قرار ملاقات‌ها و مسئولیت‌های مهم را فراموش نکرده به شما متکی باشد بنابراین هنگامی که شما دیگر نقش مادر را برای او ایفا نمی‌کنید و از مراقبت او دست میکشید ممکن است ملاقات‌ها را فراموش کند پرداخت صورت‌حسابها را از یاد ببرد یا فراموش کند شب هنگام سطل‌های زباله را بیرون بگذارد. اگر چنین اتفاقی رخ داد او را سرزنش نکنید با احساس یاس و شکست او همدردی کنید و کار خودتان را انجام دهید.

۳ - با زبان کودکی با همسران صحبت نکنید

به خودتان قول دهید که دیگر با همسران مثل يك کودک 5 ساله صحبت نکنید یعنی سرزنش کردن ممنوع! اصلا برای شما مهم نیست که همسران بدانند چه وقت ناراحت و عصبانی می‌شوید. اما همان‌گونه که يك فرد بالغ با فرد بالغ دیگری صحبت می‌کند با او صحبت کنید و نه مثل مادری عصبانی که با پسر بچه نافرمانش حرف می‌زند.

۴ - مشخص کنید چه مسئولیت‌هایی را از او می‌خواهید و حتی زمانی که او مرتکب

اشتباهی می‌شود مسئولیت او را به عهده نگیرید

می‌دانم که انجام این کار برای خیلی از شماها خیلی مشکل است اما دست از کنترل و نظارت بردارید و امیدوار باشید که همه چیز سرانجام به خوبی پیش خواهد رفت حتی اگر وقایع، همان‌طور که شما دوست داشتید رخ ندهند. برای مثال يك روز عصر همسران می‌گویند که برای شما میز رزرو خواهد کرد اما خیلی دیر به رستوران تلفن می‌کند و تمام میزها رزرو شده‌اند وقتی ساعت 6 به شما تلفن می‌کند و می‌گویند که نتوانسته برای شام میز رزرو کند شما می‌گویید چقدر بد شد، من همان‌طور که برنامه‌ریزی کردم برای ساعت 8 آماده خواهم بود. مطمئنم که می‌توانی جایی برایمان پیدا کنی. بعد می‌بینمت ... او به دلیل تعلل‌اش در رزرو کردن میز ، احساس خستگی می‌کند اما به خاطر این که او را سرزنش و دعوا نکردید از شما سپاس‌گذار خواهد بود و دفعه بعد که برنامه ریزی می‌کند شما را برای شام به بیرون ببرد، این حس را به خاطر خواهد آورد.

۵ - فهرستی فراهم آورید : «شیوه‌هایی که من نقش مادر را ایفا می‌کنم...»

بنشینید و تمام شیوه‌ها و رفتارهای مادرانه خود را بنویسید. برای چند هفته مراقب خود باشید و اگر اشتباهی از شما سرزد آن را به فهرست اضافه کنید. اگر واقعا شجاع هستید از همسران بخواهید مواردی را پیشنهاد کند که باید به فهرست اضافه شود! ممکن است از بلندی این فهرست تعجب کنید اولین گام در تغییر رفتار شما آگاه شدن به آن است.

۶ - با همسران درباره نقش مادر و پسری که با هم بازی می‌کنید صحبت کنید و در یک گروه فعالیت کرده یک رابطه بالغ ایجاد کنید.

پیشنهاد می‌کنم این کتاب را به همسران بدهید در این صورت او می‌تواند شما و خود را بهتر درک کند. بحث‌هایی جدی درباره هر چه تا کنون خوانده‌اید صورت دهید و نتیجه آن را از او بپرسید. سپس توافق کنید رهنمودهای هم دیگر را در راستای خلق رابطه‌ای بالغ اخذ کرده و از آنها بهره‌برداري کنید.

۷ - ثابت قدم باشید

لازم است در دنبال کردن قوانین جدیدتان و اجتناب از اشتباهات گذشته ثابت قدم باشید بدون نگرانی درباره عواقب تعهداتان به آنها پایبند باشید.

اشتباه دوم

زن‌ها از خود گذشته‌گی بسیاری نشان داده از خواسته‌های خود در زندگی می‌گذرند و خود را نسبت به مردها در درجه دوم اهمیت قرار می‌دهند.

شما چند ساعت صرف آماد نمودن یک شام مخصوص، یعنی فیله سفره ماهی، برای همسران کرده‌اید. در حال آوردن دوشنباق سر میز هستید که متوجه می‌شوید یکی از پرس‌های ماهی بزرگ‌تر از دیگری است. فرض کنید شما و همسران هر دو اشتهاپتان برابر است پرس بزرگ‌تر را به او می‌دهید یا آن را برای خود نگه می‌دارید؟

بسیاری از زن‌هایی که من این سوال را از آنها پرسیدم فوراً پذیرفتند که حتی نباید درباره این وضعیت فکر کنند. البته که آنها پرس بزرگ‌تر را به مرد می‌دادند زیرا آنها عادت کرده بودند اول به مردها اهمیت دهند و بعد به خودشان در واقع بسیاری از زن‌هایی که من با آنها مصاحبه کردم گفتند که آنها واقعا از این که پرس بزرگ‌تر را بردارند، احساس گناه می‌کنند؛ آنها واژه‌هایی هم چون خودخواه، کنس و بی‌محبت را برای توصیف این وضعیت به کار می‌بردند.

