

**سیاست‌های زنانه به سبک هرا  
چگونه ملکه همسر یا نامزدمان شویم؟**

**نویسنده:  
فرزاد میراحمدی**

انتشارات ذهن موفق

### چرا این کتاب را نوشتیم؟

اگر درختی برای کاغذهای این کتاب قطع می‌شود نگران نیستیم، چون می‌دانیم این کتاب باعث می‌شود درختان زیادی در باغ عشق خانواده‌ها کاشته شود. مدت‌های زیادی است که به آموزش سیاست‌های زنانه و درایت‌های مردانه می‌پردازم و تجربیاتی که از این ره‌گذر کسب کرده‌ام توانسته است بر افراد زیادی تاثیر مثبتی بگذارد و خیلی از روابط ناسالم را بهبود بخشد. بر این اساس و به توصیه دوستانی که در کارگاه‌های آموزشی شرکت کرده‌اند مبادرت به نوشتن این کتاب کرده‌ام.

نیازهای عاطفی (عشق، امنیت، آرامش و...) اساس رضایت زندگی هستند. ما انسان‌ها به تنهایی نمی‌توانیم آرامش و عشق را تجربه کنیم بلکه نیاز هست یک رابطه ماندگار عاطفی داشته باشیم تا بتوانیم هم از لحاظ عاطفی تأمین شویم و هم استعدادهایمان شکفته شوند و بتوانیم مسیر تکامل خود را طی کنیم. تحقیقات نشان داده است که زنان و مردانی که رابطه عاطفی بهتری دارند از نظر سلامت جسمانی، آرامش و عزت نفس در سطح بالاتری قرار دارند. در این کتاب هدف این است که به زنان مجرد و متأهل آموزش‌هایی داده شود تا: الف: در صورتی که مجرد هستند بتوانند شخص مناسبی را برای برآورده کردن نیازهای عاطفی و ساخت پیوند ازدواج پیدا کنند.

ب- در صورتی که متأهل هستند بتوانند رابطه خود را به‌سازی کنند و عشق و شادمانی را به رابطه برگردانند.  
ج- نیازهای خود را بیشتر بشناسند و با سیاست‌های زنانه کاری کنند که مرد مقابل آن‌ها چنین نیازهایی را برآورده کند.  
د- دنیای مردان را بشناسند و یاد بگیرند چگونه با نامزد یا همسر خود رابطه عاطفی ماندگار داشته باشند.

### **هرا؛ ایزدبانوی ازدواج و همسر**

در افسانه‌های یونان باستان، هرا زنی جذاب بود و نگاه زئوس که در آن زمان فرمانروای کبیر شده بود را به خود جلب کرد. اما تلاش زئوس برای نزدیک شدن به هرا به جایی نرسیده بود. هرا تا زمانی که از او قول ازدواج نگرفت به او توجهی نکرد. هرا زنی است که به خوبی می‌داند که چگونه با همسر، یا نامزد خود ارتباط برقرار کند، معمولاً با مردان موفق ازدواج می‌کند و پس از ازدواج، توانایی مدیریت زندگی عاطفی خود را دارد. هراها وقتی درخواستی از مرد داشته باشند به خوبی درخواست خود را بیان می‌کنند و معمولاً با استقبال مرد مقابل خود قرار می‌گیرند.  
در کتاب شخصیت‌شناسی آرکی تایپ‌ها اثر دکتر زهرا فتاحی انتشارات ذهن موفق از ویژگی‌های منفی هرا هم به کرات نام برده شده‌است. ولی در این کتاب هدف ما توجه به آن ویژگی‌هایی است که هر زنی باید بداند تا بتواند رابطه بهتری با مرد مورد علاقه خود برقرار کند.

### **ویژگی‌های هرا در رابطه عاطفی**

هرا از کودکی گرایش خاصی به ازدواج، تعهد به زندگی و داشتن یک رابطه ماندگار دارد. در این‌جا ویژگی‌های اصلی هرا در رابطه عاطفی بیان می‌شود:

- وارد روابط بیهوده نمی‌شود
- از مردان شناخت کافی دارد
- می‌داند چگونه درخواست‌های خود را بیان کند که مورد توجه مرد مقابلش قرار گیرند
- می‌داند که در جمع‌ها چگونه با مرد صحبت کند

- ملاک‌های زندگی خود را می‌داند
- ظرافت‌های زنانه را به خوبی به کار می‌گیرد
- اگر با شخص مناسبی آشنا شد رابطه را به گونه‌ای مناسب به سمت ازدواج پیش می‌برد.
- می‌داند با همسر یا نامزدش با چه گفتاری صحبت کند که تاثیر بیشتری بر او بگذارد.

### قبل از خواندن این کتاب

لطفا قبل از خواندن این کتاب به نکات زیر توجه کنید:

- ۱- هدف از سیاست‌ها و تکنیک‌هایی که در این جا یاد می‌گیرید این است که رابطه‌ای عاشقانه را پی‌ریزی کنید و یا رابطه قبلی خود را مستحکم کنید. هدف این نیست که با این تکنیک‌ها از کسی سوء استفاده شود.
- ۲- دنیای مردان با دنیای زنان تفاوت زیادی دارد، بنابراین وقتی از دنیای مردان سخن خواهیم گفت تعجب نکنید، چون آن‌ها مرد هستند.
- ۳- قبل از این که از مرد مقابل خود انتظار تغییر رفتار داشته باشید، تلاش کنید این تکنیک‌ها را به کار بگیرید. شما نمی‌توانید مرد را تغییر دهید ولی می‌توانید با دانستن روانشناسی مرد بر او تأثیر بگذارید تا او خودش تغییر کند.

### این کتاب برای چه کسانی مفید است؟

- کسانی که نیاز دارند دنیای مردان را بهتر بشناسند تا ارتباط بهتری با همسر، نامزد یا حتی پسر و برادر خود برقرار کنند.
- دختران مجردی که می‌خواهند با مردی آشنا شوند و با او پیمان ازدواج ببندند.
- زنان متاهلی که احساس می‌کنند آن‌گونه که باید مورد توجه همسرشان قرار نمی‌گیرند.
- زنانی که از یک رابطه نامناسب بیرون آمده‌اند و می‌خواهند اشتباهات گذشته را جبران کنند.
- پژوهشگرانی که می‌خواهند روانشناسی مردان را بیشتر بشناسند.

