

مردان مریخی، زنان ونوسی

(بهدود روابط زناشویی)

نویسنده: دکتر جان کری

مترجم: بایک اندیشہ

انتشارات الم

۱۳۸۷

گری، جان

مردان مریخی، زنان ونوسی: بهبود روابط زناشویی/ نویسنده

جان گری؛ مترجم بابک اندیشه.

تهران: ماهابه: هنرپارینه ۱۳۸۶

۳۷۳ ص - فهرست نویسی بر اساس فیپا

روابط بین اشخاص - زناشویی - روابط

عنوان اصلی

Men are from mars women are from venus, ۱۹۹۷

۶۴۶/۷۸

ج ۴ م ۴ گ ۷۴۳ HQ

بابک، اندیشه

۱۱۶۸۱۴۶

انتشارات هنرپارینه

انتشارات ماهابه

«مردان مریخی، زنان ونوسی»

نویسنده: دکتر جان گری

مترجم: بابک اندیشه

ناشر: انتشارات ماهابه

صفحه آرای: مریم پیرمحمدی

نوبت چاپ: اول ۱۳۸۷

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۸۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۰۲۹۰-۴-۴

آدرس: تهران - میدان انقلاب خیابان فخررازی کوچه مهر پلاک ۲

تلفن: ۰۹۱۲۳۴۳۶۱۵۸ - ۰۹۱۲۴۴۹۳۵۴۸ - ۶۶۴۱۱۰۵۶

«فرست مطالب»

مقدمه: ۱۵

فصل اول

مردان مریخی، زنان ونوسی ۲۸

یادآوری تفاوت‌ها ۲۸

مروری بر تفاوت‌های زن و مرد ۲۹

نیت خیر کافی نیست ۳۲

فصل دوم

آقای عقل کل و همه فن حریف و کمیته اصلاح خانواده ۳۶

زندگی در مریخ ۳۶

زندگی در ونوس ۳۹

هنر گوش کردن ۴۳

دفاع از آقای 'عقل کل' و کمیته اصلاح خانواده ۴۷

چه موقع زن در برابر راه حل‌های مرد مقاومت می‌کند ۴۸

چه موقع مرد در برابر اصلاح طلبی زن مقاومت می‌کند ۵۰

فصل سوم

وقتی مردان به غار خویش پناه می‌برند و زن حرف می‌زند ۵۴

کنار آمدن با استرس و فشار روحی در مریخ و ونوس ۵۵

یافتن آرامش در غار ذهن ۵۶

عکس‌العمل زنان نسبت به غار ذهنی مردان ۵۸

احساس آرامش از طریق حرف زدن ۶۲

نیاز صحبت کردن زن با مرد و واکنش مردان در مقابل آنان ۶۳

چگونه مریخ‌ها و ونوسی‌ها به آرامش می‌رسند ۶۶

- ۶۷..... مریخی‌ها چه چیزی آموختند
- ۶۸..... ونوسی‌ها چه چیزی آموختند

فصل چهارم

- ۷۲..... چگونه به همسر خود انگیزه بدهیم
- ۷۳..... وقتی مرد زنی را دوست دارد
- ۷۵..... تفاوت‌های بین زن و مرد جذابیت بوجود می‌آورد
- ۷۶..... عشق به مریخی‌ها انگیزه می‌دهد
- ۷۸..... وقتی زن عاشق مرد می‌شود
- ۸۰..... ابراز علاقه بیش از حد، خسته کننده است
- ۸۱..... دوری از سرزنش دیگری
- ۸۲..... تعیین و رعایت محدودیتها
- ۸۶..... چگونه درخواست کنیم
- ۸۷..... ونوسی‌ها چگونه یاد گرفتند که برای خود ارزش قائل شوند
- ۸۸..... وقتی ونوسی آماده شد، مریخی از راه رسید
- ۹۰..... شیوه ابراز عشق و علاقه
- ۹۲..... انسان جایز الخطاست
- ۹۲..... مریخی‌ها به عشق احتیاج دارند

فصل پنجم

- ۹۶..... حرف زدن به زبان‌های مختلف
- ۹۷..... چگونگی ابراز احساسات
- ۹۸..... ده شکایت متداول خانم‌ها که معمولاً موجب سوء تفاهم می‌شود
- ۱۰۰..... وقتی که ونوسی‌ها حرف می‌زنند
- ۱۰۰..... فرهنگ اصطلاحات مریخی - ونوسی
- ۱۰۵..... وقتی که مریخی‌ها حرف نمی‌زنند

