

مردان مریخی زنان ونوسی

راهنمای بهبود روابط و ارضای
نیازهای زناشویی

دکتر جان گری

مترجم: علی قدس

Gray, John

گری، جان، ۱۹۵۱ - م

مردان مریخی و زنان ونوسی / مولف جان گری؛ مترجم علی
قدسی. -- تهران : مهر تابان، ۱۳۸۴.

۴۰۰ ص.

ISBN : 964-95627-5-2

The men are Mars ... Women are from Venus.

عنوان اصلی:

این کتاب در سالهای مختلف توسط مترجمین و ناشرین متفاوت
منتشر شده است.
فهرست نویسی براساس اطلاعات فیپا.

۱. زناشویی، ۲. زناشویی -- روابط ۳. روابط بین اشخاص.

الف. قدس، علی، ۱۳۴۰ - مترجم. ب. عنوان.

۶۴۶

HQ ۷۳۴ / ۴۴م

/۷۸

۱۳۸۳ ت

م ۸۴-۲۲-۱۹

کتابخانه ملی ایران



مردان مریخی و زنان ونوسی

- مؤلف : دکتر جان گری
- مترجم : مهندس علی قدس
- لیتوگرافی : گلفام
- چاپخانه : شمشاد
- نوبت چاپ : اول ۱۳۸۴
- تیراژ : ۱۰۰۰ جلد
- قطع : رقعی
- ناشر : انتشارات مهر تابان ۴۴۷۲۸۰۴۹
- قیمت : ۲۶۰۰۰ ریال

شابک : ۲ - ۵ - ۹۶۴-۹۵۶۲۷-۵-۲ ISBN : 964-95627-5-2

فهرست عناوین

۲۱	فصل اول - مردان مریخی، زنان ونوسی
۲۲	به یاد آوردن تفاوت‌ها
۲۳	میروی بر تفاوت‌های زن و مرد
۲۹	فصل دوم - آقای حلال مشکلات و کمیته اصلاح خانواده
۳۰	زندگی بر روی سیاره مریخ
۳۳	زندگی بر روی سیاره ونوس
۳۷	پرهیز از آرایه توصیه و رهنمود
۳۹	هنر گوش کردن
۴۲	دفاع از آقای حلال مشکلات و کمیته اصلاح خانواده
۴۴	وقتی زن در برابر راه حل‌های همسرش سرسختی نشان می‌دهد
۴۶	وقتی مرد در برابر کمیته اصلاح خانواده مقاومت می‌کند
۵۱	فصل سوم - مرد به غار ذهنی خود فرو می‌رود و زن حرف می‌زند
۵۲	غلبه بر فشار روحی در مریخ و ونوس
۵۴	آرامش خاطر در غار
۵۶	واکنش زنان نسبت به غار ذهنی مردان
۵۹	دستیابی به آرامش از راه گفتگو
۶۱	عکس‌العمل مردان در برابر صحبت کردن زنان
۶۵	چگونه مریخی‌ها و ونوسی‌ها به آرامش رسیدند
۶۵	آنچه مریخی‌ها دریافتند
۶۶	آنچه ونوسی‌ها دریافتند
۶۹	فصل چهارم - چگونه انگیزه را در همسر خود ایجاد نماییم؟
۷۱	وقتی مرد به زن عشق می‌ورزد
۷۲	تفاوت‌ها جالب به نظر می‌رسد
۷۳	عشق به مریخی‌ها انگیزه می‌دهد
۷۶	وقتی زن به مرد عشق می‌ورزد
۷۷	افراط در از خودگذشتگی، خسته کننده است
۷۹	پرهیز از سرزنش یکدیگر
۸۰	تعیین محدودیت‌ها و رعایت آنها
۸۱	گام اول: انگیزه
۸۱	گام دوم: مسئولیت پذیری
۸۲	گام سوم: تمرین
۸۴	چگونه مورد حمایت واقع شویم
۸۶	ونوسی‌ها چگونه به ارزش و شایستگی خود پی بردند
۸۷	وقتی ونوسی آماده است، مریخی از راه می‌رسد
۸۹	چگونه از خودگذشتگی نشان دهیم
۹۱	اشتباه کردن امری اجتناب‌ناپذیر است

- مریخی‌ها هم نیازمند عشق و محبت هستند. ۹۱
- فصل پنجم حرف زدن به زبان‌های متفاوت ۹۵
- بیان احساسات در برابر انتقال آگاهی و اطلاعات ۹۶
- ده شکایت رایج زنان که ایجاد سوء تفاهم می‌کند ۹۷
- وقتی ونوسی‌ها حرف می‌زنند. ۹۹
- فرهنگ لغات و اصطلاحات مریخی - ونوسی. ۹۹
- هنگامی که مریخی‌ها صحبت نمی‌کنند. ۱۰۵
- واکنش زن در برابر سکوت مرد. ۱۰۷
- چرا مرد به درون غار ذهنی خود می‌رود. ۱۰۸
- چرا زن حرف می‌زند. ۱۰۸
- سوختن در آتش خشم ازدها. ۱۰۹
- وقتی مریخی حرف می‌زند. ۱۱۱
- شش علامت هشدار دهنده. ۱۱۲
- فرهنگ عبارات و اصطلاحات مریخی - ونوسی. ۱۱۳
- وقتی مرد به درون غار ذهنی خود فرو می‌رود، چه باید کرد. ۱۱۵
- چگونه می‌توان از مردی که درون غار است، حمایت نمود. ۱۱۶
- چگونه یک مریخی را از حمایت و همدردی خویش آگاه سازیم. ۱۱۹
- چگونه می‌توان با انتقاد و با ارایهٔ رهنمود، به مرد نزدیک شد. ۱۲۰
- هنگامی که مرد نیازی به کمک ندارد. ۱۲۳
- توجه بیش از حد موجب سلب اختیار می‌شود. ۱۲۵
- ماجرای یک موفقیت. ۱۲۶
- ایجاد تغییرات جزئی. ۱۲۶
- چگونه مرد می‌تواند زن ونوسی را از حمایت خود آگاه سازد. ۱۲۸
- برقراری ارتباط بدون آنکه مورد سرزنش واقع شویم. ۱۳۰
- تقسیم مسئولیت‌ها. ۱۳۱
- چند واژهٔ سحرآمیز برای حمایت. ۱۳۳
- هنگامی که احساس سرزنش می‌کنیم، چه باید کرد؟ ۱۳۴
- چگونه می‌توان بدون احساس سرزنش، شنوندهٔ خوبی بود؟ ۱۳۴
- هنر گوش دادن. ۱۳۶
- فصل ششم - مرد حالت کش مانند دارد. ۱۳۹
- آنچه زن باید دربارهٔ مرد بداند. ۱۴۰
- چگونه مرد به ناگاه متحول می‌شود؟ ۱۴۲
- چرا مرد عقب‌نشینی می‌کند؟ ۱۴۳
- علت ترس و وحشت زن چیست؟ ۱۴۴
- چرا زن و مرد در مورد عشق خود تردید دارند؟ ۱۴۵
- چرا زن درک صحیحی از مرد ندارد؟ ۱۴۶
- چرا وقتی زن نزدیک می‌شود، مرد خود را عقب می‌کشد؟ ۱۴۷
- چه موقع می‌توان با مرد صحبت کرد؟ ۱۴۸
- چگونه مرد را به صحبت کردن ترغیب نماییم؟ ۱۴۹
- زن چگونه مرد را وادار به صحبت می‌کند؟ ۱۵۰
- چگونه باب گفتگو را با مرد باز کنیم؟ ۱۵۱
- وقتی مرد لب به سخن نمی‌گشاید. ۱۵۲
- گفتگوی یک جانبه. ۱۵۳

