

رازهایی درباره مردان

نویسنده و گردآورنده : صنم رشیدی



کتاب **رازهایی درباره مردان** یکی از کتابهای پرفروار و محبوب برای زنان می باشد. بارها دیده ایم که در تلاش به منظور تغییر مردان زندگی مان، اغلب فراموش می کنیم که خود چگونه تغییر کنیم. لطفاً تمامی ابزارها و تکنیک های ارائه شده در این کتاب را به کار ببندید. چرا که همگی آن ها مؤثر هستند! این تمرین ها را با هزاران زن در میان گذاشته ام و خود نیز هر روز همگی آن ها را در زندگی شخیصم به کار میبرم. مجبور نیستید همگی لیست ها را به یک باره و با هم ترتیب دهید و تمامی توصیه ها را با هم به کار ببندید. می توانید، هر بار تنها چند صفحه از کتاب را بفوانید و روی تمرین ها و روش های ارائه شده در همان چند صفحه کار کنید.

به نام خداوند عشق و زیبایی

فهرست مطالب

۳	چرا مردها همواره سعی در مغلوب نمودن زن ها داشتند؟
۴	دلایل روان شناختی غالب بودن مردها
۵	چگونه آموزش گذشته مردان را برای عشق نامناسب می سازد؟
۶	تأثیر تلویزیون بر انگیزه های جنسی
۶	چالش زمانه مدام در حال تغییر
۸	شش اشتباه بزرگ که اغلب زن ها مرتکب می شوند
۱۳	آیا شما عادت دارید که از مردهای زندگی تان مردهای بدی بسازید؟
۱۴	شش اشتباه بزرگ که زنان در رابطه با مردان مرتکب می شوند
۱۵	چرا زن ها در حق مردها مادری می کنند؟
۱۷	چگونه مادری کردن برای نامزد یا همسر تان موجب تخریب روابط شما می شود
۱۹	چگونه از مادری کردن در حق مردان دست برداریم؟
۲۱	زنان چگونه ارزشهایشان را زیر پا می گذارند و در مقابل مردان در مقام دوم قرار می گیرند
۲۳	به چه دلیل بسیاری از مردها سعی دارند تا شما را از کسانی که دوستشان دارید جدا کنند؟
۲۵	چرا زنان در روابط ، خود را فدا می کنند؟
۲۶	نتایج فداکاری های بی مورد برای به دست آوردن عشق
۲۷	چگونه از فدا کردن رویاهای خود در روابطمان پرهیز کنیم
۲۸	زن ها عاشق توانایی های یک مرد می شوند
۳۰	چگونه عاشق پتانسیل های یک مرد می شویم؟
۳۲	چرا ما زنان عاشق پتانسیل های یک مرد می شویم؟
۳۲	آیا شما معتاد به نجات دیگران هستید؟
۳۳	استعدادها و توانایی های خودتان را دست کم نگیرید و آن ها را پنهان نکنید
۳۶	زنان از موضع ضعف برخوردار می نمایند
۳۶	ده نشانه یک قربانی عشق:
۳۸	چگونه عزت نفس خود را زیر پا می گذارید
۳۸	آیا بد رفتاری دیگران برای شما عادی شده است؟
۳۹	چگونه زن ها در ترس دائم از همسرشان در کنار آن ها زندگی می کنند و در نهایت بر علیه آنها می شورند
۴۰	چگونه در مقابل مردان از موضع ضعف برخوردار نکنیم؟
۴۱	هنگامی که رفتار همسر تان با شما غیر قابل تحمل است چه باید بکنید؟
۴۲	چگونه رفتار بچه گانه داشتن ، مرد زندگی تان را تحت تأثیر قرار می دهد؟
۴۵	چگونه بچه گانه رفتار نکنیم؟

رازهایی درباره مردان

شاید باور نکنید که رمز و راز در خلیات و روحيات مردان به هزاران سال پیش بر می‌گردد که زمین سیاره ای خشن و رو به تغییر بود و در زمین توفانی های یخی و سیل هایی بسیار رخ می داد و حیوانات درنده آزادانه به این طرف و آن طرف می رفتند و انسانها در جمعیت کمی هر جا که پناهگاهی می یافتند دور هم جمع می شدند در واقع راز زنده ماندن در قوی تر شدن بود زیرا خطرات زیادی آنها

را تهدید می نمود بنابراین مرد خانواده بود که از لحاظ جسمانی از همه

خانواده اش قوی بود و باید از خانواده اش حفاظت می کرد. او مجبور بود

برای بقای خانواده اش در بدترین شرایط آب و هوایی به شکار برود. او همیشه

رو به در غار می نشست و عالت تدافعی داشت و هیچ حرکتی از چشمان

تیز بینش پنهان نمی ماند همین طور تمام صداهای اطراف را در نظر داشت و

همیشه در هنگام شب هوشیار بود تا از خطرات احتمالی برای دفاع از خانواده اش

جلوگیری نماید. سعی می کرد هیچ موقع ترس در برابر هر شرایط سختی از خود

نشان ندهد زیرا با این کار موجب ناامیدی و یأس خانواده می شد. بنابراین با این

شرایط او آموزش دید تا برای بقای زندگی همه چیز را تحت کنترل خود داشته

باشد.



رازهایی درباره مردان

و حال در جامعه کنونی یکی از مشکلات زنان در رابطه با مردان این است که مردان هیچ موقع احساسات خود را به راحتی بروز نمی دهند و یا شغلشان برای آنها بسیار مهم است در هیچ شرایطی شغل خود را رها نمی سازند و بسیار جدی به آن می پردازند یا هر مشکلی که باعث ناراحتی شان بشود درون خود می ریزند و بروز نمی دهند. تمام این موارد به حافظه ژنتیکی آنها بر می گردد و از

نسل هایشان به آنها ارث رسیده است. در حافظه ناخودآگاهشان ثبت شده،

غریزی نظیر: نشان ندادن ضعف و در دست داشتن کنترل اوضاع که آن را

در زندگی روزمره خود به کار می برند.

برای مثال دوستی تعریف می کرد که نمی دانم که چرا هنگامی که با

همسرم به رستورانی می رویم او همیشه دوست دارد که جایی بنشیند که تمام

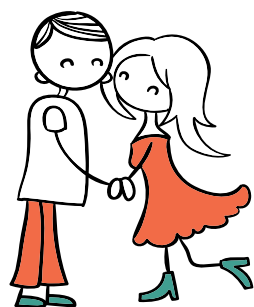
اوضاع را در کنترل داشته باشد و دید او گسترده باشد و هنگامی که شرایط غیر از

این باشد او ناراحت و معذب است و نمی تواند در جای خویش به راحتی بنشیند

این بر می گردد به گذشته های او و حافظه ژنتیکی که به طور ناخودآگاه از

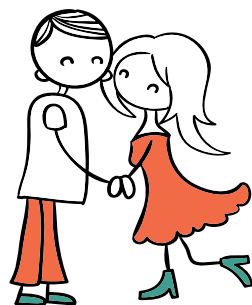
نیاکانش او رسیده است. او میدانست که نباید پشت به دهانه ی ورودی غار بنشیند

و باید بر همه اوضاع اشراف کامل داشته باشد.



چرا مردها همواره سعی در مغلوب نمودن زن ها داشتند؟

تا همین اواخر هنگامی که روش هایی برای جلوگیری از بارداری زنان ابداع نشده بود وقتی که یک زن باردار می شد ضعیف تر جلوه می کرد و در شرایطی قرار می گرفت که نمی توانست برای برآورده کردن نیاز های خود اقدام نماید و تمام وقت خود را صرف فرزندان خویش می کرد و پس بنابراین مجبور می شد که به مردش تکیه کند تا زنده بماند.