چرا زنها خود را در روابطشان قربانی می‌کنند

شاید این سؤال غیر ضروری به نظر برسد. همان‌طور که یکی از دوستانم می‌گفت: «عزیزم قربانی اسم دوم من است!» دلایلی وجود دارد که زنها خود را خیلی راحت قربانی مردها می‌کنند.

مردها از ما انتظار دارند که بعد از آنها به خود اهمیت دهیم آنها هزاران سال یاد گرفته‌اند به زنها به عنوان شهروندان درجه 2 و کم اهمیت‌تر نگاه کنند روی هم رفته ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که در بسیاری از کشورها، زنها هنوز مجبورند به نشانه اطاعت و فرمان‌برداری در خیابان، پشت سر همسرشان حرکت کنند. بنابراین آیا تعجب دارد مردها از ما انتظار داشته باشند تنها کسی باشیم که باید خود را قربانی کنیم؟

ما به عنوان زن یاد گرفته‌ایم که خود را در درجه دوم اهمیت قرار دهیم.

مادرها و مادر بزرگ‌های بسیاری را دیده‌ایم که استعدادها، علاقه‌ها، خواسته‌ها و حرفه‌های خود را فدا می‌کردند تا همانند یک دستگاہ حمایتی برای پدران انجام وظیفه کنند. آنها به ما یاد داده‌اند که اول به خود اهمیت دادن «عملی خودخواهانه» است.

ما به جای این که به دنبال خواسته‌های واقعی خود باشیم به «قربانی شدن» به عنوان نوعی موفقیت جلوه بیشتری می‌دهیم. شاید گفتن این جمله بسیار آسان‌تر است که «خوب من مدرکم را گرفتم و یک وکیل شدم اما تنها به خاطر هنری زمانی که در دانشکده حقوق بود می‌خواستم آن جا باشم. بنابراین تصمیم گرفتم از خواسته‌های خود بگذرم و خود را قربانی کنم»

نتایج قربانی شدن برای عشق

هنگامی که شما خود را برای عشق قربانی می‌کنید و در روابطتان بعد از همسر به خود اهمیت می‌دهید باورتان می‌شود که همسرتان بیشتر شما را دوست خواهد داشت. این مسئله ممکن است اتفاق بیفتد یا نیفتد، اما مسئله‌ای که حتما اتفاق خواهد افتاد این است که :

هنگامی که شما از خود و خواسته‌هایتان می‌گذرید تا بیشتر مورد علاقه دیگری قرار گیرید به

همان ترتیب خود را کمتر دوست خواهید داشت.

هر وقت از علاقه، دوست یا آرزویی دست می‌کشید به امید این که عشق مردی را نسبت به خود افزایش دهید بخشی از وجود خود را دور می‌ریزید. هر چه بیشتر خود را قربانی کنید کمتر چیزی از شما باقی خواهد ماند تا این که یک روز از خواب بیدار می‌شوید و احساس می‌کنید خالی شده‌اید و چیزی از شما باقی نمانده است. از تمام دلبستگی‌های خود دست کشیده‌اید تا بیشتر مورد قبول واقع شوید و در این روند وجود خود یعنی ماهیت زن بودنتان را از دست داده‌اید.

این از دست دادن تقریباً همیشه با خشم و افسردگی همراه می‌شود. شما به خاطر کاری که انجام داده‌اید و به خاطر از دست دادن بیش از اندازه مناعت طبع و عزت نفس‌تان افسرده، و متنفر خواهید بود. همین‌طور از مردی که زندگی خود را فدای او کرده‌اید مردی که هرگز آن گونه که شما می‌خواستید به

شما عشق نورزیده نیز بسیار بیزار و متنفر می‌شوید.

راه حل : چگونه از قربانی کردن خود در روابطتان دست بکشید

۱. فهرستی از تمام شیوه‌هایی که خود را در هر رابطه‌ای برای دوست داشتن قربانی کرده‌اید فراهم آورید. البته تمرین جالبی برای انجام دادن نیست. اما من آن را به عنوان یک روش پیشنهاد می‌کنم تا به اندازه کافی متنفر و تحریک شوید و از این روش که خود را در درجه دوم اهمیت قرار دهید یک بار برای همیشه دست بکشید.
۲. فهرستی از افراد ، علاقه‌ها، فعالیت‌ها و عقایدی که برای شما مهم هستند فراهم آورید. این امر به شما کمک می‌کند به خاطر آورید که چه کسی هستید و به چه چیزهایی توجه می‌کنید برای شما بسیار دشوار خواهد بود خود را متقاعد کنید که واقعا از مسابقه دوچرخه‌سواری ماهی‌گیری یا جمع‌آوری تمبر و یا هر فعالیت دیگری که مرد بعدی زندگی شما در آن فعالیت دارد واقعا لذت ببرید.
۳. برای خواسته‌ها و آرزوهای خود اهمیت قائل شوید به این ترتیب می‌توانید درون خود را پر بینید و همانند یک آفتاب پرست احساساتی و خالی نباشید که منتظر است مردی او را پر کند هر چه به عنوان یک زن، کامل‌تر باشید احتمال کمتری دارد که به دنبال اعتبار و ارزش خیالی همانند یک داوطلب مستعد قربانی شدن، در مسیر روابطتان حرکت کنید. در فصل پایانی کتاب پیشنهاداتی به شما خواهم داد تا تبدیل به همان زن مقتدری شوید که شایسته آن هستید.

