

*"Here's your step-by-step guide to attracting your own Prince Charming... without kissing every frog in the pond..."*

# Catch Him... & ...Keep Him

**A Woman's Guide To Finding  
Mr. Right... And Keeping  
Him Hooked For Good!**

# **Catch Him And Keep Him**

What Every Woman Should  
Know About How To Catch Her  
Mr.  
Right... And Keep Him for Good

## سخنی با خوانندگان عزیز

با سلام به شما خواننده ی گرامی امیدوارم از مطالعه این کتاب لذت ببرید و مطالب آن مفید واقع شود و در نهایت احساس رضایت شماست که مایه ی دلگرمی ست و این احساس را در من ایجاد می کند که لحظات سپری شده برای ترجمه و آماده کردن این کتاب به بطلت گذرانده نشده. امیدوارم که لحظه به لحظه زندگیتان سرشار از موفقیت و امید به فردایی روشنتر باشد .

و در پایان امیدوارم و خواهشمندم تمامی خوانندگان گرامی جانب انسانیت را نگه دارند و از نشر مطالب به هر نحو خودداری کنند .

با تشکر فراوان از لطف و توجه شما

شیرین رشیدی

به دست بیارش  
و  
نگهش دار!

راه های طبیعی برای جذب  
و نگه داشتن مرد موردعلاقه تان

به دست بیارش و نگهش دار!

نویسنده : کریستین کارتر  
مترجم : شیرین رشیدی

## مقدمه

یک شب هنگامیکه مشغول صرف شامی عاشقانه با مرد مورد علاقه تان هستید ، به او می گوئید : "در مورد من چي فکر مي کني ... منظورم آینده ست ؟"

یا " درباره ي احساسات با من حرف بزن ... فکر مي کني چي ميشه ؟ منظورم رابطه منونه . " شما یک سوال پرسیدید ، درسته ؟

اما وقتیکه او جواب دلخواه شما را نمی دهد ، نگران و ناامید می شوید .

من هم متوجه ام ، چرا که مردها می توانند بدترین برخوردها را با این جور سوالات داشته باشند . در جواب شما ممکن است کناره گیری کنند ، بحث را عوض کنند ، آنچه را که گفته اید نادیده بگیرند و یا حتی با ترس و عصبانیت واکنش نشان دهند .

موضوع چیست ؟

حقیقت این است که مردها در مقایسه با شما زمان خیلی کمتری را به فکر کردن درباره ي احساسات ، امیال و نیاتشان یا همان "دنیای درونی" اختصاص داده اند .

وقت آن رسیده است که یاد بگیرید مردها چگونه فکر می کنند ، تا بدانید به عنوان یک زن با آنها چگونه برخورد کنید !

اطلاعاتی که در این کتاب ارائه خواهد شد تاثیر شگرفی روی زندگی عشقی شما خواهد گذاشت. چنانچه شما این کتاب را بخوانید و تلاشی روز افزون را برای یادگیری مطالب آن به کار گیرید ، دیدتان نسبت به مردان ، ملاقات با آنها و آشنایی و روابط تغییر خواهد کرد. این تغییری تواند به معنای تفاوت میان شاد و عاشقانه زندگی کردن با زندگی در تنهایی باشد !

بهرتر از همه اینکه ، شما حقیقت روابط با مردان را، بدون تجربه تلخی ها و شکست هایی که زنان دیگر از آن رنج برده اند ، درک خواهید کرد .

این کتاب شامل عناصر کلیدی برای ملاقات و جذب مرد مورد علاقه تان ، پیش برد یک رابطه ی عاشقانه با او و آماده کردن شما برای یک رابطه ی طولانی مدت و موفقیت آمیز است . روانشناسان ، دانشمندان روابط اجتماعی ، نویسندگان ، متفکران و ... بیشتر روی مراحل بعدی یک رابطه ی عاشقانه تمرکز می کنند، یعنی زمانیکه زن و مرد با یکدیگر به تفاهم رسیده اند و یا ازدواج کرده اند .

در حالیکه پیش از آنکه دو نفر به یک رابطه متعهد شوند اتفاقات زیادی رخ می دهد، اما معمولاً به این مراحل اولیه توجه چندانی نمی شود .

برای بسیاری از زنها حتی یافتن مرد مناسب کار مشکلیست !

اول باید مرد مناسبی را ملاقات کنند ، سپس او را به خود جذب کنند ، بعد او را بشناسند و مطمئن شوند که او یک فریبکار نیست و سپس اینکه چطور رابطه با او را زنده نگه دارند ! یک فرایند پیچیده که برای بسیاری زنها گیج کننده است .

چرا رابطه با مردان باید این قدر دشوار باشد و چرا بیشتر مواقع ، قبل از آنکه احساسات عمیق تر و تعهدات طولانی مدت وارد صحنه شوند ، بایستی این مسائل در ارتباط با یک مرد اتفاق بیفتد؟

این همان چیزیست که ما درباره ی آن صحبت خواهیم کرد . مدت زیادی صرف کردم تا مطالبی را که یاد خواهید گرفت ، درک کنم . بعد از نوشتن این کتاب به این نکته رسیدم ام که یادگیری درباره ی جذابیت نقش عمده ای را در ساختن بنای یک رابطه و هدایت آن به سوی یک رابطه بلند مدت ایفا می کند . به گمان من مراحل اولیه جذب و ایجاد رابطه پراهمیت تر از آنیست که بیشتر مردم فکر می کنند !

تاثیر قوی و بادوام موقعی شکل می گیرد که زن و مرد برای نخستین بار با هم ملاقات می کنند . اگر زن چیزی درباره ی نگرش یک مرد به عشق ، رابطه و جذابیت نداند ، به حتم برای ساختن یک رابطه عاشقانه و بادوام دچار مشکلاتی خواهد شد .

اما چنانچه یاد بگیرید که چگونه کاری کنید تا یک مرد دیدگاه و تمایلات شما را



درک کند و همزمان یاد بگیرید که چگونه او را درک کنید ، دیگر امتیاز یافتن و ساختن آنچه در یک زندگی عاشقانه می خواهید از آن شما خواهد بود.

در حین بزرگ شدن چیزهایی درباره ی عشق ، عواطف ، ازدواج و کلاً یک رابطه می آموزیم ، اما اگر شما شبیه ۹۹,۸٪ افراد روی این سیاره باشید ، پس کسی هرگز درباره ی اینکه جذابیت چگونه اثر می کند و اینکه مردها با شروع به شناخت زنها درباره ی آنها چگونه فکر می کنند و یا چرا به یک رابطه متعهد می شوند ، چیزی به شما نگفته است .

این کتاب مملو از این نوع اطلاعات است که بهتر است از آن به عنوان یک مرجع استفاده کنید . بهترین شیوه این است که آن را بخوانید و تمام بخش هایی را که می پسندید و تمام ایده ها ، مهارت ها و تکنیک هایی را که دوست دارید در زندگیتان به کار بگیرید را پیدا کنید، سپس آنها را یادداشت کنید تا بتوانید در مواقع لازم به خودتان یادآوری کنید . آنها را بلند بخوانید و یا درباره شان با زنان دیگری که می شناسید و ممکن است به این کتاب نیاز داشته باشند صحبت کنید. هر موقع که به مطلبی برمی خورید که با موقعیت شما مطابقت دارد ، یادداشت بردارید. ایده هایی را که توجه شما را جلب می کنند در یک دفترچه یادداشت کنید و به بررسی این ایده ها در ذهن خود

ادامه دهید. هر چه بیشتر این کار را انجام دهید وسعت دید بیشتری پیدا خواهید کرد و به پیشرفتهای چشم گیری در زندگی عشقیان دست خواهید یافت.

اما فکر نکنید که خواندن این کتاب برای یکبار تمام مشکلات شما را حل خواهد کرد، چرا که تمام اینها بستگی به خود شما دارد. من نمی توانم تمام مراحل یادگیری و تمرین را برای شما انجام دهم. این شما هستید که باید تصمیم بگیرید تا هر آنچه لازم است را برای رسیدن به مرحله ی بعدی درک و فهم در یک رابطه انجام دهید.

موفقیت با مردان به سادگی یادگیری رانندگی نیست! قوانین تغییر می کنند و همیشه استثناهایی وجود خواهد داشت. موفقیت با مردان بیشتر شبیه یادگیری نواختن یک آلت موسیقی است که نیاز به تمرین و آموزش دارد.

هر چند که بعضی اوقات ممکن است به نظر برسد که با وجود تمام تمرین هایتان تفاوتی حاصل نشده است. اما تسلیم نشوید! چرا که اگر ادامه دهید نهایتاً موفق به نواختن آهنگ هایی خواهید شد و بعد از آن حتی خودتان می توانید آهنگ بسازید و بالاخره روزی ناگهان خواهید دید که به راز ارتباط با مردان پی برده اید!

پس، از این کتاب به عنوان یک کتاب تمرینی استفاده کنید و گاه گاهی به آن رجوع کنید. بخش هایی را که می خواهید یاد

بگیرید و در زندگی روزمره تان به کار  
ببرید را دوباره بخوانید و مهم تر از همه  
اینکه تا زمانیکه در عمل شاهد نتیجه ای  
نشده اید خواندن را متوقف نکنید. بسیاری  
از مردم این اشتباه را می کنند ، کتابی  
را می خوانند و قبل از اینکه روی اطلاعات  
آن احاطه پیدا کرده باشند و آن را در  
عمل به کار برده باشند می گویند " من  
اینو می دونم ! "

شما این اشتباه را نکنید ، به خواندن و  
تمرین ادامه دهید تا به جایی برسید که آن  
را به مرحله ی عمل درآورده باشید . به  
مرور زمان شما دیدگاه خودتان را از حیثه  
ی این کتاب گسترده تر خواهید کرد و در  
دنیای روابط به یک متخصص تبدیل خواهید  
شد .

ضمناً به شما به خاطر برداشتن این گام  
شگفت انگیز در سرمایه گذاری برای درک  
مسائل زندگیتان تبریک می گویم . چنانچه با  
مطالب این کتاب همراه شوید به نتایج حیرت  
انگیزی در زندگی خود به ویژه زندگی  
عشقیتان دست خواهید یافت .

کریستین کارتر

## فهرست مطالب

• بخش اول :  
یافتن رازهای پنهان برای موفقیت با مردان

### فصل اول . درون ذهن یک مرد

دنیای درونی  
نقش مردانه  
بیدار شو و دیدگاهت را درباره ی مردها  
عوض کن !  
شیوه ی طبیعت  
علاقه ی مردانه  
افسانه ای که می گوید مردها فقط به  
دنبال یک ماجرا هستند  
خطر بیوشیمی جنسی  
دردسر به دست آوردن یک مرد مناسب  
فریبکاران و حقه های منفی دیگر

### فصل دوم . چطور از آنچه یک زن تجربه می کند آگاه شدم

داستان من  
افکار ابتدایی

### فصل سوم . مردان و روابط

درباره ی آنچه می خواهی صادق باش  
انتخاب گری یعنی موفقیت

چرا مردها مي خواهند مجرد بمانند  
چطور درباره ي رابطه با يك مرد فكر كنيم  
متقاعد كننده  
تعادل رابطه  
سيگنال هاي مهم

• بخش دوم :

احساسات : بهترين دوست و بدترين دشمن شما

**فصل چهارم . تجربه ي شما و آنچه احساس مي  
كنيد**

پذيرش و سلامت عاطفي  
آگاهي و مشاهده دروني  
به عنوان يك زن آسوده باشيد  
علم عواطف  
عواطف واگيردار هستند  
حالت هاي دروني  
يك داستان درباره ي ويكي

**فصل پنجم . بزرگترين اشتباهاتي كه زنها در  
رابطه با احساساتشان مي كنند**

زنان خواستي  
پتانسيل عاطفي  
مردان مناسب ، مردان نامناسب : شما چه  
كسي را دوست داريد ؟  
تحميل كردن احساساتتان به يك مرد  
بدهي رابطه  
ده اشتباهي كه زنان در رابطه بامردان  
مرتكب مي شوند ، اشتباهاتي كه

آنها را از یافتن مرد مناسب باز میدارد !  
اشتباهی که زنها می کنند و باعث می شود  
مردها عقب بکشند  
احساسات شما به او چه می گویند

### **فصل ششم . جای خالی عاطفی**

عدم تناسب یا ناهماهنگی  
جدا کردن خودتان از سایر زنان  
به دست آوردن مالکیت عواطف

#### **• بخش سوم :**

اعمال بلندتر از کلمات حرف می زنند ،  
شما چگونه حرف می زنید ؟

### **فصل هفتم . چطور مردی را جذب کنیم**

جذابیت : موضوع مهم چیست ؟  
ساده بگیرید  
نفرینی برای زنان زیبا  
جذابیت فیزیکی و ذهنی  
چطور رفتار خودخواهانه جذابیت می آفریند  
ویژگیهای شخصیتی که مردان را جذب می کند  
راه طبیعی برای جذب مردان  
منحصر به فرد و غیر قابل پیش بینی باشید  
نشانه گرفتن سطحی عمیق تر از جذابیت در  
مردان  
درباره ی تست کردن و به چالش طلبیدن  
مردها  
احتیاج و عدم امنیت  
تصور کردن یک نقش

درباره ي ملاقات

**فصل هشتم . از يک رابطه سطحی به سوی يک**

**رابطه ي متعهد**

**رازهاي ارتباطی با مردها و روابط جدید**

حقیقتی درباره ي اینکه چرا مردان متعهد

می شوند یا کنار می کشند

نحوه ي ارتباط برقرار کردن

با زبان او صحبت کردن

مرد را منتظر نگه دارید

چرا مردها بعد از رابطه ي جنسی با زنها

کنار می کشند ؟

تعیین استانداردهای رابطه

فشاردن دکمه ي مخفی ارتباطی او

پنج دلیلی که مرد زنی را که دوست می

داشته ترک می کند

چطور می توانم او را برگردانم ؟

**فصل نهم . نگه داشتن او یا**

**" چگونه رابطه ای بلندمدت داشته باشیم**

**؟"**

زندگی يک رابطه

## بخش اول : یافتن رازهای پنهان برای موفقیت با مردان

در این بخش قصد دارم اطلاعاتی درباره ی اینکه مردها چگونه فکر می کنند و آنچه لازم است بدانید تا با مردها به موفقیت برسید را در اختیارتان قرار دهم .

### فصل اول . درون ذهن یک مرد

آنچه شما در این کتاب می خوانید حاصل سالها تحقیقات شخصی و مطالعه ی آثار کارشناسان دیگر دنیا در مورد موضوعاتی چون روانشناسی ، رفتار انسانی ، ارتباطات ، جذابیت ، تکامل ، زیست شناسی ، فیزیولوژی و ویژگیهای جنسی انسانی می باشد .

هر چند که مردها با هم متفاوتند اما به عنوان یک گروه خصوصیات مشترک زیادی دارند، به خصوص در مواردی مثل ویژگیهای روانشناسی، رفتاری و وضعیت عاطفی . نگاه کنید که مردها چطور به تمشای فوتبال ، مطالعه روزنامه ، صحبت درباره ی ماشین و عملکرد رقابتی علاقه نشان می دهند . در حالیکه زنها اینگونه نیستند !



گوش کنید ... اگر شما الان فکر می کنید که کارهای مردها از نظر شما بی معنیست، حق با شماست . پس سعی نکنید از آنچه یک مرد انجام می دهد، حس می کند و می گوید به دنبال معنایی از نظر خودتان باشید ! ساختار سیستم وجودی مردها متفاوت است . هر چه زودتر به متفاوت بودن مردها پی ببرید ، زودتر می توانید رازهای جذب یک مرد و نگه داشتن او در یک رابطه ی متعهد را بشناسید .

برای بیشتر زنها ملاقات با یک مرد مثل برخورد با یک کوه یخ است . بیشتر آنچه می گذرد در زیر سطح جریان دارد . رفتار و ارتباطی که یک مرد با شما دارد همان چیزیست که من آن را "دنیای بیرونی " می نامم ، که واقعاً نشان نمی دهد در زیر سطح ، یعنی در " دنیای درونی روحی و عاطفی اش" ، چه می گذرد .

مردها تمام زندگیشان را صرف تمرین برای مخفی کردن دنیای درونیشان کرده اند . آنها شرطی شده اند که عواطفشان را در طول زندگی مخفی کنند یا نادیده بگیرند، پس تعجبی ندارد اگر تعداد زیادی از مردان به دنیای درونی خود دسترسی ندارند یا از آن آگاه نیستند !

## • دنيای درونی

بیشتر مردان ایده ای درباره ی یک رابطه ی کامل بلندمدت ندارند، حداقل نه ایده ای که از نظر زنها معنی دار باشد! بیشتر مردان همچنان که یک رابطه پیش می رود برای آن تصمیم می گیرند .

شاید یافتن یک مرد مجرد ، جذاب و موفق کمی دشوار باشد و البته یافتن یک مرد با این ویژگیها که بخواهد در آینده ای نزدیک زندگی مشترک داشته باشد، حتی دشوارتر خواهد بود و نادرترین حالت موقعی ست که مرد در همان موقعیت زمانی که زن می خواهد آماده ی تعهد دادن و ازدواج باشد !

نظر ۹۰٪ مردها این گونه است که " مجرد می مانم تا دلیلی برای زندگی مشترک پیدا کنم " . اما بیشتر مردها هیچ ایده ای قابل تصویری که بتواند دلیلی خوب برای زندگی مشترک باشد ندارند .

منظورم این است که چند دفعه دیده اید که مردها دور هم جمع شوند مسابقه فوتبال ببینند ، قهوه بنوشند و درباره ی اینکه چگونه می خواهند رابطه شان پیشرفت کند و یک رضایت طولانی مدت را به همراه بیاورد ، صحبت کنند؟!

اما شنیده اید که مردها دور هم جمع می شوند و درباره ی ورزش ، کار و گوشی جدیدشان و ماشین جدید دوستشان صحبت می کنند ، همان " صحبت مردانه " !

به عبارت دیگر مردها و زنها راه هاي متفاوتي براي ارتباط برقرار کردن دارند . زنها عقیده دارند که مردها یک ضعف بزرگ دارند ، چرا که نمی توانند با دنيای دروني و احساسات و عواطفشان در تماس باشند .

پس اگر یک مرد چندان درباره ي دنيای درونيش فکر نمی کند چطور از او توقع دارید که براي یک موضوع پیچیده عاطفي ، يعني رابطه تان پاسخي شفاف داشته باشد . زنها اغلب به طور غير منتظره اي درباره ي احساسات مردها سوال می کنند و توقع یک جواب بزرگ را دارند . جوابي که نشان دهد مرد چقدر به او اهمیت می دهد . اما جوابهایی که مردها معمولاً در این موقعيتها می دهند ، آن جوابي نیست که زن می خواهد بشنود و این مسئله همان قدر جاي تعجب دارد که گیر کردن در ترافیک در ساعات شلوغ می تواند تعجب برانگیز باشد ! اگر توقع دارید که مرد به سادگی دنيای درونيش را ابراز کند ، خودتان را در معرض ناامید ي قرار داده اید .

### • نقش مردانه

بگذارید درباره ي اینکه چرا مردها احساساتشان را متفاوت از زنها ابراز می کنند صحبت کنیم . دنيای اطراف ما نقش

بزرگی را در چگونگی پرورش دنیای درونیمان و چگونگی ابراز آن برعهده دارد . جامعه ی ما توقع هزاران قانون ، شیوه و دیگر رفتارهای مورد انتظار را دارد . اگر به قوانین اجتماعی برای مردها نگاهی بیندازید خواهید دید که تعداد زیادی از آنها ، مردها را از قبول کردن و پذیرش عواطف و احساساتشان دور نگه می دارند . حالا شاید این توقع که "مرد باید احساساتش را با صراحت و روشنی بیان کند" را ، به فراموشی بسپارید . طبیعیت که مردها احساساتشان را با صراحت بیان نمی کنند !

چند سالی است که به این موضوع توجه شده که " بسیار خوب ، مردها هم باید با عواطف و تجربیات عمیق درونیشان ارتباط برقرار کنند."

ده سال قبل کتابی در زمینه ی روابط و عواطف برای مردان وجود نداشت ! از سنین جوانی بیشتر مردان آموزش می بینند تا عواطفشان را مهار کنند . چندین مطالعه نشان می دهد که مادران احساسات خود را به نوزادان دختر بیشتر از نوزادان پسر ابراز می کنند . مادران هم چنین برای کنترل و محدود کردن فراز و نشیب های عاطفی پسرانشان بیشتر تلاش می کنند . پدرها هم در این زمینه نقشی به عهده دارند . آنها ممکن است با پسرهایشان جنگ و دعوا راه بیندازند ، اما همین پدرها با

الگوهاي عاطفي تري با دخترانشان برخورد مي کنند .

وقتیکه بچه ها بزرگتر مي شوند ، بیشتر پدر و مادرها به پسرها اجازه ي ابراز عواطف آسپ پذیرشان را نمي دهند در حالیکه دخترها را در اين زمينه تشويق مي کنند. آیا موقعيتي را دیده اید که مردی در مقابل دوستانش حاضر نباشد به علاقه نسبت به یک زن اقرار کند!؟

در بیشتر موارد فقط به اين دليل نیست که او خجالت مي کشد ، بیشتر مردها از هم انتظار دارند که از نشان دادن حساسيت هاي عاطفي و احساساتي بودن دوري کنند، به خصوص احساساتي بودن به شیوه اي که زنها هستند!

اگر مردی اين نوع از احساسات را نشان بدهد دوستانش به او مي خندند که چرا مردانه رفتار نمي کند. مردها عاشق اين هستند که وقتی براي تفریح دور هم جمع مي شوند به اين شیوه سربه سر دوستان خود بگذارند.

اتفاقي که مي افتد اين است : آنها اين گفتار کلیشه اي يعني "ویژگیهاي خشن در نقش مردانه" را به کسیکه ذره اي تجربه ي عواطف دروني را دارد تحميل مي کنند . به اين ترتیب مردها به جايي مي رسند که به شدت نسبت به تاثيرات عواطف دنيای بیرونی نفوذناپذیر مي شوند .

• بیدار شو و دیدگاهت را درباره ی  
مردها عوض کن !

مردها هنگام برقرار کردن ارتباط با احساساتشان واقعاً زجر دهنده هستند . همچنین موقعی که قضیه ماندن در یک رابطه ی صمیمی مطرح می شود زجردهنده می شوند . بیشتر زنها نمی توانند بفهمند که چرا مردها نسبت به صمیمی شدن و متعهد شدن بی علاقه هستند .

از طرف دیگر بیشتر مردها از اینکه زنها دائماً در عکس العمل های آنها به دنبال معنایی عاطفی می گردند دیوانه می شوند . آنها حتی اگر یک عمر وقت صرف کنند متوجه نمی شوند که چرا زنها دنیا را اینگونه تجربه می کنند . یک سری درام های عاطفی که از نظر آنها غیر ضروریست !

جنگ بر سر اینکه چه کسی راست می گوید یک اتلاف وقت است . آیا مردها در زمینه احساسات بی مصرف هستند یا زنها بیش از اندازه عاطفی هستند ؟!

حقیقت این است که حق با هیچکدام نیست . آنچه اهمیت دارد این است که شما مایلید آنچه لازم است را برای کنار آمدن با مردها انجام دهید . درست همانطور که مردها نیز بهتر است آگاه شوند که ، آنها هم به وقت گذاشتن برای درک و شناخت زنها ، برای کنار آمدن با آنها نیاز دارند !

پس با توجه به آنچه که اهمیت دارد ،  
 حقایق مهمی در زیر آمده است :

حقیقت اول : برای اینکه به دیگران کمک  
 کنید تا دیدگاهشان را نسبت به شما عوض  
 کنند ، بهترین راه تغییر دیدگاه خودتان  
 نسبت به آنهاست .

حقیقت دوم : هیچ چیز در زندگی شما تغییر  
 نخواهد کرد مگر اینکه رفتار خود را تغییر  
 دهید .

حقیقت سوم : تنها راه برای تغییر رفتار ،  
 تغییر دیدگاه هایتان است .

با تغییر در طرز فکر درباره ی مردها آغاز  
 می کنیم .

اجازه دهید چند سوال درباره ی مرد مورد  
 علاقه تان بپرسم ، چند دقیقه ای به آنها  
 فکر کنید :

- آیا او از نظر عاطفی در دسترس است ؟  
 ( به عبارت دیگر آیا او با اشتیاق و  
 آشکارا با شما ارتباط برقرار می کند ؟  
 آیا او به نیازهای عاطفی شما به شیوه  
 ای مثبت یا دلسوزانه پاسخ می دهد ؟ )
- آیا او احساساتش را بی پرده با شما  
 سهیم می شود ؟
- آیا فکر می کنید که او از تشکیل  
 زندگی مشترک خوشحال می شود یا اینکه  
 فکرمی کنید که او هنوز به دنبال  
 ماجراهایی در زندگی شخصی اش است ؟!
- آیا او به دنبال یک معشوقه و یک  
 شریک زندگی ست و یا به سادگی به

دنبال معشوقه ایست که مدتی را با او بگذراند ؟  
وقتی که شما به این سوالات فکر می کنید ، اطمینان حاصل کنید که از یک اشتباه معمول پرهیز می کنید!  
" گمان نکنید که آنچه او می خواهد همانیست که شما می خواهید و گمان نکنید که آنچه او می خواهد بایستی از نظر شما معنی دار باشد ".  
باور اینکه هر چه شما می خواهید همانیست که یک مرد می خواهد نهایت غرور و خودخواهی شماست ، که من به آن "عشق خودخواهانه" می گویم .  
درباره ی عشق خودخواهانه و اینکه چگونه می تواند یک موقعیت فوق العاده را نابود کند ، بعداً در این کتاب صحبت خواهیم کرد .  
عکس این موضوع نیز صادق است ، یعنی کنار آمدن با مردی با این ویژگی نیز مشکل است . مردی که فکر می کند که یک زن همانی را می خواهد که او می خواهد ، همانی را احساس می کند که او احساس می کند (یا نمی کند ) و باید همانطوری رفتار کند که او رفتار می کند !  
آیا هرگز با مردی روبه رو شده اید که فکر کند شما دیوانه اید چراکه از او می خواهید وقت بیشتری صرف کند یا بیشتر با شما صحبت کرده ، ارتباط داشته باشد !؟



بعضي مردان در وانمود کردن به اینکه طرزفکر ، ارتباط ، احساس و عشق ورزي آنها تنها راه معقول است ، متخصص هستند و اگر شما به عنوان یک زن متفاوت عمل کنید تصور خواهند کرد که شما یک فرد بیش از حد احساساتي و نیازمند هستید ، آن هم فقط به خاطر اینکه شیوه ي واکنش و ارتباط برقرار کردن شما با آنها متفاوت است !

و حالا برمي گردیم به این سوال که حق با کیست ، مرد یا زن ؟

به خاطر داشته باشید که آنچه اهمیت دارد این است که " چه چیزی به کار مي آید و اثر مي گذارد ، نه اینکه حق با چه کسی است " .

پس من در مورد چیزیکه به کار مي آید صحبت مي کنم .

" به دنبال درک کردن باشید تا درک شوید "

این دیدگاه در روابط شخصي من از هر ایده یا توصیه دیگری ارزشمندتر بوده است . وقتیکه شما به دنبال این هستید که درک کنید که شخص دیگر چگونه به موقعیت ها نگاه مي کند ، درحقیقت به سادگی به خودتان وسعت دید بیشتری بخشیده اید و به کمک آن مي توانید در رابطه با او راه درست را انتخاب کرده و به شیوه اي درست رفتار کنید .

از طرف دیگر وقتیکه شما وسعت دید خود را محدود می کنید، آنچه برایتان باقی می ماند، عقاید خودتان، قضاوت های خودتان، توقعات و پیش بینی های خودتان است، که در مقایسه با حالت قبل وسعت انتخاب محدودتر و باریک تر را در اختیار شما قرار می دهد!

قصد دارم به این باور برسید که داشتن دیدگاهی وسیع تر و آگاه تر در هنگام تصمیم گیری بسیار موثرتر و بهتر است. من هر موقع که می خواهم درباره ی شخص دیگری بیشتر بدانم، یا دوست دارم که نتیجه خاصی را در رابطه با او به دست بیاورم، تمرین زیر را انجام می دهم.

اولین مرحله ی این تمرین، "مرحله ی فرار" است. من تمام ایده ها، قضاوت ها و توقعات و انتظاراتم از یک فرد و یک موقعیت را مورد سوال قرار می دهم و به آنها اجازه می دهم که از ذهنم خارج شوند.

بعد "مرحله ی درک" فرا می رسد. چند دقیقه ای را با فکر درباره ی ایده ها، قضاوتها و توقعات و انتظارات آن شخص، صرف شناخت و درک او می کنم.

سپس این سوالات را از خودم می پرسم:

- چه چیزی برای او مهم است؟
- از چه چیزی خوشش می آید و از چه چیزی بدش می آید؟
- از من چه توقعی دارد؟

هنگامیکه من بینشی نسبت به او پیدا می‌کنم و در حقیقت خودم را جای او می‌گذارم ، "مرحله ی همسانی" پیش می‌آید . در این مرحله من واقعاً تصور می‌کنم که شخص مورد سوال هستم . تمام عقاید ، قضاوتها و توقعات او درباره ی سوالات مطرح شده را در نظر می‌گیرم و خودم به آنها جواب می‌دهم .

- این کار باعث می‌شود که چه حسی به من دست بدهد و چگونه واکنش نشان بدهم ؟

- من به چه چیزی بیشتر از همه اهمیت می‌دهم ؟

- از چه چیزی در این موقعیت خوشم نمی‌آید یا با چه چیزی موافق نیستم ؟

انجام این تمرین و فکر کردن درباره ی این سوالات از دیدگاه شخصی دیگر، به شما کمک می‌کند تا به وقایع دور و برتان با دیدی واقع بینانه تر نگاه کنید . چرا که شما در حال استفاده از دو دیدگاه هستید ، نه فقط دیدگاه خودتان !

با یادگیری این تمرین ، شما این توانایی را به دست می‌آورید تا برای چند دقیقه از ذهنیات خودتان خارج شوید ، درست همین موقع است که به دیدگاه های جدیدی دست می‌یابید که قبلاً نداشته اید .

زن هايي که در رابطه با مردان موفق و شاد هستند، کسانی هستند که در ارتباط برقرار کردن و رفتارشان دو دیدگاه را در نظر می گیرند و زناني که موفق نیستند کسانی هستند که فقط به نظرات و دیدگاه خودشان توجه می کنند و عجیب اینکه زنان موفق ، آنهاييکه دو طرز فکر را در نظر می گیرند ، اغلب به شیوه اي ارتباط برقرار می کنند یا رفتار می کنند که از نظر بسیاری زنان دیگر از لحاظ عاطفي و احساسی معنی دار نیست . آنها هم چنین درباره ي خیلی چیزهايی که زنهای دیگر نگرانیشان هستند ، نگرانی ندارند .

آنها نوع خاصی از اعتماد به نفس و انرژی را از خود نشان می دهند که مردها آن را دریافت کرده و به طور طبیعی به آن پاسخ می دهند . چراکه آنها دریافته اند که مردها طور دیگری به مسائل نگاه می کنند ، به ویژه به احساسات و عواطف !

آنها سعی نمی کنند تا در برابر تفاوتها مقاومت کنند ، در عوض به دنبال این هستند که از این تفاوتها به خوبی استفاده کنند . مسئله ي دشوار این است که آنچه که با مردان به کار می آید همیشه آن چیزی نیست که برای زنان معنی دار باشد .

شما نباید به دنبال بیرون کشیدن معنی از دیدگاه هاي یک مرد باشید و از طرف دیگر باید از این خواسته دست بکشید که یک مرد در تمام موقعیت ها احساسات و دیدگاه شما

را درک کرده ، معتبر بشمارد . این عمل یعنی به دنبال تایید بودن !  
و چنانچه به آن ادامه دهید با هیچ کس به ویژه مردان به جایی نخواهید رسید .  
ماجرای این است که ، تقریباً هر موقعیتی با یک مرد می تواند مشکل باشد ، از یک رابطه ی ساده گرفته تا یک رابطه ی عاشقانه یا درگیری در مراحل اولیه ی جذب و کشش نسبت به یک مرد . این طبیعت زندگیست . اما به هر حال بستگی به شما دارد که چگونه به هر موقعیتی پاسخ دهید .  
از نظر من اساساً سه دیدگاه برای زنان در رابطه با مردان وجود دارد :

#### ۱. دیدگاه منطقی

این دیدگاه بر اساس اینکه چگونه شما و یک مرد رابطه برقرار کرده و با یکدیگر تعامل دارید نیست . بلکه بر اساس این است که شما چگونه درباره ی مسائل فکر می کنید و از قضاوت عقلانی برای در نظر گرفتن موقعیت استفاده می کنید!

#### ۲. دیدگاه عاطفی

در این دیدگاه شیوه ی تعامل شما بر اساس عکس العمل های عاطفی شما به وقایع است . شما از احساسات و عواطفتان برای درک کردن موقعیت استفاده می کنید . این احساسات شماست که تعیین می کند این موقعیت برای شما چه معنایی

دارد و تصمیم می‌گیرد که چگونه به آن  
عکس العمل نشان دهید!

### ۳. دیدگاه شهودی و درونی

این دیدگاه آمیزه ایست پویا و متعادل  
از تمام ادراکات حسی و منطقی شما. به  
این طریق شما تمام اطلاعات موجود را از  
ذهن منطقی و ذهن احساسیتان به دست می  
آورید.

دیدگاه شهودی همان دیدگاهیست که توسط  
زنانی که در جذب مردان و ساختن روابط  
لذت بخش و بادوام موفق هستند به کار  
می‌رود. این دیدگاه از توانایی دیدن  
، حس کردن و شنیدن آنچه می‌گذرد،  
سبقت می‌گیرد. تعادلیست که میان منطق  
، مشاهده ، تجربه ، نگرش و درک عاطفی  
ایجاد شده است. این زنها به سادگی  
متوجه می‌شوند که در رابطه اشان با  
یک مرد چه می‌گذرد.

بیشتر زنها توانایی های ذاتی حیرت  
انگیزی دارند که فقط منتظرند تا روزی  
مورد استفاده قرار گرفته شوند!

متأسفانه این ذهن خودشان است که  
معمولاً موانع و صافی‌هایی را در مقابل  
این پیغام های غریزی و درونی ایجاد می  
کند. معمولترین سد همان تمایل عمیق  
برای داشتن رابطه ایست که دقیقاً مثل  
آرزوهایشان باشد. وقتی که نسبت به  
واقعیات دور و برتان دیدی بسته داشته  
باشید ، توانایی خود برای درک مسائل

به گونه اي واقعي را از دست مي دهيد

.

### • شيوه ي طبيعت

در قلمرو حيوانات ، موجود ماده معمولاً جفت خود را انتخاب مي کند . اين موجود ماده است که حرکات و شيوه هاي خاص جفت گيري موجود نر را قبول کرده يا رد مي کند . همين الگو براي هزاران سال در بين انسان ها نيز رايج بوده است .

حتي وقتيکه مرد ، زن را انتخاب مي کند ، روابط موفق و با دوام اغلب از شخصيت مقتدر يک زن برخوردار هستند . شما مي توانيد اين مسئله را هنگاميکه يک مرد از يک زن خواستگاري مي کند و زن تصميم گيرنده است که آيا او را قبول کند يا نه ببينيد و يا در خانواده هايي که زن به عنوان مدير خانه تصميم نهايي را مي گيرد ، اين موضوع مشهود است .

زن ها يک غريزه ي طبيعي دارند که در هنگام انتخاب همسر آنها را به شدت انتخاب گر مي کند . به گمان من اين غريزه انتخاب گري ناشي از نياز آنها براي محافظت از ذخاير تناسلي محدودشان است .

چند نمونه رفتار انتخاب گري در زنان شامل آزمودن مردها ، به چالش طلبيدن آنها ، بررسي ويژگيهايشان ، سخت کردن بازي

برای مردها و یا وادار کردن مردها به رقابت برای جلب توجه آنهاست !  
و اما مردها ...

بیشتر مردها به اندازه ی زنها برای انتخاب شریک عشقی شان گزینش گر نیستند ، این قضیه به خصوص درباره ی مردهای جوان تر ، جذاب تر و مردانی که از لحاظ عاطفی بلوغ کمتری دارند صادق است .

اینگونه مردها اغلب به دنبال شریک های عشقی بیشتری هستند ، حال و هوای جنسی پرشور و نشاط تر و برونگراتری دارند و به طور طبیعی ذخایر تناسلی بیشتری نسبت به زنان دارند . با وجود تمام این تفاوت های عمده و نقش های سنتی مردان در جامعه ، تعجبی ندارد که مردها اغلب به زنها نزدیک می شوند و به دنبال زنها هستند!

این پویایی و تحرک با دوام میان زن و مرد نقش های معینی را برای آنها ایجاد می کند . زن نقش انتخاب گر را بازی می کند که یا پیشروی های مرد را می پذیرد یا رد می کند . مرد نقش کسی را بازی می کند که باید انتخاب شود ، کسیکه پیشروی ها و رفتارهای عاشقانه را نشان می دهد تا توجه یک زن را جلب کند .

این نقش انتخاب گر است که برای زن یک امتیاز بزرگ محسوب می شود . اما برای بعضی زنها قضیه فرق می کند، طوریکه انگار این نقش ها جابه جا شده باشند !



برای این زنها ، مردها کسانی هستند که باید به دنبالشان بود و این مردها هستند که درباره ی آنها تصمیم می گیرند . بعضی زنها فکر می کنند که آنها هستند که نیاز دارند به دنبال یک مرد بروند و او را ترغیب کنند تا به آنها اظهار علاقه کند . آنها اغلب این احساس را دارند که برای دریافت تایید و پذیرش از طرف یک مرد تلاش می کنند . بنابراین همه جور تقلای را برای جلب توجه مردان انجام می دهند ، کارهایی مثل شیوه های خاص لباس پوشیدن یا آرایش کردن و یا اینکه به گونه ای افراطی بخواهند که از نظر جنسی جذاب باشند و در بعضی موارد حتی وانمود می کنند که به کارهایی که یک مرد تمایل دارد علاقه دارند ، درحالیکه واقعاً ندارند !

کی همه چیز عوض شد ؟

چیزی عوض نشده ، اتفاقی که افتاده این است که تعداد زیادی از زنها به خودشان اجازه داده اند تا با تکیه بر احساسات و عواطف و تمایلاتشان به رابطه ای رضایت بخش با مردان برسند . تمایل آنها برای ایجاد یک رابطه ، غریزه ی اصلی آنها برای انتخاب بهترین همسر را تحت الشعاع قرار داده . در نتیجه آنها جایگاه خود را از موضع قدرت یعنی انتخاب گری به موضع ضعیف تر یعنی اشخاصی که باید انتخاب شوند تغییر می دهند .

یک مثال خوب برای این جابه جایی موقعی است که بعضی زنان از احساسی که از لحاظ جنسی در اوایل رابطه با یک مرد به آنها دست می دهد ، از خود بی خود می شوند . حتی اگر چیز کوچکی بین زن و مرد اتفاق افتاده تا آنها را به سوی یک رابطه ی متعهد نزدیک کند ، زن با خیالبافی درباره ی آینده به آن خاتمه می دهد . یک زن که بیشتر با احساساتش در تماس است و با صمیمیت عاطفی راحت تر است ، می تواند بر اساس بیوشیمی جنسی اولیه و پیوندی که احساس می کند ، پایان و نتیجه ی خوب رابطه را مسلم و از پیش تعیین شده بداند . اما اگر شما تجربه ای داشته باشید می دانید که زن ها زودتر از مردها به یک رابطه متعهد می شوند . به عبارت دیگر مردها فقط و لزوماً به خاطر بیوشیمی جنسی به رابطه متعهد نمی شوند . معمولاً مدت زمان بیشتری طول می کشد تا یک مرد به این تصمیم برسد که آیا خواهان رابطه ی جدی تری با یک زن هست یا نه .

## • علاقه ي مردانه

مرد به دوشیوه می تواند به یک زن علاقه مند باشد .

اول . زنی که می خواهد با او رابطه ای جدی و عاشقانه داشته باشد .

دوم . زنی که می خواهد فقط مدتی را با او بگذراند .

این دو مورد در ذهن یک مرد کاملاً از هم مجزا هستند . به خاطر داشته باشید که یک مرد می تواند بیوشیمی جنسی را تجربه کند، بدون اینکه تمایلی برای یک رابطه واقعی داشته باشد . پس گمان نکنید که اگر رابطه ای جنسی بین شما وجود دارد ، او لزوماً به رابطه ای جدی و عمیق با شما فکر می کند .

بعضی مردان رفتاری سطحی و سرد دارند و در نتیجه برای یک زن غیرممکن است که این طرز رفتار را درک کرده یا ماهیت آن را تشخیص دهد .

اجازه دهید تا چنانچه مجرد هستید موضوع مهمی را به شما یادآوری کنم .

یک مرد به راحتی می تواند نظرش را در رابطه با یک زن تغییر دهد . او می تواند نظر خود را عوض کرده و پس از مدتی زنی را که با دیدی برای یک رابطه ای جدی ملاقات می کرده برای یک رابطه ای معمولی و سطحی ملاقات کند و همزمان با آسایش خاطر منتظر پیدا کردن زن مورد علاقه اش بماند .

اما . . . . برای یک زن واقعاً مشکل است که خود را در ذهن یک مرد از یک موجود جذاب از لحاظ ظاهری به یک زن برای یک رابطه ی عمیق و جدی تبدیل کند.

به عبارت دیگر اگر به دنبال گزینه ی " یک رابطه ی واقعی در آینده " هستید هرگز رابطه را به صورت یک دختر سطحی و موقت شروع نکنید.

و اگر یک رابطه ی عمیق همان چیزیست که به دنبال آنید می بایستی که یک دختر مهم باشید و از ابتدای رابطه اطمینان حاصل کنید که یک رابطه ی عمیق و جدی تنها راه مورد قبول از نظر شما برای ماندن با اوست!

بعضی زنها فکر می کنند که می توانند با ظاهری تحریک کننده و یا صمیمیت های فیزیکی مرد را به دام انداخته و نگه دارند . این زنها فکرمی کنند که راه سریع و ساده را انتخاب کرده اند، در دل باور دارند که "زمانیکه این مرد دریابد من چقدر او را دوست دارم و چقدر رابطه مان خاص و ویژه است به من علاقه مند خواهد شد" .

متأسفانه استفاده از جنسیتان وضعیتی ناامید کننده برای نگه داشتن یک مرد و ساختن رابطه ای واقعی ست !  
اگر شما با هم درباره ی رابطه ای عمیق و متعهد و وفاداری صحبتی نکرده اید ، توصیه

ي من اين است که هیچ پیش فرضي براي خودتان نسازيد .  
براي بسياري از مردان يک پيوند جنسي به طور خودکار به معنای يک رابطه ي عميق نيست !

• **افسانه اي که مي گويد مردها فقط به دنبال يک ماجرا هستند**

آيا هرگز شنیده ايد که زنها در هنگام سرخوردگي درباره ي مردها چه مي گویند :  
"مردها فقط به دنبال يک ماجرا هستند!"  
باور نمي کنيد که من چندبار چيزهايي شبیه به اين را از زنان شنیده ام و هر بار خودم را جمع کرده ام . گفتن اين جملات به اين معناست که شما از آنچه در وجود يک مرد و جنسيتش مي گذرد بي اطلاعييد .  
اين نشان مي دهد که شما هنوز نياز داريد کهديدگاه يک مرد را درک کنيد و آن را همانگونه که هست ، بد يا خوب ، بپذيريد .  
موضوع اين است که تدوام بخشيدن زنها به اين افسانه نشان مي دهد که زنها آنچه را که يک مرد با هورمون هایش و به تبع آن با احساسات و سائق هايي که ايجاد مي شود تجربه مي کند ، درک نمي کنند .  
من نمي گويم که اين درست است که مردها هر وقت خواستند خيانت کنند و يا بگويم که مردها گرسنه ي جنسي هستند و قادر نيستند خود را کنترل کرده يا با يک زن تشکيل

زندگی مشترک دهند ، من صرفاً درباره ی این باورکه مردها فقط به دنبال یک ماجرا هستند صحبت می کنم .  
زنهایی که این تصورات را دارند دیدگاه خود را برای یافتن موفقیت و توافق با یک مرد ، محدود کرده اند. باور اینکه مردها فقط به دنبال یک ماجرا هستند اساساً درک شما از مردها را به یک گفتار کلیشه ای و کلی محدود می کند !

### • خطر بیوشیمی جنسی

از موقعیکه من به خاطر می آورم ، شنیده ام که زنان درباره ی چیزهایی مثل "بیوشیمی جنسی" صحبت می کرده اند.  
زنها از این لغات برای شرح دادن احساسشان نسبت به یک مرد استفاده می کنند ، بدون اینکه بدانند آیا او هم همین احساسات را دارد یا نه !  
این زنها ممکن است حتی شانس خودشان را برای یافتن یک رابطه ی عمیق و عاشقانه قمار کرده و در عوض به دنبال مردی باشند که چنین احساساتی را به آنها می دهد .  
در اکثر این موارد که زنی در یک رابطه ی عمیق با مردی نامناسب درگیر می شود ، مرد معمولاً به او خیانت می کند ، او را رها می کند یا ناامیدش می کند ، چرا که تعهد نخواهد داد. به عبارت دیگر علاقه یا ارزش دیگری در میان نیست و حتی ارتباط در حال

پیشرفت دو طرفه ای نیز وجود ندارد تا رابطه اشان را به آینده ای روشن هدایت کند .

من حتی موقعیت هایی را دیده ام که یک زن بعد از ملاقات با یک مرد و پس از مدتی خیلی کوتاه بیشتر در کنار یک مرد است و با او رابطه جنسی دارد تا اینکه واقعاً همراه او باشد . رابطه و جذابیت جنسی تنها چیزی بوده که اینجا وجود داشته . اما زن هنوز سخت به رابطه می چسبد و حاضر نیست از تلاش و انرژی ای که در رابطه صرف کرده بگذرد .

مدتی پیش مقاله ای جالب را مطالعه کردم ، موضوع آن در رابطه با احساس بیوشیمی جنسی قوی ای بود که انسان موقع عاشق شدن تجربه می کند .

صحبت از این بود که چگونه افرادی که تازه عاشق می شوند اغلب شریک عشقی خود را آرمان گرایانه توصیف می کنند ، خوبی هایش را مبالغه می کنند و بدیهایش را کوچک نشان داده یا توجیه می کنند .  
زنها ممکن است حرفهایی شبیه این را بزنند :

"اون بامزه ترین آدمیه که تا حالا دیدم"  
"، یا " اون بدعنقه ، اما علتش رفتاریه که یکی دیگه باهاش داشته یا به خاطر پرتنش بودن کارشه " .

این همان تاثیر "عینک صورتی" در دنیای روانشناسی است و بسیاری از تحقیقات مهم

در مطالعه عشق و احساس از نظر روانشناسی نشان می دهند که چقدر معمول است که افراد به خصوص زنها، موقعیت خود را خاص تر و پیچیده تر از هر کس دیگری تصور می کنند. تاثیر عینک صورتی از نظر من فوق العاده است !

من به این شیوه به آن فکر می کنم : ساده است که عاشق یک مرد شوی ، فقط به خاطر اینکه با او رابطه ی جنسی داری، تمام آنچه لازم است یک زمان مناسب و خوش آمدگویی به پیش آمده است ، عینک صورتی بقیه ی کارها را انجام خواهد داد .

اما سخت است که بعد از چند ماه عاشق مردی شوید که در این مدت مشغول شناختش بوده اید و مطلع شده اید که او صادق و وفادار خواهد بود ، به خوبی ارتباط برقرار خواهد کرد و به رابطه ی متعهد تمایل خواهد داشت .

خوب این به چه معناست ؟

به این معناست که شما باید از وسوسه تسلیم شدن به روابط جنسی آن هم به سادگی اجتناب کنید . در عوض اگر می خواهید که این شانس را داشته باشید که رابطه تان در طولانی مدت کارا باشد ، باید خودتان را در این زمینه کنترل کنید .

به عبارت دیگر باید یاد بگیرید که این موارد را انجام دهید :



۱. تشخیص بدهید که آیا او حقیقتاً یک همسر مناسب برای آینده شما خواهد بود یا نه .
۲. کشف کنید که آیا تعاملات ، محاورات و رفتارهای دو جانبه شما می تواند به پایه ای برای یک رابطه ی عمیق و قوی تبدیل شود یا نه .

### • دردسر به دست آوردن یک مرد مناسب

یک مرد نخواهد دانست که چگونه در یک رابطه ی فوق العاده درگیر شود یا به آن متعهد شود ، مگر اینکه از قبل بداند که آماده تشکیل زندگی مشترک است و یا به آن فکر کرده باشد !

در بعضی مواقع حتی مردهایی که رابطه ای عمیق می خواهند توانایی نگهداری آن را ندارند .

من واقعاً باور دارم که بیشتر مردها می خواهند زنی را پیدا کنند و یک رابطه ی فوق العاده را با او داشته باشند . حتی صدها فریبکاری که ملاقات کرده ام نهایتاً به این خواسته می رسند که رابطه ی متعهد و ارضاکنده ای را با یک زن داشته باشند .

اما وقتی که موضوع به یافتن راهی برای داشتن رابطه ای عمیق و بادوام می رسد ، بیشتر مردان مثل چشم بسته ها نمی دانند کجا بروند و به دنبال چه چیزی بگردند .

آنها کورکورانه و بدون استراتژی به این سو و آن سو می زنند به امید آنکه به آن رابطه ی دلخواه برسند . من نمی گویم که تمام مردها ناتوان هستند ، اما بیشتر ما در این زمینه مشکل داریم .

هنگامیکه وقتش می رسد تا مشخص کنیم که از رابطه با یک زن چه می خواهیم و یا کی آن را می خواهیم ، عاجز می شویم .