یعنی مردان تمام امور بیرون از خانه را به دست می گرفتند برای تهیه غذا به شکار می رفتند پس بنابراین آنها قدرت را در دست داشتند و بدون

آنها زن و بچه هایشان از گرسنگی می مردند. اما هنگامی که روش جلوگیری از بارداری ابداع شد زنها توانستند در خارج از خانه کار کنند و مخارجشان را خود بر عهده بگیرند ولی با این شرایط باز هم بسیاری از زنان بیشتر وقت خود را صرف بچه ها می کنند .

کنترل اقتصادی و همه چیز در دست مردان است. زیرا آنها این را از گذشتگان به طور ناخودآگاه یا آگاه آموزش دیده اند. که همان رفتارهای مادران و مادربزرگانمان در گذشته با همسرانشان است. آنها همیشه به یک مرد به عنوان قوی ترین فرد



رازهایی درباره مردان

می‌نگریستند و خود در موضع ضعیف تری نسبت مردان قرار می‌دادند و همیشه زیر دست مردان بودند.

دلایل روان شناختی غالب بودن مردها

آیا تا به حال به ای ن فکر کرده اید که چرا مردان با شما بد رفتاری می‌کنند زیرا آنها به طرز پنهان به شما حسادت و از جانب شما که قابلیت خلاقیت و باروری را دارید می‌ترسند چون در این دوره بدن زنان تغییرات شگفت‌انگیزی

می‌کند که قابل درک برای مردان نیست. بنابراین این قدرت در زنان می

تواند باعث برتری زنان نسبت به مردان شود. در این میان فرضیه‌های

جدیدتری وجود دارد که می‌گوید: نیاز مردها به استقلال و داشتن هویتی

متمایز از مادرشان و در کل هر گونه جنس مونث بسیار مهم است. که ما درست

شاهد آن در سن بلوغ پسران هستیم که آنها سعی می‌کنند که دیگر مادرشان را

نبوسند و لمس نکنند در حالی که شدیداً در درونشان وابستگی به مادر را حس می

کنند اما با سرکوب نمودن آن در دنیای خارج خود را مستقل و متفاوت از جنس

مونث نشان می‌دهند که با ز هم این موضوع به حافظه ژنتیکی آنها بر می‌گردد.



رازهایی درباره مردان

چگونه آموزش گذشته مردان را برای عشق نامناسب می سازد؟

در واقع از زمان نوزدای خانواده ها یک سری از ویژگی ها را با توجه به جنسیت (دختر یا پسر بودن) به آنها نسبت می دهند و آنها را بر اساس همان ویژگی ها تربیت می کنند و همین باعث می شود که در بزرگسالی برای آنها مشکلاتی به وجود بیاید مثلاً می گویند: که پسرها باید در مقابل سختی ها قوی تر باشند

و گریه نکنند و اگر احساسی از خود بروز دهند ناتوان و ترسو جلوه می کنند. در سنین بالا میل جنسی به این مشکلات اضافه می شوند مردها نمی توانند به همسرانشان درست ابزار احساسات کنند و عشق بورزند.



حال در شیوه تربیت دختران : آنها تشویق می شوند تا احساساتشان را

نظیر غم و شادی نشان دهند مانند گریه کردن. و همین باعث تفاوت زیادی میان زنان و مردان در آینده می شود.



تأثیر تلویزیون بر انگیزه های جنسی

نه تنها کودکان بر حسب جنسیتشان بسیاری از نکات را از والدین شان آموزش می بینند و شرطی می شوند بلکه هنگامی که ساعت ها وقت خود را در مقابل تلویزیون صرف می کنند آن ویژگی ها را می آموزند. اغلب اوقات در تلویزیون مردان را در قالب افراد قدرتمندی که تمام اوضاع زندگی را تحت کنترل خود

دارند نقش بازی می کنند. زنان همیشه در قالب افراد وابسته و زبردست و

ضعیف تر نقش بازی می کنند. مثلاً زنان در تبلیغات با چهره های نگران

و عصبی و ترسیده که دلواپس مشکلاتی نظیر بوی بد توالت و غیره نشان

داده می شوند.

چالش زمانه مدام در حال تغییر

همان گونه که در مطالب گذشته گفتیم مردها طبق ویژگی های خاصی تربیت

شده اند و طبق همان ویژگی ها در بزرگسالی با همسران خود رفتار می کنند اما

همسران شان دوست دارند که طبق خاص های آنان عمل کنند حال به بحث در

مورد آن می پردازیم:



رازهایی درباره مردان

آن گونه که مردان آموزش دیده‌اند

آن گونه که ما از مردان انتظار داریم

تدافعی و مزنون - پنهان کردن احساسات

از لحاظ احساسی و عاطفی باز - خوش بین

قوی ظاهر شدن - پنهان کردن احساسات بروز احساسات - آسیب پذیری

رقابتی

همکاری

مدیر دنیای بیرون

مدیر دنیای درون خود

مستقل

در تماس بودن یا احساس نیاز به ما زنها

در کنترل

ول دادن - رها کردن

در واقع مردها تصمیم گرفته اند افرادی واقعی باشند، آن گونه که اجتماع

به آنها آموخته است یک مرد خصوصیات و ویژگی‌های را از خود بروز

میدهد که انتخاب کرده است. این ویژگی‌ها تجربه‌ی صمیمیت واقعی با زنی که

به او عشق می‌ورزد را ناممکن می‌سازد.

ما زن‌های سال ۲۰۰۰ می‌گوییم که این خصوصیات که مردها طی سالها از

گذشتگان آموزش دیده‌اند نامطلوب بوده و ما را نسبت به مردان سرد و منزجر

می‌کند. ما از مردهای خود انتظار داریم، که در کارهایی استاد باشند که برای



رازهایی درباره مردان

آنها هیچ آموزشی ندیده اند، مهارت هایی که اغلب زنان در آن ماهر هستند؛ نظیر: قابلیت و توانایی بیان احساسات، صمیمیت، حمایتگر بودن و عشق ورزیدن.

یک ضرب المثل چینی می گوید که «هیچ چیز بدتر از زندگی در زمانه ی

همواره رو به تغییر نیست.» این بدان معنی است که شاید مردان بر اساس

چیزهایی عمل می کنند که از گذشتگان خود آموخته اند ولی در زندگی کنونی از

آنها انتظار رفتارهای دیگری را دارند و ممکن است به علت همین زنان در

روابط با همسرانشان دچار یأس و سردرگمی زیادی می شوند اما همین

وضعیت باعث خواهد شد تا ما را وادار سازد تا برای بهبود در روابط با

همسرمان چاره ای بیندیشیم. ما در این کتاب شما را یاری خواهیم کرد تا

بتوانید روابط خود را با همسرانتان بهبود بخشید.

شش اشتباه بزرگ که اغلب زن ها مرتکب می شوند

آیا تصور می کنید هر چه تا به حال در مورد مردان آموزش دیده اید اشتباه

بوده است؟ آیا از انجام کاری که مطمئن بودید همسرتان را خوشحال می کند

نتیجه عکس گرفته اید؟



رازهایی درباره مردان

آیا احساس می کنید که آموزش‌هایی که در رابطه با مردان دیده اید به دردتان نخورده؟ چرا راهی را که امتحان می کنید، آن گونه که تصور کرده بودید نتیجه نمی‌دهد؟

نگران نباشید چون زنان زیادی مانند شما دچار مشکلات زیادی در رابطه با همسرشان هستند. اما برای بهبود این مشکلات باید همانگونه که در رفتار مردان

توجه می‌کنید باید نگاهی صادقانه به رفتار خود هم داشته باشید تا

بتوانید مشکلات خود را در روابط با مردان حل نمایید. در زیر آموزشی آمده،

به منظور بررسی نقاط ضعف و قوت شما در روابط با مردان. برای هر یک

از پرسش‌ها، یکی از پاسخ‌های زیر را انتخاب نمایید:

سوال‌های ۱۰ - ۸

۱۰ امتیاز

۸ امتیاز

۶ امتیاز

۴ امتیاز

۲ امتیاز

سوال‌های ۷ تا ۱

۲ امتیاز

۴ امتیاز

۶ امتیاز

۸ امتیاز

۱۰ امتیاز

الف- تقریباً همیشه

ب- به کرات

ج- گاه گاهی

د- به ندرت

ه- تقریباً هرگز



رازهایی درباره مردان

با خودتان صادق باشید و به سوال های زیر صادقانه پاسخ دهید. به پرسش ها بر این اساس که هم اکنون چگونه رفتاری باید داشته باشید پاسخ ندهید، بلکه بر این اساس که اغلب چگونه رفتاری دارید ، پاسخ دهید.