اشتباه سوم

زن‌ها عاشق توانایی بالقوه یک مرد می‌شوند

آیا تا کنون به خودگفته‌اید که با مقدار کمی زمان و کار و تلاش مردی که دوست دارید به فرد مورد علاقه شما تبدیل خواهد شد؟

آیا تا کنون احساس کرده‌اید علت این که همسر شما موفق نبوده این است که قبل از آشنایی با شما کسی را نداشته که واقعا او را دوست بدارد و از او حمایت کند؟

شما را نمی‌دانم اما این سوالات به شکل ناراحت‌کننده‌ای برای من آشنا هستند. همین اواخر من هم اشتباه سوم را مرتکب شدم و عاشق توانایی‌های بالقوه یک مرد شدم و کاری را آغاز کردم که در آن منحصراً شده بودم. به این ترتیب که مردانی را که به حمایت نیاز داشتند پیدا می‌کردم و به آنها کمک می‌کردم تا به اهدافشان برسند.

در بعضی مواقع تلاش‌هایم موثر بوده و مرد موفق می‌شد. در بعضی مواقع هم تلاش‌هایم با شکست روبه‌رو می‌شد. اما همیشه اتفاق مشابهی در زندگی‌ام رخ می‌داد مجبور بودم به خاطر تلاش برای نجات دیگری از حرفه و خواسته‌های خودم دست بکشم.

تا آن جایی که به خاطر می‌آورم همیشه مردهایی را انتخاب می‌کردم که در بخش‌هایی از زندگی شان

نیاز به کمک داشتند. برخی از آنها از لحاظ عاطفی باید فعال می‌شدند. برخی نیاز داشتند که دردهای بازمانده از دوران سخت کودکی‌شان التیام یابد. برخی نیاز داشتند که از تعلل و مسامحه دست بکشند. در کارهایشان منظم باشند و از استعدادهایشان در جهت پول در آوردن استفاده کنند. برخی نیاز داشتند توانایی‌های خود را در صحبت کردن و یا مهارت‌هایشان را در نوشتن افزایش دهند و یا یاد بگیرند که چگونه لباس بپوشند و یا چگونه عاشق حواس جمع باشند. از این رو به نجات آنها می‌آمدم. راه درست را به آنها پیشنهاد می‌کردم و نصیحت‌شان می‌کردم که راه‌حلی برای آشفتگی و سردرگمی خود پیدا کنند. عشق، پول انرژی و نصیحت‌ها را به آنها عرضه می‌کردم. دوستان و خانواده‌ام ناراضی‌تی خود را نشان می‌دادند و به من می‌گفتند که من وقت خود را بیهوده صرف می‌کنم. ولی این مسئله باعث نمی‌شد از کارم دست بکشم. حتی اگر به نظر می‌رسید که مردها هیچ پیشرفتی نمی‌کنند و یا این که به نظر نمی‌رسد به کمک من احتیاجی داشته باشند دست نمی‌کشیدم. با وجود این مسائل با خود عهدی بسته بودم و تعهدی داشتم.

وقتی به عقب برمی‌گردم متوجه می‌شوم که هر وقت با کسی رابطه نداشتم فقط در حال پرداختن به موضوعی بودم یعنی وقتی با مردی در ارتباط نبودم خود را وقف هدفی می‌کردم.

من عاشق خود مرد نشدم ، بلکه عاشق توانایی بالقوه او شدم.

30 بعد از سال‌ها یاس، اندوه و ناامیدی، یک روز صبح از خواب بیدار شدم و متوجه شدم که در اوایل سالگی به سر می‌برم و هنوز کاملاً به اهداف شغلی‌ام نرسیده‌ام. در آن زمان بود که به خودم گفتم: «باربارا اگر تو حتی نیمی از انرژی، خلاقیت و تعهد خود را که برای شکوفایی استعداد مردها اختصاص دادی؛ به اهداف و زندگی خود اختصاص می‌دادی معلوم نبود تا چه اندازه می‌توانستی موفق و راضی باشی! و این درست همان کاری بود که من انجام دادم و شما در حال حاضر بخشی از نتایج آن را با مطالعه این کتاب تجربه می‌کنید.

چرا زنها عاشق توانایی بالقوه مرد می‌شوند.

- ما وقتی خود را مسئول کمک به شخص دیگری می‌دانیم از توجه به زندگی و رویه‌رو شدن با تقدیر خویش خودداری می‌کنیم.
- با نشان دادن این که چقدر موثر ، با محبت و صبور هستیم نسبت به خود احساس خوبی می‌کنیم.
- هنگامی که همسرمان در آخر به شیوه‌ای که ما فکر می‌کردیم رفتار نمی‌کند احساس می‌کنیم که یک بازنده‌ایم و خود را به خاطر بی‌دقتی مجازات و سرزنش می‌کنیم.
- زنها دوست دارند در بعضی چیزها تغییراتی ایجاد کرده، آنها را بهتر کنند ما تغییر ایجاد کردن در خانه ، موی اشخاص یا هر چیز دیگر را دوست داریم! ما به خاطر میلی که در وجودمان هست این حالت را ایجاد می‌کنیم که بسیار طبیعی است برای یک زن دشوار است که نسبت به پیشرفت و بهبود چیزی بی‌تفاوت باشد.

راه‌حل: چگونه از گرایش به توانایی‌های بالقوه يك مرد پرهیز کنیم

اجازه دهید به عنوان کسی که معتاد به نجات دیگران بوده و از این کار دست برداشته در خصوص رهایی از این موضوع درآورد پیشنهادهای به شما بدهم.