- ۱۰۶..... واکنش زن به سکوت شوهرش
- ۱۰۷..... درک کردن غار تنهایی ذهن
- ۱۰۸..... چرا مردها به غار تنهایی خود پناه می‌برند؟
- ۱۰۹..... چرا زن‌ها حرف می‌زنند؟
- ۱۱۰..... سوختن با اژدها
- ۱۱۱..... وقتی که مریخی‌ها حرف می‌زنند
- ۱۱۲..... شش جمله هشداردهنده و متداول
- ۱۱۳..... فرهنگ اصطلاحات مریخی - ونوسی
- ۱۱۵..... وقتی مردی به درون غار تنهایی‌اش می‌رود، چه کار باید کرد؟
- ۱۱۵..... چگونه مرد پناه برده به غار تنهایی‌اش را حمایت و کمک کنیم؟
- ۱۱۸..... چگونه حمایت خود را از یک مریخی نشان دهیم؟
- ۱۱۹..... چگونه می‌توان با توصیه یا انتقاد به مردی نزدیک شد؟
- ۱۲۱..... زمانی که مرد به کمک احتیاج ندارد
- ۱۲۳..... دلسوزی بیش از حد آزاردهنده و رنجش آوراست
- ۱۲۴..... داستان یک موفقیت
- ۱۲۵..... انجام تغییرات جزئی و کم
- ۱۲۷..... ایجاد ارتباط بدون سرزنش کردن
- ۱۲۹..... تقسیم وظایف و مسئولیت‌ها
- ۱۳۱..... سه کلمه جادویی به نشانه حمایت
- ۱۳۲..... چگونه می‌توان بدون سرزنش شنونده حرف‌های دیگران بود
- ۱۳۴..... هنر گوش دادن

فصل ششم

- ۱۳۸..... مردها چون کش هستند
- ۱۳۹..... آنچه زنان باید درباره مردان بدانند
- ۱۴۰..... چگونه رفتار مرد ناگهان تغییر می‌کند

- چرا مردها ناگهان کناره‌گیری می‌کنند؟ ۱۴۲
- چرا زنان وحشت می‌کنند؟ ۱۴۳
- چرا زن و شوهر به عشق هم شک می‌کنند؟ ۱۴۳
- تعبیر و تفسیر غلط زن‌ها از رفتار مردها ۱۴۴
- چرا وقتی زن‌ها نزدیک می‌شوند، مردها فاصله می‌گیرند؟ ۱۴۵
- زمان مناسب برای حرف زدن با مرد ۱۴۷
- چطور مردی را تشویق کنیم که حرف بزند؟ ۱۴۸
- زن‌ها، چگونه مردها را برای حرف زدن تحت فشار می‌گذارند؟ ۱۴۸
- چگونه می‌توان مرد را تشویق کرد که حرف بزند؟ ۱۴۹
- زمانی که مرد حرف نمی‌زند ۱۵۰
- گفتگوهای یک طرفه ۱۵۱
- چگونه می‌توان بدون تغییر از یکدیگر حمایت کرد؟ ۱۵۳
- وقتی مرد از زن فاصله نمی‌گیرد ۱۵۴
- استقلال بیشتر ۱۵۵
- معجزدهای ساده ۱۵۶
- چگونه زن مانع صمیمیت می‌شود؟ ۱۵۷
- تعقیب کردن ۱۵۷
- رفتارهای تنبیه آمیز ۱۵۸
- تأثیر گذشته‌های یک مرد بر چرخه صمیمیت او ۱۶۰
- زن و مردهای عاقل ۱۶۱

فصل هفتم

- زن‌ها همچون موج هستند ۱۶۴
- واکنش مردها به موج ۱۶۵
- بیهوده تلاش نکنید ۱۶۶
- مردها چگونه گیج می‌شوند ۱۶۷

تکرار بحث‌ها و گفتگوها.....	۱۶۸
درک نیاز.....	۱۷۰
زیرکی و بینش صحیح درباره اطمینان خاطر.....	۱۷۲
وقتی زن در داخل چاه احساس امنیت نمی‌کند.....	۱۷۳
خانه تکانی عاطفی.....	۱۷۴
مرد چگونه می‌تواند از زنی که در چاه است حمایت کند؟.....	۱۷۵
زن در چاه و مرد در غار است.....	۱۷۵
منطق مریخی‌ها و نوسی‌ها.....	۱۷۶
احساسات گذشته چگونه تداعی می‌شوند؟.....	۱۷۷
جریحه دار شدن احساسات.....	۱۷۸
عظمت دعوای زن و مرد.....	۱۷۸
رفع اختلاف سلیقه از طریق درک احساسات یکدیگر.....	۱۷۹
مرد هنگامی که آماده گوش کردن نیست باید چه کند؟.....	۱۸۱
سه شیوهی حمایت از زن زمانی که مرد می‌خواهد کنار بگیرد.....	۱۸۱
مرد به جای بحث کردن چه کار می‌تواند بکند؟.....	۱۸۲
زن به جای بحث کردن چه می‌تواند بکند؟.....	۱۸۳
پول چگونه می‌تواند مشکل آفرین شود؟.....	۱۸۴
پول نمی‌تواند نیازهای عاطفی انسان را رفع کند.....	۱۸۵
زن ثروتمند به خود حق می‌دهد که بیشتر از بقیه زن‌ها ناراحت شود.....	۱۸۶
عواطف مهم هستند.....	۱۸۷