۱۵۵	چگونه بدون هیچ تغییری از یکدیگر حمایت کنیم؟
۱۵۶	وقتی مرد خود را عقب نمی‌کشد
۱۵۷	بدست آوردن استقلال بیشتر
۱۵۸	معجزه آسان
۱۵۹	موانع ایجاد صمیمیت
۱۵۹	طریقه تعقیب
۱۶۰	طریقه مجازات
۱۶۲	تأثیر رفتار گذشته مرد بر چرخه صمیمیت او
۱۶۳	زن و مردان فهیم و عاقل
۱۶۷	فصل هفتم - زن حالت موج گونه دارد
۱۶۸	واکنش مرد در برابر حالت موج گونه زن
۱۶۹	جلوی احساسات موج واز همسران را نگیرید
۱۷۱	چگونه مرد گیج و سردرگم می‌شود؟
۱۷۲	تکرار جز و بحث‌ها و مشاجرات
۱۷۴	خویش فرو رفته و پا به شدت نیازمند محبت است
۱۷۵	شناخت نیازها
۱۷۶	بینش‌های اطمینان بخش
۱۷۷	هنگامی که زن در چاه ذهن خود احساس امنیت نمی‌کند
۱۷۸	خانه تکانی و تغذیه احساسات
۱۸۰	چگونه مرد می‌تواند از همسرش که در چاه ذهن خویش است حمایت کند؟
۱۸۰	هنگامی که زن در چاه ذهن خود و مرد در غار خویشتن است
۱۸۱	منطق مریخی و ونوسی
۱۸۲	چگونه احساسات گذشته سر برآورده و ظهور می‌کند؟
۱۸۳	وقتی احساسات جریحه دار می‌شود
۱۸۳	نزاع بین زن و شوهر
۱۸۵	حل و فصل اختلافات از طریق تفاهم
۱۸۶	وقتی مرد قادر به گوش کردن نیست، چه کار باید بکند
۱۸۷	برداشتن سه گام برای حمایت از زن
۱۸۷	وقتی که مرد در حال فاصله گرفتن است
۱۸۸	آنچه مرد به جای جزو بحث و مشاجره می‌تواند به همسرش بگوید
۱۸۹	آنچه زن به جای مشاجره می‌تواند به شوهرش بگوید
۱۹۰	چگونه پول مشکل آفرین می‌شود؟
۱۹۱	کمبودهای عاطفی را نمی‌توان با پول برآورده ساخت
۱۹۲	یک زن پولدار بیشتر حق دارد ناراحت شود
۱۹۳	احساسات و عواطف اهمیت دارند
۱۹۵	فصل هشتم - کشف نیازهای عاطفی متفاوت زن و مرد
۱۹۶	نیازهای دوازده گانه عشق
۱۹۷	نیازهای اساسی عشق زن و مرد
۱۹۷	آگاهی از نیازهای اصلی
۱۹۸	زن به علاقه و مرد به اطمینان نیاز دارد
۱۹۹	زن نیاز به درک شدن و مرد نیاز به پذیرش دارد
۱۹۹	زن نیاز به احترام و مرد نیاز به قدر دانی دارد
۲۰۰	زن نیاز به مهرورزی شوهر و مرد نیاز به

