

چراغ و شمع اختلاف دارند؟

مؤلف: جان غری

مترجم: شیرین بیگم

سرشناسه:	گری، جان، - ۱۹۵۱ - م. John, Gray
عنوان و نام پدیدآور:	چرا زن و شوهرها اختلاف دارند؟/ مولف جان گری؛ مترجم شیرین یزدانی.
مشخصات نشر:	قم: آبدنگ، ۱۳۹۴
مشخصات ظاهری:	۳۳۶ص.
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۷۱۶۳-۲۴-۵
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیا
یادداشت:	عنوان اصلی: collide : improving Venus & Why Mars relationships by understanding how men and women cope differently with stress, c ۲۰۰۸. کتاب حاضر در سالهای متفاوت با عناوین مختلف توسط مترجمان و ناشران متفاوت منتشر شده است.
موضوع:	فشار روانی
موضوع:	روابط زن و مرد
موضوع:	روابط بین اشخاص
شناسه افزوده:	یزدانی، شیرین، ۱۳۵۶ - مترجم
رده‌بندی دنگره:	۵۷۵BF / ۳۶ ۱۳۹۱
رده‌بندی دیوید:	۱۵۵/۹۰۴۲
شماره کتاب‌شناسی:	۲۸۰۹۰۷۶

چرا زن و شوهرها اختلاف دارند؟

ترجمه: جان گری

مترجم: شیرین یزدانی

ناشر: آبدنگ

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۴

چاپ: آسمان

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۶۳-۲۴-۵

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

armaghanegilar@gmail.com

۰۹۱۲۳۵۱۲۵۵۰ - ۰۲۵۳۷۸۳۷۵۵۸

دفتر مرکزی: قم، خیابان معلم، روبروی بیت امام، کوچه ۱۰، کوچه ۴، انتهای کوچه ساختمان سه طبقه، طبقه‌ی زیرزمین، پلاک ۲

فهرست

مقدمه ۱۳

فصل اول: دلایل شایع زنی و شوهر

چرا ما احساس استرس و فشار می‌کنیم ۳۸
چگونه یک زن باید از شوهرش کمک بخواند ۴۷
چرا زن‌ها به مردها نیاز دارند ۵۷

فصل دوم: تفاوت ذاتی زن و شوهرها

مهارت‌های مریخی‌ها و ونوسی‌ها با یکدیگر متفاوت است ۷۴
چرا تکامل مغزی ما متفاوت است ۷۷
خاکستری و قشر سفید مغز ۸۳
چرا زن‌ها زیاد حرف می‌زنند ۸۵
درک عواطف و فعالیت‌های ریاضی در مردان و زنان ۸۷

چرا زن و شوهرها اختلاف دارند؟

- واکنش مغز ما در مقابل خطر نیز با یکدیگر فرق دارد..... ۸۹
- چرا زن‌ها خاطرات بدشان را به راحتی فراموش نمی‌کنند..... ۹۲
- چگونه خوشبخت می‌شویم..... ۹۵

فصل سوم: هورمون‌های بدن مریخی‌ها و ونوسی‌ها

- تأثیر هورمون‌های آدرنالین و کورتیزول در بدن ما..... ۹۸
- یکی دیگر از عوامل مخرب افزایش هورمون‌های استرس‌زا در بدن..... ۱۰۱
- هورمون‌ها برای ما مفیدند..... ۱۰۴
- مهمترین هورمون مردانه..... ۱۰۴
- احساس موفقیت و کامیابی در زندگی مردان..... ۱۰۶
- تولید تستسترون در محیط کار..... ۱۰۹
- تأثیر هورمون اکسیتاکسین در رابطه اجتماعی زنان..... ۱۱۰
- پراسترس‌ترین اوقات یک زن..... ۱۱۵
- جنگیدن یا از میدان در رفتن..... ۱۱۷
- دوستی و برقراری رابطه‌ی صمیمی در میان زن..... ۱۲۰
- تأثیرات مخرب استرس بر زنان..... ۱۲۱
- استرس و روابط زناشویی..... ۱۲۳