فصل هشتم

پی بردن به نیازهای عاطفی احساسی متفاوت خود.....	۱۹۰
اشکال مختلف دوازده گانه عشق.....	۱۹۱
نیازهای عشقی اساسی زن و مرد.....	۱۹۲
درک نیازهای اساسی.....	۱۹۲

- شوالیه زره پوش ۱۹۷
- چگونه ممکن است شریک زندگی خود را برنجانیم ۱۹۹
- ناکامی در عشق ۲۰۱
- گوش دادن بدون عصبانیت ۲۰۳
- چگونه گوش بدهیم و عصبانی نشویم؟ ۲۰۳
- چگونه می‌توان به مرد قدرت بخشید؟ ۲۰۵
- به جای راهنمایی و توصیه، به مرد اعتماد کنید ۲۰۵
- مردها در مقابل تغییر مقاومت می‌کنند ۲۰۶
- دو نوع مرد، یک نوع رفتار ۲۰۷
- مردها نمی‌خواهند رفتارشان را تغییر بدهند ۲۰۷
- چگونه از فکر تغییر دادن مرد صرف‌نظر کنیم؟ ۲۰۸

فصل نهم

- چگونه از جر و بحث اجتناب کنیم ۲۱۲
- هنگام جر و بحث چه اتفاقی روی می‌دهد؟ ۲۱۳
- چرا در اثر مشاجره رنجش پیش می‌آید؟ ۲۱۴
- چهار شیوه جلوگیری از رنجش ۲۱۶
- تهدید و خشونت، اعتماد فرد مقابل را از بین می‌برد ۲۱۶
- دلایل جر و بحث زن و شوهرها ۲۱۹
- دلایل اصلی دعوای شوهرها ۲۲۰
- دلایل اصلی دعوای زن‌ها ۲۲۲
- ساختار یک اختلاف ۲۲۳
- چگونه مردها شرایط یک اختلاف را شروع می‌کنند ۲۲۶
- زن‌ها به چه دلیلی دعوا را شروع می‌کنند؟ ۲۲۷
- مردها در چه زمانی بیش از هر زمان دیگری نیاز دارند که همسرشان آن‌ها را تأیید کند؟ ۲۳۰

- چگونه می‌توان بدون درگیری درباره اختلاف نظرها صحبت کرد؟ ۲۳۱
- ساختار یک دعوا ۲۳۲
- در هنگام گرفتاری از یکدیگر حمایت کنیم ۲۳۸
- چگونه با ارتباط محبت آمیز جلوی اختلاف را بگیریم؟ ۲۴۰

فصل دهم

- جمع آوری امتیاز با جنس مخالف ۲۴۴
- ارزش و فایده کارهای کوچک ۲۴۷
- معجزه‌های کارهای کوچک ۲۵۵
- مرد به چه چیزهایی نیاز دارد ۲۵۵
- انتظار مرد از زن چیست؟ ۲۵۶
- تغییر جهت دادن به توانایی و توجه مرد ۲۵۶
- وقتی که مرد بیش از اندازه کار می‌کند ۲۵۸
- زن چگونه می‌تواند به مرد کمک کند؟ ۲۵۹
- زمانی که زن‌ها برای کارهای کوچک به مردها امتیاز می‌دهند ۲۵۹
- درمان آنفولانزای رنجش ۲۶۰
- زن چه کار می‌تواند بکند؟ ۲۶۱
- مرد چه کار می‌تواند بکند؟ ۲۶۲
- چرا مردها کمتر از خود مایه می‌گذارند؟ ۲۶۲
- مردها چگونه امتیاز می‌دهند؟ ۲۶۹
- زن‌ها چه زمانی می‌توانند امتیازات بیشتری به دست بیاورند؟ ۲۷۳
- چه کارهایی مرد را در موضع دفاعی قرار می‌دهد؟ ۲۷۴
- مردها چه زمانی به زن‌ها امتیاز منفی می‌دهند؟ ۲۷۵
- پیوسته تفاوت‌ها را به یاد داشته باشیم ۲۷۶