بعضی مردان ، صرف نظر از اینکه زن چقدر فوق العاده است و یا رابطه اشان چقدر خوب است ، قادر نیستند با او زندگی مشترک تشکیل دهند. از طرف دیگر به نظر می رسد که زن ها یک قدرت غریزی و طبیعی دارند که به آنها کمک می کند تا آسایش و اطمینان را در یک رابطه پیدا کنند .

با این تفاوت ها ، زن ها و مردها نوعی تضاد طبیعی دارند .

پس اگر یک مرد با یک زن ارتباط دارد و زن نمی داند که چگونه همه چیز را به آرامی و راحتی از سطحی به سطح دیگر پیش برد یا از چه اشتباهاتی اجتناب کند و ... تلاش برای حرکت به جلو در این رابطه مثل قدم گذاشتن در باتلاق شن خواهد بود . هرچه سریعتر حرکت کنید ، سریعتر غرق خواهید شد .

اگر شما به مردی علاقه مند هستید و او طوری ارتباط برقرار نمی کند که نشان دهد به دنبال چیزی جدی در رابطه است ، پس شما به عنوان زن می بایستی هدایت را به عهده

بگیرید . راه دیگری نیست ، یا باید هدایت را به عهده بگیرید و یا به دنبال مرد در هر راهی که او انتخاب می کند وارد شوید که البته اغلب موارد راهی ساده است ، نه راهی برای رسیدن به آینده ای مستحکم با یکدیگر !

اینجا جایی است که شما نیاز دارید تا چیزهایی درباره ی روانشناسی عشق مردانه بدانید . اگر شما طوری رفتار کنید که انگار سعی دارید خیلی زود و مستقیماً به درون یک رابطه ی عمیق و جدی بپرید ، او عقب خواهد کشید .

در اینجا موضوعی که مطرح است این است که ، " چگونه با رفتارتان با یک مرد ارتباط برقرار کنید به طوریکه روانشناسی روابط از دیدگاه مردان را نیز در نظر بگیرید " . چنانچه مردی که ملاقات می کنید در مورد چیز جدی تری صحبت نکرده ، پس او هنوز فقط از این ملاقات ها لذت می برد و توجه خاصی به آینده نکرده است و اگر حتی شک دارید که او اینطور فکر می کند یا نه ، پس بهتر است فرض کنید که او هنوز در حال سنجیدن موقعیت و رابطه است .

اینجا برتری با این طرز فکر است که " اگر فشاری وجود نداشته باشد و به عبارتی به این وسیله از لحاظ روانشناسی به او فضا بدهید ، حتی اگر این کار شما غیر عمدی باشد ، حقیقتاً باعث می شود که او بخواهد به شما نزدیکتر شود " .

به نظر عجیب می‌رسد؟! این شیوه رفتاری آرام و بی‌اعتنای شما ، هنگامیکه از لحاظ روانشناسی همه ی عواطف و احساساتتان را نشان نمی‌دهید ، باعث می‌شود که یک مرد به طور طبیعی به طرف شما کشیده شود و در حقیقت به این وسیله او را تحریک می‌کنید تا بیشتر به شما جذب و وابسته شود .

از من نپرسید که چرا مردها اینگونه اند ، فقط بدانید که آنها اینگونه هستند . یک توضیح مهم : من نمی‌گویم که کارهای بعضی مردها مثل بهانه آوردن ، دور بودن ، تماس نگرفتن و ریختن بار خستگی‌ها روی شما و عجیب و غریب رفتار کردن ... قابل قبول است .

چنانچه این رفتارها بعد از هفته‌ها یا ماه‌های اول ادامه پیدا کند ، یک علامت مسلم از عدم بلوغ و جاافتادگی عاطفی یک مرد است !

### • فریبکاران و حقه‌های منفی دیگر

آیا تا به حال پیش آمده که در همان نگاه اول به یک مرد از خود بی‌خود شده، عاشق او شوید، در حالیکه فقط چندین روز یا چند هفته بعد متوجه می‌شوید که او به آن اندازه‌ای که شما فکر می‌کردید به بودن با شما تمایلی نداشته؟!!

بعضي مردان به جذب زنها مثل يك بازي نگاه مي کنند (غم انگيز اما حقيقي) !  
آنها درباره ي زنها با هم صحبت کرده و لاف مي زنند و درباره ي اينکه چطور يك زن را جذب خود مي کنند صحبت مي کنند . اين جور افراد حتي جملات ، شوخي ها ، حقه ها و شيوه هاي از پيش تعيين شده اي دارند . در حقيقت نقابي که گمان مي کنند با آن مي توانند زنها را بيشتر جذب کنند .  
شمايد شما نيز اين گونه جملات را از مردها شنیده باشيد . اگر خودتان يا دوستانتان تجربه ي آشنايي با اين افراد فريبکار را داشته باشيد ، مي دانيد که از چه چيزي صحبت مي کنم .  
سه نوع متفاوت از فريبکاران :

#### ۱. فريبکاران خودخواه

اينها مرداني هستند که به توجه از جانب چندين زن نياز دارند . اين توجه منيت آنها را سیراب مي کند و باعث مي شود که احساس بهتري نسبت به خودشان پيدا کنند . آنها لزوماً افراد بدني نيستند ، اما موجودات شرم آوري هستند که معمولاً کاري بهتر از جستجوي اعتبار و تاييد از تعداد بيشتري از زنان در زندگي خود بلد نيستند . آنها اغلب فوراً وعميقاً با زنان صميمي مي شوند و به خاطر اينکه زنان از اين رابطه خشنود مي شوند تمايل خواهند داشت که

میزان بیشتری از افکار خصوصی و احساسات و ... را با آنها سهیم شوند .

### ۲. فریبکاران اجتماعی

این ها افرادی هستند که از ملاقات با زن ها یک حرفه ساخته اند و این ملاقات ها وقت گذرانی مورد علاقه ی عصرهایشان شده . مثل کسانی که مدام مهمانی می دهند ، مدام بیرون می روند ، همیشه زنی هست تا با آنها تماس بگیرد و هرگز یک آخر هفته را در خانه تنها نمی گذرانند . آنها دوست دارند که با فریبکاران دیگری جمع شوند و به دنبال ملاقات با زنها باشند .

### ۳. فریبکاران فیزیکی

فریبکاران فیزیکی مردانی هستند که به دنبال رابطه ای صرفاً فیزیکی با یک زن هستند و چیز بیشتری در ذهن خود ندارند . آنها اغلب شهوانی تر و هنرمند تر هستند . کسانی که با ایما و اشاره زنها را جذب می کنند و این توانایی را دارند که بعد از ملاقاتشان و خیلی زود یک زن را به صمیمت جنسی ترغیب کنند . در هر صورت ، چند سال قبل من متوجه مسئله ای چشمگیر درباره ی مردانی که زنها آنها را فریبکار می دانند ، شدم . از موقعی که به این سن رسیدم تا در جاهایی که مردها و زن ها همدیگر را

ملاقات می کنند حضور داشته باشم ( مثل رستوران و مهمانی و .. ) دیده ام که زنها جذب مردهای خوش قیافه ، جذاب ، سرگرم کننده ، قوی و ... می شوند . حتی بدون توجه به نیت این مردها ! این مردها به خاطر جذابیتی که دارند برای زنها وضعیت دشوار و خاصی را ایجاد می کنند . در حقیقت این افراد از پتانسیل ویژه ای در ایجاد رابطه برخوردار هستند . موضوعی که به آن می رسم این است که ویژگیهایی که زنها را به سوی فریبکاران جذب می کند اغلب همان ویژگیهایی است که از آنها مردانی جالب اما نامناسب را برای زنها می سازد .

اغلب این گونه مردان هستند که دلسوز، بخشنده ، صبور، باملاحظه و... نیستند . همان کسانی که زنها در نهایت جذبشان می شوند و با آنها رابطه جنسی برقرار می کنند .

آیا هرگز کششی قوی را نسبت به یک مرد سلطه جو ، قدرتمند و دور از دسترس در خود احساس کرده اید؟

آنچه که اغلب این مردان را چشمگیر، جالب و جذاب می کند، هیچ ربطی به اینکه آیا آنها همسر یا شریک خوبی خواهند بود ندارد .

درحقیقت برای کسانی که به دنبال یک رابطه هدفدار و جدی می گردند این

مردها اغلب اشتباه ترین انتخاب ها هستند .

اما آنچه از همه بدتر است این است که مردانی که واقعاً آماده و منتظر یک رابطه ی واقعی با یک زن در زندگی شان هستند ، اغلب در ایجاد رابطه با یک زن چندان ماهر و با تجربه نیستند و به همین علت ، زنها بیشتر مواقع آنها را نادیده می گیرند .

مردانی که به جذب زنان مختلف مشغولند، این کار را می کنند چرا که این کشمکشها به آنها احساس قدرتمند ، مهم و جذاب بودن می دهد و نیازهای عمیق درونیشان را اعتبار می بخشد . آنها به دنبال تشکیل زندگی مشترک نیستند ، به زنی که با آنهاست توجهی ندارند و رابطه ی عمیق با هیچ زنی را دوست ندارند و اصولاً مهم نیست که آن زن چقدر زیبا و مطلوب باشد .

تمام چیزی که این مردها به دنبالش هستند ، هیجان یافتن سوژه های جدید، کشمکش برای جذب آنها و رضایتی است که از موفقیت به دست می آورند . هرگز فکر نکنید که ذهنیت یک فریبکار به اینکه شما چه قیافه ای دارید یا چه کسی هستید ، مربوط است . شما هرگز قادر نخواهید بود این افراد را عوض کنید یا به دست بیاورید ، چراکه این موضوعی است مربوط به خودشان !



فریبکاران زنها را فقط برای احساس رضایت از امیال فیزیکی و اعتبار بخشیدن به منیتشان می خواهند. آنها نمی توانند احساس رضایت در یک رابطه عمیق را درک کنند و مورد توجه قرار دهند، زیرا این جور روابط از نظر آنها ارزشی ندارند!

اما بعضی زنها سعی می کنند که "تعمیرکار" باشند و به خودشان می گویند که این مرد فریبکار است زیرا هنوز آن دختر ویژه و خاص را نیافته است. درست است که این قضیه در بعضی موارد صحیح است، اما این زنها به اشتباه باور دارند که می توانند برای این مردها معجزه ای بکنند تا آنها زیبایی های یک رابطه ی عمیق و برتری های آن به یک رابطه ی فیزیکی محض را ببینند.

این "تعمیرکاران" مرد را آنطور که هست نمی بینند، آنها فقط موقعیت ها را از دیدگاه خودشان ارزیابی می کنند و درباره ی اینکه چه چیزی در یک موقعیت برای رابطه صحیح است قضاوت می کنند. بعلاوه، زنها یک سری اشتباهات معمول را در رابطه با فریبکاران مرتکب می شوند. فریبکاران اغلب از گوشه و کنایه، تمسخر و شوخی و تکنیک های دیگر برای قرار دادن یک زن در موقعیت دفاعی استفاده می کنند.

آنها مي خواهند که همه چيز را به نفع خود عوض کرده و خودشان را به سوژه دخواهي که بايد مورد تعقيب قرار بگيرد تبديل کنند، به طوريکه زنها به دنبال آنها باشند و خودشان را به نحوي شايسته ي آنها کنند .

به خاطر داشته باشيد که اين تکنیک ها صرفاً راهي هستند تا شما را از سنجيدن يك مرد به شيوه اي عقلائي باز دارند . پس موضع انتخاب گرانه ي خود را در هيچ حالي از دست ندهيد . فريبکاران به طور غير قابل مقاومتي جذاب هستند و اين به خاطر اعتماد به نفسيست که از موفقيت در روابط قبلي خود به دست آورده اند .

به خاطر داشته باشيد که فريبکاران فقط روي مسائل سطحي تکیه مي کنند ، اگر به دنبال چيزي هدفمند و جدي هستيد از آنها کناره بگيريد و از خودتان در برابر خطرات رابطه با اين گونه افراد مراقبت کنيد .

## فصل دوم . چطور از آنچه یک زن تجربه می کند آگاه شدم

### • داستان من

من خوش شانس بوده ام که با زن هایی خوش برخورد و فهمیده و برون گرا در خانواده ، جمع دوستان و محل کار آشنا بوده ام . از سنین جوانی با دیدگاه های زنها و تجربیات آنها آشنا شدم . از سن یازده سالگی تا رفتن به دانشگاه ، من در شام ها ی خانوادگی که مهمانان زیادی به آنها دعوت می شدند ، شرکت می کردم . مهمانان معمولاً شامل مادرم ، خواهرم ، دوستان مادر و خواهرم می شدند . (که همگی زن بودند )

من مشتاقانه گوش می کردم و دیدگاهم را با شنیدن حرفهای آنها گسترش می دادم . به این شکل درک کردم که دیدگاه این زنها نسبت به مردها ، عواطف ، روابط و عشق چیست و متوجه شدم که به عنوان یک زن ، چه چیزی را تجربه و احساس می کردند . دریافتم که چه چیزی برای آنها قابل فهم و توجیه پذیر بوده و چگونه دنیا را می بینند ، که البته تجربه ای بزرگ برای یادگیری من بود و باعث شد که من با زنها راحت تر و دلسوزانه تر برخورد کنم .

من از مسائل محرمانه درونی زنان آگاه شدم ، مسائلیکه اکثر مردان جوان تا مدتها

درباره ي آنها چيزي نمي شنوند . من به ايده هاي زن ها درباره ي رابطه و جذابيت ، سرد کننده ها ، روابط ناموفق ، رابطه جنسي ، خيانت ، طلاق و خلاصه هر چيزي گوش داده ام .

وقتيکه جوان بودم دخترها مي خواستند قصه هايشان را براي تعريف کنند و به همين دليل من مثل بقيه مردها نبودم . از آن موقع بود که متوجه شدم همانطور که مردها نياز دارند تا بيشر زنها و خواسته هايشان را درک کنند ، زنها هم براي موفق بودن در روابط نياز دارند ياد بگيرند که مردها چگونه فکر مي کنند و چگونه ارتباط برقرار مي کنند .

من در مورد روابط معمولي و عميق تجربياتي داشته ام ، من عاشق کسي بوده ام و او را از دست داده ام . من هم فريبکار بوده ام و هم فريب خورده ام . من زنها را آزار داده ام و آزار ديده ام . البته درگير سندروم مجرد هم بوده ام ، جاييکه در رابطه اي عميق بودم اما در درونم احساس مي کردم که آماده ي تشکيل دادن يک زندگي مشترک يا تعهد دادن نيستم ، اما در عين حال به خاطر آن زن و اهميتي که براي او قائل بودم براي مدتي احساسات خودم را انکار کردم . من بارها و بارها مسائل و مشکلات احساساتي خودم را تجربه کرده ام ، قبل از آنکه ياد بگيرم که بايد با آنها کنار بيايم و آنها را حل و فصل کنم !

و بالاخره شخصاً بسیاری اشتباهاتی که زن ها در رابطه با مردها مرتکب می شوند را تجربه کرده ام . زیرا من مرد رابطه بودم ، کسیکه مسائل را مشکل می کرد . اما حالا خودم را خوشبخت می دانم چراکه از رابطه با زنها چیزهای زیادی یاد گرفتم و متوجه شدم که می توانم آنچه را که با شناخت آنها ، شنیدن قصه هایشان و تحقیقات شخصی ام به دست آورده ام ، با سایر زنها سهیم شوم و به آنها کمک کنم تا آنچه را که از رابطه و عشق می خواهند به دست بیاورند .

### • افکار ابتدایی

بعضی مردم می گویند که وقتی شخص مورد نظرت را ملاقات کنی ، خودت متوجه خواهی شد و همه چیز به طور معمول و خود به خود پیش خواهد رفت . اما این استثناست ، نه قانون ! اگر شما مثل بیشتر زنهای دنیا باشید می دانید که روابط عاشقانه و ایجاد تعهد در یک رابطه به چیزی بیشتر از شانس و اقبال نیاز دارد . وقایع خوب زندگی مثل ملاقات افرادی که ارزشمند باشند و بتوانید به آنها اعتماد کنید همیشه به طریقی که شما می خواهید اتفاق نمی افتند . حتی اگر ملاقات این افراد ساده و اتفاقی باشد برای نگهداری یک ارتباط هدفمند و مناسب در زندگیتان ،

نیاز به کار واقعی از جانب دو طرف دارید . این مسئله در مورد مردها ، عشق و روابط نیز صادق است . شما باید قدری روی خودتان کار کنید تا از لحاظ ذهنی در موقعیتی صحیح قرار بگیرید .

خبر خوب اینکه ، کار روی خودتان و دیدگاهتان ، ارزشمندترین و بهترین کاریست که می توانید انجام دهید .

اما ممکن است فکر کنید که چرا من باید تمام این کارها را بکنم ، در حالیکه این مردها هستند که با مسائل و مشکلات بزرگشان و ترسشان از تعهد ، مرا از داشتن یک رابطه ی عاشقانه باز می دارند .

من فکر می کنم مردم دو دسته می شوند :

۱. کسانی که دیگران را به خاطر هر چیزی سرزنش می کنند .

۲. کسانی که مسئولیت آنچه در زندگیشان اتفاق می افتد را به عهده می گیرند

حدس بزنید که کدام گروه از مردم شادتر زندگی خواهند کرد و بیشتر به رویاهایشان تحقق خواهند بخشید ؟

بله ، افرادی که مسئولیت آنچه برایشان اتفاق می افتد را به عهده می گیرند .

اگر شما می خواهید که موقعیت هایی عالی را در زندگی خود بیافرینید نیاز دارید که اولاً درباره ی موقعیت فعلیتان مثبت فکر کنید ، سپس تا می توانید یاد بگیرید و

برای انجام کاری تصمیم بگیرید و با قدم های کوچک اما واقع بینانه شروع کنید . شما نباید از خودتان انتظار موفقیت های فوری داشته باشید. به این شکل می توانید برای یادگیری به خودتان فضا و وقت کافی بدهید . در روند یادگیری با شکست هایی مواجه خواهید شد که به رشد شما کمک خواهند کرد .

موفق ترین افرادی که می شناسم ، کسانی هستند که به خوبی درباره ی آنچه می خواهند فکر کرده و به الگوهای برای چگونگی تعقیب رویاهایشان دست می یابند. آنها برای اینکه چگونه به هدف برسند برنامه می ریزند و این برنامه را با تلاشی بلند مدت و دائم دنبال می کنند ، بدون اینکه در طول مسیر دیگران را به خاطر نرسیدن به آنچه می خواهند سرزنش کنند . آنها توقع موفقیت ساده و فوری ندارند و می دانند که برای انجام هر کاری وقت لازم است .

تعجبی ندارد که شادترین و موفق ترین زنها در روابط، کسانی هستند که این الگوی بلند مدت واقع گرایانه را در زندگی عشقیشان به کار گرفته اند .

من عاشق ایده ی کمک به زنها برای موفقیت در رابطه با مردان هستم ، اما از ایده ای که می گوید " بدرفتاری با مردان ، بیش از حد به آنها کنایه زدن و بدجنس بودن، دروغ گفتن و فریب دادن " شیوه های

خوبی برای برخورد با مردان هستند ، متنفرم . بیشتر زنها دروناً انسان های خوبی هستند که می خواهند با دیگران خوب باشند . به نظرم باید راهی برای جذب مردان وجود داشته باشد ، راهی به غیر از بازی کردن با آنها یا فریب دادنشان !

و خبر خوب این است که ، بله راهی وجود دارد . اما لازمه اش این است که شما ایده های فعلیتان را به اندازه کافی از خودتان دور کنید ، تا بتوانید ایده هایی جدید به دست بیاورید .

اول ، بگذارید بگویم که من راهی را یافته ام تا از بعضی رفتارهایی که زنان خودخواه در روابط خود با مردان دارند ، بدون سوء استفاده و به طریق درست برای جذب مردان استفاده کنید . به این طریق شما می توانید با مردها مهربان باشید و به آنها چیزهایی را که واقعاً در یک رابطه می خواهند و جذبشان می کند ، بدهید .

چرا مردها جذب زنان خودخواه می شوند ؟ جواب کوتاه این است که آنها انتخاب نمی کنند ، این فقط چیز است که اتفاق می افتد . احساس جذابیت نسبت به یک نفر یک انتخاب نیست ، بلکه یک واکنش عاطفی است که ما نسبت به بعضی چیزها احساس می کنیم .

مردها احساس جذابیت نسبت به یک زن خودخواه را انتخاب نمی کنند ، همانطور که



زنها احساس جذابیت نسبت به مردان دست نیافتنی را انتخاب نمی کنند .

اگر فکر می کنید که راه جذب کردن یک مرد ، عشق ورزیدن دیوانه وار به او ، غرق شدن در احساسات نسبت به او ، دوست داشتنی و دلنشین ترین زن دنیا بودن ، کاملاً محتاط و با ملاحظه و بخشنده بودن است ، اشتباه می کنید .

با این شیوه شما به آنچه در درون ذهن او می گذرد و آنچه افکار و احساسات او را برای بلند مدت تحریک می کند ، دست نخواهید یافت .

طبیعت ، مردان را با مکانیسم جذب متفاوتی نسبت به زنان برنامه ریزی کرده . مکانیسم های جذب در زنان پیچیده تر است در حالیکه مردان ممکن است یک زن زیبا را ببینند و عمیقاً به او جذب شوند .

البته زنان هم نسبت به مردان زیبا جذب می شوند ، اما زنان بیشتر جذب یک سری ویژگیهای شخصیتی و رفتاری می شوند ، نه فقط جذابیت ظاهری !

هنگامیکه مرد و زن به تدریج با هم آشنا می شوند ، همین اتفاق می افتد و زن بر اساس ویژگیهای شخصیتی و رفتاری مرد جذب او می شود و به او وابسته می شود .

مهمترین موضوع این است که شما می توانید زن خوبی باشید و همزمان برای مردها جذاب باشید . شما یاد خواهید گرفت که چگونه رفتار چالش طلبانه تری با مردان داشته

باشيد و با آنها به شيوه اي ديگر صحبت  
كنيد .

و سرانجام درخواهيد يافت كه به اين طريق  
شما به آنچه مي خواهيد مي رسيد در حاليكه  
هنوز با مردان به خوبي رفتار مي كنيد و  
به جاي اينكه زني باشيد كه مردها خشم  
خود از مشكلات رابطه را رويشان خالي مي  
كنند ، زني باشيد كه مرد بخواهد اوقات  
بيشتر و بهتري را با شما بگذرانند .

### **فصل سوم . مردان و روابط**

#### **• درباره ي آنچه مي خواهي صادق باش**

درك تمايلاتان و آنچه مي خواهيد ، يك گام  
مهم به سوي شادي در زندگي عشقي شما و هم  
چنين يافتن و جذب مرد مناسب براي يك رابطه  
ي عميق است .

قبل از هر تلاشي، بايد بدانيد كه به  
دنبال چه چيزي هستيد .

اين سوالات را از خودتان بپرسيد و كاملاً  
صادق باشيد :

- از زندگي عشقي تان در آينده چه مي  
خواهيد ؟

(يك تصوير ذهني اما واقع بينانه از  
آنچه مي خواهيد بسازيد )

- اگر در حال حاضر مرد ي را در  
زندگيتان داريد ، از او چه توقعي  
داريد ؟

(مجدداً تصویری از یک رابطه ی ایده آل  
اما واقع بینانه با او را بسازید )  
حالا که درباره ی آن فکر کرده اید ، قصد  
دارم که یک عادت مهم افراد موفق را با  
شما در میان بگذارم .

افراد موفق صبورند ، آنها برای رفتن به  
دنبال آنچه می خواهند منتظر زمان مناسب  
می مانند و از خود انتظارات غیر واقعی  
ندارند و این عادت درباره ی مردان و  
رابطه با آنها نیز صدق می کند .

منظور من را اشتباه برداشت نکنید ، من  
از شما نمی خواهم که خودتان را به عشق یا  
هر چیز دیگری ارزان بفروشید ، من می  
خواهم که شما آنچه را که واقعاً می خواهید  
داشته باشید . اما موضوع اینجاست که اگر  
شما نسبت به آن چیزی که در رابطه به  
دنبال آن هستید و زمانی که می خواهید  
اتفاق بیفتد واقع بین نباشید ، تجربه ی  
شکست و ناامیدی را برای خود تضمین کرده  
اید .

هر موقعیتی متفاوت است و شما باید متوجه  
شوید که مرد در چه موقعیت روحی قرار  
دارد . این به شما می گوید که گام هایتان  
باید به چه اندازه باشند .

آیا او با گام های کوچک راحت تر است یا  
با جهش های بزرگ ؟!

برای پی بردن از بصیرت خودتان و مشاهده ی  
رفتار او استفاده کنید . ما نمی توانیم  
برای تمام مردها از یک شیوه استفاده کنیم

. موقعیت مورد نظری که در ذهن خود ساخته  
اید را به عنوان راهنما برای رسیدن به  
آنچه می خواهید در نظر بگیرید .  
نگه داشتن این تصاویر مثبت در ذهن، برای  
شما مزایای زیادی مثل کاهش استرس را به  
همراه دارد .

اما خطری وجود دارد که باید از آن  
اجتناب کنید . مراقب سندروم " افسانه  
پردازی" باشید ! این سندروم موقعی اتفاق  
می افتد که توقعات شما برای یک رابطه ی  
همیشگی و کامل با یک مرد کامل به جایی نمی  
رسد و باعث می شود که شما خودتان و آن  
مرد را سرزنش کنید .

اگر توقعاتتان واقعی نباشند، هر چیزی که  
کمتر از آن حد کامل باشد شما را می رنجاند  
. در این صورت شما برای تبدیل رابطه به  
چیزی که هرگز نمی تواند وجود داشته باشد  
، تلاش خواهید کرد .

صاحب این شخصیت کسی ست به نام "  
برایدزیلا" . برایدزیلا یک عروس وسواسی ست  
که از هرچیز کوچک یا بی اهمیتی که قبل یا  
در طی مراسم عروسی اتفاق می افتد ، از  
کوره در می رود و عصبانی می شود .  
برایدزیلا هیولای ناراحت و همیشه ناراضی ست  
که توقعاتی خارج از این دنیا برای  
عروسیش دارد . همه ی اینها بر اساس رویا  
پردازیها و ایده آل هایی ست که پایه و  
اساسی در دنیای واقعی ندارند .

او هرگز با واقعیت برنامه ریزی برای یک مراسم عروسی روبرو نشده و به هیچکدام از موانع و مسائلی که ممکن است در طی برنامه ریزی برای یک مراسم عروسی اتفاق بیفتد ، فکر نکرده .

بنابراین وقتی که عروسی برپا می شود او کوچکترین تفاوت هر چیزی با رویاهایش را به عنوان یک بدبختی در نظر می گیرد .تنها چیزی که با دیدن هر مشکل کوچکی در عروسی به ذهن او می رسد این است که " کل عروسی خراب شده " !

من زنانی را دیده ام که در روابط مثل همین برایدزین رفتار می کنند . زنانی با همین ایده و ظاهری متفاوت از یک هیولا ! شما باید پی ببرید که موقعیت کامل شما با یک مرد واقعاً وجود ندارد و این ایده ی "کمال گرایی " ست که شما را به یک برایدزین تبدیل می کند .

از آنجا که آنچه می خواهید مربوط به شخص دیگری نیز می شود ، شما باید از ایده ی کمال گراییانه ی او نیز مطلع باشید و بپذیرید که شاید در آن واحد چیزی که بتواند دقیقاً آنچه را که هردویتان در ذهن دارید ارضا کند ، وجود نداشته باشد . از اینکه برای یک مرد درباره ی یک موقعیت کامل از نظر خودتان حرف بزنید نترسید . اگر بدون طلبکار بودن ، صادق و روراست باشید ، یک مرد به خاطر این

رفتارتان شما را دوست داشته ، قدردانی خواهد کرد .

درباره ی این که چگونه در روابط به این شیوه ارتباط برقرار کنید در فصل های بعدی صحبت خواهیم کرد .

### • انتخاب گری یعنی موفقیت

بیش از اندازه آسان گیر بودن بهایی دارد و باعث می شود که شما با صحبت درباره ی آنچه از دیگران توقع دارید احساس راحتی نکنید و بدون این بحث ها احتمال دارد که ارتباط خود را با موقعیت ها و افراد اطرافتان از دست بدهید . یادگیری اینکه چگونه توقعات خود را به طور موثر درک کرده و به دیگران ابراز کنیم یک ابزار ارزشمند خواهد بود .

من نمی توانم توصیف کنم که این امر تا چه حد روی تمام جنبه های زندگیتان تاثیر مثبت خواهد گذاشت . شما از سادگی و آرامشی که با بکارگیری آن در روابطتان حاصل خواهد شد ، متعجب می شوید و دیگران نیز تغییر نگرش و روش ارتباط برقرار کردن شما را ملاحظه خواهند کرد . احترام آنها نسبت به شما افزایش خواهد یافت و ارزش بیشتری برای آنچه می گوئید ، قائل خواهند شد .  
وقتی که شما با انتظارات خودتان در رابطه هستید چیزی شگرف اتفاق می افتد :

- چیزهای بد زیادی را در اطرافتان خواهید دید که با توقعات شما هم خوانی ندارند و این ممکن است شما را بترساند ، نگران نشوید این طبیعی ست فقط صبور باشید !
  - کم کم آرام می شوید ، چراکه الان یک تصویر واقعی از آنچه در اطرافتان اتفاق می افتد دارید و با آشکار کردن احساساتی که تاکنون مخفی کرده اید آرامشی حقیقی به دست می آورید ، احساساتی که دیگر مجبور به مخفی کردنشان نخواهید بود .
  - با آگاهی از توقعات و انتظاراتتان ، همزمان که آرامش می یابید ، مطمئن می شوید که از اتفاقات بد زیادی در زندگی اجتناب خواهید کرد ، وقایعی که ممکن بود بدون داشتن این مهارت برای شما اتفاق بیفتند !
  - همچنین تعیین کردن توقعات و انتظارات ، زندگی عشقی شما را نیز بهبود خواهد بخشید .
- برای بسیاری زنان که با یک "مرد نامناسب" درگیرند ، دانستن اینکه توقعاتشان توسط این مرد برآورده نمی شود ممکن است برایشان به قیمت دل شکستگی ، فشار عاطفی و درد و رنج تمام شود . این زنان اگر توقعات خودشان را درک کرده و مشخص کرده بودند ، می توانستند زودتر متوجه شوند که این مرد ، مرد زندگی آنها

نیست و از این همه مشکل جلوگیری می کردند

•  
حقیقت تلخ این است که بعضی زنها به خاطر ترس خودشان از ترک شدن و یا ترد شدن نمی خواهند درباره ی آنچه که یک مرد حقیقتاً می خواهد کنکاش کنند .

پس یک فرایند بیهوده و محکوم به شکست رخ می دهد :

۱- صرفاً به خاطر رابطه ی نزدیکی که با هم دارند ، زن باور می کند که او یک مرد فوق العاده است ، بدون اینکه درباره ی موقعیت واقع بین باشد !

۲- زن به خاطر اینکه آرزوی آن مرد را دارد ، فوراً همه جور توقعاتی برای خود می سازد .

۳- بعد هنگامیکه همه چیز در رابطه شدت می گیرد بلافاصله توقع یک رابطه متعهد را پیدا می کند ، (حتی اگر قبلاً به طور مستقیم درباره ی این موضوع صحبتی نکرده باشند) .

حقیقت ساده این است که مردها تا موقعیکه توقعات خودشان را مشخص نکرده باشند ، به طور طبیعی و مثل زنها برای یک رابطه ی عمیق آماده و مجهز نیستند .

پس شما باید انتخابگر باشید !

برای زنها ، انتخابگری بهترین راهیست که طبیعت برای یافتن رابطه ی مناسب با مرد مناسب و در زمان مناسب ، در اختیارشان گذاشته .



شما باید سرسخت شوید ! برای گفتن نه به مردانی که با معیارهای شما جور نیستند مشتاق باشید و سعی کنید که این تصمیم را هر چه سریعتر بگیرید .

فرصت شناخت را از خود نگیرید ، شما مجبور نیستید که سریع وابسته شوید ، شما مجبور نیستید که از لحاظ جنسی صمیمی شوید ، شما مجبور نیستید با کسیکه آنچه را که شما می خواهید نمی خواهد ، رابطه ای را ادامه دهید .

از بچگی در مغز ما فرو کرده اند که کاملاً صادقانه حرف زدن کار درستی نیست و ممکن است دیگران ناراحت شوند . صداقت یکی از ویژگیهای با ارزشی است که به انسان احساس آزادی می دهد و این صداقت حتی در رابطه با مردان با ارزش تر می شود .

زن بودن خوب است ، اشکالی ندارد اگر اجازه دهید که مرد هم از آنچه شما می خواهید مطلع باشد . اشکالی ندارد اگر به مرد بگویید که رفتارش با آنچه شما می خواهید تطبیق نمی کند . در حقیقت ، انجام همین کارها شما را در نظر مرد جذاب تر می کند . موضوع حیرت انگیز این است که مردها آرزوی زنانه را دارند که درباره ی اینکه چه کسی هستند و چه چیزی در رابطه می خواهند ، صادق باشند .

اما شما باید شیوه ی صحیح ارتباط برقرارکردن درباره ی این مسائل را بدانید .

اگر شما درباره ی آنچه از یک مرد توقع دارید با او صادق و روراست باشید ، به طریقی به او می فهمانید که به حاصل و پیامدی از رابطه با او نچسبیده اید که می تواند تاثیر فوق العاده قدرتمندی داشته باشد و مرد به طور ناخودآگاه تشخیص خواهد داد که شما کسی هستید که در رابطه انتخاب می کنید !

وقتیکه مرد این موضوع را درک کرد آماده ی جذب شدنش باشید . اما یادتان باشد که نمی توانید ادا درآورید . شما باید در جایگاهی باشید که واقعاً برای شادبودنتان ارزش قائل باشید و توانایی خودتان برای به دست آوردن آرزوهایتان را باور داشته باشید .

به یاد داشته باشید ! روابط عمیق و بلند مدت خیلی بهتر از روابط کوتاه مدت و ارضا کننده هستند . صبور و انتخابگر باشید . اگر شما یاد بگیرید که چگونه احساسی عمیق از جذابیت و تمایل به رابطه ی بلندمدت را در یک سطح عمیق و ناخودآگاه در مرد ایجاد کنید ، دیگر نیازی به نگرانی ، بحث و اعمال فشار نخواهید داشت .

به تدریج درک خواهید کرد که در زیر سطح چه می گذرد و شما چگونه باید با یک مرد تعامل داشته باشید . بدون اینکه مثل بیشتر زنها اشتباه کنید ، بدون اینکه یک "متقاعد کننده " باشید !

همچنین بسیار عالی خواهد بود اگر اجازه دهید که مردان بدانند که شما به اینکه چگونه رفتار می کنند و چگونه مردانی هستند ، توجه نشان می دهید .

مثلاً به شوخی از آنها سوالاتی بپرسید . نوع سوالات شما باید مشخص کند که شما در حال قضاوت روی شخصیت و ویژگیهای آنها هستید و اینکه شما از آن دسته زنانی هستید که فقط با مردی که ویژگیهای مشخصی داشته باشد می مانید . اما شما باید این جور سوالات را با اعتماد به نفس و همراه با شوخ طبعی بپرسید .

اگر با احساسی حاکی از ترس یا عجز بپرسید مرد با شیوه ای کاملاً متفاوت و منفی جواب خواهد داد که اکثر مواقع باعث می شود آزرده شده و کناره گیری کند .

اما پرسیدن به طریقه درست به طور خودآگاه و ناخودآگاه مرد را متوجه می کند که شما منتظر نیستید تا او انتخابتان کند و اینکه شما توقع استانداردهای رفتاری مشخصی را دارید .

وقتی که مرد تشخیص می دهد که این زن است که به طور جدی انتخاب می کند و ویژگیهای رفتاری او را می سنجد ، چیزی قدرتمند در ناخودآگاه روح او رسوخ می کند . به این طریق شما نشان می دهید که عواطف و تمایلات خود را تحت کنترل دارید ، که این موضوع به شدت برای یک مرد جذاب است . شما نشان می دهید که روابط و زندگیتان را مدیریت می

کنید و در هر چیز جالبی که برایتان پیش  
بیاید غرق نمی شوید .

همچنین نشان می دهید که شما رفتارها و  
موقعیتهایی را که نمی خواهید در زندگیتان  
تحمّل نخواهید کرد و این به شما کمک می کند  
تا از تمام رفتارها و موقعیتهای دردناکی  
که سایر زنها در رابطه با مردها تجربه می  
کنند ، اجتناب کنید .

وقتی که شما انتخاب گر بودن خود را برای  
یک مرد مشخص می کنید ، مرد را تحریک به  
پاسخی می کنید که من آن را " پاسخ به یک  
زن صادق " می نامم و بعداً درباره ی آن  
صحبت خواهم کرد .

اتفاقی که اغلب می افتد این است که مرد  
رابطه با این زن را به جای یک رابطه ی  
نیمه سطحی ، رابطه ای می بیند که شاید  
بخواهد با آن آینده ای بسازد !

مرد فوراً با احترام به این زن نگاه کرده  
و ارزش بیشتری برای او و رابطه ی در حال  
شکل گیری قائل خواهد شد و اگر زنی می  
خواهد که از یک رابطه ی سطحی با مرد به  
رابطه ای متعهد برسد ، " پاسخ به یک زن  
صادق " نکته محوری ست که باید زودتر  
اتفاق بیفتد .

" پاسخ به یک زن صادق " موقعی اتفاق می  
افتد که مرد سه چیز را درباره ی زن  
تشخیص دهد :

۱. اینکه یک زن برای بودن با مرد  
مجموعاً توقعات خاصی از لحاظ جنبه های

مختلف زندگي او دارد . ( مثل موقعيت عاطفي ، اجتماعي و ... )

۲. اينکه يک زن رفتار و ويژگيهاي شخصيتي دلخواهي دارد که به مرد نشان مي دهد " اين زني ست که مي خواهم با او وارد يک رابطه ي عميق شوم".

۳. اينکه زن اجازه ي يک رابطه ي صرفاً فيزيکي را نمي دهد و فقط در صورتي با مرد مي ماند که استانداردهاي رفتاري خاصي داشته باشد .

بيشتر موضوع مربوط به تعيين انتظارات درست و مناسب است . مرد دکمه اي براي به عقب برگرداندن ندارد تا بتوانيد توقعات خود را از نوبه او نشان دهيد و روي او تاثير بگذاريد .

توقعاتي که شما از همان ابتدای رابطه ابراز مي کنيد و تاثيراتي که روي او مي گذاريد ، رفتار او را هدايت مي کند و باعث مي شود که او درک کند که رفتار قابل قبول يا غير قابل قبول از نظر شما چيست .

پس اين بستگي به خود شما دارد که براي رفتار يک مرد از همان ابتدای رابطه استاندارد تعيين کنيد و خبر خوب اينکه تعيين توقعات از لحاظ روانشناسي تاثيري طولاني مدت روي ذهن يک مرد مي گذارد و اگر به طريقه صحيح انجام شود ، شما را به هم نزديک تر و صميمي تر مي کند ، چرا که بين شما اعتمادي دوجانبه به وجود مي آيد .

## • چرا مردها می خواهند مجرد بمانند

دلیل اینکه همه چیز را درباره ی تمایل به مجرد ماندن می دانم این است که خودم هم این طرز فکر را داشته ام . این طرز فکریست که بیشتر مردها دارند . حتی اگر ارتباط شما با یک مرد فوق العاده باشد ، مدت زیادی طول می کشد تا او به یک رابطه ی بلند مدت فکر کند . اما مهم است که آنها بدانند که موضوع تعهد برای شما اهمیت دارد .

بعضی مردها طوری درباره ی زنها صحبت می کنند که انگار زن سعی دارد چیزی را از آنها گرفته یا دور کند. شاید شما هم با این طرز فکر مردها مواجه شده باشید . مثلاً موقعیکه یک مرد درباره ی زنی که می شناسد اینطور حرف می زند که " خوب اون فوق العاده ست اما من آمادگی رابطه ی عمیق رو ندارم " .

مردها اغلب اینگونه احساس می کنند، زیرا یک گفتار کلیشه ای قدیمی و منفی در ذهنشان دارند " زنها نیازمند و خسته کننده ای که به رابطه می چسبند " ! زنی که باعث می شود مرد احساس گیر افتادن کند و حس کند که زندگیش با این زن عاری از شادی و هیجان خواهد بود . پس چرا مردها با زنها ملاقات می کنند !؟

مردها از قرار ملاقات ها خوششان می آید و از آنها لذت می برند و باید بگویم که خود من تنها چیزی که برای مدتها می خواستم مجرد ماندن و ملاقات کردن بود.

مهم نبود که یک زن چقدر فوق العاده بود یا رابطه مان چقدر خوب بود ، من نمی خواستم تشکیل خانواده داده یا به یک زن متعهد شوم . من یک خواسته داشتم و آن مجرد ماندن بود و هیچ چیز نمی توانست این خواسته ی من را عوض کند .

بیشتر مردان مجرد همینطورند و مردان جذاب ، باهوش ، قدرتمند ، پولدار و ... حتی بیشتر از ملاقات ها لذت می برند ، چرا که می توانند هر موقع خواستند و با هر کسی که خواستند ملاقات کنند و همواره زنانه جذاب دور و برشان هستند!

این موضوع دیدگاه آنها را عوض می کند و در نتیجه دیگر فقط به ملاقات کردن بدون هدف خاصی فکر می کنند . آنها اهمیتی نمی دهند که رابطه ای خوب یا بد است ، خودشان را سرزنش نمی کنند و فکر نمی کنند که این مشکل آنهاست ، فقط به سرعت از همه چیز می گذرند .

آنچه که برای مردان جذابی که زنان زیادی را ملاقات می کنند اتفاق می افتد جالب است . به خاطر تجربیاتی که به دست می آورند ، توانایی حیرت آوری برای تشخیص زنان خوب و بد ( زنانیکه نمی خواهند وقتشان را با آنها بگذرانند ) پیدا می

کنند ، آن هم فقط با چند کلمه ، تن صدا  
یا حرکات زن !  
این مردها چون توسط زنان زیادی پذیرفته  
می شوند به سرعت می توانند زنان خوب و  
بد را جدا کنند . در حقیقت به نوعی  
رادار مجهز می شوند که با آن زنان بد یعنی  
زنانی که برای آنها دردسر ساز می شوند را  
تشخیص می دهند ( زنائیکه مشکل عاطفی ،  
کمبود اعتماد به نفس یا عزت نفس پایینی  
دارند) .

ممکن است فکر کنید که تشخیص مرد با این  
سرعت و اینکه با دیدن چند ویژگی شخصیتی  
حدس می زند که زن چندان با ملاحظه ، صبور  
یا دلسوز نیست و از او صرف نظر می کند ،  
یک کار و نتیجه ی سطحی ست ! اما این  
موضوع این قدر سریع و ناخودآگاه اتفاق  
می افتد که بیشتر مردها نمی توانند حتی  
توضیح بدهند که چرا یا چگونه این کار را  
می کنند .

بسیاری زنها هم همین کار را با مردها می  
کنند و چیزیکه خیلی جالب است این است که  
مردانی که زنان زیادی را ملاقات می کنند  
توانایی خاصی برای جذب زنان پیدا می  
کنند ، چرا که فوراً می توانند از حالت  
فیزیکی و عاطفی زن مطلع شوند .

این مردها یاد می گیرند که زنها در  
موقعیت های مختلف چگونه رفتار می کنند یا  
واکنش نشان می دهند یا اینکه چه رفتاری  
با زنان به کار می آید و چه رفتاری به



کار نمی آید و این باعث می شود که درک عمیق تری نسبت به درونیات زنها و آنچه آنها را جذب می کند ، پیدا کنند . گاهی اوقات مرد آنچنان به این مهارت ها مسلط می شود که از ملاقات ها برای تقویت منیت خود استفاده می کند . این جور مردان دو دسته اند :

#### ۱. افراط گران

این مردان دچار نوعی خود شیفتگی و افراط نسبت به توانایی خود برای جذب زنان می شوند . اغلب مردانی دچار این حالت می شوند که وقتی جوان تر بودند توجه چندانی از زنان دریافت نمی کردند یا مردانی که عزت نفس پایینی دارند اما به پول و قدرت رسیده اند و حالا که احساس قدرت می کنند ، جنون رابطه پیدا کرده اند .

این گونه مردها رنجش عمیقی را از زنها در دل دارند و سعی می کنند به تلافی سالهایی که توسط زنها ترد شده اند ، زنهایی زیادی را در رابطه با خود درگیر کنند .

#### ۲. رمانتیکها

این مردها نیاز دارند که دائماً از زن ها تایید ، اعتبار و توجه دریافت کنند . آنها از نظر جنسی بسیار خیال پرداز و پراشتها هستند و می خواهند که خلاء زندگی شان را با تعامل با زنها و جلب توجه آنها پر کنند .

البته تمام مردها به دلایل بالا ارتباط برقرار نمی کنند ، بخشی از دلیل اینکه مردهای معمولی با بی قیدی و به طور سطحی رابطه برقرار می کنند این است که ، این گونه مردان این توانایی را دارند که حتی هنگامیکه جذابیتهای عمیق را حس می کنند از لحاظ عاطفی درگیر نشوند .

مردها یک سائق درونی دارند که ممکن است باعث شود به ظاهر فیزیکی بیش از ارتباط عاطفی بها بدهند . مردها این باور را دارند که زنان جذاب زیادی وجود دارند که آنها می توانند تحت شرایط مناسب با هر کدام از آنها آشنا شده ، رابطه برقرار کنند . برای مردها رابطه برقرار کردن بخشی از زندگی است که برایشان شاد و سرگرم کننده است .

من متوجه شده ام که این عمل مردها یک پارادوکس ایجاد می کند .

یک مرد دوست دارد قبل از اینکه به کسی تعهد بدهد با زنان زیادی رابطه داشته باشد و در طی این روند یاد می گیرد که چه چیزی می خواهد و چه چیزی نمی خواهد .

این یک پارادوکس قدیمی است که می گوید : " تو نمی توانی بفهمی که از یک نفر در یک رابطه ی عمیق چه می خواهی مگر آنکه با افراد زیادی رابطه برقرار کنی

، اما نمی توانی با چندین فرد متفاوت رابطه داشته باشی و توقع پیش آمدن یک رابطه ی عمیق را داشته باشی "!

از طرف دیگر زنها خیلی زود خودشان را از روند شناخت مردها بیرون می کشند.

هر چند شناخت مردها نتایج خوبی مثل :

تشخیص یک مرد خوب از یک مرد بد ،تشخیص اینکه در مردها به دنبال چه هستید ، بهبود بخشیدن به مهارتهای ارتباطی و ... را به دنبال دارد ، اما بسیاری زنها تعادل را در این میانه رعایت نکرده یا در یک رابطه غرق می شوند و یا بالکل دور مردها را خط می کشند و در هر دو حالت فرصت شناخت را از خود می گیرند و در نهایت ناامید و سرخورده و بدون اعتماد به نفس، از ایجاد یک رابطه ی خوب و دائمی با یک مرد مناسب باز می مانند .

### • چطور درباره ی رابطه با یک مرد فکر کنیم

اگر از شما بپرسم که مرحله به مرحله ، از موقعی که یک مرد جذب یک زن می شود تا موقعی که به رابطه متعهد می شود را شرح دهید ، آیا قادر به جواب دادن هستید ؟!

اگر شما شبیه ۹۵٪ زنانی که ملاقات کرده ام باشید ، پس جوابتان منفی ست .

به خاطر همین است که من دائماً از شنیدن صحبت زنان درباره ی مشکلاتی که برای ترغیب مرد زندگیشان به تعهد دارند ، متعجب می شوم .

آنها عمیقاً به آنچه که باعث متعهد شدن یک مرد به رابطه می شود و آنچه در این بین اتفاق می افتد ، فکر نکرده اند . چیزی وجود دارد که دانستنش برای شما در رابطه با مردان ، تعهد و روابط حیاتی ست . یک مرد هرگز به خاطر نتیجه ی یک بحث یا به خاطر خواسته ی زن ، به او متعهد نمی شود و اگر هم به این شکل تعهدی ایجاد شود ، از نوعی نیست که بادوام بوده ، برای هر دو نفر رضایت بخش باشد . برای یک لحظه به آن فکر کنید !

زنها باور دارند که باید در این زمینه با مرد صحبت کنند ، چرا که این "صحبت" وسیله ایست که تعهد می آفریند ! اشتباه نکنید .

حقیقت این است که هر چند صحبت درباره ی تعهد یک گام مهم در ساختن و محکم کردن رابطه با یک مرد است ، تعهد حقیقی هیچ ربطی به مکالمه ای که از لغات تشکیل شده باشد و بین زن و مرد رد و بدل شود ندارد . به عبارت دیگر تعهد برای یک مرد نتیجه ی نهایی چندین فرایند است که در سطحی عمیق تر رخ می دهد . هیچ مکالمه ای نمی تواند جای تصمیم درونی یک مرد درباره ی شما را بگیرد .