۱. تمام انرژی خلاق خود را اول بر زندگی و حرفه خود و نه زندگی و حرفه همسران معطوف بدارید . فهرستی از خواسته‌ها و اهداف خود و برنامه‌ای مشخص برای رسیدن به آنها تهیه کنید. به برنامه خودتان فکر کنید و مراقب باشید از موضوع اصلی دور نشوید. مثلاً اگر شما برای شرکت در يك جلسه مهم تلویزیونی که می‌تواند به شما در جذب مشتری‌های بیشتر کمک کند برنامه‌ریزی کرده‌اید اما نامزدتان برای مرتب کردن آپارتمانش به کمک احتیاج دارد به جلسه‌تان بروید حتی قبل از این که وارد روابط جدیدی شوید برای خودمشخص کنید که در زندگی چه می‌خواهید بنابراین ابتدا برنامه‌تان برایتان اهمیت خواهد داشت.
۲. فهرستی تهیه کنید تمام چیزهایی را که به خاطر کمک به حل مشکلات مردها از آنها در زندگی صرف نظر می‌کنید یادداشت نمایید. شما اغلب آگاه نیستید که در مسیر حل مشکلات مردها تا چه اندازه از عواطف و خواسته‌های خودتان چشم پوشی می‌کنید. تهیه يك فهرست به شما کمک می‌کند توجه خود را به این بخش‌های مغفول مانده معطوف کنید.
۳. مردی را بیابید که دوست دارد مسئولیت اصلاح خود را به عهده گیرد در این صورت شما مجبور نمی‌شوید کارهایش را انجام دهید. هیچ‌گونه مشکلی در زمینه حمایت از مرد مورد علاقه‌تان در مسیر رشد فردی اش و کمک به او برای ایجاد تغییرات مطلوب وجود ندارد. هنگامی که دو نفر واقعاً همدیگر را دوست دارند هر يك به دیگری در شکوفاسازی این استعداد پنهان کمک می‌کند، اما مهم است که به صورت يك تیم عمل کنید. یعنی همان‌طور که همسران متعهد به اصلاح خود است شما هم متعهد به انجام این کار باشید.

اشتباه چهارم

زن‌ها امتیاز و شایستگی خود را پنهان می‌کنند

آیا این عادت بد را دارید که خود را جلوی مردی که دوست دارید کوچک کنید؟
آیا هنگامی که از شما تقدیر و تمجید می‌شود به سختی می‌توانید آن را باور کنید؟
آیا استعدادها و توانایی‌هایی دارید که شریک زندگی‌تان نسبت به آنها آگاه نباشد؟
بسیاری از زن‌ها آن قدر راحت و طبیعی مرتکب اشتباه چهارم می‌شوند که حتی خودشان هم متوجه نمی‌شوند که دارند اشتباه می‌کنند ما امتیازات، مهارت‌ها و توانایی‌های خود را پنهان می‌کنیم تا از تهدید کردن همسرمان خودداری کنیم و کاری کنیم که او احساس بهتری از خود داشته باشد. ما این کار را به شیوه‌های مختلفی انجام می‌دهیم.

چرا امتیازات و شایستگی‌های خود را پنهان می‌کنیم

1- ما امتیازات و شایستگی‌های خود را پنهان می‌کنیم چرا که فکر می‌کنیم در این حالت مردها بیشتر ما را دوست خواهند داشت.

ما به عنوان زن، مقید شده‌ایم کاری کنیم همسرانمان احساس کنند از ما باهوش‌تر و بهترند تا مطمئن شویم که آنها ما را دوستدارند.

ما با این باور پا به عرصه روابط می‌گذاریم که اگر خیلی خوب و عالی در برابر مردی ظاهر شویم او با ما بودن را دوست نخواهد داشت و از این رو تلاش می‌کنیم کاری کنیم مردها بهتر از آن کسی که هستند به نظر برسند و نیز کاری می‌کنیم خود بدتر از آن چه هستند به نظر برسیم.

به یاد می‌آورم زمانی که هنوز دانش آموز سال سوم دبیرستان بودم مادرم به من می‌گفت که هر چه موفق‌تر و با مهارت‌تر می‌شدم مردم بیشتر به من حسادت می‌ورزیدند. دوستان کمتری داشتم و این که باید مراقب می‌بودم با استعدادهایی که دارم توی دل دیگران را خالی نکنم، او منظور بدی نداشت من نمی‌توانم بگویم که برخی از این عکس‌العمل‌ها را در زندگی‌ام تجربه نکرده‌ام اما او فقط یک فلسفه خود کم بینانه‌ای را انتقال می‌داد که مادرش به او آموخته بود و این چیزی است که بسیاری از ما همزمان با آموختن آن بزرگ شده‌ایم. یک زن نباید خیلی خوب و عالی به نظر برسد این مسئله اصلاً زنانه یا جذاب نیست.

زن‌ها در تلاش برای این که «دخترهای خوبی» باشند عظمت و بزرگی خود را مخفی نگاه می‌دارند.

چرا پنهان کردن شایستگی‌هایتان در زندگی موثر و ضامن موفقیت نیست.

۱. پنهان کردن شایستگی‌تان باعث از بین رفتن عشق در روابط می‌شود. هنگامی که ما مهارت‌هایمان را کم‌رنگ نشان داده و امتیازات خود را از مرد مخفی نگاه می‌داریم با این کار خود را در نظر مرد مورد علاقه‌مان کم‌خطرتر و جذاب‌تر نمی‌سازیم بلکه در واقع خلاف این مسئله رخ می‌دهد.

