

بنام خداوند بخشنده مهربان

شاه راه مریخ به ونوس دو طرفه است

مرضیه جراحی

کتابی مختصر و مفید برای شناخت نیازهای اساسی، عاطفی زن و مرد

و بهبود روابط زناشویی



سرشناسه: جراحی، مرضیه، ۱۳۵۹-.

عنوان و نام پدیدآور: ساد راه مریخ به ونوس دوطرفه است تألیف و گردآوری: مرضیه جراحی

مشخصات نشر: تهران، نشر نسیم، ۱۳۸۹.

مشخصات ظاهری: ۱۰۹ص

شابک: ۹۷۸ ۶۰۰-۹۲۱۵۹-۱۰۱۱

وضعیت فهرست نویسی: فیفا

موضوع: زناشویی-روابط

موضوع: زنان-روانشناسی

موضوع: مردان-روانشناسی

رده بندی کنگره: ۱۳۸۹ ش ۴۲ HVQ

رده بندی دیویی: ۶۴۶۷۸

شماره کتابشناسی ملی: ۶۹۷-۲۲۴



شاد راد مریخ به ونوس دو طرفه است

تألیف و گردآوری: مرضیه جراحی

طراح جلد: مرتضی حق بین

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۱۵۹-۱-۱

چاپ اول ۱۳۸۹

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۴۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ و مختص انتشارات تبسم است

تلفن مرکز پخش: ۷۷۶۰۸۲۷۹ - ۰۹۱۹۸۱۱۲۳۸۳

۷	مقدمه:
۱۹	فصل اول: زنان به توجه و مردان به اعتماد نیاز دارند
۲۷	توصیه به ونوسی ها
۳۱	توصیه به مریخی ها
۳۹	فصل دوم: زنان به درک و مردان به پذیرش نیاز دارند
۴۵	توصیه به ونوسی ها
۴۸	توصیه به مریخی ها
۵۱	فصل سوم: زنان به احترام و مردان به قدردانی نیاز دارند
۶۰	توصیه به ونوسی ها
۶۳	توصیه به مریخی ها
۶۷	فصل چهارم: زنان به عشق ورزی و مردان به تحسین نیاز دارد
۷۷	توصیه به ونوسی ها
۷۸	توصیه به مریخی ها
۸۳	فصل پنجم: زنان به اعتماد و مردان به تایید نیاز دارند
۹۰	توصیه به ونوسی ها
۹۲	توصیه به مریخی ها

فصل ششم: زنان به اطمینان و مردان به تشویق نیاز دارند..... ۹۷

توصیه به ونوسی ها ۱۰۵

توصیه به مریخی ها ۱۰۷

سخن پایانی ۱۰۹

www.ketab.ir

مقدمه

به جرأت می توان گفت که از آرزوهای بزرگ هر فردی در عصر حاضر، داشتن تجربه ازدواجی موفق و پایدار و به دنبال آن لذت بردن از یک زندگی ایده آل و شیرین در کنار فرد دلخواه به عنوان شریک زندگی است.

نمی دانم شما اکنون در چه موقعیتی قرار دارید آیا ازدواج کرده اید یا هنوز مجرد هستید؟ آیا فرد خاصی را برای ازدواج و در نقش همسر آینده خود در نظر گرفته اید؟ و یا...

در هر صورت ما بر این باوریم که تمامی شما شایسته آن هستید که در ازدواجی موفق، از رابطه ای شیرین لذت ببرید. بی تردید مطالعه و کاربرد نکته های گفته شده در کتاب حاضر می تواند زمینه را در جهت ایجاد مهارت های اساسی لازم برای داشتن یک زندگی ایده آل و موفق در شما به وجود آورد و از طرفی نیز به طور قطع می تواند شما را در جهت شناخت موانع موجود بر سر راه عشق و نزدیکی واقعی بین شما و شریک زندگی تان یاری رساند.

شاید نام این کتاب، برای شما کمی آشنا به نظر برسد. کاملاً درست است، متن این کتاب در واقع شالوده اصلی یکی از پرفروش ترین اثرهای دکتر جان گری در زمینه بهبود روابط زناشویی طی دو دهه گذشته است که به

طور قطع اگر آن را تاکنون مطالعه نکرده باشید، دست کم اسم آن را شنیده اید «مردان مریخی و زنان ونوسی».

