

مردان مریخی و زنان ونوسی

راهنمای بهبود روابط و ارضای نیازهای زناشوئی

دکتر جان گری

انتشارات چاف

گری، جان. ۱۹۵۱.

مردان مریخی و زنان ونوسی: راهنمای بهبود روابط و ارضای نیازهای زناشویی / جان گری.

مترجم: انتشارات چاف. - قم: چاف، ۱۳۸۵.

۳۲۰

ISBN: ۹۶۴-۸۱۲۵-۵۲-X ۲۳۰۰۰ ریال

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

۱. زناشویی. ۲. زناشویی - روابط. ۳. روابط بین اشخاص. الف. نیازی، رضا. مترجم.

ب. عنوان.

۶۴۶/۷۸

HQ ۷۳۴/م ۴

۱۲۷۴-۸۴م

کتابخانه ملی ایران



انتشارات چاف

انتشارات چاف

قم- پاساژ قدس- شماره ۱۶۹

تلفن: ۷۷۴۷۳۹۶ - تلفکس: ۷۸۳۱۰۴۱

• نام: مردان مریخی و زنان ونوسی

• مؤلف: جان گری

• ناشر: انتشارات چاف

• شمارگان: ۵۰۰۰ جلد

• چاپخانه: ولیعصر

• نوبت چاپ: اول / ۱۳۸۵

قیمت: ۲۳۰۰ تومان

فهرست عناوین

۱۳	سخن آغازین
----	------------------

فصل اول - مردان مریخی و زنان ونوسی

۲۱	مردان مریخی و زنان ونوسی
۲۲	تداعی و به خاطر آوردن تفاوت‌ها
۲۳	باز بینی تفاوت‌های زن با مرد

فصل دوم - آقای همه فن حریف و هیأت توسعه خانواده

۲۹	آقای همه چیز دان و هیأت اصلاح مسائل خانواده
۳۰	زندگی در مریخ
۳۳	زندگی در ونوس
۳۵	پرهیز از نصیحت (پرهیز از ارائه پیشنهاد)
۳۷	شیوه‌های گوش کردن
۳۹	دفاع و حمایت از آقای همه فن حریف و انجمن بهبود خانواده
۴۰	وقتی زن در برابر راه حل‌های مرد مقاومت و ایستدگی می‌کند
۴۱	مخالفت مرد در برابر کمیته اصلاح خانواده

فصل سوم - مرد به غار خویش می‌رود و زن تنها صحبت می‌کند

۴۵	مرد به غار خویش می‌رود و زن تنها حرف می‌زند
۴۶	راه‌های غلبه بر فشار روحی در مریخ و ونوس
۴۷	احساس آسودگی خاطر در غار
۴۹	عکس العمل زنان نسبت به پناه بردن مردان به غار ذهن
۵۲	از راه گفت و گو احساس آرامش کنند
۵۳	عکس العمل مردان در قبال صحبت کردن زنان
۵۶	چگونه مریخی‌ها و ونوسی‌ها به آرامش دست یافتند
۵۶	آن چه مریخی‌ها آموختند
۵۷	آن چه ونوسی‌ها آموختند

فصل چهارم - چگونه به جنس مخالف انگیزه بدهیم

۵۹	چگونه به جنس مخالف انگیزه بدهیم
۶۱	وقتی مرد به زن عشق می‌ورزد
۶۲	تفاوت‌های علت توجه می‌شوند
۶۳	عشق به مریخی‌ها باعث انگیزه می‌شود
۶۵	وقتی که زن به مرد عشق می‌ورزد
۶۶	مایه گذاشتن زیاد از خود خسته کننده است

۶۷	دوری جستن از سرزنش.....
۶۸	تعیین و رعایت محدودیت‌ها.....
۶۹	گام اول: انگیزه.....
۶۹	گام دوم: مسئولیت پذیری.....
۷۰	گام سوم: تمرین.....
۷۱	چگونه مورد مهر و محبت قرار گیریم.....
۷۲	ونوسیه‌ها چگونه به ارزش خود پی می‌برند.....
۷۵	چگونه از خود مایه گذاریم.....
۷۶	اشتباه کردن خوب است.....
۷۶	مریخی‌ها هم به عشق نیازمندند.....

فصل پنجم - گفتگو و صحبت کردن به زبان‌های مختلف

۷۹	گفتگو و صحبت کردن به زبان‌های مختلف.....
۸۰	ابراز احساسات و اظهار اطلاعات.....
۸۱	ده شکایت که تعبیر و تغییر اشتباه از آن می‌شود.....
۸۳	زمانیکه ونوسی‌ها حرف می‌زنند.....
۸۳	فرهنگ اصطلاحات ونوسی / مریخی.....
۸۷	وقتی مریخی‌ها سخن نمی‌گویند.....
۸۸	عکس العمل زن نسبت به سکوت مرد.....
۸۸	مرد و درک غار تنهایی.....
۸۹	به چه علت مرد‌ها به غار تنهایی‌شان می‌روند.....
۹۰	زنان برای چه حرف می‌زنند.....
۹۰	در آتش اژدها سوختن.....
۹۱	وقتی مریخی حرف می‌زنند.....
۹۲	شش پیام رایج کوتاه و هشدار دهنده.....
۹۲	فرهنگ و اصطلاحات مریخی / ونوسی.....
۹۴	وقتی مرد به غار تنهایی‌اش پناه می‌برد چه باید کرد.....
۹۴	چگونه از مردی که به غار تنهایی‌اش پناه برده حمایت کنیم.....
۹۶	چگونه حمایت خود را از یک مریخی نشان دهیم.....
۹۷	چگونه به مرد انتقاد یا به او توصیه کنیم که ناراحت نشود.....
۹۹	مواعقی که مرد احتیاج به کمک ندارد.....
۱۰۰	توجه بیش از حد ناراحت کننده است.....
۱۰۱	داستان یک موفقیت.....
۱۰۱	تغییرات جزئی.....
۱۰۳	چگونه حمایت خود را از یک ونوسی به او نشان دهیم.....
۱۰۴	چگونه بدون سرزنش ارتباط برقرار کنیم.....
۱۰۵	مشارکت در مسئولیت.....
۱۰۶	چند واژه شگفت‌انگیز برای حمایت از مرد.....
۱۰۷	با احساس سرزنش چه کنیم.....
۱۰۷	چگونه بدون احساس سرزنش شنونده خوبی باشیم.....