## ساختار کتاب

این کتاب در پنج فصل تدوین شده است:

در **فصل اول** اصول بنیان‌گذاری یک رابطه عاطفی ماندگار بررسی می‌شود و اصولی که باعث تقویت یک رابطه یا تخریب یک رابطه می‌شوند را بیان می‌کنیم. با تکنیک‌های این قسمت می‌توانید سرنوشت رابطه خود را تغییر دهید و آن را به سمت عشق پیش ببرید. در ضمن روش درست انتقاد کردن را یاد خواهید گرفت.

در **فصل دوم** ۷ قانون برای بالابردن سیاست‌های زنانه ارائه می‌کنیم و برای تقویت سیاست‌های زنانه‌ای که زنان موفق استفاده می‌کنند، تمرینات مختلفی بیان می‌کنیم. در عین حال تجربیات مختلف افرادی که در کارگاه‌های آموزشی از این سیاست‌ها استفاده می‌کنند را بیان می‌کنیم. در پایان هر فصل سوالاتی پرسیده می‌شود که میزان استفاده شما از آن سیاست و قانون را مشخص می‌کند.

در **فصل سوم** هنر گفتگوهای طلایی را توضیح خواهیم داد و هفت اصل بنیادین برای داشتن یک گفتگوی تاثیرگذار با طرف مقابل نشان می‌دهیم.

در **فصل چهارم**، ۵ واقعیت مهم در مورد مردان ارائه می‌کنیم که دانستن آن‌ها برای هر زنی که می‌خواهد رابطه خوبی با نامزد یا همسرش داشته باشد ضروری است.

در **فصل پنجم** مباحث بسیار مهمی در مورد شروع یک رابطه عاطفی که قرار است به ازدواج ختم شود بیان خواهیم کرد. در این فصل نشان خواهیم داد که یک خانم موفق قبل از شروع یک رابطه چه باورهایی باید در ذهن خود داشته باشد؛ سوالات مهمی که باید هر کسی از خود بپرسد را خواهیم گفت، ملاک‌های درست و نادرست ازدواج و تمایز عشق و وابستگی را مشخص می‌کنیم.

## فهرست

عنوان	صفحه
فصل اول: روابط عاطفی چگونه ساخته می‌شوند و چگونه تخریب می‌شوند؟ ۱۱.	
مردان از جنگل و غار تا آپارتمان .....	۱۳
راز خانم‌های هرا .....	۱۴
تخریب گرهای رابطه .....	۱۵
موریانه‌ها در روابط .....	۱۶
راه حل چیست؟ .....	۱۸
تقویت‌کننده‌های رابطه .....	۲۳
چرا انسان‌ها گرایش به عشق یا ازدواج دارند؟ .....	۲۴
فصل دوم: قوانین ملکه‌ها در رابطه عاطفی .....	۲۷
دو گروه زن: ملکه‌ها و معمولی‌ها .....	۲۹
ملکه چه چیزهایی می‌داند؟ .....	۳۰
قانون ۱- ملکه قبل از هر چیزی به خودش احترام می‌گذارد. ....	۳۱
خودارزیایی قانون اول .....	۳۷
قانون ۲- ملکه می‌داند که مردان نیاز به احترام دارند .....	۳۹
زن چگونه می‌تواند به مرد احترام بگذارد؟ .....	۴۴
آیا همیشه زن باید به مرد احترام بگذارد؟ .....	۴۶
خودارزیایی قانون دوم .....	۴۸
قانون ۳- ملکه هیجان تعقیب ایجاد می‌کند .....	۴۹
برای او قابل پیش‌بینی نباشید .....	۵۱
دختران مجرد .....	۵۳
زن متاهل .....	۵۴
خودارزیایی قانون سوم .....	۵۵
قانون ۴- ملکه رهبری را به مرد می‌دهد و خود پشت صحنه است. ....	۵۶
روش‌های ساده برای تقویت رهبری مرد .....	۵۷

۵۹	چرا گاهی زنان خوب تنها می‌مانند؟
۶۰	دو راه برای بیرون آمدن از تنهایی
۶۲	زمان‌هایی که مردان خفه می‌شوند
۶۳	یک ملکه با ظرافت رهبری مرد را بالا می‌برد
۶۴	خودارزیابی قانون چهارم
۶۵	قانون ۵- ملکه درخواست‌هایش را زنانه بیان می‌کند
۶۶	چگونه یک ملکه درخواست می‌دهد؟
۶۹	خودارزیابی قانون پنجم
۷۰	قانون ۶- ملکه از قدرت کلام خود آگاه هست
۷۳	زن باسیاست چگونه با کلام خود بر مرد مقابل تأثیر می‌گذارد؟
۷۵	کلام دلنشین زنانه برای قلب سنگین مردانه
۷۶	خودارزیابی قانون ششم
۷۷	قانون ۷- ملکه به رابطه شور و شوق می‌دهد
۷۹	دو راز مهم مردان
۷۹	مردان زن پرشور می‌خواهند
۸۱	خودارزیابی قانون هفتم
<b>۸۳</b>	<b>فصل سوم: شناخت هفت اصل مهم در گفتگو با مرد مقابل</b>
۸۵	هنر شایسته ملکه‌ها؛ گفتگوهای طلایی
۸۶	اصل اول: در یک بحث مهم از خود بپرسید من واقعا دنبال چه چیزی هستم
۸۶	اصل دوم: مشخص کنید چه چیزی نمی‌خواهید
۸۷	اصل سوم: یا این یا آن را به و تبدیل کنید
۸۷	اصل سوم: در یک بحث مهم فقط در مورد همان موضوع صحبت کنید
۸۸	اصل چهارم: از بدنتان آگاه باشید و مسئولیت آن را برعهده بگیرید
۸۸	اصل پنجم: با توجه کردن با طرف مقابل گفتگو کنید
۸۹	اصل ششم: هدف دوطرفه انتخاب کنید
۸۹	اصل هفتم: اگر جایی لازم بود عذرخواهی کنید