۱. هنگامی که با مرد مورد علاقه ام هستم تمام علایق و خواسته هایم را زیر پا می گذارم تا مورد توجه او باشم.

۲. در قبال زندگی مردی که دوستش دارم احساس مسئولیت می کنم و همواره نیازمند آن هستم تا بدانم که کارهایش را به خوبی انجام می دهد یا نه.

۳. اغلب به مردها اجازه می دهم که با من به طور بدی رفتار کنند که برایم از افرادی دیگری این رفتار قابل تحمل نیست.

۴. از جنسیت خود به منظور رسیدن به اهدافم استفاده می نمایم مانند: دلبری کردن.

۵. زمانی که در کنار مردها به علت ترس از واکنش آنها احساسات واقعی را نشان نمی دهم و از انجام کارهایی که دوست دارم باز می مانم.



رازهایی درباره مردان

۶. نسبت به رفتاری که مردها با من در گذشته و یا حال دارند متنفر هستم.

۷. برای دریافت عشق و جلب توجه آنها خود را درمانده و سردرگم جلوه می‌دهم.

۸. تظاهر می‌کنم که تمام چیزهایی که نیاز داریم نظیر عشق و توجه، و مستحق

آن‌ها هستم از مرد زندگی‌م دریافت می‌کنم.

۹. همواره نیازهایم را به مردان مورد علاقه ام می‌گویم و دریافت می‌کنم.

۱۰. هنگامی که در کنار مردان قدرتمند مانند (رئیس و پدر...) هستم احساس

آرامش و اعتماد به نفس کامل دارم. رفتار خود را تغییر نمی‌دهم و بیش از

حد تهاجمی یا مهربان نیستم و تعادل دارم.



حالا امتیازات خود را برای سوالهای یک تا ده جمع بزنید.

اگر ۸۰ تا ۱۰۰ امتیاز آوردید. به شما تبریک می‌گویم. در واقع توانسته‌اید رشد

شخصی و اطلاعات خود را در روابطه با همسران بالا ببرید و این خود قابل

ستایش است. شما آموخته‌اید زن قدرتمندی باشید و با مرد زندگی خود مهربان

باشید. و همچنین از اعتماد به نفس بالایی برخوردار هستید.

در مرحله ۶۰ تا ۷۹ امتیاز: روابط شما با مردان بد نیست. اما باید سعی کنید تا



رازهایی درباره مردان

راه های مطلوب تری برای برقراری روابط با همسران بیابید و اطلاعات خود را در این زمینه بالا ببرید.

در مرحله ۴۰ تا ۵۹ امتیاز: روابط شما با مردان دارای مشکلات جدی تری است. عادات احساسی و عاطفی بدی دارید که شما را از عشق و توجه ای که لایق آن هستید محروم می کند. اگر به موضع ضعف خود ادامه دهید و تظاهر کنید که

همه چیز در زندگی خوب است هرگز مرد زندگی تان برای شما آنطور که باید احترام قائل نخواهد شد. اولین قدم این است که باید با خود صادق باشید و نشان دهید که از این وضعیت خوشحال نیستید.



در مرحله ۳۹ یا پایین تر (بسیار وخیم) : روابط شما با مردان به شدت نامناسب است. در این شرایط چون شما آگاهی درستی از روابط سالم با همسرانتان را ندارید بنابراین رنج و درد بسیاری را در سالها تحمل کرده اید و حال وقت آن است که به خودتان عشق بورزید و با بی حسی و انزجار بجنگید تا بتوانید زن قدرتمندی باشید برای این کار باید از زنان دیگر یا یک متخصص یا از این کتاب بهره لازم را ببرید. برای این که پیشرفت خود را در جهت خلق روابط مناسب و



رازهایی درباره مردان

صمیمی با مردان زندگی تان که مستحق آن می‌باشید را بررسی کنید این آزمون را هر چند وقت یک بار تکرار کنید.

آیا شما عادت دارید که از مردهای زندگی تان مردهای بدی بسازید؟

شما به طور آگاه یا ناآگاه با رفتار خاصی که با مردان خود دارید آنان را تضعیف کرده و از آنها افراد بدی می‌سازید. در این جا منظور از بد این نیست که شما

بد هستید یا مردان نیاز به تغییر در رفتارشان ندارند بلکه مشکلاتی که

در روابط مان پیش می‌آید ۵۰ درصدش به دلیل نحوه رفتار زنان می

باشد که آنها را در طی سالیان دراز از پیشینیان خود از مادران، مادربزرگ ها

آموخته اند تا زنان مهربان و با محبتی باشند، این درست همان رفتارهایی

هستند که در روابط با مردان آثار مخربی دارند. هنگامی که زنان آموخته‌های

گذشته خود را در زندگی کنونی در ارتباط با مردان به کار می‌برند احساس بدی

به زنان دست می‌دهد و باعث می‌شود که مردها در مقابلشان رفتار بدی داشته

باشند.



رازهایی درباره مردان

شش اشتباه بزرگ که زنان در رابطه با مردان مرتکب می شوند.

۱. زنان در حق مردان مادری می کنند و با آنان مانند بچه رفتار می کنند: برای مثال زنان همیشه سعی می کنند لباس های مردان را خود جمع و جور کنند یا کارهای فراموش شده شان را مدام به آنها یادآوری کنند و گمان می برند که مردها افرادی کم حافظه هستند یا آنها را نکوهش می کنند گویی که بچه هستند

مثال: چطوری توی این هوای سرد می توانی بدون ژاکت بیرون بروی؟

نمی بینی هوای بیرون سرد است؟ یا به عهده گرفتن کارهایی که فکر

می کنید نمی توانند به خوبی انجام دهند؟ مانند: هنگامی که یک مرد

برای بچه هایش لباس می خرد. شما برای نشان دادن نارضایتی خود از

لباس ها از آنها بدگویی می کنید و دفعه بعد خودتان برای لباس خریدن بچه ها

اقدام می نمایید و می گوید دیگر نمی گذارم که این اتفاق رخ دهد. یا اینکه شما

همیشه سعی می کنید که اشتباهات آنها را اصلاح کنید و به آنها امر و نهی کنید

برای مثال: « عزیزم اون طور که این کلمه را در جمله به کار بردی اشتباه بود»

«یا من اگر جای تو بودم از سمت چپ رانندگی می کردم» و به هر حال هر



رازهایی درباره مردان

مسئولیتی که مردان می توانند به عهده بگیرند را خودتان انجام می دهید در این صورت در حق آنها مادری می کنید. در نتیجه ما برای همسرانمان نقش یک مادر را بازی می کنیم نه همسر و همین باعث بروز مشکلاتی در روابطمان خواهد شد.