- تعریف و تمجید دارد ۲۰۰
- زن نیاز به اعتبار و مرد نیاز به تأیید و تصدیق دارد ۲۰۱
- زن نیاز به اطمینان خاطر و مرد نیاز به ۲۰۱
- تشویق و ترغیب دارد ۲۰۱
- سوالیه زرده پوش ۲۰۲
- چگونه زن ناخود آگاه موجب دلسردی شوهرش می شود ۲۰۵
- وقتی عشق به افول می گراید ۲۰۸
- گوش دادن بدون عصبانیت و ناراحتی ۲۰۹
- چگونه گوش بدهید بی آنکه عصبانی گردید ۲۱۰
- هشر نیروبخشیدن به مرد ۲۱۱
- به جای پیشنهاد و رهنمود به او اعتماد نمایید ۲۱۲
- چرا مرد در برابر تغییر و اصلاح مقاومت می کند ۲۱۳
- دو نوع مرد، یک نوع رفتار ۲۱۳
- مرد نمی خواهد تغییر یافته و اصلاح شود ۲۱۴
- چگونه از تلاش برای اصلاح مرد خودداری ورزیم ۲۱۵
- فصل نهم - چگونه از جز و بحث خودداری کنیم؟** ۲۱۷
- نتایج و پیامد مشاجره و دعوا ۲۱۸
- چرا مشاجره و دعوا رنج آور است؟ ۲۲۰
- چهار روش برای جلوگیری از ناراحتی و رنجش ۲۲۲
- چرا مشاجره و جز و بحث می کنیم؟ ۲۲۶
- دلایل پنهان مشاجره و جز و بحث توسط مرد ۲۲۷
- دلایل پنهان مشاجره و جز و بحث توسط زن ۲۲۹
- ترکیب و ساختار یک مشاجره و دعوا ۲۳۱
- چگونه مرد ناخود آگاه جز و بحث و بگو مگو راه می اندازد؟ ۲۳۴
- چگونه زن ناخود آگاه جز و بحث و بگو مگو راه می اندازد؟ ۲۳۶
- وقتی مرد پیش از پیش به تأیید همسرش نیاز دارد ۲۳۹
- چگونه بدون جز و بحث می توان به اختلاف نظر پرداخت ۲۴۱
- ترکیب و ساختار جز و بحث و راه حل آن ۲۴۱
- در مواقع گرفتاری، پشتیبان یکدیگر باشیم ۲۴۹
- خودداری از مشاجره و دعوا از طریق ارتباطی دوستانه ۲۵۱
- فصل دهم - ملاک ارزش گذاری** ۲۵۳
- کارهای جزئی امتیازات زیادی در پی دارد ۲۵۷
- ۱۰۱ اقدام از سوی مرد که منجر به کسب امتیاز از زن می شود ۲۵۸
- انجام کارهای کوچک نتایج معجزه آسایی دو بر دارد ۲۶۴
- آنچه مرد نیاز دارد ۲۶۵
- آنچه که مرد انتظار دارد همسرش بداند و بپذیرد ۲۶۶
- مرد باید توان خود را صرف انجام چه کاری کند؟ ۲۶۶
- وقتی مرد پیش از اندازه کار و تلاش می کند ۲۶۸
- چگونه زن می تواند کمک کند ۲۶۹
- ملاک امتیازدهی زن ۲۶۹
- درمان آنفولانزای رنجش و آزدگی ۲۷۰
- از زن چه توقعی باید داشت ۲۷۱
- از مرد چه توقعی باید داشت ۲۷۲

۲۷۳	چرا مرد کمتر فداکاری و ایثار می‌کند؟
۲۷۴	کاربرد عملی این دیدگاه برای مردها
۲۷۴	کاربرد عملی این دیدگاه برای زنها
۲۷۵	عشق بی قید و شرط از دیدگاه زن ونوسی
۲۷۶	کاربرد عملی این دیدگاه برای مردها
۲۷۶	اگر از مریخی درخواست حمایت کنید، آن را برآورده می‌سازد
۲۷۷	کاربرد عملی این پیش برای زنها
۲۷۸	کاربرد عملی این پیش برای مردها
۲۷۸	ونوسی علی‌رغم برخورداری از امتیاز بالاتر، درخواست مرد را اجابت می‌کند
۲۷۹	کاربرد عملی این پیش برای مردها
۲۸۰	کاربرد عملی این پیش برای زنها
۲۸۰	مریخی‌ها به عنوان جریمه، امتیاز منفی می‌دهند
۲۸۱	کاربرد عملی این پیش برای مردها
۲۸۲	کاربرد عملی این پیش برای زنها
۲۸۴	ملاک امتیاز دهی مرد
۲۸۶	چگونه زن می‌تواند امتیازات بیشتری کسب کند
۲۹۰	وقتی زن می‌تواند امتیاز بیشتری بدست آورد
۲۹۱	چه چیز موجب واکنش دفاعی مرد می‌شود
۲۹۲	وقتی مرد به عنوان جریمه، امتیاز منفی می‌دهد
۲۹۳	تفاوت‌ها را مژذ نظر قرار دهیم
۲۹۵	فصل یازدهم - چگونه احساسات ناخوشایند خود را بیان کنیم؟
۲۹۷	روش نام‌نگاری
۲۹۸	مرحله اول: نوشتن نامه حاوی احساسات و عواطف
۳۰۰	ساختار نامه حاوی احساسات و عواطف
۳۰۱	نامه حاوی احساسات در مورد فراموشکاری
۳۰۳	نامه حاوی احساسات در مورد بی‌تفاوتی
۳۰۵	نامه حاوی احساسات در مورد جز و بحث
۳۱۳	نامه حاوی احساسات و پاسخ آن
۳۱۳	زمانی که مرد مقاومت می‌کند
۳۱۴	مرحله دوم: مطرح کردن نامه حاوی احساسات و پاسخ آن
۳۱۶	وقتی همسران نمی‌توانند پاسخی محبت‌آمیز بدهند
۳۱۸	شرایط مناسب جهت طرح نامه‌های حاوی احساسات
۳۱۹	نامه‌های کوتاه و حاوی احساسات
۳۲۰	چه وقت نامه حاوی احساسات بنویسیم؟
۳۲۱	چرا نیاز به نوشتن نامه حاوی احساسات داریم؟
۳۲۲	انتظارات منطقی و واقع‌بینانه
۳۲۳	چگونه ارتباط برقرار کنیم؟
۳۲۴	اگر گذشته ما متفاوت بود
۳۲۷	بیان تمام واقعیت‌ها
۳۲۹	بروز احساسات نفی به منظور کتمان دردهای واقعی
۳۳۰	شوهرهای پنهان نگهداشتن احساسات واقعی
۳۳۱	پرداختن و التیام بخشیدن به احساسات منفی
۳۳۲	تأثیرپذیری ما از گذشته