فصل چهارم: آیا مردان واقعا احساس دارند؟

- دلیل واقعی خستگی زنان..... ۱۲۸
- استقامت بدن زنان تقریباً دو برابر مردان است..... ۱۲۹
- استرس و شکل ظاهری بدن زنان..... ۱۳۱

- ۱۳۲..... چگونه به زنی که دچار استرس شده کمک کنیم
- ۱۳۷..... چگونه زن‌ها می‌توانند از شوهرشان کمک بگیرند
- ۱۴۱..... چه موقع از خودگذشتگی خوب است

فصل پنجم: میزان تأثیرگذاری مردها در حل مشکلات

همسرشان

- ۱۵۱..... چگونه زن می‌تواند به شوهرش کمک کند تا او حامی همسرش باشد
- ۱۵۳..... روش‌های مختلف برای دادن اکسیتاکسین خون زنان
- ۱۵۷..... زن‌ها چگونه به شوهرانشان امتیاز می‌دهند
- ۱۶۰..... چگونه یک مرد می‌تواند به همسرش کمک کند
- ۱۶۴..... راه‌های مختلفی که مردان می‌توانند اکسیتاکسین همسرشان را بالا ببرند
- ۱۶۷..... تفاوت‌های موجود در سیستم امتیازدهی زنان و مردان
- ۱۷۰..... اهمیت حرف زدن
- ۱۷۱..... نقش مردها در زندگی مشترک

فصل ششم: آقای همه‌چیزدان

- ۱۷۶..... آقای همه‌چیزدان در محیط کار
- ۱۸۰..... چرا وقتی نوبت به انجام کارهای خانه می‌رسد، مردها فراری می‌شوند؟
- ۱۸۴..... انجمن و کمیته‌ی اصلاحیه در خانه
- ۱۸۵..... وقتی زن بر کارهای شوهرش تمرکز می‌کند
- ۱۸۷..... مردها و خرید کردن

فصل هفتم: در خانه باید به مردها احترام گذاشت

- چرا با یکدیگر دعوا می‌کنیم؟ ۱۹۲
- چرا بحث میان زن و شوهرها اوج می‌گیرد ۱۹۶
- اشتباهات رایجی که زن‌ها در بحث و مجادله با شوهرشان مرتکب می‌شوند. ۲۰۴
- اشتباهاتی که مردها اغلب در دعوا و مشاجره با همسرشان مرتکب می‌شوند. ۲۰۸
- چگونه مردها می‌توانند از به وجود آمدن جنگ و دعوا جلوگیری کنند ۲۱۲
- چگونه زن‌ها می‌توانند از به وجود آمدن جنگ و دعوا در زندگی جلوگیری کنند ۲۱۵
- در بحث و مشاجره‌ها سعی نکنید احساسات منفی خودتان را بیان کنید ۲۱۹

فصل هشتم: چگونه می‌توانیم به بحث و مشاجره‌ها پایان دهیم و با یکدیگر آشتی کنیم

- از خانه بیرون بروید و به بحث‌ها خاتمه دهید ۲۲۳
- چگونه به همسرمان بگوییم که دیگر دوست ندارم به بحث ادامه دهیم ۲۲۴
- وقتی زنی در یک دعوا و مشاجره، صحنه‌ی دعوی را ترک می‌کند ۲۲۶
- زن‌ها وقتی در خلوت و تنهایی خودشان هستند ۲۲۹
- وقتی مردی صحنه‌ی دعوا و مشاجره‌ی خانوادگی را ترک می‌کند ۲۳۰
- وقتی مردی تنها می‌شود ۲۳۱
- چگونه می‌توانیم از به وجود آمدن بحث و دعوا جلوگیری کنیم ۲۳۴
- چگونه از لحاظ عاطفی به تعادل برسیم ۲۳۵
- مرحله‌ی بعد یافتن راه‌حل برای مشکلات است ۲۳۵
- مرحله‌ی اول: درددل کردن زن‌ها ۲۳۶
- نباید همه چیز را به همسرتان بگویید ۲۴۱