بد نیست اگر ایجاد رابطه با یک مرد را به  
پرکردن یک بادکنک تشبیه کنیم . شما در  
آغاز نمی دانید که بادکنک بعد از پرشدن  
چه شکلی خواهد بود و یا چقدر بزرگ خواهد  
شد . پس اگر یک بادکنک بزرگ و زیبا می  
خواهید ، باید بادکنک درستی را انتخاب  
کنید . شما نمی توانید که بادکنک کوچکی را  
باد کنید و بعد ناراحت شوید که چرا مثل  
یک بالن نشد تا با آن پرواز کنید . اگر  
می خواهید مطمئن باشید که بادکنک نمی  
ترکد باید اول بدانید که آن را چقدر و  
با چه سرعتی باد کنید . اگر خیلی سریع  
باد خیلی زیادی را وارد آن کنید ، کل  
بادکنک می ترکد . بادکنکها نیاز دارند که  
کش آمده و با بزرگتر شدن تطبیق پیدا  
کنند . اگر شما بادکنک اشتباهی را در دست  
داشته باشید ، هر چقدر هم سعی کنید هرگز  
آن چیزی که شما انتظار دارید نخواهد شد .  
متأسفانه بیشتر زنان موقعیت با مردان را  
اینگونه تصور نمی کنند .  
در عوض وقتی در رابطه به یک سطح عمیق می  
رسند تازه با خود فکر می کنند که چرا  
رابطه شبیه آنچه می خواستند نشده و به  
ایده ای می رسند که می گوید : " او رابطه  
ای کامل را به من بدهکار است " . این  
ایده موقعی ظاهر می شود که زن برای ایجاد  
یک رابطه ی ایده آل با مردی که هیچ ربطی  
به آن نوع رابطه ندارد ، تلاش می کند .  
علائم این طرز فکر :

- فرض کردن اینکه آنچه شما می خواهید همانیست که او می خواهد  
وقتی که یک زن احساس شگفت انگیزی در یک رابطه دارد ، گمان می کند که مرد هم همان چیزهایی را می خواهد که او می خواهد . بعد فرضیات زن این قدر قوی و واقعی می شوند که تبدیل به باور شده و هر چیزی که با فرضیاتشان متفاوت باشد برایشان قابل پذیرش نخواهد بود .

- مخفی کردن توقعات ناگفته  
زن ها اغلب با یک ایده ی قوی وارد یک رابطه می شوند . ایده ای که می گوید چه می خواهند و رابطه باید به کجا برسد . اما بسیاری زنان این توقعات را با مردها در میان نمی گذارند ، چرا که می ترسند مرد را به وحشت انداخته ، فراری دهند .

اشکالی ندارد که ایده آل هایی داشته باشید . اما اگر یک زن ، از ترس اینکه مبادا مرد وحشت کرده ، فرار کند و اینکه نمی خواهد با حالت تدافعی و منفی یک مرد روبه رو شود ، هرگز با شیوه ای معقول درباره ی آنچه می خواهد با یک مرد ارتباط برقرار نکند ، نتیجه این می شود که زن و مرد روی سطوح توقعی متفاوتی کار خواهند کرد که به نوبه ی خود موجب کشمکش خواهد شد .

- خیلی زود احساس تعهد کردن شیوه ی نگاه زن ها به روابط مثل مردان نیست . اغلب پس از آنکه یک زن متعهد می شود ، تازه متوجه می شود که مرد از لحاظ عاطفی چندان در رابطه سرمایه گذاری نمی کند که این باعث می شود رابطه به یک نبرد دشوار کشیده شود . اگر شما زودتر از او متعهد شوید ، بدون آنکه لازم باشد در رابطه تان فشار، نگرانی و تنش ایجاد خواهید کرد .

- حساب باز کردن روی پتانسیل های او بعضی زنها حتی وقتی مرد می گوید آماده ی زندگی مشترک نیست یا تمایلی به آن ندارد ، دروناً به این ایده پافشاری می کنند که " او در آینده ای نزدیک تشکیل زندگی با من را انتخاب خواهد کرد " .

زنها فکر می کنند که چون خودشان یک چنین ارتباط قدرتمندی را تجربه می کنند ، این بدان معناست که مرد نهایتاً به رابطه وابسته شده و برای ادامه ی رابطه اشتیاقی ناگزیر خواهد داشت . در این حالت زن به خاطر پتانسیل هایی که در یک مرد می بیند به رابطه با او ادامه می دهد .

یک وجه مشترک در تمام علائم دیدگاه " او یک رابطه ی ایده آل را به من بدهکار است " ، وجود دارد :

این باورها و عملکردهای زنان ناشی از دیدگاه خودشان نسبت به قدرت و تداوم رابطه و احساساتی است که تجربه می کنند و درحقیقت دیدگاه و موقعیت مرد را نادیده می گیرند .

واقعیت این است که تمایلات و توقعات یک زن با او مانده و نهایتاً روزی به سطح می آیند . وقتیکه این احساسات آشکار می شوند واکنشهایی شدید را ایجاد می کنند که زن و مرد با احساس تهاجمی خود به آن دامن می زنند و حالا حدس بزنید که مرد چه واکنشی نشان می دهد . او هیچ اطلاعی ندارد که چه اتفاقی برای زن افتاده ، تمام آنچه می بیند این است که زن ناگهان به خاطر برآورده نشدن توقعاتش به شدت احساساتی ، ناامید و نگران شده .

این راهی نیست که با آن کسی را به خود نزدیک کنید . بعضی مردم با این طرز فکر موافق نیستند، اما من به آن معتقدم زیرا تعداد بسیار زیادی از زنان را دیده ام که به این دلیل ناراحت و غمگین می شوند . اگر با تمایلات خود صادق تر باشید و درباره ی به دست آوردن یک نتیجه ی فوری کمتر نگرانی به خرج دهید ، می توانید حقایق بیشتری از موقعیتتان را ببینید و این موضوع توقعات کوتاه مدت شما را عوض کرده ، به شما کمک خواهد کرد تا



اوقات بهترو شانس بيشتري براي تجربه يک زندگي شاد و عاشقانه داشته باشيد .

### • متقاعد کننده

الگويي که مي تواند رابطه با مرد ي را نابدود کند مربوط به زماني ست که يک زن براي برخورد با مقاومت و ترديد يک مرد سعي مي کند او را متقاعد کند که تغيير کرده يا کار خاصي را انجام دهد .

اين موضوع مي تواند در رابطه با مسئله اي کوچک مثل " انتخاب رستوران " يا يک مسئله ي بزرگ مثل " تعهد دادن " باشد ، اما در هر دو حال تلاش براي تغيير دادن يک مرد به منزله ي آغاز کردن يک پايان است .

زناني که به نقش متقاعد کننده در يک رابطه ادامه مي دهند ، سعي دارند به مرد بگويند که مسائل مي بايستي در رابطه چگونه باشند و از اين طريق سعي دارند که رابطه را کنترل کرده ، پيش ببرند .

اين جور زنان آنچه که يک مرد احساس يا تجربه مي کند را به شمار نمي آورند . آنها ممکن است ناله کرده ، براي مطابقت دادن هر چيز با توقعاتشان ، التماس يا خواهش کنند ، مبالغه کرده ، گريه کنند و يا حتي عصباني شوند .

اما همانطور که يک مرد نمي تواند احساسات يک زن را متوقف کند ، زن هم نمي تواند

مرد را به تغییر خاصی متقاعد کند. در حقیقت راهی برای تحمیل یک رابطه ی خوب وجود ندارد. متقاعد کردن تنها منجر به دور کردن مرد می شود. باعث می شود که او روز به روز بیشتر دور شده تا موقعی که رابطه بالکل خاتمه یابد.

وقتی که شما مثل یک متقاعد کننده رفتار می کنید، یک سری مسائل بد دیگر نیز وارد صحنه می شوند. نخست اینکه، هر چه بیشتر برای متقاعد کردن تلاش کنید، گرفتار مقاومت بیشتری می شوید.

شما باید دیدگاهتان را عوض کنید. رفتار متقاعد گرانه بیش از هرچیز دیگری به رابطه ی در حال رشد زن و مرد لطمه می زند و حتی آن را نابود می کند.

اما سعی برای متقاعد کردن مردم چنان پاسخ ساده و معمولی در برابر مقاومت آنهاست و آنچنان ماهرانه انجام می شود، که زنها اغلب حتی متوجه نمی شوند که به نوعی رفتارشان متقاعد گرانه است.

مثالی می آورم:

اگر شما با مردی رابطه ی نزدیکی دارید و مدت زمانی را با یکدیگر گذرانده اید، پس می دانید که او تا چه حد نسبت به شما پذیرنده است. آنچه می گوید و انجام می دهد یا انجام نمی دهد، به طور مستقیم یا غیر مستقیم، خواسته ها و آنچه نمی خواهد را به شما نشان می دهد.

پس اگر یک مرد در مورد پیشرفت رابطه یا آینده ی آن حرفی را به طور جدی بیان نمی کند ، اگر درباره ی تمایلات و افکار عمیق درونیتان سوالی نمی پرسد ، درباره ی خانواده یا دوستانتان چیزی نمی گوید و به حرف زدن درباره ی آنها تمایلی نشان نمی دهد ، این علامتی غیر مستقیم است که نشان می دهد چندان علاقه ای به ایجاد آینده ای خاص با شما ندارد . وقتیکه آنچه یک مرد می خواهد با خواسته ی شما متفاوت باشد ، چه اتفاقی می افتد ؟

شما هرگز نمی توانید آنچه که یک مرد احساس میکند یا می خواهد را با بحث عوض کرده و او را متقاعد کنید که به شیوه ی شما به مسائل نگاه کند.

در حقیقت ، سعی شما برای چنین مکالمه ای تضمینی برای مقاومت او در برابر خواسته ی شما خواهد بود. چرا که نتیجه ی متقاعد کردن همین است .

پاسخ به رفتار متقاعد گرایانه ، مقاومت است .

مقاومت یکی از معمولترین و قابل پیش بینی ترین پاسخ های انسانها به رفتار متقاعد گرایانه از لحاظ روانشناسی است .

به عنوان مثال آیا هرگز با کسی که می خواهد چیزی را به شما بفروشد ، از شما بخرد یا بگیرد ، صحبت کرده اید ؟

او معمولاً باحالی مهربان و همراه با تعارف و تعریف شروع می کند. مکالمه خوب پیش می

رود تا اینکه به ناگهان شما با متوجه شدن اوضاع حالتی عجیب پیدا می کنید. با خود می گوئید " این شخص دارد من را متقاعد می کند تا برایش کاری انجام دهم ". درست در همین موقع است که دیدگاه کلی شما به مکالمه و آن شخص عوض می شود. طرز نگاه شما به تعریف ها ، تن صدا و حتی طرز صحبت کردن او عوض می شود. تمام آنچه می شنوید این است که او می خواهد با صحبت کردن شما را به انجام کاری متقاعد کند. این پاسخ طبیعی شماست. شما با احساس فشار از جانب شخصی دیگر ، از خود مقاومت نشان می دهید !

زنان هم مثل مردان در برابر رفتار متقاعد گرایانه مقاومت نشان می دهند . زمانی در دانشگاه سعی کردم زنی را که به من توجهی نداشت به طرف خودم جذب کنم. همیشه برایش گل و هدایای کوچک می خریدم به امید اینکه شاید روزی من را بخواند. کاملاً مطمئن بودم که اگر به طریقی از احساساتم با او حرف بزنم ، او طبیعتاً عاشق من می شود . روزی تمام شهامتم را جمع کردم و درباره ی عمیق ترین احساساتم با او صحبت کردم . حدس بزنید چه اتفاقی افتاد ؟

بله ، او مرا نپذیرفت . اگرچه من با صراحت به احساساتم اعتراف کردم ، نتیجه ای جز مقاومت و ترد شدن نگرفتم و او هم احساس ناراحتی کرد .

با نگاهی به آن موقع ، می بینم که خیلی  
احمق بودم . صادقانه بگویم ، فکر نمی کنم که  
هرگز کاری به این بزرگی را برای کشتن  
جذابیت در نظر یک زن انجام داده باشم .  
متقاعد کردن و دیگر رفتارهای ملتسمانه  
اثری عمیق و منفی دارند . در مورد  
مردان ، این جور رفتارها نه تنها در حال  
حاضر روی آنها اثر منفی می گذارد بلکه روی  
دید آنها به شما و کل رابطه نیز اثر بدی  
خواهند گذاشت .

اگر شما مدام رفتار متقاعدگرانه داشته  
باشید ، مرد می تواند به شما به عنوان یک  
مایه ی آزار و اذیت نگاه کند و از شما  
بیزار شود . متقاعد کردن یک استراتژی رو  
به بن بست است که بیشتر ما آن را در  
زندگی به کار می گیریم .

اگر خوش شانس باشیم ، بالاخره متوجه می  
شویم که این رفتار با اطرافیان راه به  
جایی نبرده و آن را ترک می کنیم . اما  
باز در زندگی عشقیمان ، هنگامیکه عمق و  
شدت احساساتمان آنقدر زیاد است که ما را  
به سطح اولیه رفتاری برمی گرداند ، باز  
رفتار متقاعدگرانه را از خود نشان می  
دهیم . به نوعی شبیه افرادی که از یک  
بحران وحشت زده می شوند و به پایین ترین  
سطح رفتاری خود بازمی گردند .

وقتی که شما مثل یک متقاعد کننده با مرد  
رفتار می کنید ، موقعیت و جایگاه خود را  
پایین می آورید ، حالت روانشناسی که در

هنگام متقاعد کردن به شما دست می دهد، چه بدانید چه ندانید، شیوه ی رفتاری و ارتباطی شما را تغییر می دهد. رفتارهای متقاعدگرایانه باعث می شوند که با نشان دادن وابستگی عاطفی خود به تصمیمات و عملکردهای یک مرد، کنترل خود را از دست بدهید و حتی اگر زیاد هم برای متقاعد کردن او تلاش نکرده باشید، او ناخودآگاه ترس و ناامیدی شما را احساس خواهد کرد.

### • تعادل رابطه

مفهومی وجود دارد که من با مشاهده ی روابط به آن پی برده ام. این مفهوم آنچنان گسترده و همه گیر است که همه جا خودنمایی می کند. تقریباً در هر رابطه ای، چرخه تعادلی وجود دارد. جایی که یک نفر بخشنده تر است و بیشتر در رابطه درگیر است.

درحالیکه این وضعیت پویا ممکن است جزر و مد داشته باشد و نقشها گردش داشته باشند، هر رابطه ای یک الگوی قابل پیش بینی دارد.

مطابق با این ایده عشق تعادلی مشخص دارد که می تواند به واسطه ی رفتارهای معمول زن یا مرد به هم بخورد. این رفتارهای معمول را می توان به دو نقش مجزا کرد. درباره ی "متقاعد کننده" صحبت کرده ایم

پس سریعاً درباره ی "مقاومت کننده" برایتان توضیح می‌دهم . مقاومت کننده نقشی ست که به علت رفتار متقاعدگرایانه ی شخص دیگری ایجاد شده . به عبارت دیگر ، مقاومت کننده به علت رفتار فرد متقاعد کننده به مقاومت و کناره گیری ادامه می‌دهد . مقاومت پاسخی ست به فشار و اجباری که در رفتار متقاعد کننده وجود دارد .

اما این فقط متقاعد کننده نیست که می‌تواند تعادل یک رابطه را به هم بزند . اگر مرد یا زن یک رفتار مقاومت کننده را شروع کرده ، ادامه دهند اغلب طرف مقابل نقش متقاعد کننده را به عهده می‌گیرد تا فاصله ای را که در رابطه ایجاد شده جبران کند .

پس اینجا یک نکته مهم وجود دارد . برای آنکه تعادل یک رابطه جابه جا شود، لازم است که یک نفر نقش متقاعدکننده را به عهده بگیرد و دیگری نقش مقاومت کننده را بپذیرد .

برای اینکه یک مدل شفاف و تعریف شده از تعادل در رابطه را بسازیم ، من به شخصی که اول یکی از این نقش ها را به عهده می‌گیرد ، "آغاز گر" و به دیگری که واکنش نشان می‌دهد ، "جبران گر" می‌گوییم .

با قرار دادن این دو مورد در کنار هم به چهار موقعیت متفاوت در تعادل رابطه دست خواهیم یافت :

۱. مقاومت کننده ي آغازگر

۲. مقاومت کننده ي جبران گر

۳. متقاعدکننده ي آغازگر

۴. متقاعدکننده ي جبران گر

حالا از شما مي خواهم كه كاري جالب را به عنوان تمرين انجام دهيد .

ديدگاهي كه زنها با اين تمرين به دست مي آورند اغلب چشمگير است ، پس ۵ تا ۱۰ دقيقه روي اين موضوع تمرکز كنيد . چند دقيقه به چهار نقش بالا فكر كنيد تا به يك ديد كلي برسيد .

وقتيكه ايده ي كلي را متوجه شديد ، نفسي عميق بكشيد ، فكرتان را آرام كنيد و خودتان را در يك رابطه تصور كنيد . جاييكه در حال صحبت با مرد مورد علاقه تان هستيد. مي توانيد مرد ي را كه الان با او رابطه داريد يا مرد ي را كه دوست داريد تصور كنيد :

حالا در ذهنتان خودتان را دريكي از چهار نقش بالا قرار دهيد و نحوه ي ارتباط برقرار كردن اين نقش (يعني خودتان را ) تصور كنيد . او چگونه رفتار مي كند و چه حالاتي را در چهره خود نشان مي دهد . حالا كه او را در ذهن خود داريد به چند سوال فكر كنيد. آيا او اين مكالمه را در مورد رابطه و آينده شروع كرد؟ چه جور طرز برخورد ي دارد ؟ چقدر اعتماد به نفس دارد ؟ آيا در هنگام صحبت با مرد ، خوش بين است يا بدبين ؟



بسیار خوب، حالا که به یکی از چهار نقش فکر کردید به سراغ سه نقش دیگر بروید . شما باید به عملکرد طبیعی تعادل از هر دو جنبه بین زن و مرد ، پی ببرید و ببینید که چطور هر موقعیت، احساسات متفاوتی را ایجاد می کند . این همان فرایند قدرتمند علت و معلول در عمل است .

اجازه دهید تا سوالی بپرسم . با کدام نقش راحت تر بودید و کدام نقش برایتان از همه مشکل تر بود ؟

جالب ترین نقشی که من در رابطه می بینم مربوط به جایی است که زن به عنوان متقاعدکننده ی جبران گر در مرحله ی عدم تعادل رابطه حضور دارد .

داستان زیر نشان می دهد که چگونه زنها اغلب به این نقش پا می گذارند .

زن و مرد در یک رابطه هستند ، زن نسبت به مرد بالغ تر و از لحاظ عاطفی در دسترس تر است . پس اوست که به مرحله ای می رسد که چیزی بیشتر از مرد بخواهد . مرد هنوز با این مسئله موافق نیست یا به آن تمایلی ندارد .

زن سعی می کند که او را متقاعد کند و متقاعد کننده می شود . حالا مرد مقاومت کننده می شود و از لحاظ روانشناسی کنترل موقعیت را در دست می گیرد ، زیرا رفتار متقاعد کننده ی زن قدرت تصمیم گیری برای دادن جواب مثبت یا منفی را به او سپرده

. در نتیجه زن سرخورده و عصبی می شود و احساساتی شدید نشان می دهد که منفی به نظر می رسند و به مرد فشار می آورند . مرد از لحاظ احساسی بسته می شود و خودش را دور می کند و موقعی که بیشتر مقاومت می کند احساس فشار و گناه می کند .مقاومت مرد ، زن را ناراحت کرده و در نتیجه تمایلش برای متقاعد کردن مرد بیشتر می شود و این چرخه ادامه می یابد . آیا هرگز این اتفاق برای شما افتاده است ؟!

هر چه بیشتر تلاش می کنید تا او به خواسته ی شما گوش کند او بیشتر دور می شود و ارتباط برقرار کردن را متوقف می کند . بنابراین شما به طور طبیعی آزرده و ناراحت می شوید که این ناراحتی و فشار عصبی شما، مثل سوخت ، آتش اجتناب و بی علاقه گی او را شعله ورتر می کند . موضوع این است که هیچ چیز مثل رفتار ملتسمانه و تحت فشار قرار دادن مرد برای تصمیم گیری در مورد یک رابطه ی بلند مدت ، آن هم با یک حالت ضعیف و آسیب دیده ی عاطفی ، او را دور نمی کند . بدترین اثر متقاعدکننده بودن این است که نهایتاً بعد از گذشت زمانی مرد احساس جذابیت و علاقه نسبت به شما را از دست می دهد و نتیجه اینکه هرچه بیشتر از او بخواهید ، او چیز کمتری به شما خواهد داد !

آیا هرگز مردی بوده که بخواهد شما را به رابطه ای که به آن تمایلی نداشتید متقاعد کند و بعد وقتیکه چندان علاقه ای نشان ندادید ، حتی بیشتر اصرار کند؟! شرط می بندم که شما به خاطر رفتارهای عاشقانه و درخواست هایش به او علاقه ای پیدا نکردید، درست است؟! در حقیقت به جای اینکه با رفتارهای او جذب شوید ، از او دور شدید ! و این همان تاثیر شگفت انگیز رفتار متقاعدگرایانه است .

### • سیگنال های مهم

از یک مرد توقع نداشته باشید که در مورد عواطف ، احساسات و صمیمیت مثل شما باشد و در رابطه تان آن را مثل شما درک کند. بیشتر مردها در مورد اینکه زنها در آغاز رابطه چه توقعی دارند ، بی اطلاعند . اما بسیاری زنان گمان می کنند که مردها باید آنچه را که برای آنها به عنوان یک زن روشن و واضح است ، بدانند ! مردها درباره ی ملاقات ها ایده های متفاوتی دارند . این مسئله به ویژه در مورد مردان جذاب و موفق صادقتر است . مثلاً :

- مردانی که گزینه های دیگری دارند ، فکر می کنند که حالا که موضوعی مطرح نشده پس می توانند با آنها هم ملاقات کنند . آنها ممکن است با زنان بیشتری ملاقات کنند ، چون روابط سطحی از نظرشان نوعی تفریح است .

- مردانی که گزینه های دیگری دارند ، لزوماً باور ندارند که رابطه ی جنسی با شما به معنای رابطه ای متعهد و یا جدی ست . آنها شاید تمایل داشته باشند که چندین شریک جنسی داشته باشند . این مسئله ممکن است ناراحت کننده باشد ، اما مردان به علت فریبکار بودن یا بیماری جنسی این دیدگاه را ندارند . در بعضی موارد شاید این طور باشد اما بیشتر مردان طور دیگری هستند .

نیاز برای روابط سطحی و شریک های جنسی متعدد بخشی از برنامه ریزی بیولوژیکی مردان است . غرایز بیولوژیکی مردان آنها را به جستجوی شریک های متعدد تشویق می کند . آنها به دنبال تعدد هستند . حتی از نظر فیزیکی و تولید نسل نیز این قابلیت را دارند ، چرا که میلیون ها اسپرم تولید می کنند .

از طرف دیگر ، زنها به یافتن یک مرد با ویژگیهای مناسب بهای بیشتری می دهند . آنها به دنبال کیفیت هستند و اهمیتی به

تعداد مردان اطرافشان نمی دهند و این به نظر معنی دار می رسد ، زیرا زنان از نقطه نظر تولید نسل نیز قابلیت داشتن چندین شریک را ندارند .

اما همه ی مردان براساس غرایز محض عمل نمی کنند . بعضی مردان از همان ابتدا می خواهند که با شما رابطه ای عمیق داشته باشند . مشکل این است که معمولاً در ملاقات های اول، رفتار این جور مردان با مردانی که فقط به دنبال رابطه ی فیزیکی هستند ، چندان متفاوت نیست !

پس شما چطور تفاوت بین یک مرد سطحی و یک مرد جدی را در رابطه تشخیص دهید ؟

خوب اگر او یکی از مردان حیرت انگیزیست که به خوبی رابطه برقرار می کند، با احساساتش در ارتباط است و در مورد رابطه ی متعهد با شما حرف می زند ، پس همه چیز روشن است .

اما بیشتر مردها اینگونه نیستند . در مورد بیشتر مردان این طور به نظر می رسد که باید به زور حرف را از دهانشان بیرون بکشید . ادامه دادن رابطه در چنین حالتی واقعاً دشوار است .

مردها معمولاً با علائم غیر مستقیم رابطه برقرار می کنند . مثلاً موقعیکه در مورد تعهد با یک مرد صحبت می کنید ، اگر بگوید : " من نمی دانم چه می خواهم " ، این یک روش مردانه است برای گفتن این که " درحال حاضر من به طور

جدي به رابطه ي عميق علاقه مند نيستم  
."

اگر يك مرد نداند كه چه مي خواهد ،  
در كل هر آنچه داشته باشد را نخواهد  
خواست .

بيشتر زنان اين اصل را نادیده مي گيرند  
. وقتي كه مرد ي اجتناب مي كند ، انكار  
مي كند ، با عصبانيت واكنش نشان مي  
دهد يا در رابطه ساكت است ، معنايش  
اين است كه مثل شما فكر يا احساس نمي  
كند و با شما در يك صحنه بازي نيست !  
اگر شما با رسيدن به رابطه با يك مرد  
شروع به انكار كردن ، نادیده گرفتن و  
مقاومت كنيد و سعي كنيد كه همه چيز را  
جبران كنيد ، هرگز سيگنال هاي او را  
دريافت نخواهيد كرد و در نتيجه متوجه  
نمي شويد كه چطور با مسائل كنار  
بياييد !

**بخش دوم :**

**احساسات ، بهترين دوست و بدترين دشمن شما !  
فصل چهارم . تجربه ي شما و آنچه احساس مي  
كنيد**

• پذيرش و سلامت عاطفي

شرط لازم براي يك رابطه ي خوب با يك مرد  
اين است كه از آنچه در درونتان مي گذرد  
، آگاه باشيد و با آن احساس آرامش كنيد

.دلیل عمده ای که باعث می شود تا یک مرد بخواهد آینده اش را با زن مشخصی بگذراند ، بلوغ عاطفی زن یا سلامت عاطفی اوست . برای بیشتر زنها ایجاد و نگهداری تعادل و هماهنگی مهمترین فاکتور شخصی برای پایه ریزی یک رابطه ی طولانی مدت و نگه داشتن مرد است . چرا؟

اول اینکه ، به بلوغ عاطفی رسیدن به این معناست که شما مسئولیت آنچه در زندگی و رابطه برایتان اتفاق می افتد را به عهده بگیرید ، به این معنی که از اشتباهاتتان درس بگیرید !

هنگامیکه اختیار زندگی عاطفیتان را به دست می گیرید ، یاد می گیرید که اتفاقات دور و برتان را دیده و درک کنید، بدون اینکه کسی را سرزنش کنید و به این شکل حس تعادل را در درونتان پیدا می کنید . دیگر برای رویارویی با اتفاقات بد دور و برتان داوطلب نمی شوید ، چراکه مرزهای عاطفی سالم تری دارید .

دوم اینکه ، مهم است که شما درک کنید که دقیقاً و واقعاً چه چیزی شما را در رابطه با یک مرد شاد می کند و کدام عملکردتان باعث می شود که از ایجاد رابطه ی خوب با یک مرد باز بمانید . من چه حرفی زدم ؟ شما خودتان را از داشتن چیزهای بهتر در زندگیتان باز می دارید ؟!!!

بله ، بدترین دشمن مردم خودشان هستند .مردم شرایط عاطفی منفی گذشته را با فکر

و عمل به شیوه ای که در همان موقعیت داشتند ، دوباره زنده می کنند .  
من این ایده را که می گفت : " تردید ها و نقطه ضعف های خودم من را از رسیدن به آنچه در زندگی می خواهم باز می دارد " ، به هیچ عنوان قبول نداشتم و حتی از آن متنفر بودم !

اما یک اتفاق جالب افتاد ، بالاخره روزی از این همه اشتباه خسته شدم و پذیرفتم که هیچ چیز نمی دانم و قبول کردم که من هم به یادگیری و کمک گرفتن نیاز دارم .

همیشه کسی در درون شما هست که اساساً با تغییر مخالف است و به آن اعتراض می کند . حالا که شما به دنبال بهبود زندگی خود با مردان هستید ، پس شما هستید که قصد دارید یاد بگیرید ، رشد کنید و تغییر کنید .

اگر متوجه موضوع شده باشید ، می دانید که اگر بتوانید از مقاومت کردن خودتان خلاص شوید ، می توانید تکامل یابید و یاد بگیرید که چگونه از کنار رفتارهای بازدارنده و مخرب خودتان و یا دیگران عبور کنید .

البته ، شما نمی توانید کسی را که نمی خواهد عوض کنید . پس اگر می توانید از آن اجتناب کنید و این نبرد بی نتیجه را خاتمه دهید .

هدف این کتاب این است که شما بتوانید مرد مناسبان را تشخیص داده ، انتخاب کنید و از رفتارهای خود تخریبی که اغلب در روابط



برای زنها پیش می آیند دوری کنید . به همین دلیل به دنبال آن نیستم که به شما بگویم که چگونه یک مرد را تغییر دهید ، چون نتیجه ای جز به بار آوردن شکست و سرخوردگی عاطفی نخواهد داشت .

### • آگاهی و مشاهده درونی

به نظر من ، درک و مشاهده ی عکس العمل های عاطفی تان به همانگونه ای که اتفاق می افتند، ( بدون اینکه مجبور باشید آنها را بازی کنید ) ، بهترین مهارتی ست که باید آن را یادگرفته ، بهبود بخشید .

من این عمل را "مشاهده ی درونی" می نامم که می تواند روی کل زندگی تان اثری آرام کننده و باور نکردنی بگذارد . بخش عمده ی این مهارت این است که "ماشه های" درونی خودتان (یا همان نقاط حساس روحتان) که باعث ایجاد عکس العمل های مثبت یا منفی می شوند را پیدا کنید و یاد بگیرید که چگونه محرک های منفی درونتان را از عملکرد بازدارید و از محرک های مثبت درونتان بیشتر استفاده کنید .

به عقیده من یادگیری این مهارت ها به معنای یادگیری خواندن در دنیای روابط است . به عبارت دیگر شما که نمی خواهید در زندگی تان از لحاظ عاطفی بی سواد باشید ؟!

یاد بگیرید که آنچه در اطرافتان می گذرد را بخوانید و امر مهم را برای خودتان

مشخص کنید . مردم اغلب فکر می کنند که اگر احساسات زیادی دارند ، پس این بدان معناست که با عواطفشان در ارتباطند . اشتباه است !

از لحاظ عاطفی باسواد بودن به این معنی نیست که در هر موقعی عواطفتان را تجربه کرده ، ابراز کنید . باهوش بودن در این زمینه به این معناست که بر اساس هیجانات آنی و عکس العمل هایی که در درونتان تجربه می کنید ، رفتار نکنید و با یک دوراندهی کوچک ، در آنها زیاده روی نکنید !

از نظر من ، از لحاظ عاطفی باسواد شدن چندین مرحله دارد :

۱- یاد بگیرید که عکس العمل های عاطفی خود را مشاهده کنید .  
وقتی که بیشتر به احساسات درونتان توجه می کنید ، آنها به جای یک سری عکس العمل های دائمی و قابل پیش بینی به مکالمات درونی تبدیل می شوند .

۲- مشخص کردن اینکه مکالمه های درونی چگونه ابراز می شوند . با مشاهده ی دقیق این مکالمات ، روز به روز کنترل بیشتری به آنها پیدا می کنید . نقاط حساس روحتان یا همان "ماشه های " مثبت و منفی معمول را پیدا خواهید کرد و درک خواهید کرد

که این ماشه ها چگونه از رویاهای خودتان ، ترس هایتان و مسائل و مشکلاتتان ناشی شده و عکس العملهای عاطفی شما را به حرکت در می آورند .

۳- یادگیری اینکه چگونه چطور به مکالمه های درونیتان اعتبار و اهمیت داده و از آنها به نحو احسن در رابطه با خودتان یا اطرافیانتان استفاده کنید .

آنچه برای شما خوب به نظر می رسد ، همیشه همانی نیست که برای شما یا دیگری خوب باشد . وقتیکه بتوانید نحوه ی رفتار در موقعیت های مختلف را تجزیه و تحلیل کنید ، می توانید نحوه ی کنار آمدن با مکالمات درونی خود را انتخاب کنید .

هرچه بیشتر این تمرین را با ذهن خود انجام دهید ، دیدگاهتان بیشتر تغییر کرده و نتایج مثبت تری به دست خواهید آورد و درک خواهید کرد که تاثیر زمینه ی عاطفی مثبت، بسیار قوی تر و طولانی مدت تر از ارتباطات و عکس العمل های منفی عاطفی می باشد .

یک دیدگاه فوق العاده قدرتمند راجع به عواطف می گوید :

آنچه که بیشتر باعث می شود تا مردم همدیگر را آزار داده ، بعداً پشیمان شوند، در حقیقت ناشی از نوعی ناتوانی در مشاهده ی عواطف خودشان است . این ناتوانی آنها را

از درک اینکه می‌توانند از اینگونه عملکردها اجتناب کنند باز می‌دارد .  
به عبارت دیگر ، نباید یک احساس شما با یک عمل یا عکس‌العملتان ارتباط مستقیم داشته باشد و به هم وصل باشند .  
مثلاً اگر یک مرد طوری رفتار می‌کند که شما را آزار داده یا عصبی می‌کند ، باید بتوانید انتخاب کنید که چگونه عکس‌العمل نشان دهید . شما می‌توانید آنچه را حس می‌کنید ، مشاهده کنید و این عمل به شما کمک می‌کند تا تصمیمات هوشمندانه‌تری بگیرید .

### • به عنوان یک زن آسوده باشید

بعد از صحبت با صدها زن و گوش کردن به مسائل و تجربیاتشان و خواندن نامه‌هایی در رابطه با سرخوردگیها و احساس ناامنی در روابطشان ، به نتیجه‌ی ارزشمندی رسیدم .

برای اینکه این زنها به زندگی و رابطه‌ی عشقی مورد نظرشان برسند ، نیاز دارند که :

- ۱- بپذیرند که اشکالی ندارد اگر احساسات خاصی دارند .
- ۲- بپذیرند که اشکالی ندارد اگر توقع خاصی از رابطه دارند و با آن توقع (هرچه که هست) روراست باشند .
- ۳- درک کنند که یک رابطه آنها را تماماً شاد یا کامل نخواهد کرد .

صحبت درباره ي پذيرش و درک اين موارد ساده تر از عمل به آنهاست. به همين دليل در ادامه ي اين کتاب تمرينهاي را در اين رابطه خواهام گنجانيد .

اما چرا مهم است که زن اين مسائل را پذيرد ؟

مهم است ، چرا که بعد از سالها کار با زنها و مردها ، يک طرز برخورد منفي اجتماعي را ديده ام که بين مردان فراگير است .

مردها گمان مي کنند که زنها محتاج اين هستند که از لحاظ عاطفي ، اجتماعي و فيزيکي از جانب مردها تاييد شوند .

اين موضوع يک پيش داوري کورکورانه است که توسط دوستان ، همسالان ، تلويزيون و . . بر طرز فکر مردان نسبت به زنان تحميل مي شود .

من اين گفتار کليشه اي را " افسانه ي زن عاجز" مي نامم .

مي توانيد آن را هنگاميکه مردان در مورد زنان يا روابط حرف مي زنند ، بشنويد . مردها با يک لحن منفي اشاره مي کنند که "زنها دوست دارند که به آدم بچسبند و در وجود مرد به دنبال امنيت مي گردند" و وقتي با هم صحبت مي کنند طوري حرف مي زنند که انگار اگر به زن تعهد دهند ، زن چيزي را از آنها مي گيرد . طوريکه انگار مرد تمام کنترل، مردانگي و آزادي اش را از دست خواهد داد .

آنچه که من متوجه شده ام این است که این مردها توانایی زنها برای آشنا شدن با عواطف دیگران و تاکید روی بنیادی ترین سطح عواطف انسانی را تهدیدی برای خود می دانند. زنها مهارت طبیعی و غریزی حیرت آوری دارند که به آنها ظرفیتی شگفت انگیز برای عشق ورزیدن و توجه کردن می دهد. مردها اغلب این توانایی های طبیعی را ندارند. بعضی مردان حتی دنیای عاطفی زن را تمسخر می کنند، چرا که از درک موقعیت عاطفی که زن تجربه می کند، عاجزند. از آن جا که مردان در دنیای عاطفی و غریزی از موضع قدرت برخوردار نیستند، نیروی عاطفی زنان به ضعف از دید مردان تبدیل شده.

در حالیکه باید بپذیرند که زنها بخشی از دنیا را طوری می بینند که مردها قادر به مشاهده ی آن نیستند! من فکر می کنم اگر زنها درک کنند که مردها سیستم عاطفی کاملاً متفاوتی دارند، برای واکنش با مردها آماده تر خواهند بود.

### • علم عواطف

ممکن است باور نکنید، اما درصد زیادی از رفتارها و عملکردهای انسان ها از پیش برنامه ریزی شده است.

اینکه چطور به یک موقعیت یا رفتار واکنش نشان دهند ، اغلب از مدتها پیش تعیین شده است . شاید کسانی را بشناسید که اگر در مورد موضوع خاصی با آنها حرف بزنید جور خاصی واکنش نشان خواهند داد . انسان ها الگوهاي قابل پیش بینی زیادی دارند که اغلب از حیطة ي کنترل تصمیم گيري آگاهانه شان خارج است .

پس حتي اگر متوجه نشوید ، باز هم توسط نبردهاي دروني و تجربيات گذشته ، در سطحي عميق و ناخودآگاه هدايت مي شويد . منظورم اين نيست که مثل روبات ها هستيم و موقعيت پيش آمده تائيري روي عكس العمل و طرز برخورد ما ندارد .

حقيقت اين است که شما آزادي انتخاب داريد که مي تواند روي طرز رفتار شما اثر بگذارد . شما هستيد که انتخاب مي کنيد که چطور محيط را درک کرده ، واکنش نشان دهيد . متاسفانه ، در بسياري موقعيت ها رفتار ما قابل پيش گويي است و عملکرد ما به بهترين وجه دلخواهمان نيست .

هرچه اين رفتارهاي از پيش برنامه ريزي شده را بيشتر تشخيص دهيد ، بيشتر مي توانيد رفتارهاي بي فايده و نامناسب را از زندگي تان حذف کنيد .

درباره اش فکر کنيد . آيا هرگز از دست کسي به خاطر انجام کاري عصباني شده ايد؟ جاييکه در نهايت عصبانيتتان به حدي رسیده باشد که خودتان را ترسانده باشد !

چرا این قدر عصبانی شدید ؟ آیا این عصبانی شدن انتخاب آگاهانه ی شما بوده ؟! عصبانیتتان چقدر شدید بوده و آیا در کل عکس العملتان منطقی یا مفید بوده ؟! نکته این است که احتمالاً در آن لحظه چندان انتخابی رفتار نکرده اید . شما به اینکه چطور ممکن است از واکنش با عصبانیت یا سایر احساسات و رفتارهای منفی توقع نتایج سازنده را داشته باشید ، فکر نکردید . فقط اتفاق افتاد و شما برای خنثی یا تلافی کردن آنچه که ناعادلانه و به ناحق شما را زجر داده بود ، غرایز خودتان را دنبال کردید .

نکته جالب این است که هر چه موقعیتی جدی تر و مهم تر می شود ، رفتار افراد قابل پیش بینی تر است . زیرا توجهشان به جزئیات و مسائل ریز معطوف می شود . ذهن و بدنشان برای اتفاقی بزرگ آماده می شود و باعث می شود که همه چیز را بزرگ تر و شدید تر از آنچه هست تجربه کنند . خوب ارتباط این مسئله با " به دست آوردن و نگه داشتن یک مرد " چیست ؟

زندگی عاشقانه و رابطه ی شما با یک مرد حد نهایی موقعیتیست که ذهن و بدن شما را به دادن این جور پاسخ ها ترغیب می کند . اجازه دهید درباره ی عاشق بودن صحبت کنیم ، چرا که بزرگترین نمونه ایست که ما در حیطه ی احساسات و عکس العمل های خود داریم . ما تغییرات شگرف فیزیولوژیکی



شیمیایی و رفتاری را در درونمان داریم ،  
زیرا عکس العمل ها و عواطف ما به هم  
وابسته اند .

یک عنصر کلیدی در هنگام عاشق شدن ،  
افزایش مواد بیوشیمیایی مربوط به عشق در  
مغز و بدن شماست. ما در موقعیت های مختلف  
میزان متفاوتی از مواد شیمیایی را در  
بدنمان داریم .

در مراحل اولیه عاشق شدن یا همان "مرحله  
ی ماه عسل" وقتی که احساساتی شدید را  
تجربه می کنید و نمی توانید از معشوقتان  
دور باشید ، سه هورمون در جریان خونتان  
افزایش می یابند :

۱- نور اپی نفرین

۲- دوپامین

۳- سروتونین

و در زیر نتایجی که از افزایش این سه  
هورمون به عنوان " علائم عشق " ایجاد می  
شود آمده است :

- هوشیاری افزایش می یابد . (گیرایی حواس  
شما بالا می رود )

- اشتها کاهش می یابد .

- ضربان قلب بالا می رود .

- سطح انرژی بالا می رود .

- سائق جنسی افزایش می یابد .

- احساس شادی عمیق ایجاد می شود .

مرحله ی بعدی از چرخه ی عاطفی عشق " "  
مرحله ی اتصال " است . در این مرحله

میزان اکسی توسین و وازوپرسین در مغز افزایش می یابد . این مواد شیمیایی ، رفتارها و علائم وابستگی و عشق والدینی را ایجاد می کنند .

مواد شیمیایی مرحله ی اتصال به این معناست که : بیا زندگی مشترک داشته باشیم ، خانواده تشکیل دهیم و زمان را با در آغوش گرفتن یکدیگر و تماشای تلویزیون و ... بگذرانیم . ( تماماً به معنای اتصال ، وابستگی و رابطه ی بلندمدت و راحت ) ! پس برای عشق ورزیدن یک چرخه ی عاطفی وجود دارد که ناشی از عکس العمل های شیمیایی بدن است . عشق با مرحله ی ماه عسل آغاز شده و به مرحله ی اتصال می رسد . اصولاً مواد شیمیایی بدن ما ، تفاوت میان مراحل عشق را با ایجاد تجربه های عاطفی ، برایمان واقعی تر و شدید تر می کنند .

#### • عواطف و اگیردار هستند

به خاطر دارم که وقتی پانزده سالم بود مشکلات و مسائل زیادی داشتم . فکر می کنم که همه ی ما در سنین نوجوانی مرحله ای دشوار را تجربه کرده ایم . مشکلاتی که با رشد فیزیکی و اجتماعیمان در رابطه بوده اند . اما در همان زمان اتفاقی افتاد که باعث شد شیوه ی تعامل من با دیگران برای همیشه تغییر کند . درسی که من هرگز فراموش نخواهم کرد !

یک روز بعد از ظهر در حالیکه از راهروی مدرسه پایین می آمدم تا سوار اتوبوس شده به خانه برگردم ، افکار زیادی از سرم می گذشت . احساس ناامنی ، مشکلات خانوادگی و موضوع عوض کردن مدرسه برای سومین بار در عرض دو سال !

احساس هراس وجودم را گرفته بود و به نوعی افسردگی داشتم . تا آن موقع من فردی پرانرژی بودم ، طوری که دیگران همیشه در کنارم می خندیدند و اوقات خوبی داشتند . اما انگار همه چیز تغییر کرده بود . حالا دیگر لبخندی روی صورت افراد دور و برم نمی دیدم ، به این فکر افتاده بودم که شاید مشکل از طرف من است !

فکر می کنید در حین پایین رفتن از راهرو چه اتفاقی افتاد ؟

آنچه اتفاق افتاد بسیار ساده اما قدرتمند بود . کسیکه نمی شناختم از کنار من رد شد و به من لبخند زد . لبخندش آنچنان سرشار از شادی ، زندگی و انرژی بود که بلافاصله من را به خنده واداشت .

لبخند آن فرد غریبه واگیردار بود و روحیه ی مرا نیز عوض کرد . من هم به آن دختر لبخند زدم و دویدم تا به اتوبوس برسم . در تمام طول راه خوشحال بودم ، لبخند می زدم و حرفهای خوبی را با دیگران رد و بدل می کردم .

همیشه به خاطر دارم که چطور لبخند دوستانه ی آن فرد غریبه دیدگاه کلی مرا

تغییر داد . او به من یادآوری کرد که " دنیا بیش از آنی است که برای توافق می افتد و عواطف واگیردار هستند " . شما می توانید روی هر چیزی در اطرافتان تاثیری عمیق بگذارید . پس این انتخاب شماست تا آنچه را که می خواهید در اطرافتان داشته باشید ، شیوع دهید . چندین مطالعه روی این قضیه که چطور عواطف و خلق و خو از شخصی به شخص دیگر منتقل می شود ، صورت گرفته است . موضوع حیرت آور این است که عواطف و خلق و خو اغلب از شخصی که عمیق تر و با نفوذتر است به شخص دیگری که منفعل تر است منتقل می شود و هر چه دو نفر به هم نزدیکتر باشند این انتقال سریعتر شده و خلق و خویشان بیشتر شبیه هم می شود . در زیر به چند راه معمول اشاره شده که از طریق آن می توانید از احساسات واگیردار استفاده کنید و موقعیت با مردها را بهبود بخشید :

- اگر در رابطه با موضوع جدی و مهمی با مرد صحبت می کنید ، آرام و کنترل شده باشید . اگر راهی پیدا کنید تا آرام تر و با اعتماد به نفس تر به نظر برسید ، باعث می شود که مرد از لحاظ احساسی بازتر شده و او نیز همین احساس را داشته باشد .
- اگر با مردی بیرون رفته اید و توافق نگران کننده یا ناراحت کننده ای رخ

می دهد ، راهی پیدا کنید تا به آن اتفاق بچندید . به عبارت دیگر شوخ طبعی را در آن موقعیت به کار گیرید .

- از یک مرد بخواهید تا یک داستان خنده دار تعریف کند ، به این شکل او احساس می کند که در حال ایجاد کردن یک روحیه ی عاطفی مثبت و شاد است .

- اگر مردی حرفی ناراحت کننده می زند حالت تهاجمی به خود نگیرید . در عوض از او فاصله گرفته ، بگذارید بداند که رفتارش شایسته ی شما نبوده . اگر آرام و مثبت باقی بمانید ، مرد متوجه می شود که کارش احمقانه بوده است .

### • حالت های درونی

منظورم از حالت ، احساسی است که شما در بدنتان دارید . آیا می توانید زمانی را به خاطر بیاورید که احساس شادی یا هیجان کرده اید ؟ آیا می توانید زمانی را به

خاطر بیاورید که احساس قدرت و انرژی کرده اید ؟

اگر می توانید ، پس می شود در هر موقع که بخواهید این احساسات را داشته باشید. بیشتر مردم از این خاطرات برای کمک به خوشحال شدنشان استفاده نمی کنند . آنها می گویند که " آنچه احساس می کنم واقعی نیست ، من فقط دارم تصور می کنم " . بسیار خوب ، من خبری برای شما دارم : شما همیشه این حالت ها را به خاطر آورده و تجسم می کنید ، پس می شود در مواقعی که به آن ها نیاز دارید در عوض اینکه منتظر باشید تا اتفاقی به ذهنتان بیایند ، آنها را تصور کنید !

به این شکل که : سه حالت مثبت روحی تان را یادداشت کنید ، حالت هایی را که دوست دارید در هر زمان دخواه آنها را احساس کنید . سپس سه موقعیت را در زندگیتان یادداشت کنید ، جاهایی که هر کدام از حالات روحی بالا را تجربه کرده اید .

سراجام چشمانتان را ببندید و خودتان را در هر سه موقعیتی که حالات دخواهتان را ایجاد کرده اند تصور کنید . در حین به خاطر آوردن ، شما کاری بی نظیر را با بدنتان انجام می دهید . برای مثال ، اگر دوست دارید که احساس قدرت و اعتماد به نفس کنید ، واقعه ای را به خاطر بیاورید که در آن همین احساس را داشته اید . در حالیکه واقعه را به خاطر می آورید ، هوا

را به سرعت بیرون دهید و لب هایتان را جمع کنید.

این کار مثل این است که بر روی بدنتان کلیدی برای احساسات مثبت نصب کنید . بعد، باید تمرین کنید که در محیط های متفاوت خودتان را در سه موقعیت بالا قرار دهید . ممکن است کمی کار ببرد ، اما زمانیکه در آن مهارت پیدا کنید ، قادر خواهید بود تا هر وقت احساس خوبی ندارید خودتان را در یکی از موقعیت های خوب زندگی تان تصور کنید .

### • یک داستان درباره ی یکی

زنی به نام ویکی هست که هر وقت با او بیرون می روم ، اتفاقات وحشتناکی برایش رخ می دهد . دیگران حرفهایی می زنند یا کارهایی می کنند که روزش را خراب می کند و دوستان و نزدیکانش دائماً موقعیت های دردناکی برایش ایجاد می کنند !

ویکی عاشق این است که درباره ی کارهای بدی که رئیس ، والدین ، دوستان ، غریبه ها و دنیا در حقش کرده اند صحبت کند و چیزی درباره ی ویکی وجود دارد که اگر بگویم از من متنفر می شود ...

ویکی دروناً از اینکه موقعیت احساسی دشوارتری نسبت به دیگران داشته باشد ، احساس رضایت می کند . از اینکه بفهمد این دیگران هستند که اشتباه می کنند و اوضاع را به هم می ریزند، احساس آرامش می کند

و این مسئله زندگی اش را ساده تر می کند و وقتی که دیگران مطابق میل او حرف نمی زنند و کاری را که او می خواهد انجام نمی دهند ، خلق و خویش بهم می ریزد. انگار که ویکی هیچوقت اشتباه نمی کند و تقصیری ندارد و این مشکلات و مسائل دیگران است که او را ناامید و سرخورده می کند. شما ویکی را ملاقات کرده اید . ویکی نامی است که من به شخصیت قربانی داده ام و همه او را می شناسیم . هر کسی در زندگی اش یک ویکی دارد . حتی شما ... بعضی اوقات ساده تر است که ویکی باشیم

چرا ویکی برای زندگی اش بهانه می آورد و دیگران را سرزنش می کند و چرا ویکی برای شما مهم است ؟

زیرا شبیه ویکی رفتار کردن ، شما را از شر مسئولیت اعمالتان و روبرو شدن با موقعیت های ناخوشایند دوروبرتان خلاص می کند و به این شکل مسئولیت کارهای اشتباه را بر گردن دیگران می اندازید . شما با این شیوه در رابطه با هیچ کس به جایی نمی رسید ، به خصوص در رابطه با مردان !  
**فصل پنجم . بزرگترین اشتباهاتی که زنها در رابطه با احساساتشان می کنند**

## • زنان خواستنی



بعضي مردان هنگام صحبت با دوستانشان از بعضي زنان به گونه اي خاص تعريف مي کنند که من بالاخره معني آن را متوجه شده ام . نوعي کد مردانه که براي تمام مردان دنيا قابل درک است . مردها ممکن است زني را که مي شناسند يک " زن خواستني " بدانند . شايد به نظر ساده و بي معني برسد ، اما وقتي مردها چنين حرفي را درباره ي يک زن مي زنند ، درباره ي يک ويژگي جالب و خاص صحبت مي کنند .