فصل چهارم: واقعیت‌هایی در مورد مردان که زنان نمی‌دانند .....	۹۱
واقعیت اول - مردان به احترام بیشتر از عشق نیاز دارند .....	۹۳
کارهایی که زنان باید انجام دهند .....	۹۶
واقعیت دوم- مردان از این که مسائل درونی‌شان برای زنان برملا شوند بسیار ناراحت می‌شوند .....	۹۷
زنان در مقابل ناامنی مرد چه کاری باید انجام دهند؟ .....	۹۸
واقعیت سوم- مردان دوست دارند قدرت فراهم‌کنندگی آن‌ها حفظ شود. ....	۹۹
واقعیت چهارم- مردان هم احساسی هستند و کوه یخ نیستند .....	۱۰۱
چرا مردان حرکتی نمی‌کنند؟ .....	۱۰۱
قدرت زنان در رمانتیک بودن .....	۱۰۱
۱- او را تشویق کنید .....	۱۰۱
۲- او را وسوسه کنید .....	۱۰۲
۳- او را شماره ۱ قرار دهید .....	۱۰۲
۴- به رابطه زناشویی به عنوان کلید تنفر یا عشق نگاه کنید .....	۱۰۲
اشتباهاتی که زنان متاهل در رابطه جنسی دارند .....	۱۰۳
واقعیت ۵- مردان به گونه‌ای دیگر احساس می‌کنند .....	۱۰۳
دنیای متفاوت احساسات .....	۱۰۴
چرا مردان بی‌توجه هستند؟ .....	۱۰۵
عصبانیت مردان .....	۱۰۵
تفاوت زن و مرد در مجادله‌ها .....	۱۰۶
راه حل یک ملکه چیست؟ .....	۱۰۷
فصل پنجم: ملکه‌ها چگونه آشنایی را به ازدواج تبدیل می‌کنند .....	۱۰۹
زن ملکه قبل از ازدواج .....	۱۱۱
دیدگاه و رفتار ملکه‌ها پیش از ازدواج .....	۱۱۲
باورهایی که درباره ازدواج نامناسب هستند .....	۱۱۲
دلایل نامناسبی که یک دختر می‌خواهد ازدواج کند .....	۱۱۶



۱۱۸	دلایل مناسب برای ازدواج .....
۱۱۹	با هم چه بگوییم .....
۱۲۰	مراحل آشنایی ملکه‌ها قبل از ازدواج .....
۱۲۵	اشتباهات پیش از ازدواج .....
۱۲۹	پیش‌بینی‌کننده‌های ازدواج موفق .....
۱۳۰	آیا شما عاشق شده‌اید یا وابسته؟ .....
۱۳۱	فرق وابستگی ناسالم و عشق .....
۱۳۲	ویژگی‌های افراد وابسته .....
۱۳۲	نشانه‌های عشق سالم .....
۱۳۳	آخرین توصیه‌های ملکه‌ها به بقیه زنان .....

## فصل دوم

### قوانین ملکه‌ها در رابطه عاطفی

#### سرفصل‌ها:

هفت قانون ملکه‌ها پیش از ازدواج و پس از ازدواج

تقویت خودباوری و یافتن ارزش‌های خود

تقویت ابعاد زنانگی

شیوه‌های قدرت دادن به مرد

نحوه درخواست‌های زنانه

تقویت کلام دلنشین در رابطه با مرد زندگی

ایجاد شور و شوق در زندگی

### دو گروه زن: ملکه‌ها و معمولی‌ها

بعضی از زنان تلاش فراوانی برای داشتن یک رابطه عاطفی سالم می‌کنند ولی در بسیاری از مواقع به نتیجه دلخواه نمی‌رسند و بعد از مدتی احساس می‌کنند که شاید ایرادی دارند یا فکر می‌کنند مردان بی‌توجه و بی‌مسئولیت هستند. این زنان گاهی حتی دارای موقعیت‌های اجتماعی یا اقتصادی بالایی هستند ولی از نظر عاطفی رضایت خاطر ندارند. هرچند چنین زنانی می‌توانند در ابعاد دیگر زندگی موفق باشند ولی در زمینه عاطفی معمولی هستند.

گروهی دیگر از زنان هستند که مورد توجه طرف مقابل خود هستند و رابطه عاطفی بادوام و عاشقانه‌ای را تجربه می‌کنند. این زنان برای طرف مقابل مثل یک ملکه هستند و مرد توجه دو چندان به آن‌ها می‌کند.

براین اساس دو گروه زن داریم:

الف - معمولی

ب- ملکه

شما از اکنون باید تصمیم بگیرید که از یک زن معمولی تبدیل به یک زن ملکه شوید، نه فقط به خاطر این که مرد به شما توجه کند، بلکه برای این که از وابستگی‌های ناسالم بیرون آید و رابطه عاطفی خود را تحکیم کنید. زن ملکه همان زنی است که بعد هرای خود را تقویت کرده‌است.

### ملکه چه چیزهایی می‌داند؟

زن باسیاست یا همان ملکه چیزهایی می‌داند و کارهایی انجام می‌دهد که بقیه زنان با این ظرافت نمی‌توانند انجام دهند. اکنون که شما هم می‌خواهید سیاست‌های زنانه بیشتری را یاد بگیرید و یک ملکه باشکوه شوید باید موارد زیر را بدانید:

الف- دنیای مردان را بشناسید

ب- بدانید با مردان چگونه برخورد کنید

ج- ظرافت‌ها و ترفندهای زنانه را در خود تقویت کنید

د- با هر کسی وارد رابطه نشوید و اگر متوجه شدید شخص مورد نظر به دردتان نمی‌خورد با احترام از او خداحافظی کنید.

ه- اگر اختلافی بین شما و مرد مورد علاقه‌تان ایجاد شد با سیاست‌های

زنانه آن را تبدیل به عشق عمیق‌تر کنید.

این کتاب کمک خواهد کرد که شما به ۵ هدف بالا دست یابید.