۳۳۳	سرکوب احساسات منفی از طریق دلمشغولی به عادت‌ها
۳۳۴	چگونه احساسات منفی را از ذهن خود بزداییم؟
۳۳۷	اهمیت و تأثیر تنهایی
۳۳۹	تأثیر مهربانی و صمیمیت
۳۴۰	اهمیت و تأثیر گروه
۳۴۱	گوش دادن به ندای احساسات
۳۴۳	فصل دوازدهم - چگونه درخواست یاری و حمایت کنیم؟
۳۴۳	چرا زن تقاضای حمایت نمی‌کند؟
۳۴۸	نکاتی مهم برای انگیزه دادن به مرد
۳۵۰	آن چه مرد از درخواست غیرمستقیم زن برداشت می‌کند
۳۵۲	شیوه صحیح درخواست از مرد
۳۵۷	اشتباهات رایج نحوه درخواست تقاضا
۳۶۰	پرسش‌های زن رایج به نحوه درخواست یاری و حمایت
۳۶۲	گام دوم: نحوه بیشتر درخواست کردن (حتی اگر)
۳۶۲	احتمال پاسخ منفی از سوی مرد وجود داشته باشد)
۳۶۸	روابط مؤثر و سازنده
۳۶۸	گام سوم: درخواست پیگیر و ثمربخش
۳۷۱	نحوه مجاب نمودن مرد به برآورده ساختن خواسته زن
۳۷۲	سیکوت معنی دار
۳۷۶	علت حساسیت مرد
۳۷۹	فصل سیزدهم - راز پایداری و تداوم جادوی عشق
۳۸۲	بروز احساسات منفی و فرو خورده
۳۸۲	دلیل بروز تنش میان زن و شوهر
۳۸۲	به هنگام خوشحالی و سرور
۳۸۳	نسبت نود به صد
۳۸۵	چگونه یکدیگر را مورد حمایت قرار دهیم؟
۳۸۶	نامه التیام‌بخش
۳۸۷	ناراحتی شما ریشه در جایی دیگر دارد
۳۸۹	وقتی واکنش، توأم با تأخیر است
۳۹۰	وقتی ناراحتی و رنجش به ناگاه بروز می‌کند
۳۹۱	بحران توقعات و مطالبات اجتماعی
۳۹۲	اشخاص سالم نیز نیازمند مشاوره هستند
۳۹۴	فصول چهارگانه عشق
۳۹۴	بهار عشق
۳۹۵	تابستان عشق
۳۹۶	پاییز عشق
۳۹۶	زمستان عشق
۳۹۷	روابط زناشویی موفق و ثمربخش

به نام خدا

مقدمه

بیش از یک هفته از تولد دخترمان «لورن» نگذشته بود که من و همسرم «بونی» کاملاً احساس خستگی و درماندگی می‌کردیم. زیرا او هر شب با گریه‌هایش ما را بیدار می‌کرد. از طرف دیگر، بونی نیز به علت عمل زایمان، دچار درد شده بود و قرص‌های مسکن و آرام‌بخش استفاده می‌کرد. او همچنین قادر نبود که به آسانی راه برود. پنج روز در خانه ماندم و به وی کمک کردم و از آنجاکه وضعیت جسمانی او رو به بهبود می‌رفت، به سرکار خود بازگشتم.

روزی به دلیل تمام شدن داروهای آرام‌بخش خود، مجبور شده بود که از یکی از برادرانم که به اتفاق خواهرم به دیدارش رفته بودند درخواست کند که دارویش را تهیه نماید، ولی او این کار را برای بونی انجام نداده و در نتیجه، همسرم متحمل درد شدیدی شده بود، علاوه بر آنکه می‌بایست از نوزادمان لورن هم مراقبت می‌کرد.

در تمام این مدت، من از موضوع اطلاعی نداشتم و هنگامی که به خانه بازگشتم، او را بسیار ناراحت و آشفته دیدم. تصور کردم که وی از داشتن نوزاد، رنجیده خاطر گشته و می‌خواهد مرا سرزنش کرده و مقصر بداند. هنگامی که به بستر می‌رفتیم و در حالی که درد می‌کشید، گفت: ”در تمام روز درد کشیدم... داروهایم تمام شده

بود... درمانده شده بودم و کسی نبود به من کمک کند."

من نیز بدون آنکه واکنشی از خود نشان دهم، گفتم: "پس چرا با من تماس نگرفتی؟"

بونی گفت: "برادرت اینجا آمده بود. از او خواستم که دارو را تهیه کند، اما فراموش کرد. چه کار می توانستم بکنم؟ به سختی راه می رفتم. به نظرم تنها هستم و هیچ کس به فکر من نیست."

باشنیدن حرف های او کاسه صبرم لبریز شد و از اینکه مرا مطلع نکرده و از ماجرا بی خبر بودم و از طرفی مرا مقصر می دانست، بسیار ناراحت و عصبی شدم. جَر و بحث و بگو مگو، هر دوی ما را کلافه کرده بود و صبر و تحمل خود را از دست داده بودیم.

اندکی نگذشته بود که موضوعی پیش آمد که موجب دگرگونی من شد و آن چیزی نبود جز سخنانی که بر سر زبان بونی جاری شد. او گفت: "صبر کن، خواهش می کنم نرو. الان بیش از هر زمان دیگر به تو نیاز دارم. می خواهم در کنارم باشی. درد دارم. چندی است که نتوانسته ام بخوابم. از تو می خواهم به حرف های من گوش کنی."

لحظه ای تأمل کرده و به سخنان او گوش دادم. وی ادامه داد: "جان گری، تو فقط دوست زمان خوشی من هستی. تا وقتی که سالم خوب است و روزگار بر وفق مراد می گذرد، محبوب و معشوق تو هستم. اما هنگامی که بر اثر کسالت، نتوانم به میل تو رفتار کنم، مرا ترک کرده و به حال خود رها می سازی."