۱۰۸	هنر گوش دادن
-----	--------------

فصل ششم - مرد به نوار کشی شبیه است

۱۱۱	مرد به نوار کشی شبیه است
۱۱۲	آنچه زن در مورد مرد باید بداند
۱۱۳	تحول ناگهانی مرد
۱۱۴	چرا مرد عقب نشینی می کند
۱۱۵	هول و هراس زن از چیست
۱۱۶	تردید زن و مرد نسبت به عشق خویش
۱۱۶	برداشت نادرست زن از رفتار مرد
۱۱۸	وقتی زن نزدیک می شود، مرد خود را عقب می کشد
۱۱۸	چه وقت زن با شوهرش صحبت کند
۱۱۹	چگونه مرد را وارد گفتگو کنیم
۱۲۰	چگونه مرد را به صحبت کردن واداریم
۱۲۱	چگونه سر صحبت را با مرد باز کنیم
۱۲۲	آنگاه که مرد صحبت نمی کند
۱۲۲	گفت و گوی یک جانبه
۱۲۳	یاد بگیریم بدون هیچ تغییری از یکدیگر حمایت کنیم
۱۲۴	چه وقت مرد خودش را عقب نمی کشد
۱۲۵	مستقل شدن
۱۲۶	معجزاتی ساده
۱۲۶	جلوگیری از چرخشی مدار صمیمیت
۱۲۷	رفتارهای حاکی از دنبال روی
۱۲۸	رفتارهای حاکی از تنبیه و مجازات
۱۲۹	تأثیر رفتار گذشته مرد بر چرخش مدار صمیمیت
۱۳۰	زن و مرد باهوش

فصل هفتم - زنان شبیه به موج هستند

۱۳۳	زنان شبیه به موج هستند
۱۳۴	واکنش مردان در رابطه با امواج احساس زنان
۱۳۵	سعی در اصلاح کردن نداشته باشد
۱۳۶	چرا مردان فکرشان آشفته می شود؟
۱۳۷	مشاجرات و مذاکرات تکراری
۱۳۹	علامت نشان دهنده نیازمندی احساس زن به مرد
۱۳۹	به هنگام ورود به چاه
۱۳۹	درک زن در شرایط نیازمندش
۱۴۰	اطلاعات در مورد نشانه های اطمینان و راحتی
۱۴۱	اگر زن خود را در درون چاهش امن و راحت حس نکند
۱۴۲	رفت و روب و تمیز کردن احساسات
۱۴۳	مرد چگونه می تواند همسر گرفتار شده در چاه را مورد حمایت قرار دهد؟

۱۴۳	زن در چاه خویش و مرد در غار خویش
۱۴۴	منطق ونوسیه‌ها و مریخی‌ها
۱۴۴	خاطرات و احساسات گذشته چگونه حالت روزمره پیدا می‌کند؟
۱۴۵	وقتی احساسات جریحه دار شوند
۱۴۵	زنان و مردان چرا دعوا می‌کنند؟
۱۴۶	اختلافات را با تفاهم می‌توان حل کرد
۱۴۷	مرد در زمانی که شنونده نیست، چه می‌تواند بکند؟
۱۴۸	سه گام حمایتی از زن به هنگام مرحله عقب نشینی مرد
۱۴۹	مرد به جای جر و بحث چه می‌تواند بیان کند؟
۱۴۹	زن به جای بحث کردن چه باید بکند؟
۱۵۰	پول چگونه می‌تواند مشکل را باشد؟
۱۵۱	زن ثروتمند بیشتر از هر زمان دیگر برای بیان احساساتش نیاز به اجازه دارد
۱۵۱	احساسات اهمیت دارند

فصل هشتم - کشف نیازهای گوناگون عاطفی خویش

۱۵۳	کشف نیازهای گوناگون عاطفی خویش
۱۵۴	دوازده گونه عشق
۱۵۵	نیازهای اساسی عاشقانه زن و مرد
۱۵۵	درک و شناخت نیازهای اساسی
۱۵۶	۱- زن به علاقه و مرد به اعتماد نیاز دارد
۱۵۷	۲- زن نیازمند درک و مرد نیازمند پذیرش است
۱۵۷	۳- زن به احترام و مرد به تقدیر نیاز دارد
۱۵۸	۴- زن به عشق‌ورزی و مرد به تحسین نیاز دارد
۱۵۸	۵- زن خواهان کسب اعتبار و مرد نیازمند تأیید است
۱۵۹	۶- زن به اطمینان خاطر و مرد به تشویق نیاز دارد
۱۶۰	شواایه‌ای با زرهی براق بر تن
۱۶۴	وقتی عشق به زوال می‌نهد
۱۶۵	گوش دادن بدون ناراحتی
۱۶۶	گوش دادن بدون ناراحتی
۱۶۷	هنر تیر و بخشیدن به مرد
۱۶۸	چرا مرد نمی‌خواهد تغییر کند
۱۶۹	دو نوع مرد، یک نوع رفتار
۱۶۹	مرد نمی‌خواهد اصلاح شود
۱۷۰	چگونه در صدد تغییر مرد بربیاییم