فصل یازدهم

- چگونگی در میان گذاشتن احساسات ناخوشایند ۲۷۸

۲۸۰	شیوه نوشتن نامه محبت آمیز
۲۸۴	نامه محبت آمیز وقتی که چیزی یا کاری را فراموش کرده اید
۲۸۵	نامه محبت آمیز درباره بی تفاوتی
۲۸۷	نامه محبت آمیز درباره دعوا
۲۸۹	نامه محبت آمیز درباره یأس
۲۹۲	چگونه نیازهای همسرمان را بشناسیم؟
۲۹۴	نامه محبت آمیز و پاسخ آن در وقتی که مرد مقاومت می کند
۲۹۷	وقتی که همسر پاسخ دوستانه نمی دهد چه باید کرد؟
۲۹۸	ایجاد شرایط مناسب برای مطرح کردن نامه های محبت آمیز
۲۹۹	دلیل نوشتن نامه را ذکر کنید
۲۹۹	دلیل گوش دادن به نامه را ذکر کنید
۳۰۰	نامه های محبت آمیز خلاصه شده
۳۰۱	زمان مناسب برای نوشتن نامه های محبت آمیز
۳۰۲	دلیل نیاز به نوشتن نامه های محبت آمیز
۳۰۲	انتظارات نامه های محبت آمیز خلاصه شده
۳۰۳	چگونگی برقراری ارتباط
۳۰۴	اگر گذشته ما تفاوت می کرد
۳۰۷	در نامه همه واقعیت ها را بنویسید
۳۰۸	علل تأثیر نوشتن نامه های محبت آمیز
۳۰۹	چگونه احساسی، احساس دیگر را پنهان می کند؟
۳۰۹	چگونه احساسات واقعی خود را پنهان یا کتمان کنیم؟
۳۱۰	آگاهی بر احساسات منفی و التیام بخشیدن به آن ها
۳۱۱	انسان چگونه از گذشته خود تأثیر می پذیرد؟
۳۱۲	تأثیر موقت عادت های ما بر احساسات منفی
۳۱۳	رمز خودیاری

۳۱۵	قدرت تنهایی
۳۱۶	قدرت صمیمیت
۳۱۶	برای دوست داشتن خود باید از بقیه محبت ببینیم
۳۱۷	قدرت گروه
۳۱۸	فرصت گوش دادن

فصل دوازدهم

۳۲۰	چگونگی درخواست کمک یا حمایت و کسب آن
۳۲۰	چرا زن‌ها از مردها حمایت نمی‌کنند؟
۳۲۴	انگیزه دادن به مرد
۳۲۶	درخواست غیرمستقیم زن و برداشت مرد
۳۲۸	روش صحیح درخواست از مردها
۳۳۳	اشتباهات متداول در پرسش‌ها
۳۳۵	برداشتهای ذهنی زن
۳۴۲	روابط سالم
۳۴۴	برنامه ریزی برای گرفتن پاسخ مثبت
۳۴۶	سکوت با ارزش
۳۴۹	دلایل حساسیت شدید مردها

فصل سیزدهم

۳۵۲	حفظ و ماندگاری جادوی عشق
۳۵۴	عواطف سرکوب شده دوباره بروز می‌کند
۳۵۵	زن و شوهر، در اوقات خوش با هم می‌جنگند
۳۵۵	نسبت‌های ۹۰ به ۱۰
۳۵۷	چگونه از هم حمایت کنیم؟
۳۵۸	نامه محبت آمیز
۳۵۸	ممکن است به دلیل دیگری ناراحت باشید

۳۶۰	واکنش به تأخیر افتاده و پاسخ به آن
۳۶۲	پایان دلخوری‌ها
۳۶۲	بحران توقعات
۳۶۳	افراد سالم هم به مشاوره احتیاج دارند
۳۶۴	فصول عشق
۳۶۴	بهار عشق:
۳۶۵	تابستان عشق:
۳۶۵	پائیز عشق:
۳۶۶	زمستان عشق:
۳۶۶	روابط موفقیت آمیز

مقدمه:

یک هفته پس از به دنیا آمدن دخترمان لورن، من و همسرم بانی، شدیداً خسته شده بودیم، هرشب لورن ما را از خواب بیدار می‌کرد. بانی در اثر زایمان درد داشت و از داروهای مسکن استفاده می‌کرد. او به سختی راه می‌رفت. پس از پنج روز که من به خاطر کمک به همسرم در خانه مانده بودم، تصمیم گرفتم به سرکار بروم، به نظر می‌رسید که حال همسرم بهتر شده است. پس از این که خانه را ترک کردم، او به یاد آورد که قرص مسکن می‌خواهد و به جای این که به من تلفن بزند، از یکی از برادرانم که بیشتر به خرید می‌رفت، خواست که برایش قرص تهیه کند. برادرم هم فراموش کرد قرص را بگیرد. در نتیجه، بانی تمام روز را درد کشید، درست مثل این که دوباره وضع حمل کند. به هر حال همسرم روز بسیار سختی را سپری کرده بود و وقتی که من به خانه برگشتم، او بسیار ناراحت بود. من دلیل ناراحتی او را نفهمیدم

و اشتباهاً فکر کردم که او مرا مقصر می‌داند. او گفت: "من تمام روز را درد کشیدم... احتیاج به مسکن داشتم. درمانده شد بودم و هیچکس به فکر من نبود. من با حالت تدافعی گفتم: "چرا به من زنگ نزدی؟" او گفت: "به برادرت گفتم، اما او فراموش کرد! من تمام روز منتظر بودم که او برگردد و برایم قرص بیاورد. به نظر تو باید چه کار می‌کردم؟ من به زحمت راه می‌رفتم، کمی هم به من حق بده!"

در این موقع من از کوره در رفتم، آنروز خیلی عصبی بودم و از این که او مرا سرزنش می‌کرد، ناراحت بودم.