امروزه هدف ازدواج بیشتر برآورده کردن نیازهای عاطفی است. وقتی کسی تصمیم می‌گیرد رابطه‌ای را شروع کند از خود می‌پرسد آیا می‌توانم کمک کنم شخص مقابلم نیازهای عاطفی‌اش برآورده شود و در عین حال آیا او هم می‌تواند نیازهای عاطفی من را برآورده کند.

### قانون ۱- ملکه قبل از هر چیزی به خودش احترام می‌گذارد.

خانمی از این گلایه می‌کرد که چرا هرچه به نامزدم محبت می‌کنم توجهی به من نمی‌کند. از او خواستم که دقیقاً بگوید چه محبت‌هایی می‌کند و او گفت:

- حتی اگر دعوایی هم بکند سعی می‌کنم او را ببخشم
- سعی می‌کنم رابطه‌مان را بازسازی کنم
- هر جایی که نیاز باشد در کنار او هستم
- همیشه من به خاطر حفظ رابطه مان کوتاه می‌آیم

و...

این خانم علی‌رغم این که مهربان، مسئولیت‌پذیر و سازگار بود ولی برای نامزدش یک خانم معمولی بود. او یاد گرفت که باید ملکه باشد و اصلی‌ترین سیاست زنانه که احترام به خود هست را رعایت کند.

تا زمانی که شما خود را نپذیرید کسی دیگر هم شما را نمی‌پذیرد.



برای خودپذیری نیاز هست که دو کار مهم را رعایت کنید: ارزش‌های خود را تعیین کنید و توانمندی‌های خود را بشناسید. وقتی می‌خواهید وارد رابطه عاطفی شوید یا اگر هم اکنون شما متأهل هستید و با مردی زندگی می‌کنند بسیار ضروری هست که ارزش‌هایی برای خود تعیین کنید. ارزش‌ها یک سری ویژگی‌های ذهنی هستند که در هر زمینه خاصی شخص دوست دارد در جهت آن‌ها حرکت کند. ارزش‌ها با اهداف فرق دارند. اهداف نقطه‌های خاصی هستند که شما دوست دارید بعد از طی یک مسیر خاصی به آن‌ها دست یابید ولی ارزش‌ها مسیری هستند که به زندگی جهت می‌دهند. کسانی که ارزش‌های خود را شناسند مجبورند دائماً طبق نظر دیگران پیش روند و از درون هم احساس تهی بودن می‌کنند. ولی کسانی که ارزش‌های خود را می‌شناسند یک راهنمای قدرتمند برای جنبه‌های مختلف زندگی خود دارند. در زیر به بعضی از ارزش‌ها اشاره می‌کنیم ولی شما می‌توانید ارزش‌های خاص خودتان را تعیین کنید:

- زیبایی
- ثروت
- آرامش
- قدرت
- همراهی
- کنجکاوی
- مسافرت
- تفریح
- مسئولیت‌پذیری
- تعهد



- حمایت

- اعتماد به نفس

- احترام

- صداقت

- معنویت

و...

این لیست نامحدود هست و شما می‌توانید ارزش‌های فراوانی به آن اضافه کنید. آن چه مهم است این است که ارزش‌ها باید برای شخص شما مناسب باشند. شما بدانید خودتان چه می‌خواهید نه آنچه دیگران بر شما تحمیل می‌کنند. از میان لیست فوق و چیزهایی که خودتان اضافه می‌کنید ۵ مورد اول را انتخاب کنید و برای یک رابطه سالم با کسانی حرف بزنید که به این ارزش‌ها اهمیت می‌دهند و در طول رابطه و پس از ازدواج هم به این ارزش‌ها پایبند باشید. وقتی شما ارزش‌های خود را بدانید برای خود حریم‌هایی تعیین می‌کنید که شما را جذاب‌تر می‌کند. در این صورت طرف مقابل می‌داند که با یک شخص ارزشمند همراه است و نمی‌خواهد به راحتی او را از دست بدهد. فرض کنید ملکه با کسی قرار آشنایی قبل از ازدواج دارد و در میان صحبت‌ها متوجه می‌شود که طرف مقابل به ارزش‌های او بی‌احترامی می‌کند یا حریم‌های او را رعایت نمی‌کند. در این صورت ملکه خود را کمی عقب می‌کشد، مثلاً به ساعتش نگاه می‌کند یا کار دیگری انجام می‌دهد. او با این روش محترمانه به طرف مقابل می‌فهماند که چیزهایی برای من مهم است که نمی‌گذارم به آن‌ها توهین کنی. زنان زیادی هستند که نمی‌دانند با طرف مقابل قبل یا بعد از ازدواج چگونه برخورد کنند یا به چه چیزهایی اهمیت دهند. وقتی که این زنان ارزش‌های زندگی خود را می‌شناسند به قوانینی دست می‌یابند که زندگی آن‌ها را

چارچوب‌بندی می‌کند؛ یعنی مشخص می‌کند با چه کسی صحبت کند، تا چه حد پیش برود، به چه چیزهایی اهمیت دهد و از چه چیزهایی دوری کند.

ب- توانمندی‌های خود را می‌شناسد و گاهی آن‌ها را بیان می‌کند مردان دوست دارند زنی داشته باشند که احساس کنند خاص هست و با بقیه زنان فرق می‌کند. تحقیقات مختلف نشان داده است که مردان دوست دارند با زنی ازدواج کنند که احساس کنند با زنان دیگر متفاوت است. بسیاری از زنان توانایی‌های مختلفی دارند ولی طرف مقابلشان یا خبر ندارد یا به آن اهمیت نمی‌دهد. ملکه با سیاست‌هایی که یاد می‌گیرد قدرت بیان توانمندی‌های خود را تقویت می‌کند. ملکه هر از چند گاهی بعضی از توانمندی‌ها و ویژگی‌های خویش را در میان صحبت‌هایش بیان می‌کند و حتی گاهی اوقات هم از زبان دیگران می‌گوید.