فصل نهم - پرهیز از جر و بحث

۱۷۳	پرهیز از جر و بحث
۱۷۴	پیامد جر و بحث
۱۷۶	چرا جر و بحث ناراحت کننده است
۱۷۷	چهار شیوه برای جلوگیری از ناراحتی

۱۷۷	۱- جنگ و دعوا
۱۷۸	تهدید و ترساندن موجب کاهش اعتماد می شود
۱۷۸	۲- قرار
۱۷۹	۳- ظاهر فریبی
۱۷۹	۴- تسلیم شدن
۱۸۰	چرا جر و بحث می کنیم
۱۸۱	دلایل پنهانی جروبحث مردها
۱۸۱	دلایلی که مرد جروبحث می کند
۱۸۲	نیاز مرد برای پرهیز از جروبحث
۱۸۳	دلایل پنهانی جر و بحث زن ها
۱۸۳	دلایلی که زن جروبحث می کند
۱۸۴	نیاز زن برای پرهیز از جروبحث
۱۸۵	تشریح کامل جر و بحث
۱۸۷	چگونه مرد ندانسته شروع به جر و بحث می کند
۱۸۹	چگونه زن ندانسته شروع به جروبحث می کند
۱۹۱	زمانی که مرد به موافقت و تأیید زن بیش از همیشه نیاز دارد
۱۹۲	چگونه بدون جروبحث، می توان درباره اختلافات صحبت کند
۱۹۳	تشریح کامل جروبحث
۱۹۳	۱- وقتی مرد دیر به خانه می آید
۱۹۳	۲- وقتی مرد چیزی را فراموش می کند
۱۹۴	۳- وقتی مرد از غار ذهن خویش باز می گردد
۱۹۵	۴- وقتی مرد همسرش را ناامید می کند
۱۹۶	۵- وقتی مرد احساسات همسرش را محترم نمی شمارد و او را می رتجاند
۱۹۷	۶- وقتی مرد عجول است و زن با این کار مخالف است
۱۹۸	۷- وقتی زن احساس کند شوهرش به حرفهای او اهمیت نمی دهد
۱۹۹	چگونه از همسر خود در مواقع دشوار حمایت کنیم
۲۰۰	پرهیز از جروبحث از راه ارتباط صمیمانه

فصل دهم - امتیاز دهی به جنس مخالف

۲۰۳	امتیاز دهی به جنس مخالف
۲۰۶	کارهای کوچک، تفاوت های عمده ای به بار می آورد
۲۰۷	صدویک شیوه برای امتیاز گرفتن از زن
۲۱۲	جادوی انجام کارهای جزئی
۲۱۳	آن چه مرد به آن نیاز دارد
۲۱۳	آن چه مرد می خواهد که همسرش بپذیرد
۲۱۴	انرژی و توجه مرد را چگونه تغییر جهت دهیم
۲۱۵	وقتی مرد بیش از حد کار می کند
۲۱۶	زن چگونه می تواند به شوهرش کمک کند
۲۱۶	هنگامی که زن امتیاز می دهد
۲۱۶	درومان آنفلوآنزای رنجش

- ۲۱۸ اقدامی که زن می تواند انجام دهد
- ۲۱۸ اقدامی که مرد می تواند انجام دهد
- ۲۱۹ چرا مرد از خود کمتر مایه می گذارد
- ۲۱۹ ۱. مرد مریخی به موضوع انصاف به شکلی ایده آل و آرمانی نگاه می کند
- ۲۲۰ - کاربرد عملی برای مردان
- ۲۲۰ - کاربرد عملی برای زن
- ۲۲۰ ۲. زن ونوسی نسبت به عشق بدون قید و شرط خیال پردازی می کند
- ۲۲۱ - کاربرد عملی برای مردان
- ۲۲۱ - کاربرد عملی برای زنان
- ۲۲۲ ۳. اگران مریخی درخواست نمایید به شما خدمت خواهد کرد
- ۲۲۲ - کاربرد علمی برای زنان
- ۲۲۳ - کاربرد عملی برای مردان
- ۲۲۳ ۴. ونوسی ها حتی زمانی که امتیازها یکسان نباشند، پاسخ مثبت می دهند
- ۲۲۴ - کاربردهای عملی برای مردان
- ۲۲۴ - کاربرد عملی برای زنان
- ۲۲۵ ۵. مریخی ها امتیاز منفی (جریمه) محاسبه می کنند
- ۲۲۵ - کاربرد عملی برای مردان
- ۲۲۶ - کاربرد عملی برای زنان
- ۲۲۷ مرد چگونه امتیاز می دهد
- ۲۲۹ چگونه زن می تواند از شوهرش امتیازات زیادی بگیرد؟
- ۲۳۳ زن چگونه می تواند امتیازهای بیشتری به دست آورد
- ۲۳۴ آن چه مرد را در حالت تدافعی قرار می دهد
- ۲۳۵ وقتی مرد امتیاز منفی می دهد
- ۲۳۶ تفاوت های مان را به خاطر بسپاریم