چرا زن ها در حق مردها مادری می کنند؟

می دانم که زن ها از مادری کردن در حق همسرشان متنفرند اما ما زن ها برای

مادری کردن آموزش دیده ایم و برای آن نیز پاداش می گیریم. زمانی

که شما بچه بودید، یگانه الگوی شما مادرتان بود. همواره شاهد بودید

که چگونه او حمایت گر بچه هایش است و برای رفع نیازهای آنها چگونه

تلاش می کند و این حقیقت دارد که شاهد بوده اید که مادرتان چگونه

در حق پدرتان مادری می کرده است به جای این که به طرز رمانتیک با پدرتان

رفتار کند در حق او مادری کرده است. پس شما هم در کودکی این چنین

آموختید و وقتی بزرگتر شدید آن را در برابر همسرتان اجرا می کنید. زمانی که

در برابر همسرمان نقش مادر را بر عهده می گیریم آنها به گونه ای به ما وابسته

می شوند وقتی که سعی می کنیم که کلیه ی نیازهای او را خود برآورده سازیم



رازهایی درباره مردان

او به شدت به ما وابسته می شود برای مثال مردی که برای مدتی همسرش به علت مسافرت در خانه نیست هنگام پختن یک غذای ساده برای بچه هایش همانند یک دست و پا چلفتی عمل می کند و این جاست که مردها با این روش ما نمی توانند از خود به خوبی مراقبت نمایند و گویی که ضمیر ناخودآگاه ما در می یابد، اگر به اندازه ی کافی به ما محتاج باشند، هرگز ما را ترک نخواهند کرد.

مردها هیچ موقع از مادری کردن همسرشان شکایت نمی کنند زیرا شاهد

این روش در کودکی توسط مادرانشان بوده اند به آن عادت دارند و برای

شان عادی است که همسرشان در حق آنها مادری کند و مواظب آنها باشد

از این موضوع ناراحت نمی شوند آن را به خوبی می پذیرند بخصوص زمانی

که مادر همسرشان مدام برای او مادری کرده باشد، ممکن است در ذهن همسرشان

مادر و همسر و حمایتگر تداعی بیشتری از کلمات عاشق، معشوق، بهترین دوست یا

شریک زندگی داشته باشد. اگر همسرشان در کودکی توجه کافی از مادر را دریافت

نکرده باشد، با خوشحالی تمام اجازه می دهد تا این کار نیمه تمام را برایش به

پایان برسانید. «



چگونه مادری کردن برای نامزد یا همسرتان موجب تخریب روابط شما

می شود

در ابتدا مادری کردن برای همسرتان شاید جوانب مثبتی داشته باشد ولی در دراز مدت آثار مخربی در زندگی تان خواهد داشت:

۱. همسرتان از شما منزجر می شود و بر علیه شما شورش می کند. در فصل یک

درباره نیاز روانی بچه ها برای داشتن استقلال و تمایز از مادر به منظور

کسب هویتی جداگانه سخن گفتیم. این درست همان چیزی خواهد بود که

زمانی که شما با آن هنگامی که در حق همسرتان مادری می کنید مواجه

خواهید شد زیرا او از وابستگی بیش از حد به شما احساس خطر می کند

و این همان چیزی است که از دوران کودکی آموخته است.

۲. با نامزد یا همسرتان همیشه طوری رفتار می کنید که گویی او بی لیاقت است.

این احساس را به او می دهید که گویی او ناتوان و ضعیف است این موجب می

شود که رفتارش بچه گانه تر شود. آثار مخربی بر زندگی تان بگذارد. هنگامی

که یک مرد احساس خوبی به خود ندارد، شما را نیز کمتر دوست دارد. احساس



رازهایی درباره مردان

عزت نفس یک مرد بستگی به توانمندی او دارد. این گونه رفتار با مرد در عشق ورزی او نسبت به همسرش تأثیر منفی خواهد داشت و هر چه که مرد ضعیف تر باشد از لحاظ جنسی نسبت به او سرد خواهید شد. زیرا توانایی ها و قابلیت های یک مرد است که باعث تحریک یک زن می شود و از جذابیت او برای شما کاسته خواهد شد.

۳. سریع ترین راه ممکن برای گشتن عشق، شور و حرارت مادری کردن در

حق همسران است. هر چه با یک مرد مانند مادرش رفتار کنید، او به

شما بچه گانه تر پاسخ خواهد داد اما موضوع این جاست که هیچ مردی

دوست ندارد تا با مادر خود همبستر شود. ممنوعیت جاذبه جنسی نسبت

به شخصیت مؤنث با انرژی مادرانه، چنان در شخصیت مردان ریشه دوانده که

غیر ممکن است آنها بتوانند شما را به طوری شهوانی و رمانتیک ببینند. مادری

کردن در حق همسران به معنای این است که شما تمام کارهای همسران را که

او از عهده آنها بر می آمده مانند جمع و جور کردن لباس هایش و مدام یادآوری

کردن کارهایش به عهده گرفته اید.



راه حل : چگونه از مادری کردن در حق مردان دست برداریم؟

در زیر راهکارهایی را نشان می دهیم که برای تغییر نقش از یک مادر به یک معشوق خوب برای نامزدتان بسیار موثر است:

۱. از انجام دادن کارهایی که همسرتان خودش می تواند انجام بدهد پرهیزید. رفتار مادرانه در حق همسرتان مانند اعتیاد است. تنها راه چاره در اعتیاد ترک کردن

است. اعتیاد به معنای این است که باعث می شوید که او به این کار شما عادت نماید و نتواند بدون شما مسئولیت های خود را به خوبی انجام دهد.

اجازه بدهید تا همسرتان خودش را کارهایش را انجام دهد اگر چه ابتدا به

دلیل این که شما را آن وظایف را تا به حال برای او انجام داده اید سر در

گم شود ولی بعد از مدت ها می تواند در کارهای خود مستقل عمل کند و از پس

کارهایش بر بیاید. در این جا با یک مثال این موضوع را توضیح می دهیم : برای

مثال همسرتان از شما می پرسد که کلیدهایم کجاست؟ به او می گوئید: نمی دانم

. اجازه نمی دهید که او خودش به دنبال آنها بگردد. البته این بدان معنا نیست

که چنانچه همسرتان پرسید کلیدهایم کجاست؟ شما جواب بدهید : خود آن را



رازهایی درباره مردان

پیدا کن من که مادر تو نیستم حتی در این جا توصیه ام این نیست که در حق همسرتان حمایتگر و مهربان نباشید بلکه هدف تنها این است که چگونه بیشتر به مانند یک همسر و معشوق و کمتر به عنوان یک مادر با او رفتار کنید.

۲. با همسرتان مانند شخصی لایق و توانا و قابل اعتماد رفتار کنید. در این جا شما باید به گونه ای با او برخورد نمایید که احساس کند بزرگسالی فهمیده و تواناست

که شما همیشه روی آن حساب می کنید. به خاطر داشته باشید از آن جا

که مدت ها در حقش مادری کرده اید او کمی تنبل شده است به طرز

ناخودآگاه در به خاطر سپردن مواردی چون قرار ملاقات ها تنبل شده و

به شما تکیه خواهد کرد. بنابراین طبیعی است که کارهایش را فراموش

کند به او اجازه دهید تا خود کارهایش را برای مدتی انجام دهد و شما به او مدام

کارهایش را یادآوری نکنید.

۳. آن گونه که مادرها با بچه هایشان صحبت می کنند با آنها صحبت نکنید این

بدین معناست که موقعی که از دست آنها عصبانی هستید مانند یک بزرگسال با

بزرگسال رفتار کنید نه مانند مادری که از دست پسر بچه شیطانی به ستوه آمده.



رازهایی درباره مردان

و این مسئله در رابطه جنسی شما مشکلات ایجاد خواهد کرد.

۴. مسئولیت هایی را که دوست دارید به عهده او بگذارید و اگر اشتباهی مرتکب شد مسئولیت ها را از او نگیرید. می دانم این برای شما بسیار مشکل است به معنای کنترل همه چیز را رها کردن و اعتماد کردن. نگران نباشید همه چیز به خوبی پیش خواهد رفت شاید او در این راه اشتباهات زیادی مرتکب شود ولی پس

از اشتباهات مکرر یاد می گیرد که چگونه کارها را به درستی انجام دهد و

عواقب اشتباهاتش را بپذیرد.