به اين معنا که اين زن نوعي رفتار عاطفي و اجتماعي دارد که عميقاً روي مرد تاثير مثبت مي گذارد و مهم تر اينکه اين حرف يک اشاره ي ضمني ست به اينکه مرد دوست دارد زمانش را با اين زن بگذراند . به اين معنا که بودن در کنار اين زن باعث به دست آوردن تجربياتي خوب و لذت بخش و انرژی مثبت مي شود !

بعضي مردها اگرچه متوجه نيستند ، اما با بيشتر زنها يک جور رفتار مي کنند . يعني رفتار و تجربيات بدی را که در گذشته با زني داشته اند ، به ساير زنان تعميم مي دهند .

ناراحت کننده است ، نه ؟ اما اتفاق مي افتد .

آيا هرگز با مردی درباره ي احساسات عميق و مسائل عاطفي صحبت کرده ايد جايبکه مرد در جواب ناراحت شده يا ساکت شود ؟

این عکس العمل به این دلیل است که مرد تجربه ای را که در گذشته با یک زن داشته به شما ارتباط می دهد. بعد از تماشای رفتار "زنان خواستنی" کارهایی را دیده ام که آنها انجام می دهند یا نمی دهند.

کارهایی که انجام می دهند:

- "زنان خواستنی" افکار و احساسات مثبت را در هر موقعیتی وارد می کنند

- "زنان خواستنی" برای راحتیشان نمی خواهند موقعیت اطرافشان را کنترل کنند. آنها علاقه دارند که با جریان حرکت کنند، مگر مواقعی که ایده یا نظری دارند و روی آن تاکید یا پافشاری می کنند.

- "زنان خواستنی" گزینه ها و کارهای دیگری نیز دارند تا آنها را راضی و خشنود نگه دارد و طوری رفتار نمی کنند که انگار محتاج توجه و رابطه با مرد هستند.

- "زنان خواستنی" سعی نمی کنند مرد را مجبور کنند تا کاری را انجام دهد یا حرفی را بزند که نمی خواهد، آنها ترجیح می دهند که مرد تصمیم خودش را بگیرد.

- وقتی که "زنان خواستنی" نیاز به کمک دارند، راهی ساده و غیر کنترل گرایانه را برای درخواستشان انتخاب می کنند. این زنان می دانند که

- درخواست کمک و طلب کردن آن به شیوه ای صحیح و مثبت به معنای رسیدگی کردن به عواطفشان است .
- "زنان خواستنی" می توانند با موقعیت های اجتماعی پیش آمده کنار بیایند . آنها به خاطر افراد و موقعیت ها عصبی نمی شوند .
  - "زنان خواستنی" به یکباره از مرد درخواست های زیادی نمی کنند و می دانند که فردایی هم وجود دارد .
  - "زنان خواستنی" نیازی ندارند که مرد احساسات و ایده هایشان را معتبر بشمارد .
  - "زنان خواستنی" از روراست بودن نمی ترسند .
  - "زنان خواستنی" می دانند که طرز صحبتشان در مورد خودشان ، احساس مرد نسبت به آنها را می سازد .  
و کارهایی که نمی کنند :
  - درباره ی مشکلات لاینحل، زیاد شکایت یا صحبت نمی کنند .
  - هر چیزی را که تجربه یا احساس می کنند به زبان نمی آورند و قبل از حرف زدن فکر می کنند .
  - مدام مسائل گذشته را پیش نمی کشند ، مگر اینکه واقعاً مهم باشد یا درباره ی آن صحبتی نشده باشد . در غیر اینصورت در زمان حال زندگی می کنند .

- سعی نمی کنند مرد را به صحبت درباره ی احساساتش وادار کنند ، چون می دانند که در این صورت مرد آنها را نیازمند خواهد دانست. مهم است که بدانید هدف انکار احساسات شما نیست . مهم است که شما احساساتتان را معتبر شمرده به آنها احترام بگذارید . بلکه هدف این است که شما به جایی برسید که بتوانید احساساتتان را مشاهده کنید و با استفاده از احساس و هوشتان ، تصمیماتی آگاهانه بگیرید .
- هنگامیکه واقعاً آزرده یا ناراحت هستید ، احساسات خود را نادیده نگیرید . مردها نیز حس غریزی دارند ، پس درباره ی احساساتتان به آنها دروغ نگویید.

### • پتانسیل عاطفی

ما خود دیگری نیز داریم که گاهی اوقات در زندگی بر ما غلبه می کند . به آخرین باری که واقعاً نگران یا عصبانی بودید فکر کنید ، یا زمانیکه بچه بودید ، آیا موقعی را به خاطر می آورید که اینقدر نگران و عصبی بوده باشید که بدنتان بلرزد و حرفها به طور خودکار از دهانتان بیرون بیایند ؟

همه ي ما در دروغمان غريزه ي زنده ماندن  
داريم .

اما اين غريزه چيزي نيست كه ما در زندگي  
هر روز به آن نياز داشته باشيم .  
ما در حيات وحش زندگي نمي كنيم تا بخواهيم  
بدون فكر براي پاسخ به هر موقعيتي آماده  
باشيم .

در مورد مردها ، عواطف هميشه قلب را به  
بدن مرتبط نمي كنند . هزاران سال قبل در  
پشت اين جدائي عاطفي ، هدي بوده است .  
جنگ ، شكار ، جفت گيري و رقابت هاي ديگر ،  
توانايي براي جدائي عاطفي را به امتياز  
براي مرد تبديل كردند .

در مورد زنها ، برنامه ريزي ژنتيكي  
متفاوت است . آنها بيشتر تمايل دارند كه از  
لحاظ عاطفي به افراد و چيزها وابسته شوند  
. در نتيجه زن بيشتر از مرد در ارتباط با  
انتخاب ، گزينش گراست و زمانيكه مرد مورد  
نظر را پيدا كند براي داشتن وابستگي  
عاطفي عميق تر با او مهياست .

در طبيعت حق با هيچ كس نيست . آنچه وجود  
دارد تفاوت است . اما احساسات بعضي زنها  
به آنها مي گويد كه اين تقصير مرد است كه  
از لحاظ عاطفي جداست و باور دارند كه اين  
كار مرد اشتباه است . آنچه متوجه نمي  
شوند اين است كه جدائي عاطفي اغلب يك  
انتخاب آگاهانه از طرف مرد نيست !

از آنجا كه راه هاي ارتباط برقرار كردن  
مرد و زن با هم متفاوت است ، تفاوت هاي

دردناک موقعی خودنمایی می کنند که توقعات متفاوتی ایجاد شده و یا زمان آن می رسد تا درباره ی رابطه ی رابطۀ ای جدی تر صحبت شود. این تضاد و تفاوت منشا سرخوردگی هایست که زنها از لحاظ عاطفی در ارتباط با مردها تجربه می کنند.

مفهومی در ارتباط با این ایده وجود دارد که من آن را "پتانسیل عاطفی یک مرد" می نامم. بعضی مردها با پتانسیل عاطفی بیشتری متولد شده اند. زنها در کل پتانسیل عاطفی عمیقی نسبت به مردها دارند. تعاملات عاطفی و شخصی ای که تجربه می کنند به آنها کمک می کند تا سریعاً به یک مرد وابسته شوند.

مردها در مقایسه، پتانسیل عاطفی خیلی پایینی دارند. تعاملات شخصی و عاطفیشان به اندازه ای نیست که آنها را به زنها وابسته کند. پتانسیل عاطفی مرد به یک زن بستگی به سرعت و عمق توانایی اش برای وابستگی و اتصال عاطفی با زن دارد. چندین راه وجود دارد تا زن در درک پتانسیل عاطفی به مرد کمک کند. اما در نظر داشته باشید که این کار همیشه سریع و راحت نیست و حتی به بعضی مردان که بیش از حد از لحاظ احساسی بسته هستند، نمی توان کمکی کرد!

چند راه خوب برای رسیدن به این منظور:  
- درباره ی زوج های دیگری که می شناسید و از لحاظ عاطفی به هم نزدیک

هستند و اینکه چطور با هم کارها را انجام می دهند ، صحبت کنید. اما از این راه به شیوه ای زیرکانه و هوشمندانه استفاده کنید . بیشتر مردان از زوج های دیگر بهتر یاد می گیرند تا اینکه بخواهند کارهای جدیدی را که ندیده اند امتحان کنند یا در ذهنشان بسازند .

- شیوه ی دید خود به مسائل را از طریقی بدون فشار با یک مرد در میان بگذارید ، اگر مرد کاری انجام داد که برایتان خوش آیند بود ، پس درباره ی احساسی که به شما دست داد با او صحبت کنید و به او بگویید که این عمل او چقدر باعث ایجاد احساس نزدیکی بیشتر در شما شده و او آن را درک خواهد کرد .

- بدون اینکه حالتی منفی به خود بگیرید یا انتقاد کنید، اشاره کنید که چطور بعضی زوجها و مردان به خاطر شریک نکردن دیگران در احساساتشان ، زندگی تنهایی را تجربه می کنند .

داستان ها و فیلم ها بهترین نمونه برای استفاده در این مورد است . فیلمی را با هم ببینید که یک چنین مفهومی را در خود داشته باشد و از او بپرسید که نظرش چیست و چه احساسی دارد . او را ترغیب کنید تا خودش به آن فکر کند تا بتواند زندگی اش را بهبود بخشد .

• مردان مناسب ، مردان نامناسب : شما  
چه کسی را دوست دارید ؟

چرا زنها مردان مناسب را برنگی گزینند ؟!  
چرا زنها مردان نامناسب را جدا و انتخاب  
می کنند ؟!

اگر شما قلبتان شکسته باشد ، فریب خورده  
باشید ، یا همه ی درونیانتان را داده  
باشید و در عوض چیزی دریافت نکرده باشید  
، پس می دانید که درباره ی چه چیزی صحبت  
می کنم .

حالا یکی دو دقیقه به این سوالات فکر کنید  
:

۱- چه چیزی در مردان دور از دسترس وجود  
دارد که برای زنان جذاب است ؟

۲- آیا هرگز به مردی که می دانستید  
مرد خوبی نیست ، علاقه مند بوده اید  
؟

۳- آیا مرد خوبی در زندگیتان وجود  
داشته که بخواهد با شما ارتباط  
برقرار کند و جذبیتان کند ، اما شما  
به او علاقه مند نبوده باشید ؟

خودتان را فریب ندهید ...

این تمرین به شما کمک می کند تا درک کنید  
که یک مرد خوب چطور به نظر می رسد و به  
این ترتیب می توانید مرد مناسب را  
انتخاب کنید . این درگیر شدن با مردان  
نامناسب است که شما را به دردسر می  
اندازد !



اما به دلایلی زنان مردان مناسبی را که می خواهند رابطه ای عمیق و بهتر را با آنها داشته باشند انتخاب نمی کنند. می خواهم جواب را خودتان پیدا کنید، چرا که این راه برای یادگیری موثرتر است . آیا زنان با مردان نامناسب ملاقات می کنند ، اما با مردن مناسب ازدواج می کنند ؟!

موضوعی که وجود دارد این است که زنان معمولاً آن احساس عمیق شهوت جنسی را نسبت به مردان خوب احساس نمی کنند . زن فکر می کند که مرد خوب فقط کارهای خوب انجام می دهد و این مسئله جذابیتی برای زن ایجاد نمی کند .

من مردانی را می شناسم که واقعاً خوب هستند و برای خشنود کردن زنها و جلب توجهشان سخت تلاش می کنند ، اما کارشان در نهایت بی فایده است و جالب اینکه این قضیه به همین شکل در مورد زنان خوب هم صدق می کند ، یک زن خوب بودن به تنهایی مرد را متقاعد نمی کند که شما مناسب او هستید !

موضوع این است که بیش از اندازه خوب بودن و مهربان بودن ، توجه بیش از حد کردن و متقاعد کردن ، احساس جذابیت را می کشد . چرا ؟

ضمیر ناخودآگاه ما معمولاً به صورت غیر قابل کنترلی به مسائل پاسخ می دهد. بیش از اندازه خوب بودن این پیغام را به سطحی

عمیق می فرستد که " این شخص دلخواه نیست و از موقعیت پایین تری نسبت به من برخوردار است " .

ما به چیزهایی که خیلی ساده به دست بیاوریم بهایی نمی دهیم !

برای دفاع از مردان خوب باید بگوییم که آنها معمولاً چیزهای بهتری برای ارائه به زنان دارند ( عشق ، اعتماد ، همراهی و ... ) اما زنان قادر نیستند این موضوع را درک کنند . چرا ؟

زنان نمی توانند یک احساس عمیق جنسی را نسبت به مردان خوب تجربه کنند ، این احساس همان قدرتی است که احساس جذابیت نسبت به مردان را برای زنان ایجاد می کند . احساسی که آنها را به سوی مردان نامناسب هدایت می کند !

شاید با من موافق نباشید اما زنان جذابیت عمیقی را نسبت به مردان نامناسب احساس می کنند .

البته من عقیده ندارم که مردها باید بدجنس و فریبکار باشند تا زنی را جذب کنند .

اما زنان یک مکانیسم جذابیت دارند که با صفات بدی مثل بی اعتنائی ، خود برتر بینی ، خودبینی و ... تحریک می شود . وقتی مسئله ی انتخاب مردان بد را در سمیناری پیش می کشم ، بیشتر زنان شروع به مخالفت می کنند .

سپس من این سوال را می پرسم که در گذشته با چگونه مردانی رابطه داشته اند ؟ و حدس بزنید که چه جوابی می شنوم !؟ زنان در حین بحث به این نتیجه رسیدند که خودشان مردانی را انتخاب کرده بودند که می دانستند صفات خوبی ندارند . وقتیکه این سوال را می پرسم که چرا ملاقات با چنین مردانی را ادامه می دادند ، جوابی که می شنوم تقریباً همه گیر است ! " حس جذابی عمیق را نسبت به او احساس می کردم " .

عده ای از آن با عنوان بیوشیمی جنسی یاد می کنند ، سحر این بیوشیمی واقعاً قدرتمند است . این قدر قوی که در بیشتر مواقع منطق و عقل را کنار می زند . انتخاب و ماندن با مردان نامناسب بزرگترین اشتباهی ست که من در زنان دیده ام و معمول ترین علت شکست زنها در روابط است !

### • تمایل کردن احساساتان به یک مرد

بعضی زنها به دنبال علائمی که نشان دهنده ی پتانسیل عاطفی خیلی پایین یک مرد است نمی گردند و یا حتی به سادگی این علائم را نادیده می گیرند . این علائم معمولاً بیانگر این هستند که یک مرد قادر به تجربه ی وابستگی و صمیمیت عاطفی چندانی نیست . در عوض ، زن سعی می

کند مرد را متقاعد کند که او نیز باید احساساتی عاطفی نظیر آنچه زن دارد را تجربه کند.

از نظر زن‌ها درگیری از لحاظ عاطفی در یک رابطه مسئله‌ای کاملاً معمولی است . پس وقتی مسائل به این شکل با یک مرد پیش نمی‌رود ، زن برای نقص‌های عاطفی مرد بهانه می‌آورد و سعی می‌کند که این کمبود را با تلف کردن منابع عاطفی خودش جبران کند . در این موقعیت ، زن تصور می‌کند که می‌تواند مرد را از لحاظ عاطفی تعمیر کند یا حداقل می‌تواند آنچه را که او ندارد با عواطف خودش جبران کند .

اما سرانجام با احساس خلاء ، فریب خوردگی و قدرناشناسی رها می‌شود . اگر شما چیزی درباره‌ی مردها بدانید ، متوجه‌اید که آنها دوست ندارند در هیچ جهتی هل داده شوند . به ویژه وقتی موضوع عواطفشان پیش می‌آید ، می‌توانند واقعاً لجباز باشند . برای بعضی مردها صحبت درباره‌ی عواطف کافی است ، اما سعی برای تغییر دادن آنها مثل انجام یک عمل جراحی مغز با چنگال سالاد خوریست !

شما از عهده‌ی این کار بر نمی‌آید . بهترین راه حل برای زن این است که دیدگاه عاطفی‌اش درباره‌ی یک مرد را با پتانسیل‌های خاص احساسی او تطبیق دهد ، یا اینکه تصمیم بگیرد که خودش را از همان ابتدا با مردی که پتانسیل عاطفی پایینی دارد درگیر

نکند . چراکه او از لحاظ عاطفي چيزي براي  
گفتن ندارد يا به عبارتي ديگر يك چاه خشک  
است .

### • بدهي رابطه

آيا هرگز احساس کرده ايد که در موقعيتي  
خاص مرد بايد در کنار شما باشد ، اما وقتي  
اين اتفاق نمي افتد ، سرخورده شده باشيد  
؟ يا آيا هرگز افسرده و دل شکسته شده  
ايد ، مثلاً وقتيکه مردیکه دوستش داشتيد  
ناگهان خواسته باشد رابطه را قطع کند ،  
هرچند که همه چيز بين شما عالي به نظر مي  
رسيد ؟

موقعي که شما با هم ملاقات مي کنيد يا در  
يك رابطه درگير مي شويد ، آيا اين به  
معنای تعهد براي بودن با هم نيست ؟!  
مگر قرار نيست به کسي که با او ملاقات  
مي کنيم اهميت نشان دهيم ؟!

خير بد اين است که بعضي مردها مسائل را  
اين گونه نمي بينند و همين امر باعث ايجاد  
يك شکاف عميق ميان مرد و زن مي شود .  
از لحاظ عاطفي ، بسياري زنان بلافاصله  
احساس مي کنند که مرد به آنها چيزي را  
بدهکار است ، زيرا آنها با هم هستند ( حتي  
اگر مسئله تعهد هرگز بيان نشده باشد ) !  
اين موقعيت هاي ناگفته در يك رابطه براي  
زنها به شدت معمول و دشوار هستند و البته  
، متوجه ام که بعضي مردها از لحاظ عاطفي

بسیار بسته هستند و زنها نمی خواهند که با سعی برای صحبت کردن یا پرسش درباره ی آنچه در قلب و مغز یک مرد می گذرد وضعیت را از آنچه هست دشوارتر کنند . انگار که این موضوع آخرین مسئله ایست که باید با یک مرد مطرح شود . به ویژه اگر رابطه جدید بوده و مرد به طور طبیعی از لحاظ عاطفی چندان باز نباشد!

اما کاری هست که بسیاری زنها انجام می دهند و شرایط را برای خودشان بدتر می کنند . آنها ایده آل هایی در ذهن خود دارند و مدام شرایط را با آن موقعیت ایده آل مقایسه می کنند . در نتیجه ، این زن هرگز به این احساس که همه چیز خوب است نمی رسد ، زیرا هرگز دقیقاً به موقعیت ایده آل ذهنی اش و آنچه دروناً از یک مرد توقع دارد دست نمی یابد .

احتمال دستیابی به مردی با این ایده آل ها آن هم در یک مدت زمان کوتاه یا متوسط ، خیلی کم است !

مردها در مسیر عشق و تعهد به این سرعت حرکت نمی کنند . این اتفاق فقط برای چند زن خوشبخت ، آن هم یک در میلیون ، رخ می دهد .

و اگر دوستان ازدواج کرده ی شما چیزی غیر از این را می گویند ، پس یا به شما دروغ می گویند یا به راحتی تمام سختی های طول راه و زمانی را که رابطه اشان دقیقاً آن

چیزی نبوده که می خواسته اند فراموش کرده اند.

پس ناامیدی ای که زنان به خاطر نرسیدن به آنچه اغلب می خواهند و توقع دارند تجربه می کنند ، روی دید کلی شان نسبت به مردها اثر می گذارد. در این موقعیت ، بعضی زنها از لحاظ عاطفی به مرد وابسته می شوند زیرا منتظرند تا مرد آن چیز را که می خواهند به آنها بدهد .

حقیقتی است که می خواهم بیان کنم : هیچ کس هرگز نمی تواند دقیقاً آنچه را که شما از لحاظ عاطفی می خواهید به شما بدهد . انسان ها پیچیده تر از آن هستند که نیازهای عاطفی شان در یک نفر خلاصه شده و توسط او برآورده شود .

پس وقتی که یک زن این باور را دارد که مرد می تواند و باید دقیقاً آنچه زن می خواهد را به او بدهد ، از لحاظ روحی و عاطفی به مرد وابسته می شود.

به این شکل که از او توقع دارد تا تمام نیازها و توقعات عاطفی اش را برآورده کند و این می تواند باعث شود که شما عواطف منفی و محتاجانه ای را از خود بروز دهید که حتی اوضاع را بدتر خواهند کرد . من کل این فرایند را " بدهی رابطه " می نامم و این چیز است که می تواند بلافاصله بعد از ملاقات یک زن و مرد ایجاد شود . این داستان یک دختر به نام لیزاست :

لیزا درباره ی تمام چیزهایی که در رابطه اش می خواهد فکر کرده است . او تصویری از رابطه ای که دوست دارد با یک مرد داشته باشد را در ذهنش ساخته است . حالا او به نوعی حس صداقت و راستی را با مرد مورد علاقه اش پیدا کرده و به خاطر صمیمیتی که دارند ، فکر می کند که رابطه شان متعهد است . از آنجا که او به مدت شش ماه با مرد ملاقات کرده است ، حس می کند که زمان آن رسیده تا رابطه وارد مرحله بعدی شود و از آنجا که به رابطه خیلی مطمئن است ، براساس نقشه هایی که از یک رابطه بلند مدت در ذهن دارد ، وابستگی اش را به مرد بیشتر می کند .

در ذهنش ، زمان آن رسیده است که همه چیز پیشرفت کند . پس لیزا درباره ی او با دوستانش صحبت می کند و اظهار تعجب می کند که چرا آن مرد درباره ی پیشرفت مشهود رابطه شان حرفی نمی زند .

و همه می پرسند :

- رابطه تان کی پیشرفت می کند ؟
- کی او پی می برد که باید با هم زندگی مشترک بسازید ؟
- کی هر دو به یک خانه نقل مکان می کنید ؟

دوستان ، خانواده و خلاصه همه کنجکاو می شوند و می پرسند و لیزا به شدت عصبی و نگران می شود . سپس همان کاری را می کند که مرد را دیوانه می کند ، همان کاریکه



باعث مي شود مرد بخواهد از رابطه فرار کند .

همانطور که ليزا فکر مي کند با خود مي گويد :

- شايد او مثل من فکر نمي کند !
  - چرا از صحبت در باره ي رابطه مان اجتناب مي کند ؟!
  - آيا او هم مثل بقيه کسانیکه دیده ام تعهد گريز است ؟!
  - آيا او هم همان کاري را ميکند که مرداني که دوستانم با آنها آشنا بوده اند، کرده اند ؟!
  - آيا اگر اين موضوع را پيش بکشم از کوره در مي رود و عصباني مي شود ؟!
- پس ليزا تصميم مي گيرد که درباره ي رابطه با مرد صحبت کند . او تمام افکار سرکوب شده ، توقعات و عصبانيت هاش را روي سر مرد مي ريزد و درباره ي تمام آن چيزهاييکه سزاوارش است و از مرد و رابطه توقع دارد صحبت مي کند و از او مي خواهد که به بدهي اش نسبت به رابطه اعتراف کند .

پس از آزاد شدن اين همه انرژي منفي عکس العمل اين مرد چيست ؟

مثل بيشتر مردان ، او با موقعيت هاي عاطفي عميق به راحتی کنار نمي آيد . احساس سردرگمي مي کند و نمي داند که اين همه انرژي منفي عميق از کجا مي آيد ؟! او نمي تواند باور کند که چنان کاري انجام داده

که نتیجه اش یک چنین فاجعه ی عاطفی عمیقی باشد .

پس او با عصیانیت و خشم به لیزا واکنش نشان داده و میدان جنگ را ترک می کند . چرا که از کنار آمدن با تمام مسائلی که به یکباره بر سر او ریخته اند احساس عجز می کند !

• ده اشتباهی که زنان در رابطه بامردان مرتکب می شوند ،  
اشتباهاتی که آنها را از یافتن مرد مناسب باز میدارد !

اشتباه اول :  
زندگی عشقیتان را روی پتانسیل های او سرمایه گذاری می کنید !  
آیا زنی را می شناسید که می خواهد مرد مورد علاقه اش طور دیگری رفتار کند ؟ البته که می شناسید .  
و درست مثل من ، مطمئنم دوستانی دارید که مرد مورد علاقه شان رفتار چندان خوبی با آنها ندارد . این جور زنان اغلب عذر و بهانه ای برای نقص های مرد دارند .  
چرا این طور می شود ؟ جواب ساده است .

زنهار و مردهار انتخابشان را بر اساس اينكه طرف مقابل چقدر با آنها خوب يا مهربان است ، قرار نمي دهند . زنهار مرد مورد نظرشان را به اين دليل انتخاب مي كنند كه احساس قدرتمندي از جذابيت را نسبت به او حس مي كنند .

بعضي زنهار به تحمل مردتي كه با آنها خوب رفتار نمي كند ادامه مي دهند .

اما چرا زن چنين كاري را مي كند ؟!

چون جذابيت قدرتمندي كه احساس مي كند را با ارتباط عميق اشتباه مي گيرد .

زناني كه اين كار را مي كنند به رابطه با مرداني نامناسب محكوم مي شوند ، مي پرسيد از كجا مي دانم ؟!

به خاطر اينكه صدها بار اين سرانجام را ديده ام و همچنين به خاطر اينكه خود من هم در گذشته چنين مردتي بوده ام . وقتي به گذشته و روابطم فكر مي كنم ، مي بينم كه من خودخواه بودم و چيز زيادي براي دادن به يك زن نداشتم .

تعجبم از اين است كه آن زنان چطور مرا تحمل مي كردند !

اما آنها اينكار را مي كردند و در تمام مدت اميدوار بودند كه من تغيير كنم . تنها چيزي كه در من ميديدند و باعث مي شد در كنارم بمانند پتانسيلي بود كه آنها در من ميديدند ، پتانسيلي براي سهم شدن احساسات و ارتباط برقرار كردن با آنها !

پتانسیلی برای تغییر کردن و عاشق ، همراه  
و مرد بهتری بودن و . . . .  
حقیقت این بود که من در مرحله ای از  
زندگی ام نبودم که بدانم چطور به رابطه  
ای عمیق تر با کسی فکر کنم یا حتی علاقه  
مند باشم !

اما این زنان دروناً باور داشتند که اگر  
سخت تلاش کنند می توانند جبران چیزی که در  
رابطه نبود را بکنند . آنها باور داشتند  
که من می توانستم شخصیت دیگری در رابطه  
با آنها پیدا کنم .

صحبت درباره ای نبردی بی سرانجام است و تا  
وقتی که شما این موضوع را درک نکنید ، نمی  
توانید با مردی که انتخاب می کنید  
موفقیته داشته باشید .

اشتباه دوم :

فرض اینکه شما از روانشناسی رفتار مردها  
کاملاً مطلع هستید !

( مردها متفاوت از زنها هستند ) لازم است  
که این حقیقت را بپذیرید و با آن کنار  
بیایید . وقتی که زنی مردی را می بیند به  
چیزهایی مثل شیوه برخورد ، حرکات بدن ،  
موقعیت اجتماعی و شخصیت او توجه کرده ،  
بسیاری مسائل برایش روشن خواهند شد .  
اما آیا این موضوع در مورد مردان هم  
صادق است ؟

همانطور که شما هم می دانید ، مردان بیشتر  
بینایی هستند . در نتیجه آنها اغلب مانند  
زنان متوجه ارتباطات غیر شفاهی نمی شوند و

معمولاً فاقد آگاهی زنها از دنیای عاطفی و شهودی هستند .

پس آیا مردها فقط به واسطه ی ظاهر از نظر جنسی به زنی جذب می شوند ؟ یا چیز دیگری در این میانه می گذرد ؟ می توانم بگویم که مردها مکانیسم های جذابیت خاص خودشان را دارند که در سطحی عمیق تر و با چیزی غیر از قیافه نیز تحریک می شود ، که این مسئله به خصوص در مورد روابط بلند مدت صادق است .

قیافه شاید واضح ترین راه باشد اما قدرتمند ترین راه نیست .

اگر بدانید که چطور از زبان بدنتان برای ارتباط برقرار کردن به شیوه ای صحیح استفاده کنید ، می توانید مردها را عمیقاً به خود جذب کنید .

اشتباه سوم :

وانمود کردن به اینکه چیزی خاص برای مرد هستید !

برای خشنود کردن مردها زنها مدام کارهایی می کنند تا توجه مردها را جلب کنند و دوست داشته شوند. یک ایده ی وحشتناک دیگر !

بسیاری زنان به اشتباه فکر می کنند که انجام کارهای غیر معمول برای جلب توجه یک مرد راهی عالی برای جذب مرد و نگه داشتن اوست . اما اشتباه است !

مردها هرگز نسبت به زنانی که برای جلب علاقه ی مرد نقش آدم های ضعیف را بازی می

کنند و برای به دست آوردن آنچه می خواهند غر می زنند ، جذب نمی شوند .  
در اینجا منظور من را اشتباه برداشت نکنید . کارهایی مثل ایجاد جذابیت جنسی و تشویق او برای سهم شدن احساساتش خوب هستند ، اما می بایستی واقعی ، غیر خودخواهانه و به موقع باشند .  
مجبور نیستید که مثل یک زن ساده و در دسترس رفتار کنید تا دوست داشته شوید و یقیناً مجبور نیستید طوری با او رفتار کنید که انگار هدیه ای از طرف خدا بر روی زمین است . انجام این جور کارها حقیقتاً و در سطحی ناخودآگاه در ذهن یک مرد موقعیت اجتماعی شما را در مقایسه با او پایین می آورد و روی دید او نسبت به شما اثر می گذارد .  
پس اگر فکر می کنید که جذب کردن بیشتر او به معنای تطبیق دادن خود با خواسته های او از همان ابتدای رابطه است اشتباه می کنید ، مجدداً به آن فکر کنید .  
با جستجوی تایید از یک مرد و تلاش برای پیدا کردن راهی به قلب او آن هم از طریق جذابیت جنسی، هرگز با یک مرد به جایی نخواهید رسید .  
اشتباه چهارم :  
سهم شدن آنچه نسبت به او احساس می کنید ، آن هم خیلی زود !  
متأسفانه اشتباه بزرگ دیگری که بیشتر زنان با مردان می کنند این است که خیلی

زود احساسات خود را با مرد سهم می شوند

مردان جذاب ، مجرد و موفق کم هستند!  
آنها توجه زیادی از جانب زنها دریافت می کنند !

بیشتر زنها متوجه این موضوع نیستند . مردان جذاب با زنان زیادی ملاقات می کنند ، آنها در این زمینه با تجربه می شوند و می دانند که چه می خواهند .

و چیزیکه بیش از هر چیز دیگری مردان جذاب را سرد کرده ، دور می کند ، زنانه هستند که خیلی زود می گویند که : " می

دونی ، من واقعاً تو رو دوست دارم . "  
این به مرد علامت می دهد که این زن می خواهد خیلی زود به عمق رابطه بپرد و از مرد توقع دارد که زندگی اش را پر و کامل کند . این جور حرفها جذابیت نمی آفرینند ، این کار را نکنید .

احساساتتان را کنترل کنید و آرام باشید .  
راه بهتری هم هست !

اشتباه پنجم :  
درک اشتباه سیگنال هایی که مرد می فرستد !

مردان دائماً درحال ارتباط برقرار کردن در رابطه با احساساتشان نسبت به زن و بروز اسرار بزرگی درباره ی خودشان هستند . اما بیشتر زنان به این سیگنال ها توجهی نشان نمی دهند یا حقیقت آنها را تشخیص نمی دهند .

سیگنال هایی که مرد می فرستد چهار سطح اصلی دارند :

۱. اجتماعی : موقعیت مرد در زندگی شخصی اش از لحاظ پایداری ، اعتماد به نفس و جهت حرکتش .

۲. عاطفی : آیا از نظر عاطفی در دسترس است یا نه .

۳. فیزیکی : آیا او جذب شما شده است و به چه دلایلی ؟

۴. حالت عشقی : آیا آماده ساختن یک رابطه ی رو به رشد برای آینده هست یا نه .

موضوع جالب این است که مردان این سیگنالها را به طور کاملاً تصادفی می فرستند .

اینها اطلاعاتی خوب برای زن هستند که مرد بدون قصد و نیت قبلی آنها را بروز می دهد .

اشتباه ششم :

تکیه بر توانایی طبیعی تان برای قضاوت درباره ی شخصیت یک مرد !

درک و شناخت مردم کار ساده ای نیست ، به نظر من زنان و مردان برای گفتن بعضی چیزها راه های مرموزی دارند . اما فقط موقعی می توانید به این اسرار ارتباطی پی ببرید که بدانید به دنبال چه چیزی هستید .

مثلاً زنها در آغاز رابطه با حرکات بدن، لحن صحبت و... ارتباط برقرار می کنند و حتی



مستقیم یا غیر مستقیم نشان می دهند که آیا برای رابطه ای جدی تر آماده هستند یا نه !

مردها متفاوت هستند آنها اغلب با ریشخند ، بذله گویی ، خودنمایی و حالت های غیر مستقیم دیگر ارتباط برقرار می کنند . خیلی به ندرت پیش می آید که یک مرد مستقیماً درباره ی اینکه آیا رابطه ای جدی تر و با معنی تری را با زن می خواهد یا نه صحبت کند . گذشته از علایق جنسیشان ، مردها سیگنال های زیادی را درباره ی خودشان می فرستند .

اشتباه هفتم :

توقع اینکه یک رابطه شما را کاملاً شاد کند !

اشتباهی که دیده ام این است که زنان فکر می کنند که مرد ، زندگی آنها را عوض کرده و آنها را کاملاً شاد و خشنود خواهد کرد . هرچند که موقعیت ها و روابطی هستند که این مسئله در آنها حقیقت پیدا می کند ، اما آنها استثنا هستند نه قانون !

حس اینکه زن از مرد می خواهد تا از او مراقبت کند به مرد فرمان فرار می دهد . به نظر من مهم است که مردم به هم کمک کنند تا احساس کامل شدن و رضایت کنند ، چه در یک رابطه ی عاشقانه و چه در خانواده و اجتماع و ..

اما اگر یک زن طوری ارتباط برقرار کند که انگار به دنبال این است که مرد از او

مراقبت کند ، او را کامل کند ، و چیزهایی شبیه این ... تاثیر خیلی بدی را روی طرز فکر آن مرد نسبت به خود می گذارد .

این کار بی تردید یکی از بدترین کارهایی است که یک زن می تواند در آغاز یک رابطه انجام دهد . پس شما به عنوان یک زن باید چه کار کنید ؟

شما می توانید مرد را به شیوه ای طبیعی تر به خودتان جذب کنید ، طوری که او خودش دلش بخواهد از شما مراقبت کند و نگران حالتان باشد . این تنها راهی است که چه در مورد مردان و چه زنان در این زمینه به کار می آید . یک انگیزش درونی خیلی قوی تر از اجبار بیرونی است .

اشتباه هشتم :

سعی برای اینکه او را متقاعد کنید که شما را دوست داشته باشد !

کاریکه بیشتر زنها هنگام ملاقات با مردیکه واقعاً دوستش دارند ، اما او چندان علاقه ای نشان نمی دهد ، انجام می دهند . زن سعی می کند که مرد را متقاعد کند تا طور دیگری فکر کند . خبر مهم برای شما این است که :

" شما نمی توانید احساس مرد را در رابطه با جذابیت عوض کنید "

هرگز ، هیچوقت و هرگز !

نمی توانید با منطق و دلیل مرد را متقاعد کنید که احساس متفاوتی نسبت به شما داشته

باشد . درباره اش فکر کنید . اگر مردی احساس جذابیتی نسبت به شما حس نمی کند ، چطور از او توقع دارید که نظرش را با دلیل عوض کند ؟

اما متأسفانه همه ی ما این کار را می کنیم . مردها در این زمینه حتی بدتر هستند .

آنها از زنانی که توجهی به آنها ندارند ، تعریف می کنند و برایشان هدیه می خرند . شاید زن از این رفتارها خوشش بیاید ، اما این رفتارها هیچ وقت باعث تغییر نظر زن نمی شود .

وقتی که مرد به زنی علاقه ندارد ، زن سعی می کند او را تعقیب کند ، از او تعریف کند ، او را متقاعد کند و تمام سعی اش را می کند تا به شیوه ای منطقی نظر مرد را درباره ی خودش عوض کند . ایده ی دیگری که به هیچ دردی نمی خورد !

اشتباه نهم :

وقتی که ندانید در هر موقعیتی باید چطور رفتار کنید !

مرد درباره ی آنچه از زن می خواهد ایده ی شفافی دارد البته منظورم فقط از نظر جنسی نیست .

شاید باورش برایتان سخت باشد اما باید بدانید که مردی که با او ملاقات می کنید ، برای خودش ایده ای درباره ی آنچه از شما می خواهد دارد و اگر نمی دانید که چطور به آن پی ببرید و در عوض فقط

بنشینید و از او دلبری کنید و یا دست به کارهایی بزنید که فکر می کنید با انجامشان از شما خوشش خواهد آمد ، او کمکی به شما نخواهد کرد !

پس سعی کنید تا به طریقی متوجه شوید که او از چه خصوصياتي در يك زن خوشش مي آيد .

اشتباه دهم :

کمک نگرفتن !

این بزرگترین اشتباه است . این اشتباه مانعی ست برای اینکه زنها به آن نوع رابطه ای که می خواهند ، برسند .

می دانم که دوست ندارید به نظر عاجز یا ضعیف برسید . ما دوست نداریم کمک بجواییم اما گاهی اوقات لازم است که از دیگران حتی مردان برای شناختنشان کمک بگیریم .

• **اشتباهي که زنها مي کنند و باعث مي**

**شود مردها عقب بکشند**

بسیاری زنها این اشتباه را می کنند . اشتباهی که باعث می شود تا احساس بسیار بدی داشته باشند !

سوال من این است که آیا شما هم این اشتباه را می کنید ؟

من در مورد زنانی صحبت می کنم که تمایل حقیقی خود برای یک رابطه ی عمیق و عشق را از مرد پنهان می کنند . آیا هرگز چنین احساسی داشته اید ؟

این مسئله زمانی اتفاق می افتد که شما مستقیماً در رابطه با احساساتتان با مرد صحبت نمی کنید. چراکه فکر می کنید که او را ترسانده ، فراری خواهید داد .  
اول می خواهم درباره ی آنچه که در دنیای روابط به عنوان یک مرد دیده ام صحبت کنم و داستانی جالب را برایتان تعریف کنم .  
من دیده ام که زنها با مردها چطور رابطه برقرار می کنند و همه جور راهی اعم از شادی و عصبانیت و عجز و ... را دیده ام و می دانم که هر کدام چه اثری روی مرد می گذارد . (و حتی در مفهومی وسیع تر اینکه این جور رفتارها روی همه ، اعم از زن یا مرد چه اثری می گذارد .)  
بگذارید وانمود کنیم که من مرد این قصه هستم و شما زن آن .  
ما همدیگر را ملاقات می کنیم و یکدیگر را دوست داریم .  
احساسات ما در همه ی زمینه ها به مرور زمان پیشرفت می کند . شما سعی می کنید که صبور باشید و احساسات خیلی زیادی را ابراز نکنید و می خواهید که خونسرد باشید . ما ارتباط فوق العاده ای داریم ، اما هرگز درباره ی آنچه در آینده و رابطه ی عمیق و ازدواج می خواهیم با هم صحبت نمی کنیم .  
زمان می گذرد و همه چیز به خوبی برایمان پیش می رود . نهایتاً شما به این مرحله می رسید که آن چیزی را که در رابطه می

خواهید از من دریافت نمی کنید . شما بیشتر می خواهید ، اما می ترسید که درباره ی آن صحبت کنید زیرا نمی دانید که من در چه موقعیتی هستم . شما ترسیده اید زیرا من در مورد تمام تجربیات بدی که در گذشته با زنان داشته ام با شما صحبت کرده ام و گاهی اوقات من حتی اظهارات منفی ای درباره ی زنان و احساساتشان به زبان می آورم .

شما نمی خواهید که تمام چیزهای خوبی که بین ماست را خراب کنید اما دروناً می دانید که باید با احساسات منفی ای که آرام آرام در ذهنتان ساخته می شوند دست و پنجه نرم کنید .

و من وقتی که می بینم ما داریم به هم نزدیکتر می شویم ، از همان شیوه های قدیمی ام برای گفتن اینکه " به دنبال چیزی بیشتر از آنچه الان در بین ماست نیستم " ، استفاده می کنم و شما هم درباره ی آنچه در ذهنتان می گذرد و احساساتتان مستقیماً چیزی به من نمی گوید .

و من هم چون یک مرد معمولی ام ( مثل بیشتر مردها ) چیزی نمی گویم . شما از دیدن اینکه من مثل گذشته رفتار نمی کنم ، عصبی و گیج می شوید . شیوه ی رفتاری من شروع به تغییر می کند . دیگر مثل گذشته به شما توجه نشان نمی دهم ، شما را متعجب نمی کنم و برایتان گل نمی آورم ، هر روز خسته ام و حوصله ی بیرون رفتن ندارم ، کمتر تماس می گیرم ، دیگر

مثل گذشته تمایلی برای شروع یک رابطه ی فیزیکی ندارم .حتی شاید به این فکر بیفتید که من با زن دیگری ملاقات می کنم !

و بعد از چند ماه من حتی دورتر می شوم و بعد چه اتفاقی می افتد ؟

شما به این نتیجه می رسید که با این اوضاع احساس راحتی نمی کنید و باید درباره اش حرف بزنید . اما می ترسید که آنچه را که می خواهید ابراز کنید ، پس اجازه می دهید که این احساسات منفی در درونتان انباشته شوند تا اینکه احساس عجزتان نمایان می شود .

و خلاصه اینکه ... شما بزرگترین اشتباهی را که می توانید با یک مرد مرتکب شوید ، انجام می دهید .

شما شروع به صحبت درباره ی رابطه ای عمیق می کنید ( نگران می شوید و خونسردیتان را از دست می دهید ) و تمام تمایلات ، ترسها ، عجزها و رویاهایتان با یک انفجار بزرگ احساسی بیرون می ریزند . این اشتباه بزرگ می تواند همراه با جروبحث و جیغ و داد و حتی اشک باشد . می تواند شامل :

- شکایت درباره ی موقعیت کنونی رابطه باشد
- صحبت درباره ی کارهای بدی که من نسبت به شما انجام داده ام باشد

- نشان دادن احساس عجز شما در رابطه با کمبود چیزی احساسی باشد

- نگرانی از این که چرا من آنطور که شما توقع دارید احساس نمی‌کنم ، باشد

- پیش کشیدن مسائل و بحث‌ها و ناامیدی های قدیمی باشد

اما موضوع این است که این مسائل همیشه یک تنش عاطفی شدید و یک درام ایجاد می‌کنند . به خصوص در رابطه با مردان این آخرین کاریست که می‌توانید برای از بین بردن کوچکترین آثار مثبت در ذهن او به کار ببرید .

این تنش با او می‌ماند و او هرگز آن را فراموش نخواهد کرد .

در ذهن او ، حالا شما زنی هیستریک و درگیر با مشکلات روحی هستید . ذهن او بر اساس رفتارتان ، شما را برایش تعریف می‌کند و او را می‌ترساند .

این شیوه ایست که شما در هنگام دوست نداشتن چیزی یا افسرده بودن به کار می‌برید ، اما او فکر می‌کند که این همان چیزیست که اگر به شما متعهد شود ، هر روز خواهد دید .

بله می‌دانم که این طرز فکر عادلانه نیست ، اما این واقعیت احساسی است که مردها در این گونه موقعیتها درک می‌کنند . اصلاً مهم نیست که زن چقدر مرد را دوست دارد یا چقدر نیاتش خوب بوده !



شنیده ام که صدها مرد درباره ی چنین دیدگاهی از زنان صحبت می کنند و اینکه چقدر می ترسند که باز با زنی با این ویژگیها ملاقات کنند .

در حقیقت ، این ترس در بیشتر مردان آنقدر بزرگ است و آنها آن چنان می خواهند که از بودن با چنین زنانی اجتناب کنند که حتی اگر یکبار این رفتار را از شما ببینند ، تصمیم خودشان را می گیرند !

بله می دانم ... این طرز فکر بالغانه نیست و خودخواهانه و ناعادلانه است ، اما این موقعیتی ست که بسیاری زنها در رابطه با مردها به آن می رسند .

پس چطور از این قضیه اجتناب کنید در حالیکه هنوز می خواهید درباره ی احساساتتان صحبت کنید ؟

قدم اول

همانطور که لازم است یک مرد شما را درک کند ... شما نیز نیاز دارید تا آنچه را که در ذهن او می گذرد درک کنید .

بگذارید با صراحت بگویم . زنها دروناً باور دارند که رابطه شان با یک مرد به طور طبیعی و بدون نیاز به هیچگونه صحبتی در این زمینه ، به چیزی عمیقتر تبدیل خواهد شد !

صادقانه بگویم که این قضیه درباره ی ما مردان صدق نمی کند . اگر شما فرض می کنید که رابطه تان عمیق است و احساس او مثل شماست ، اشتباه می کنید !

مردها گمان نمی کنند که یک رابطه ، با هم بودن ، وقت گذراندن با هم و خیلی چیزهای دیگر به معنای متعهد شدن به یک رابطه ی عمیق است . شاید بعضی مردان اینطور باشند اما بیشترشان اینطور نیستند . در ارتباط با بیشتر مردان لازم است که شما آنچه در یک رابطه از آنها می خواهید را به شیوه ای واضح و مستقیم برایشان بیان کنید تا آنها هم موقعیت را درک کنند . بله درست است ... شما باید برای صحبت درباره ی این قضیه داوطلب شوید !  
ترسیدید !!؟

بسیاری زنان فکر می کنند که " زنانی که مردانی را یافته اند که همه چیز بینشان به خوبی و آنطور که باید پیش می رود " ، خوش شانس هستند .

هر چند که بعضی مردان هستند که برای یک رابطه ی عمیق آماده می باشند ، اما در مورد زنانی که راهی را برای ارتباط با مرد در این زمینه یافته اند ، این قضیه ربطی به شانس ندارد .

به عبارت دیگر ، آنها وقت صرف کرده اند و اطلاعات صحیح را پیدا کرده اند و راهی یافته اند تا به شیوه ای خاص در این زمینه با مرد ارتباط برقرار کنند . ساده نیست اما ، راهی سریع برای این کار وجود دارد . به خواندن ادامه دهید ...

قدم دوم

لازم است درك كنيد كه چه چيزي باعث شده  
تا شما اين اشتباه بزرگ را بكنيد !  
هركسي مي خواهد كه نيازهايش برآورده  
شوند . اين طبيعت ماست . بيشتر مردم اعم از  
زن و مرد مي خواهند كه درباره ي آنچه  
فكر مي كنند و آنچه مي خواهند صحبت كنند  
و صحبت كنند !  
ریشه ي اين مشكل در نيازهاي برآورده  
نشده است . پس ریشه ي اين اشتباه بزرگ هم  
در نيازهاي برآورده نشده ايست كه شما در  
رابطه مي خواهيد ...  
بدون اينكه به ديدگاه مرد ، حالت عاطفي  
اش ، مهارت هاي ارتباطي اش و گذشته اش  
توجهي کرده باشيد !  
وقتي كه شما اين كار را مي كنيد ، در  
حقيقت ناآگاهانه به او مي گوييد كه شما  
به احساسات و آنچه مي خواهيد خيلي بيشتر  
از آنچه او احساس مي كند و مي خواهد  
علاقه منديد .  
ضمناً من اين اشتباه بزرگ ارتباطي را حتي  
در دنياي تجارت هم مي بينم . مثلاً كسانيكه  
با شما تماس مي گيرند و در زمينه ي فروش  
چندان با تجربه نيستند !  
اولين چيزي كه توجه را جلب ميكند ،  
خودخواهي آنهاست ...  
و اين مسئله به سرعت من را در حالت  
تدافعي قرار مي دهد . اما اگر آنها چيزي  
درباره ي من و نيازهايم مي دانستند ، همه  
چيز عوض مي شد . اگر ببينم كه آنها به

نیازهای من فکر کرده اند و می دانند که چگونه به من کمک کنند ، فوراً به اشخاصی با ارزش در نظر من تبدیل می شوند . بگذارید با این دیدگاه به بحث خودمان برگردیم .

خیلی ساده ، اما بسیار قدرتمند !  
" شاید به نظر کلیشه ای برسد ، اما باید یاد بگیرید که او را شنیده و درک کنید . صبر ، همدردی و درک ، قدم های اول برای ایجاد رابطه ی عمیقی که آرزوی شما را دارید هستند " .

اما باید مراقب باشید که به زنی تبدیل نشوید که همه چیزش را می دهد و نهایتاً رها می شود !

از درایت و غریزه تان برای مراقبت از خودتان استفاده کنید . من می دانم که این توانایی های زنانه ی شما به قدر کافی مورد استفاده قرار گرفته نشده اند ، پس بهتر است که آنها را به عنوان ابزاری قدرتمند مورد استفاده قرار دهید .

#### قدم سوم

چطور از اشتباه بزرگ اجتناب کنیم . اجازه دهید تا اطلاعات مهمی را در رابطه با مردان در اختیارتان قرار دهم ...  
مردها در رابطه با مسائلی که زنها به روشنی در روابط تشخیص می دهند ، خام و بی تجربه هستند .