اگر به هردلیلی، ازجمله حجم زیاد کتاب و نداشتن فرصت کافی برای مطالعه و... موفق به مطالعه آن نشده اید به شما عزیزان توصیه می کنم کتاب حاضر را که با متنی ساده و قابل درک برای شما تألیف و گردآوری شده، با دقت مطالعه کرده و سعی کنید که اصول و نکات کلیدی ذکر شده را به خاطر سپرده و آنها را در زندگی مشترک خود به کار ببندید، ضمن این که ما در آغاز بحث، برای آن دسته از شما عزیزانی که به هر دلیلی هیچ گونه آشنایی با مبحث اصلی این کتاب ندارید، توضیحاتی مختصر داده ایم.

هر روز شاهدیم که هزاران زن و مرد در جهان با یکدیگر پیوند زناشویی می بندند اما بعد از مدتی به گونه ای تأسف انگیز به این نتیجه می رسند که باید از یکدیگر جدا شوند. به دنبال این نتیجه گیری با گذشت مدت زمانی، به طلاق تن درمی دهند. البته از این میان عده ای هم به دلایل مختلف مثل احساس وفاداری یا ترس از شروع یک زندگی دوباره و یا به دلیل تعهد به فرزندان و داشتن احساسات عمیق پدرانه و مادرانه به اجبار به زندگی زناشویی خود ادامه می دهند بدون این که کوچک ترین احساس علاقه ای نسبت به طرف مقابل از خود داشته باشند. علت چیست؟

در پاسخ به این سؤال می توان گفت در واقع این مهم نیست که دو طرف چقدر هم را دوست داشته باشند بلکه آنچه اهمیت دارد، آگاه شدن و درک این موضوع از سوی زن و مرد است که هر یک از آنها دارای عقاید و نیازهای گوناگونی هستند و چنان به شیوه ای متفاوت به مسائل زندگی نگاه می کنند که درست گویی از دو ستاره جدا یعنی مریخ (ستاره مردان) و ونوس (ستاره زنان) به روی زمین آمده اند.

اگر هر یک از شما به عنوان موجوداتی مریخی یا ونوسی، این تفاوت در نیازها را درک کنید و به گونه ای کاملاً هنرمندانه در صدد رفع نیازهای عاطفی و اساسی شریک زندگی خود برآید، مسائل به راحتی حل خواهند شد.

در اغلب موارد زن و شوهر پس از عبور از ماه های همچون عسل اوایل زندگی به کلی از یاد می برند که کاملاً با هم تفاوت دارند، به همین دلیل پس از مدتی که زندگی روال عادی به خود گرفت، مردها از همسران خود انتظار دارند که در مورد مسائل گوناگون، درست مانند آنها فکر کنند و زنان نیز چنین انتظار مشابهی را از طرف مقابل دارند و به همین دلیل، هر دو طرف پس از مدتی به افرادی پر توقع و بی حوصله تبدیل می شوند که تحمل حضور یکدیگر را ندارند.

حال شاید از خود بپرسید این نیازهای عاطفی و اساسی متفاوت در وجود زن و مرد شامل چه مواردی می باشند؟

دکتر جان گری این دسته از نیازها را ۱۰ نیازهای عاشقانه اساسی نامیده است که در ادامه توضیح داده می شود.

نیازهای عاطفی اساسی زن	نیازهای عاطفی اساسی مرد
علاقه (توجه)	اعتماد
درک	پذیرش (باور)
احترام	قدردانی
عشق ورزی	تحسین
اعتبار	تأیید
اطمینان خاطر (امنیت)	تشویق

هر یک از زن و مرد دارای شش گونه نیاز اصلی در زندگی مشترک هستند، یعنی در واقع آنها دوازده گونه نیاز اساسی عاشقانه دارند که در جدول بالا نشان داده ایم.