چگونه خودم موفق شدم این کار انجام بدهم

من تمام عمرم را صرف مادری کردن برای مردان زندگی نموده ام و حال

می خواهم بگویم که چگونه موفق شدم این عادات مادرانه را کنار بگذارم: « با

مردی نامزد بودم که به طرز مزمز کم حافظه و فراموشکار بود و تمام کارهایش

را مانند: قرار ملاقات و تلفن ها و پرداخت صورت حسابها را فراموش می کرد و من

به جای او مدام همه کارهایش را انجام و به او یادآوری می کردم . در نهایت یک

روزی از مادری کردن برای او خسته شدم فکر کردم که او باید تمام کارهایش را



رازهایی درباره مردان

خودش انجام دهد و چیزهای ضروری را خود به یاد بیاورد و به هر حال بدون دخالت من کارها را به درستی انجام دهد.

۵. از رفتارهای مادرگونه ی خود فهرستی تهیه کنید زیرا اولین قدم در تغییر رفتارهای خود، آگاه بودن از آنان است.

۶. با همسران درباره این که چگونه مادر و پسر بازی می کردید صحبت کنید .

با همکاری هم در جهت خلق رابطه ای بالغ گونه و بزرگسالانه تلاش کنید.

و پیشنهاد می کنم برای خلق روابط و شناخت بهتر از یک دیگر این کتاب

را مطالعه نمایید.

۷. پشتکار داشته باشید و در تعقیب روش های جدید و برحذر بودن از اشتباه

های گذشته، ثابت قدم باشید. به تعهدات خود عمل کنید و نگران عواقب آن

نباشید. مثلاً: چنانچه توافق کرده اید تا لباس ها و وسایل شوهرتان را جمع و

جور نکنید حتی اگر او خانه را به هم ریخته بود این کار را نکنید تا خودش یاد

بگیرد که به تعهداتش عمل نماید و مسئولیت کارهای خود را نیز به عهده بگیرد.

کنار گذاشتن عادت ها نیز چندان ساده نیست اما اگر موفق شوید احساس زنانگی



رازهایی درباره مردان

بیشتری خواهید نمود و همسران نیز به نوعی احساس مردانگی بیشتری خواهد کرد.

اشتباه ۲: زنان خود و ارزش هایشان را زیر پا می گذارند و درمقایسه با مردان، خود را در مقام دوم قرار می دهند. مثلاً هنگامی که مدت زمان زیادی را برای درست کردن غذا صرف می کنند همیشه برای مردان قسمت بسیاری از غذا را می

کشند و بعد برای خود غذا می کشند و قسمتی کمتری از غذا را مصرف

می کنند چنانچه این کار را نمی کنند احساس گناه به آن ها دست می

دهد. و هنگامی که از زنان برای این کارشان سوال می کنیم: کلماتی نظیر

خودخواه. خسیس و نامهربان را به کار می برند.

زنان چگونه ارزشهایشان را زیر پا می گذارند و در مقابل مردان در مقام

دوم قرار می گیرند.

۱. ما علاقه ها، عادت ها و فعالیت های شخصی خود را زیر پا می گذاریم. برای

مثال: سارا که علاقه به یوگا و مطالعه و مدیتیشن بود و این فعالیت ها او را سالم و

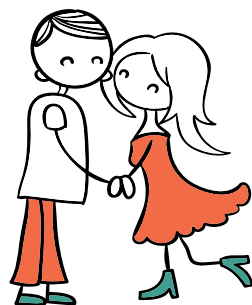
شاداب می کرد بعد از این که با بیل که یک مشاوره رایانه بود نامزد شد، تمامی



رازهایی درباره مردان

فعالیت هایش را کنار گذاشت برای این که بیل مردی شکاک بود و به قول خودش با این مزخرفات شرقی میانه خوبی نداشت و سارا به منظور جلوگیری از درگیری با بیل، فقط ماهی یک بار به کلاس یوگای می رفت و کمتر مدیتیشن می کرد، تا جایی که دیگر به کل آنها را کنار گذاشت.

۲. رابطه ی خود را با آن دسته از دوستان و فامیل هایی که مورد علاقه همسرمان نیستند قطع می کنیم.



برای مثال: پدر و مادر جکی هیچ وقت نامزدش را که در کالج با او آشنا شده بودند، تأیید نمی کردند. هنگامی که این دو تصمیم به ازدواج با هم

گرفتند پدر و مادر جکی خوشحال نبودند. جکی تنها فرزند خانواده بود و با والدینش رابطه ی صمیمانه ای داشت، اما بعد از ازدواج با مایک رابطه اش با والدینش تغییر کرد. هر موقع که مایک می فهمید که جکی با پدر و مادرش صحبت کرده یا به آنها سر زده است او را متهم می کرد که تو دختر بچه ای بیش نیستی که مدام به والدینت نیاز داری. او مدام اصرار داشت که جکی مستقل شود و خانواده اش را نبیند. جکی پدر و مادرش را دوست داشت ولی حاضر نبود



مایک را هم از دست بدهد بنابراین رابطه او با پدر و مادرش به مرور زمان کمتر شد به طوری که او از دور به خانه شان خیره می شد و به یاد پدر و مادرش می افتد.

به چه دلیل بسیاری از مردها سعی دارند تا شما را از کسانی که دوستشان دارید جدا کنند؟

مردانی که از درون احساس ناامنی زیادی می کنند سعی می کنند شما را از سیستم‌های حمایتی تان دور کنند. بسیاری از مردها نیاز دارند احساس کنند که کنترل کامل نامزدشان را در دست دارند، اما از این که خودشان



تحت کنترل قرار بگیرند می ترسند. آنها می خواهند با دور کردن شما از اطرافیان تسلط کامل روی شما داشته باشند این کار دو نتیجه خواهد داشت:
الف- وابستگی شما نسبت به آن مرد بیشتر خواهد شد.

ب- شما منزوی و گوشه گیر شده اید و رابطه کمتری با دیگران دارید او به شما تسلط بیشتری دارد او می تواند هر گونه رفتار بدی با شما داشته باشد.

۳. از لحاظ احساسی بوقلمون صفت شده اید و به هر رنگی که همسرتان بخواهد در



رازهایی درباره مردان

می‌آیید. تحت نظریات او عمل می‌کنید. ارزش‌های تان را در مقابل خواسته‌های او زیر پا می‌گذارید و مطابق میل او عمل می‌کنید تا زن ایده‌آل او باشید. برای مثال بعضی از زن‌ها خود را تحت عمل‌های جراحی دردناک قرار می‌دهند تا مورد پسند شوهر مورد علاقه‌شان باشند.

۴. برای این که رویاهای مرد مورد علاقه‌مان را تحقق بخشیم، رویاهای خود را

به کلی فراموش می‌کنیم. برای مثال زنی که از کار خود در یک شرکت

بزرگ استعفا می‌دهد تا به شغل صادرات و واردات نامزدش برسد بعد از

این که رابطه آنها به پایان می‌رسد می‌بیند که او این کار را نه به خاطر

خودش بلکه فقط به خاطر نامزدش انجام داده است و حال دیگر چیزی

ندارد و بیکار شده.

چرا زنان در روابط، خود را فدا می‌کنند؟

۱. برخی اوقات مردها به خاطر این که آموزش دیده‌اند زن‌ها را همیشه در رده

دوم ببینند. انتظار دارند که زنان اهمیت کمتری برای خود قائل باشند. مانند این

که در بعضی کشورها زنان به علامت احترام و زبردست بودن پشت سرشوهرشان

راه می‌روند.



رازهایی درباره مردان

۲. ما زن ها آموزش دیده ایم که خود را در مقابل مردان دست کم بگیریم. بسیاری از ما شاهد بوده ایم که مادرها و مادر بزرگهایمان استعدادها و رویاها و شغل های خود را برای حمایت از پدران و پدر بزرگهایمان فدا کردند. و در نتیجه یاد گرفتیم به خود اهمیت دادن عملی خودخواهانه است.