یکی از خانم‌های شرکت‌کننده در کلاس از این تکنیک به خوبی استفاده می‌کرد. یک روز در محل کارش بین دو نفر از همکارانش اختلافی ایجاد شد و او با ترفندهایی توانست آن‌ها را آشتی دهد. سپس وقتی با نامزدش صحبت می‌کرد اشاره‌ای می‌کرد که مدیرم من را به خاطر این توانمندی مورد تشویق قرار داده است. نامزدش هم از این خرسند بود که با یک شخص توانمند همراه است.

در مورد قانون اول ملکه کارهای زیر را انجام نمی‌دهد:

الف- از همان اول نقش مادری برای او بازی نمی‌کند.

ب- خود را درمانده او نمی‌داند

ج- برای به دست آوردن او به آب و آتش نمی‌زند

وقتی شما به خود احترام می‌گذارید خود را دست کم نمی‌گیرید و فکر نمی‌کنید که بدون او اصلاً وجود ندارید. اگر زنی خود را خیلی ضعیف نشان دهد و به گونه‌ای برخورد کند که گویی بدون حضور آن مرد کاری نمی‌تواند انجام دهد در آن صورت حضورش برای مرد بدیهی است و مرد تلاشی برای به دست آوردن او نمی‌کند. شما



به عنوان یک انسان اندیشمند هستید و البته اگر مرد مناسبی کنار شما باشد اوضاع بهتر خواهد شد ولی به گونه‌ای رفتار نکنید که در غیاب او شما ارزشی ندارید.

نکته: ازدواج تنها عامل خوشبختی نیست. بسیاری از زنان تمام خوشبختی خود را به ازدواج گره می‌زنند و هر گونه اشکالی در ازدواج کل شادی و زندگی آن‌ها را بر هم می‌ریزد. چنین زنانی قبل از ازدواج در فکر و در واقعیت بسیار دنبال آن مرد رویایی می‌گردند و در صورت پیدا نکردنش گویی زندگی به پایان می‌رسد. در ضمن اگر هم مردی مناسب را بیابند بعد از ازدواج ناامید می‌شوند چون احساس می‌کنند که شخص دیگری را می‌خواستند. برای چنین زنانی تمام خوشبختی بر ستون رابطه عاطفی شان است و هر گونه ناراحتی یا مشکلی که در این رابطه ایجاد شود گویی این خانه می‌لرزد و در حال ویرانی است. ملکه‌ها می‌دانند که ازدواج بسیار مهم است و به آن اهمیت زیادی می‌دهند ولی خوشبختی خود را صرفاً به آن گره نمی‌زنند، بلکه به چیزهای دیگر هم فکر می‌کنند.

ملکه توصیه‌های زیر را در رابطه عاطفی رعایت می‌کند:

- ۱- خود را از اول وابسته نشان نمی‌دهد و می‌گذارد که برای مرد مثل یک چالش باشد.
- در روزهای اول آشنایی داشتن برخورد خوب و احترام به طرف مقابل بسیار مهم است اما یک ملکه خود را وابسته و شیفته نشان نمی‌دهد.
- ۲- به خود ایمان دارد و ضعف‌های خود را نشانه بد بودن خود نمی‌داند.
- همه انسان‌ها ضعف‌هایی دارند که نیاز است یا آن‌ها را برطرف کنند یا اگر نمی‌توانند آن‌ها را اصلاح کنند باید آن‌ها را بپذیرند.

۳- در ذهنش این جمله نقش بسته است:

«این منم با تمام شکوهی که دارم وهمین برای من بهترین است»

بہتر است برای بالا بردن عزت نفس این جمله را مدت‌ها با خود تکرار کنید.

۴- به خود می‌گویید اگر کسی من را نمی‌خواهد قرار نیست خودم را تحمیل کنم. ملکه می‌داند که رابطه عاطفی یک قرار کوتاه مدت نیست که با هر روشی خود را به دیگری تحمیل کند. بلکه اگر احساس کند مورد توجه طرف مقابل نیست ابتدا خود را کنار می‌کشد و اگر تغییری در رفتار آن شخص ایجاد نشد و طرف مقابل او را نخواست ملکه هم به فکر خودش می‌افتد.

۵- صادق است ولی هر چیزی را نمی‌گوید.

گاهی نیازی نیست هر چیزی را به طرف مقابل گفت. ملکه می‌داند که آن چه می‌گوید آیا به رابطه کمک می‌کند یا خیر. اگر کمکی نمی‌کند و اگر احتمال تنش وجود دارد موارد غیر ضروری را نمی‌گوید.

۶- کمی شوخ است، زندگی را سخت نمی‌گیرد ولی به هر شوخی از جانب مرد پاسخ نمی‌دهد.

اغلب انسان‌ها از شادی، خوش رویی و داشتن روحیه طنز خوششان می‌آید. یک زن با سیاست هم این ویژگی را در خود حفظ می‌کند ولی زیاده روی نمی‌کند.

۷- به بدن خود احترام می‌گذارد و آن را همان گونه که هست دوست دارد.

زن با سیاست از بدن خود مراقبت می‌کند و آن را دوست دارد.

۸- به خاطر ترس از مرد تصمیم نمی‌گیرد. نمی‌گوید که برای نگه داشتن او از ارزش‌هایم می‌گذرم.

ملکه یا زن با سیاست به مرد احترام می‌گذارد و با او هم فکری می‌کند ولی جایی که ارزش‌هایش زیر سوال می‌روند به خاطر ترس از دست دادن مرد از ارزش‌های خود نمی‌گذرد.

۹- وارد رابطه‌ای که طرف مقابل آمادگی عقلی و احساسی ندارد نمی‌شود.

وقتی یک زن برای آشنایی با مردی وارد گفتگو می‌شود باید دقت کند که آیا



این مرد به بلوغ عاطفی رسیده است یا نه. یعنی قدرت تصمیم‌گیری دارد؟ با ثبات هست؟ هدفمند هست یا خیر؟  
**اکنون که قانون اول را یاد گرفته‌اید از شما می‌خواهیم که به سوالات زیر جواب دهید**

### خودارزیابی قانون اول

با پاسخ دادن به سؤالات زیر متوجه می‌شوید که تا چه حد از این قانون استفاده می‌کنید. به هر کدام از سوالات از مقیاس ۱ تا ۵ نمره دهید. اگر در مورد شما این سوالات اصلاً صدق نمی‌کند ۱ و اگر کاملاً درست است ۵ و اگر به طور متوسط در مورد شما صدق می‌کند ۳ دهید. سپس جمع نمرات را محاسبه کنید و ببینید نمره کل چقدر می‌شود.