در حالی که من حتی از درد او هم اطلاعی نداشتم. پس از مدتی که با هم جروب‌بحث کردیم، خسته و عصبی شدم. به اندازه کافی حرف شنیده بودم. هر دو به انتهای خط رسیده بودیم. در این لحظه موضوعی پیش آمد که زندگی مرا تغییر داد.

بانی گفت: "صبرکن، خواهش می‌کنم مرا ترک نکن. من الان بیش از هر زمان دیگری به تو احتیاج دارم. من درد دارم و چند روز اخیر، استراحت نکرده‌ام. لطفاً به من گوش کن"

من برای لحظه‌ای تأمل کردم و به حرف‌های او گوش دادم. او گفت: "جان گری، تو دوست خوش خلق و خوب من هستی! من تا موقعی که بانی دوست داشتم و عاشق تو هستم، تو اینجا می‌مانی، اما به محض این که من بی‌حوصله باشم، فوراً اینجا را ترک می‌کنی."

پس ساکت شد و شروع به گریه کرد. لحن صدایش تغییر کرد و گفت:

من الان درد دارم. دیگر مثل سابق سالم نیستم و نمی‌تونم به تو برسم، در حال حاضر من بیشتر به تو احتیاج دارم. خواهش می‌کنم نرو. من برگشتم و ساکت کنار او نشستم. او سرش را بر روی شانه من گذاشت و شروع به گریه کرد. پس از چند دقیقه، او از من به خاطر این که ترکش نکرده بودم، تشکر کرد و به من گفت که نیاز به محبتم دارد. من در آن لحظه تازه به معنی واقعی عشق، عشق مطلق و بی‌چون و چرا پی بردم. من همیشه فکر می‌کردم که خودم عاشق پیشه هستم. اما حق با همسر من بود. من رفیق روزهای خوشی او بودم. تا وقتی که او زیبا و سر حال بود، به او عشق می‌ورزیدم اما وقتی ناراحت یا عصبانی بود، احساس می‌کردم مقصرم و سپس جروب‌بحث می‌کردم و یا این که از او فاصله می‌گرفتم.

آن روز برای اولین بار، من در آن شرایط او را تنها گذاشتم. من ماندم و او احساس خوبی داشت. وقتی او واقعاً به من احتیاج داشت، در ابراز علاقه به او و از خود گذشتگی موفق شدم. این احساس درست مانند عشق واقعی بود، توجه کردن به شخص دیگر. آن لحظه بود که به عشقمان ایمان آوردم. زمانی که همسر من به آن احتیاج داشت، این احساس در من بوجود آمده بود. من از این که چطور به این راحتی از همسر حمایت کرده بودم، تعجب کردم. اما این اتفاق چطور رخ داده بود؟ درست وقتی همسر من به من احتیاج داشت، من بیرون رفته و او را تنها گذاشته بودم. یک زن از روی غریزه درک می‌کرد که بانی به چه

چیز احتیاج داشته، اما به عنوان یک مرد، متوجه نشدم که نوازش کردن و گوش دادن به حرف‌های او، چقدر درنظر همسر مهم و با ارزش است. من با شناخت این تفاوت‌ها، روش جدیدی را در رابطه با همسرم یاد گرفتم. هرگز نمی‌توانستم باور کنم که بتوانم به این راحتی، اختلافاتمان را حل کنیم.

در ازدواج اولم، من در شرایط سخت، غیرمنصفانه و متفاوت رفتار می‌کردم، زیرا من واقعاً نمی‌دانستم که باید چه کار کنم و چه رفتاری داشته باشم. در نتیجه، ازدواج اول من بسیار دردناک و مشکل ساز بود. این حادثه برای من روشن کرد که چطور می‌توانم این خصوصیات را تغییر دهم.

با الهام از این ماجرا به مدت هفت سال درباری رابطه‌ی زن و مرد تحقیق کرده و نتیجه آن را به صورت کتاب فوق جمع آوری کردم. وقتی عملاً بسیاری از مسائل را آموختم و به ویژه این که زنان و مردان چه تفاوت‌هایی با یکدیگر دارند، ناگهان به این نتیجه رسیدم که زندگی مشترک لزوماً نباید با این همه کشمکش و جروبخت همراه باشد. با آگاهی جدید از تفاوت‌های زن و مرد، من و بانی توانستیم روابطمان را اصلاح کرده و از یکدیگر بیشتر لذت ببریم. با ادامه بررسی و کشف تفاوت‌هایمان، راههای جدیدی را برای بهبود همه جوانب رابطه مان پیدا کردیم. ما روشهایی را در روابط زناشویی آموختیم که پدران و مادران "والدین" ما هیچوقت از آنها اطلاعی