این را گفتم و در حالی که اشک در دیدگانش حلقه زده بود، و بغض گلویش را می فشرد، افزود: "من الان درد می کشم و نمی توانم به نیاز تو پاسخ دهم. در حال حاضر، بیش از هر زمان دیگر، به محبت تو نیاز دارم. تمنا می کنم در کنارم بمان. مرا در آغوش بگیر، تا گرمای عشق تو را در درونم احساس کنم. خواهش می کنم نرو." به آرامی به سوی همسرم رفتم و او را در میان سینه خود گرفتم. در حالی که برق چشمانش می درخشید، اشک از دیدگانش روان شد و بر گونه اش جاری گشت. آنگاه

از اینکه کنارش ماندم، از صمیم قلب تشکر کرد و گفت که فقط می‌خواست وجود مرا در کنارش احساس کند.

در آن لحظه، مفهوم حقیقی عشق و محبت را دریافتم. همیشه خود را همسری مهربان و عاشق می‌پنداشتم، اما حق با بونی بود. من فقط در روزهای خوشی، یار و دوست خوبی برایش بودم. هنگامی که شاداب و دوست‌داشتنی بود، به او عشق می‌ورزیدم، اما زمانی که ناراحت و اندوهگین بود و حال خوشی نداشت، احساس می‌کردم قصد سرزنش مرا دارد و مرا مقصر می‌داند. از اینرو، با او مجادله و جرّ و بحث کرده و از وی فاصله می‌گرفتم.

آن روز، برای اولین بار، او را ترک نکرده و در کنارش ماندم و از این کار احساس خوبی به من دست داد. من موفق شدم نیاز واقعی را که همان ماندن در کنار او بود برآورده کنم. این همان چیزی بود که می‌توان آن را عشق نامید، یعنی همدردی و توجه به احساسات و عواطف فرد دیگر، که این خود موجب اعتماد و وفاداری می‌گردد. هنگامی که همسر، با سخنانش، شیوه رفتار را در چنین شرایطی به من آموخت، متحیر ماندم که به آسانی می‌توانم حامی و یاور او باشم.

به راستی چرا تا به حال به این حقیقت پی نبرده بودم؟ او فقط نیازمند آن بود که در کنارش باشم و با او گفتگو کنم. هر زن دیگر، به‌طور غریزی می‌دانست که در آن شرایط، بونی چه نیازی دارد و چه چیز او را ارضا می‌کند، اما من به دلیل مرد بودن، عامل تسکین‌دهنده و آرامش‌بخش که همان گوش دادن به حرف‌های همسر خود و نوازش کردن او می‌باشد را نمی‌شناختم. با درک این تفاوت‌ها، آموختم که چگونه همسر خود را درک کرده و با او ارتباط برقرار کنم. هرگز به ذهنم خطور نمی‌کرد که بتوان به آسانی اختلافات را در زندگی زناشویی برطرف نمود. در گذشته، هنگام بروز ناسازگاری و مشکلات در زندگی، سختگیر بوده و رفتاری غیرمنصفانه داشتم، زیرا نمی‌دانستم در چنان وضعیتی چگونه باید رفتار کنم. از اینرو ازدواج اول من، به شکست انجامید، اما بونی به من آموخت که چگونه می‌توان، علی‌رغم تمام ناملایمات و پستی و بلندهای زندگی، روزگار خوش و سعادتمندی را در کنار همسر

خود سپری کرد.

با الهام از این ماجرا، مدت هفت سال درباره رابطه زن و مرد به تحقیق و پژوهش پرداختم و نتایج بدست آمده را به صورت کتابی که اکنون در دست شماست درآوردم. هنگامی که در عمل و در شرایط خاص، بسیاری از مسایل را آموختم و بویژه به تفاوت‌های میان زن و مرد پی بردم، آشکارا دریافتم که زندگی مشترک زناشویی، لزوماً نباید با کشمکش، جدال و جرّ و بحث همراه باشد. با شناخت و آگاهی جدید از تفاوت‌های زن و مرد، من و همسرم توانستیم، روابط میان خود را اصلاح کرده و بهبود بخشیم و از زندگی کردن در کنار یکدیگر لذت ببریم.

من و بونی، با ادامه بررسی و شناخت بیشتر و تشخیص تفاوت‌های میان خود، راههای جدیدی برای بهبود و ارتقاء گسترده و همه جانبه روابطمان پیدا کردیم. ما به روش‌هایی در زندگی زناشویی‌مان دست یافتیم که والدین ما هیچ گاه از آنها اطلاعی نداشتند و به همین دلیل نمی‌توانستند در این زمینه، راهنمای حقیقی ما باشند. هنگامی که این بینش و نگرش‌های تازه به روابط میان همسران را با زوج‌هایی که برای مشاوره نزد من می‌آمدند، در میان گذاشتم، روابط زناشویی آنها نیز دستخوش تحول گردید و رو به بهبود گذاشت. علاوه بر این، هزاران نفر از افرادی که در جلسات هفتگی مشاوره من شرکت می‌جستند نیز با بکار بستن آنچه در این نشست‌ها فرا گرفته بودند، شاهد دگرگونی اساسی و بهبود حیرت‌آوری در روابط زناشویی خود شدند.

اکنون پس از گذشت هفت سال از برگزاری این جلسات مشاوره، هنوز زوج‌های شرکت‌کننده در آن نشست‌ها، درباره فواید و نتایج سودمند آن صحبت و گفتگو می‌کنند و در طی این مدت، نامه‌های تشکرآمیز زیادی را به همراه عکس‌های خود و فرزندانشان، برایم ارسال کرده‌اند. آنها در طی نامه‌های خود از اینکه سخنان من زندگی ایشان را از فروپاشی و از هم پاشیدگی نجات داده تشکر کرده‌اند. گرچه عشق، علاقه و محبت آنها موجب پایداری و حفظ زندگی مشترکشان شده است، ولی بی‌تردید، بدون شناخت و درک عمیقتر از جنس مخالف خود، زندگی آن‌ها منجر به

جدایی و طلاق می‌شد.