همان گونه که در شکل فوق مشاهده می کنید، از جمله نیازهای اولیه عاطفی و عاشقانه مردان (مریخی ها) نیاز به اعتماد، پذیرش، قدردانی، تحسین، تأیید و تشویق است. از سوی دیگر، زنان (ونوسی ها) نیز در درجه اول نیازمند توجه، درک، احترام، عشق ورزی، اعتبار و امنیت می باشند.

شما با مطالعه شش فصل این کتاب که به ترتیب به توضیح این نیازها به شکلی دو جانبه پرداخته است قادر خواهید بود با شریک لحظه های زندگی خود که گویی از شماره ای دیگر آمده، به شکلی رفتار کنید تا ضمن برطرف ساختن نیازهای عاطفی اولیه او بتوانید زندگی ایده ال و عاشقانه خود را برای سال های متمادی تداوم بخشید.

لازم به ذکر است که اشاره ما به شش گونه نیاز اساسی و عاشقانه زن به این معنا نیست که مرد دیگر به آن شش مورد که بیشتر متعلق به ونوسی هاست، هیچ گونه نیازی ندارد، بلکه مرد هم در هر صورت به توجه، درک، احترام، عشق ورزی و امنیت نیازمند است با این تفاوت که این نیازها در مردان اولویت چندانی ندارند یعنی در درجه اول باید نیازهای اعتماد، پذیرش، قدردانی، تحسین و تأیید را در آنها برطرف نمود و سپس به فکر برطرف کردن سایر نیازهای عاطفی آنها بود.

ناگفته نماند که در مورد ونوسی ها نیز این مطلب به طور کامل صادق است یعنی آنها نیز به شش گونه نیاز اساسی که در مورد مردان ذکر کردیم نیازمند هستند البته رفع آنها در اولویت های بعدی قرار می گیرد اما آنچه روشن است این است که در نهایت، هر دو موجود فضایی ما در زندگی مشترک یا یکدیگر، به رفع هر دوازده گونه نیاز اساسی عاطفی و عاشقانه نیازمند می باشند.

اما اگر شما مریخی و ونوسی عزیز بدانید که آگاه شدن و درک هر کدام از نیازهای اساسی در مورد شریک زندگی تان و پاسخگویی به آنها تا چه اندازه می تواند باعث بهبود روابط زناشویی شما گردد، با دقت هر چه بیشتر به مطالعه این فصل ها می پردازید و با تمام وجود راه کارهای داده شده در آن را در زندگی مشترک خود، به کار می گیرید.

لازم به توضیح است که ما در هر فصل از کتاب حاضر دو نیاز از نیازهای اساسی را به ترتیب اولویت (که یک نیاز اساسی عاطفی در زن و یک نیاز اساسی عاشقانه در مرد را شامل می شود) مورد بررسی قرار خواهیم داد.

قبل از آغاز مطالعه این کتاب، ذکر چند نکته اساسی و مهم در راستای شناختی جامع از این دو موجود متفاوت (مرد و زن) لازم به نظر می رسد ضمن این که بیان این چند نکته، در واقع کل مباحث مربوط به نیازهای

مطرح شده در این شش فصل را نیز تحت الاشعاع خود قرار می دهد و مطالعه و آگاه شدن از آنها می تواند شما را در درک هر چه بهتر مطالب کتاب یاری رساند.

نکته اول

بیشتر وقت ها شش گونه نیاز اساسی عاشقانه در ونوسی ها، در شکل رفتاری درست از سوی همسر مریخی شان قابل رفع است و آن هم داشتن هنر «خوب گوش دادن» می باشد.

در واقع می توان چنین عنوان کرد که برای یک ونوسی هیچ چیز لذت بخش تر از آن نیست که همسرش با دقت به سخنان او گوش دهد.

از سوی دیگر ارضای شش گونه نیاز اساسی مرد نیز زمانی امکان پذیر است که هیچ گاه در صدد «تغییر دادن» جوانب شخصیتی و رفتاری او نباشیم و او را همان گونه که هست بپذیریم تا حس «از دست دادن استقلال و آزادی شخصی» او را احاطه نکند.