چگونه با همسرمان آشتی کنیم..... ۲۴۶

فصل نهم: چگونه در آرامش با همسرمان حرف بزنیم

- درد دل های زنانه..... ۲۵۹
- یک بار بد برای کلر..... ۲۶۱
- چرا دلدل کردن برای زن ها مفید است؟..... ۲۶۵
- زنانی که به اندازه ی کافی حرف نمی زنند..... ۲۶۷
- زن ها چگونه می توانند با دیگران درددل کنند؟..... ۲۶۹
- در مورد چه مسائلی حرف بزنیم..... ۲۷۰
- به نکات زیر توجه داشته باشید..... ۲۷۳
- استفاده از این روش برای مرد ها نیز مفید است..... ۲۷۵
- مردان و ابراز احساسات..... ۲۷۷

فصل دهم: چگونه نیازهای عاطفی خودتان را ارضا کنیم

- چگونه ظرف های عاطفی وجودتان را از عشق و محبت سیراب کنیم..... ۲۸۴
- شناخت بهتر از خودتان..... ۲۸۵
- به درون خودتان نگاه کنید..... ۲۸۵
- توجه به معنویات..... ۲۸۶
- اولویت های زندگی خودتان را مشخص کنید..... ۲۸۷
- از روش های خود درمانی یا مشاوره های روانشناسی کمک بگیرید..... ۲۸۷
- سعی کنید از حمایت های دیگران بهره مند شوید..... ۲۸۹
- از افراد خانواده تان کمک بگیرید..... ۲۹۰

- ۲۹۱..... به دنبال یافتن دوست بروید.
- ۲۹۱..... از همکارانتان کمک بگیرید.
- ۲۹۲..... از یک روانشناس یا کسی که محرم راز شماست کمک بگیرید.
- ۲۹۳..... از کمک انجمن‌های حمایتی بهره‌مند شوید.
- ۲۹۵..... از زوج‌های دیگر کمک بگیرید.
- ۲۹۵..... خوب زندگی کنید.
- ۲۹۶..... به غذاهایی می‌خورید، چقدر ورزش می‌کنید و میزان خواب شما چقدر است.
- ۲۹۸..... به برنامه‌ی روزانه‌ی خودتان توجه کنید.
- ۲۹۹..... به تفریح و سرگرمی اوقات فراغت خودتان توجه کنید.
- ۳۰۰..... در مراسم خاص و جشن‌های خانوادگی شرکت کنید.
- ۳۰۰..... سعی کنید ادامه تحصیل دهید.
- ۳۰۱..... بدون چشمداشت به دیگران صحبت کنید.
- ۳۰۳..... کتاب بخوانید، فیلم ببینید، به سیمینر تئاتر بروید.
- ۳۰۴..... برای کم کردن استرس در زندگی‌تان، از کلاس‌های دیگران بهره بگیرید.
- زندگی یعنی این که شما بدانید به چه چیزهایی که لایق آن هستید، می‌توانید برسید.
- ۳۰۵.....

فصل یازدهم: چگونه یک زندگی عاشقانه داشته باشیم

- ۳۱۲..... چگونه زن‌ها از شوهرشان بخواهند که با آنها رابطه‌ای عاشقانه داشته باشد.
- ۳۱۴..... عشق همه چیز را تسلیم خودش می‌کند.
- ۳۱۵..... رضایت درونی.
- ۳۲۱..... انجام چه کاری مفید است.
- ۳۲۲..... خداحافظ زندگی عاشقانه.

تشخیص اولویتهای.....	۳۲۴
راز و رمزهای جنس مخالف.....	۳۲۶
محبتتان را با دیگران تقسیم کنید.....	۳۲۷
ضمیمه ی الف: کاهش استرس از طریق پاکسازی سلولی.....	۳۲۸
ضمیمه ی ب: با داشتن زندگی خوب مواد لازم برای مغزمان را تأمین کنیم...۳۳۱	
ضمیمه ی پ:.....	۳۳۴