تا اینجا می دانیم که مردها در رابطه با شروع کردن مکالمات درباره ی روابط عمیق

عاطفی ، ناتوان هستند . متاسفم ، اما بیشتر اوقات این کار شماست تا این جور بحث ها را پیش بکشید !

مهم است که این جور بحث ها را با این دیدگاه آغاز کنید که خواسته های او و خودتان ( هر دو ) را در نظر بگیرید . اگر مرد حس کند که شما نیازها و احساسات او را مقدم می شمارید و همیشه خواسته ی او را مورد توجه قرار می دهید ، من قول می دهم که او به خاطر این مسئله عاشقتان خواهد شد !

هیچ قانونی نمی گوید که شما نمی توانید برای به دست آوردن آنچه می خواهید ، ایده ها و احساسات فرد دیگری را در نظر بگیرید !

در حقیقت یک هدف کلیدی در معاملات ، این است که اجازه بدهی طرف مقابل اول صحبت کند . وقتی که شما اول گوش می دهید ، همیشه این امتیاز را خواهید داشت که بفهمید طرف مقابل دقیقاً چه چیزی می خواهد و این شناخت عامل ایجاد تاثیر و ابزار قدرت است .

وقتی که شما از یک جایگاه مثبت اول به مرد گوش می دهید ، او ۱۰۰۰۰ بار توجه بیشتری به شما خواهد کرد و نسبت به آنچه می گویند و می خواهید ، پذیراتر خواهد بود . در عوض بیان خواسته هایتان همراه با نیاز و ترس و اضطراب ، این روش را امتحان کنید !

## • احساسات شما به او چه می گویند

اشتباهی که تقریباً همه ی زنها در رابطه با مردی که به او علاقه مندند ، مرتکب می شوند !

به خودتان اجازه ندهید تا در کنار شخصی که به او علاقه مندید ، به گونه ای منفی و خودویرانگرانه ، بیش از حد احساساتی باشید .

چرا مردها در مقابل احساسات شدید ، توجه بیش از حد و ... واکنش بدی نشان می دهند ؟!

حقیقت این است که این کارها به مرد نشان می دهد که شما از لحاظ عاطفی خارج از کنترل هستید و هیچ چیز به اندازه ی زنیکه به این شکل از لحاظ عاطفی خارج از کنترل باشد ، مرد را فراری نمی دهد .

اجازه دهید چیزی را به شما یادآوری کنم ، بیشتر زنان در آغاز ملاقات با یک مرد فوق العاده ، ایده ها و احساسات و عقاید مثبتی درباره ی اینکه رابطه چگونه پیش خواهد رفت دارند و قدرت این احساسات مثبت است که به زن کمک می کند تا ترسها و احساسات منفی گذشته را فراموش کند و قدم در رابطه ای جدید بگذارد .

در این موقعیت بیشتر زنان در ذهنشان با خود می گویند که حالا من باهوش ترم ، این بار همه چیز متفاوت است، من آن دوره ی

زندگی ام را که به مردها اجازه می‌دادم  
زندگی ام را خراب کنند ، پشت سر گذاشته  
ام ، این مرد مثل بقیه به من صدمه نخواهد  
زد و چیزهایی شبیه این !  
اما واقعیت این است که بیشتر زنانی که به  
خودشان چنین حرفهایی می‌زنند ، تغییر خاصی  
نکرده اند . تنها چیزی که تغییر کرده  
صحنه ی بازیست و آنها هنوز ترسها و  
احساسات و عقاید منفی خود را به همراه  
دارند .

و بالاخره در رابطه ی جدید هم روزی اتفاق  
بدی ( هرچند کوچک ) می افتد و تمام آن  
ترسها و احساسات منفی به ناگهان از جایی  
سردر می آورند . احساس دلهره برمی گردد و  
آن مشکلاتی که فکر می کردند پشت سرگذاشته  
اند ، دوباره پیش می آیند .  
مجدداً زن از کوره در می رود ، مضطرب می  
شود و صداها دوباره در سرش تکرار می  
شوند :

" حتماً من مشکلی دارم " ، " مرد خوبی  
وجود ندارد ... آنها همه خودخواه هستند و  
من هرگز کسی را پیدا نخواهم کرد که من را  
درک کند و من را به خاطر خودم دوست  
داشته باشد " ، " من هرگز عشق واقعی را  
نخواهم یافت ، پس بهتر است خودم را از این  
ماجراهای دردناک دور کنم " .  
حتم دارم که شما هم می توانید به این  
لیست موارد منفی دیگری را از صداها ی

منفي ذهنتان اضافه كنيد ، همه ي ما مي توانيم !  
چيزيکه من از اين صداها ياد گرفته ام اين است که ...  
وقتيکه اين صداهاي منفي شروع به بلندتر شدن مي کنند ، زنها اعتماد به نفس ، مثبت و خوش بين بودني را که به آنها کمک مي کرد در اوایل رابطه با يک مرد موقعيتي عالي را ايجاد کنند ، از دست مي دهند و ترس بر آنها غالب مي شود !  
تمام تمايلات و خواسته هاي خوب ناپديد شده ، احساسات تدافعي و منفي جاي آنها را مي گيرد و اين يعني کنترل نداشتن روي عواطف !  
اين طرز رفتار ۱۰۰٪ مرد را دفع خواهد کرد . مردها نمي خواهند با زناني که از همان ابتداي رابطه از لحاظ عاطفي وابسته مي شوند و با اولين مشکلات خودشان را مي بازند ، درگير شده يا به آنها متعهد شوند .  
زنان پس از آنکه در رابطه سرمايه گذاري کرده و به مرد نزديک مي شوند ، با ديدن اولين مشکل يا رفتار غير متعهدانه ي مرد ، دروناً از کوره در مي روند .  
وقتيکه مرد جواب تلفن را نمي دهد يا خود را کنار مي کشد ، زنها نگران شده با ترس و اکنش نشان مي دهند .  
وقتيکه مرد در همان زمان و مثل زن احساساتش را سهم نمي شود ، زن عصبي شده و درمورد هرچيزي در رابطه با مرد دچار ترديد مي شود .



نتیجه ای که می‌گیریم این است که اگر شما به خودتان اجازه دهید تا در رابطه با مرد بیش از اندازه احساساتی و نگران شده و حالت عاطفیتان به رفتار او وابسته شود و بدتر از همه اینکه کنترل احساساتتان را از دست بدهید و با این ترسها و احساسات شروع به صحبت با مرد کنید ، او را فراری خواهید داد .

بیشتر مردان حتی با بهترین دوستانشان با حالتی حاکی از ترس یا احساساتی شدن ، صحبت نمی‌کنند . مردها ترجیح می‌دهند که با آن روبرو شده ، مبارزه کنند ، انکارش کنند یا به شیوه ای مردانه ترسشان را خنثی کنند . در حقیقت هرکاری به جز مشاهده یا سهمیم شدن آن ! شما آنچه را که سهمیم می‌شوید ، ایجاد می‌کنید .

بگذارید احساسات را به دو دسته تقسیم کنیم :

احساساتی که از نظر شما مثبت هستند و احساساتی که از نظر شما منفی هستند .  
عصبانی نمی‌شوید اگر هنگامیکه افسرده هستید و نیاز دارید که یک مرد فقط به شما گوش کند ، در عوض او حالتی جدی به خود بگیرد و فقط به این دلیل که شما می‌خواستید احساسی را با او سهمیم شوید ، خودش را کنار بکشد !؟

اگر این تجربه را داشته اید و در آن موقعیت عصبانی شده اید ، درسی است که باید یاد بگیرید :

عواطف واگیردار هستند . به عبارت دیگر زمانی که شما چیزی را احساس می کنید ، می توانید به سادگی آن را به کسی که دارید احساسات را با او سهیم می شوید ، انتقال دهید و هرچقدر احساسات قدرتمند تر باشد ، بیشتر به طرف مقابل انتقال پیدا خواهد کرد .

حالت روحی شما در هر دو صورت (مثبت و سازنده یا منفی و مخرب ) منتقل خواهد شد !

و هنگامی که این حالت روحی به یک احساس قدرتمند مبدل می شود ، به ذهن و بدنتان غلبه می کند و بعد شما به واسطه ی حرکات بدنتان و کلمات آن را بیان می کنید .

در بعضی موقعیت ها این مسئله می تواند خیلی مثبت باشد . مثلاً وقتی که مرد مورد علاقه تان شما را با یک شام عاشقانه و نور شمع و حرفها و احساسات صادقانه غافلگیر می کند ، باعث می شود که احساساتش بر او غلبه کرده و شما را نیز با خود همراه می کند .

اما این موضوع می تواند یک چهره ی منفی قدرتمند نیز داشته باشد .

آیا پیش آمده که در حالیکه شما به مردی بیشتر جذب می شدید او کمتر با شما ارتباط برقرار کند . احتمالاً این قضیه شما را نیز

عصبی و نگران کرده . وقتیکه احساسی آنقدر قدرتمند می شود که تبدیل به خود شما می شود ... آن وقت است که از کنترل خارج می شوید .

احساسات باعث می شوند که بخواهید دیگران را کنترل کنید ، فقط برای اینکه خود را به موقعیتی که در آن راحتید برگردانید ! و به جای اینکه به سادگی درباره ی آنچه می خواهید ارتباط برقرار کنید، کاری می کنید که شخص دیگر هم دقیقاً همان احساسات بدی را که شما تجربه می کنید ، تجربه کند . کاری که شاید نتیجه اش در کوتاه مدت آرامش بخش باشد .

به این شکل شما احساسات را از سینه ی خودتان خالی کرده اید اما آثار بلند مدت این عمل چندان خوشایند نخواهد بود .

ترس و نیروی ناخودآگاه عواطف قدرتمند ، خاطرات قدرتمندی ایجاد می کنند . ما خاطراتی را که در حین رخ دادنشان احساسات قدرتمندتری داشته ایم را بهتر به یاد می آوریم .

جذابیت عاطفی مرد را به بودن در کنار شما معتاد خواهد کرد

مطمئناً درک کرده اید که من می خواهم به شما پیشنهاد کنم که در موقعیت هایتان با یک مرد بر احساسات خود مالکیت داشته باشید . باید به خاطر داشته باشید که حس جذابیت مرد با اینکه شما دقیقاً همانی باشید که احساس می کنید ، تحریک نمی شود !

شاید والدین و دوستانتان به شما عشقی بی قید و شرط بدهند ، اما مردها هرگز احساس عشق و هیجان و ارتباط را با زنی که همه ی احساساتش را نشان می دهد سهیم نمی شوند . دو دلیل برای یاد گرفتن اینکه چطور در کنار یک مرد به احساسات خود مسلط باشید:

۱- اگر احساسات شما خیلی زود بر شما غلبه کنند ، دیگر قادر نخواهید بود تا به شیوه ای لذت بخش با یک مرد ملاقات کنید .

۲- مردها از زنانی که احساساتشان ، آنها و عکس العمل هایشان را تحت کنترل دارد ، خوششان نمی آید . درست مثل موقعی که زن در مورد هر حرف یا عمل مرد بیش از اندازه احساساتی یا محتاجانه رفتار می کند ! زنان بیش از حد محتاج هرگز به جایی نمی رسند که بتوانند لذت هیجان با مرد بودن را به گونه ای که آنها را عمیقاً به هم نزدیک تر کند ، درک کنند .

درباره ی دلیل اول با هم صحبت کردیم ، پس اجازه دهید که درباره ی دلیل دوم با هم صحبت کنیم .

چرا مردان از زنان بیش از اندازه احساساتی خوششان نمی آید ؟ زیرا مردها هرگز نسبت به زنی که بتوانند او را کنترل کنند ، احساس جذابیت نخواهند کرد . هرچه کنترل بیشتری روی شما داشته باشند ، کمتر نسبت به شما احساس جذابیت

خواهند داشت . هرچه شما قابل پیش بینی تر شوید و کمتر چالش طلب باشید ، حس جذابیت او نسبت به شما کمزنگتر خواهد شد.

#### قدم اول

به گمان من اولین قدم برای یادگیری اینکه بتوانید بر احساساتان مالکیت داشته باشید ، درک این است که این احساسات چگونه تحریک شده اند . چیزی اتفاق افتاده که از درون شما را به عکس العمل واداشته . احساسی بدون آنکه به آن فکر کرده باشید ، رخ داده و اغلب حاصل معنایی است که شما از موقعیت برای خودتان برداشت می کنید !

مثلاً فرض کنید که مردی را ملاقات کرده اید و از او خوشتان آمده ، اما بعد از ملاقاتتان مرد با شما تماس نگرفته . بعد از یکی دو روز شما چه فکری می کنید ؟ "شاید او از من خوشش نیامده " ، " شاید زن دیگری در زندگی اش وجود دارد " ، " شاید حوصله ی من را ندارد " !

به عبارت دیگر ، شما تصور می کنید که تماس نگرفتن او به معنای تمام چیزهاییست که گفتم . ایده ی دیگری که متوجه آن شده ام این است که زنها اجازه می دهند تا عواطفشان بر آنها غلبه کنند و بدترین احتمال ممکن را در نظر می گیرند و بعد عصبانی می شوند !

نکته این است که بیشتر ما ( زن و مرد ) ،  
از ذهنمان برای تصور بدترین موقعیتها  
استفاده می کنیم !

مثلاً وقتی طرف مقابلمان با ما تماس نگرفته  
، شروع به تصور دلایل بد ممکن می کنیم و  
بعد تصویری از او و مثلاً زن خیالی را در  
ذهنمان می سازیم و بعد به شدت عصبانی می  
شویم . طرز فکری که باعث می شود تمام  
کارهای احمقانه ی ممکن از ما سر بزند و  
طرف مقابل را ترسانده ، فراری دهد . مثلاً  
صد مرتبه زنگ بزنیم و بعد از پیدا کردن  
او با عصبانیت بپرسیم که کجا بوده و چه  
کار می کرده !

در عوض این کار، به خودتان کمکی بکنید :

(۱) نتیجه ایده آلتان را تصور کنید.

(۲) از این موقعیت برداشتی مثبت داشته  
باشید .

اگر او الان با شما تماس نگرفته ، تصور  
کنید که او عصبانی و گرفتار است و به  
این فکر کنید که وقتی تماس بگیرد حتی مشتاق  
تر خواهد بود ، چون مدتی ست که با هم  
صحبت نکرده اید !

اگر مردی به شما می گوید که در حال حاضر  
و به خاطر گذشته اش آماده ی یک رابطه ی  
عمیق نیست ، اولاً درک کنید که او این  
احساس را دارد زیرا واقعاً از شما خوشش  
آمده و به رابطه ی عمیق با شما فکر کرده  
!

او می ترسد که احساساتی عمیق نسبت به شما پیدا کند و هنوز نمی داند که اگر این اتفاق بیفتد چطور با آن کنار بیاید. شما نقص و مشکلی ندارید و او خواسته که شما این مشکلش را از همان ابتدا بدانید و اینکه این مشکل خود اوست نه شما!

آیا به نظر عجیب می رسد؟ چیزی که باید به شما بگویم این است که زنانیکه به رابطه ای عمیق با یک مرد جذاب دست یافته اند، این طرز فکر را داشته اند.

آیا هرگز ملاحظه کرده اید که افراد با اعتماد به نفس به موقعیت های بهتری می رسند! افراد خوش بین، به موقعیتها ی خوش بینانه تری دست می یابند و مثلاً افرادی که به شانس اعتقاد دارند شانس بیشتری می آورند و کسانی که منفی فکر می کنند به موقعیتها ی منفی بیشتری در زندگی شان برخورد می کنند!

هرچه بیشتر توقع داشته باشیم که یک موقعیت به خوبی پیش برود، همه چیز خوب تر پیش خواهد رفت. سعی کنید که خود را در مرکز موقعیتها نگه دارید و در مسائل غرق نشوید!

چطور از سد مقاومت او برای یک عشق بادوام بگذرید

فکر می کنید که چرا بعضی زنان عشق حقیقی را پیدا می کنند اما بعضی دیگر هرگز به آن نمی رسند؟

زناني که به عشق حقيقي مي رسند ، چند ويژگي عاطفي و رفتاري مشترک دارند . بگذاريد با پرسيدن يک سوال به اين ويژگيها برسيم .

چه تفاوتی میان زناني که در روابط به عشق نمی رسند با زناني که به عشق می رسند وجود دارد ؟ آیا به خاطر این است که زنان گروه دوم به طور شانسى مردان مناسب را پیدا می کنند ؟!

بسياري زنان باوري ناخودآگاه درباره ي مردان ، عشق و روابط را در ذهن خود دارند . طرز فکري که حتي زندگي شان را بدتر و سخت تر مي کند . ایده اي که مي گويد "فقط موقعي مي توانند يک زندگي عشقي کامل داشته باشند که مرد مناسب را بيابند و موقعيکه مردی مناسب و جاافتاده از راه برسد همه چیز به خوبي پيش خواهد رفت و بعد عشق بدون تلاش جريان خواهد يافت" .

اما متاسفانه بيشتر زنان اين مرد ایده آل را هيچوقت پیدا نمی کنند ! مسائل و مشکلات ما را دنبال می کنند و در هر رابطه و با هر کسي ما را پیدا می کنند . این به این معناست که شما حق انتخاب دارید . مي توانيد منتظر آن شانس يک درصدي باشيد ( مرد کامي که از راه برسد و همه چیز را مرتب کند ) و ديگر هيچ مشکلي با هم نداشته باشيد !



یا اینکه سعی کنید تا با ۹۹٪ باقیمانده رابطه ای خوب را بسازید .  
رفتارهای مردانه ای که سد راه یک عشق و رابطه ی بادوام می شوند  
آیا شما یا دوستانتان موقعیتی را داشته اید که دقیقاً اشتباهات مشابه را در رابطه با مردان مختلف در روابط مختلف مرتکب شده باشید؟!  
مثلاً موقعی که با مردی از لحاظ فیزیکی صمیمی شده باشید ، اما او ناگهان دیگر با شما تماس نگیرد!  
یا مثلاً شما از لحاظ روحی و احساسی به مردی نزدیک شده باشید ، اما او همچنان که شما نزدیکتر می شوید ، عقب بکشد و از شما دور شود!  
چطور این شرایط یکسان برای یک زن در رابطه با مردان مختلف تکرار می شود؟!  
آیا بعضی زنان فقط این جور مردان را به خود جذب می کنند؟!  
شاید ...  
اما حقیقت این است که این موقعیتهای تقریباً در شرایط مختلف و با مردهای مختلف معمول هستند ، صبر کنید ...  
اگر این موقعیتهای این قدر معمول هستند ، پس چرا برای زنانی که از روابط عالی سردر می آورند ، اتفاق نمی افتند؟!  
چرا آنها به این راحتی با مردشان کنار می آیند?!

آیا دلیلش این است که مردانی که این جور زنان با آنها هستند ، بهتر و باهوشترند و از لحاظ عاطفی بالغ ترند؟!

جواب این سوال جالب است . . . بیشتر مواقع جواب این سوال " منفی " است ، این مردان با مردان دیگر چندان متفاوت نیستند !

موضوع این است که این جور مسائل برای زنان و مردانی که رابطه ی فوق العاده ای با هم دارند نیز رخ می دهند . به عبارت دیگر در رابطه با این جور مسائل و مشکلات مردانه ای وجود ندارد .

اما زنانی هستند که حتی با وجود این مسائل و مشکلات رفتاری مردانه ، باز هم رابطه ی خوبی با مرد موردعلاقه شان دارند .

تفاوت چیست ؟

تفاوت در چگونگی پاسخ دادن این زنها به موقعیت هاست !

صحبت من این نیست که مردها مجازند این جور رفتارها را داشته باشند .

حرف من این است که زنان باهوش و بالغ ، می دانند که با این جور کشمکش ها ، درگیری ها و مسائلی که ۹۵% مردها پیش پای زنها می گذارند ، چطورکنار بیایند .

در حالیکه زنان دیگر از این جور موقعیت ها به شدت آزرده شده ، دچار دردسر می شوند و طوری دچار اضطراب می شوند که

اغلب علامتی برای آغاز یک پایان ایجاد می کنند !

رازهای ارتباطی زنانی که در عشق و روابط بلند مدت موفقند

زنانی که در عشق باهوشند چه کاری می کنند که به آنها کمک می کند تا عشق و رابطه ی بلند مدت را یافته و ادامه دهند ؟

(۱) زنانی که در عشق باهوشند از خطر یک

جاذبه جنسی شدید آگاهند

چند زن را می شناسید که با مردان

نامناسب و بد ملاقات کرده باشند ؟

خیلی....

تازه بعد از اینکه رابطه پایان می یابد

زن پی می برد که رابطه با یک مرد

نامناسب و بد به هیچ جایی نمی رسد !

موضوع این است که مردان نامناسب و بد

اغلب جذابیتی عمیق را در زنان ایجاد می

کنند . رفتارهای دیوانه وار و غیر قابل

پیش بینی آنها که گاهی اوقات حتی به شکلی

منفی بوده و از روی خودخواهی می باشند ،

واقعاً باعث می شوند که یک زن نسبت به

آنها احساس جذابیت پیدا کند . با ضربه ای

که این گونه جذابیت وارد می کند ، منطق

و دلیل اغلب از میدان به در می شود .

جذابیت معمولاً در سطحی ناخودآگاه از ضمیر

ما اتفاق می افتد ، در این لحظه ما به

خود نمی گوئیم که " هی ، این مرد واقعاً

کار جالبی انجام داد. من دارم به او جذب می شوم."

بیشتر زنان اغلب می گویند که در هنگام ملاقات با مردی که از نظر آنها جذاب است، فقط چیزی را احساس می کنند! حتی گاهی اوقات مرد اصلاً خوب و دوست داشتنی نیست اما زن این احساس را نسبت به او دارد. تفاوت این است که زنانی که در عشق باهوشند می دانند که چنانچه نسبت به مردی احساس جذابیت می کنند، این لزوماً به معنای چیز دیگری نیست!

به این معنا نیست که او لزوماً دوست داشتنی، جافتاده، وفادار و آماده برای یک رابطه عمیق است یا شنونده خوبی است و . . . .

خطر جاذبه ی جنسی همین است، باعث می شود که آنچنان احساس عمیقی نسبت به یک نفر پیدا کنیم که قبل از آنکه به حقیقت شخصیت او پی ببریم، خودمان جاهای خالی در رابطه با ویژگی های او را پر کنیم! زنان باهوش می دانند که قبل از آنکه از لحاظ عاطفی با یک مرد درگیر شوند، راه بیشتری برای رفتن وجود دارد و آنها می دانند که چطور به دنبال کشف این حقایق باشند به نحویکه در طول راه جذابیت عمیق تری را با مرد ایجاد کنند.

(۲) زنان باهوش در عشق می دانند که انتخاب گری در رابطه با یک مرد نه

تنها او را نمی ترساند بلکه حتی او را بیشتر جذب می کند .  
یکی از موارد مهمی که زن می تواند با ایجاد آن رابطه را به سمتی بهتر و موفق تر هدایت کند ، انتخاب گر بودن است . خیلی از زنان فکر می کنند که اگر با آنچه در رابطه با یک مرد می خواهند صادق و رک باشند و به نوعی در رابطه با مرد انتخاب گر باشند ، مرد ترسیده ، کنار خواهد کشید !  
در آن واحد این فکر آنها هم درست است هم غلط .

فکرشان درست است اگر : مرد مورد نظرشان از لحاظ عاطفی بالغ و آماده نباشد ، بله او عقب خواهد کشید ... و این اتفاق خوبی ست .

مردانی که از لحاظ عاطفی بالغ یا آماده نیستند ، فریبکاران یا مردان خارج از دسترس ، متوجه خواهند شد که اگر این زن در رابطه با مردی که می خواهد وقتش را با او بگذراند انتخاب گر است ، پس به دست آوردن آنچه که آنها اغلب می خواهند ( یعنی یک رابطه جنسی سطحی ) ، برایشان سخت تر خواهد بود !

اما در عوض مردانی که از لحاظ عاطفی بالغ هستند و از لحاظ احساسی در دسترس هستند ، همان مردانی که زنان اغلب می خواهند وقتشان را با آنها بگذرانند ، حتی علاقه مند تر خواهند شد !

این نشان می دهد که زن برای خودش ، زندگی اش و وقتش و ... ارزش قائل است و این همزمان به مرد می فهماند که این زن از لحاظ عاطفی کنترل زندگی اش را در دست دارد !

انتخاب گر بودن به زن کمک می کند تا موقعیت مثبت و مناسبی را از لحاظ عاطفی در اختیار داشته باشد و مردان مناسب برای رابطه ی بلند مدت را از سایرین جدا کند و حتی حس جذابیت مرد نسبت به او را تشدید می کند .

اما زن باید بداند که نباید به شیوه ای خجالتی یا ریاست طلبانه انتخاب گر بودن خود را ابراز کند .

۳) زنان باهوش در عشق می دانند که چطور جذابیت بلندمدت تری را با یک مرد ایجاد کنند ( جذابیت ذهنی ) !

## فصل ششم . جای خالی عاطفی

### • عدم تناسب یا ناهماهنگی

بعد از گذراندن چیزی حدود ده سال برای مطالعه ی روانشناسی و رفتار ، به این ایده رسیده ام که بیشتر امیال ، سائق ها

، اولویت ها ، نیروها و ضعف ها ، رفتارها و ویژگی های شخصیتی مان، بخشی به وسیله ی DNA ما و بخشی به وسیله ی تربیت اجتماعی مان شکل می گیرند.

حتی تفاوت هایی مثل اینکه آیا یک شخص ماجراجو یا آرام است ، موضوعی ست که از زمان تولد برنامه ریزی شده . مردم به طور طبیعی از یک سری مسائل نیرو می گیرند و در مقابل به خاطر یک سری مسائل دیگر انرژی شان را از دست می دهند. فوق العاده است که درباره ی چگونگی کارایی این مفهوم در مورد روابط و عشق فکر کنید

آیا شما هرگز به صحبت یک گروه از زنان درباره مردان گوش داده اید؟

مشاهده کرده اید که آنها چطور از زبان زنانه استفاده می کنند ، طوریکه مردان معمولاً قادر به فهم آنها نیستند!؟

به نظر مردها ، زنها دائماً از موضوعات جزئی مسائل بزرگی می سازند که کاملاً بی ربط به نظر می رسند .

از طرف دیگر آیا هرگز متوجه شده اید که مردها علاقه ای به شرح جزئیات شخصی ندارند ؟

برداشت من این است که مردها نقشی را بازی می کنند که برای مدت هزاران سال تغییری نکرده است . بخش های مختلف ذهن انسان، امیال و سائق های متفاوتی را

ايجاد مي کنند . اغلب اوقات اين سايق ها با هم نبرد مي کنند .  
براي نمونه ، يك مرد ممکن است که در زندگي اش يك زن مستقل و قوي بخواهد ، اما همزمان بخواهد که زن به او نياز داشته باشد و تکیه کند .

براي مثال ، زنها مي گویند که : "من از موقعيت هاي پیچیده اي که مردها براي زنها ايجاد مي کنند ، متنفرم . چرا تصميم نمي گیرند که آيا زني مستقل و با اعتماد به نفس مي خواهند يا کسي را مي خواهند که منفعل و وابسته باشد" !؟

جواب من : هر دو موقعيت نيازهاي عاطفي و اجتماعي مهمي از مرد را ارضا مي کنند . حتي اگر عجيب و متناقض به نظر برسد !  
زنان مستقل باعث مي شوند که مردها احساس آزادي کنند و زناني که به کمک و پشتیباني مرد نياز دارند به او احساس قدرت مي دهند . دلایل خوب زيادي براي مردان وجود دارد تا هر دو گونه زنان "نيازمند و مستقل" را بخوانند . اما بيشتر زنان متوجه نمي شوند چون بيشتر زنها اين نيازها را ندارند !

آيا کسي را مي شناسيد که زندگي فوق العاده اي داشته باشد ، اما هرگز به نظر نرسد که احساس شادي يا رضایت کند ؟ اصلاً مهم نيست که چه چيزهاي خوبي در زندگي اش به دست آورده ! من فکر مي کنم که همه کسي شبیه اين را مي شناسند .



و شاید شما هم زناني را مي شناسيد که به همين شيوه در رابطه با مردان نيز احساس نارضايتي مي کنند .

اين زنها هميشه از چيزهايي که دارند يا از جايي که هستند ناراضي اند . شايد شما خودتان هم آن را تجربه کرده باشيد . در اين موقع حقيقتاً چه اتفاقي مي افتد و شما چه کاري مي توانيد بکنيد ؟

اين جور زنان هرگز نمي توانند در زندگي شان با يک مرد به رابطه اي ارضا کننده برسند . زيرا دائماً آنچه را که الان اتفاق مي افتد با طرز رفتار مرد ايده آلي که در ذهنشان خلق کرده اند مقايسه مي کنند .

اين کار زنها (يعني مقايسه دائم موقعيتشان با شرايط ايده آل و توجه به اينکه چقدر از هم دور هستند) ، همان چيزيست که در نهايت زنها را خسته و سرخورده مي کند . آنچه ايجاد مي شود يک شکاف عاطفي ميان ايده آل هاي زن و ايده آل هاي مرد مي باشد . اما حقيقت اين است که ايده آل و واقعيت ويژگيهاي مشترک چنداني ندارند و همچنين ايده آل هاي يک مرد با ايده آل هاي يک زن متفاوت هستند !

چه اتفاقي مي افتد اگر ايده آل هاي مرد واقعاً از ايده آل هاي شما متفاوت باشد ؟ شما چه مي کنيد ؟!

فقط فکر کردن به این مسئله می تواند نحوه ی برخورد شما با مردها را از ریشه عوض کند .

ایجاد یک موقعیت ایده آل با یک مرد در ذهنتان، یک کار معمول و نسبتاً طبیعی برای زنان است . در حقیقت می تواند کار سالمی هم باشد ، می تواند به شما الهام دهد و شما را به حرکت وادارد .

اما هنگامیکه شما ایده آل هایتان را با زندگی و رابطه تان مقایسه کنید ، اغلب غیر ممکن است تا درباره ی آنچه می بینید شاد باشید . مثل این است که سعی کنید در یک خیال زندگی کنید .

مهم است اشاره کنم که مردها نیز همین کار را می کنند.

بعضی مردها به نظر می رسد که همیشه به دنبال مورد بهتر و برتری هستند .

حتی اگر یک زن فوق العاده درکنارشان داشته باشند ، فکر می کنند که روزی یک فوق ستاره را خواهند یافت که بی شرط و بدون درخواست عوضی به آنها عشق خواهد ورزید .

این ایده آل یک مرد که " زنی با این خصوصیات در دنیا وجود دارد " چیزی جز یک خیال نیست" . این زن در دنیای واقعی وجود خارجی ندارد، اما بسیاری مردها به طور ناخودآگاه به دنبال این زن و موقعیت خیالی در زندگیشان می گردند .

نسخه ی زن این گونه مردها نباشید !

## • جدا کردن خودتان از سایر زنان

اگر می خواهید شخصیتی مغناطیسی داشته باشید و مردی را به دلایل درست به خود جذب کنید ، اول باید ایده های مهمی را در ذهنتان پیورانیید . ایده هایی که نهایتاً شما را به عواطف و موقعیت های احساسی دخواهتان متصل خواهند کرد .

چرا و چگونه؟

چه جور زنی باعث می شوند که مرد بخواند رابطه ای عاشقانه و ماجراجویانه را با او داشته باشد و با او نزدیک و صمیمی باقی بماند ؟

سوال خوبی ست . اگر بخوانم جمع بندی خود را در یک مورد خلاصه کنم ، آن مورد این است که " مهم ترین چیزی که مرد را برای یک رابطه بلند مدت به طرف زنی جذب می کند ، زنی ست که در همه حال کنترل خودش را داشته باشد " .

به عبارت دیگر زنی که به خود آگاهی رسیده باشد و قدرت مشاهده ی عواطف ، ارتباطات و رفتار خودش را داشته باشد . از دیدگاه من ، موفقیت یا شکست شما برای جذب یک مرد و ایجاد محیطی فوق العاده برای یک رابطه بلند مدت به دو مورد زیر بستگی دارد :

۱-حالت عاطفی شما

که این شامل طرز نگرش ، برخورد شما با خودتان ، تصویر ذهنی شما از خودتان ، سطح اعتماد به نفستان و شخصیتتان می باشد .

## ۲- رفتار و ارتباط بیرونی شما

که این شامل تمام کارهایی ست که در ارتباط با یک مرد انجام می دهید و باور کنید یا نه ، به میزان زیادی حالت عاطفی شما را نشان می دهد .

پیش از آنکه بتوانید رفتار و ارتباط خود با یک مرد را به جایی که تاثیر دخواهتان را روی او داشته باشد برسانید، باید به یک خودآگاهی در مورد باورها، عواطف و تصویری که از خودتان در ذهنتان دارید ، دست یابید .

برای شروع ، الان شما می دانید که عواطفتان می توانند چقدر قدرتمند و واگیردار باشند و چطور می توانند روی دیگران اثر بگذارند . برای مثال وقتی که شما هیجان زده هستید ، مردی که در کنار شماست نیز پر انرژی و هیجان زده تر خواهد شد و هنگامیکه افسرده هستید ، او نیز با شما هماهنگ شده و خود را با شما تطبیق می دهد ، تن عواطف شما را منعکس می کند و نهایتاً خودش را دور می کند.

قرار دادن تن عاطفی مثبت، راهی ساده و روشن برای ایجاد یک حال و هوای مثبت در رابطه است . شما می دانید که این مسائل چطور عمل می کنند و هر روز آن را می

بینید ، پس من درباره ی چیزی که نمی دانید حرف نمی زنم !

اما شاید چیزهای بیشتری در زندگی تان بخواهید ، درست است ؟

یک لحظه به خودتان و اینکه چطور در گذشته مردانی نسبت به شما پر انرژی و جذب شده اند ، فکر کنید . برای این اتفاق شما چه فکری یا کاری کردید ؟

شرط می بندم که بعضی چیزهای جالبی که انجام داده اید و گفته اید را به یاد بیاورید و شرط می بندم که شما می توانید آن کارها را دوباره انجام دهید . ایده ها و سبک شخصیتتان را از آنچه درباره خودتان به یاد می آورید نگه داشته و به آنچه در زیر آورده ام نیز نگاهی بیندازید .

من متوجه بعضی عادات عاطفی یا عقایدی شده ام که انسان های موفق و خوشنود از آنها بهره مندند . زنانی که این مفاهیم را در رابطه با مردان و ارتباط با آنها به کار بسته اند نیز موفق بوده اند ، زیرا این موارد باعث حذف بسیاری مسائل درگیری را مابین زنان و مردان می شود .

لیستی کوتاه از عادات عاطفی مثبت :

- یک جو عاطفی مثبت برقرار کرده و آن را نگه دارید .

- تعامل مهمی را با بیان احساساتی که می خواهید او به شما برگرداند ، آغاز کنید .

- در جستجوی درک کردن باشید پیش از آنکه بخواهید درک شوید .

- انعطاف پذیر باشید .

- محکم صحبت کنید اما تمرین کنید تا دیگران را بیشتر درک کنید .

در زیر توضیحی برای این عقاید آمده ، من آنها را در پس زمینه ی یک موقعیت قرار داده ام تا به شما نشان دهم که چگونه عمل می کنند .

یک جو عاطفی مثبت برقرار کرده و آن را نگه دارید.

آیا هرگز در رستوران به تماشای مردم نشسته اید ؟ اگر برای چند ثانیه این کار را بکنید ، معمولاً می توانید تشخیص دهید که در هر جمع یک نفر زمینه و جو عاطفی مکالمات را دیکته و هدایت می کند و شخص دیگر او را دنبال می کند .

تذکر مهم: شخصی که بیشتر می خندد ( به خصوص خنده های عصبی ) و با تکان دادن سرش بله می گوید ، معمولاً توسط جو عاطفی شخص دیگری به جلو رانده می شود . کسیکه کمتر می خندد و کمتر از حرکات بدنی در صحبت استفاده می کند و کمتر بی قرار است ، معمولاً کسی است که جو مکالمه را هدایت می کند .

به کار بردن این موضوع در رابطه با مردها و زنها جالب است . زنهایی که یک جو عاطفی مثبت را در رابطه با مرد ایجاد می کنند کاری بسیار قدرتمندانه انجام می دهند

. وقتیکه حال و هوای یک زن همواره مثبت است ، (حتی در موقعیت های دشوار ) ، این نشان دهنده ی اعتماد به نفس است که او را در نظر مردها بسیار جذاب می کند . این زن با ایجاد یک جو خاص، مرد را به طور طبیعی به خود جذب می کند . زن با انجام این کار، حالت احساسی یک مرد را در جهت مثبت راهنمایی می کند و مرد که همواره این حالت مثبت را از زن دریافت می کند ، در سطحی ناخودآگاه به او جذب خواهد شد .

اینجاست که شما می توانید حتی قدمی به جلوتر بردارید ! اگر به یک مرد کمک کنید تا در موقعیتی که به طور طبیعی از نظر او منفی ست ، تجربه ای مثبت داشته باشد ، به فردی نادر ، استثنایی و ارزشمند از دید او تبدیل خواهید شد ، کسی که بهتر از هر شخص دیگری در دنیا او را درک می کند . حالا می توانید آماده ی صداقت ، احساساتی شدن و باز شدن روح او باشید .

خوب است که برای باز شدن بیشتر روح او و تشدید کردن احساساتش ، درباره ی چیزهای خوبی که در رابطه با هم سهیم می شوید صحبت کنید .

بعد از گذشت مدتی کوتاه از این مسئله ، مردی را در دستان خود خواهید داشت که مایل است همه چیز را درباره ی شما و عواطفتان بداند . کسیکه به شما کمک خواهد کرد تا آنها را به حقیقت برسانید !

تعامل مهمي را با بيان احساساتي که مي خواهيد او به شما برگرداند، آغاز کنيد .  
نمي توانم بگويم که تا به حال چند بار شنیده ام که زنان درباره ي احساساتشان یک چیز بگویند درحاليکه منظورشان چیز ديگري باشد . آنها درباره ي نيات واقعي شان صحبت مي کنند اما آنچه حقيقتاً از یک مرد مي خواهند چيزي کاملاً بي ربط به آن چيزي ست که مي گویند .

در حقيقت بيشتر زنان ( و مردان ) در هنگام صحبت از احساسات و عواطف خود نمي دانند که چه مي خواهند . آنها فقط مي دانند که چيزي را احساس مي کنند .

اگر یک زن بدون توجه به درک متفاوت مرد از مسائل، درباره ي احساسات و عواطفش ارتباط برقرار کند چه اتفاقي مي افتد ؟

تنها چيزي که در اين موقعيت به طور واضح براي یک مرد قابل مشاهده است ، حال و هواي عاطفي یک زن است . اينکه او عاجز ، عصباني ، غمگين ، نااميد و ... است. پس حال و هواي عاطفي اي که زن ايجاد مي کند ( بيشتر اوقات بي منظور ) ناگزير مکالمه را به عجز ، عصبانيت ، غم و نااميدي و ... مي کشاند . نتيجه همان چيزي مي شود که حال و هواي عاطفي زن ايجاد کرده بود .

نيازي به نبوغ ندارد تا درک کنيد که چرا با ايجاد حال و هواي منفي در رابطه ، نمي توان با مردها به جايي رسيد .



آیا هرگز صحبتی منفی را با یک مرد آغاز کرده اید یا تصادفاً خود را در آن گرفتار دیده اید؟ صحبت شما چه حال و هوایی ایجاد کرد و پاسخ مرد چه بود؟

مطمئناً حال و هوایی منفی و پاسخی منفی. پس قبل از هر چیز سعی کنید تا حال و هوای عاطفی صمیمی و مثبتی را در رابطه ایجاد کنید!

در جستجوی درک کردن باشید پیش از آنکه بخواهید درک شوید.

دوستی دارم که در تجارت خیلی موفق است، او از آن مردانی است که مردم مغناطیس وار به سویش کشیده می شوند و من متوجه شده ام که مهم ترین چیزیکه باعث می شود مردم به سویش جذب شوند این است که او همیشه در موقعیت ها به افکار، احساسات و موضوعات مورد اهمیت طرف مقابل فکر می کند!

به خاطر همین وقتی که به یک جلسه وارد می شود، باکسی ناهار می خورد، با تلفن صحبت میکند و... فوراً به قالب درک کردن فرو می رود و سعی می کند موقعیت فکری و احساسی طرف مقابل را درک کند.

او دائماً سوالاتی می پرسد و بعدها آنچه آن فرد به او گفته را برایش تکرار می کند. بعداً فهمیدم که این قسمت، بخش مهم این فرایند بوده!

و اما نتیجه! بعد از انجام این کار در رابطه با اطرافیان، آنها می خواستند که او را بیشتر درک کنند و در عوض، بخشش خود

را به زندگی شخصی و حرفه ای اش ارزانی می داشتند .

من نیز تصمیم گرفتم که این دیدگاه را در زندگی خود به کار گیرم و حدس بزنید که نتیجه چه شد؟!

این مسئله برای من نیز موثر واقع شد و در هر وهله ای از زندگی به کمک می آید. تصویرش را بکنید !

اگر شما بتوانید یاد بگیرید که درباره ی آنچه دیگران می خواهند فکر کنید و آنچه را که می خواهند به آنها بدهید، به شخصیتی جذاب برای افراد دور و برتان تبدیل خواهید شد .

ایجاد و نگهداری جذابیت و رابطه با یک مرد از عشق خودخواهانه شما ناشی نمی شود . این رفتار ، عواطف و نحوه ی ایجاد ارتباط شماست که احساسات و عکس العملهای مثبت او را نشانه می گیرد .

پس هر چه زودتر دیدگاه خود را تغییر داده و به مرحله "فکر خارج از خود" برسید ، زودتر همه چیز بین شما و یک مرد ساده تر می شود . وقتی که می خواهید با یک مرد کنار بیایید باید منطق خود محورتان را کنار بگذارید.

بگذارید یک مثال برای عشق خودخواهانه بیاورم .

تصور کنید مرد مورد علاقه تان می خواهد که شما را برای یک آخر هفته عالی بیرون ببرد . ممکن است از فکر کردن درباره ی تمام

چیزهای رومانتيک و پرماجرایی که با هم انجام خواهید داد و رابطه ی نزدیکی که با سهیم شدن احساساتتان با هم خواهید ساخت ، فریفته و هیجان زده شوید .  
نمی توانید منتظر بمانید ، آن آخر هفته فرا می رسد و آنچه مرد برای شما تدارک دیده کارهایی مردانه مثل نشستن روی راحتی ، فوتبال تماشا کردن ، نوشیدنی خوردن ، غذای حاضری خوردن و چیزهایی از این قبیل است !

آیا این به نظر شما یک آخر هفته ی فوق العاده است؟! آیا این کار شما را جذب می کند و باعث می شود فکر کنید که "این فرد می تواند مرد زندگی من باشد چرا که مرا درک می کند"؟! !

شاید به نظر شما این مثال خنده دار باشد ، اما می خواهیم که از آن به یک نتیجه برسیم . واقعیت این است که این مثال شبیه عشق خودخواهانه ایست که بیشتر زنها به مردها می دهند . کارهایی فوق العاده و بخشش گرانه انجام می دهند . اما انجام این کارها به معنای جلب توجه و جذب یک مرد نیستند ، زیرا در واقعیت کارهایی که این زن دارد برای مرد انجام می دهد همانیست که می خواهد برای خودش انجام دهند !

زنان موفق در این زمینه یک سری ویژگیهای مشترک دارند .

۱- فکر کردن در زمینه عاطفی یک مرد

کسانیکه بهتر در زندگی ارتباط برقرار می کنند ، بیشتر تمرکز خود را روی دیدگاه ها و عقاید طرف مقابل می گذارند . یعنی اینکده اگر می خواهید واقعاً با یک مرد ارتباط برقرار کنید ، سطح آگاهی شما از موقعیت عاطفی مرد ، زمینه ی بحثان در مورد عشق و رابطه را خواهد ساخت .

در غیر اینصورت او حرفهای شما را درک نکرده ، پاسخ مناسبی نخواهد داد . یک راه خوب برای درک زمینه ی ذهنی مرد در مورد رابطه ، این است که نظر او را درباره ی زوجی که می شناسید بپرسید !

۲- سرمایه گذاری عاطفی ( نه خرج کردن

)

سرمایه گذاری به این معناست که شما توقع ندارید که مقداری بیشتر یا مساوی با آنچه گذاشته اید را فوراً برداشت کنید .

قانونی در روابط وجود دارد که می گوید : " تو همیشه بیشتر از آنچه به دست می آوری ، سرمایه می گذاری ، اما این سرمایه گذاری برای هزینه ای ندارد . . . پس بدون توقع نتیجه ای فوری به آن ادامه بده " .

سرنوشت زندگی عشقیتان را در دستان خود بگیرید . اگر شما مثل بیشتر مردم باشید توقع دارید که دیگران شما را درک کنند و عشق و توجهی را که دلخواهتان است به شما بدهند ، اما راه موثرتر این است که اول شما آنها را درک کنید !

انعطاف پذیر باشید .  
بیشتر اوقات ، مردها فقط می خواهند احساس کنند که کسی آنها را درک کرده و قدرشناس است . همانطور که زنها می خواهند ! اگر شما بتوانید به یک مرد اجازه دهید بداند که شما وقت صرف کرده اید تا از دید او به مسائل نگاه کنید ، تاثیر بزرگی خواهید گذاشت . او بودن با شما را ساده تر خواهد دید و شاید به شما به چشم زنی که بخواد چیزهای بیشتری را در زندگی با او سهیم شود نگاه کند و این اعتماد و صمیمیت بیشتری را به دنبال خواهد داشت .  
البته مجبور نیستید که برداشت خود از مسائل را به خاطر اینکه با آنچه مرد فکر می کند متناقض است ، کنار بگذارید !  
اما با این درک به امتیاز ویژه ای دست خواهید یافت و به چگونگی نگرش او به مسائل پی خواهید برد ، دیدگاهی که اگر خودتان را جای او نگذاشته بودید ، هیچگاه به دست نمی آوردید .  
آنچه اغلب اتفاق می افتد این است که زن به آنچه در رابطه باید وجود داشته باشد با دیدی ایده آل گرایانه نگاه می کند و هرچند که این ایده آل ها با ارزشند ، اما همیشه واقعی نیستند !  
پس زمانی که یک زن اجازه می دهد تا خودش و زندگی اش انعطاف پذیرتر باشند ، تغییرات و گزینه های جدیدی را ایجاد خواهد کرد . این تغییرات باعث می شوند تا مرد

سطحي عميقتر از جذابيت و احساس راحتی و اعتماد را با او تجربه کند .  
محکم صحبت کنید اما تمرین کنید تا ديگران را بیشتر درک کنید .  
بعضي زنان براي به دست آوردن آنچه با يك مرد مي خواهند از احساساتشان استفاده مي کنند . اگر شما اين کار را طوري انجام دهید که به مرد بگويد : "موضوع فقط اين است که به من چه احساسی دست مي دهد " ، مرد نهایتاً از شما منجرخواهد شد .  
بايد ياد بگيريد که به طريقي با يك مرد رابطه برقرار کنید که به او بگويد : " من هر دو طرف اين قضيه را مي بينم و حالا اين چيزيست که مي خواهم . تو چطور ؟"  
در اين حالت مرد احساس مي کند که خودش در حال تصميم گيريست . اين راه براي تأثيرگذاري روي يك نفر قدرتمندتر است . استفاده از اين دیدگاه روابط شما با يك مرد را بهبود خواهد بخشيد .  
يك راه خوب براي شروع اين است که "هميشه به ياد داشته باشيد که براي ابراز احساساتتان وقت خواهيد داشت" . نيازي نيست تا تمام افکار، احساسات و ايده هاي خود درباره ي يك موضوع را فوراً بيان کنید ، به ويژه اگر به شدت دچار احساسات شده ايد ! پس صبر کنید و منتظر زمان مناسب بمانيد .  
هنگاميکه در موقعيت هايي دشوار با يك مرد قرار داريد ، عجله نکنيد . صبر به شما

کمک خواهد کرد تا به آنچه می خواهید برسید .

در دنیای واقعی اگر شما این موارد را با حال و هوایی مثبت به یک مرد نشان دهید ، تاثیری حیرت انگیز را در رابطه تان مشاهده خواهید کرد .

اما هرگز برای مصالحه با یک مرد تعادلی ناسالم ایجاد نکنید ! زنی نباشید که از موضع ضعف تمام آنچه او می خواهد را برایش فراهم می کند !

بعضی زنان به شدت شبیه یک پادری رفتار می کنند . متأسفانه مردها هم با پادری مثل پادری رفتار کرده ، از روی آن رد می شوند . اگر شما با اعتماد به نفس باشید ، (بدون اینکه تحمیل گرا باشید) ، به زنی حیرت انگیز و غیر قابل مقاومت در ذهن یک مرد تبدیل خواهید شد و در عوض آنچه شما از یک مرد دریافت می کنید ، درک و اشتیاق او برای سازش خواهد بود به ویژه مواقعی که طرز فکرهای متفاوت و مخالفی داشته باشید !

بعد از مشاهده ی تمام استراتژی هایی که زنها در برخورد با مردها به کار می برند ، متوجه شده ام که این حالت آرام ، خونسرد و با اعتماد به نفس یک زن است که بزرگترین تاثیر را روی مرد می گذارد .  
وقتی که شما سعی دارید رابطه را به جلو برانید و با مشکلات او برای نزدیک تر شدن

کنار بیایید، می بایستی هم چنان خونسردی و اعتماد به نفس خود را حفظ کنید . اما بیشتر زنان نمی توانند از بروز احساساتشان در این موقعیت ها جلوگیری کنند . آنها اغلب به شیوه ای که مرد ارتباط برقرار می کند یا نمی کند و در رابطه با آنچه در فکرش می گذرد ، احساس عجز می کنند و سعی می کنند این جای خالی را با ابراز تمام چیزهایی که از مرد می خواهند پر کنند . طوریکه انگار عشق و تمایلشان می تواند این جای خالی را پر کند !