نکته دوم

هر یک از زن و مرد در شرایط رویارویی با مشکلات عکس العمل های متفاوتی از خود نشان می دهند. به طور معمول مریخی ها در چنین

شرایطی به دنبال جای دنج و خلوتی می گردند که به آنجا پناه برده و مدتی را در تنهایی و سکوت به سر ببرند. به اصطلاح آنها دوست دارند به غار تنهایی خود بروند تا کمی سرحال تر شوند.

اما ونوسی ها، به هنگام مواجه شدن با شرایط نا مساعد، موج احساسات و عواطف شان ناگهان فروکش می کند و بی درنگ، به اعماق چاه احساسات خود فرو می روند.

اصطلاح غار تنهایی مردان، چاه احساسی زنان و پدیده موج مانند بودن احساسات ونوسی ها را به خاطر بسپارید.

در توضیح این دو اصطلاح ذکر این نکته لازم به نظر می رسد که بدانید مریخی ها به هیچ عنوان دوست ندارند به هنگام رفتن به غار تنهایی خود، کسی آنها را دنبال کند و یا به فکر این باشد که او را از غار تنهایی اش، بیرون بکشد. اما برعکس زنان دوست دارند در آن لحظاتی که به چاه خود فرو می روند همسرشان به دنبال آنها به چاه برود و او را با خود بیرون بکشد.

- در نظر داشته باشید که اصولاً زنان شاغل بیشتر از زنان خانه دار نیاز به پایین آوردن موج احساسات خود و یا رفتن به چاه احساسی را پیدا می کنند یعنی بیشتر ممکن است از لحاظ عاطفی و احساسی متزلزل و یا حساس باشند .

- معمولاً مردانی که در محیط کاری با تنش و اضطراب زیادی مواجه هستند و یا به نوعی دارای شغلی پر مسئولیت می باشند، خیلی بیش تر از مردانی که دارای شغلی ساده و کم مسئولیت هستند، نیاز به رفتن به غار تنهایی و دور شدن از جمع را دارند.

نکته سوم

اصطلاح دیگری که در مورد میل به دوری مردان از زنان توسط دکتر جان گری مورد استفاده قرار گرفته، پدیده کش مانند بودن آنان است. به این صورت که مردان در برخی مواقع دوست دارند درست همانند تکه ای کش که کشیده شده باشد، از زندگی روزمره و معمولی خود و همچنین افراد فاصله بگیرند.

در مورد تمایل مریخی ها در رفتن به غار تنهایی و پدیده کش آمدن آنها، تنها نکته ای را که ونوسی ها باید به آن توجه داشته باشند این است که سعی نمایند آنها را کاملاً به حال خود رها کنند، چرا که بعد گذشت مدت زمانی که آنها توانستند با تنش های درونی خود در خلوت، وداع کنند و راه حلی برای رفع آنها بیابند، درست مانند کشی که ناگهان رها شده باشد با شدت هرچه بیش تر به موضع نخستین خود باز گشته و حتی خیلی

بانشاط تر و عاشق تر از قبل به نظر خواهند رسید. البته اگر به توصیه فوق عمل کرده و در پی تحریک و تعقیب آنها در چنین مواقعی بر نیایید.

مریخی ها نیز باید توجه داشته باشند، در مواقعی که زن نیز از نظر احساسی مانند موجی به قعر دریا فرو می رود و یا به تعبیری دیگر در حال پایین رفتن به قعر چاه احساسات خود است تنها هدیه بزرگی که نیازمند به آن است، همدردی و نیاز به ابراز عشق از جانب همسرش می باشد.

آنچه مهم به نظر می رسد ذکر این مطلب است که مرد بعد از ارائه هم دردی نباید توقع داشته باشد که زن به سرعت بالا آمده و روحیه شاد اولیه خود را بدست آورد.

در واقع مریخی ها باید بدانند زمانی یک موج می تواند خیلی بهتر و نیرومند تر از دریا سر برآورد که قبل از آن با شدت و عمق بیشتری به قعر دریا فرو رفته باشد، بنابراین ابراز هم دردی و عشق ورزی با زن برای او کمکی بزرگ است تا خیلی راحت تر بتواند به قعر احساسات فرو رفته و بعد از مدت زمانی که قول نمی دهیم کوتاه باشد، دوباره سر بر آورد.