۳. به عوض آن که تلاش کنیم تا رویاهای خود را به حقیقت برسانیم، ما قربانی

کردن را نوعی دست یابی به رویاهایمان تلقی می کنیم. خیلی ساده است:

« می توانستم درس را بخوانم و وکیل شوم اما برای حمایت از همسرم که

در رشته حقوق تحصیل می کرد تصمیم گرفتم که از حق خودم بگذرم »



نتایج فداکاری های بی مورد برای به دست آوردن عشق

هنگامی که رویاهایتان و خواسته هایتان را به امید این که مورد توجه مردی که دوستش دارید قرار بگذارید فدا می کنید در واقع شخصیت خود را زیر پا می گذارید و در این صورت خودتان را کمتر دوست می دارید و کم کم شخصیت واقعی خود را از دست می دهید و به چیزی تبدیل می شوید که همسرتان می خواهد نه آن که خودتان می خواهید بنابراین احترام شخصی و اعتماد به نفس تان را به



رازهایی درباره مردان

کلی از دست می دهید از مردی که به خاطر او این کارها را کرده اید متنفر می شوید و در آخر ممکن است او با تمام این فداکاری هایی که شما برای او کرده اید شما را دوست نداشته باشد.

راه حل : چگونه از فدا کردن رویاهای خود در روابطمان پرهیز کنیم:

۱. تمام خواسته هایمان که در روابط گذشته به خاطر عشق به همسرتان زیر

پا گذاشته اید را یادداشت کنید. و برای این که دیگر در آینده دچار آن

اشتباهات نشوید آنها را تمرین نمایید.

۲. از تمامی افرادی که به آنها دلبستگی دارید فهرستی تهیه کنید. با این

کار می توانید خودتان را بیشتر بشناسید که چه موردی را واقعاً دوست

دارید و در کدام مورد به دروغ خود را متقاعد می سازید به جهت این که شوهرتان

علاقه مند به مسابقات دوچرخه سواری است شما هم نیز علاقمند هستید.

۳. رویاهایتان را دنبال کنید و شخصیت خود را دقیقاً به ذهن تان بسپارید. هر چه

زنی کامل تر و رو راست تر باشید احتمال کمتری وجود خواهد داشت که در زندگی

متأصل شوید.



اشتباه ۳: زن ها عاشق توانایی های یک مرد می شوند.

آیا از این که مدام استعدادهای مردان زندگی تان را شکوفا سازید به خود می بالید؟

آیا به خود می گوئید با صرف اندکی وقتی و انرژی می توانم همسرم را به مرد

رویاهایم تبدیل کنم؟

آیا همیشه احساس می کنید که همسران شما به این دلیل در کارهایشان موفق

نبوده اند که تا به حال کسی نبوده است که به راستی آنها را دوست

داشته باشد؟



و حال شما از راه رسیده اید تمام این کارها را برای همسران می توانید

انجام بدهید؟

شما را نمی دانم اما تمام این جملات برای من آشناست زیرا من متخصص

این بودم که مردانی را که به حمایت نیاز دارند پیدا کنم و وقت زیادی را برای

موفقیت آنها صرف کنم . اما تمام تلاشهایم هر بار به دلیلی با شکست روبرو

می شدند. و از پرداختن به زندگی و رویاها و شغل خود باز می ماندم. حال که به

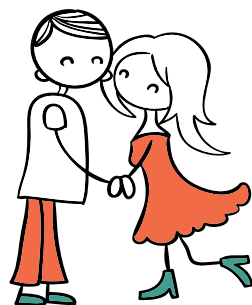
زندگی گذشته خودنگاه می کنم درمی یابم که من با هیچ یک از مردان رابطه ی



رازهایی درباره مردان

واقعی نداشتم؛ وقت و سرمایه خود را وقف هدفی بی سرانجام می نمودم. من با خود واقعی آن مردها رابطه نداشتم، بلکه عاشق پتانسیل های آن ها بودم. بعد از سالها شکست و ناامیدی فهمیدم که به هیچ یک از اهداف شغلی خود نرسیده ام و اگر وقت و هزینه و سرمایه های وجودی و خلاقیت خود را صرف اهدافم می کردم به طور حتم به موفقیت های بیشتری دست می یافتم.

چگونه عاشق پتانسیل های یک مرد می شویم؟



۱. ما به مأموریت نجات مردانی می رویم که خودشان حاضر نیستند به خود کمک کنند. برای نمونه: آلیسن یک کارمند معاملات ملکی بود و در

کارش هیچ مشکلی نداشت اما تمام وقتش را صرف همسرش هری می کرد و او می دانست که هری قبل از ازدواج با او سختی زیادی کشیده و همیشه احساس ناامنی می کند با خودش نامهربان است او حتی هری را که یک معتاد بود ترک داد حال او می خواست تا هری برای خود شغل جدیدی تعیین کند و مطمئن بود که او موفق خواهد شد در واقع آلیسن هری را بیش از اینکه او خودش را قبول داشته باشد قبول داشت و او عاشق توانایی هایی بود که هری تا به حال



رازهایی درباره مردان

استفاده نکرده بود به بالفعل نشده بود و نه عاشق خودش و هنگامی که هری طبق نقشه‌های او پیشرفت نمی کرد احساس شکست می کرد.

۲. مردهایی را می یابیم که ما را دوست ندارند و همچنین رفتاری خوبی با ما ندارند اما ما به ارتباط خویش با آنها ادامه می دهیم. برای مثال من سال ها پیش تمام زندگی‌م را صرف مردی کردم که عاشقش بودم و آن مرد نیز هرگز توانایی‌های

بالقوه ی خود را به بالفعل تبدیل نکرد. هیچ احساس دوست داشتنی را نثار

من نکرد. من نیز این جمله را با خودم گفتم: اگر به او عشق بیشتری

بورزم، حتماً تغییر خواهد کرد، خود را آماده ی شکست در رابطه ام کردم.

در حقیقت اگر مردی خودش را دوست داشته باشد تغییر خواهد کرد.

اغلب زنانی که عاشق پتانسیل های مردها می شوند احساس خوبی نسبت به خود

ندارند و فکر می کنند که برای این که دوست داشته شوند باید سخت تلاش

کنند. و در نهایت می آموزیم که : داشتن رابطه ی سالم با یک مرد به معنای

عشق ورزیدن به کسی است که در زمان است، نه عشق ورزیدن به کسی که در

آینده به آن تبدیل خواهد شد.



رازهایی درباره مردان

چرا ما زنان عاشق پتانسیل های یک مرد می شویم؟

۱. با احساس مسئولیت نسبت به کمک به دیگران از زندگی خود باز می مانیم و از روبرو شدن با کاستی های خودمان سرباز می زنیم.

۲. با مفید و مهربان بودن با دیگران در رابطه با خودمان احساس برتری می کنیم.

۳. هنگامی که خلاف عقیده هایمان مرد زندگی مان شکست می خورد ما هم احساس

شکست می کنیم.

۴. زنان از روی غریزه و نیاز درونی دوست دارند همه ی امور را سر و سامان

بدهند.



آیا شما معتاد به نجات دیگران هستید؟

در زیر نشان هایی آورده شده است که ممکن است که شما مرتکب اشتباه شماره ی سه شده باشید.

• هر چند وقت یک بار دوست دارید وقت زیادی برای سر و سامان دادن زندگی همسرتان صرف می کنید.

• فکر می کنید که هر چه بیشتر به همسرتان عشق بورزید می توانید او را تغییر بدید.