فصل یازدهم - گفتگو پیرامون احساسات و یافتن راه حل آن

- ۲۳۷ گفتگو پیرامون احساسات غیر قابل ابراز و یافتن راه حل آن
- ۲۳۹ فن نگارش نامه عاشقانه
- ۲۴۰ گام اول: چگونه نگارش نامه عاشقانه
- ۲۴۲ نمونه هایی از نامه عاشقانه
- ۲۴۳ نامه عاشقانه ای بخاطر فراموشکاری شوهر
- ۲۴۵ نامه عاشقانه در رابطه با بی توجهی مرد
- ۲۴۷ نامه عاشقانه ای در بروز مناقشه بین زن و مرد
- ۲۴۸ نامه عاشقانه در بروز ناامیدی و دل شکستگی
- ۲۵۰ گام دوم: پاسخ نوشتن
- ۲۵۱ چگونه می توانیم از نیازمندیهای همسرمان مطلع شویم؟
- ۲۵۳ نامه عاشقانه و پاسخ نامه در بروز لجبایت و عناد مرد در برابر زن
- ۲۵۴ گام سوم: سهیم کردن همدیگر در نامه عاشقانه و پاسخ نامه
- ۲۵۵ اگر همسران پاسخی پر از عشق و محبت را ندهد، چه باید کرد
- ۲۵۶ مطالعه نامه عاشقانه در شرایط بسیار امن و مطمئن

۲۵۷	هدف از نوشتن نامه‌ی عاشقانه و مطرح کردن احساسات
۲۵۷	هدف از شنیدن نامه‌های عاشقانه
۲۵۷	نامه‌های کوتاه عاشقانه
۲۵۹	چه وقت نامه عاشقانه را باید نوشت؟
۲۵۹	چرا نیازمند نامه‌های عاشقانه هستیم؟
۲۶۰	چگونه ارتباط برقرار کنیم؟
۲۶۱	اگر گذشته مان متفاوت می بود
۲۶۱	حقیقت را باید گفت
۲۶۲	چگونه برخی احساسات می تواند احساسات دیگر را مخفی کند؟
۲۶۴	راههای اختفاء کردن احساسات واقعی خود
۲۶۴	- مرد چگونه احساسات خویش را مخفی می سازد
۲۶۴	- زن چگونه ناراحتی خویش را مخفی می سازند
۲۶۵	چگونگی رفع حالات ناشی از احساسات منفی
۲۶۶	گذشته تان چگونه امروزتان را تحت تأثیر قرار می دهد؟
۲۶۶	اسرار حمایت از خود
۲۶۸	نیروی منحصر به فرد بودن در شخص
۲۶۹	نیروی محرم بودن
۲۷۰	قدرت گروه
۲۷۱	در نظر گرفتن زمان برای شنیدن

فصل دوازدهم - چگونه درخواست حمایت و از آن برخوردار شویم

۲۷۳	چگونه درخواست حمایت کنیم و از آن برخوردار شویم
۲۷۴	چرا زن درخواست حمایت می کند
۲۷۶	گام اول: درخواست صحیح آنچه را که هم اکنون بدست می آورید
۲۷۷	نکاتی درباره انگیزه دادن به مرد
۲۷۷	۱- انتخاب زمان مناسب
۲۷۸	۲- پرتوقع نبودن
۲۷۸	۳- خلاصه گفتن
۲۷۹	۴- درخواست خود را رک و صریح بگویید
۲۷۹	برداشت مرد از درخواست های غیر مستقیم زن
۲۸۰	- آنچه زن نباید بطور مستقیم بگوید
۲۸۰	- برداشت مرد از درخواست غیر مستقیم زن
۲۸۱	۵- استفاده از واژگان درست و مناسب
۲۸۲	نحوه درخواست از مرد
۲۸۵	اشتباهات رایج در هنگام درخواست کردن
۲۸۶	درخواست خود را اینگونه بگویید
۲۸۶	درخواست خود را اینگونه نگویید
۲۸۸	پرسشهای رایج زنان در مورد درخواست هایشان
۲۹۰	گام دوم از شوهرتان بیشتر درخواست کنید با این که می دانید
۲۹۰	ممکن است پاسخ منفی دهد

۱۲	چه وقت درخواست کنیم
۱۳	چه بگوییم
۹۴	روابط خوب و سالم
۹۵	گام سوم: درخواست قاطعانه
۹۷	روشی که مرد پاسخ مثبت می‌دهد
۹۸	سکوت معنا دارد
۱۰۰	واکنش سرسختانه مرد نسبت به درخواست زن
۱۰۰	درخواست قاطعانه زن
۱۰۱	چرا مرد تا این اندازه حساس است

فصل سیزدهم - حفظ جاودانگی جادوی عشق

۳۰۳	حفظ جاودانگی جادوی عشق
۳۰۶	بروز احساسات سرکوب شده
۳۰۶	دلیل دعوی زن و شوهر در زمان خوشحالی
۳۰۷	اصل ۹۰ درصد به ۱۰ درصد
۳۰۸	نحوه حمایت از یکدیگر
۳۰۹	نامه‌ای به منظور تسکین
۳۰۹	دلیل ناراحتی شما چیز دیگری است
۳۱۱	واکنش همراه با تأخیر
۳۱۲	وقتی زن یا شوهر ناگهان احساس ناراحتی می‌کند
۳۱۲	بحران انتظارات رو به افزایش
۳۱۳	افراد سالم نیز نیازمند مشاوره هستند
۳۱۴	فصول عشق
۳۱۵	بهار عشق
۳۱۵	تابستان عشق
۳۱۶	پاییز عشق
۳۱۶	زمستان عشق
۳۱۶	روابط زناشویی موفق