”سوزان“ و ”جیم“ نه سال پیش با یکدیگر ازدواج کرده بودند. در سال‌های آغازین زندگی، همانند بسیاری از زوجها، یکدیگر را دوست داشته و به همدیگر عشق می‌ورزیدند. اما پس از گذشت چند سال آتش عشق و علاقه میان آنها به سردی گرایید و دلسردی و ناامیدی جای آن را گرفت، تا جایی که صبر آنها بسر آمده و تصمیم به جدایی و طلاق گرفته بودند. تا اینکه روزی در یکی از جلسات فوق شرکت کرده و در مورد راهکارهای ارایه شده من در مورد زندگی زناشویی تأمل و دقت کردند. سوزان در آن جلسه اظهار داشت: ”ما تا حالا تلاش فراوانی برای حفظ زندگی مشترکمان به عمل آورده‌ایم، اما بی نتیجه بود. ما واقعاً با هم تفاوت داریم.“ در پی شرکت در جلسه مشاوره ما آنها به این نتیجه رسیدند که تفاوت‌های زن و مرد، امری طبیعی است و علاوه بر آن باید انتظار چنان تفاوتی را نیز داشته باشند. این درک واقعی از روابط زن و مرد برای ایشان بسیار حیرت‌آور و راهگشا بود. وقتی که سوزان و جیم پی بردند که زوجها دیگر نیز با چنان مشکلات و مسایلی دست به گریبان هستند، آسوده خاطر گشتند و با بررسی خصوصیات فردی خویش، دریافتند که تفاوت میان زن و مرد نمی‌تواند موجب ناسازگاری و اختلاف در زندگی آنها شود. در عرض کمتر از دو روز، آنها به درک و بینشی تازه درباره ارتباط زن و شوهر دست یافتند. ایشان دوباره عشق و علاقه به یکدیگر را در خود احساس کردند. روابط زناشویی آنها به شکل حیرت‌آوری متحول و دگرگون شد. دیگر سخنی از جدایی و طلاق به میان نیاوردند و مصمم بودند که تا پایان عمر، روزگار خوش و سعادت‌مندی را در کنار یکدیگر سپری کنند. جیم اظهار داشت: ”درک و شناخت تفاوت‌های میان زن و شوهر، موجب شد که دوباره من و سوزان از بودن در کنار یکدیگر لذت ببریم و این بهترین موهبتی است که به آن نایل شده‌ام. آتش عشق، بار دیگر در دل‌های ما شعله‌ور شد و اینک همدیگر را از صمیم قلب دوست داریم و به یکدیگر علاقه‌مندیم.“

شش سال بعد، آنها روزی مرا به منزلشان دعوت کردند و دریافتم که ایشان

همچنان به یکدیگر عشق ورزیده و بار دیگر از من تشکر و سپاسگزاری کردند و اظهار نمودند که سخنان اینجانب برای ایشان بسیار کارگشا بوده و تفاهم و همدلی بین خود را مدیون راهنمایی‌های من می‌دانستند.

علی‌رغم اینکه همه افراد، قایل به تفاوت‌های بین زن و مرد هستند. اما هنوز بسیاری از زوجها، درک صحیحی از میزان این تفاوت‌ها ندارند. در طی ده سال گذشته، کتاب‌های بسیاری در این زمینه منتشر شده است که مؤلفان آنها سعی نموده که تفاوت‌های میان زن و مرد را بیان کنند. با اینکه این تلاش‌ها موجب پیشرفت‌های قابل ملاحظه‌ای شده است، ولی بسیاری از آنها، به صورت یک جانبه به موضوع پرداخته و متأسفانه حس بی‌اعتمادی و تنفر افراد را نسبت به جنس مخالف خود برانگیخته است. معمولاً در این کتاب‌ها، زن، قربانی مرد می‌شود و یا بالعکس. به همین دلیل، وجود یک کتاب مرجع کامل به منظور بحث و بررسی عاری از تعصب و جانبداری در مورد تفاوت‌های میان زن و مرد اجتناب‌ناپذیر می‌نمود. به منظور بهبود و ارتقاء سطح روابط بین زن و شوهر، ضرورت دارد که به درکی صحیح از تفاوت‌های میان زن و مرد دست یابیم، که این شناخت باعث افزایش عزت نفس و حفظ شئون فردی گشته و نیز زمینه اعتماد متقابل، مسئولیت‌پذیری فردی، همکاری متقابل و عشق و علاقه به یکدیگر را فراهم می‌آورد. پس از گفتگو و صحبت‌هایی که بابتش از ۲۵ هزار شرکت‌کننده در جلسات هفتگی مشاوره داشتم، توانستم تفاوت‌های میان زن و مرد را معین کرده و مطرح نمایم. با درک و شناخت این تفاوت‌ها، دیوارهای تنفر و بی‌اعتمادی فرو ریخته و از میان می‌رود.

گشودن پنجره‌های دل موجب افزایش عفو و گذشت شده و نیز انگیزه بیشتر جهت ارتباط متقابل عاطفی را فراهم می‌آورد. امیدوارم با تأمل در آموزه‌های این کتاب به فراسوی رهنمودهای رایج شده دست یافته، و پیوسته در پی آن باشید که به روش‌هایی که منجر به ارتباط صمیمانه‌تر با همسران می‌شود، نایل شوید. تمام اصول و قواعد مندرج در این کتاب مورد سنجش و ارزیابی قرار گرفته است.

از بیش از ۲۵ هزار شرکت کننده در جلسات مشاوره در مورد اصول مزبور پرسش به عمل آمده که حداقل نود درصد آنها صمیمانه اظهار داشته‌اند که بکار بستن اصول ارایه شده، نقش مهمی را در زندگی آنها ایفاء نموده است. اگر هنگام خواندن کتاب، سر خود را به علامت تأیید تکان داده، می‌گویید: "بله، بله، این نکته در مورد من نیز صادق است." مطمئن باشید که تنها شما این جمله و نظایر آن را اظهار نمی‌کنید و درست همان‌گونه که دیگران از بکار بستن این اصول سود برده و مُنتفع گشته‌اند، شما نیز می‌توانید از آنها بهره‌مند شوید.