مردها با مشاهده شایستگی، احساس رضایت بیشتری می‌کنند و به واسطه ضعف و ناتوانی علاقه و میل خود را از دست می‌دهند.

۲. وقتی عادت می‌کنید شایستگی‌تان را از مردها پنهان کنید این شایستگی از خودتان هم پنهان می‌ماند.

این مثل که می‌گویند وقتی کسی یا چیزی را نمی‌بینید به آن توجه و فکر هم نمی‌کنید قطعاً در مورد اشتباه چهارم صدق می‌کند هر چه بیشتر مهارت‌های خود را در برابر دیگران کم اهمیت جلوه دهید خود نیز کمتر آنها را به خاطر خواهید آورد تا این که سرانجام شان و بزرگی خود را از دست می‌دهید.

راه‌حل : چگونه شایستگی خود را پنهان نکنیم

۱. فهرستی از تمامی استعدادهای، توانایی‌ها، افتخارات، مهارت‌ها و صفات نیکوی خود فراهم آورید و شریک زندگی‌تان را در این کار سهیم کنید.

من این ماموریت را به زن‌هایی که به سمینارهایم می‌آمدند می‌دادم و داستان‌های عجیبی درباره

نتایجی که به دست می‌آید شنیده‌ام. بسیاری از زن‌ها گزارش می‌کنند که نوشتن خصوصیات، توانایی‌ها و موفقیت‌ها مسائلی را به یادشان می‌آورد که آن‌ها به کلی فراموش کرده بودند و مطمئناً هرگز در مورد آن با شریک زندگی‌شان صحبت نکرده بودند مردها گزارش می‌کنند که شگفت زده و خوشحال می‌شوند که خصوصیات بیشتری از زن‌های مور علاقه خود کشف کنند.

۲. در هنگام رد کردن تعریف و تمجیدها تحقیر خود، یا بی‌اهمیت جلوه دادن موفقیت‌هایتان مچ خود را بگیرد و تلاش کنید شان و بزرگی خود را جشن بگیرید.

هنگامی که متوجه شوید چه مواقع اشتباه چهارم را مرتکب می‌شوید و اگر بدانید تا چه اندازه این عمل برای شما به صورت يك عادت ناخودآگاه درآمده تعجب خواهید. هنگام عمل مچ خود را بگیرد و از پنهان کردن امتیازات خود به سمت تحسین و تمجید از خویش حرکت کنید. دفعه بعد که کسی از شما تعریف و تمجید می‌کند نفس عمیقی بکشید و با آرامش بگویید: «متشکرم» و تواضع و شکسته نفسی خود را از پنجره بیرون بیندازید.

۳. دنبال مردی بگردید که به شما فرصت درخشیدن در زندگی را می‌دهد.

همه ما می‌دانیم مردهایی هستند که به خاطر بسیاری از دلایل دوست ندارند با زنی باشند که مقتدر و با اعتماد به نفس ظاهر می‌شود. تعریف از خود در برابر کسی که دوست ندارد درخشش و موفقیت شما را ببیند کار دشواری است مطمئن شوید شریک زندگی‌تان از شما در تبدیل شدن به همان زن بزرگی که می‌خواستید حمایت می‌کند.

اشتباه پنجم

زن‌ها از توانایی خود نسبت به مردها چشم‌پوشی می‌کنند

متأسفم از این که بگویم عبارت «زن‌ها از توانایی خود نسبت به مردها چشم‌پوشی می‌کنند» درباره بسیاری از ما صادق است همان‌طور که تا کنون دیده‌ایم نقش يك زن در کنار گذاشتن توانایی‌اش در مواجهه با مرد تعیین می‌شده است از این رو این مسئله بیشتر يك واقعیت تلخ بوده تا يك اشتباه. با توجه به تجربه ای که کسب کرده‌ام میتوانم بگویم درك این که چگونه شما از توانایی‌تان در برابر مردها دست میکشید و آموختن این که چگونه این عادت را کنار بگذارید یکی از گام‌های مهمی است که می‌توان در راستای ایجاد روابطی سالم و خوب برداشت.

من برای کسانی که از توانایی‌شان نسبت به مردها استفاده نمی‌کنند تا امیدوار باشند مردها آن‌ها را بیشتر دوست بدارند اسمی انتخاب کرده‌ام: «فدائیان عشق» يك فدایی، فردی است که تصمیم می‌گیرد به خاطر چیزی یا هدفی خود را فدا کند. این موضوع در مورد زن‌ها به این معناست که ما اغلب مناعت طبع، منزلت و اصالت فردی و عزت نفس خود را قربانی می‌کنیم تا مردی ما را دوست بدارد.

آیا شما يك فدایي عشق هستيد؟

آزمون کوتاهی در این جا وجود دارد که به شما کمک خواهد کرد تشخیص دهید تا چه اندازه همانند يك فدایي عشق رفتار مي‌کنید این آزمون شامل 10 علامت هشداردهنده است. شما مي‌توانید با توجه به روابطي که هم اکنون در آن قرار دارید یا قبلا در آن بوده‌اید یا به طور كلي روابطتان با دیگران در این آزمون شرکت کنید. برای هر يك از موارد بر اساس این که چند بار برای شما اتفاق افتاده به خود نمره دهید:

بسیار زیاد 0 امتیاز

اغلب 4 امتیاز

گاهی 8 امتیاز

به ندرت یا هرگز 10 امتیاز

تا جایی که امکان دارد صادقانه جواب دهید. ممکن است دوست نداشته باشید برخی از این موارد را پیش خودتان اقرار کنید اما رویه رو شدن با آن اولین گام برای تغییر است.