سوال	۱	۲	۳	۴	۵
۱- برای به دست آوردن او تلاش بسیار زیادی می‌کنید					
۲- احساس می‌کنید بدون او نمی‌توانید زندگی کنید					
۳- لحظاتی که او کنار شما نیست برایتان بسیار تلخ است					
۴- بیشتر از آن چه به خودتان اهمیت بدهید به او اهمیت می‌دهید					
۵- اعتماد به نفستان را از او می‌گیرید					
۶- برای این که او را از دست ندهید تن به کارهایی می‌دهید که برایتان خوشایند نیست					
۷- نمی‌دانید دقیقاً از این رابطه چه می‌خواهید و این که در این رابطه چه چیزهایی برایتان مهم است.					
۸- احساس می‌کنید از درون خودتان را قبول ندارید.					
۹- تمام فکر و ذکرتان درگیر اوست و گویی بدون او هیچ چیزی ارزش ندارد.					
۱۰- در این رابطه شما نقش یک قربانی را دارید و خدمات زیادی ارائه می‌کنید بدون این که چیزی به دست آورید					

هرچقدر نمرات شما بیشتر باشد شما از قانون اول دورتر هستید. البته نمره خیلی پایین هم نشان‌دهنده این است که آن شخص را قبول ندارید یا اهمیتی به او نمی‌دهید. به صورت کلی نمرات بین ۲۰ تا ۴۰ طبیعی‌تر است. البته اگر در دو مورد یا بیشتر از دو مورد هم نمره شما نزدیک به ۵ باشد نیاز است در رفتار خود بازبینی کنید.

ملکه‌ها! یادتان باشد اگر فقط به خودتان احترام بگذارید مرد را از خود می‌رانید. پس حتماً قانون دوم را بخوانید.

در آغاز کتاب داستان کوتاهی از مردان اولیه بیان کرده‌ایم و گفتیم که در طول تاریخ مردان برای دفاع از زنان نیاز به قدرت داشتند و تمایل زیادی داشتند که این قدرت مورد توجه زنان نیز قرار بگیرد. امروزه نیز مردان به شدت دوست دارند از جانب زن مورد نظر خود محترم شمرده شوند.

## قانون ۲- ملکه می‌داند که مردان نیاز به احترام دارند

تحقیقات نشان داده است که بیشتر مردان از میان دو گزینه عشق و احترام گزینه دوم را انتخاب می‌کنند. یعنی حتی اگر هم طرف مقابل به آن‌ها عشق نورزد اما نیاز دارند که از جانب او احترام ببینند. جالب این است که آن نوع احترامی که مردان دوست دارند از زنان دریافت کنند در بسیاری از مواقع با احترامی که زنان به مرد ارائه می‌کنند متفاوت است. زنان چگونه ناخواسته به مردان بی‌احترامی می‌کنند؟ از آن جایی که اصلی‌ترین خواسته‌ای که مرد از زن دارد احترام است گاهی



زنان کاری می‌کنند که بدون آن که خودشان متوجه شوند مرد احساس بی‌احترامی می‌کند. در زیر به بعضی از این موارد می‌پردازیم:

۱- مرد حرفی می‌زند و زن با آن مخالفت می‌کند.

ملکه حتی اگر حرف مرد را قبول ندارد هم با تندی برخورد نمی‌کند بلکه با دلیل قانع‌کننده آن را رد می‌کند.

مردی می‌گفت از دست همسرم بسیار ناراحت هستم و در کنار او احساس آرامش ندارم. احساس می‌کنم من را قبول ندارد. دلیلی که آن مرد بیان می‌کرد این بود که همسرش در جمع‌ها یا در تنهایی خیلی زود با او و نظراتش مخالفت می‌کند. او می‌گفت همسرم با تندی جوابم را می‌دهد و من در مقابلش اعتماد به نفسم را از دست داده‌ام و دیگر تمایلی به دیدن او ندارم.

۲- زن از مردان دیگر تعریف می‌کند.

مردان به شدت از این که احساس کنند مرد دیگری مورد توجه زن هست پریشان می‌شوند. گاهی یک زن بدون هیچ منظوری از مردی تعریف می‌کند که ممکن است مرد را به هم بریزد و باعث عصبانیت یا قهر و سکوت او شود. زن با سیاست حساسیت‌های مرد را می‌شناسد.

زنی یکی از اساتید مرد خود را خیلی قبول داشت و گاهی پیش نامزدش از خوبی‌های استادش صحبت می‌کرد. این خانم با این که منظور بدی از حرف‌های خود نداشت ولی باعث شد که همسرش او را از رفتن به کلاس منع کند.

۳- به حرف‌های مرد اهمیت نمی‌دهد.

مردان دوست دارند زن برای حرف آن‌ها احترام قائل شود. زنی که به حرف مرد توجهی نمی‌کند به صورت غیر مستقیم به او می‌گوید تو را قبول ندارم.

مردی خیلی از دست همسرش دلخور بود و علت آن را بی‌توجهی همسرش به حرف‌های خودش می‌دانست. او می‌گفت با هم توافق می‌کنیم که من کارهایی انجام دهم و همسرم هم کارهای خاصی را انجام دهد ولی بعد از مدتی می‌بینم همسرم هیچ کدام از کارهای توافق شده را انجام نداده است. او می‌گفت احساس می‌کنم برای او اهمیتی ندارم.

۴- به او برچسب‌هایی مثل «بی‌عرضه» «ناتوان» و... می‌زند.

در فصل‌های بعدی خواهیم گفت که گفتن چنین جملاتی چه از جانب زن و چه از جانب مرد، چه تاثیر مخربی بر رابطه خواهد داشت.