زندگی مردم در پنجاه سال اخیر تغییرات بسیاری داشته و بسیار پیچیده‌تر شده است. امروزه مردم مجبورند زمان بیشتری را مشغول کار باشند و درگیر مشکلاتی از قبیل مشکلات بهداشتی، سلامتی، ترافیکی، اقتصادی و غیره هستند. مشکلاتی از این قبیل در کنار بار مسئولیت و مشکلات خانوادگی باعث می‌شود که فشار دو چندان بر افراد تحمیل شود. علی‌رغم رشد سریع ارتباطات و تکنولوژی که جهت ایجاد ارتباط قوی‌تر میان ما فراهم شده است، امروزه ارتباطات افراد به نحو چشمگیری کاهش پیدا کرده و محدود به ارتباطات اینترنتی و تلفنی شده است. ما بیش از حد توان‌مان کار می‌کنیم و دیگر انرژی برای خودمان و زندگی شخصی‌مان باقی نمی‌ماند. علی‌رغم افزایش استقلال و فرصت‌های رشد و ارتقای شغلی که برایتان به وجود می‌آید، ما باز احساس خستگی و خستگی می‌کنیم.

استرس و فشارهای وارد شده به زن و مردها باعث می‌شود که آنها مجبور باشند تاوان سنگینی در زندگی خودشان بپردازند. در چنین شرایطی خواه شما مجرد باشید یا متأهل، آنقدر مشغول کار هستید و احساس خستگی می‌کنید که دیگر فرصتی برایتان باقی نمی‌ماند که به عشق و

محبت کردن به دیگران و جلب محبت آنها توجه داشته باشید. فشارهای کار روزانه باعث سرکوب انرژی‌های درونی ما می‌شود و باعث می‌شود ما آنقدر احساس خستگی و ناتوانی کنیم که نتوانیم حامی یکدیگر باشیم.

ما اغلب آنقدر سرمان شلوغ است که چیزهای اطرافمان را به خوبی نمی‌بینیم. مردان امروزی از جان و دل خودشان مایه می‌گذارند تا در امر نامی معاش خانواده‌شان کوتاهی نکنند و وقتی به خانه برمی‌گردند، آنقدر خسته هستند که دیگر توان حرف زدن با خانواده‌شان را ندارند. زنان نیز آنقدر به فکر شوهر و فرزندان‌شان هستند و خود را وقف آسایش آنها می‌کنند که رازی متوجه می‌شوند در وجود خودشان احساس خلأ می‌کنند و فکر می‌کنند کسی به فکر آنها نیست. به خاطر این همه مشکل و فشار است که یکدفعه زن و شوهرها فاشوش می‌کنند که چرا مشغول انجام دادن چنین کارهایی هستند.

من در طول سفرهایم به نقاط مختلف جهان و در حین آموزش دادن تفاوت‌های زن و شوهرها، متوجه شدم که در بین زندگی آنها تغییرات زیادی مشاهده می‌شود و این تغییرات بیشتر به خاطر استرس و فشارهایی است که بر آنها وارد می‌شود. بیشتر زن و مردها اقرار می‌کنند که آنها آنقدر مشغله و مشکل دارند که دیگر فرصتی برایشان باقی نمی‌ماند تا به مشکلات و مسائل زندگی مشترک‌شان فکر کنند. آنها فکر می‌کنند که همسرشان بیش از حد از آنها توقع دارد و یا آنها را اصلاً درک نمی‌کند. زن و شوهرها سخت تلاش می‌کنند که با فشارهای زندگی روزمره‌شان کنار

بیایند و در این مسیر هر دوی آنها احساس تنهایی می کنند و فکر می کنند طرف مقابل به آنها اهمیتی نمی دهد. عده ای از زن و شوهرها با چنین مشکلاتی دست و پنجه نرم می کنند و سعی در حل مشکلاتشان دارند، حال آن که عده ای دیگر خسته و ناتوان، دست از تلاش برمی دارند. شاید آنها به زندگی مشترکشان ادامه دهند، ولی دیگر عشق در زندگی آنها جای ندارد.