10 علامت هشدار دهنده يك فدایي عشق

1. احساس مي‌کنید زماني که در کنار شريك زندگي‌تان هستيد باید پاورچين پاورچين و خیلی آهسته قدم بزنید تا از ناراحت کردن و عصباني کردن او جلوگیری کنید.
2. احساس مي‌کنید شريك زندگي‌تان همیشه با احترام با شما رفتار نمي‌کند.
3. در محل کار و یا در کنار دوستان خود نسبت به زماني که در کنار همسران هستيد رفتار مطمئن‌تر و قوی‌تری دارید.
4. از این که به همسران واکنش منفي نشان دهید احساس امنيت و راحتی نمي‌کنید.
5. تردید دارید به همسران بگوئید که چه چیزی مي‌خواهید یا به چه چیزی احتیاج دارید و بعضي اوقات متعجبید که چقدر محتاج و یا بدون اعتماد به نفس هستيد.
6. احساس مي‌کنید شريك زندگي‌تان بدتر از آن رفتاري که شما با او دارید با شما رفتار مي‌کند.
7. هنگامی که شريك زندگيتان با شما رفتار مهربانانه‌اي ندارد امید این که علاقه او را نسبت به خودتان به دست آورید با او مهربان‌تر مي‌شوید.
8. احساس مي‌کنید باید کاري انجام دهید تا شريك زندگيتان را نسبت به حقوق خود در خصوص عشق، محبت، برابري، آزادي و غيره متقاعد سازید.
9. اغلب از خود یا دیگران به خاطر رفتار همسران یا شرایط زندگي‌تان دفاع کرده و عذر و بهانه مي‌آورید.
10. اغلب به خاطر رفتار ناشي از بي‌عرضگي در مواجهه با مرد از خودتان عصباني مي‌شوید اما با وجود این که قسم مي‌خورید این کار را دیگر انجام ندهید همچنان اجازه مي‌دهید کمتر از آن چه که شایسته شماست با شما رفتار شود.

اکنون، امتیازات خود را جمع بزنید

امتیازات 80 الی 100 تبریک می‌گویم! شما از توانایی و قدرت کافی هنگامی که در کنار همسرتان هستید برخوردارید و معمولاً از خود و خواسته‌هایتان نمی‌گذرید و خود را قربانی نمی‌کنید تا شما را دوست بدارند. برای جلوگیری از مشکلات آینده روی مواردی بیشتر کار کنید که امتیاز پایینی کسب نموده‌اید. امتیازات 60 الی 79 : هنوز به یک فدایی عشق کامل و تمام عیار تبدیل نشده‌اید اما در بخش‌های مشخصی از روابطتان با مردها اکثر مواقع از توانایی‌ای که دارید استفاده نمی‌کنید توجه داشته باشی که چطور ترس از دست دادن شریک زندگی‌تان و یا ناخرسندی او مانع می‌شود آن چه را که سزاوار شماست از او طلب کنید. در خصوص دوست داشتن بیشتر و لطمه زدن کمتر به خود فعالیت و تلاش کنید.

امتیازات 40 الی 59 : هشدار! چه قبول داشته باشید چه نداشته باشید هنگامی که صحبت از روابطتان با مردها می‌شود شما یک آدم بی‌عرضه و ضعیف هستید. اجازه می‌دهید با شما بد رفتاری شود و از خودتان دفاع و حمایت نمی‌کنید شما در قربانی کردن خود برای عشق همانند یک متخصص عمل می‌کنید کسی که فراموش کرده راحتی و آرامش در کنار یک مرد چه احساسی دارد با دقت دستورات این فصل را دنبال کنید و از آن عشقی که خیلی راحت در اختیار مردها قرار می‌دهید مقداری هم برای خود نگاه دارید. امتیازات 0 الی 39 : وضعیت اضطراری است! شما یک فدای عشق تمام عیار هستید. با توجه به این که مردهایی که در زندگی شما هستند تا چه اندازه رفتارشان با شما نامناسب است. احتمالاً عزت نفس اندکی دارید و یا حتی هیچ عزت نفسی برای شما باقی نمانده است تا زمانی که خودتان را دوست ندارید انتظار نداشته باشید شما را دوست بدارند زمان آن رسیده که از جای خود برخیزید و همانند یک زن و نه یک آدم توسری خور رفتار کنید. لازم است همین الان اقدام کنید از پیشنهاداتی که در این کتاب آمده است استفاده کنید برای حمایت بیشتر به دنبال مشاوره‌های خصوصی بروید از قربانی کردن خود دست بکشید و از نو با شان و وقار زندگی را آغاز کنید.

یکی از عمده‌ترین اشتباهاتی که زن‌ها در رابطه با مردها مرتکب می‌شوند رفتار مهربانانه آن‌ها بعد از رفتار و برخورد نامناسب همسرشان است.