اگر شما در ذهن خودتان یک سناریو درباره ی تعهد بسازید و آن را در شروع یک رابطه با مرد در میان بگذارید ، فقط بین خودتان فاصله ی بیشتری ایجاد خواهید کرد . اگر شما کاری کنید تا مرد حس کند درباره ی آینده با او خیلی محتاج هستید، پاسخ یک مرد به مجرد ماندن را به طور ناخودآگاه تحریک می کنید .

اگر یک مرد احساس کند که زندگی اش در صورت مجرد ماندن یا قرار های سطحی ، راحت تر و بهتر است ، فکر می کنید که چه خواهد کرد ؟!

## • به دست آوردن مالکیت عواطف



برداشت معنا از رفتار دیگران و بها دادن به آن انتخاب خود شماست و این شماست که تعیین می کنید چه پاسخی به آنها بدهید . توانایی انتخاب یک حالت بهتر عاطفی برای خودتان چیز است که من آن را " مالکیت عواطف " می نامم و هنگامیکه شما این مالکیت را به دست بیاورید ، حتی قادر خواهید بود در این جور حالات و موقعیت های عاطفی به دیگران هم کمک کنید .

دوست من سارا یک مثال کامل از کسی است که مالکیت عاطفی دارد . چند سال قبل ، سارا به من گفت که چگونه توانست مشکلی که در رابطه اش ایجاد درگیری می کرد را حل کند . تکنیک او برای حل مشکل عاطفی مرد مورد علاقه اش درباره تعهد مرا کاملاً حیرت زده کرد ، او گفت :

" اگر مرد مورد علاقه ی من هر زمانی، (شخصاً یا در رابطه) لحظات عاطفی سختی را بگذراند ، من مسئولیت کمک به او برای حل آن را به عهده می گیرم . " من در مقابلش مقاومت نمی کنم و مسائل را دشوارتر نمی کنم .

منی توانم بگویم که وقتی این موضوع را شنیدم چقدر متحیر شدم ، هرگز چنین چیزی را ندیده بودم . من هرگز از کسی (اعم از زن یا مرد) نشنیده بودم که مسئولیت و مالکیت کامل تجربه ی عاطفی شخص دیگری را در یک رابطه به عهده بگیرد !

مسئله این است که شما می‌توانید از قدرت ، نیرو و انرژی آزاد شده از شخص دیگر به نفع خودتان استفاده کنید. وقتی که زن و مرد جروبحث می‌کنند ، آنچه اغلب اتفاق می‌افتد این است که مرد به طور خودکار با موضع زن مخالفت می‌کند و زنها هم اغلب همین کار را با مرد می‌کنند . استراتژی بهتر این است که با آن شخص راهی شوید ، به ویژه اگر موضوع بحث یک موضوع کشمکش زاست ! اما نکته کلیدی در اینجا این است که شما باید در موقعیت روحی و عاطفی باشید که با انجام این کار احساس راحتی کنید . شما باید مالکیت عاطفی روی آنچه می‌گویید ، احساس می‌کنید ، یا انجام می‌دهید را داشته باشید .

برای راهی شدن با مرد در این زمینه ، چند ایده وجود دارد :

- با بحث مرد موافقت کنید .

یک مرد در هنگام عصبانیت یا نگرانی به احساسات منفی اش وابسته می‌شود. به خاطر همین ذهنش را به روی راه های دیگر نگرش به مسائل می‌بندد . شما نمی‌توانید با صحبت او را از این حالت خارج کنید و اگر در این زمینه تلاشی کنید مثل این است که " سعی دارید به او بگویید که این احساساتش اشتباه هستند" و این حتی باعث می‌شود که مرد ذهنش را بیشتر ببندد .

پس با او موافقت کنید . مثلاً " بله ،  
ما با هم آینده ای خواهیم داشت " .  
وقتی که شما از خودتان دفاع نکنید ،  
مرد خودش از نظر احساسی و فکری بازتر  
می شود و این کار را برایتان انجام می  
دهد .

- نق نزنید ، فشار نیاورید ، شکایت  
نکنید .

راهی پیدا کنید تا با مسائل همانطور  
که هستند ، احساس شادی کنید و اجازه  
دهید تا حق با مرد باشد . این به این  
معنی نیست که حق با اوست ، این به این  
معنی است که شما با این روش او را به  
آرامش و باز شدن عاطفی دعوت می کنید  
، جایکه او می تواند بهتر به مسائل  
نگاه کند و مقاومت نکند .

- کمی از لحاظ زمانی یا عاطفی دور از  
دسترس تر باشید .

اگر برخورد با یک مرد از لحاظ عاطفی  
مشکل می شود پس به او این اجازه را  
بدهید تا دلش برای شما تنگ شود . اگر  
مسائل به طور خاصی دشوار شده اند ،  
پس تعاملاتی کوتاه داشته باشید . ساده  
و موجز باشید و درباره ی چیزهایی غیر  
از مسئله ای که باعث نگرانی می شود  
صحبت کنید .

## بخش سوم :

### اعمال بلندتر از کلمات حرف می زنند ، شما چگونه حرف می زنید ؟

در نهایت از آنچه دیده ام و یاد گرفته ام به این نتیجه رسیده ام که "برای مرد خیلی بهتر است که زن را تعقیب کند تا برای زن" !

تعقیب یک مرد برای شما، شبیه کار قزل آلائی ست که سعی دارد برخلاف جریان آب شنا کند، با این کار شما تلاش بی نتیجه ای می کنید تا به هدفتان برسید!

شاید حرف من به نظرتان بدبینانه برسد یا شاید شما یک فرد خوش بین هستید که فکر می کنید چنانچه ذهن خود را روی هر موقعیتی بگذارید آن را درست خواهید کرد ، این شیوه ی نگرش خوبی ست .

و بله ، شما هنوز می توانید مرد دخواستان را چنانچه تعقیبتان نمی کند ، تعقیب کنید. اما بایستی اطمینان حاصل کنید که پیغامی مبني بر اینکه " من دارم تو را تعقیب می کنم ، زیرا عاجزانه به تو نیاز دارم " برایش نفرستید و اگر می خواهید مردی را تعقیب کنید ، از پیشنهادهایی که بعداً در این فصل شرح داده خواهد شد و برای ملاقات ، جذب و ایجاد یک رابطه با مردی خوب، به نفع شما به کار خواهند آمد، استفاده کنید .

به این طریق شما مطابق با سیستمی کار خواهید کرد که برای سالهای طولانی در طبیعت تکامل یافته است و به جای نشان دادن رفتارهایی مخالف با طرز فکر مردها، با اسرار مخفی و روانشناسی یک مرد وارد بازی می شوید.

زنان زیادی هستند که سعی می کنند مردی را جذب کرده و در یک رابطه نگه دارند اما موفق نمی شوند، زیرا نمی دانند که چگونه از سیستم یک مرد به نفع خودشان استفاده کنند!

این انتخاب شماست. شما می توانید در جهت جریان شنا کنید و از این تجربه لذت ببرید یا می توانید با جریان بجنگید و برخلاف آن حرکت کنید.

به عبارت دیگر، شما می توانید از راهی طبیعی و با کمترین مقاومت استفاده کنید، طوریکه مجبور نباشید حدس بزنید که در رابطه با مردان اطرافتان چه اتفاقی می افتد و از درد و رنجی که بسیاری زنان در رابطه با مردان تجربه می کنند، اجتناب کنید.

در این فصل من در رابطه با نکات رفتاری و ویژگیهایی که از طریق آن می توانید در جریان آب شنا کنید و موفق شوید صحبت خواهیم کرد.

## **فصل هفتم. چطور مردی را جذب کنیم**

## • جذابیت : موضوع مهم چیست ؟

همه روزه من سیلی از ایمیل هایی را از طرف زنان دریافت می کنم که خواهان توصیه ای درباره ی موقعیت های رابطه شان هستند . آنچه می نویسند کاملاً گویاست . بعضی ایمیل ها حاوی لیستی از سوالات هستند که حتی بیش از سه صفحه می باشند . مثل این مورد :

"سلام کریستین ، من این مرد را دوست دارم اما مشکلی وجود دارد ... من این را گفتم و او آن جواب را داد ( با تفصیل ) به خاطر همین نمی دانم چه کار کنم . من بعداً به او ایمیل دادم اما به مدت چند روز تماس نگرفتم و بعد من تماس گرفتم و او طوری رفتار کرد که انگار علاقه مند است . اما وقت زیادی برای با هم بودن نمی گذارد و حالا مثل گذشته به رابطه مان علاقه مند نیست "

و تقریباً در پایان هر ایمیلی ، همیشه سوالاتی از نوع " تعمیر سریع " وجود دارد :

- چطور او را به خودم علاقه مند کنم ؟
- چطور او را برگردانم ؟
- چه کار کنم تا او مثل گذشته رفتار کند ؟
- وقتی یک مرد چنین رفتاری دارد این به چه معناست ؟
- وقتی یک مرد چنین رفتاری دارد من باید چه عکس العملی نشان دهم ؟

در حالیکه این ها سوالات خوبی هستند که دوست دارم به آنها جواب بدهم ، حقیقت این است که راهی وجود ندارد تا من از تمام نکات ریز و دقیق یک رابطه مطلع باشم. هر چند که معمولاً می دانم که در این موقعیت ها چه کاری درست است و چه عملی به کار نمی آید .

وقتیکه من یکی از این ایمیل ها را می خوانم ، فوراً می توانم تشخیص دهم که آیا زن درکی از جذابیت و اهمیت آن در یک رابطه را دارد یا نه !

اما وقتیکه سوالاتی نظیر اینکه چطور رفتار کنم یا دقیقاً چه بگویم را می پرسید ، معمولاً به دنبال یک جواب بیرونی هستید در حالیکه مسئله یک مسئله ی درونی ست . البته همه ی ما به دنبال گفتن یا انجام چیزی هستیم تا شخص مورد نظرمان را عاشق خودمان بکنیم و کاری کنیم که او به ما توجه کند ، اما نمی توانید بدون توجه و درک آنچه از نظر روانی در پس این صحنه ها اتفاق می افتد حرفی بزنید .

شما باید در پس رفتارتان حالت ذهنی و روحی مناسبی داشته باشید تا یک راهکار به دردتان بخورد .

چرا این را به شما می گویم ؟

زیرا این کار معمولی ست که بسیاری از شما می کنند . آنها ذهن خود را با جزئیات رفتاری یک مرد مشغول می کنند و فکر می کنند که می توانند با مکالمه یا پرسش هایی صحیح ،

راهی جادویی و کامل را برای تغییر مسائل به آنچه می‌خواهند پیدا کنند. نمی‌خواهم ادعا کنم که زنها اوقات دشواری را با مردها ندارند، اما من صادقانه می‌گویم که جزئیات چندان اهمیت ندارند. به خاطر همین می‌دانم که این مسائل با ۹۵٪ مردان (به غیر از افراد پست و شهوتران) بدون توجه به جزئیات به کار می‌آید.

### • ساده بگیرید

"چه کار کنم وقتی که او این کار را می‌کند؟"

نگرانی در رابطه با اینکه در هر موقعیت کاری کامل انجام دهید را کنار بگذارید و سعی کنید کارهایی کوچک اما صحیح انجام دهید و از انجام آنها لذت ببرید. اگر شما گاه گاهی کارهایی درست انجام دهید و یک مرد را به خود جذب کنید، دیگر جزئیات کوچک و خاص درباره‌ی مردان و رفتارشان بی‌اهمیت خواهند بود، (همان چیزهایی که اغلب شما را سردرگم کرده و باعث می‌شوند تا به شیوه‌ی آنی که نتیجه‌ی معکوس می‌دهد رفتار کنید، مثلاً رفتار محتاجانه یا از روی ترس)!

باورش برای زنان سخت است اما "آنچه بامردان به کار می‌آید خیلی ساده‌تر از آنیست که ذهن توجیه‌گرای ما می‌خواهد بسازد".



ذهن شما همیشه به دنبال الگوها و دلایلی برای توضیح هر چیزی در اطراف شماست ، " چرا فلان چیز را گفت و آیا فلان رفتار او به معنای چیزی عمیقتر است " ؟

شاید این موضوع با منطق ما جور درنیاید ، اما ساده گرفتن بهتر است . به خصوص وقتی مسئله به تعامل با مردان مربوط می شود . در حقیقت یک قاعده کلی علمی وجود دارد ، طبق این اصل هر چه راه حل ساده تر باشد ، بهتر است .

اگر شما آنچه را که با مردان به کار می آید انجام دهید ، تاثیرات بزرگ بگذارید و از اشتباهات بزرگ خودداری کنید ، تجربیات و روابطی را که به دنبال آن هستید خواهید یافت .

همچنین دیگر نگران کارهای کوچکی که یک مرد انجام می دهد نخواهید بود . پس قدم هایی ساده بردارید ، قدم هایی که به زیبایی شان پی خواهید برد .

چه اتفاقی می افتد اگر به سادگی صحبت را با یک مرد جذاب آغاز کنید ؟ خیلی ساده است نه ؟

حالا چطور می شود اگر دفعه بعد پس از دیدن او به شیوه ای ساده شماره تماسش را رد و بدل کنید ؟

نسبتاً ساده و صریح به نظر می رسد ! و بعد او را به چالش بطلبید ، بعد راهی را برای یک ملاقات ساده ایجاد کنید ، بعد کمی دلربا تر رفتار کنید ...

موضوع این است که اگر شما یک مسئله را به مراحل ساده تر بشکنید و عجله نداشته باشید، همه چیز خیلی ساده پیش خواهد رفت .

اما اگر سعی کنید مردی را ملاقات کنید و بخواهید کاری کنید که او دیوانه وار عاشقتان شود ، طوریکه بخواهد پدر فرزندانان باشد ، داستان بسیار مشکل می شود!

پس اجازه دهید تا یک بار دیگر آن را بگویم تا منظورم واضح باشد .

اگر شما با قدم هایی ساده شروع به انجام آنچه که با یک مرد به کار می آید کنید ، مثلاً با هدف گیری جذابیت های فیزیکی و ذهنی ( که بعداً در این فصل شرح خواهم داد ) ، قادر خواهید بود تا بیشتر مسائلی را که در گذشته نگرانش بوده اید را کنار بگذارید و ناگهان تعامل با مردان را ساده تر خواهید دید و آنها نیز پذیراتر خواهند بود و به طور حیرت انگیزی ، درک شیوه ی نگرش و دیدگاه او برایتان ساده تر خواهد شد .

اما شما هم چنین می خواهید که تمایل یک مرد برای رابطه ای بلند مدت را نشانه بگیرید ، درست است ؟ و اینجا همان مرحله ایست که به نظر بیشتر زنان دشوار می رسد . بگذارید چیزی از شما بپرسم !

آیا هرگز شنیده اید که زنی بگوید "مسئله و مشکل بزرگی با مرد مورد علاقه اش ندارد" !!!

شما متعجب می شوید که چرا هرگز کشمکشی بر سر تعهد ، ازدواج و تشکیل زندگی مشترک وجود نداشته . رابطه شان به نظر ساده می رسد و شما از خود می پرسید که چرا رابطه ی من اینگونه نیست .

این جور روابطی که در آن مسائل به طور طبیعی به سوی تعهد و ازدواج پیش می روند ، فقط یک قصه نیستند و برای بسیاری مردم به همین سادگی اتفاق می افتند .

اما چه چیزی در مورد این جور مردها این قدر متفاوت است و چطور یک زن می تواند چنین مردی را جذب خود کند ؟ و چرا بودن با یک چنین مردانی در رابطه راحت تر است و چرا برای آنها ساده تر است که در رابطه پیش بروند ؟

چیزی که من آموخته ام این است که برای رسیدن به این جوابها ، سوالی بزرگ و مهم وجود دارد که در وهله ی اول باید بتوانید به آن پاسخ دهید .

چه چیزی مردها را جذب می کند ؟ و چه چیزی این جذابیت را از سطح فیزیکی بالاتر می برد ؟ و چطور یک زن می تواند مردی را به تعهد ترغیب کند ؟

بیشتر مردم تصویری واقعی از "جذابیت" و اینکه از چه چیزهایی ناشی می شود ،

ندارند و نمی دانند که چطور می توان در نظر دیگران جذابیت آفرید . هیچ مدرک ملموسی در دنیای خارج مبنی بر اینکه " این جذابیت است و اینگونه ایجاد می شود و اینگونه عمل می کند " ، وجود ندارد و آنچه حتی عجیب تر است این است که هیچ شاخه ی علمی یا تحقیقی که واقعاً جذابیت را شرح دهد وجود ندارد . در حقیقت درکل فقط تعداد اندکی کتاب در رابطه با این موضوع وجود دارد . در چند بخش باقیمانده این کتاب اطلاعاتی از دنیای واقعی درباره ی رفتار و نحوه ی ارتباط برقرار کردنی که با مردان جذابیت بلند مدت ایجاد کند را خواهم آورد .

### • نفرینی برای زنان زیبا

شما هم خوب می دانید که بسیاری مسائل اغلب برای زنان زیبا راحت تر اتفاق می افتد ، به خصوص در رابطه با ملاقات یک مرد . اما یک موضوع فوق العاده مهم این است که زنانی که از لحاظ فیزیکی جذاب هستند در مقایسه با زنانی که کمتر در نگاه اول مورد توجه مردان قرار می گیرند ، مشکل تر می توانند مردی مناسب را برای ازدواج پیدا کنند . به عبارت دیگر ، زنانی که زیاد مورد تعقیب مردها قرار نگرفته اند اغلب بهتر می توانند مرد خوب را از مرد بد تشخیص دهند

و در آفریدن موقعیتهایی بهتر برای یک رابطه ی طولانی مدت موفق تر هستند . اینجا چه خبر است ؟ !

برای زنانی که از لحاظ فیزیکی جذاب هستند ، همین جذابیت ظاهری مانعی است که آنها را از یاد گرفتن آفرینش جذابیتی عمیق و درونی و با دوام و فراتر از جذابیت فیزیکی باز می دارد .

بگذارید اینگونه شرح دهم :

بعضی زنان قادرند گزینه ی جنسی یک مرد را نشانه بگیرند ، به همین دلیل فکر می کنند که این راه درست است و هر چیزی که بعداً بین او و مرد به بدی پیش می رود به این قضیه ربطی نخواهد داشت .

هر چند که تحریک گزینه ی جنسی یک مرد یقیناً ساده ترین راه برای اغوا کردن اوست ، اما موضوع این است که وقتی مرد به جذابیت فیزیکی زن پاسخ می دهد ، باعث می شود زن فکر کند که راه درست را در جذب و نزدیک شدن به مرد انتخاب کرده است !

با این وجود ، نتیجه ی نهایی هیچ ربطی به آنچه زن می خواسته ندارد و مرد در عوض اینکه به شیوه ای که زن می خواسته عاشق او شود ، فقط در شهوت نسبت به او غرق می شود و هیچ رابطه ی واقعی یا صمیمیتی فراتر از رابطه فیزیکی برقرار نمی شود ، به این معنا که مرد به دنبال رابطه ای بلند مدت با این زن نخواهد بود .

اینجاست که زن تحت فشار و تنش روحی قرار می‌گیرد و درک می‌کند که مرد آماده‌ی رابطه‌ی جدی نیست. چراکه آن احساسات عمیقی که زن از خود نشان می‌دهد را در او نمی‌بیند.

مردانی که من می‌شناسم همگی می‌خواهند که چیزی بیشتر از یک رابطه جنسی را با یک زن سهم شوند و برای چنین زنی ملاک‌هایی نیز در ذهن دارند، اما برای رابطه‌ی جنسی نیازی نیست که زن این ملاک‌ها را داشته باشد.

جذابیت فیزیکی معمولاً اولین جرقه در جذب مردان است. ممکن است یک مرد زنی جذاب را ببیند و فقط به همین دلیل بخواهد که با او بماند. او ممکن است بر اساس غرایز فیزیکی به زن جذب شده، بدون اینکه به چیزی آن سوی رابطه‌ی فیزیکی با او فکر کند، گرفتار او شود.

من این جواب مردان به جذابیت فیزیکی را " پاسخ مرد غار نشین " می‌نامم، چرا که می‌تواند تصمیمی از روی بی‌فکری باشد. در نتیجه خیلی از مردان فقط به دلایل فیزیکی گرفتار زنان جذاب می‌شوند. بعلاوه اینکه، خیلی از آنها در حیطه روابط و زنان بلوغ عاطفی چندانی ندارند.

آنچه اتفاق می‌افتد این است که سایق‌های جنسی مردانه تصمیم‌گیریشان را تحت کنترل می‌گیرند. شاید شما هم این مورد را دیده

باشید ، شاید مردی را بشناسید که گرفتار یک زن جذاب شده بود ، زنی که رفتارش مثل یک کابوس بود ، شاید زن به نوعی رفتار مخرب ، بدخواه ، فریبکار و ... داشت ، اما مرد یا این رفتارها را نمی دید یا به آنها اهمیت نمی داد .

موضوع این است که گاهی جذابیت فیزیکی آنچنان تسلط عمیقی روی یک مرد پیدا می کند که ذهن او را از تشخیص رضایت طولانی مدت در یک رابطه و نیازهای عاطفی اش منحرف می کند . حدود دو تا چهار ماه بعد که از اهمیت جذابیت فیزیکی به آرامی کاسته می شود ، تازه مرد به خودش می آید و تمام چیزهایی را که دیگران در مورد آن زن به او هشدار می دادند ، می بیند . بعد رابطه خاتمه یافته و مرد سوالاتی شبیه این را از خود می پرسد :

چطور با چنین زنی ملاقات می کردم !!؟

با خود چه فکری می کردم !!؟

آیا این را از زبان یک مرد شنیده اید ؟ متأسفانه ، این موضوع خیلی اتفاق می افتد و همیشه در طرف دیگر این رابطه موقعیتی دردناک را برای زن ایجاد می کند و باعث می شود زن احساس کند که مورد سوء استفاده قرار گرفته . بگذارید به عمق این قضیه نگاه کنیم .

نخست اینکه ، مردهایی که گرفتار این جور موقعیتها می شوند ، آشکارا در اشتباه هستند . این مردها به قدرکافی رشد نکرده

اند تا دلایل درست برای جذب شدن به یک زن را تشخیص دهند ، در حقیقت اصلاً به پیامد ها و آینده فکری نکرده اند .

موضوع این است که مردها می توانند صرفاً از لحاظ فیزیکی به یک زن جذب شوند، (بدون اینکه درباره ی رابطه ای عمیق تر از رابطه ی فیزیکی فکر کرده باشند) و هم چنان به رابطه با او ادامه دهند . برای بعضی مردها ، جذابیت فیزیکی کافی ست تا با زنی صمیمی شوند ، در حالیکه بیشتر زنها این طور عمل نمی کنند .

اگر این جور مردها می دانستند که حقیقت رابطه چیست ، حقیقت رابطه از لحاظ موقعیت عاطفی خودشان ( اینکه واقعاً در دسترس و آماده ی تعهد نیستند ) و حقیقتی در مورد زن ( اینکه او به چیزی بیشتر از یک رابطه عاشقانه و خوشگذرانی فکر می کند ) ، شاید می توانستند درک کنند که کارشان صحیح نیست !

آیا از زبان مردی که از لحاظ فیزیکی به شما جذب شده بود چنین حرفی شنیده اید ؟ " من واقعاً می خواهم با تو باشم اما نمی دانم که احساسم نسبت به این رابطه چیست و نمی دانم که آیا آماده هستم یا نه " .

شاید خنده دار باشد اما به نوعی غم انگیز است که تعداد زیادی از مردان جز احساساتی که از لحاظ فیزیکی دارند با سایر احساسات خود نسبت به یک زن در تماس نیستند .



اگر می خواهید که رابطه ای را به طور صحیح آغاز کنید ، باید بدانید که اغوا کردن یک مرد از طریق جذابیت جنسی راهی اشتباه برای ایجاد یک زیر بنا برای آینده ای روشن با یک مرد می باشد .

### • جذابیت فیزیکی و ذهنی

مردها ممکن است فقط به خاطر جذابیت فیزیکی یک زن به طرف او کشیده شوند . اما همانطور که گفتم مردان صرفاً به خاطر جذابیت فیزیکی یک زن با او تشکیل زندگی نمی دهند . مرد به خاطر شخصیت یک زن ، احساسی که به او می دهد و رفتار شخصی و اجتماعی او ، با زن ازدواج می کند . برای آنکه رابطه تان با یک مرد موفق باشد به دو نوع جذابیت نیاز دارید :

جذابیت فیزیکی و ذهنی .

چه چیزی مردان را جذب می کند و چه چیزی آنها را به یک رابطه ی بلند مدت علاقه مند می کند؟

جذابیت فیزیکی و جذابیت ذهنی .  
جذابیت فیزیکی مسئله ای روشن است زیرا یک امر بیرونی است . جذابیت فیزیکی همان احساسی است که موقع دیدن مرد یا زنی جذاب برای زن یا مرد ایجاد می شود .

از طرف دیگر جذابیت ذهنی چندان ارتباطی به ظاهر و مسائل ظاهری ندارد و اغلب اوقات نتیجه ایست که مرد با دیدن و

تشخیص چیزی یگانه و خاص در شخصیت زن ، به آن می رسد .  
جذابیت ذهنی معمولاً از آثار "بلند پایه بودن" از لحاظ روانشناسی ست .  
( که شامل صدا، حرکات و ژست های بدن ، نگرش و طرز فکر و جایگاهی که دیگران در اطراف شما برای خود قائل می شوند ، شوخ طبعی ، اعتماد به نفس و غیر قابل پیش بینی بودن می باشد ) .  
و یک نکته ی خیلی مهم این است که " یک مرد نمی تواند نسبت به زنی که از نظر ذهنی در سطح خودش نیست احساس جذابیتی داشته باشد و اگر دریابد که زن از موقعیت ذهنی بالاتری نسبت به او برخوردار است ، احساس جذابیت در او تقویت و تشدید خواهد شد" .  
وقتیکه مرد این نوع جذابیت را نسبت به زنی تجربه کند ، در ذهنش او را از سایرین جدا خواهد کرد و برایش شخصیتی ویژه قائل خواهد شد ، شخصیتی که از نظر او قابل احترام و تحسین برانگیز است !  
این دو نوع جذابیت عناصری لازم برای یک رابطه ی موفق و رو به پیشرفت هستند .  
سایر مسائل می آیند و می روند اما اگر این دو نوع جذابیت به نحوی قدرتمندانه در کنار هم باقی بمانند ، برای مقابله با مشکلات رابطه از قدرتی صد برابر برخوردار خواهند بود .

## • چطور رفتار خودخواهانه جذابیت می آفریند

چه چیزی در وجود یک زن خودخواه وجود دارد که حس جذابیت ذهنی قدرتمندی را در مرد ایجاد می کند؟! اول بگذارید اشاره کنم که منظورم از این نوع رفتار خودخواهانه چیست! این رفتار به معنای خساست نیست! من اعتقاد ندارم که زنانی که به شیوه ای که من می گویم خودخواه هستند، فاقد بخشندگی در رابطه با احساسات یا پول و... می باشند! بد دهن بودن، ظالم بودن و منفی گرا بودن مردان را جذب نمی کند. به اعتقاد من زنان خودخواه چند صفت جذاب دارند که این صفات آن چنان قدرتمندند که مرد را به معنی واقعی کلمه در برابر سایر صفات منفی آنها کور می کنند. در نتیجه از آنجا که مرد به شدت جذب این صفات شده، سایر رفتارهای منفی این جور زنان را توجیه کرده و برایشان بهانه تراشی می کند. لیستی کوتاه از رفتارهایی که جذابیت می آفرینند:

- غیر قابل پیش بینی بودن
- غیرقابل کنترل بودن
- سرسخت بودن
- سلطه گر / سلطه پذیر بودن

البته صفات بیشتری نیز وجود دارند ، اما همین ها برای شروع کافی هستند . اگر این ویژگی ها را به درستی از خود بروز دهید ، مکانیسم جذابیت مردانه را به طور طبیعی به حرکت و خواهید داشت .  
کنایه های کوچک ، سخت کردن بازی برای به دست آوردن شما ، به مبارزه طلبیدن رفتار و عقایدش و ... باعث جذب مردان به شما می شوند .

### • ویژگیهای شخصیتی که مردان را جذب می کند

لیستی از این رفتارها را با شرح مختصر در زیر آورده ام :

شوخ طبعی :

شوخ طبعی و با مزه بودن از صفاتی است که جذابیتی قدرتمند را در رابطه با مردان می آفریند . شاد نگه داشتن مرد راهی برای پیشرفت رابطه است .

هوش و خلاقیت :

هوشمندی شما یکی از عوامل جذابیت شماست . از هوش و خلاقیت خود برای متعجب کردن او با مفاهیم ، تخیلات و چیزهای غیرمنتظره ای که دلربا و لذت بخش باشد استفاده کنید .

با فکر بودن :

مردان دوست ندارند که زیاده از حد تقدیر شوند . اما اگر می توانید به طریقی که

به نظر نرسد شما تنها یا نیازمند هستید  
به او بگویید که در فکر شما جایی دارد.  
برایش یک ایمیل با مزه بفرستید!

تیزهوشي و توجه به جزئیات :  
مردان عاشق این هستند که مورد توجه قرار  
بگیرند . اگر واقعاً در موردی خوب عمل  
میکنند ( مثلاً ورزش و ... ) یا در زمینه ای  
خاص باهوش است ، ممکن است از آنها استفاده  
کند تا مهم و جذاب به نظر برسد . مردها  
زنانه را که ویژگیهای خاص آنها را مورد  
توجه قرار می دهند دوست دارند ،  
ویژگیهایی که آنها را منحصر به فرد نشان  
می دهد .

ماجراجو بودن :  
مردها موقعی که با کسی نوعی از  
ماجراجویی را تجربه می کنند به نوعی به  
او وابسته می شوند . به همین دلیل فوراً  
نسبت به زنهایی که پیشنهادهاي  
ماجراجویانه و غیر معمول می دهند ، جذب  
می شوند .

هیجانی که از این فعالیتها برایش ایجاد  
می شود باعث می شود به این باور برسد که  
شما زنی هیجان انگیز و تحریک کننده هستید  
.

با اعتماد به نفس و بازیگوش بودن :  
مردها مغناطیس وار به سوی زنانه که کمی  
بیش از اندازه بازیگوش یا مطمئن به خود  
باشند جذب می شوند ( نه خیلی زیاد )!

بعضي زنان ممکن است دور و سرد باشند ، اما اين رفتار سرد آن چيزي نيست که من درباره اش صحبت مي کنم .  
مثلاً اگر رنه رسو در توماس کراون يا کلي مک گيليس در تاپ گان را تماشا کنيد ، متوجه مي شويد که در مورد چه چيزي صحبت مي کنم . با اعتماد به نفس بودن به همراه کمی شوخ طبعي متکبرانانه ، مرد را جادو خواهد کرد .

استعداد و دانش :

اگر شما در زمينه اي متخصص هستيد مي تواند واقعاً جذاب باشد . طوري آن را به يک مرد ارائه کنيد که به او بگويد " به نگاه به اين بنداز ، جالبه مگه نه ... " و بعد کاري کنيد تا او را شگفت زده کند . نبايد آن را به شيوه اي انجام دهيد که بگويد " من واقعاً باهوش هستم " .

توجه :

مردها توجه را دوست دارند . عجيب است که چطور اثر مي کند . بهتر است به اين موضوع اشاره کنيد که داريد به او توجه مي کنيد ، تا اينکه فقط توجه کنيد . به يک مرد بگوييد " داشتم به صدای تو فکر مي کردم ، مي خوام بگم که چقدر صداتو دوست دارم " . اين کار خيلي قدرتمند تر از اين است که بنشيني ، به او گوش کني و به چشمانش خيره شوي ، به اميد اينکه او اين اتصال را احساس کند و بفهمد که صدایش را دوست داريد .

سرسخت بودن :

اغلب مردها زنها را تعقیب می کنند ، اما خیلی مواقع وقتیکه زن مرد را دوست دارد و او را تعقیب می کند ، واقعاً به این صفت احتیاج دارد و باید به نوعی آن را در رفتار خود نشان دهد !

مردها عاشق زنانی هستند که در زندگی خود به دنبال چیزی می روند و دلسرد یا درمانده نمی شوند . البته منظورم رفتن به دنبال یک مرد نیست !

منظورم چیزی مثل یک هدف در زندگی شخصی یک زن است .

یا مثلاً برکسی پوشیده نیست که مردها رابطه جنسی را دوست دارند ، اما اگر شما یک مرد را در این زمینه منتظر نگه دارید و در این زمینه او را بلا تکلیف بگذارید و پیشرفت وقایع را کندتر از آنچه او می خواهد کنید ، جذابیتی عمیق می آفرینید .

با اعتماد به نفس بودن :

مردها عادت دارند که پیشرو باشند . پس وقتیکه زنی در هر موقعیت اجتماعی با اعتماد به نفس و متکی به خود باشد ، این برای مرد نشانه ایست مبنی بر اینکه زن می داند چطور به چیزهایی که می خواهد برسد .

دیدن یک زن با اعتماد به نفس می تواند برای یک مرد نیروبخش و جذاب باشد . اگر چه

مردها دوست دارند رهبري داشته باشند ، از زناني که مي توانند رهبري کنند هم خوششان مي آيد .

غيرقابل پيش بيني/قابل پيش بيني بودن :  
در ابتدای رابطه مردها به طرف زناني کشيده مي شوند که قابل کنترل يا قابل پيش بيني نباشند . زناني که يك روز با آنها صحبت کرده و به آنها توجه نشان مي دهند و روز ديگر طوري رفتار مي کنند که انگار به آنها نيازي ندارند ، ذهنشان را به خود مشغول مي کنند .

قابل پيش بيني بودن موقعي جذاب است که مرد بعد از مدتي شما را براي همسري انتخاب مي کند . در حقيقت قابل پيش بيني بودن موقعي دوست داشتني ست که رابطه به امري جدي تر تبديل مي شود ، اما حتي آن موقع هم ذره اي غير قابل پيش بيني بودن لازم است .

### • راه طبيعي براي جذب مردان

بگذاريد درباره ي رفتارهاي خاصي که به آفرينش جذابيتي عميق کمک مي کنند ، صحبت کنيم . . .

براي شروع ، به اين مفهوم فکر کنيد : در بيشتر زندگي ، کسانیکه شکست را تجربه مي کنند از آن درسي مفيد مي گيرند . بيشتر زنان موفقي که مي شناسم ، در زندگي شغلي



خود اشتباهاتی کرده اند ، در مورد پول و دوستان و ...

اما آنها یک وجه مشترک دارند ، آنها از اشتباهاتشان درس گرفته اند و آن اشتباهات را دوباره تکرار نخواهند کرد . این زنها ممکن است با موقعیتهای مشابهی در آینده روبرو شوند ، اما شیوهی برخوردشان را تغییر داده اند .

اما به نظر نمی رسد که این مسئله برای آنچه بین زن و مرد اتفاق می افتد نیز صادق باشد . زنانی که در رابطه با مردان موفق هستند اغلب کسانی نیستند که مشکلاتی جدی را از سر گذرانده باشند .

زنانی که درسهایی دردناکتری را در رابطه با مردان گرفته اند ، ( چه به دلیل مشکلات مرد بوده باشد چه خودشان ) ، اغلب باهوش تر و زیرک تر نمی شوند . در حقیقت ، آنها اغلب کسانی هستند که همان اشتباهات را مدام تکرار میکنند یا کسانی هستند که سخت تر می توانند گذشته را رها کرده به سوی آینده حرکت کنند .

آنچه یاد گرفته ام این است که نگرش ها و رفتارهایی که با مرد جذابیت و موفقیت می آفرینند مسائل روشنی نیستند تا بتوان با گذشت زمان ، تجربه یا شکست ، آنها را یاد گرفت . آنچه جذابیت می آفریند اغلب جدای از منطق است .

اگرچه قیافه جذاب به زن کمک می کند ، اما مهم است درک کنید که این تنها راه

براي جذب يك مرد نيست و به اين نتيجه  
برسيد كه چرا مردها در نهايت با وجود اين  
جذابيت ظاهري با زن ازدواج نمي كنند .  
مطمئناً مردان به خاطر ظاهر زيباي آنها  
كنارشان نمي گذارند ، بلكه مردان مي  
خواهند با كسي ازدواج كنند كه به شيوه  
اي نشان دهد مي تواند همراه خوبي باشد و  
بتواند جذابيت ذهني عميقي را در مرد ايجاد  
كند .

متاسفانه ، همه با ظاهر يا شخصيتي كه بدون  
نياز به تلاش ، مردان را جذب كند به دنيا  
نيامده اند . خبر خوب اينكه شما حتي بدون  
جذابيت ظاهري هم مي توانيد ياد بگيريد كه  
چگونه جذابيت فيزيكي و ذهني را با مردها  
ايجاد كنيد .

سوال من اين است كه آيا هرگز زني را  
ديده ايد كه در جذب مردان و ملاقات با  
آنها هيچ مشكلي نداشته باشد ؟  
شايد او زيبا بوده و يا شخصيتي مغناطيسي  
داشته كه به كار مي آمده . هرچه كه بوده ،  
چيزي نبوده كه درباره اش مطالعه کرده  
باشد يا از كس ديگري ياد گرفته باشد .  
كسي نبوده كه توانايي براي جذب ، تعامل  
و درك مردان را به او هديه کرده باشد .  
همان " زنان طبيعي " !

اينها زناني هستند كه به سادگي مردان را  
جذب کرده ، علاقه ي آنها را به خود حفظ مي  
كنند . حتي موقعيكه با دور از دسترس ترين  
مرد ملاقات مي كنند ، انگار كه مي توانند

این جور مردها را به قالب جدیدی درآورند!

اگر شما یک چنین دوستی دارید ، از او برای یادگیری استفاده کنید . بهترین راه این است که با او بیرون رفته و به طرز رفتار او با مرد مورد علاقه اش توجه کنید و از او یاد بگیرید . به شیوه ی رفتار آرام و خونسرد او ، به حرکات ، نحوه ی نشستن و نحوه ی ارتباط برقرار کردن او با دیگران توجه کنید .

ببینید که با مردانی که به سراغش می آیند چطور سرسختانه رفتار می کند . اینها همه سرنخ هایی هستند و به شما نشان می دهند که او چطور در آفرینش جذابیت و یافتن مرد دلخواه موفق است .

این زنان معمولاً درباره ی تعامل با مردان و یافتن مردان جذاب و جذب آنها نگران نبوده ، مدام به آن فکر نمی کنند . همه چیز برایشان ساده است . آنها به شیوه ی آزمون و خطا رفتار نمی کنند و از آنجا که آنچه این گونه زنان در مورد مردان می دانند بدون رنج ، شکست یا ناامیدی به دستشان رسیده ، پس ترس ها و نگرانی ها و مسائلی را که بیشتر زنان از تجربه رابطه با مردان در زندگیشان درونی کرده اند ، ندارند .

نکته این است که این زنان در تحریک حس جذابیت فیزیکی و ذهنی در مردان موفق هستند ، نه به خاطر اینکه از چیزی

برخوردارند که بقیه زنان برخوردار نیستند! موضوع این است که این زنها به ترسها و مسائل و مشکلات روحیشان اجازه نمی دهند تا روی رابطه شان اثر بگذارند. گذشته، در مقابل توانایی آنها برای ایجاد لذت در رابطه با یک مرد سدی ایجاد نمی کند.

اجازه دهید چند ویژگی این زنان را برشمرم:

- تعاملات اولیه خود با یک مرد را مختصر و لذت بخش نگه می دارند.
- غیر قابل پیش بینی هستند.
- مهم نیست که یک مرد چه می کند، اما آنها عصبی و سردرگم نشده و تعادل خود را از دست نمی دهند.
- به طور غریزی به نظر می رسد که جذابیت را بدون دستاویز قرار دادن مسائل جنسی با مردان خلق کرده و شدت می بخشند.
- وقتیکه برای نخستین بار با مردی ملاقات می کنند نمی گذارند که خیلی زود بحث جدی شود، هم چنین در آغاز درباره ی چیزهایی تکراری مثل کار، خانواده و... صحبت نمی کنند.
- آنها جذابیتی زنانه در حرکات خود دارند و در بحث ها گره هایی نسبتاً دشوار را برای مرد ایجاد می کنند.
- به شیوه ای سطحی و بی اعتنا و غیر احساسی و بدون تهدید یا سلطه گری

- مرد را در مباحث به مبارزه می طلبند .
- وقتی مردی از آنها تعریف می کند ، فقط این تعریف ها را نمی پذیرند بلکه بازی را به شیوه ای زنانه ادامه می دهند تا تنش بیشتری ایجاد کنند و توجه مرد را به خود نگه دارند .
  - آنها می دانند که به آرامی رابطه را شروع کردن و داشتن اوقاتی خوب با یکدیگر مهم تر از این است که بخواهند همه چیز خیلی سریع اتفاق بیفتد .
  - حتی اگر با مردی ملاقات می کنند در زندگی شخصی خودشان به دنبال علایق و نقشه هایی هستند و تماس خود را با زندگی ، دوستان و علایقشان از دست نمی دهند .
  - زیاد به لحظه هایی دور در آینده فکر نمی کنند ، می دانند که ایجاد لحظه هایی بهتر در زمان حال خیلی بهتر از سعی برای صحبت درباره ی چیزی در آینده دور است .
- خلاصه اینکه اینگونه زنان می دانند که ترس ، ناامنی و محتاج بودن دشمنان جذابیت هستند و می دانند که رفتار یا طرز نگرش آنها با مردها نباید به ترس ها یا ناامنی هایشان در تجربیات گذشته ارتباط داده شود !

## • منحصر به فرد و غیر قابل پیش بینی باشید

بخش بزرگی از اینکه چه چیزی مردها را جذب می کند و آنها را به فکر کردن درباره ی شما وامی دارد به این بستگی دارد که چگونه جدیت را با شوخ طبعی می آمیزید و آن را به شیوه ای غیرقابل پیش بینی به کار می گیرید !

غیر قابل پیش بینی بودن به شیوه ای شوخ طبعانه در رابطه با مرد مثل یک جادو عمل می کند . اما وقتی که این توانایی با جدیت می آمیزد حقیقتاً به راهی برای جذب و ایجاد رمز و راز مبدل می شود که مرد را به ماندن وامی دارد .

برای مثال ، فرض کنید که با مردی که توجه شما را جلب کرده ، برای اولین بار صحبت می کنید . اگر مثل بیشتر زنها باشید ، پس صحبت را با سوالاتی معمول مثل شغلش ، زندگی اش و خانواده اش ... آغاز می کنید .

این راه اشتباه و خسته کننده است ! این صحبت ها کاملاً قابل پیش بینی بوده و شاید فقط از روی شانس به جواب مناسب برسند . در حالیکه شما درباره ی این مسائل صحبت میکنید ، می بینید که نگاهش متوجه زن دیگری می شود که خوشحال به نظر می رسد و اوقات خوبی را می گذراند و

بودن در کنارش به نظر هیجان انگیز و جالب می‌رسد!

قابل پیش بینی بودن دشمن جلب توجه است. اگر شما همیشه قابل پیش بینی هستید، پس طبق تعریف فرد جذابی نیستید. شروع به انجام کارهایی کنید که جالب و غیر قابل پیش بینی هستند.

صحبت درباره ی مسائل معمولی مثل شغل و خانواده و... اگر چه برای آگاه شدن از بعضی جزئیات درباره ی زندگی یک مرد ارزشمندند اما چنانچه بیش از حد استفاده شوند به یک دافع جذابیت تبدیل می‌شوند. اگر زنی نیستید که با ظاهر تان و بدون تلاش مرد را جذب کنید پس بهتر است از این شیوه های معمول استفاده نکنید.

شاید وسوسه شوید که از این حرفهای معمول برای شروع استفاده کنید، چرا که صحبت درباره ی آنها راحت و معمول است. اما در این مرحله شما نباید به نظر معمولی بیایید، به دنبال راهی باشید تا برای چند ماهی به نظر غیر قابل پیش بینی برسید!

نوع دیگری از رفتار قابل پیش بینی در زنان موقعی است که زن سعی می‌کند برای جلب توجه مرد به گونه ای منفعل سر صحبت را باز کند، در این حالت زن با اعتماد به نفس و مطمئن به خود به نظر نمی‌رسد، زیرا می‌خواهد از هر امری که باعث ایجاد موقعیتی دشوار می‌شود جلوگیری کند. پس او به گونه ای بی‌ظرافت و ناامن شروع به

صحبت می کند و به نتیجه ای که می خواهد نمی رسد.

شاید توجه مرد کمی جلب شود اما با این رفتار شما سطحی عمیق از جذابیت را در مرد ایجاد نمی کنید!

در عوض، مکالمه را در جهتی که می خواهید هدایت کنید. غیرقابل پیش بینی باشید و او را با موضوع بعدی بحث متعجب کنید. با سوالاتی شروع کنید که توانایی های روانی و ذهنی یک مرد را بسنجد، در حالیکه در حین بحث شوخ طبعی را کنار نمی گذارید.

یکی از خوانندگان این مطالب طی نامه ای اولین ملاقات خود با مردی که توجه اش را جلب کرده بود برایم شرح داد. در این ملاقات زن واقعاً به مرد علاقه مند شده بود و به دنبال جلب توجه او بود.

زن از او یک سوال خاص پرسید: " برای چه جور زنی احترام قائلی؟"، این شیوه ای برای ارتباط برقرار کردن با مرد بود و جواب مرد مهم بود، زیرا زن درباره ی نحوه جواب دادن او کنجکاو بود. سوال او به نوعی زیرکانه و جالب بود و در عین حال سوالی بود که مرد را تحت فشار قرار داده و مقاومت ایجاد می کرد. پرسیدن این جور سوالات از مرد مورد علاقه تان در ملاقات اول به نوعی مبتکرانه است.

این کار مثل این بود که زن سرم حقیقتی به مرد خوراند که او نمی توانست در برابرش مقاومت کند. زیرا سوال از روی شوخ طبعی



و همراه با دعوت برای مکالمه بود . اما هم زمان چالش طلبانه نیز به نظر می رسید ! پرسیدن یک چنین سوال پرباری در موقعیتی چالش طلبانه اما توأم با آرامش، حاکی از نوعی اعتماد به نفس بالاست که به گونه ای جالب ابراز شده .

آنچه شگفت انگیز است این است که با این گونه سوالات هم زمان که او را ترغیب می کنید تا از لحاظ روحی بازتر باشد ، حس جذابیت او را نیز نسبت به خودتان بالا می برید .

شما جذابیت سازی و زنانگی را با هم می آمیزید و آن را با کمی مسائل هوشی یا شخصی مخلوط می کنید ، همه را با هم در یک راه همراه می کنید ، به طوریکه مرد دیگر نمی تواند مقاومت کند .

مردان دروناً نمی خواهند درباره ی بعضی مسائل با زنها صحبت کنند . مثلاً درباره پذیرش اینکه آیا به دنبال تشکیل زندگی مشترک هستند یا فقط می خواهند بازی کنند ! یا صادق بودن در رابطه با اینکه با چه جور زنی می خواهند بمانند ، یا صحبت درباره ی دلایلی که در گذشته با زنان به جایی نرسیده اند و اینکه چه مشکلاتی وجود داشته است !

شما از صحبت درباره ی این مسائل اجتناب نکنید ، بلکه به نفع خودتان از آنها استفاده کنید . یک سری از نقاط حساس

روحي مردان (در رابطه با جذابيت) در اطراف اين مسائل قرار دارند .

اگر زن بتواند به شيوه اي صحيح به اين ماشه ها برسد ، به تجربه اي متفاوت و نوعي خالص از صداقت با مرد دست خواهد يافت.

اگر شما افكار و شخصيت يك مرد را به شيوه اي بازيگوشانه به چالش بطلبيد ، فوراً در ذهن او به موجودي خاص تبديل مي شويد . به اين طريق خودتان را از ۹۰٪ زناني كه مردان را به چالش نمي طلبند يا نمي توانند اين كار را بكنند ، جدا مي كنيد.

بيشتر زنان علاقه ي خود را با شيرين و مهربانانه رفتار كردن ، جذاب و اغوا كننده بودن ، خنديدن به هر آنچه يك مرد مي گويد (حتي اگر بامزه نباشد) ، نشان مي دهند ، در حاليكه راه جذب كردن مرد راه ديگريست !

### • نشانه گرفتن سطحي عميق تر از جذابيت در مردان

بعضي زنان ايده ي تست كردن و به چالش طلبيدن يك مرد را نمي پذيرند يا دوست ندارند . مثلاً دوستي را مي شناسم كه مي گويد مردان مي بايستي به سادگي و فقط به خاطر شخصيت زن به او جذب شوند و اگر يك زن كار زيادي براي جذب كردن مرد انجام دهد مثلاً او را به چالش بطلبد ، در حقيقت

در حال بازي کردن يک نمايش است ، رفتاري که به نوعي فريبکارانه مي باشد . ما همگي شنیده ایم که چطور بسياري زنان نمي خواهند نمايش بازي کنند و در رفتار فريبکارانه درگير شوند ، من اين طرز فکر را درک مي کنم .

ايده اين است که اگر شما به قدر کافي بالغ هستيد تا رابطه اي جدي را بخواهيد ، پس نيازي نداريد کارهايي انجام دهيد که کارهاي طبيعي شما نباشند !

شايد از نظر شما اگر قرار است که يک رابطه تداوم داشته باشد ، پس بدون اينکه مجبور باشيد کار چندان زيادي روي آن انجام دهيد بايد خود به خود پيش برود و انجام هرکاري براي جذب مرد به نوعي فريبکارانه است !

عالي ست اگر شما اين قدر مطمئنيد که مي توانيد مردی مناسب را در موقعيتي مناسب ملاقات کنيد و به سادگي عاشق هم شويد و براي هميشه با هم بمانيد !