سخن آغازین

یک هفته از آغاز تولد دخترمان «لورن» می‌گذشت که من و همسر من «بونی» کاملاً سراسیمه و خستگی می‌کردیم. «لورن» با گریه هایش هر شب ما را از خواب بیدار می‌کرد. به همین دلیل از قرص‌های مسکن استفاده می‌نمود. او به زحمت می‌توانست راه برود. پس پنج روز خانه ماندن و کمک کردن به بونی سرکار برگشتم. احساس کردم حالش رو به بهبود است.

زمانی که من در منزل نبودم قرصهای مسکن بونی تمام شده بود. بونی به جای این که من تماس بگیرد. از یکی از برادرانم که به دیدنش آمده بود، درخواست کرد که مقداری قرص برایش ببرد. اما برادر من نتوانست قرص فراهم کند و به همین خاطر در تمام مدت روز بونی احساس درد داشت و از نوزادش نیز با دردی که داشت مراقبت می‌کرد. من اصلاً نمی‌دانستم که او چه روز سختی را سپری کرده است. وقتی به خانه برگشتم، بونی خیلی شفته و ناراحت بود. علت ناراحتی او را بد برداشت نمودم و گمان کردم می‌خواهد مرا مقصر بداند.

بونی گفت: «در تمام روز از شدت درد به خود پیچیدم قرصهایم را تمام کرده بودم عاجز و ناتوان شده بودم و کسی نبود که به من کمک کند.» با حالتی که حق به جانبم باشد گفتم: «چرا به من زنگ نزدی؟»

بونی پاسخ داد: «من به برادرت گفتم، اما او یادش نبود تمام مدت روز منتظر بودم تا برگردد. چه کار از دستم برمی آمده به سختی می‌توانستم راه بروم حس می‌کردم که هیچ کس به فکر من نیست.»

سخنانش که به اینجا رسید دیگر نتوانستم ساکت بمانم. من هم آن روز عصبی بودم. از اینکه چرا به من زنگ نزده بود، عصبانی بودم از این که او مرا مقصر می‌دانست از اینکه چرا به من زنگ نزده بود ناراحت بودم. عصبانی بودم از این که مرا مقصر می‌دانست در صورتیکه من از ماجرا خبر نداشتم. بعد از مقداری بحث و بگو و مگو تصمیم گرفتم از اتاق بیرون بروم. خسته و رنجیده بودم. به اندازه کافی با یکدیگر جر و بحث کرده و حرف شنیده بودم و کنترل خود را از دست داده بودم.

ناگهان موضوعی پیش آمد که مرا دگرگون کرد. بونی گفت: «صبر کن، لطفاً از اینجا برو

الان بیش از همیشه به تو نیاز دارم. دارم درد می کشم چند روزی است که خوابیده ام لطف به حرفهایم گوش کن.»

لحظه ای ایستادم تا ببینم چه می گوید:

بونی در ادامه گفت: «جان گری، تو رفیق نیمه راهی! تا زمانی که خوبم بونی عزیز و دوست داشتنی تو هستم کنارم می مانی، وقتی که نتوانم به میل تو رفتار کنم و به دلخواه تو باشم مرا به حال خود رها می سازی.» این را گفت و ساکت شد و چشمانش پر از اشک شد در حالی که لحن صحبت هایش تغییر یافته بود گفت: «همین الان درد می کشم کاری هم از دستم بر نمی آید حالا بیشتر از همیشه دوست دارم کنارم باشی خواهش می کنم بیا و کنارم بنشین دوست دارم دستانت را روی شانه هایم بگذاری خواهش می کنم نرو.»

به طرف بونی رفتم بدون اینکه حرفی بزنم او را در آغوش گرفتم بونی در آن لحظه شروع به گریه کرد. پس از گذشت چند لحظه از این که کنارش ماندم از من قدردانی کرد و گفت که فقط می خواهد وجود مرا در کنارش احساس کند.

در آن هنگام معنای واقعی عشق، آن هم عشق مطلق را دریافتم. همیشه خود را انسانی شفیق و عاشق می دانستم. اما می دانستم که حق با بونی بود. من رفیق نیمه راه بودم. تا مادامی که بونی خوش و دوست داشتنی بود به او عشق می ورزیدم اما اگر ناراحت و آشفته به نظر می رسید، احساس می کردم که مرا مورد ملامت قرار داده و مقصر می داند و به همین دلیل با او جر و بحث می کردم و از او فاصله می گرفتم.

آن روز برای اولین بار کنار او ماندم و از این کار احساس خوبی وجودم را فرا گرفت موفق شدم آنچه را که واقعاً نیاز داشت برآورده نمایم احساس کردم که این کار یعنی عشق واقعی. یعنی مراقبت و پرستاری از انسانی دیگر یعنی اعتماد یعنی وفادار بودن در وقت نیاز. وقتی همسر من شیوه رفتار در آن شرایط را به من آموخت تعجب کردم که به چه آسانی می توانم از او حمایت کنم.