چگونه ما این کار را انجام دهیم؟ ما مردی را که به ما حرف‌های اهانت آمیز می‌زند در آغوش گرفته و ابراز احساسات می‌کنیم بر سر مردی که بر سر ما فریاد می‌زند داد نمی‌زنیم و بعد به خاطر عصبانی کردن او معذرت خواهی می‌کنیم با مردی زنگی می‌کنیم که همین چند لحظه و چند ساعت قبل با ما رفتار بسیار ناشایستی داشته و هنوز نگفته که به خاطر این رفتار متاسف و متاثر است. ما مردی را که به احساسات ما لطمه وارد می‌کند لوس کرده و نازنازی بار می‌آوریم تا به او نشان دهیم که هنوز او را دوست داریم. مردها از این رفتار ما چه پیامی دریافت می‌کنند؟

تو هر طور می‌خواهی با من رفتار کن، من هنوز دوستت دارم. در واقع هر چه رفتارت با من نامناسب‌تر باشد من بیشتر خواهم ترسید و مهربان‌تر خواهم شد.

هنگامی که مرد رفتار غیر قابل قبولی با شما دارد چه کاری باید انجام دهید؟

درباره ناراحتی‌ها و نگرانی‌های خود با او صحبت کنید.

- به توضیحات او در این زمینه که شما و احساسات شما را درک می‌کند و به سخنان حاکی از پشیمانی او گوش دهید
- درباره روش‌هایی صحبت کنید که به هر دوی شما امکان می‌دهد با خرد و حساسیت بیشتری در مورد وضعیت احتمالی بعدی برخورد کنید.
- سپس او را ببوسید و آشتی کنید!

2. دو فهرست تهیه کنید.

1. مواردی که از توانایی خود در برابر مردها دست می‌کشید.

2. مواردی که از توانایی خود در روابط دست میکشید.

این مسئله فرایند مهمی است که بهتر است بر روی کاغذ انجام شود. نوشتن هر يك از شیوه‌هایی که شما همانند يك «فدایی عشق» رفتار می‌کنید به شما کمک خواهد کرد به این رفتارها آگاه‌تر شوید و این به منزله اولین گام برای ایجاد دگرگونی این نوع رفتارها می‌باشد وقتی این فهرست‌ها را تهیه می‌کنید برای این که خود را متعهد کنید توانایی خود را کنار نمی‌گذارید این مسئله را با یکی از دوستان موث خود در میان بگذارید.

۳. فهرستی از قوانین برای خود فراهم آورید که شامل موارد زیر باشد: «رفتارهای صمیمی که می‌توانید داشته باشید» و رفتارهای مطلقاً نادرستی که می‌خواهید هنگام حضور در کنار مردها از آنها اجتناب کنید.

۴. ارزش و وقار خود را حفظ کنید.

من عاشق این عبارت هستم. آن را روی کاغذ می‌نویسم و همه جا می‌چسبانم تا به یاد آورم که واقعا چه کسی هستم.

به خاطر داشته باشید در اختیار داشتن توانایی زمانی که در کنار مردها هستید به معنای سلطه بر آنها نیست بلکه به معنای این است که به خود اختیار دهید عاشقانه و محترمانه با خود رفتار کنید و نیز به معنای مطمئن شدن از این مسئله است که مردهایی که در زندگی شما هستند نیز همین رفتار را دارند.

اشتباه ششم

زن‌ها همانند دخترچه‌ها رفتار می‌کنند تا به آنچه که از مردها می‌خواهند دست یابند.

هنگامی که يك دخترچه بودید به خاطر دوست‌داشتنی بودن، قشنگی و آسیب‌پذیری‌تان توجه زیادی به شما می‌شد. احتمالاً نمی‌دانید که هنوز وقتی در کنار مردها هستید به میزان زیادی از این خصوصیات‌های خود بهره‌برداری می‌کنید. مخصوصاً هنگامی که به عشق و توجه نیاز دارید وقتی زن‌هایی را می‌بینم که

اشتباه ششم را مرتکب می‌شوند بسیار غمگین و ناراحت می‌شوم و این ناراحتی زمانی بیشتر می‌شود که می‌بینم مردها چطور به راحتی از این نوع رفتار سوء استفاده می‌کنند.

چگونه این کار را انجام می‌دهید؟

۱. رفتار حاکی از ساده‌لوحی و نادانی، علی‌رغم آگاهی از حقیقت

این امر باعث می‌شود مردها احساس کنند که زرنگ‌تر و باهوش‌ترند و به درستی می‌دانند چه کاری باید انجام دهند. این نوع رفتار به آن‌ها حس غلطي از عزت نفس داده و اجازه می‌دهد هنگامی که در کنار شما هستند، احساس راحتی کنند. البته تنها به خاطر این که احساس برتری کنند و نه به خاطر این که به شما احترام بگذارند.

۲. هنگام عصبانیت همانند يك آدم لطمه دیده رفتار کردن

آیا هنگام عصبانیت گریه می‌کنید؟

آیا هنگامی که می‌خواهید رفتارهای نادرست يك مرد به او گوشزد کنید و به او بگویید که از دستش

خسته شده‌اید لب‌ور می‌چینید و غمگین می‌شوید؟

آیا همیشه به جای این که بلند شده و آن محل را ترك کنید اخم کرده و در گوشه‌ای کز می‌کنید؟ به دلیل این که بسیاری از ما یاد گرفته‌ایم که درست نیست دخترها عصبانی شوند عصبانیت و ناراحتی خود را سرکوب می‌کنیم و بیشتر احساسات قابل قبول زنانه‌ای همچون غم، ترس و احساس گناه کاری را بیان می‌کنیم. بدین ترتیب عصبانیت و خشم را در درون خود می‌ریزیم و بروز نمی‌دهیم ما این کار را انجام می‌دهیم به دلیل این که این رفتار کمتر تهدیدآمیز است و از این رو برای مردها دوست‌داشتنی‌تر است.