در طول تاریخ، زن و شوهرها همواره در زندگی مشترکشان مشکلاتی داشته اند، ولی امروزه فشارهای زندگی مدرن، باعث شده مشکلات آنها دوچندان شود. این فشارها و مشکلات خارجی باعث می شود که بار مشکلات زندگی مشترک ما نیز اضافه تر شود. اگر ندانیم که همسرمان چگونه می تواند با این فشارها کنار بیاید، ممکن است حتی زمانی که سعی در حل مشکلاتمان داریم، به بیراهه برویم و شرایط را بدتر از - آنچه که هست - سازیم.

خوشبختانه اکنون راه جدیدی برای از بین بردن این فشارها و حل مشکلاتمان وجود دارد. اکنون به جای این که زندگی مشترکمان را مشکلی اضافه شده بر دیگر مشکلات قبلی خودمان بدانیم، می توانیم بر آن به عنوان راه حلی برای مشکلاتمان استفاده کنیم. ما می توانیم به جای این که وقتی به خانه برمی گردیم با مشکلات جدیدی روبه رو شویم، محیط خانه و خانواده را به محلی امن برای آسایش و استراحت همه ی اعضای خانواده تبدیل کنیم. اگر بدانیم که زن و مردها نسبت به استرس و

چرا زن و شوهرها اختلاف دارند؟

فشارهای زندگی، عکس‌العمل‌های متفاوتی نشان می‌دهند، می‌توانیم با نگرشی جدید مشکلات زندگی مشترک‌مان را حل کرده و در زندگی یار و پشتیبان یکدیگر باشیم.

یاد گرفتن مهارت‌های ارتباطی مؤثر و مفید باعث می‌شود که زن و شوهرها به هم نزدیک‌تر شوند، اما زمانی که استرس و فشارهای کار روزانه بر زندگی مشترک سایه می‌افکنند، زن و شوهرها دچار مشکل می‌شوند. استرس یکی از مهمترین عوامل دعوا و مشاجره‌ی میان زن و شوهرهاست. اگر بدانیم که عکس‌العمل زن‌ها و مردها در مواجهه شدن با استرس چگونه است، راحت‌تر می‌توانیم مشکلات آنها را حل کنیم. اگرچه زن و مردها شباهت‌های بسیاری دارند، ولی عکس‌العمل آنها در برابر استرس، کاملاً متفاوت است. هرقدر میزان استرس آنها بیشتر باشد، تفاوت‌های رفتاری آنها نیز بیشتر قابل مشاهده خواهد بود. در این صورت زن و شوهر به جای این‌که در کنار یکدیگر رشد کنند و با یکدیگر عشق بورزند، از هم فاصله می‌گیرند و زندگی سردی را تجربه می‌کنند و این‌که مدام احساس رنجش و دلخوری کرده و جو بی‌اعتمادی در زندگی آنها حاکم می‌شود، چنین افرادی در زندگی مشترک‌شان مشاجره‌های سختی خواهند داشت.

گاهی این تفاوت‌ها آنقدر زیاد می‌شود که احساس می‌کنیم با همسرمان غریبه هستیم و او از یک کره‌ی دیگر به زمین آمده است. اگر زن و شوهرها ندانند که چگونه می‌توانند با استرس مواجه شوند، ممکن است کار آنها به نزاع و مشاجره بکشد و از یکدیگر فاصله بگیرند.

نه تنها عکس‌العمل زن‌ها و مردها در مقابل استرس با یکدیگر تفاوت دارد، بلکه نوع حمایت‌هایی که آنها برای رهایی از شر استرس به آن نیاز دارند نیز با هم تفاوت دارد. در هر یک از فصل‌های این کتاب، برایتان خواهیم گفت که چگونه عکس‌العمل زن‌ها و مردها در مقابل استرس با یکدیگر متفاوت است و این که چگونه آنها می‌توانند با این استرس‌ها کنار بیایند و حامی خوبی برای یکدیگر باشند.