نداشتند و به همین دلیل نمی‌توانستند مثل ما فکر کنند. وقتی این بینش جدید را با افرادی که برای مشاوره به من مراجعه می‌کردند در میان گذاشتم، روابط آن‌ها نیز متحول و گوناگون شد. در اصل هزاران نفر از کسانی که در همایش‌های هفتگی شرکت می‌کردند، توانستند یک شبه روابط زناشویی خود را دگرگون کنند. اکنون پس از گذشت هفت سال از برگزاری این همایش‌ها هنوز زن و شوهرها از فواید موفقیت‌آمیز آن صحبت می‌کنند، هنوز هم عکسهایی از زوجهای خوشبخت به همراه فرزندان‌شان برای من ارسال می‌شود. آن‌ها در نامه‌های خود از من به خاطر این که زندگی مشترک آن‌ها را نجات داده و حفظ کرده‌ام، تشکر می‌کنند. اگر چه عشق و علاقه آن‌ها باعث حفظ زندگی مشترکشان شده است، ولی بی‌تردید بدون شناخت عمیق از جنس مخالف، زندگی آن‌ها به طلاق و جدایی ختم می‌شد.

سوزان و جیم نه سال است که با هم ازدواج کرده‌اند. مانند بیشتر زوجها، آن‌ها زندگی مشترکشان را با عشق و علاقه به یکدیگر آغاز کردند، اما پس از گذشت چند سال، زمانی که دلسردی و ناامیدی بر زندگی آن‌ها سایه انداخت و اشتیاق و علاقه شدید خود را به یکدیگر از دست دادند، تصمیم به ترک یکدیگر گرفتند. با این وجود، قبل از این که آن‌ها از یکدیگر جدا شوند، در همایش هفتگی روابط زناشویی شرکت کردند. سوزان گفت: «ما هرکاری که می‌توانستیم برای بهبود روابطمان انجام دادیم، اما بی‌نتیجه بود. ما واقعاً با یکدیگر اختلاف داریم. در

جریان همایش، آن دو با کمال تعجب دریافتند که تفاوت‌های آن‌ها نه تنها طبیعی است، بلکه باید در انتظار چنین تفاوت‌هایی باشند. وقتی آن‌ها در یافتن که سایر زوجها نیز با مسائل مشابهی روبرو هستند، آرام گرفتند. در مدت دو روز، سوزان و جیم به درک و شناخت کاملاً جدید از رابطه زن و مرد دست یافتند.

آن‌ها دوباره عشق و علاقه به یکدیگر را احساس کردند و روابط زناشویی شان به طرز اعجاب انگیزی تغییر کرد. طولی نکشید که از طلاق منصرف شدند و تصمیم گرفتند باقیمانده عمرشان را در کنار یکدیگر بگذارند. جیم گفت: این آگاهی درباره تفاوت‌هایمان، همسرم را به من بازگرداند. این بهترین هدیه‌ای بود که من می‌توانستم دریافت کنم. ما یکبار دیگر عاشق هم شدیم و به یکدیگر علاقه پیدا کردیم. شش سال بعد، وقتی مرا برای دیدن خانواده و خانه جدیدشان دعوت کردند، هنوز عاشق یکدیگر بودند و هنوز از من برای کمک به آن‌ها در شناخت یکدیگر و حفظ زندگی مشترکشان، سپاسگزار بودند. گرچه تقریباً همه مردم تفاوت‌های بین زنان و مردان را باور دارند، اما هنوز اکثر افراد درک صحیحی از این تفاوت‌ها ندارند. طی ده سال گذشته کتاب‌های بسیاری در این زمینه تألیف و به چاپ رسیده که همگی آن‌ها سعی داشتند این تفاوت‌ها را بیان کنند. اما علیرغم توصیه‌های مهم ارایه شده، بسیاری از این کتاب‌ها یک سنگر هستند و متأسفانه بدگمانی‌ها را دامن زده و باعث رنجش طرفین می‌شوند. در این کتاب‌ها معمولاً یکی

از زوجها قربانی دیگری می‌شود. در این شرایط به توصیه و راهنمایی مؤثری برای درک صحیح تفاوت‌ها بین زن و مرد، نیاز است.

برای بهبود روابط زوجها لازم است به درک تفاوت‌هایمان که باعث افزایش عزت نفس و شأن و مقام شخصی، اطمینان و اعتماد دوجانبه، مسئولیت‌پذیری شخصی، تشریک مساعی و محبت بیشتر می‌شود، توجه داشته باشیم. من پس از مصاحبه با بیش از ۲۵۰۰۰ شرکت‌کننده در همایش‌های روابط زنانشویی، توانستم به نکات مثبتی درباره تفاوت‌های بین زن و مرد دست یابم. با شناخت این تفاوت‌ها، دیوارهای رنجش و بی‌اعتمادی فرو می‌ریزد.

با گشودن دروازه قلب، حس از خودگذشتگی و میل به بخشیدن در شما افزایش می‌یابد و به عشق و اعتماد دست می‌یابید. امیدوارم این آگاهی جدید به فراسوی رهنمودهای آرایه شده در این کتاب دست یابید و بتوانید با همسران با محبت و علاقه بیشتری برخورد کنید.