اما اگر تجربه ي ملاقات با مردان را داشته باشيد و از روابط ناکام و ناموفق سردرآورده باشيد ، احتمالاً مي دانيد که اين ايده آل ها ، توقعات شما هستند نه قانون و واقعيت زندگي !

هر چند که من منظور زنها از بازي کردن نمايش را درک مي کنم ، اما هميشه مجبور مي شوم به آنها نشان دهم که خيلي مواقع رفتارشان با مردها به نوعي دستکاري شده

است و دقیقاً آن چیزی نیست که همیشه انجام می دهند .

مثلاً در حالیکه از آشپزی متنفرید برای یک مرد غذا می پزید و یا هنگامیکه می خواهید یک مرد را ملاقات کنید به خودتان می رسید . آیا انجام این کارها راهی برای رسیدن به آنچه از یک مرد می خواهید ، نیستند ؟!

مردها هم در رابطه با زنان رفتارهای خاصی می کنند . مثلاً برای جذب یک زن اغلب او را به رستورانهای عالی می برند و برایش گل و هدیه می خرند . چراکه مرد سعی دارد تا از این رفتارها ، به عکس العملی خاص از طرف زن دست پیدا کند .

آیا این رفتارها به نوعی مصنوعی یا دستکاری شده نیستند ؟!  
و چون بسیار معمول هستند ، طبیعی به نظر می رسند !

من با انجام این کارها مخالف نیستم فقط می خواهم بگویم که همه ی ما در موقعیت هایی خاص رفتارهای خاصی را از خود نشان می دهیم . رفتارهایی که در پس آنها هدفی برای رسیدن به عکس العملی خاص از شخص مقابل نهفته است .

به عقیده من بیشتر مردان یک حالت روانشناسی قابل پیش بینی دارند . هرچندکه تفاوتی در مردان وجود دارد . بعضی باهوشند ، بعضی نیستند ، بعضی

بلندقدند بعضی کوتاه قد ، بعضی بیشتر ذهني هستند و بعضی بیشتر فیزیکی و ...  
اما چیزهایی هست که در همه مشترک است . حتی مردان جذاب !

مردانی که زنان زیادی را جذب می کنند ، به خاطر جذابیتشان نوع خاصی از توجه را دریافت می کنند . می توان آن را این طور بیان کرد که افراد جذاب به نظر باهوش تر ، صادق تر و قابل اعتماد تر می رسند !  
این مسئله که زن هر آنچه یک مرد جذاب به او می گوید را انجام می دهد ، چشم مرد را به روی حقایق می بندد و باعث می شود مرد باور کند که هر آنچه را بخواهد، در هر زمان که بخواهد به دست خواهد آورد !  
در سطحی ناخودآگاه ، این مردان به این ذهنیت می رسند که هر چند رفتار به مانند " هدیه ای از طرف خدا بر روی زمین " مضحک به نظر می رسد ، اما چون با زنان به کار می آید پس راهکار خوبی ست .

در پس تمام این رفتارها ، آنها هنوز مرد هستند و آنها هم به دنبال همان چیزهایی هستند که بقیه مردان به دنبالش هستند !  
مردان به دنبال چه چیزی هستند ؟  
هیچ پاسخ ساده ای وجود ندارد و هر کس به شما بگوید که پاسخ این سوال را می داند ، دروغ گفته یا از دیدگاه تجربیات شخصی خودش با شما صحبت می کند .  
برداشت من در این زمینه این است که :

مهمترین و اولین نکته - آنها زنی را می خواهند که به موقعیت ، خودش ، عواطفش ، دنیایش و واقعیت رابطه شان احاطه و تسلط داشته باشد . پس به این نتیجه می رسیم که زنان با اعتماد به نفس ، خونسرد و مسلط به خود ، اغلب به طور مقاومت ناپذیری برای مردان جذاب هستند .

دلیل اینکه می گویم "هیچ وقت سعی نکنید یک مرد را متقاعد کنید ، رابطه ای را به او تحمیل نکنید ، نگذارید او فکر کند که شما باید او را داشته باشید و الا زندگیتان ادامه پیدا نمی کند و... " به این دلیل است که آنچه می خواهد را تقدیم کنید ، زنی با اعتماد به نفس و قدرتمند!

شاید این کار به نظر شما شبیه بازی کردن یک نمایش باشد ، اما مردها حقیقتاً چالش را دوست دارند ! به فیلم های اکشن فکر کنید ، "مردیکه با موفقیت با مشکلات متفاوت دست و پنجه نرم می کند" .

زنانی که با مردان موفق هستند از اوقات خودشان لذت می برند ، در مورد هر مسئله ای که پیش بیاید صحبت می کنند ، جنبه ی طنز را از موقعیت ها بیرون می کشند و کلاً مثل یک انسان عادی رفتار می کنند ، در حالیکه همزمان رفتاری چالش طلبانه و شوخ طبعانه ای دارند .

اما مثل افراط در هر مسئله ی دیگری ، چنانچه بیش از حد مرد را تست کرده و بیش از حد رفتار چالش طلبانه داشته باشید ،

نتیجه ی معکوس می گیرید ، پس باید مثل تمام مسائل زندگی تعادل را در آن رعایت کنید .

آنچه جالب است این است که زنانی که این کار را با مهارت انجام می دهند، طوریکه انگار همه چیز را با شوخ طبعی کنترل می کنند ، باعث می شوند جرقه ای در ذهن مرد ایجاد شود و مرد با خود بگوید که " عجیبه ، نمی توئم متوجه شم که این دختر جدیه یا نه . دلم می خواد از این قضیه سردر بیارم ، اما به هر حال اون با مزه ست ."

بیشتر زنان در مواقعی که مردان شروع به دور شدن می کنند یا طوری رفتار می کنند که انگار به زن علاقه مند نیستند ، نگران و سردرگم می شوند ، به خود شک می کنند و نهایتاً می گویند که " باورم نمی شه تو داری این کار رو می کنی و همه چیز رو به هم می ریزی "

شما باید خودتان را کنترل کنید . اگر مرد شروع به دور شدن می کند ، در عوض اینکه عصبی و نگران شوید به شیوه ای با اعتماد به نفس و بازیگوشانه بگویید که "به گمان من تو نمی دونی که چطور باید با یک زن واقعی ملاقات کنی"

اینجا یک مثال در رابطه با اینکه چطور و چرا رفتار چالش طلبانه جذابیت را افزایش می دهد ، می آورم .

وقتی که شما در اوایل رابطه مردی را به چالش می طلبید ، بهترین کاری که می توانید

بکنید این است که او را در زمینه ی مسائل معمول در روابط که بیشتر مردان دارند ، به چالش بطلبید .

مثلاً " چرا خیلی از مردها تا قبل از اینکه با یک زن خیلی صمیمی نشوند نمی تونن بفهمن که او را می خواهند یا نه ؟" شاید به نظر خطرناک برسد و اگر این سوال را با حالتی جدی بپرسید حتی شما را پس بزند . اما به شیوه ای بازیگوشانه /چالش طلبانه ، کار خود را می کند و شناخت شما از مرد را بسیار بالا می برد و متوجه می شوید که او چگونه فکر یا احساس می کند . آنچه شما با تست کردن و به چالش طلبیدن یک مرد در رابطه با مسائل معمول در یک رابطه انجام می دهید ، مسائلی بزرگ را پیش رویش می گذارد که بیشتر زنان دوست ندارند آنها را با مردان مطرح کنند . این جور بحث ها پتانسیل بالایی برای ایجاد تنش و درام در رابطه دارند .

البته ، درامی که شما اینجا ایجاد می کنید نوعی منفی از درام نمی باشد ، بلکه بیشتر نوعی مثبت از درام است که فوراً ضربان قلب یک مرد را بالا برده ، باعث می شود که بنشینند و ده برابر آنچه قبلاً به شما توجه می کرده ، توجه کند .

چرا ؟ زیرا این سوالیست که اغلب با یک زمینه ی شوخ طبعانه و بازیگوشانه از مرد پرسیده نمی شود تا به او اجازه داده شود به دور از فشار به آن پاسخ گوید .



پرسیدن سوالاتی با این پتانسیل بالا برای ایجاد موقعیت های درام به شیوه ای شوخ طبعانه همه چیز را برای یک تعامل به یاد ماندنی آماده می کند ، به طوریکه تاثیری قوی ، جذاب و جالب را بر روی یک مرد باقی می گذارد .

بهتر از همه اینکه ، همه چیز به شیوه ای توام با آرامش اتفاق می افتد . بدون اینکه به نظر برسد شما دارید سعی می کنید تا یک مرد را به صحبت درباره ی مسائلش وادارید . درحالیکه عقاید و احساسات او را همزمان به چالش می طلبید، نشان می دهید که شما به اوضاع مسلط هستید و با مسائل مهمی که زنان دیگر اغلب خونسردیشان را درباره ی آنها از دست می دهند ، کنار می آید .

تمام این چیزها شما را در ذهن یک مرد جذاب تر خواهند کرد و این جذابیت از سطح فیزیکی عمیق تر خواهد بود . به خاطر داشته باشید که " شما به دنبال این هستید که جذابیتی ذهنی را به عنوان زیر بنای چیزی جدی تر ایجاد کنید " .

با نشانه گرفتن علاقه و جذابیت یک مرد در سطحی ذهنی ، احتمال موفقیت خود برای یک رابطه ی بلند مدت در آینده را افزایش می دهید .

جذابیت ذهنی خیلی بیشتر از جذابیت های فیزیکی دوام می آورد و نقش مهم تری را در ایجاد یک رابطه ی بلند مدت با مرد بر

عهده دارد ، در حالیکه همزمان و قبل از اینکه اوضاع پیچیده تر شود ، به اطلاعات مهمی که لازم دارید ، پی می برید. آنچه جالب است این است که معمولاً حس جذابیت نسبت به یک نفر در لحظاتی خاص و آن هم با تعداد کمی کلمه یا صحبتی کوتاه ایجاد می شود ، اما اثر آن معمولاً بزرگ تر از روابط جدی بلند مدت است .

در حقیقت وقتی که شک دارید که تعامل به چه سمتی جریان دارد و می خواهید که سطح بالایی از جذابیت را تجربه کنید ، همه چیز را جالب و مختصر نگه دارید . تاثیرات این لحظات کوتاه معمولاً بسیار بیشتر از آنی است که اغلب زنان فکر می کنند .

دیدگاه بیشتر مردم نسبت به دیگران از چند لحظه ی کلیدی ناشی می شود ، لحظاتی که با آن فرد تعاملی مستقیم تر و عمیق تر داشته اند و این لحظات با بعضی چیزهای ظریف دیگر مثل حرکات بدن حین سخن گفتن ، تن صدا و سایر مسائل رفتاری خاموش آمیخته می شود و در نهایت دید شخص نسبت به آن فرد را می سازد .

حقیقت این است که برای بیشتر مردان پیش نیامده که وقت خود را با زنانی بگذرانند که دارای توانایی های هوشمندانه و زیرکانه ای برای پرسیدن سوالات چالش طلبانه به شیوه ای شوخ طبعانه و عاری از فشار و در عین حال قرص و محکم ، باشند .

برای این کار ، این جور سوالات زن باید حقیقتاً و صادقانه با طرز برخورد ، حرکات و ... او هم خوانی داشته باشد ، در غیر اینصورت پیغامی که مرد دریافت می کند بسیار متفاوت خواهد بود .

نکته ی مهم این است که وقتی مسئله یافتن یک زن و تشکیل زندگی مشترک با او پیش می آید ، زنان محتاج ، بی اعتماد به نفس و دون پایه و .. برای مردان جالب نیستند . آنها جذب زنانی باهوش ، غیر قابل پیش بینی ، با اعتماد به نفس ، بلند پایه و ... می شوند . زنانیکه با هر موقعیتی راحت کنار می آیند و قادرند به شیوه ای جالب درباره ی هر آنچه می خواهند ، صحبت کنند . خبر خوب این است که هر زنی بدون توجه به قیافه اش می تواند این ویژگیها را با آموزش به دست بیاورد .

اگر شما به مسائل معمول ، واضح و جدی ای که بیشتر زنان را عصبی و ناراحت می کند اشاره کنید ، به نحوی که نشان دهد این موضوع برای شما جالب بوده و نتیجه ی آن آزارتان نمی دهد ، ناگهان دیگر شبیه بقیه زنان نخواهید بود و به زنی خاص در ذهن مرد تبدیل می شوید و با رک بودن و مطرح کردن چیزهای مهمی که می خواهید جوابشان را بدانید ، به شناختی بیشتر از مرد دست خواهید یافت و حتی قدرتمند تر اینکه جذاب و در عین حال جدی بودن ، شما را در نظر مرد بسیار جالب می کند .

## • درباره ی تست کردن و به چالش طلبیدن مردها

زنها در نامه هایشان به من چیزهایی شبیه این را می گویند : " مطمئنم که آنچه شما می گوید صحیح است ، اما موقعیت من متفاوت است زیرا مرد من مشکلات ویژه ای دارد . چطور می توانم با مشکلاتی مثل ...کنار بیایم ؟"

یا " من آنچه را که شما درباره اش صحبت می کنید در مردم دیده ام . اما من یک زن فوق العاده برای او هستم و اینها مشکلات خود اوست ، من سعی دارم که همه کارها را درست انجام دهم و او به سادگی باید من را به خاطر خودم دوست داشته باشد ."

من دوست دارم که این ایده ها را عنوان کنم . تا حدود سه سال قبل ممکن بود به زنها بگویم که در مورد مسائل و مشکلاتی که سد راه می شوند ، صبور و دلسوز باشند تا مرد بتواند بر آنها فایق آید زیرا این مسائل و مشکلات منطقی و معقول هستند .

بعد از گذشت زمان با کمال صداقت متوجه شدم که به دلیل طرز واکنش مردها به "نگرش حاکی از پذیرش و صبر در مقابل ناتوانی آنها برای حرکت به جلو" موانعی میان زن و مرد ایجاد می شود .

من باور داشتم که زن مهربان و دلسوزی بودن و کمک به مرد برای کنار آمدن با

مسائل و مشکلاتش و منتظر ماندن براي اينکه او متوجه اشتباهاتش شود ، بهترين راه ممکن براي موفقيت با مردها خواهد بود .

به نظرم انجام هيچ کاري غير از پشتيباني از مرد براي جذب و نگه داشتن او معقول نمي آيد . همانطورکه شما هم احتمالاً مي دانيد ، سخت است که بخواهيد کسرا متقاعد کنيد تا چيزيرا باور کند ، در حالیکه قبلاً ايدۀ اش را درباره ي آن مسئله مشخص کرده است !

کسيکه شما سعي بر متقاعد کردنش داريد، از هر آنچه شما مي گوييد براي صحه گذاشتن به عقايد خودش و ثابت کردن ايدۀ ي اشتباه شما استفاده مي کند .

وقتيکه من به اين زنان گفتم که مهربان و دلسوز بودن کمکي به تغيير مرد نمي کند، آنها دقيقاً به کار خود ادامه دادند . صرف نظر از اينکه چقدر دليل براي مقايسه ارائه کردم ، آنها هنوز باور داشتندکه با مهرباني و مراقبت از مرد و اجازه دادن به او براي تسلط بر روي رابطه ، مي توانند مرد را مجذوب نگه دارند .

بعد از مشاهده ي زناني که به راه خود ادامه مي دادند و همان نتايج قبلي را مي گرفتند ، متوجه موضوعي شدم که حقيقتاً شيوه ي نگرش من را تغيير داد . متوجه شدم که زناني که به شيوه اي بازيگوشانه مرد را تست مي کنند و او را به چالش مي

طلبند مردان جالبي را به خود جذب مي کنند، مرداني که مي خواهند مدت طولاني تري را در کنار اين زنان بگذرانند .  
وحتي حيرت انگيزتر اينکه هر چه زن بيشتري روي رابطه و آنچه از مرد مي خواهد تمرکز کرده ، تعمق و تبادل نظر کند ، به نفعش خواهد بود ، به شرط اينکه فشار زيادي در اين جريان بر مرد وارد نکند .  
هنگاميکه به شيوه اي چالش طلبانه با يک مرد ارتباط برقرار مي کنيد ، نوعي اتصال عميق تر ايجاد مي شود که از سطح جذابيت فزيکي فراتر مي رود . با پرسيدن اين گونه سوالات صريح درباره ي شخصيت ، خلق و خو و تمايلات يک مرد، به گونه اي دور از فشار و همراه با شوخ طبعي و شيوه اي زنانه ، به نحوي زيرکانه به او مي فهمانيد که در حال توجه به او هستيد و اينکه درباره ي انتخاب يک مرد مناسب براي خودتان زني گزينش گر هستيد !  
به عبارت ديگر ، به شيوه اي خاموش به او مي فهمانيد که حاضر نيستيد که وقت خود را با هر مرد ي بگذرانيد و مرداني که با استانداردهاي شما زندگي نکنند جايي در زندگي تان نخواهند داشت .  
اما نخست بايد بدانيد که مي خواهيد در رابطه به کدام سو راهي شويد !

## • احتياج و عدم امنيت

اولین چیزی که مردان را دیوانه کرده ، فراری می دهد ، احتیاج و عدم امنیت است و در حالیکه بیشتر زنان رفتارشان را از این منظر نمی بینند ، اما باید بدانید که این رفتار یکی از مهمترین سرد کننده ها در رابطه با مردان است .

وقتی که زن به خودش یا به کاری که می کند مطمئن نیست ، به گونه ای محتاج و ناامن رفتار میکند . هر کسی گاهی اوقات اینطور احساس می کند . حتی خود من هم در این موقعیت بوده ام .

اما هنگامیکه اجازه می دهید ناامنی هایتان بر شما غلبه کنند ، از مرد توقع دارید تا شما و احساساتتان را تایید کند و اعتبار بخشد ، ممکن است این کار مرد به طور موقت عواطف و موقعیت روحی تان را عوض کند اما حالت روحی شما در بلند مدت تغییری نکرده است !

موعظه کافی ست ، اجازه دهید به بحث جذابیت برگردیم و درباره ی اینکه چگونه احتیاج و عدم امنیت دشمن جذابیت هستند صحبت کنیم . مردان راداری حساس برای رفتارهای محتاجانه و حاکی از ناامنی دارند .

تن صدای یک زن ، حرکات بدنش و کلماتش می توانند به سرعت احساسات حاکی از ناامنی زن را به مرد منتقل کنند . بدتر از همه اینکه این جور رفتارها اغلب روی پتانسیلی که مرد برای یک رابطه ی بلند

مدت با زن می بیند تاثیری بلند مدت می گذارند .

زمانیکه مرد رفتار محتاجانه ی زن را می بیند، این امر معمولاً روی تمام دیدگاه های او نسبت به زن اثر منفی می گذارد . این نیازمندی در زمینه ی ذهن او باقی می ماند و روی تمام عکس العمل ها و تعاملات او با زن اثر می گذارد .

بدتر از همه اینکه ، این رفتار بیش از هر چیز دیگری حس جذابیت مرد نسبت به زن را می کشد .

چند مثال در رابطه با احتیاج و احساس ناامنی :

- زیاده از حد به مرد آویزان شدن ( به خصوص در مکان های عمومی )

اگر شما دائماً رابطه ی فیزیکی با یک مرد را آغاز می کنید ، او نهایتاً این رفتار را به عنوان احتیاج در نظر خواهد گرفت . در عوض، اگر می خواهید او را لمس کنید این کار را فقط در لحظاتی خاص و خیلی کوتاه انجام دهید تا او را متعجب کرده و جذب کنید .

- صحبت کردن به گونه ای منفی درباره ی زنان دیگر

وقتی که شما از دیگر زنان با عناوین بد اسم می برید ، روی مرد اثری منفی می گذارید . خیلی از زنان با دیدن یک زن جذاب و خوش قیافه این حرفها را می زنند یا این حرفها را در مورد زنانی



که می دانند با مرد مورد علاقه شان ارتباط خوبی دارند ، به زبان می آورند . با این جور حرفها مرد فکر می کند که شما دارید نامنی خود را می پوشانید و به دنبال جلب توجه و اعتبار از طرف او می باشید .

- گفتن حرفهایی زننده درباره ی روابط و مردان قبلی زندگی تان انجام این کار خیلی بیشتر از آنکه فکر می کنید روی طرز فکر مرد نسبت به شما اثر منفی می گذارد و باعث می شود مرد فکر کند که شما احساس نامنی و دارید و مشکلات شما در ارتباطات را برای او خاطر نشان می کند . مشکلاتی که مرد می داند که روزی برای او نیز درد و رنج به همراه خواهد آورد .

- بیش از حد عاطفی رفتار کردن اگر مرد ببیند که شما خیلی زود و ساده ، عصبی و نگران می شوید ، او شما را فردی ناامن خواهد دید و فکر می کند که شما همین کار را با او نیز خواهید کرد که در نتیجه او را ترسانده و از شما دور می کند .

- سعی و تلاش زیاد برای جلب توجه یک سردکننده است !

وقتی که زن تلاش کند تا بیش از حد جذاب ، شوخ طبع ، خونسرد و یا با هوش به

نظر برسد ، مرد به این نتیجه می رسد که او با آنچه هست احساس راحتی نمی کند ، این کار را نکنید ! با هر کدام از این رفتارها ، او برداشتی منفی از شما خواهد کرد . متعادل باشید !

#### - درام ساختن

این یقیناً بدترین کار است . بعضی زنها دوست دارند که مسائل کوچک را به مشکلاتی بزرگ و مهم تبدیل کنند . آنها با بحث و ایجاد درگیری کردن مسائل را بدتر می کنند . از دست دادن تعادل به سادگی و به وضوح به مرد می گوید که شما احساس ناامنی دارید .

شاید حق با شما باشد ، اما این کار رابطه ی عشقی تان را نابود می کند و احساس راحتی او از با شما بودن را از بین می برد . مردها از درام های عمیق متنفرند و با بروز این جور رفتارها از شما ، فوراً این فکر را می کنند که رابطه با شما پر از این جور مسائل و مشکلات خواهد بود .

#### • تصورکردن یک نقش

اگر بخواهید مردی را جذب کنید چه می کنید ؟  
از زنانگی تان برای جلب توجه او استفاده می کنید ؟  
لباس اغواکننده تری می پوشید ؟

مستقیماً درباره ی احساساتتان با او صحبت می کنید ؟

ویا شاید از آن دسته زنانی هستید که " فکر می کنند مرد باید قدم اول را بردارد" و در نتیجه هیچ کاری نمی کنید؟! جالب است اگر بدانید که شیوه ی رفتاری شما در ابتدای رابطه روی کل رابطه در دراز مدت اثر می گذارد و هم چنین روشن می کند که شما چه کسی هستید و به چه چیزی توجه نشان می دهید و از یک مرد چه می خواهید !

برای نمونه ، اگر شما از آن دسته زنانی هستید که فقط با مردانی که خودشان به طرف شما می آیند صحبت می کنید ، پس ممکن است از آن دسته زنانی باشید که می خواهند از طرف مرد مورد پذیرش قرار بگیرند !

و هر چندکه خواستن توجه از جانب مرد لزوماً بد نیست ، ممکن است باعث شود که برای جلب توجه مرد به شیوه ای محتاجانه و کنترل گرایانه رفتار کنید . باید بدانید که خیلی کامل رفتار کردن در یک رابطه ، رفتاری جذاب و سالم نیست .

به نظر من، زنها اغلب اهمیت مسائل کوچک رفتاری را دست کم می گیرند ، مسائلی مثل تعاملات کوتاه ، حرکات بدن ، تن صدا و یا حتی کوچکترین طرز برخورد ها !

اما باید بدانید که همین مسائل ریز در کنار هم رفتار شما را می سازند .

چند دفعه به این مسائل ریز فکر کرده اید ؟

آیا هرگز واقعاً به صدای خودتان گوش داده اید و به اینکه این لحن حرف زدن چه چیزی را درباره ی شخصیت و رفتار شما به مرد منتقل می کند ، فکر کرده اید ؟

از منابع مختلف زیادی شنیده ام که بیش از ۹۰٪ ارتباطات انسانی غیر شفاهی هستند . اگر حقیقت داشته باشد ، آن ۹۰٪ دیگر ( غیر شفاهی ) که شما در ارتباط با یک مرد استفاده می کنید ، چیست و چگونه است ؟ اگر به دنبال جذب یک مرد هستید و مطالعه ای در زمینه ی تعاملات انسانی نکرده اید ، طبیعی ست که موفقیتی به دست نمی آورید . تعداد کمی از مردم با استفاده از توانایی های طبیعی خود و ارتباط برقرار کردن صحیح ، آنچه در زندگی می خواهند را به دست می آورند . این افراد استثنا هستند !

اگر می خواهید آنچه را که دوست دارید در زندگی‌تان بیافرینید ، پس باید روی شیوه ی ارتباط برقرار کردن خودتان کار کنید . لازم است که وقتی را صرف مطالعه و یادگیری کنید .

حالا تصور کنید که توجه مرد را به خود جلب کرده اید و شروع به ملاقات با هم نموده اید . اما بعد از مدتی متوجه می شوید که او چندان تمایلی به رابطه ی بلند

مدت با شما ندارد ، اما شما دارید ! چه  
اتفاقي مي افتد ؟  
اين شرايط دشواري ست كه بسياري زنان به  
آن دچار مي شوند ، چرا كه براي بسياري  
مردان مردد بودن در رابطه با تعهد و  
ازدواج امري معمول است .  
در اين شرايط به او چه مي گوييد ؟ چگونه  
رفتار مي كنيد ؟ آيا مستقيماً درباره ي  
آنچه مي خواهيد شروع به صحبت مي كنيد يا  
راه ديگري را انتخاب مي كنيد ؟  
جالب است كه هنگام فكر كردن به اين  
مسائل به تفاوت هاي موجود ميان زنان و  
مردان هم ، توجه كنيد . به اين شيوه حتي  
مي توانيد به رازهاي زيادي در رابطه با  
مردان و آنچه آنها را براي چيزي بيشتر در  
يك رابطه جذب مي كند ، پي ببريد .  
هر مرد قدرتي متفاوت است . هيچ سيستم  
جادويي وجود ندارد كه همه ي مردان به آن  
پاسخ مثبت بدهند . اگر آنچه در حال حاضر  
انجام مي دهيد جواب نمي دهد ، همه چيز را  
دور نريزيد فقط سعي كنيد آن را كم  
متفاوت تر به كار ببريد .  
موفق ترين زنانى كه مي شناسم كسانى  
هستند كه اعتقاد دارند " فقط به خاطر  
پذيرش جواب " نه " و به خود نگرفتن آن  
موفقند " و برعكس زنان ناموفق جواب رد را  
به عنوان حمله اي به كودك درونشان در نظر  
ميگيرند . اين اشتباه را نكنيد !

پس همین حالا شروع کنید ، دقیقه ای وقت صرف کرده و مردی را که دوست دارید جذب کنید ، شرح داده و ویژگیهایی را که فکر می کنید او را جذب خواهند کرد یادداشت کنید و بعد مشغول اجرای آنها شوید .

ایده من این است که ترکیبی موفقیت آمیز را برای خودتان در رابطه بسازید و سپس جایی را پیدا کنید که بهترین نتیجه را با استفاده از آنها بگیرید .

شما می خواهید که جالب ، خاص ، واقعی و دلخواه باشید .

می توانید به اینکه چه چیزی او را به زنی جذب می کند یا اینکه در زن به دنبال چه می گردد فکر کنید و به نتایج جالبی برسید !

### • درباره ی ملاقات

ملاقات با مردان بدون درگیر شدن احساسی و فیزیکی با آنها می تواند راهی مناسب برای شناخت و انتخاب درست باشد .

حتی می توانید این تمرین را به طور ذهنی انجام دهید :

مردی را در نظر گرفته و صفات او را از ذهنتان بگذرانید و این صفات را با صفات مرد ایده آلتان مقایسه کنید .

و انمود کنید که درمقابل او نشسته اید و ویژگیهایش را بررسی می کنید .

تصویری از مرد ایده آل خود ندارید ؟!

این اشتباه را نکنید ، اگر شما دارید با مردی ملاقات می کنید ، اما تصویری واضح از آنچه می خواهید در ذهنتان ندارید ، به احتمال زیاد مردی نامناسب را انتخاب خواهید کرد ، مردیکه در دراز مدت چندان برایتان جالب و دوست داشتنی نخواهد بود. باید تصویری ذهنی و فیزیکی از مرد مورد علاقه تان را در ذهنتان بسازید . پس لیستی از صفات مرد ایده آلتان را یادداشت کنید ، این فقط یک راهنما برای آینده شماست تا بهترین انتخاب ممکن را بکنید ، اما به این معنا نیست که شخصی کاملاً مطابق با این ملاک ها را پیدا خواهید کرد !

به این سوالات درباره ی مرد ایده آلتان پاسخ دهید :

چه جور شخصیتی دارد ؟  
آیا بی خیال است ؟ عمیق است ؟ هیجان انگیز است ؟ آرام است ؟ یا مردانه رفتار می کند ؟

از انجام چه کارهایی بیشتر لذت می برد ؟  
به چه چیزهایی بها می دهد ؟ ( هوش ، پول ، خانواده ، آزادی و ... )

با مردم دور و برش چه جور برخوردی دارد ؟  
( با خانواده ، دوستان و ... )  
در زندگی حرفه ای اش چه جایگاه و موقعیتی دارد ؟

چه قیافه ای دارد و ارتباط جنسی اش با شما چگونه است ؟

تاریخچه زندگی عشقی اش چیست ؟

براي آينده اش چه برنامه اي دارد ؟  
و سوالاتي از اين نوع !  
وقتي به اين سوالات جواب مي دهيد ، با  
توقعات صادقانه ي خود ارتباط برقرار مي  
كنيد . مشخص نكردن توقعاتتان ممكن است  
باعث رنج و نااميدي در يك رابطه يا  
حداقل در ذهن خودتان شود .  
با توقعاتتان در ارتباط باشيد . اين  
آينده شما ، قلب شما و زندگي عشقي شماست .  
نوشتن آنها حتي كمك مي كند تا توقعاتتان را  
واضح تر ببينيد !

### **فصل هشتم . از يك رابطه ي سطحي به سوي يك رابطه ي متعهد رازهاي ارتباطي با مردان و روابط جديد**

• حقيقي درباره ي اينكه چرا مردان  
متعهد مي شوند يا کنار مي كشند !  
مسئله اي كه مي خواهم درباره اش صحبت  
كنم جزء حقايق است كه زنان آن را دست كم  
مي گيرند . زنان هستند كه اين مهارت را  
دارند تا مرد را ترغيب كنند كه آنها را  
تعقيب کرده و به يك رابطه ي عاشقانه يا  
تعهد پايگذار .  
همچنين زنان هستند كه اين مسئله را درك  
نكرده و در نتيجه نمي توانند تاثيري بلند  
مدت و دلخواه را روي مرد مورد علاقه شان



- بگذارند و نهایتاً به این مرحله می‌رسند که مرد را متقاعد می‌کنند :
- مرد را متقاعد می‌کنند که باید باز بوده ، احساساتش را سهمی شود.
  - مرد را متقاعد می‌کنند که باید افکارش را سهمی شود تا با هم صمیمی تر شوند .
  - متقاعد کردن مرد به اینکه باید وفادار باشد .
  - متقاعد کردن مرد به انجام کارهایی که نشان دهد به زن اهمیت داده و به او توجه دارد .
  - متقاعد کردن مرد به اینکه باید نسبت به دوستان و خانواده ی زن علاقه نشان دهد .
  - متقاعد کردن مرد به اینکه باید با او بماند .
  - متقاعد کردن مرد به این که " او زن مناسب برای رابطه ی بلند مدت" است.

بگذارید تا سوال ساده ای را از شما بپرسم :

کدام موقعیت از نظر شما بهتر است ؟

- ۱- زنی باشید که متوجه مسائل خاصی در رابطه با مرد می شود که به او توانایی شناخت و درک رفتار مرد را می دهد و نهایتاً احساس جذابی عمیق را در مرد ایجاد می کند، طوریکه مرد

خودش بخواهد که فقط با او باشد و به او نزدیکتر شود؟!!

۲- یا اینکه زنی باشید که به دنبال درک و شناخت مرد نیست و نهایتاً به جایی می‌رسد که مرد تمایلی به داشتن رابطه‌ای عمیق با او ندارد، ولی او می‌خواهد که مرد را به این موضوع متقاعد کند؟!!

کدام موقعیت از نظر شما بهتر است؟ مشخصاً موقعیت اول!

آن مسئله‌ای که می‌خواهم درباره‌اش صحبت کنم، "جذابیت" است.

اما اول می‌خواهم بدانم که آیا شما هیچ ایده‌ای درباره‌ی جذابیت دارید؟!!

دقیقه‌ای وقت بگذارید و به اینکه جذابیت از نظر شما چه معنایی دارد فکر کرده نتیجه را یادداشت کنید.

نتیجه چه شد؟

خیلی از زنان فکر می‌کنند که جذابیت موقعی است که دو نفر خواسته‌های یکسانی داشته باشند.

بعضی فکر می‌کنند که جذابیت در قیافه است. در حقیقت بسیاری مردم جذابیت حقیقی را با جذابیت ظاهری اشتباه می‌گیرند.

وقتی به جذابیت فکر می‌کنم اول آن را به عنوان یک احساس در نظر می‌گیرم. جذابیت احساسی است که ما یا آن را نسبت به یک نفر داریم یا نداریم. نتیجه‌ای که من به

آن رسیده ام این است که "جذابیت یعنی همه چیز" !

اگر مردی نوعی از جذابیت ( فراتر از جذابیت فیزیکی ) را نسبت به یک زن حس کند ، مسائل دیگر در نظر او بی اهمیت می شوند . مسائلی مثل قیافه ، سن ، ملیت ، سلامتی ، مذهب و ... . حتی فشار خانواده و دوستان ، بهانه هایی مثل شغل ، درآمد ، آزادی خواهی و جوان بودنش و ... بی اهمیت می شوند !

از طرف دیگر اگر یک مرد جذابیتی را نسبت به زنی احساس نکند ، هیچ چیز دیگری نمی تواند او را به ازدواج و تعهد متقاعد کند .

گرفتار شدن مرد در دام جذابیت یک زن ، مثل احساس گرسنگی کسیست که سه روز چیزی نخورده باشد .

متأسفانه زنها هر کاری می کنند تا مرد را متقاعد کنند که زن جذابی هستند .

کمی به رفتار متقاعد گرایانه فکر کنید! جذابیت کلید همه چیز میان زن و مرد است ! اگر ندانید که جذابیت چیست و چطور باید آن را بیافرینید ، فقط وقتتان را تلف کرده و کارهایی را امتحان می کنید که از نظر خودتان جذاب هستند !

با درک چگونگی اثر جذابیت ، ناگهان متوجه تمام چیزهایی که تا آن موقع به نظرم بی معنی می آمدند ، شدم . ناگهان متوجه شدم که چرا زنان جذب مردان

خودخواه ، از خود راضي و مغرور مي شوند  
و چرا مردان با زناني از اين نوع ملاقت  
مي کنند .

و فهميدم که چرا مردان زنان صادق ، جذاب  
و مهربان و... را ترک مي کنند و در  
مقابل با زناني که چيز چندانتي به آنها نمي  
دهند مي مانند ، آن هم فقط به خاطر  
جذابيت !

جذابيت مثل يك ماده مخدر است ، چنانچه  
مردي تحت تاثير آن قرار بگيرد ، برايش هر  
کاري خواهد کرد . اما اگر آن را احساس  
نکند ، شما راه به جايي نخواهيد برد و تمام  
تلاشهايتان بيهوده خواهند بود .

اگر ياد نگيريد که چطور جاذبه اي فراتر  
از جذابيت جنسي را با يك مرد بيافرينيد  
، زندگي تان به همين منوال پيش خواهد رفت

شما مي توانيد مردی را به طور شگفت  
انگيزي جذب کنید ، حتي اگر از نظر ديگران  
از لحاظ ظاهري چندان جذاب نباشيد !

بخشي از آفرينش جذابيت هماني ست که درباره  
ي آن صحبت کرده ام : يعني اجتناب از  
رفتارهاي اشتباهي که زنان با متقاعد  
کردن مردان مرتکب مي شوند !

در کل براي آفرينش جذابيت با مردان به  
دو مورد نياز داريد :

(۱) عامل دروني

(۲) عامل بيروني

عامل دروني مربوط به اين است که یاد بگيريد، چطور افکار ، نيات ، واکنش ها ، عواطف و انرژی خودتان را مدیریت کنید . عامل بیروني مربوط به اين است که چه حرفی را چه موقع ، چگونه و چرا بزنید ! هر دوي اين عوامل مهم هستند . اما بیشتر زنها به دنبال اين هستند که با حرف مرد را جذب کنند ، يعنی بیشتر به عامل بیروني توجه نشان می دهند . باید بگویم که مردها دو جور جذابیت را در رابطه با زنها حس می کنند و اگر مردی بخواهد رابطه ای جدي داشته باشد باید هر دو نوع را احساس کند . مردها درباره ی اینکه جذب یک زن شوند تصمیم نمی گیرند ، اين اتفاق است که به دلایلی ناخودآگاه رخ می دهد .

### • نحوه ی ارتباط برقرار کردن

باید داستان جالبی را برایتان تعریف کنم ، داستانی که می تواند دیدگاه شما را نسبت به مردان و نحوه ی ارتباطتان با آنها عوض کند یا حتی نحوه ی ارتباطتان با هر کس دیگری را تغییر دهد ! چند سال قبل یکی از دوستانم موقعی مرا دید که در رابطه ای درگیر بودم ، او مشاهده کرد که من و آن زن چطور سعی بیشتری می کردیم تا مسائل را حل کنیم ، اما به درک متقابلی نمی رسیدیم .

مهم نبود که من چقدر تلاش می کردم تا درباره ی آنچه از دیدگاه من می گذشت برای آن زن توضیح دهم ، او فوراً با موضع خودش جواب من را می داد و فوراً گرفتار جر و بحث و عدم توافق می شدیم و راه به جایی نمی بردیم .

دوستم خستگی و پریشانی مرا دید و مرا به ناهاری دعوت کرد تا با هم صحبت کنیم ، وقتیکه پشت میز در یک خیابان شلوغ شهری نشستیم ، او به توضیحات من درباره ی اینکه " چرا و چگونه حق با من است و آن زن اشتباه می کند و مرا درک نمی کند و عصبانی ام می کند " ، گوش می داد .

او حرف مرا قطع کرد و گفت که شاید جوابش مشکل ما را حل کند ، اما قبل از اینکه آن را بگوید ، به من گفت که تا موقعیکه مسائل قبلی را کنار نگذارم متوجه منظور او نمی شوم و گفت که تا وقتیکه موقعیت ذهنی خنثی و بی طرفی نداشته باشم ، قادر به فهم آنچه او می گوید نخواهم بود .

بعد به من گفت : " نحوه ی ارتباط برقرار کردن تو ، جوابی ست که می گیری ! " حق با او بود ، هر چند که در ابتدا متوجه نشدم ، برای مدتی آنچه را که گفت از ذهنم می گذراندم .

از خودم پرسیدم : " من از زن مورد علاقه ام چه جوابی دریافت می کنم ؟ " " با این نحوه ی ارتباط برقرار کردنم ، چه جوابی می گیرم ؟ "

پاسخي كه نحوه ي ارتباط برقرار كردن من مي گرفت آن چيزي نبود كه من مي خواستم

اما وقتي كه من حقيقتاً اين واقعيت را پذيرفتم ، همه چيز در ذهنم تغيير كرد . متوجه شدم كه تمام كارهايي كه مي كردم ، من را به جوابي كه مي خواستم نمي رساندند

پس تصميم گرفتم كه به جاي آنچه تا به حال براي حل مشكلم در پيش گرفته بودم ، راهي كاملاً متفاوت را امتحان كنم .

موضع خودم را فراموش كردم به حرفهاي او گوش كردم و درباره ي نتيجه ي مثبتتي كه به دنبالش بودم ، فكر كردم و از گفتن چيزهايي كه رضايتي کوتاه مدت براي من به همراه مي آوردند ، دست برداشتم . حدس بزنيد كه چه اتفاقي افتاد ؟

پاسخي كه با گوش كردن به حرفهاي او به دست آوردم ، هماني بود كه در تمام اين مدت با صحبت درباره ي خودم و خودم و اينكه چرا حق با من است به دنبالش بودم !

دو چيز مهم را از اين تجربه ياد گرفتم كه رفتارم را براي هميشه تغيير داده اند :  
"هميشه روي اين موضوع تمرکز كنيد كه مسائل از دیدگاه شخص ديگر چطور به نظر مي رسد"

"هرگز طوري رفتار نكنيد كه انگار موضع شما در يك بحث مهم تر از گوش كردن به حرفهاي طرف مقابلتان است" .

به دنبال درک کردن باشید ، پیش از آنکه بخواهید درک شوید. شاید مشکل یا آزار دهنده باشد اما هر دفعه نتیجه ی دلخواه را برایتان تکرار خواهد کرد!

### • با زبان او صحبت کردن

آیا هرگز مردی را فقط با سوالی درباره ی احساسات و افکارش عصبانی کرده اید ؟  
آیا شده که مردی پاسخی مناسب به عشق ورزیدن و توجه و بخشندگی شما نداده باشد ؟  
یا حتی به طور منفی پاسخ داده باشد ؟  
نحوه حرف زدن و تفسیر و تعبیر مسائل و رفتار مردها ، از نظر بیشتر زنها بی معنی است. زنها می گویند که مردها در رابطه با زنها قادر به درک مسائل نیستند ، در حالیکه همین مردها آنچه را که در رابطه شان با مردان دیگر اتفاق می افتد کاملاً درک میکنند .

برای مثال ، یک مرد می تواند تعامل میان یک زن و مرد را ببیند و از طریق رفتار و آنچه آن مرد می گوید به چیزهای زیادی درباره ی اینکه مرد چه طرز فکر یا احساسی دارد ، پی ببرد . مردها فوراً می فهمند که چرا آن مرد به آن شیوه پاسخ می دهد و این جور رفتارش چه معنایی می دهد .

صحبت مردانه را به خاطر بیاورید ! نوعی غیر مستقیم از ارتباط برقرار کردن که حتی



شاید نیازی به کلمات نداشته باشد. مردان این طرز ارتباط برقرار کردن را به خوبی درک می کنند. آنها می توانند رفتار دیگر مردان را تشخیص داده با آن ارتباط برقرار کنند، چون خودشان مرد هستند. آیا هرگز دعوای یک زن و مرد را دیده اید؟

شرط می بندم که فوراً توانستید موقعیت و حالت روحی زن را درک کنید، توانستید چگونگی و چرایی احساس و رفتار را درک کنید. وقت چندانی از شما نگرفت تا بفهمید که چرا رفتار آن مرد زن را آزرده می دهد و اشتباهات مرد را درک کنید.

عالی نمی شد اگر این طرز فکر و دیدگاه را در مورد مردان هم داشتید؟! شما می توانید، به شرط آنکه زمانی از وقتتان را صرف صحبت مردانه کنید. وقتی بیشتر درباره ی آن یاد بگیرید احساس راحتی بیشتری خواهید کرد و سیگنالهای معمول و قابل پیش بینی، تعاملات و احساسات مردانه را درک خواهید کرد.

### • مرد را منتظر نگه دارید

یک مشکل معمول: زن سعی می کند به گونه ای رفتار کند تا مرد او را به عنوان یک شریک مناسب برای رابطه ای بلند مدت ببیند، اما در عوض مرد با فاصله گرفتن پاسخ می دهد!

به نظر من مردها در ابتدای رابطه می توانند چند دید متفاوت نسبت به زن داشته باشند :

- بی علاقه
  - علاقه مند به عنوان یک دوست معمولی
  - علاقه مند برای یک رابطه ی عشقی
  - علاقه مند برای یک رابطه ی عشقی و شاید چیزی بیشتر
- مردها راز بزرگی دارند که اگر زن آن را بداند می تواند باعث شود که مرد ده برابر بیشتر بخواهد تا با او رابطه ای بلند مدت داشته باشد .
- اما مردها نمی خواهند که شما آن را بدانید !

اگر یک مرد زنی را برای یک رابطه ی عشقی و یا چیزی بیشتر در نظر گرفته باشد ، برایش مسئله ای نخواهد بود تا برای چیزی مثل رابطه ی جنسی منتظر بماند .

بگذارید دوباره این موضوع را تکرار کنم :

مرد را برای رابطه ی جنسی منتظر نگه دارید !

تقریباً تمام مردانی که می شناسم ، حتی فریبکاران در مورد زنانی که به طور جدی ملاقات کرده اند یک دید مشترک دارند . زن این اطمینان را ایجاد کرده بود که همه چیز به کندي پیش خواهد رفت و تا قبل از اینکه صمیمت و جذابیت عمیقی به وجود

نیاید ، رابطه ي جنسي اتفاق نخواهد افتاد

•  
براي زنانیکه به دنبال رابطه اي جدي تر هستند ، منتظر نگه داشتن مرد براي یک صمیمت فیزیکی، یک باید است .

اگر مرد به دنبال چیزی بیشتر از یک رابطه ي فیزیکی با یک زن باشد ، مطمئناً صبر خواهد کرد .

اگر به دنبال رابطه اي بلند مدت با زن باشد ، با خوشحالي صبر خواهد کرد و در این میانه از روند عشق ورزي به زن لذت خواهد برد .

این موضوع فوق العاده ایست که در حین انتظار مرد رخ می دهد ...

با انتظار ، او فقط جنبه هاي فیزیکی رابطه را تجربه نمی کند ! در عوض ، پیش از آنکه رابطه به جلو حرکت کند ، مجبور می شود که احساسات و آمادگی اش را براي رابطه اي جدي با زن تخمین بزند و این اصلاً شبیه سایر موقعیت هایی که مردان رابطه ي فیزیکی را قبل از تخمین زدن احساساتشان قرار می دهند ، نیست !

از طرف دیگر ، اگر یک مرد زن را فقط براي رابطه ي جنسي بخواند به او فشار آورده و بی صبر می شود و این بی صبري او یک سیگنال کلیدی براي زن است .

اشکالي ندارد که مرد این موضوع را بخواند ، اما درست نیست که از نبودن آن عصبانی

شود و زن را به هر شیوه ای تحت فشار قرار دهد .

پس اگر مردی این رفتار را نشان می دهد یا به نیازها و علایق و خواسته های زن اهمیتی نمی دهد ، به این دلیل است که او هیچ پتانسیلی را برای چیزی بیشتر از یک رابطه ی فیزیکی با زن نمی بیند .

متأسفانه ، بعضی زنان آنچنان احساس جذابیت عمیقی نسبت به یک مرد پیدا می کنند که با اینکه می دانند این کار اشتباه است و هنوز موقع آن نرسیده ، آن را انجام می دهند . بعد از انجام این کار نمی توانند برگردند و با مرد به شیوه ای برای یک رابطه ی بلند مدت رفتار کنند و از او نیز همین توقع را داشته باشند !

بسیاری از مردان هستند که رابطه را فقط به خاطر صمیمیت فیزیکی شروع نمی کنند و خود زن این اشتباه را می کند و آنها را به این سمت سوق می دهد .

هیچ راه میان بری برای کشیدن مرد به درون رابطه ای عمیق وجود ندارد . با استفاده از رابطه ی جنسی و این جور صمیمت ها و بدون ایجاد رابطه ای قدرتمند ، راه به جایی نخواهید برد .

نهایتاً جذبه ی رابطه ی جنسی خاموش خواهد شد و متأسفانه این اتفاقی است که برای بعضی از زنها می افتد . اگر مرد خیلی زود رابطه ی جنسی با زنی را شروع کند، خیلی

زود هم تمایلش را به او و رابطه ای بلند مدت با او از دست می دهد .

بیشتر مردان خیلی خوب درک می کنند که زن چه موقع می خواهد از راهی میان بر به رابطه ای عمیق با مرد بپرد . وقتیکه این اتفاق می افتد ، فوراً در ذهن مرد این پاسخ ایجاد می شود که " هی ، این زن به دنبال رابطه ای بلند مدت است " و این طرز فکر باعث می شود که به شما به چشم زنی عاجز و نیازمند که به رابطه محتاج است نگاه کند. به محض اینکه مرد به چنین طرز فکری در مورد یک زن برسد ، هیجانات اولیه اش فروکش کرده و عقب خواهد کشید . اما اگر یک زن کارهایی کند تا مرد را جذب خود کرده و قبل از رابطه ی جنسی، تمایلش به چیزی مهم تر را هدف قرار دهد ، بهتر می تواند انتخاب کند که رابطه شان به چه سمتی باید پیش برود .

وقتیکه مرد برای رابطه ی جنسی منتظر بماند ، نسبت به زن و ایده هایش در رابطه با آینده ای مشترک بازتر می شود و سعی بیشتری برای توجه به شما و خواسته هایتان خواهد کرد .

بسیاری مردان فکر می کنند که اگر زن خیلی گرفتار آنها باشد و خیلی راحت به دست بیاید ، تمایل کمتری برای رابطه با او خواهند داشت ، زیرا مردها چالش و مبارزه و تعقیب را دوست دارند .

برای اینکه صریح تر باشم باید بگویم که :

هر چه مرد مدت بیشتری را منتظر مانده و برای جلب توجه زن تلاش کند ، احتمال اینکه بخواهد رابطه ای بلند مدت با زن را دنبال کند بیشتر خواهد بود .

از منتظر نگه داشتن مرد نترسید ، اگر او در رابطه با شما جدی باشد ، هرچه هر دوی شما بیشتر صبر کنید ، احتمال موفقیتتان در آینده بیشتر خواهد شد .

این راز بزرگی است که مردها نمی خواهند زنها آن را بدانند .

هرچه مرد تلاش بیشتری برای به دست آوردن آنچه از زن می خواهد بکند ، بیشتر برایش ارزش قائل خواهد شد .