هدف من در نوشتن این کتاب این است که یکدیگر را بهتر بشناسید و با استفاده از راه‌کارهای مناسب، زندگی شاد و سعادت‌مندی در کنار یکدیگر داشته باشید و از میزبان استرس و فشار کارهای روزانه خودتان کم کنید. هر قدر بیشتر به تفاوت‌های بین خود و همسرمان توجه داشته باشیم راحت‌تر می‌توانیم با این تفاوت‌ها کنار باشیم. در این شرایط به جای این که به این فکر کنیم که چرا اتفاقی برای همسرمان افتاده و چرا او اینقدر عوض شده است، می‌توانیم به این فکر کنیم که چرا رفتارمان با او تغییر کرده است و حالا باید چگونه با او رفتار کنیم. به جای این که فکر کنیم همسرمان عمداً نسبت به ما بی‌توجهی می‌کند، می‌توانیم حدس بزنیم که این که او مشغله‌ی زیادی دارد، از شر این گمان‌های بد رها شده زن و شوهرها معمولاً متوجه چنین تغییراتی نمی‌شوند و نمی‌دانند که چگونه این تغییرات آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

وقتی متوجه تفاوت‌های میان خودمان و همسرمان می‌شویم، نوری در زندگی مشترکمان، جلوه‌گر خواهد شد. متأسفانه بسیاری از زن و شوهرها

چرا زن و شوهرها اختلاف دارند؟

زیر بار فشار مسؤولیت‌های زندگی له می‌شوند، چون احساس می‌کنند که مجبورند خود و خواسته‌های خود را قربانی همسرشان کنند. آنها باید نگرش خود را تغییر دهند.

برای همه کاملاً مشخص است که افراد در زندگی مشترک‌شان تا حدی خواسته‌های خودشان را نادیده می‌گیرند و با همسرشان کنار می‌آیند، ولی این بدان معنی نیست که خودمان را قربانی زندگی مشترک‌مان کنیم، بلکه ما باید به طور عادلانه‌ای بار مسؤولیت‌های زندگی را به دوش بکشیم. زندگی خوب داشتن به معنی رسیدن به تمام آرزوهایمان نیست، ما زمانی از زندگی‌مان لذت می‌بریم که بتوانیم با همسرمان حرف بزنیم و او ما را درک کند.

وقتی که یک هواپیما از پای زمین بلند می‌شود و به طور خودکار حرکت می‌کند، همه چیز آرام به نظر می‌رسد، ولی واقعیت چیز دیگری است. جریان هوا مرتب روی حرکت هواپیما تأثیر می‌گذارد و تغییر سرعت باد، باعث اختلال در حرکت هواپیما می‌شود. هواپیمایی که به صورت اتوماتیک حرکت می‌کند برای رسیدن به مقصد، تغییراتی در مسیر خودش به وجود می‌آورد.

زندگی مشترک ما نیز همین‌طور است و ما باید مرتب مسیر زندگی‌مان را در جهت درست تغییر دهیم. هیچ کس انسان کاملی نیست و همه‌ی ما اشتباهاتی داریم. شریک زندگی شما نیز می‌تواند همسر خوبی برای شما باشد. اگر در زندگی‌مان خودمان را اصلاح کنیم می‌توانیم زندگی توأم با

عشق را تجربه کنیم. وقتی به اشتباهات خودمان پی می‌بریم و خودمان را اصلاح می‌کنیم می‌توانیم از تنش‌های زندگی‌مان کم کرده و از زندگی‌مان بیشتر لذت ببریم.

اگر زن و شوهرها به خواسته‌ها و تفاوت‌هایشان توجه نداشته باشند، نمی‌توانند رفتارهای نادرست خودشان را اصلاح کنند، شاید رفتار ما نادرست است و ما خودمان ندانیم. هدف من از نوشتن این کتاب این است که شما یاد بگیرید که چگونه با استرس مقابله کنید و یک زندگی توأم با عشق را تجربه کنید. ما در این کتاب به بررسی ریشه‌های استرس در زندگی‌مان می‌پردازیم و سعی می‌کنیم استرس‌های ناشی از تغییر نقش‌های زن و مردها را بررسی کنیم.