کتاب مردان مریخی و زنان ونوسی، روش‌های تازه‌ای را به منظور کاستن از اختلافات و ناسازگاری‌ها در روابط زناشویی ارایه می‌کند و با بررسی و بیان تفاوت‌های میان زن و مرد، زمینه محبت و مهرورزی متقابل را فراهم می‌آورد. این کتاب همچنین راهکارهای عملی در مورد کاهش تنش، ناراحتی و دلسردی را پیشنهاد کرده و موجب افزایش شادی و صمیمیت بیشتر می‌شود. نباید تصوّر کرد که الزاماً روابط زناشویی همراه کشمکش و بگومگو است. تمام کدورت‌ها، رنجش‌ها ناشی از عدم درک زن و شوهر از یکدیگر می‌باشد.

این عدم درک صحیح از یکدیگر، موجب بروز مشکلات و ناراحتی بین بسیاری از زوجها شده است. آنها به همدیگر عشق می‌ورزند، اما به هنگام بروز اختلاف و تنش، از رفع آنها و بهبود اوضاع عاجز می‌مانند. شما می‌توانید با درک و شناخت صحیح تفاوت‌های ذاتی میان زن و مرد، روش‌های تازه‌دستیابی به روابط زناشویی موفق، گوش دادن به حرف‌های همسر خود و حمایت از او را بیاموزید و زمینه عشق‌ورزی متقابل را فراهم آورید. پس از مطالعه مطالب این کتاب، در می‌یابید که بدون بکار بستن اصول ارایه شده در این کتاب، هرگز نمی‌توانید به روابط موفقیت‌آمیز بین خود و همسرتان دست یابید.

در عصری که بسر می‌بریم، این کتاب راهنمای کامل و جامعی برای ایجاد روابط عاطفی میان زوجهاست. کتاب مردان مریخی، زنان ونوسی نشان می‌دهد که چقدر زن و مرد در تمام ابعاد زندگی خویش با یکدیگر فرق دارند. زن و مرد نه تنها در

روابطشان با یکدیگر متفاوتند، بلکه در طرز تفکر، احساسات، ادراک و عکس العمل نشان دادن، با یکدیگر فرق دارند. ایشان همچنین به گونه‌ای متفاوت عشق و علاقه خود را ابراز می‌دارند، خواسته‌های گوناگونی دارند و به شکل متفاوتی از یکدیگر قدردانی می‌نمایند. به نظر می‌رسد که زن و مرد از دو سیاره مختلف هستند، به زبان‌های متفاوت صحبت می‌کنند و غذای آنها نیز با هم فرق می‌کند.

این کتاب با افزایش آگاهی و درک تفاوت‌هایمان به ماکم می‌کند که بسیاری از تنش‌های مربوط به روابط زناشویی مان را رفع نموده و تلاش کنیم همسر خود را بشناسیم. از این طریق می‌توان سوء تفاهم‌ها را کاهش داد و یا از بروز آن جلوگیری نمود که به این ترتیب زن و شوهر انتظارات زیادی از یکدیگر نخواهند داشت. هنگامی که به این باور رسیدید که همسرتان آنچنان با شما متفاوت است که گویی از سیاره دیگر آمده است، در چنین حالتی، شما به جای مقاومت و سرسختی، می‌توانید آرام گرفته، با شریک زندگی‌تان همکاری کرده و با او کنار بیایید.

نکته حایز اهمیت آنست که شما با مطالعه بخش‌های مختلف این کتاب، روش‌های کاربردی برای حل مشکلات ناشی از تفاوت‌های میان زن و مرد را خواهید آموخت. این کتاب تنها به بررسی نظری در مورد تفاوت‌های روانشناختی میان زن و مرد نمی‌پردازد، بلکه راهنمایی‌های عملی لازم را برای ایجاد روابط زناشویی موفق ارائه می‌دهد.

شما می‌توانید به‌طور عملی، اصول و روش‌های مندرج در این کتاب را در زندگی خود بکار بسته، تا اینکه به صحت و درستی آنها پی ببرید. روش‌های ارائه شده در قالب مثال‌ها و نمونه‌ها به شکل ساده و دقیقی بیان شده است. این اصول و روش‌ها به شما کمک می‌کند که همواره خودتان باشید و در روابط زناشویی، دچار سرگشتگی و حیرت نشده و پیوسته اعتماد به نفس خود را حفظ نمایید.

مردان اغلب با مطالعه رهنمودهای ارائه شده در این کتاب با خود می‌گویند: "این گفته‌ها دقیقاً در مورد من نیز صدق می‌کند. گویا زبان حال من است. آیا مؤلف آن از آنچه در درون ضمیر من می‌گذرد خبر داشته است؟" زنان نیز غالباً اظهار

می‌دارند: "سرانجام، شوهرم به حرف‌های من گوش خواهد داد و من دیگر برای برآورده شدن خواسته‌ها و نیازهای ذاتی خود، مجبور نیستم با او به جر و بحث و کشمکش بپردازم. وقتی که شما تفاوت‌های میان زن و مرد را توضیح داده و به بررسی آنها می‌پردازید، شوهرم به واقعیت‌ها پی می‌برد، لذا از شما قدردانی و تشکر می‌کنم."

اینجا فقط بخشی از اظهارات بی‌شمار الهام بخشی است که زوجها پس از آگاهی از تفاوت‌های بین خویش، مطرح نموده‌اند. نتایج حاصله از شناخت و درک تازه از خصوصیات و تفاوت‌های مردان و زنان، نه تنها جالب و شگفت‌انگیز، بلکه پایدار و ماندنی است.

یقیناً زوجها در طی مسیر برقراری روابط عاطفی و عاشقانه خود، در برخی مواقع با ناهمواری و دشواری روبرو می‌شوند، اما باید اشاره نمود که مشکلات و ناملایمات اجتناب‌ناپذیر است. این سختی‌ها و مشکلات هم می‌تواند منشاء کدورت، تنفر و دوری گردد و هم می‌تواند فرصت و امکانی را فراهم آورد که موجب افزایش عشق، محبت و صمیمیت گردد.