رازهایی درباره مردان

- احساس می کنید که هیچ کس قادر نیست تا مردان را به خوبی ما درک کند.
- برای دوستان خود برای شکست و بدرفتاری همسران عذر و بهانه می آورید.
- احساس می کنید که نمی توانید ترکش کنید و همین باعث می شود که او هرگز تغییر نکند.
- خود را متقاعد می کنید که گرچه محبتی را که می خواهید از او دریافت نمی کنید اما به واسطه‌ی دریافت موارد دیگر ارزشش را دارد.

در آخر چگونه می توانیم به این الگو پایان دهیم؟

۱. انرژی‌های خود را صرف خلاقیت و موفقیت های خود کنیم

۲. از مواردی که در زندگی شخصیتان به بهانه‌ی نجات مردان از آن روی

گردان هستید فهرست تهیه نمایید.

۳. مردی را بیابید که مسئولیت سر و سامان دادن زندگیش را خودبه عهده بگیرد.

اگر یکدیگر را دوست داشته باشید شما می توانید توانایی های یکدیگر را از حالت

بالقوه به بالفعل تبدیل کنید و هر دو در زندگی موفق شوید.



اشتباه شماره ۴: استعدادها و توانایی های خودتان را دست کم نگیرید و آنها را پنهان نکنید.

• برای مثال آیا دوست دارید که در حضور مردی که دوستش دارید مدام خودتان را پایین بیاورید؟

• آیا به سختی می توانید تعریف و تمجیدهایی که دیگران از شما می کنند بپذیرید؟

• آیا استعدادها و توانایی هایی دارید که همسرتان از آنها بی خبر است؟

در واقع اغلب ما زن ها به طوری که حتی از آن هم آگاهی نداریم از

ترس این که مبادا مردان زندگی مان را به وسیله توانایی و استعدادها ی

خود تهدید کرده باشیم و یا برای این که مبادا باعث شویم همسرمان

احساس کند که در مقابل ما دارای توانایی و هوش کمتری است توانایی های خود

را پنهان می کنیم. مثلاً طوری رفتار می کنیم که انگار خود را دوست نداریم و

کلمات تحقیر آمیز در برابر اشتباهاتمان به کار می بریم مانند: «خیلی ناراحتم از

این که این قدر چاق شده ام از نگاه کردن یه این اندام حالم به هم

می خورد.»



رازهایی درباره مردان

وقتی همسرمان از ما تعریف می کند به طوری با او برخورد می کنیم که انگار دوست نداریم هیچ تعریفی از ما بشود و مورد استقبال دیگران قرار بگیریم. مانند این که شما در یک سخنرانی بتوانید خوب صحبت کنید و مورد تشویق دیگران قرار بگیرید.

زمانی که استعداد و توانایی های خود را در زندگی از همسرمان پنهان می کنیم تا این که خود را در سطح پایینتری از همسرمان جلوه بدهیم. این باعث می شود که دیگران به شما آن طور که باید و شاید احترام و ارزش نگذارند.



این باز هم به گذشته برمی گردد که ما زن ها شرطی شده ایم و باید کاری کنیم که همسرمان احساس کند از ما باهوش تر است ، تا به این

وسیله از عشق او نسبت به خودمان مطمئن شویم. تا مبادا با نشان دادن استعدادهای در نظر دیگران مغرور جلوه کنیم. اما مردها در واقع بیشتر به سمت توانایی و استعدادهای زنان جذب می شوند و ضعف آنان آنها را از خود می راند. در واقع یک ضرب المثل هست که می گوید از دل برود هر آن که از دیده برفت. هر چه شما موفقیت های خود را در مقابل دیگران دست کم جلوه دهید باعث می شود که شما به طور کلی آنها را فراموش کنید.



راه حل: چگونه از این کار دست بکشیم

۱. استعدادها و توانایی های خود را پرورش دهیم و همسران خود را درباره خصوصیات مثبت خود مطلع سازیم.

۲. تعریف و تمجیدهایی که از موفقیت های شما می شود را پاس بدارید.

۳. به دنبال مردی باشید که تمایل داشته باشد، بزرگی و درخشش شما را ببیند. و شما را در پیشرفتتان یاری نماید.

اشتباه ۵: زنان از موضع ضعف برخورد می نمایند.



زنان عادت دارند به واسطه آموزش گذشتگان از موضع ضعف برخورد کنند

و قدرت را در زندگی به دست مردان بسپارند. در حقیقت من نام زنانی

را که مرتکب این اشتباه میشوند به خاطر کسی که در زندگی دوستش دارند را قربانی عشق می نامم.

ده نشانه یک قربانی عشق:

۱. حس می کنید باید دور و بر همسرتان آرام راه بروید تا ناراحت نشود.

۲. احساس می کنید همسرتان با شما به خوبی رفتار نمی کند.



رازهایی درباره مردان

۳. هنگامی که با دوستان خود هستید در مقابل آنها با قدرت بیشتری برخورد می‌نمایید.

۴. از اینکه بازخورد منفی به نامزدتان بدهید، احساس خوبی ندارید.

۵. از این که نیازهای خود را از همسرتان مطالبه می‌کنید مردد هستید.

۶. احساس می‌کنید که رفتار نامزدتان با شما بسیار بدتر از رفتار شما با اوست.

۷. برای جلب محبت همسر بدخلقتان با او مهربانی می‌کنید.

۸. احساس می‌کنید تا برای این که لایق محبت همسرتان باشید باید

تلاش‌های زیادی کنید.

۹. اغلب مجبور هستید تا برای رفتار و اوضاع بد همسر و زندگی‌تان دلیل

بیاورید.

۱۰. خود را دست‌کم می‌گیرید و با از دست دادن عزت‌نفس‌تان در مقابل همسرتان

از دست خود عصبانی می‌شوید.



چگونه عزت نفس خود را زیر پا می گذارید

هرگاه از موضع ضعف با نامزد یا همسرتان برخورد می کنید ، به او اجازه می دهید تا رفتاری محترمانه با شما نداشته باشد و در این حالت است که احترام شخصی و عشق به خودتان را از دست می دهید. سعی کنید که اعتماد به نفستان را بالا ببرید و اجازه ندهید که با عشق و احترام کمتر از آن چه مستحقش هستید با شما

رفتار شود و بنابراین احساس خوبی خواهید داشت و در واقع کنترل قدرت خود را به دست خواهید گرفت و دیگر از موضع ضعف برخورد نخواهید کرد.

آیا بد رفتاری دیگران برای شما عادی شده است؟

چه بدانید و چه ندانید در بسیاری از مواقع هنگامی که از موضوع ضعف برخورد می کنید و به خودتان اجازه می دهید که دیگران با شما رفتار بدی داشته باشند. چرا که عادت کرده اید ما انسان ها به دلیل این که از قدرت سازش و انطباق پذیری بالایی برخورداریم مگر آن که شرایط خود را تغییر بدهیم. و در آن صورت خواهیم دانست که در گذشته شرایط چندان خوبی نداشته ایم. ما زن ها عادت کرده ایم که برایمان از احترام چندان قائل نباشند، به همین دلیل به



مردان زندگی مان اجازه می دهیم که کمتر از آن چه مستحق آن هستیم به ما عشق بورزند.

چگونه زن ها در ترس دائم از همسرشان در کنار آن ها زندگی می کنند و در نهایت بر علیه آنها می شورند.