### • چرا مردها بعد از رابطه ی جنسی با زنها کنار می کشند ؟

در این رابطه می خواهم به یک ایمیل پاسخ دهم :

سلام کریستین

من بخش " مرد را منتظر نگه دارید " از کتاب تو را مطالعه کردم ، جاییکه گفتم اجازه دهید تا یک مرد منتظر رابطه ی جنسی بماند ...

اما من این اشتباه را مرتکب شده ام. بعداً به او گفتم که من به دنبال رابطه ای جدی هستم ، اما وقتی با او در این زمینه صحبت کردم ، بی صبر و عصبی شد و حالا دارد از من دور می شود. چطور می توانم رابطه مان را از نو بسازم طوری که او ارزش من را بداند ؟

جواب من :

با دقت گوش کن !

می خواهم در مورد چیزی با شما صحبت کنم که هرگز و هرگز نباید آن را فراموش کنید !

"یک مرد هرگز به خاطر رابطه ی جنسی با شما به ارزشتان پی نخواهد برد"

رابطه ی جنسی او با شما دلیلی نیست که ثابت کند او حتی دقیقه ای به رابطه ی بلند مدت و جدی فکر کرده است ! متوجه شدید ؟!

شما الان به ازدواج با او فکر می کنید ، در حالیکه او هنوز حتی به داشتن رابطه ای جدی با شما فکر نکرده است !

کاش که مرد قبل از رابطه ی جنسی این مسئله را به شما می گفت ، اما بیشتر مردان این کار را نمی کنند و البته شما هم در این قضیه سهمی داشته اید ! شما کاملاً بیگناه نیستید .

آیا با خودت درباره ی اینکه به دنبال چه چیزی هستی صادق بودی ؟!

یا اینکه احساسات به تو غالب شدند و در نهایت به او نیز غلبه کردند؟!

سوالی که من دارم این است که ، چه کسی باعث شد که مرد قضاوت نهایی را درباره ی ارزش شما بکند؟!

جواب : خود شما !

و من می دانم که شما چرا اینکار را کردید ، چون به دنبال جلب تایید او آن هم به اشتباه ترین شیوه بوده اید ! شما منتظر می مانید و از او می خواهید تا نشان دهد که شما ارزش عشق را دارید !

اینطور رویش حساب می کنید که او یک عاشق مردانه و قدرتمند خواهد بود که موانع میان قلب هایتان را از میان برخواهد داشت و اینجاست که خود را به عشقی عمیق که حقیقتاً آرزویش را دارید تسلیم می کنید !

متأسفانه ، این چیزی نیست که اتفاق می افتد ، یا احساس او در حال حاضر نسبت به شما اینگونه نیست .

اما شما دروناً باور دارید که اگر به اندازه ی کافی مدرک برای اینکه چرا او باید شما را دوست داشته باشد و به شما بها بدهد جمع کنید و اگر سعی کنید که همه چیز میان شما دو نفر کامل باشد ، او مردی خواهد شد که شما آرزویش را دارید !

وقت آن رسیده که این دختر کوچک که برای تجربه ی عشق ، به دنبال تایید یک مرد است ، بزرگ شود !



وقت آن رسیده که از این آرزو دست بردارید که ، مردی که خودش نشان می دهد کوچکترین آگاهی از عشق و رابطه ی عمیق ندارد ، عوض شود و بخواهد با شما بماند ! اما شما اینقدر درگیر ایده ها ، احساسات ، خواسته ها ، عواطف و علایق او شده اید که یک موضوع مهم تر را فراموش کرده اید ، اینکه خود شما واقعاً چه می خواهید ! مردی که با کسی رابطه ی جنسی برقرار می کند و بعد حتی حاضر نیست به احساساتش گوش کند ، به وضوح مرد مناسبی نیست ! می شود بپرسم که شما واقعاً دارید چه کار می کنید ؟

شما دارید انرژی خود را برای به دست آوردن عشق و تایید کسی تلف می کنید که حتی ذره ای شبیه آنچه می خواهید نیست !! عشق ، رابطه ی جنسی و ذهن مردانه برای اینکه بدانید که یک مرد حقیقتاً کیست ، درسی لازم دارید . دلیل های بیولوژیکی جالبی برای اینکه چرا مردها اینگونه رفتار می کنند ، وجود دارد . اما دلایلی که شما الان لازم است بدانید دلایل علمی نیستند .

میان انرژی مردانه و انرژی و عشق زنانه ، تفاوتی بزرگ وجود دارد . خوب توجه کنید !

انرژی زنانه با احساس کامل شدن ، تحسین ، ارتباط و عشق رشد می کند و تسلیمی همه جانبه را ایجاد می کند .

با رابطه ي جنسي زن خودش را به تجربه اي از عشق و ارتباط با يك مرد تسليم مي كند ، تجربه اي كه مي تواند آنها را به صورت يك موجود واحد درآورد .

اما انرژي مردانه اين گونه عمل نمي كند ، انرژي مردانه مي خواهد كه به تنهايي وارد يك كشمکش شود و به احساس دلخواه خلاء و آزادي برسد !

مردها به دنبال خلاء و آزادي هستند ، اين خلاء و آزادي وسيله اي مردانه براي تسليم و رضایت است .

درست مثل زن كه عشق و ارتباط را وسيله اي براي رسيدن به رضایت مي داند .

آيا مي دانيد كه چرا مردها اين قدر به تماشاي وقايع ورزشي علاقه مندند ؟

هربازي به نحوي عواطف مرد را به مرحله ي تجربه مي كشانند . در مركز هر بازي شخص يا گروهی ست كه مرد مي خواهد برنده باشد و وقتي كه بازيكني گل مي زند ، اتفاقي فوق العاده براي مرد مي افتد . ناگهان مرد از كشمکشي كه درگيرش بوده به آزادي و احساس خلاء ناشي از پيروزي مي رسد !

بعد مرد جشن مي گيرد ، طوري كه انگار بزرگترین تمايلاتش ارضا شده باشند . عجيب و جالب !

اين موضوع چه ربطی به رابطه ي جنسي و عشق دارد ؟ !

یک مرد از طریق رابطه ی جنسی ، مثل یک زن به رابطه و عشق تسلیم نمی شود ، مگر اینکه یاد بگیرد !

و بله مرد می تواند و باید یاد بگیرد که همراه با زن خودش را به عشق تسلیم کند . اما در عوض ، مردها به خود رابطه ی جنسی به چشم یک هدف نگاه می کنند که نهایتاً از آن به خلاء و آزادی موقت می رسند . خیلی مواقع مردها بدون نیاز به عشق ، صمیمیت و رابطه می توانند رابطه ی جنسی برقرار کنند .

شاید مرد متوجه این قضیه نشود اما زن می تواند هدایت را به عهده بگیرد و کشمکشی ایجاد کند ، تا مرد از تجربه ی عشق و ارتباط به آزادی و خلاء برسد .

اگر شما هر کاری را فقط به خاطر به دست آوردن عشق و تایید یک مرد انجام دهید ، او هرگز به ارزش واقعی شما پی نخواهد برد و دیدش به شما آنطور که انتظار دارید ، نخواهد بود .

شاید با رابطه ی فیزیکی زود هنگام با یک مرد حماقت کرده باشید ، اما موضوعی که الان مطرح است چیز کاملاً متفاوتی است .

شما باید احساساتی درست را قبل و درحین تجربه ی بودن با یکدیگر ایجاد کنید تا بتواند شما را به عشق نزدیکتر کند . بسیار خوب شما می خواهید بدانید که چطور اوضاع را مرتب کنید ؟!

پس بهتر است فصل "نشانه گرفتن سطحی عمیق تر از جذابیت در مردان" ، را مجدداً مطالعه کنید .

آیا هرگز به این فکر کرده اید که یک مرد واقعاً برای اینکه عاشق یک زن شود چه می خواهد؟!

مردها آن چیزی را می خواهند که خواهانش باشند . آنها می خواهند که خواهان یک زن باشند ، او را ستایش کنند ، خوشحالش کنند ، او را به دست بیاورند ، طوریکه زن از حضور عاطفی و فیزیکی مرد از خود بی خود شود .

من می دانم که شما نیز این افسانه مردانه را قبلاً شنیده اید . پس چرا مردان در حالیکه به دنبال چنین چیزی هستند ، با زنان این طور رفتار می کنند؟!

زیرا بیشتر زنان فرصت تجربه ی چنین احساسی را برای مرد فراهم نمی کنند .

تکه ی اصلی این پازل که من به آن " ژن تعقیب " می گویم . سایقی در مردها وجود دارد که باعث می شود مجوهند به چالش طلبیده شوند و به آن چالش غلبه کنند .

مردها می خواهند که درباره ی ملاقات ، جذب و تعقیب یک زن به چالش طلبیده شوند و بعد می خواهند که دل زن را ربوده و با این موفقیت احساس قدرت بیشتری بکنند .

آنها به یکی از این دو شیوه به خواسته شان می رسند :

۱- آنها در کوتاه مدت با رابطه ی فیزیکی با زن ، به خلاء و رهایی بیشتری می رسند .

۲- آنها به طور عمیق و بلند مدت با بودن عاطفی و فیزیکی با یک زن ، به عشق و ارتباط می رسند .

حالا این زن است که به او کمک می کند تا یکی از این دو راه را انتخاب کند . جالب است نه !!؟

نکته این است که مردها تعقیب را دوست دارند . بعضی مردان ممکن است بگویند که اینطور نیستند اما هستند !

مردها تعقیب و چالش را نه در ذهن منطقیشان ، بلکه در سطحی عمیقتر (جاییکه واقعاً در رابطه به حساب می آید) ، عمیقاً دوست دارند . آنها تعقیب و چالش را در عمق احساسات و عواطفشان دوست دارند . این جزئی از ساختار ژنتیکی مردهاست .

اما اگر یک زن از لحاظ عاطفی کنترل خودش را از دست بدهد ، به دنبال تایید مرد باشد یا فکر کند که می تواند قبل از ایجاد یک تمایل عمیق برای ماندن ، رابطه ی جنسی را در مقابل دریافت عشق از مرد با او مبادله کند ، اتفاق بدی می افتد !

مرد آن احساس هیجان و کشمکش را نسبت به او از دست می دهد . او تشخیص می دهد که زن قبلاً کنترل فیزیکی و عاطفی خود را به او باخته است ، کاریکه قویترین عامل برای

ايجاد رابطه ي بلند مدت با مرد را نابود مي کند.

فقط يك كلمه ي ساده است : جذابيت . مردان مي خواهند كه جذابيت را حس كنند ، آنها نمي خواهند درباره اش صحبت كنند يا آن را تجزيه و تحليل كنند ، آنها فقط مي خواهند كه آن را حس كنند . آنها دوست ندارند كه يك زن برايشان توضيح دهد كه چرا او بايد عاشق آن زن باشد . در عوض مي خواهند كه تمايلشان به يك زن را در تمام بدنشان حس كنند ، احساساتي كه آنها را به جلو براند و غيرقابل انكار باشد .

اگر نتوانيد كاري كنيد كه حس جذابيت يك مرد را عميقاً تحريك كنيد تا بخواهد كه شما را به دست بياورد و با شما باشد ، پس هيچ صحبت ، ابراز احساسات يا رابطه ي جنسي نمي تواند عقیده ي او را عوض کند !

### • تعيين استانداردهاي رابطه

من بالکل از قانون گذاري در رابطه با مردان اجتناب مي کنم ، چرا كه هر مرد با مرد ديگر متفاوت است . اما اينجا يك قانون مي آورم كه بهتر است به آن گوش كنيد :

شما بايد از ابتدای رابطه به مرد بفهمانيد كه نمي خواهيد براي هميشه به يك رابطه ي سطحي ادامه دهيد . اما نکته اين

است که نباید این کار را با شیوه ای  
تحمیل گرایانه ، پرخاشگرانه و توأم با  
فشار یا ضعیف و به شیوه ای متقاعد  
گرایانه انجام دهید .  
فشاربه دیگران در موقعیت ها وتصمیمات  
مهم زندگی ، بیشتر از آنکه نتیجه مثبت  
بدهد نتیجه ی منفی می دهد .  
وقتیکه زن از همان ابتدا حداقل هایی خاص  
را از مرد انتظار داشته باشد ، روی نحوه  
نگرش مرد نسبت به خود تاثیر عمیق می  
گذارد .  
مثلاً :

به او بگویید " من تا موقعی به ملاقات با  
تو ادامه خواهم داد که ببینم این رابطه  
چیزی برای گفتن دارد و اینکه تو همزمان با  
زنان دیگری ملاقات نمی کنی ، چون قصد ندارم  
وقتم را تلف کنم " .

وقتی حرفی شبیه این را بزنید ، بلافاصله در  
ضمیر ناخودآگاه مرد اتفاقی می افتد و او  
درک می کند که " این زن یک زن قابل  
احترام و دلخواه است ، کسیکه توانایی و  
قدرت این را دارد که آنچه را که در  
رابطه اش با یک مرد اتفاق می افتد را  
انتخاب کند ، پس بهتر است من نیز عاقلانه  
رفتارکنم " .

اگر همه چیز به خوبی پیش رفت و شما به هم  
نزدیک تر شدید و به جایی رسیدید که شما  
احساس نسبتاً عمیقی نسبت به او پیدا  
کردید و دانستید که رابطه ای عمیق را با

او می خواهید ، پس حالا وقتش رسیده که با صدایی آرام و بی خیال بگویید که " من با تو خوشحالم ، دلم می خواهد به این رابطه ادامه دهم ... اما آینده هم برای من مهم است پس بهتر است ببینیم که طی چند هفته یا ماه آینده ( زمانی را مقرر کنید که با آن احساس راحتی کنید ) احساسان در این مورد چه خواهد بود ، آن موقع در مورد اینکه عاقبت این رابطه چه می شود و آیا علاقه و تمایلی به ادامه ی آن به سوی رابطه ای جدی تر داریم یا نه تصمیم خواهیم گرفت .

بله ممکن است کمی پرخطر یا ناملاİM به نظر برسد ، اما اگر یک مرد در مورد شما جدی باشد ، مکالمه ای که پس از گفتن این جملات به دنبال خواهد آمد شما را به هم نزدیک تر خواهد کرد و یا حداقل باعث می شود که او متوجه شود که باید برای شما همانطور که شما برای خودتان ارزش قائلید ، ارزش قائل شود .

### • فشردن دکمه ی خفی ارتباطی او

هنگامیکه شما در مقابل گفتگوهایی که بین شما و مرد در ارتباط با آینده عشقیتان با هم پیش می آید ، مقاومت کنید یا عکس العمل منفی نشان دهید ، فوراً به جایی می رسید که پیشرفت و رابطه با او حتی دشوار



تر مي شود و اگر داريد روي ساختن يك رابطه ي بلند مدت با او كار مي كنيد و مرتكب اشتباهاتي نظير جروبحث ، التماس و خواهش ، متقاعد كردن يا سعي براي راندن او به تعهد مي شويد ، توقع نداشته باشيد كه رابطه اي بلند مدت و موفق را به دست بياوريد .

ممکن است در کوتاه مدت و مادامیکه او تسلیم خواسته ي شما مي شود ، پيشرفتي را احساس كنيد اما در آينده دچار مشكلات وخيم تري خواهيد شد . بالاخره روزي او ديگر با شما موافق نخواهد بود ، رنجيده شده و با شما نخواهد ماند .

پس چطور بايد درباره ي رابطه و چيزي كه بايد بهتر شود ، يا اشكالي كه بايد برطرف شود صحبت كنيد ؟!

موضوعي وجود دارد كه فقط تعدادي از زنان زيرك از آن با خبرند!

مردها دكمه اي مخفي دارند كه شما مي توانيد از آن استفاده كنيد . با فشردن اين دكمه ، شما فكر و احساس او را درباره ي چيزهايي كه مي خواهيد ، درك خواهيد كرد . اما نکته اين است كه شما بايد با تغيير در شيوه ي ارتباط برقرار كردنتان اين دكمه را بفشاريد . ( متاسفم ، اما بيشتر نتايج بزرگي كه در زندگي به دست مي آوريد به اين شيوه حاصل مي شوند ، چون شما بايد تصميم بگيريد تا موقعيت هاي مناسب را ايجاد كنيد . )

مهم نیست که از نظر شما ، رابطه تان چقدر نزدیک است ، موضوع این است که هر دوی شما آن طور که باید در هنگام ارتباط برقرار کردن صادق و راحت نیستید .

شما هر دو می خواهید که حرف درست را بزنید ، شما هر دو قضاوت‌هایی درباره ی طرف مقابلتان دارید که باعث می شود ایده هایتان را به شیوه ای خاص قالب بندی کنید . حقیقت این است که شما هر دو نیاز دارید تا تمایلات و نیات واقعیتان را با هم سهیم شوید . اگر هر دو روی یک متن موسیقی کار نکنید ، آوازی هماهنگ را نخواهید ساخت.

ارتباط ضعیف بزرگترین دلیل و چرای شکست روابط زن و مرد است .

برای بیشتر مردها ترس ها ، سد راه صداقت درباره ی موقعیت روحی و احساسیشان و آنچه در زن به دنبالش هستند می باشند . وضعیت معمولی که مشاهده کرده ام موقعی است که مرد در حالیکه از همراهی با زن خاصی لذت می برد اما همچنان می خواهد مجرد بماند و با زنان مختلفی ملاقات کند . این مردها تمایل حقیقیشان برای مجرد ماندن را ابراز نمی کنند ، چراکه نمی خواهند درگیری ایجاد شود یا می خواهند موقعیتشان همانطور که هست ادامه پیدا کند . اما مردانی از این قبیل آماده یا قادر به تعهد دادن در آینده نیستند ، مگر اینکه تغییری بزرگ در زندگی شان ایجاد کنند .

این بستگی به شما دارد تا ترس های مرد را از سر راه بردارید !  
پشت سر گذاشتن نحوه ی رفتار و منش مرد که درحقیقت ماسکی برای ترس اوست، اصل مطلب است .

یک نمونه برای اینکه متوجه شوید چطور می توان این کار را کرد ، من آن را به چند مرحله ی اصلی تقسیم کرده ام :

مرحله اول : مرحله ی آغازی

مکالمه ای را همراه با شوخ طبعی و جوی مثبت با او آغاز کنید . مثلاً خاطره ای از گذشته را که هر دو از آن لذت برده اید مرور کنید یا از یک صفت ویژه اش که به آن می بالد تعریف کنید .

من نمی گویم که وقتی مردی ارزشش را ندارد ، تحسینش کنید . اما اگر به آینده با مردی علاقه مند هستید ، حتماً چیزی در وجود او هست که آن را تحسین می کنید ، درست است ؟  
تعریف از او و گفتن اینکه در حال حاضر از بودن با او راضی و خشنود هستید باعث می شود که او پذیراتر شود و زمینه ای مثبت و مساعد برای سایر حرفها ایجاد شود .

این در حقیقت یک مقدمه برای مکالمه تان است که موقعیتی مثبت را ایجاد خواهد کرد . شاید به نظر برسد که می توانید بدون این مقدمه چینی شروع کنید و در حقیقت آن را حذف کنید ، اما باید بدانید که این مهمترین مرحله است !

برای انجام این مرحله ، شما باید به او بگویید که از بودن با او چقدر خوشحالید و می توانید اوقات خوشی را که با هم داشته اید برایش یادآوری کنید . ایده ی اصلی این است که یک جو مثبت و مناسب ایجاد کنید تا مرد بتواند گشوده تر باشد و راحت تر به مکالمه ادامه دهد .

و من می دانم که شما مطلعید که مردها در هنگام صحبت درباره ی مسائل و مشکلات و احساسات عمیق و ... چگونه می شوند . اجازه ندهید که همان اول بحث این اتفاق بیفتد ، جو را مثبت کنید حتی اگر اوقات دشواری را می گذرانید . اگر هنوز به او علاقه مندید پس بهتر است نقاط مثبت وجود او را به خاطر بیاورید .

این مکالمه با حالات منفی راه به جایی نخواهد برد .

نه با مردان و نه با هیچ کس دیگری!  
مرحله دوم : بیان موضوع بحث به طور اتفاقی

این اولین مرحله برای شروع موضوع اصلی بحث است .

اما در عوض اینکه مثل اغلب زنها به یکباره همه چیز را برسر مرد بریزید ، به صحبت درباره ی چیزهای خوبی که در رابطه با او دارید ادامه دهید . خوب فکر کنید و این چیزها را به یاد بیاورید .

اما فقط به تعریف از او بسنده نکنید ، اطمینان حاصل کنید که قابلیت از او را

که به هر دویتان مربوط می شود مورد تحسین قرار می دهید ، نه فقط خود او را !  
هدف شما در این مرحله ترغیب او به فکر و آغاز کردن صحبتی درباره ی رابطه تان و چیزهای خوب در آینده است .  
در حقیقت دارید به او کمک می کنید تا پل را بسازد !

نکته ی مهم اینکه ، اگر شما در حال حاضر مسائل چندان جالبی ندارید که هر دو از آن لذت برده باشید ، پس بهتر است در مورد زمان مناسب برای این صحبت مجدداً فکر کنید . آیا الان موقع و موقعیت مناسبی است ؟  
به خاطر داشته باشید ، شما اینجا نیستید تا سعی کنید مرد را به احساس یا خواستن چیزی متقاعد کنید . این کار یک نبرد محکوم به شکست است که باعث دل شکستگیان خواهد شد .

یقین حاصل کنید که شما دقیقاً درباره ی این مرد و آنچه می خواهید خوب فکر کرده اید ، آیا حقیقتاً بودن با او شما را شاد خواهد کرد یا قصد دارید با این مکالمه به نحوی او را تغییر دهید !!?

سعی برای تغییر یا متقاعد کردن به هر شکلی ، موضوع این محاوره نیست !  
اگر خود را در حال انجام این کار دیدید ، فوراً آرام شده و هوشمندانه و مثبت فکر کنید .

روی واقعیت رابطه تمرکز کنید نه آنچه که می خواهید باشد . به جنبه ی مثبت رابطه

ایده آلی که به دنبالش هستید ، فکر کنید و از آن جایگاه مثبت صحبت کنید .  
بعد بگویید : " می دونی ، داشتم به چیز فوق العاده ای فکر می کردم . مردها و زنها که این قدر از نظر روحی و عاطفی متفاوت هستند ، می توانند با هم به توافق برسند یا در مورد این تفاوتها گفتگو کرده و کاری کنند که رابطه به سرانجامی برسد . ما با این تفاوتها می توانیم همدیگر را کامل کنیم " .  
به این شکل می توانید بحث درباره ی رابطه را به دور از تنش آغاز کنید . شما نمی خواهید که او هیچ فشار منفی یا سختی عاطفی را احساس کند ، پس او گشاده و پذیرا باقی می ماند .

مرحله سوم : به کار بردن ضربه های مثبت بعد به او بگویید : " من و تو مسائل را متفاوت می بینیم اما من از گذراندن وقت با تو لذت می برم و ما اوقات خوشی را با هم می گذرانیم . " و ...  
مرحله چهارم : صداقت  
به او بگویید : " مدت زیادی به اینکه چه جور رابطه ای می خواهم فکر کرده ام " .  
( ایده آلهایتان درباره ی آنچه که یک رابطه ی خوب را برای شما می سازد توضیح دهید )  
اما مراقب یک اشتباه بزرگ باشید !

صحبت را با این شروع نکنید که چطور آنچه الان دارید همانی نیست که شما می خواهید یا شما نیاز دارید که این رابطه ی ایده آل را همین الان با او داشته باشید . از انجام این کار پرهیز کنید زیرا اگر این اشتباه را بکنید کل زمینه ی بحث را عوض خواهید کرد و حالت روحی که تا حالا ساخته اید تغییر خواهد کرد . با این کار مرد در عرض کمتر از یک ثانیه تمایلش را برای گوش کردن و سهمی شدن از دست خواهد داد .

#### مرحله پنجم : گوش کردن فعال

به مکالمه بدون مقاومت گوش کنید . وقتی این کار را بکنید ، مرد فوراً آن را حس کرده و با توجه تر شده و نسبت به آنچه می خواهید علاقه مند تر خواهد شد . بهتر از همه اینکه ، درباره ی آنچه هست و آنچه می خواهد صادقانه تر صحبت خواهد کرد .

ترغیب او برای صحبت صادقانه درباره ی آنچه در رابطه به دنبالش است یکی از نخستین چیزهاییست که چنانچه به چیزی بیش از ملاقات های ساده فکر می کنید ، نیاز دارید . این مسئله کلید شناخت مرد و دانستن این است که چگونه و کی رابطه ای بادوام را ایجاد کنید .

وقتی که مردان برای اولین بار چنین مکالمه صادقانه و راحتی را درباره ی آینده و رابطه ای که با یک زن دارند ، تجربه می کنند . تقریباً برایشان باور کردنی نخواهد

بود و فوراً به شما به چشم زني خاص نگاه خواهند کرد . اين همان نوع ارتباطي ست که آرزو مي کردند بتوانند با زني داشته باشند ، اما هرگز نداشته اند !  
ايجاد یک چنین مکالمه و ارتباط صريح و عاري از تنش و فشاري ، شما را در نظر مرد بسيار جذاب خواهد کرد .

• پنج دليلي که مرد زني را که دوست مي داشته ترک مي کند

سلام کريستين  
من و مرد مورد علاقه ام یک سال ونيم است که با هم آشنا هستيم و رابطه اي فوق العاده با هم داريم . اما متاسفانه مشکلي داريم که هرازچندگاهي خودنمايي مي کند و حالا او مي خواهد که مدتي کنار بکشد .  
من با اعتماد کردن به او مشکل دارم و مي خواهم که همیشه موقعيت ها را کنترل کنم . من همیشه موقعي که او با دوستان زني صحبت مي کند و ... احساس ناامني مي کنم و فکر مي کنم که او مرا ترک خواهد کرد .  
او از اين مسئله واقعاً خسته شده بود تا اينکه امروز به من گفت که مي خواهد با من باشد اما نمي داند که بايد چه کار کند و نياز دارد که مدتي از رابطه مان دور باشد .  
من یک کار درست انجام دادم و به او گفتم که من درکش مي کنم و او گفت که بعد از ظهر



بیشتر در موردش صحبت خواهیم کرد . واقعاً گیج شده ام ! نمی دانم که چطور اوضاع را درست کنم و اصلاً مطمئن نیستم که آیا این وضع درست شدنی هست یا نه . من او را دوست دارم و او هم همینطور اما این مشکل آن قدر ادامه پیدا کرده که او دیگر دوست ندارد بهانه یا معذرتی را بپذیرد . من چه کار می توانم بکنم ؟

جواب من :

استفاده از ترس و احتیاجت برای ارتباط برقرار کردن با مرد، بدترین اشتباهیست که می توانی مرتکب شوی . نکته ای که می خواهم بگویم این است که ترس و حسادت هیچ وقت از تو دور نمی شود مگر اینکه خودت با آنها کنار بیایی .

صرف نظر از اینکه رابطه تان چقدر خوب است و یا او چقدر به تو اطمینان خاطر می دهد، در هر صورت هیچ وقت برایت کافی نخواهد بود . زیرا ذهنت همواره راهی برای شک و ظن پیدا خواهد کرد و همه چیز را خراب خواهد کرد .

این احساسات منفی حاکی از عدم امنیت و احتیاج ، مدام تکرار شده و مرد را از شما خواهد راند . چند سوال مهم وجود دارد که باید به آنها توجه کنی :

به نظر خودت این احساسات منفي تو، چطور روي مرد زندگي ات اثر مي گذارد ؟  
این احساسات باعث مي شود که او در مورد تو و رابطه تان چطور فکر کند ؟  
نکته ! يادگيري گوش کردن و درک احساسات یک مرد بخش بزرگي از ایجاد یک رابطه ي قوي با او مي باشد ، رابطه اي که در آن نیازهاي هردويتان برآورده شود !  
و اما پنج دليلي که باعث مي شوند تا یک مرد رابطه با زني که دوستش دارد را خاتمه دهد :

#### دليل اول - اصل لذت

مردها و زنها ، مي خواهند که در زندگيشان احساسات خوبي را تجربه کنند و مي خواهند که آدمهاي اطرافشان کسانی باشند که منبع لذت و آرامش باشند . وقتیکه شما مدام از کارهاي او عصبي شويد و این عصبانیتتان را روي سرش خالي کنید ، تبديل به يکي از کسانی مي شويد که او دوست ندارد در کنارش باشد .

#### دليل دوم - تجربه ي عاطفي و آینده

از نظر یک مرد نحوه ي عکس العمل زن در موقعیت هاي کوچک علامتي ست مبني بر اینکه در موقعیت هاي سخت تر در آینده چه واکنشي نشان خواهد داد . پس وقتي که یک زن دائماً منفي ست و حتي موقعیکه مرد شروع به توضیح دادن مي کند باز هم نمي تواند تعادل خودش را به دست بياورد ، مرد به

این نتیجه می‌رسد که در آینده نیز وضع بهتر از این خواهد بود .

دلیل سوم - از دست دادن احساس جذابیت عشق می‌تواند برای یک مرد مهم باشد . اما درست مثل یک زن ، اگر مرد نتواند آن احساس جذابیت را با زن تجربه کند ، به مرور زمان سایر مسائل نیز برایش بی‌اهمیت خواهند شد . هنگامیکه مرد آن سطح عمیق از جذابیت را نسبت به یک زن احساس نکند ، (حداقل هر از چند گاهی تا برایش یادآوری شود که چرا با این زن مانده است ) ، او چرایی این قضیه را فراموش خواهد کرد و هر وقت که به آن زن فکر کند فقط به یاد مشکلات ، عصبانیت‌ها و احساسات منفی می‌افتد و تعهد برایش به امری ناراحت‌کننده تبدیل خواهد شد .

اغلب موقعی که زنها دچار احساس دوری در یک رابطه می‌شوند ، سعی می‌کنند که با مرد صحبتی در این زمینه داشته باشند و روی رابطه کار کنند . ایجاد کردن یک سطح عمیق از جذابیت تنها دلیلی است که می‌تواند باعث شود که مرد در رابطه ای بماند .

دلیل چهارم - احساس محتاج بودن مرد به این دلیل می‌خواهد با زن بماند که چیزی بهتر را وارد زندگی اش کند ، نه اینکه انرژی ، وقت و ... خودش را هدر بدهد . پس هنگامیکه زن برای خودش در

زندگی اش هدف و برنامه ای نداشته باشد چند مسئله اتفاق می افتد .  
اول اینکه ، به رابطه به عنوان تنها منبع شادی اش تکیه و تمرکز خواهد کرد .  
حقیقت این است که هیچ مرد و هیچ رابطه ای نمی تواند برای یک زن جبران همه چیز را بکند و لازم نیست در هیچ رابطه ای تمام وقتتان ، زندگی تان و انرژی تان را قربانی کنید . اما ما معمولاً فکر می کنیم که برای زنده ماندن رابطه لازم است که تمام وقت و انرژی مان را صرف کنیم .  
مردان بیشتر مواقع به این دلیل زن را ترک می کنند که می بینند او بیش از اندازه به آنها وابسته شده و منابع دیگرشادی و لذت را در زندگی از دست داده .  
دلیل پنجم - زن سعی می کند تا مرد را تعمیر کند  
انسانها اغلب در یک آن حالت ذهنی شان را تغییر می دهند ، به خصوص از شادی به غم ! درست است که تغییر دیدگاه ، ایده و باورها نیاز به وقت بیشتری دارد اما حتی این موارد هم بعد از گذشت مدت زمان لازم دچار تغییر ناگهانی می شوند .  
مردها هم زندگی شان را به خاطر یک زن تغییر می دهند . من بارها دیده ام که مردی زندگی مجردیش و خیلی چیزهای دیگر را به خاطر یک زن تغییر داده .  
اما این فقط موقعی اتفاق می افتد که مرد دلایل خودش را برای اینکار داشته باشد و

اگر مرد این کار را به خاطر خواسته ی زن یا رابطه انجام دهد ، دوامی نخواهد داشت. یعنی اگر شما می خواهید که موقعیتی عالی را با یک مرد ایجاد کنید ، لازم است بدانید که دلایل او برای ایجاد یک چنین موقعیتی چه چیزهایی هستند.

اما بسیاری زنان سعی می کنند تا با نشان دادن اینکه چقدر فلان قضیه روی آنها نه خود مرد تاثیر می گذارد ، نظر مرد را تغییر دهند .

مردم به خاطر آنچه خودشان می خواهند تغییر می کنند ، نه آنچه دیگران می خواهند . قدری بلوغ فکری لازم است تا فرد متوجه شود که دیگران دید خاص خودشان را به مسائل دارند!

اما هنگامیکه شما متوجه این موضوع شوید و به جای اینکه برعلیه آنها کار کنید ، با آنها همراه شوید ، زندگی بسیار ساده تر خواهد شد .

این پنج دلیل یک وجه مشترک دارند و آن تجربه ی عاطفی ست که در هر موقعیت برای مرد ایجاد می شود. از نظر من تجربه ی عاطفی دریست که شما می توانید به سویی یک رابطه ی بهتر باز کنید !

### • چطور می توانم او را برگردانم ؟

این موضوعی ست که من مدام از طرف زنان نامه هایی در رابطه با آن را دریافت می

کنم و نشان دهنده ی درک اشتباهیست که زنان نسبت به مردان دارند.

یکی از آن نامه ها :

کریستین عزیز، متاسفم، اما نیاز دارم سوالی را از تو بپرسم. من به توصیه و کمک نیاز دارم. من و مرد مورد علاقه ام، اخیراً رابطه مان را به هم زده ایم و حالا او با یک زن دیگر ملاقات می کند.

( او نمی داند که چه می خواهد )، اما من می دانم که او هنوز احساسات عمیقی نسبت به من دارد، من نیاز به کمک برای برگرداندن او دارم. اگر چه او الان با کس دیگری ملاقات می کند، می دانم که هنوز من را دوست دارد.

می خواهم او را برگردانم، لطفاً کمک کنید.

پاسخ من :

نخستین مسئله ی مهم این است که شما در حال نادیده گرفتن تمام سیگنال هایی هستید که آن مرد برایتان می فرستد! ساده لوح نباشید! بیدار شوید!

اگر او در حال ملاقات با شخص دیگری است، تو باید به مسیر زندگی خودت ادامه دهی. او احساسی مبني بر اینکه می خواهد با تو باشد را از خود نشان نمی دهد. لازم است درک کنی که او در موقعیتی از زندگی اش نیست تا آنچه را که می خواهی با تو سهیم شود.

این به این معنی نیست که تو باید الان بیرون رفته و با اولین کسی که دیدی ملاقات کنی ، اما لازم است که ذهنت را از فکر کردن راجع به او دور کنی .

می دانم که این کار در حالیکه هنوز به او احساسی داری خیلی سخت است ... اما اگر این کار را نکنی خودت را در معرض ناامیدی و رنج قرار می دهی !

بله من کسانی را دیده ام که پس از یک چنین اتفاقی باز پیش هم برمی گردند ...

اما احتمالات می گوید که مسائل برای چنین روابط کهنه ای به خوبی پیش نخواهند رفت . هر چه بیشتر خودت را از او ، (که حالا دارد با کس دیگری ملاقات می کند) ، دور کنی به مرور زندگی بهتری خواهی داشت . به من اعتماد کن !

می دانم که انجام این کار بسیار دشوار است ، اما این بهترین راه است !

هم چنین گفتن این که " او احساسات عمیقی نسبت به من دارد " ، نشان می دهد که در حال ساختن فرضیه هایی درباره ی احساسات او هستی ، در حالیکه می دانی او دارد زن دیگری را ملاقات می کند !

این جور طرز فکر فقط باعث می شود که بیشتر به او و رابطه ی قبلیتان بچسبی .

اگر به سیگنال هایی که آن مرد می فرستد توجه کنی ، خواهی دید که احساساتش در چه مسیری هستند . او الان دارد با زن دیگری ملاقات می کند ، این مسئله باید به تو یک

ایده ی واضح مبنی بر اینکه ذهن او الان کجاست ( ذهن او الان درگیر برگشتن پیش تو نیست ) و احساساتش واقعاً چه هستند ، بدهد .

این اولین و مهم ترین کاریست که باید بکنی !

به این فکر کن که چند تصمیم را خودت بگیری. الان این طور به نظر می رسد که تو منتظر او هستی تا تمام تصمیمات را بگیرد . درباره ی اینکه چه چیزی لازم داری تا شاد باشی فکر کن و تمام چیزهایی را که او انجام داده یا گفته ، تا به تو بفهماند که حاضر نیست عشقی را با تو سهیم شود ، به خاطر بیاور !

اگر به خودت و او فضا بدهی ، یک اتفاق جالب خواهد افتاد که شاید توقعش را نداشته باشی ...

او نمی داند که آیا تو هنوز منتظرش هستی یا نه و این موضوع افکاری را در او ایجاد خواهد کرد که نهایتاً مشکلاتان را حل خواهد کرد .

تا آن موقع ، برای سلامتی و شادی خودت ارزش قائل باش. مهم است که به او بفهمانی که درحالیکه با زن دیگری ملاقات می کند ، حق ندارد از احساسات صمیمی با تو حرفی بزند !

قانونی که نیاز داری تا به یاد داشته باشی :



هرگز به مردیکه زن دیگری را در زندگی اش دارد اجازه نده که احساساتش را با تو سهیم شود یا به تو ابراز کند. به چندین علت این کار اشتباه است ... بیشتر از همه برای خودت !

وقتی که مرد بتواند احساس و توجه دو زن را داشته باشد و در موقعیتی باشد که به هیچکدام تعهدی نداشته باشد ، احتمالات می گویند که تا جایی که امکان دارد به همین موقعیت ادامه خواهد داد .

همه ی مردان این طور نیستند ، اما مردانی که در دسترس نیستند ، مثل مرد مورد علاقه تو ، می توانند چندین رابطه ی صمیمی را در آن واحد ادامه دهند .

تو که نمی خواهی با این شرایط با مردی ادامه دهی ؟ !!

هیچ صحبت ، دلیل و توجیهی باعث نخواهد شد که او احساسی را که می خواهی ، به تو بدهد . تو نمی توانی عمق احساسات یک مرد و موقعیت روحی فعلی او را تغییر دهی !

برگرداندن او ایده ی بدیست !

به ندرت این طرز فکر آنچه را که تو می خواهی به تو خواهد داد . این یک نبرد محکوم به شکست است و بی شک هر چه بیشتر و بیشتر از آنچه واقعاً می خواهی دور شوی ، به موقعیت عجیب و ناسالمی که او ایجاد خواهد کرد نزدیک تر خواهی شد .

من به تو قول می دهم که با سعی برای متقاعد کردن او برای برگشتن پیش تو ( از

طریق نشان دادن احساسات ، درخواست برای ابراز تمایلاتش یا دیگر هدیه ها برای رشوه دادن به او) ، شانس خود را نابود خواهی کرد .

من این قضیه را به دفعات و آشکارا دیده ام . این روش به کار نمی آید !

در عوض ، تو باید به مواقعی که با هم مشکلاتی داشته آید و مواقعی که متوجه شده ای که او شخصاً برای رابطه آماده نیست ، فکر کنی . این مسائل واقعی هستند .

از مسائل و مشکلات و کشمکشهایی که داشته آید به عنوان راهنمایی برای به یاد آوردن اینکه چه چیزی شما را از هم جدا کرده استفاده کنید و زمانی که شما شروع به این کار کنید ، از آنچه برایتان اتفاق خواهد افتاد متعجب خواهید شد .

زمانیکه مرد می بیند که شما منتظرش ننشسته آید تا هر چه دلش می خواهد انجام دهد ، تغییری بزرگ در رفتار و منشش ایجاد خواهد شد .

بی معنی ست؟! اما این راهی ست که به کار می آید .

مهارتی حیاتی برای درک سیگنال های یک مرد و تشخیص مردان خوب از مردان دورازدسترس !

شما باید یاد بگیرید که مردانی را که از لحاظ عاطفی در دسترس نیستند ، تشخیص دهید . اگر مردی نداند که چه می خواهد ، اصولاً آنچه را که خواهد داشت نیز نخواهد خواست

، ممکن است به نظر ناگوار برسد ، اما این واقعیت است .

مرد مناسبی که بخواهد با شما باشد ، راه خودش را به سویی حقیقت عواطفش خواهد یافت . اگر حقیقت آن است که می خواهد با شما بماند یا نمی خواهد ، بایستی که آن را محترم بشمارید .

اما من بسیار دیده ام که مردی سیگنالهایی زیرکانه یا حتی مستقیمی را مبنی بر اینکه در دسترس نیست برای زن می فرستد ، اما زن آنها را انکار می کند و فقط به این حقیقت که مرد از بودن با او خوشحال است بسنده می کند .

به عبارت دیگر ، زن رابطه ی فیزیکی یا ارتباطات عاطفی گاه و بیگاه را با رابطه ای عمیق و واقعی اشتباه می گیرد . این اشتباه است ، زیرا مردها معادله ی عاطفی متفاوتی نسبت به زنها دارند : یک رابطه ی جنسی قوی لزوماً به معنای علاقه به رابطه ای واقعی نیست !

به خاطر همین لازم است که یک زن یاد بگیرد که سیگنال های مرد را دریافت کند . وقتی که مردی به رابطه ای علاقه مند نیست و به ملاقات با سایر زنها ادامه می دهد ، زنها کاری می کنند که موقعیت را از بد ، بدتر می کند .

آنها شروع به تعمیر موقعیت می کنند و می خواهند که مرد را تعمیر کنند و به دنبال آن رفتار متقاعد گرایانه پیش می آید !

متقاعد کردن مرد به اینکه او زن مناسبش است و اینکه چون رابطه ی فیزیکی قدرتمندی دارند ، پس رابطه ی عمیق راهی ست که باید انتخاب کنند .

سعی برای برگرداندن یک مرد ، اشتباهی ست که در حقیقت دفع کننده ی یک مرد است . پس دوباره تکرار می کنم ، شما نمی توانید مرد را متقاعد کنید که بخواهد با شما بماند ، من از جزئیات رابطه ی شما مطلع نیستم اما این شیوه ای نیست که در رابطه با مردان به کار بیاید .

به خصوص موقعی که با این مسئله که " او نمی داند چه می خواهد " ترکیب می شود . این یک روش مردانه است برای گفتن اینکه " من از نظر عاطفی در دسترس نیستم و برای رابطه ای عمیق آمادگی ندارم " .

وقتیکه او نمی تواند با احساساتش رابطه برقرار کند ، نشانه ایست از اینکه او در دسترس نیست ، منظورم این نیست که او نمی تواند احساسی را با شما سهیم شود یا صمیمیتی را با شما تجربه کند . . . . در حقیقت ، من مطمئنم که او هنوز دوست دارد که وقتی همه چیز ساده می گذرد با شما بماند ! اما این سهیم شدن احساسات شاید شما را گمراه کند و فکر کنید که او پتانسیل یک رابطه ی خوب را دارد .

من مطمئنم که شما خودتان در این مدت متوجه این قضیه شده اید . اما وقتیکه مردی در دسترس نیست ، ترسی خاص از درگیری

در رابطه ای عمیق تر خواهد داشت . او بارها به شیوه ی خودش سعی کرده که این مسئله را به شما بفهماند .

این آن چیز است که او می گوید :  
"بله من احساساتی نسبت به تو دارم و نه .... این به این معنی نیست که می خواهم در رابطه ای عمیق با تو باشم یا وفادار بمانم" .

کمی به گذشته ی رابطه تان با او فکر کنید و سپس آن را با آنچه که شما را واقعاً و حقیقتاً شاد می کند و آن رابطه ای که در آینده می خواهید ، مقایسه کنید .

اگر با خودتان در رابطه با این قضیه صادق باشید ، بر اساس رفتارش ، فکر نمی کنم که او چندان مناسبتان باشد . ارزش بیشتری به حرکات و رفتارش بدهید تا به حرفهایش !

به چیزهایی که می توانی از آنها لذت ببری فکر کن ، جاهاییکه دوست داری بروی و از رفتن به جاهایی که با اومی رفتی و کارهایی که با او می کردی ، اجتناب کن . زمانی را با دوستانت بگذران و به خودت فضا بده . هرچه کمتر درباره ی او و این موقعیت حرف بزنی ، برایت بهتر خواهد بود . بهتر از همه اینکه ارتباط قدیمیت را با او خواهی شکست !

و هر چند که دور از عقل به نظر می رسد ، اما شکستن رابطه ی قدیمیت واقعاً همان

چیزیست که موقعیت را در جهت کمک به تو برای گرفتن نتایجی که می خواهی عوض خواهد کرد .

در حال حاضر، تلاش تو برای متقاعد کردن و برگرداندن او ، ( حتی در حالیکه او با زن دیگریست ) ، باعث می شود از موقعیتی سردرپیایی که مردان به آن پاسخ خوبی خواهند داد .

می دانم که به نظر می رسد که بهترین ایده سعی برای در تماس بودن با او و زنده نگه داشتن رابطه است ، اما حقیقت این است که شما فقط با وقت و انرژی زیاد سعی می کنید که این رابطه ی کهنه را زنده نگه دارید .

اگر در عوض ، کنار بکشید و دیگر او را تعقیب نکنید یا از سعی برای متقاعد کردن او به اینکه شما زن مناسبی برای او هستید ، دست بردارید ، فرصتی خواهید داشت تا کاری کنید که صادقانه برای او جذاب خواهد بود .

نخست اینکه فضایی ایجاد می کنید که او از آن متعجب شده و درکش برایش مشکل خواهد بود ، این باعث می شود که او درباره ی شما فکر کند و از خود بپرسد که چرا شما مثل قدیم رفتار نمی کنید !

مردها چیزهای جدید را دوست دارند . بعلاوه شما به او فضایی خواهید داد که او تا حالا با گفتار مردانه اش خواهان آن بوده . بعضی مواقع وقتی که مرد فضایی را

که می خواسته به دست می آورد اتفاق جالبی می افتد .

اگر به شیوه ای صحیح این کار را بکنید ، او مجبور می شود که با خودش و احساساتش و چیزهایی که درباره اش نگران بوده ، یا تعهدی که از آن می ترسیده ، کنار بیاید و در تنهایی اش خواهد دید که اینها همه ساخته ی ذهن خودش بوده و شما ایرادی نداشته اید .

به عبارت دیگر ، آن حرفهای قدیمی در ارتباط با زنان محتاج در ذهنش نبود می شوند !

فصل نهم . نگه داشتن او  
یا " چگونه رابطه ای بلند مدت داشته باشیم " !

## • زندگي يك رابطه

وقتي ياد بگيريد كه چطور علاقه مردها را به خود جذب كنيد ، مي توانيد يكي از آنها را كه به طور خاصي براي تان جالب است پيدا کرده و جذب كنيد .

كسيكه واقعاً عاشقش باشيد .  
كسيكه بخواهيد بقيه عمرتان را در كنارش بگذرانيد .

اگر چه در اين كتاب دربارۀ ي ملاقات و جذب مردان زياد صحبت کرده ام ، فكر نمي كنم حداقل بدون چند ايده براي نكۀ داشتن يك مرد گفتارم كامل شده باشد !

برداشت من در رابطه با علت شكست خوردن روابط اين است :

وقتيكه شروع به ملاقات كسيكه واقعاً به او علاقه مند هستيد مي كنيد ، در بدنتان مواد شيميائي ساخته و پخش مي شود كه احساس سرخوشي را براي تان ايجاد مي كند. اين مواد باعث مي شوند كه شما بخواهيد با او باشيد و ...

اما دوازده يا هيچده ماه بعد ، مواد شيميائي تغيير مي كنند.

مواد شيميائي شادي بخش با موادي پايدار جاگزين مي شوند. احساسات پر شور و حال قبلي از بين رفته و احساسات حاكي از داشتن يك زندگي مشترك و بچه و آسائش جاگزين آن مي شود .



حالا که این ماجرا را می دانید ، چطور از تبدیل شدن رابطه تان به آنچه در بیشتر خانواده ها اتفاق می افتد ، مقابله می کنید ؟!

جواب کوتاه این است که به رفتار جالب و شوخ طبعانه و غیر قابل پیش بینی ادامه دهید . جزئیات را مورد توجه قرار دهید . کارها را از سر فکر انجام دهید .

چیزیکه من از زندگی یاد گرفته ام این است که : اگر می خواهی کسی را در زندگی داشته باشی که فقط شنوای خوبی برای حرفهایت باشد ، به تو احساس امنیت بدهد ، به تمام مشکلاتت گوش کند و سعی کند تا تو را شاد نگه دارد ، پس بهتر است به یک درمانگر مراجعه کنید !!! آنچه شما می خواهید دقیقاً در رابطه اتفاق نمی افتد ...

انسانها پیچیده هستند . نتیجه همیشه به اندازه ای نیست که انرژی گذاشته اید . پس نگذارید که این فرایند شما را ناامید کند .

بیشتر مردم خودخواهند و می گویند " من بیشتر از آنچه می گیرم ، نمی دهم " . اما به جای اینکه چیز بیشتری به دست بیاورند ، آنچه نصیبشان می شود ناراحتی ست ! من دریافته ام که بهتر است سرمایه ی بیشتری بگذاری و به اینکه چقدر عایدت می شود چندان فکر نکنی . زنان به طور غریزی بیشتر

از مردان این کار را در رابطه انجام می دهند !

رابطه مثل سرمایه گذاری نیست . اگر خیلی می خواهی پس عادت کن به اینکه بیشتر بدهی . اما در نهایت این کار شما چیزی از شما کم نخواهد کرد زیرا عشق ، توجه ، شوخ طبعی و .. مثل پول نیستند .

اگر آنها را ببخشید ، از شما چیزی کم نمی شود ، شما حتی بیشتر خواهید داشت .

حالا که این کتاب را خوانده اید ، شاید همان احساس مرا در هنگامیکه به این مطالب پی می بردم داشته باشید . شاید هیجان زده باشید !

مایه ی بسی افتخار است اگر نظرات گرانقدرتان را در مورد کتاب و ترجمه ی آن به آدرس ایمیل [Uni.sweetie@gmail.com](mailto:Uni.sweetie@gmail.com) ارسال کنید .

با تشکر مجدد