چرا تاکنون به این موضوع فکر نکرده بودم و از درک این مسأله غافل بودم. او به این نیاز داشت که فقط کنارش باشم و با او حرف بزنم حتماً هر زن دیگری به طور غریزی می دانست که بونی به چه چیزی نیاز دارد. امانن بعنوان یک مرد غافل بودم که صحبت کردن و در آغوش گرفتن و نوازش کردن و گوش دادن به حرفهای او تا چه مقدار برای او اهمیت دارد. با فهمیدن این تفاوتها آموختم که به روشی تازه با همسر من رابطه برقرار کنم. هرگز فکر نمی کردم به آن سادگی بتوانیم اختلافمان را در زندگی حل و فصل کنیم. در گذشته در روابط زناشویی خویش وقتی اختلافی پیش می آمد به انسانی بی توجه و

علاقه و دوست نداشتنی مبدل می‌شدم، چون نمی‌دانستم چه کار دیگری از من بر می‌آید در نتیجه ازدواج اول من بسیار دردناک و دشوار بود. اما نحوه رفتار همسر من این کتّه را برای من آموخت که چگونه می‌توانم زندگی خویش را دگرگون سازم.

این مجموعه نتیجه هفت سال پژوهش من درباره گسترش و اصلاح بینش‌ها و دیدگاه‌ها در مورد زن و مرد است و یک باره دریافتم که لازم نیست در زندگی کشمکش و رگریری وجود داشته باشد. من و همسر من بونی با این آگاهی تازه در مورد تفاوت‌هایمان، توانستیم ارتباط خود را به گونه‌ای قابل توجه‌ای بهبود بخشیم و از زندگی کردن در کنار یکدیگر احساس لذت بیشتری کنیم.

من و بونی به شناخت بیشتر و تشخیص تفاوت‌های میان زن و مرد ادامه دادیم و از این روبراه‌های تازه‌ای را برای بهبود و ارتقای همه جانبه روابطمان کشف کردیم. ما در ارتباط زناشویی خویش راه‌هایی را آموختیم که والدین ما هرگز نمی‌دانستند از همین رو نمی‌توانستند در این مورد به ما چیزی بیاموزند. هنگامی که این بینش تازه را به زوج‌هایی که برای مشاوره نزد من می‌آمدند در میان می‌گذاشتم و روابط زناشویی آنان تقویت پیدا می‌نمود همچنین هزاران نفر از کسانی که در مشاوره من شرکت کردند شاهد تحولی شگرف در روابط زناشویی خویش شدند و توانستند روابط زناشویی خویش تحول سازند. پس از گذشت هفت سال هنوز زن و شوهرها از فواید چشمگیر و نتایج موفقیت‌آمیز از آن شیوه‌های ارائه شده سخن به میان می‌آورند. نامه‌های تشکرآمیزی را به همراه عکس از زوج‌های خوشبخت و فرزندان‌شان دریافت می‌کنم. آنها از من تشکر می‌کنند از اینکه زندگی زناشویی آنها رانجات داده‌ام، اگر چه عشق و محبت آنها موجب حفظ زندگی زناشویی آنها شده است، اما چنانچه درک عمیق‌تری نسبت به جنس مخالف خود بدست نمی‌آورند ممکن بود کارشان به جدایی بکشد.

سوزان و جیم ۹ سال پیش با یکدیگر ازدواج کرده بودند همانند بسیاری از زوجها آنها نیز عاشق همدیگر بودند و به یکدیگر عشق می‌ورزیدند. اما بعد از چند سال، دلخوری و دلسردی جایگزین آن عشق شد و تا آنجا پیش رفت که تصمیم به جدایی گرفتند. سوزان و جیم پیش از جدایی در یکی از نشست‌های هفتگی مشاوره من شرکت کردند. «سوزان» در آن نشست گفت: ما خیلی کوشش نمودیم که رابطه خوبی با هم داشته باشیم. اما هر چه کردیم دیدیم حاصلی ندارد و ما با هم خیلی تفاوت داریم.»

در طول نشست آنها با شگفتی پی بردند که اختلاف و تفاوت میان آنها هم طبیعی است و باید انتظار چنان تفاوتی را نیز داشته باشند. سوزان و جیم وقتی فهمیدن که

زوجهای دیگر نیز با چنین مسایلی مواجه هستند. آرام گشتند آنها دوباره به یکدیگر عشق ورزیدند. رابطه زناشویی آنها به گونه‌ای معجزه‌آسا متحول شد. دیگر صحبت اطلاق به میان نمی‌آوردند و به زندگی با یکدیگر تا پایان عمر فکر می‌کردند. جیم می‌گفت: «کسب آگاهی در مورد تفاوت‌هایمان باعث شد که دوباره همسر را در کنارم ببینم و ایر بهترین و باارزشترین پاداشی است که تاکنون به آن دست یافته‌ام. من و همسر هم اکنون از صمیم قلب یکدیگر را دوست داریم و به همدیگر عشق می‌ورزیم».

بعد از شش سال وقتی که مرا برای دیدن خانه جدید و خانواده‌شان دعوت کردند، آنها همچنان عاشق یکدیگر بودند و از من بخاطر کمکی که باعث شد آنها یکدیگر را درک کنند و به زندگی ادامه دهند تشکر کردند.