اغلب زن ها از الگوی ارتباطی خاصی تبعیت می کنند به این معنی که با طرف

مقابلشان از موضع ضعف برخورد می کنند و بعد قسم می خورند که دیگر

هرگز چنین کاری نکنند و با پرویی تمام در رابطه ی بعدی خود بر علیه

مرد بی گناهی که عاشق آنها شده اند، شورش می کنند. مدتی بعدی در

می یابند که این هم به درد آنها نمی خورد و رابطه ی موفق نیست. و

به همان الگوی روز اول خود ادامه می دهند. برای توضیح این الگو مثالی می

زنیم یکی از دوستانم همین الگو در زندگی خود در پیش گرفته بود او با این الگو

شوهرش را دیوانه کرد. یک هفته با او مثل خدمتکارش رفتار می کرد و با او رفتار

سردی و نامهربانی داشت. اما هفته بعد، از این سردی خودش حالش بهم می

خورد و تسلیم می شود و از شوهرش عذرخواهی می کرد. دوباره در هفته بعدی تا



رازهایی درباره مردان

این حد از خود ضعف نشان می داد که از دست خودش عصبانی می شد و دوباره سرد و بی عاطفه می شد مرتباً این حرکات را تکرار می کرد. با این الگوی رفتاری باعث می شوید که مردها انسانهای دمدمی مزاج، غیر قابل پیش بینی باشند این بازی را به هر جهت اعصاب خورد کن بنامند راه حل این مشکل تنها پیدا کردن نقطه تعادل است که بین این حالت دو گانه پیدا می شود که این به معنی عزت

نفس و حفظ ارزشهای خود در زندگی است و ما را از این چرخه ضعیف و شورش آزادی خواهد کرد.

راه حل: چگونه در مقابل مردان از موضع ضعف برخورد نکنیم؟

یکی از بزرگترین اشتباهاتی که زن ها در مقابل با مردان انجام می دهند این است که به خاطر بد رفتاری که با ما دارند جایزه می دهیم. مثلاً هنگامی که مردی با ما رفتار ناشایستی کرده او را در آغوش می گیریم و می بوسیم . در واقع با این کار به او توصیه می کنیم تا هر رفتاری که بخواهد با ما بکند. ما بیشتر از او می ترسیم و در نتیجه با آنها مهربان تر خواهیم بود.



هنگامی که رفتار همسرنتان با شما غیر قابل تحمل است چه باید

بکنید؟

* احساسات منفی خود را با او در میان بگذارید و صبر کنید تا جوابی بشنوید

که نشان دهنده ای این باشد که آیا احساستان را درک کرده و به خاطر رفتارش

پشیمان شده است.

* راههایی بیابید که هر دوی شما بتوانید با عقل و منطق و اهمیت متقابل

برای احساسات یکدیگر، از بروز چنین موقعیت های مشابهی در آینده

جلوگیری کنید.

* آن گاه یکدیگر را ببوسید و آشتی کنید.

دو فهرست تهیه کنید

فهرست اول: از زمینه هایی که در رابطه با مردان از موضع ضعف برخورد می کنید

فهرست دوم: در زمینه هایی که در کلیه ی روابطتان با دیگران از موضع ضعف

برخورد می نمایید. این کار باعث می شود که شما در این رابطه متعهدتر شوید و

هرگز از موضع ضعف با دیگران برخورد نکنید.



رازهایی درباره مردان

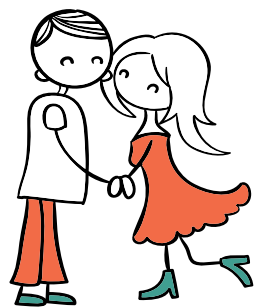
۳. عزت نفستان را بالا ببرید. این عبارت را در روی کاغذ بنویسید و به اکثر اوقات به معنای آن فکر کنید این باعث می شود تا حس احترام شخصی شما به شما باز گردد. شما نیز تعبیر شخصی و این که چگونه عزت نفستان را حفظ کنید.

به خاطر داشته باشید: از موضع ضعف برخورد نکردن با همسران، به این معنی نیست که نسبت به آن ها سلطه جو باشید و سعی کنید آن ها را کنترل نمایید،

بلکه به این معناست که با خودتان رفتاری از سر عشق و توأم با احترام

داشته باشید و به این وسیله مردتان را وادار کنید که او نیز با شما چنین

رفتار کند.



اشتباه ۶: زنان هنگامی که نیازهایشان را از مردان مطالبه میکنند،

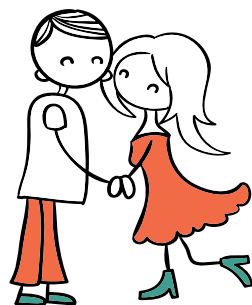
مانند دختر بچه ها رفتار می نمایند.

وقتی دختر بچه ی کوچکی بودید به خاطر شیرین بودن و آسیب پذیر بودن
توجه زیادی به شما شده است شاید هنوز هم متوجه نشده باشید که چقدر دور
و بر مردها این کار را انجام می دهید به خصوص وقتی که به عشق و تحسین
بیشتری نیاز دارید و رفتار مردان در مقابل این زنان بسیار بد بوده و زنان از این
رفتار بسیار احساس بدی دارند.



چگونه این کار را انجام می دهید؟

۱. موقعی که جواب درست موردی را می دانید اما طوری رفتار می کنید که گویی ساده لوح یا چشم و گوش بسته هستید. این کار موجب می شود که نه تنها مردها نسبت به شما احساس برتری می کنند بلکه یک حس اعتماد به نفس غیر واقعی نیز به آنها می دهید و تنها به این دلیل که از شما برتر هستند یک احساس اعتماد به نفس کاذب می کنند.



۲. به هنگام ناراحتی به طوری رفتار می کنید که گویی رنجیده هستید. از آن جا که به ما آموزش داده اند تا عصبانی نشویم چون این کار قشنگی

نیست ما نیز خشم خود را فرو می خوریم و سعی می کنیم با احساسات دیگری نظیر: ترس و غم و احساس گناه. احساساتی که زنانه تر است آن را نشان دهیم.

۳. تظاهر می کنیم که سردرگم و گیج شده ایم در حالی که به راستی این طور نیست. در این مورد خود را از لحاظ روحی عاجز و ناتوان نشان می دهیم تا مردی پیدا شود و ما را نجات دهد. تعجبی نیست که در این حالت آن مرد به طور کاذب



رازهایی درباره مردان

احساس قوی و مفید بودن می کند.

۴. با مردها چنان رفتار می کنید که گویی پدرتان هستند. و این موجب بروز

مشکلات زیادی در زندگی تان خواهد شد.

۵. با مرد زندگی تان با صدای توأم با گریه صحبت می کنید و مانند دختر

بچه‌ها صحبت می کنید. به جا این که با صدای قوی و زنانه با او صحبت کنید.

۶. اغتشاش و سردرگمی در زندگی تان ایجاد کردن، تا این که مردی به

کمکتان بیاید و نجاتتان دهد؟

چگونه رفتار بچه گانه داشتن، مرد زندگی تان را تحت تأثیر



قرار می دهد؟

در واقع هنگامی که شما مانند یک بچه عمل می کنید مردان احترام کمتری

برای شما قائل هستند. در مقابل شما احساس برتری خواهند کرد و در نتیجه شور

و حال و حرارت رابطه تان کاهش می یابد. مردان از شما منزجر می شوند: وقتی

با یک بچه رفتار می کنند در واقع نسبت به آن احساس مسئولیت می کنند و

در برابر عجز و ناتوانی شما پاسخ مثبت می دهند و به کمک تان می شتابند اما



رازهایی درباره مردان

تنفر زیادی در پایان نسبت به شما احساس خواهند کرد.

راه حل : چگونه بچه گانه رفتار نکنیم؟

۱. از انواع رفتارهای بچه گانه با مردها، فهرستی تهیه کنید.

۲. وقتی گریه می کنید از خودتان بپرسید، آیا به راستی عاملی وجود دارد که من

به خاطرش عصبانی باشم؟

۳. بار بعد که احساس سردرگمی می کنید، از خودتان بپرسید : اگر گیج

نباشم شاید احساس واقعی من این باشد که ... این تمرین فوق العاده ای

است، برای این که از سردرگمی رها شوید و انتظار داشته باشید مردی

بیاید و شما را نجات دهد ببینید شاید به تنهایی بتوانید از این سردرگمی

نجات یابید.