زنی انتظار داشت که همسرش از او حمایت زیادی کند و این البته حق طبیعی یک زن است. زمانی بین آن زن و مادر همسرش اختلاف جزئی پیش آمده بود. زن که عصبانی بود به همسرش بابت دخالت‌های مادرش با سرزنش زیادی برچسب‌هایی مثل "بی‌عرضه و..." می‌زد. هر چند زن انتظار داشت همسرش از او حمایت کند ولی با گفتن چنین عباراتی همسرش را از خود دور می‌کرد. جالب است که همسرش می‌گفت در موقعیت‌های مختلف این زن از همین القاب و برچسب‌ها استفاده می‌کند و این باعث می‌شود که من انگیزه‌ای برای کمک به او نداشته باشم.

۵- او را خیلی کنترل می‌کند.

بعضی از زنان ترس شدیدی برای از دست دادن مرد مورد نظر خود دارند. به همین دلیل او را به شدت کنترل می‌کنند و این باعث می‌شود یکی از نیازهای طرف مقابل که آزادی است از بین برود و در چنین مواردی مرد برای بازیابی این نیاز شاید از زن دوری کند.

مردی می‌گفت که نامزدش تند و تند او را کنترل می‌کند و زمانی که سرکار یا در جلسه‌ای هست چندین بار تماس می‌گیرد یا پیام می‌دهد و به

بهبان‌های مختلف می‌خواهد او را کنترل کند. وقتی با هم قراری دارند مثل یک بازجو از او اوضاع محل کار و تمام روابط زن و مردان محل کار یا حتی اوضاع زنان و مردان فامیل را می‌پرسد. آن مرد خیلی مردد بود که آیا با نامزدش رابطه را ادامه دهد یا به پایان برساند.

۶- مثل یک معلم می‌خواهد همه چیز را به او آموزش دهد. زنانی که این گونه رفتار می‌کنند به مرد پیام ناتوانی می‌دهند؛ یعنی به او می‌گویند تو نمی‌دانی و من باید تو را آموزش دهم. یکی دیگر از مردان به خاطر بایدها و نیایدهای همسرش به ستوه آمده بود. همسرش در مهمانی‌ها و در جاهای دیگر می‌خواست مثل یک معلم به او آموزش دهد که چگونه رفتار کند. آن مرد می‌گفت اگر همسر من این قدر آموزش ندهد من خودم می‌دانم که کدام کارها را عوض کنم. اما وقتی او این قدر به من آموزش می‌دهد برای این که به او ثابت کنم که خودم می‌توانم کارها را انجام دهم به آموزش‌های او توجهی نمی‌کنم. آن مرد می‌گفت بهترین زمان‌هایی که در کنارش هستم زمانی است که از رفتارهای خوبم تعریف می‌کند نه زمان‌هایی که مثل یک معلم دائم در حال درس دادن است.

۷- او را سرزنش می‌کند. سرزنش کردن یکی از بزرگترین بی‌احترامی‌هایی است که یکی از طرفین نسبت به طرف مقابل انجام می‌دهد و باعث می‌شود اعتماد به نفس طرف گرفته شود. زنی که تازه با یک مرد آشنا شده بود و قرار خواستگاری داشتند به خاطر سرزنش‌های زیادی که انجام داده بود مرد را از دست داده بود و بسیار ناراحت بود. آن زن توقع داشت که مرد در زمان دقیق کار خاصی که او دوست داشت را انجام دهد و وقتی مرد کمی متفاوت رفتار می‌کرد زن او را سرزنش می‌کرد و نهایتاً مرد رابطه را به هم زد.





۸- اشتباهات او را خیلی برجسته می‌سازد. مردی می‌گفت من ۵ سال پیش یک منزل را به قیمت ارزان فروختم و خودم هم به خاطر این کار ناراحت هستم ولی همسر من از آن زمان تاکنون دائماً این اشتباه را به روی من می‌آورد و به گونه‌ای برخورد می‌کند که انگار من هر روز صدها اشتباه بزرگ می‌کنم.

در فصل‌های بعد خواهیم گفت که یک زن در مقابل اشتباهات مرد چگونه باید رفتار کند. زنان بدون سیاست اشتباهات مرد را مکرراً به روی او می‌آورند.

۹- قدر کارهای او را نمی‌داند. مردان بسیار تمایل دارند اگر کاری انجام دادند مورد توجه زن قرار گیرد. گاهی یک تشکر یا یک لبخند باعث ایجاد انگیزه بیشتر در مرد می‌شود. مردی از این بسیار گلایه‌مند بود که چرا نامزدش کارهای او را نادیده می‌گیرد. او می‌گفت کارهای خوبی انجام می‌دهم و کادوهای زیادی می‌خرم ولی نامزد من به گونه‌ای رفتار می‌کند که گویی وظیفه‌ام بوده است. او می‌گفت خیلی دوست دارم یک بار از ته دل کارهای من را تحسین کند.

۱۰- کارهای خوب او را به چشم نمی‌آورد. بعضی از زنان عادت کرده‌اند که بیشتر جنبه‌های منفی رفتارهای طرف مقابل را ببینند. در حالی که زن با سیاست می‌داند مردان، با تشویق راحت‌تر تغییر می‌کنند. زنی در کارگاه زن با سیاست می‌گفت همیشه عادت داشتم جنبه‌های منفی زندگی همسر من و رفتارهای نامناسب او را در نظر بگیرم. رفتارهای خوب او را نمی‌دیدم. ولی از زمانی که کارهای خوبش را هم گوشزد می‌کنم تغییرات زیادی در رفتار او ایجاد شده است.

هر کدام از کارهای فوق اگر تکرار شوند پیامی به مرد مخابره می‌کنند مبنی بر اینکه «تو قابل احترام نیستی». در چنین صورتی مرد کم‌کم دور می‌شود.

مردان اگر احساس کنند نمی‌توانند زن را خوشحال کنند ناراحت می‌شوند و از آن زن کناره‌گیری می‌کنند.