تقریباً همه قبول دارند که تفاوت‌هایی میان زن و مرد وجود دارد اما غالب افراد در مورد میزان این تفاوت‌ها چیزی نمی‌دانند. با آنکه پیشرفتهای مهمی در این زمینه صورت گرفته اما بسیاری از کتابها موضوع را یک بعدی بررسی کرده‌اند و متأسفانه موجب بی‌اعتمادی و تنفر افراد نسبت به جنس مخالف خود می‌شوند. معمولاً در آن کتابها یکی قربانی دیگری می‌شود. به این علت به یک کتاب جامع به منظور درک بهتر و عاری از تعصب تفاوت‌های میان زن و مرد نیاز بود. به منظور بهبود میان زوجها این نکته ضروری است که به شناختی از تفاوت‌های میان زن و مرد دست یابیم که موجب افزایش عزت نفس شود و نیز الهام بخش اعتماد متقابل، مسئولیت‌پذیری فردی و همکاری و عشق و علاقه بیشتر باشد. امید است با شناخت و کشف این تفاوت‌ها، دیوارهای تنفر و بی‌اعتمادی از هم فرو بپاشد.

باز کردن پنجره‌های دل باعث می‌گردد عفو و گذشت فزونی یابد و نیز میل بیشتری جهت مهرورزی وجود داشته باشد.

تمام اصول مندرج در این کتاب، مورد آزمایش قرار گرفته و بیش از هزار نفر که مورد سوال واقع شده‌اند تقریباً ۹۰ درصد آنها بیان نموده‌اند که این اصول در زندگی آنها نقش آفرین بوده است.

وقتی کتاب را می‌خوانید اگر سرتان را به علامت تأیید تکان می‌دهید و ابراز می‌کنید که به زبان نمی‌آوردید و درست همانگونه که دیگران از انجام و کاربرد این اصول سود جست‌ه‌اند، شما می‌توانید از آن بهره‌مند گردید.

کتاب مردان مریخی و زنان ونوسی راه حل تازه‌ای را به منظور کاهش تنش در روابط زناشویی نشان می‌دهد و از طریق شناساندن کامل تفاوت‌های میان زن و مرد، موجبات

عشق و محبت بیشتر را فراهم می‌آورد. همچنین رهنمودهایی کاربردی برای کاهش کدورت و دلسردی و نیز توصیه‌هایی را برای زیاد شدن شادی و صمیمیت میان زن و شوهر پیشنهاد می‌کند. لازم نیست که در روابط زناشویی خود درگیری داشته باشیم. تنفر و دلخوری و درگیری تنها زمانی ایجاد می‌گردد که زن و مرد همدیگر را درک نمی‌کنند.

بسیاری از زوجها هستند که در روابط زناشویی خویش مشکل دارند آنها به طرف مقابل خویش عشق می‌ورزند اما وقتی تنشی میان آنها ایجاد می‌گردد برای رفع آن و بهتر شدن اوضاع آن عاجز می‌گردند. مسلماً زوجین از طریق درک کامل تفاوت‌های میان خود می‌توانند روشهای تازه‌ای را به منظور ارتباطی موفقیت‌آمیز و گوش دادن به صحبت‌های یکدیگر و عشق و محبتی را که شایسته آن هستید دست یابند با خواندن این کتاب ممکن است در حیرت بمانید که چگونه هر کسی می‌تواند بدون نیاز به این کتاب، روابط زناشویی موفق‌تری داشته باشد.

این کتاب، راهنمایی کامل برای ایجاد روابط عاطفی در عصر حاضر به حساب می‌آید و برای مردان مریخی و زنان ونوسی آشکار می‌سازد که زن و مرد در همه زمینه‌های زندگی خویش با یکدیگر فرق دارند، زن و مرد جدای از این که به گونه‌ای متفاوت با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند در اندیشه، احساس، واکنش و عمل نیز متفاوت هستند و به شکلی متفاوت از هم قدردانی می‌کنند چنین به نظر می‌رسد که زن و مرد از دو سیاره متفاوت هستند. به زبانهای متفاوت سخن می‌گویند و به غذای متفاوت نیاز دارند. درک گسترده از تفاوت‌هایمان به ما کمک می‌کند که بسیاری از مشکلات مربوط به روابط زناشویی را حل کنیم و تلاش نماییم جنس مخالف خود را بشناسیم.

بدین طریق می‌توان اشتباهات را به حداقل رساند و یا از بوجود آمدن آن جلوگیری کرد و از اینرو زن و شوهر انتظارات زیادی از یکدیگر نخواهند داشت. زمانی که بدانید شریک زندگیتان آنچنان با شما تفاوت دارد که انگار از سیاره دیگری آمده است در این حالت شما بجای دفاع و یا تلاش برای تغییر آن تفاوتها می‌توانید آرام بگیرید و با شریک زندگیتان همکاری نمایید.

این کتاب فقط یک تحلیل نظری در مورد تفاوت‌های روانشناختی میان زن و مرد نیست، بلکه راهنمایی است کاربردی برای آنکه در ایجاد روابط دوستانه و عاطفی موفق شوید.

صحت این اصول و روشها آشکار بوده، از راه تجربه و منطق می‌توانید به آن دست یابید. در این کتاب آنچه را که همواره به طور طبیعی از آن آگاهی داشته‌اید، مثلاً به

گونه‌ای دقیق و ساده توضیح می‌دهند. درستی این اصول به شما کمک می‌کند که همواره خودتان باشید و در روابط زناشویی خود را گمراه نکنید.