امروزه زن‌ها مجبورند بیرون از خانه کار کنند، مردها نیز مجبورند سخت کار کنند تا مخارج خانواده را تأمین کنند، این مسائل فشاری دوچندان بر زن و شوهرها وارد می‌کند. نقش‌هایی که زن و مردها قرن‌ها در طول تاریخ ایفا می‌کردند، امروزه تغییر پیدا کرده و هیچ عامل باعث از هم پاشیدن خانواده‌های بسیاری شده است. اکنون ما مجبوریم ویانی‌های این نسل را دوباره آباد کنیم تا آنها نیز بتوانند از زندگی مشترک‌شان لذت ببرند.

ما هیچ‌گاه در طول تاریخ ظرف چنین مدت کوتاهی شاهد این همه تغییرات نبوده‌ایم. امروزه زنان از آزادی‌های بیشتری برخوردارند، خواهان تساوی حقوق با مردان هستند و دوست دارند استقلال مالی داشته باشند، با

این حال هنوز نتوانسته‌اند محیط آرام‌تری در منزل داشته باشند و از زندگی‌شان بیشتر لذت ببرند. هیچ‌گاه در طول تاریخ کسی از زن‌ها این همه انتظار نداشته و این‌قدر آنها را تحت فشار نگذاشته است. استرسی که زن‌ها در زندگی‌شان تجربه می‌کنند به زودی به شوهران‌شان منتقل می‌شود و باعث به وجود آمدن سوءتفاهم، اختلاف و نزاع در زندگی مشترک آنها می‌شود.

بعد از بررسی کردن این مسأله که امروزه انتظارات زن و شوهرها از زندگی مشترک‌شان چقدر با نسل‌های قبل تغییر کرده به طور اجمال به بررسی تحقیقات انجام داده که در زمینه‌ی تفاوت‌های جنسی میان زن و مردها می‌پردازیم. من تقریباً در همه‌ی کتاب‌هایم از این تفاوت‌ها سخنی به میان آورده‌ام. برای این‌که نشان بدهم درست دارند حرف بزنند و با دیگران درددل کنند، دلایل روانشناسی خوبی وجود دارد. مردها نیز به خاطر تفاوت‌های روانشناسی که با زن‌ها دارند، سعی می‌کنند وقتی با مشکلی روبه‌رو می‌شوند، درون خودشان باشند و با کسی حرف نزنند و یا این‌که چرا زن‌ها می‌توانند چند کار را همزمان با هم انجام دهند و همه چیز را به خاطر آورند، حال آن‌که مردها می‌توانند در آن واحد، فقط روی یک چیز تمرکز کنند و اغلب فراموش‌کارند. من با بیان ساده سعی می‌کنم نتیجه‌ی تحقیقات به عمل آمده در زمینه‌ی این تفاوت‌ها را برایتان بیان کنم و به شما نشان دهم که چگونه تفاوت‌های مغزی و هورمونی زن و مردها باعث می‌شود که عکس‌العمل آنها در مقابل استرس با یکدیگر متفاوت باشد.

من سعی می‌کنم با بررسی شرایط استرس‌زا برای زن‌ها و مردها به شما نشان دهم که چقدر عکس‌العمل ما در این شرایط با یکدیگر متفاوت است. شما برای دست یافتن به پاسخ این پرسش‌ها می‌توانید این کتاب را بخوانید.

درک تفاوت‌های زن و مردها و توجه کردن به این تفاوت‌ها فقط نیمی از مشکلات را حل می‌کند. برای حل نیمی دیگر از مشکلات‌مان باید یاد بگیریم که چگونه با استرس و فشارهای زندگی کنار بیاییم. این کتاب به منظور آشنایی مردن‌ها با روش‌های کم کردن استرس و فشارهای زندگی خود و همسران نوشته شده است. خواه شما مجرد و خواه متأهل باشید، با خواندن این کتاب یاد می‌گیرید که چگونه می‌توانید روابط خوبی با دیگران داشته باشید، انرژی‌های مردن خودتان را افزایش دهید، در روابطتان با دیگران آنها را مجذوب خود کنید، با همسران هماهنگی و انسجام داشته باشید و از یک زندگی عاشقانه و بی‌انت‌ک لذت ببرید. شما با خواندن این کتاب یاد می‌گیرید که دلیل ناکامی‌های گذشته‌ی شما چه بوده و چگونه می‌توانید اشتباهات گذشته‌ی خودتان را جبران کنید و در آینده زندگی خوب و سعادت‌مندی داشته باشید.