3. تظاهر به سردرگم بودن در حالی که این طور نیست.

این رفتار یکی از بدترین عاداتی است که ما زن‌ها داریم. ما وانمود می‌کنیم که نمی‌دانیم خواسته ما چیست چطور احساس می‌کنیم و چه کاری باید انجام دهیم. کاری می‌کنیم از لحاظ فکری عاجز و ناتوان به نظر برسیم تا این که مردی به کمک و نجات ما بیاید بسیار تعجب دارد او احساس می‌کند بسیار لایق موثر و دلسوز است.

4. با مردها همانند پدر رفتار کردن

این که گهگاهی به مردی که دوست دارید اجازه دهید همانند يك پدر از شما مراقبت کند و رفتار پدرايه داشته باشد اشکالی ندارد اما اگر شما بسیاری از مواقع با او همانند يك پدر رفتار کنید روابطتان با مشکل روبه‌رو خواهد شد. این عمل باعث ایجاد عادات‌هایی می‌شود که عبارتند از:

- عملاً معشوق‌تان را پدر صدا خواهید زد.

- اقرار خواهید کرد که شما در آن روز «دختر بدی» بوده‌اید.

5. همانند دختر بچه‌ها صحبت کردن و نه همچون يك زن

ما زن‌ها به دوران کودکی خود برمی‌گردیم و با آن زبان صحبت می‌کنیم خصوصاً هنگامی که:

- می‌ترسیم بگوییم چه چیز در ذهنمان می‌گذرد

- از عکس‌العمل مرد وحشت داریم

- انتظار داریم با ما مخالفت شود.

به زبان يك دخترچه به مردی می‌گویید : بین من فقط يك دختر کوچولو هستم. به من آسیب نرسان و با من بد نباش، باشه؟»

چگونه رفتار کودکانه باعث می‌شود مردهایی که در زندگی شما هستند تحت تاثیر قرار گیرند؟

آیا مردها به ادا و اصول بچه‌گانه شما واکنش نشان می‌دهند؟ بله این امر باعث می‌شود آنها احساس بزرگی، اقتدار و سلطه‌گری کنند. ممکن است آنها این رفتار را تکرار کنند و از آن لذت ببرند. اما به شما احترام نخواهند گذاشت و همواره با شما همانند يك دخترچه رفتار خواهند کرد و نه همانند يك زن. این یعنی میل جنسی و عشق حقیقی کمتر در زندگی.

مردها از شما بیزار خواهند شد

هنگامی که شما همانند يك دخترچه رفتار می‌کنید این عمل باعث می‌شود مردها نسبت به شما احساس مسئولیت کنند. همان‌گونه که در این کتاب مشاهده خواهیم کرد مردها از مسئولیت در زندگی احساس خستگی و ناتوانی می‌کنند. از این رو با وجود این که ممکن است مردی با کمک کردن و نجات دادن شما در برابر ناتوانی‌تان واکنش نشان دهد ولی ممکن است نهایتاً از این مسئله متنفر و بیزار شود.

راه‌حل: چگونه هنگامی که در کنار مردها هستیم، از رفتارهای بچه‌گانه دست بکشیم.

۱. فهرستی فراهم آورید از تمام مواردی که در کنار مردها همانند يك دخترچه رفتار می‌کنید. این کار ممکن است ناراحت کننده و حتی تحقیرآمیز باشد ولی به من اعتماد کنید. این کار شما را از مرتکب شدن اشتباه ششم نجات می‌دهد. دفعه بعد وقتی خود را می‌بینید که با صدایی بریده بریده در حال تاب دادن موهایتان به دور انگشتان هستید و یا هر کاری که عادت دارید از شما سر می‌زند از خودتان بیزار می‌شوید و از این کارها دست می‌کشید.

۲. هنگامی که گریه می‌کنید از خود بپرسید: آیا از چیزی یا موضوعی عصبانی هستم؟ لازم است این مطلب را به یاد داشته باشید، خصوصاً اگر می‌دانید برای شما دشوار است عصبانیت و خشم خود را بیان کنید. ممن است با وجود این که گریه می‌کنید فکر کنید که واقعا احمق هستید بنابراین می‌توانید انتخاب کنید که احساسات حقیقی خود را همانند يك فرد بالغ بیان کنید یا این که آن را با گریه پنهان کنید البته این بدان معنا نیست که نباید گریه کنید یا گریه کردن به معنای دیوانگی است بلکه فقط به این معنا است که مراقب خود بوده و گوش به زنگ باشید.

۳. دفعه بعد که احساس ناتوانی و سردرگمی می‌کنید از خود بپرسید : اگر سردرگم نبودم ممکن بود احساس کنم...»

این يك تمرین فوق‌العاده برای خلاص شدن از این سردرگمی است.

بیش از این که در سردرگمی غرق شوید و انتظار داشته باشید مردی به نجات شما بیاید ببینید آیا خودتان می‌توانید از آن نجات پیدا کنید؟ امکان دارد برخی از عادت‌های کودکانه شما خیلی قدیمی باشند و کنار گذاشتن آنها آسان نباشد اما این احساس فوق‌العاده است که به خاطر زن وجود شما به شما ابراز علاقه شده و از شما تعریف و تمجید شود.