تمام اصول مندرج در این کتاب آزمایش شده است. بیش از نود درصد از ۲۵۰۰۰ نفری که در جلسات شرکت کرده و به سؤالات پاسخ داده اند، با اشتیاق این توصیفات را تأیید کرده اند. اگر هنگام خواندن این کتاب به علامت تأیید سرتکان داده و گفتیم: «بله، بله، انگار دقیقاً درباره من صحبت می‌کنید»، بدانید که شما تنها نیستید. شما هم همان طور که دیگران از اصول مندرج در این کتاب سود برده‌اند، می‌توانید از آن استفاده کنید.

کتاب مردان مریخی، زنان ونوسی شیوه‌های جدید کاهش تنش در روابط زناشویی و ایجاد عشق و محبت بیشتر، به کمک درک تفاوت‌های بین زن و مرد، را آشکار کرده و مورد بررسی قرار می‌دهد. در این کتاب پیشنهادهایی عملی در مورد کاهش ناراحتی‌ها و ناامیدی‌ها ارائه داده‌ایم که موجب بوجود آمدن شادی و صمیمیت بیشتر می‌شود. روابط زناشویی نباید تا این حد ناخوشایند و پرتنش باشد. همه کشمکش‌ها و رنجش‌ها، ناشی از عدم درک یکدیگر می‌باشد. درست به همین علت است که بسیاری از افراد از روابطشان ناراحتند. آن‌ها یکدیگر را بسیار دوست دارند، اما وقتی مشکلی پیش می‌آید، نمی‌دانند چه کاری انجام دهند. شما می‌توانید با درک و شناخت این که زنان و مردان کاملاً با هم تفاوت دارند، روشهای جدید دست یابی به روابط موفق، گوش کردن به حرف‌های یکدیگر و حمایت از طرف مقابل را بیاموزید و به این ترتیب عشق و محبتی را که استحقاق آنرا دارید، بوجود آورید. پس از خواندن این کتاب در می‌یابید که بدون خواندن این کتاب هرگز نمی‌توان به روابط زناشویی موفق دست یافت. کتاب مردان مریخی، زنان ونوسی، راهنمایی برای روابط زناشویی عاشقانه و محبت آمیز است. این کتاب به شما نشان می‌دهد که چقدر زن و مرد در تمام موارد زندگی شان با یکدیگر اختلاف نظر دارند. نه تنها زن و مرد در روابطشان با یکدیگر متفاوتند، بلکه در فکر کردن، احساسات، ادراک، عکس العمل نشان دادن، عشق، خواسته‌ها، نیازها و قدردانی

کردن نیز با یکدیگر فرق دارند. در واقع به نظر می‌رسد که آن‌ها از دو سیاره مختلف هستند، به زبان‌های متفاوتی صحبت می‌کنند و خوراک آن‌ها با هم فرق می‌کند. این کتاب با افزایش درک تفاوت‌هایمان به ما کمک می‌کند تا ناراحتی‌هایی که از رفتارمان با یکدیگر بوجود می‌آید را حل و فصل کنیم و برای شناخت طرف مقابل خود تلاش کنیم. عدم درک و شناخت یکدیگر موجب تفرقه و فاصله گرفتن از یکدیگر می‌شود و انتظارات نامعقول به راحتی به خواسته‌های معقول تبدیل می‌شود. اگر به خاطر بسپارید که همسران با شما فرق دارد و از سیاره دیگری آمده، می‌توانید به آرامش برسید و به جای این که در برابر او مقاومت کنید و یا بخواهید رفتارهای او را تغییر دهید با او کنار می‌آیید. مهم‌تر از همه این که در سرتاسر این کتاب شما تکنیک‌های عملی برای حل و فصل مسائلی که ناشی از تفاوت‌های بین زنان و مردان است را می‌آموزید. این کتاب نه تنها تجزیه و تحلیلی نظری از تفاوت‌های جسمانی است، بلکه راهنمایی‌های عملی لازم برای این که در روابط زناشویی خود موفق باشید را به شما ارائه می‌دهد. حقیقت و درستی این اصول را باید خودتان تحقیق کنید و صحت و سقم آن‌ها را از طریق تجارب خود بسنجید. این اصول به شما کمک می‌کند که همواره خودتان باشید و اعتماد به نفس خود را در روابط خویش با دیگران حفظ کنید.

در پاسخ به رهنمودهایی که در این کتاب آمده است اغلب مردان

می‌گویند این حرف‌ها دقیقاً در مورد من تصدیق می‌کند. گاهش اوقات شک می‌کنم که آیا زندگینامه خصوصی من را نوشته‌اید.