من در این کتاب به بررسی مراحل مختلف نزاع‌های خانوادگی خواهیم پرداخت و برایتان می‌گویم که چرا کار زن و شوهرها به بحث و نزاع می‌کشد و این که آنها چگونه می‌توانند از به وجود آمدن چنین مشاجره‌هایی جلوگیری کنند. من به شما آموزش خواهم داد که چگونه زن‌ها می‌توانند

چرا زن و شوهرها اختلاف دارند؟

به زیبایی حرف بزنند که شوهرانشان احساس قدرت و اقتدار کنند و خودشان به آرامش برسند و از زندگی‌شان لذت ببرند.

در انتها راه‌های عملی را برایتان خواهم گفت که به وسیله‌ی آنها بتوانید استرس را از خودتان دور کرده و از زندگی‌تان لذت ببرید. وقتی به تفاوت‌های میان خود و همسران پی می‌برید و یاد می‌گیرید که چگونه می‌توانید با استرس مقابله کنید، به جای سرزنش کردن و محکوم کردن همسران، سعی می‌کنید از شر استرس رها شوید. بنابراین به جای این که منتظر باشید همسران تغییر کنند، خودتان سعی کنید استرس و فشارهای زندگی‌تان را کم کنید. وقتی فشار کمتری در زندگی بر شما تحمیل شود، دست از سرزنش کردن همسران برمی‌دارید و دیگر سعی نخواهید کرد او را سرزنش کنید. این کار از در کنار همسران بودن لذت خواهید برد و او را همان گونه که هست دوست خواهید داشت. سیاره‌ی مریخ و ونوس در مداری که قرار گرفته‌اند در خورشید می‌چرخند و همیشه بر روی همان مدار قرار دارند. زن و شوهرها هم می‌توانند در مدار زندگی خودشان حرکت کرده و از زندگی مشترک‌شان لذت ببرند.

برای درک بهتر این مطالب شما می‌توانید با گوش کردن به برنامه‌های رادیویی و تلویزیونی در زمینه‌ی زندگی زن‌شویی به تفاوت‌های میان زن‌ها و مردها بیشتر پی ببرید. من معمولاً هرچندگاه یک بار به سؤالات اینترنتی شما در مورد شادکام بودن و لذت بردن از زندگی مشترک‌تان پاسخ می‌دهم. علاوه بر این هر وقت با مشکلی روبه‌رو شدید و یا این که در

وضعیت و یا مکان خاصی دچار بحرانی شدید، می‌توانید با انجمن مریخی‌ها و ونوسی‌ها تماس گرفته و مشکلات خود را با آنها در میان بگذارید. شما همچنین می‌توانید به کنفرانس‌های ما گوش کنید. من در هریک از این برنامه‌ها استراتژی‌های مناسبی برای داشتن ارتباطی خوب با دیگران، کم کردن استرس، شاد بودن و لذت بردن از زندگی را برایتان می‌نویسم.

من همچنین از شما دعوت می‌کنم که به بحث‌های گروهی ما در مورد زنان ونوسی، مردان مریخی در وب سایت من شرکت کنید. من در این مباحث در مورد برنامه‌ی غذایی خوب و توجه به بهداشت جسمی و روانی برایتان خواهم گفت. همان‌طور که تغییرات رفتاری شما باعث تغییر میزان استرس‌های وارده به شما می‌شود، شما می‌توانید با ایجاد تغییرات اندکی در برنامه‌ی غذایی خودتان و میزان فعالیت بدنی و ورزش کردن، تغییراتی در زمینه‌ی استرس‌های وارده بر خودتان را مشاهده کنید. من امیدوارم با خواندن این کتاب، از مطالب آن بهره ببرید و آموخته‌های خودتان را به دیگران نیز آموزش دهید. امیدوارم با کمک یکدیگر بتوانیم زندگی مشترک بهتری داشته باشیم و دنیای زیباتری برای همه بسازیم.

دکتر جان گری، آوریل ۲۰۰۷