علی مرد کم حرفی بود که با خانم موفقی نامزد بود. علی تلاش فراوانی می‌کرد که دل نامزدش را به دست بیاورد. تلاش می‌کرد در کارهایش موفق باشد و هر وقت موفقیتی به دست می‌آورد فوراً برای خوشحالی نامزدش آن مسأله را مطرح می‌کرد. ولی نامزدش این موفقیت‌های علی را با ارزش نمی‌دانست و می‌گفت چنین کارهایی را که همه مردان می‌توانند انجام دهند. نامزد علی زن کمال‌گرایی بود که بسیار دنبال موفقیت و دست‌یابی به اهداف بزرگ بود. بعد از مدتی علی احساس می‌کرد اصلاً در مقابل آن زن به چشم نمی‌آید و خیلی رابطه آن‌ها به سردی گرایید.

### زنان چگونه می‌توانند به مرد احترام بگذارند؟

زنان باسیاست با روش‌های مختلفی احترام مرد را بالا می‌برند که در زیر به تعدادی از این روش‌ها اشاره می‌کنیم. اما قبل از آن، ذکر یک نکته مهم است که اگر مرد به شما بی‌احترامی کرد و یا کارهایی خلاف میل شما انجام داد راه‌هایی وجود دارد که می‌توانید از حق خود دفاع کنید و در عین حال رابطه‌تان را مستحکم‌تر کنید. در ادامه این کتاب با این راه‌ها آشنا می‌شوید.

ملکه‌ها به شیوه‌های زیر احترام می‌گذارند:

#### الف - احترام به عقاید و تصمیمات مرد

زن باسیاست اجازه می‌دهد ابتدا مرد اظهار نظر کند و فوراً حرف و نظر او را قطع نمی‌کند.

یکی از زنان کارگاه زن باسیاست این مسأله را به خوبی رعایت می‌کرد:

زمانی که با همسرش به بنگاه املاک رفته بودند فروشنده رو به خانم کرد و گفت چه منزلی در نظر دارید؟

مریم با نگاه کردن به همسرش اجازه داد که او اظهار نظر کند. این یک نوع احترام است که خانم می‌تواند به مرد مقابلش بدهد و اجازه دهد او احساس قدرت کند.



البته در بسیاری از موارد وقتی در کارگاه‌های آموزشی این تکنیک را به خانم‌ها می‌گویم می‌گویند: "خب ممکن است او نظری نداشته باشد یا نظرش خوب نباشد." من می‌گویم شما با این کار به او احترام می‌گذارید و او اگر نظری نداشته باشد که اجازه می‌دهد خودتان نظر دهید و اگر هم نظرش مناسب نباشد شما با بیان جملات محترمانه‌ای نظر او را اصلاح می‌کنید.

ملکه می‌گذارد مرد نظر دهد و حتی اگر نظر او را قبول نداشت در جمع با او مخالفت نمی‌کند. اگر هم قرار شد مخالفت کند، با احترام این مخالفت را نشان می‌دهد.

#### ب- احترام به توانایی‌های مرد

ملکه می‌داند که باید توانایی‌های مرد را به او بازگو کند و اگر مرد کار مناسبی انجام داد با افتخار آن را بیان کند.

اگر مرد کار اشتباهی کرد یا در انجام کاری توانایی نداشت او را تحقیر نمی‌کند بلکه با بزرگی آن را می‌پذیرد و به روی او نمی‌آورد. اما اگر مرد یک اشتباه را چند بار تکرار کرد زن با قصد اصلاح و نه با قصد تخریب به او می‌گوید.

روش‌های مختلفی وجود دارد که یک زن با سیاست می‌تواند به مرد مقابل خود به قصد اصلاح جملاتی را بگوید: تشویق، اظهار ناراحتی، درخواست و...

در روش تشویق شما کارهایی که او می‌تواند انجام دهد را به او می‌گویید و بیان می‌کنید که این کار را (منظور کاری که به خوبی انجامش نداد) هم اگر مثل کار قبلی انجام می‌دادی خیلی خوب بود.

در اظهار ناراحتی شما به او بابت کاری که کرده ناراحتی خود را نشان می‌دهید و می‌گویید ناراحت شدم از این که ...

در روش درخواست شما با یک سوال درخواستی از او می‌خواهید که کاری را انجام دهد. مثلا: "میتونی...؟"

شما هم برای تقویت این بعد زندگی می‌توانید از جملات زیر استفاده کنید:

از این جملات کمتر استفاده کنید	از این جملات بیشتر استفاده کنید
چرا این کار را نکردی؟	می‌تونی این کار را انجام بدی؟
نمی‌تونم انجامش بدم.	اگر دوست نداری انجامش نده
تو بلد نیستی ولش کن!	ممنون که این را انجام دادی!
بازم که خراب کاری کردی!	کاش مثل اون روز انجامش می‌دادی!

### ج- احترام در جمع

ملکه در جمع به مرد خود احترام می‌گذارد؛ اگر جمله خوبی گفت آن را تأیید می‌کند، اگر کار مفیدی انجام داد او را تحسین می‌کند و اگر مرد کاری برای زن انجام داد، ملکه آن را وظیفه نمی‌داند بلکه به عنوان لطف در نظر می‌گیرد. وقتی زنی این رفتارها و احترام‌ها را انجام می‌دهد مرد احساس غرور پیدا می‌کند و تلاش می‌کند بیشتر در کنار آن زن باشد.

مردان دوست دارند مورد افتخار زنان باشند، اما زمانی که زن خودش را قبول داشته باشد مرد هم به او افتخار می‌کند.

سوالی که اغلب زنان در کارگاه زن با سیاست می‌پرسند:

### آیا همیشه زن باید به مرد احترام بگذارد؟

خیر گاهی نیاز هست زن بدون این که بی‌احترامی کند عقب نشینی کند. عقب نشینی یک سیاست زنانه است که ملکه‌ها انجام می‌دهند و با قهر کردن فرق دارد. در قهر شما ناراحتی خود را نشان می‌دهید و با بحث و جدل از او دور

جهت مشاوره با آقای فرزاد میراحمدی نام و نام خانوادگی خود را به

شماره زیر بفرستید

۵۰۰۰۴۶۰۳۶