زن‌ها نیز اغلب می‌گویند: «سرانجام شوهرم دارد به حرف‌های من گوش می‌کند. دیگر نباید برای رسیدن به خواسته‌هایم با او بجنگم. وقتی شما اختلاف را تشریح می‌کنید شوهرم همه چیز را می‌فهمد، متشکرم. اینها فقط قطره‌ای از دریای اطلاعاتی است که مردم بعد از فهمیدن این موضوع که مردان از مریخ هستند و زنان از ونوس، بدان دست یافته‌اند. نتایج حاصله از این درک جدید راجع به خصوصیات مردان و زنان، نه فقط جالب و شگفت‌انگیز، بلکه پایدار و همیشگی است. بدون شک سفر اکتشافی روابط عاشقانه در بعضی مواقع ممکن است سنگلاخی و دشوار باشد. مشکلات اجتناب‌ناپذیر است. اما این مشکلات هم می‌تواند منشأ کدورت و ناراحتی باشد، هم فرصتی برای عمیق‌تر کردن صمیمیت، دلسوزی و عشق. البته رهنمودهای این کتاب نمی‌تواند همه مشکلات شما را خلق الساعه حل کند. با این آگاهی و بصیرت جدید، مجهز به ابزاری می‌شوید که به کمک آن می‌توانید عشق را در زندگی خود محافظت کنید و با همسر خود به داد و ستد محبت بپردازید. من در این کتاب راجع به مردان و زنان، اصول کلی را بیان کرده‌ام. احتمالاً برخی از خصوصیات که برشمرده‌ام ممکن است در مورد شما چندان مصداق نداشته باشد. به هر حال همگی ما از نظر خصوصیات انسانی منحصر به فرد هستیم و تجارب متفاوت و یگانه‌ای

داریم. در بعضی از همایش‌هایم افراد و زن و شوهرهایی به من مراجعه می‌کنند و اظهار می‌دارند که خصوصیات و رفتاری که من مثلاً در مورد مردها در این کتاب گفته‌ام در مورد آن‌ها کاملاً برعکس است و اصلاً صدق نمی‌کند. در جواب به این افراد باید بگویم که هرگاه به چنین مواردی برخورد کردید به مطلب اعتنایی نکنید و از آن رد شوید یا با دقت بیشتری به خصوصیات ذاتی خود نظر بيفکنید. بسیاری از مردان خصوصیات مردانه خود را انکار می‌کنند تا دوست داشتنی تر جلوه کنند. به طریق مشابه بسیاری از زنان نیز ویژگی‌های زنانه خود را انکار می‌کنند تا بتوانند کارهایی را که خصوصیات مردانه را طلب می‌کند بدست آورند. اگر این موضوع در مورد شما صدق می‌کند بهتر است به توصیه‌ها و پیشنهادات این کتاب عمل کنید تا فقط در روابط خود شوروهیجان بیشتری ایجاد کنید البته خصوصیات مردانه و زنانه خویش را نیز تعادل بخشید. در این کتاب من مستقیماً به این سؤال که چرا مردان و زنان با هم تفاوت دارند پاسخ نداده‌ام، این سؤال پیچیده‌ای است که باید از لحاظ بیولوژیک، روابط زنانشویی، تحصیلات، ژنتیک و وضعیت فرهنگی مورد تحلیل قرار گیرد.

اگر چه این کتاب اطلاعات بسیار ذی‌قیمتی در زمینه حل مشکلات خانوادگی و غیره در اختیار شما قرار می‌دهد اما هرگز نمی‌تواند جایگزین مشاوره روانشناسی را بگیرد. حتی افرادی که از بهداشت روانی بسیار خوبی نیز برخوردار هستند هر چندگاه یک بار نیاز به

مشاوره دارند. من شخصاً به تأثیرات مثبت و نیرومندی که از شرکت در جلسات گروهی درمان، مشاوره، ازدواج و غیره عاید فرد می‌شود، خیلی اعتقاد دارم. البته مکرراً از بعضی‌ها شنیده‌ام که نظرات جدید مطرح شده در این کتاب برای آن‌ها خیلی سودمندتر از سالها کاردرمانی بوده است. اما من معتقدم آن کارهای درمانی زمینه لازم را برای بکارگیری موفق این رهنمودها فراهم کرده است. به هر حال اگر بعد از سالها کار درمانی و شرکت در گروههای مشاوره و درمان، هنوز هم نیاز به یک چشم انداز مثبت از روابط انسانی سالم دارید این کتاب می‌تواند به شما کمک کند. از طرف دیگر، حتی چنانچه گذشته‌ای بسیار شیرین و سرشار از عشق و محبتی را گذرانده اید باز هم چون زمان تغییر کرده است برای برقراری روابط مثبت با دیگران، نیاز به روشی نوین دارید. تنها پاسخ منحنی و رنج آوری که در طی این سالها دریافت کردم این بود که کسی در نامه خود برایم نوشته بودای کاش کسی این حرف‌ها را قبلاً به من می‌زد. اما من باز هم معتقدم که برای افزایش عشق در زندگی، هیچ وقت دیر نیست. فقط باید روش جدید را بیاموزید. با مطالعه این کتاب می‌توانید زندگی را سرشار از عشق و خرد کنید، آمار طلاق را کاهش دهید و بر تعداد ازدواج‌های شاد و موفق بیفزایید تا فرزندان تان زندگی بهتری داشته باشند.

جان گری

۱۵ نوامبر ۱۹۹۱