مردان اغلب در پاسخ به چنین دیدگاه‌هایی می‌گویند: «این گفته‌ها دقیقاً در مورد من صدق می‌کند آیا از حال من خبر داشته‌اید؟ احساس می‌کنم دیگر مشکلی ندارم.» همچنین زنان غالباً اظهار می‌کنند: «سرانجام شوهرم حاضر شد که به صحبت‌های من گوش بدهد و دیگر مجبور نیستم برای اثبات حرف‌هایم با او دعوا کنم. وقتی شما تفاوت‌های میان زن و مرد را بیان می‌کنید شوهرم به واقعیت واقف می‌گردد از شما سپاسگزارم.» در خصوص یک اقدام نمونه‌هایی بیان شده تنها بخشی از هزاران نکات الهام بخشی است که زن و مرد پس از پی بردن به تفاوت‌های خویش مطرح کرده‌اند. پیامدهای این برنامه تازه جهت درک جنس مخالف هم چشمگیر و آنی و هم پایدار و ماندگار است. یقیناً گاهی مسیر برقراری رابطه عاطفی و عاشقانه با همسر سخت و ناهموار می‌شود. از مشکلات و سختی‌ها نمی‌توان فرار کرد. اما همین مشکلات یا منشا تنفر و دوری می‌گردد و یا فرصت و امکانی جهت افزایش صمیمیت و عشق ورزی و توجه و اطمینان می‌شود.

دیدگاه‌های این کتاب به شیوه‌ای نیست که در یک چشم به هم زدن تمام مشکلات را از بین ببرد بلکه این رهنمودها شیوه نو را ارائه می‌دهد که به کمک آن خواهید توانست روابط زناشویی خود را مورد حفاظت قرار دهید. با این اطلاعات تازه، زن و شوهر ابزارهای مورد نیاز را جهت رسیدن به عشقی که شایسته آن هستند بدست می‌آورند. در این کتاب در مورد زن و مرد کلی‌گویی زیاد دارم شاید پی ببرید که پاره‌ای از مطالب درست‌تر از بقیه مطالب دیگر باشد.

باید فهمید تجربیاتمان، منحصر به فرد است. گاهی در نشست‌های مشاوره‌ای خویش برخی از افراد و همسران چنین مطرح می‌کنند که در مثال‌های مربوط به زنان و مردان رابطه معکوس وجود دارد. یعنی مردان حضور خود را در زمره توصیف‌هایی می‌یابند که درباره زنان نوشته‌ام و زنان نیز به همین شکل من این نقش را نقش وارونه می‌نامم. اگر شما اینگونه فکر می‌کنید که تصورات من برعکس است باید به شما اطمینان بدهم که اینگونه نبود و همه چیز مرتب و درست است. تصور می‌کنیم که وقتی نمی‌توانید با موضوعی در این کتاب ارتباط برقرار کنید یا به آن موضوع اهمیت دهید و یا به خویشتن عمیق‌تر بنگرید. بسیاری از مردان از پاره‌ای خصوصیات مردانه خود فاصله می‌گیرند تا خود را مهر بانتر و با محبت‌تر جلوه دهند. به همین شکل زنان بسیاری نیز خود را از برخی

ویژگیهای زنانه خود دور نگه می‌دارند تا شغلی را برای امرار معاش پیدا کنند و از این راه خود را با خصوصیات مردانه نزدیک نمایند. از این رو چنانچه وضعیت این گونه است. با به کارگیری و انجام توصیه‌ها و روشها و اصول این کتاب شما قادر خواهید بود اشتیاق بیشتری در روابط زناشویی خویش بوجود بیاورید به گونه‌ای عجیبی میان ویژگیها و خصوصیات مردانه و زنانه خود تعادل بوجود آورید.

در این کتاب تفاوت زن و مرد را به صورت مستند بیان کرده‌ام. زیرا این پرسشی پیچیده است که با توجه به تفاوت‌های زیست‌شناختی، تأثیر، والدین سواد و آموزش و تربیت فرهنگی تأثیر یافته از اجتماع یا رسانه‌های گروهی و یا تاریخ می‌تواند پاسخهای فراوانی داشته باشد.

با این که فایده‌ها و مزایای کاربرد اصول و بینشهای این کتاب کمترین زمان آشکار می‌گردد اما بدان معنا نیست که در هنگام بوجود آمدن در روابط زناشویی خود را از مشاوره یا روان درمانی بی‌نیاز بدانید. حتی افراد سالم ممکن است در زمان بروز مشکلات نیاز به روان درمانی یا مشاوره داشته باشند. برای این باورم که روان درمانی و مشاوره از دواج در این زمینه تأثیر مثبت درک تازه آنها از روابط زناشویی و شناخت تفاوت‌های زن با مرد بسیار بیشتر از سال‌های روان درمانی بوده است. اما معتقدم که سالها مراجعه آنها به مراکز روان درمانی، این زمینه را مهیا ساخته است که اصول و بینشهای این کتاب را به گونه‌ای موفقیت‌آمیز در روابط و زندگی خویش به کار بندند.

برای افزایش عشق و محبت ورزی در زندگی زناشویی هیچ گاه دیر نیست. فقط محتاج شناخت راهی تازه هستید. اگر به مراکز روان درمانی هم مراجعه می‌کنید، چنانچه بخواهید روابط ارضاکننده‌تری با همسر خود داشته باشید، این کتاب به شما یاری خواهد کرد.

از اینکه مطالب این کتاب را با شما در میان می‌گذارم خرسندم امیدوارم همیشه عشق و دانش شما افزونی یابد. به امید آنکه از میزان طلاق‌ها کم‌گشته و بر تعداد از دواج‌ها افزوده گردد. فرزندان ما شایسته جهانی بهترند که به شما هدیه کنیم.

«جان‌گری»