دیدگاهها و رهنمودهای ارائه شده در این کتاب به گونه‌ای نیست که خلق الساعه و در اسرع زمان، مشکلات و نابسامانی‌ها را رفع نماید، بلکه راه و روش جدیدی را پیشنهاد می‌کند که با بکار بستن آن بتوانید بر مشکلات و ناملایمات فایق آیید. با کسب آگاهی‌های تازه، زن و شوهر ابزارهای لازم را برای نیل و رسیدن به عشق و صمیمیتی که در زندگی مشترک، شایسته آن هستند، بدست می‌آورند. در این کتاب به بررسی اصول کلی پرداخته‌ام و احتمالاً با تأمل در آنها، در می‌یابید که پاره‌ای از مطالب ذکر شده، مصداق بارزتری در زندگی و روابط شما دارند. به هر حال، خصوصیات، روحیات و دیدگاههای هر شخص، منحصر به فرد است. گاهی در جلسات مشاوره، برخی از شرکت‌کنندگان اظهار می‌دارند که خصوصیات و رفتارهایی که من در مورد مردها در این کتاب بر شمرده‌ام، درباره آنها مصداق ندارد و کاملاً برعکس است. در پاسخ باید بگویم که هرگاه در این کتاب با موارد مشابهی

برخورد کردید و یا اینکه نتوانستید با موضوعی که مطرح شده ارتباط برقرار کنید، به آنها توجهی نکرده و با دقت بیشتری به خصوصیات ذاتی خود نظر افکنده و به خویشتن عمیقتر بنگرید.

بسیاری از مردان از پاره‌ای ویژگی‌ها و خصوصیات مردانه خود فاصله می‌گیرند تا اینکه مهربانتر و دوست داشتنی‌تر جلوه کنند. به همین شکل، زنان بسیاری نیز، برخی از صفات زنانه خویش را از خود دور ساخته و به فراموشی می‌سپارند تا بتوانند شغلی را که ضرورتاً موافق و مطابق خصوصیات و ویژگی‌های مردان است، بدست آورده و از این طریق امرار معاش نمایند. از اینرو خود را به صفات و خصوصیات مردانه نزدیک می‌کنند. چنانچه در مورد شمانیز وضعیت این گونه است، بهتر است به توصیه‌ها و پیشنهادات مطروحه در این کتاب عمل کرده تا اینکه نه تنها شور و اشتیاق مضاعفی در زندگی مشترک خود ایجاد نمایید، بلکه به صورت مؤثر و سودمندی، میان خصوصیات و ویژگی‌های مردانه و زنانه خود، تعادل برقرار کنید. در این کتاب، به‌طور مستقیم اشاره نکرده‌ام که چرا زنان و مردان با یکدیگر تفاوت دارند. جواب این سؤال پیچیده است زیرا این پرسش با توجه به تأثیر محیط و خانواده، تحصیلات و وضعیت فرهنگی می‌تواند پاسخ‌های مختلفی داشته باشد. گرچه این کتاب، رهنمودها و آگاهی‌های بسیار سودمندی در زمینه حل اختلافات خانوادگی در اختیار شما قرار می‌دهد، اما این بدان معنی نیست که به هنگام بروز تنش در روابط زناشویی، خود را از مشاوره روانشناسی بی‌نیاز بدانید. حتی افرادی که از بهداشت روانی مطلوبی برخوردار هستند نیز به هنگام بروز اختلاف، به مشاوره نیازمند هستند. بر این باور هستم که شرکت در جلسات گروهی مشاوره و درمان برای زوجها بسیار سودمند است. البته مکرراً از برخی افراد شنیده‌ام که نظرات مطرح شده در این کتاب، بسیار مفیدتر از سالها روان‌درمانی بوده است. اما معتقدم که سالها مراجعه به مراکز روان‌درمانی، زمینه لازم را فراهم آورده است که رهنمودها و راهکارهای مندرج در این کتاب را به‌طور موفقیت‌آمیز در زندگی مشترک خود بکار بندند.

به هر تقدیر، چنانچه در گذشته اختلال و ناملایماتی در روابط زناشویی خود داشتید، ممکن است پس از سالها روان‌درمانی، هنوز نیازمند چشم‌انداز و تصویر مثبتی از روابط سالم زناشویی باشید. در این صورت این کتاب پاسخگوی نیاز شما خواهد بود. از طرف دیگر، چنانچه گذشته‌ای سرشار از عشق و صمیمیت را سپری کرده‌اید، باید بدانید که زمان تغییر کرده و ضرورت نگرشی تازه به روابط زناشویی امری اجتناب‌ناپذیر است و آگاهی از روش‌های جدید در برقراری ارتباط ضروری می‌نماید.

معتقدم که همه می‌توانند از رهنمودهای ارایه شده در این کتاب بهره‌مند شوند. در طی این سالها تنها پاسخ و بازتاب رنج‌آوری که از شرکت‌کنندگان در جلسات مشاوره شنیده و یا در نامه‌های دریافتی از سوی آنان منعکس شده این جمله بود: "ای کاش کسی این حرف‌ها را قبلاً به من گفته بود."

هیچ‌گاه برای افزایش عشق و صمیمیت متقابل در زندگی دیر نیست. تنها باید روش نو و جدید را آموخت. اگر به مراکز روان‌درمانی هم مراجعه می‌کنید، چنانچه در صدد ارتقاء سطح روابط زناشویی خود هستید، مطالعه این کتاب مفید و سودمند است.

بسیار خرسندم از اینکه مطالب این کتاب را در اختیار خوانندگان عزیز قرار می‌دهم. امید آن دارم که گرمی عشق در درونتان فزونی یافته و سطح دانش و آگاه شما همواره بیشتر گردد. امیدوارم به تدریج شاهد کاهش آمار جدایی و طلاق بین خانواده‌ها بوده، شمار ازدواج‌های موفق افزایش یافته و شرایط مطلوبی را برای زندگی بهتر فرزندانمان فراهم آوریم.