

اختلاف زنان با مردان

مردان با زنان

چرا زن و شوهرها اختلاف پیدا می کنند؟

دکتر جان گری

ترجمه ی سمیرا اباذری

فهرست نویسی پیش از انتشار کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه	: گری، جان، ۱۹۵۱ - م.
عنوان و نام پدید آور	: اختلاف زنان با مردان، مردان با زنان:
	: چرا زن و شوهرها اختلاف پیدا می کنند/نوشته جان گری:
	ترجمه ی سمیرا اباذری
مشخصات نشر	: تهران: مؤسسه فرهنگی هنری نقش سیمرغ، ۱۳۸۸
مشخصات ظاهری	: ۳۲۰ ص.
شابک	: ISBN: 978-964-7323-88-8
وضعیت فهرست نویسی	: براساس اطلاعات فیبا.
یادداشت	: عنوان اصلی: Why Mars & Venus collide
	improving relationships by understanding how men and women
	cope differently with stress
عنوان دیگر	: چرا زن و شوهرها اختلاف پیدا می کنند
موضوع	: فشار روانی
موضوع	: روابط زن و مرد
موضوع	: روابط بین اشخاص
شناسه افزوده	: اباذری، سمیرا، ۱۳۶۱ - مترجم
رده بندی کنگره	: ب۱۳۸۸ گ۳۶۵ الف/۵۷۵ BF۵۷۵
رده بندی دیویی	: ۱۵۵/۹



اختلاف زنان با مردان، مردان با زنان جان گری

ترجمه: سمیرا اباذری

- ناشر: مؤسسه فرهنگی هنری نقش سیمرغ
- ناشر همکار: برگ زیتون
- حروفنگاری و صفحه آرایی: آبان گرافیک
- چاپ اول: ۱۳۹۰ / تعداد: ۳۰۰۰ نسخه / قیمت: ۵۵۰۰ تومان
- چاپ: رجا / صحافی: آزاده
- شابک: ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۷۳۲۳ - ۸۸ - ۸
- حق چاپ محفوظ است.
- تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، کوچه نوروز پلاک ۵
- تلفن: ۹۸۸۵ - ۶۶۴۰ - ۶۶۴۰ - ۹۵۵۸ - ۶۶۴۰

فهرست مطالب

فصل ۱: چرا زن و شوهرها اختلاف پیدا می کنند	۱۷
فصل ۲: ساخته شده است تا متفاوت باشد	۵۷
فصل ۳: هورمون های فشار روحی در مردها و زن ها	۸۳
فصل ۴: لیست پایان ناپذیر زن از کارهایی که باید انجام گیرند	۱۱۳
فصل ۵: راه حل ۹۰/۱۰	۱۳۵
فصل ۶: آقای درست کننده و کمیته ی اصلاح زندگی	۱۶۵
فصل ۷: ساختار یک دعوا	۱۸۳
فصل ۸: چه طور دعوا را متوقف سازیم و آشتی کنیم	۲۱۱
فصل ۹: حرف زدن درباره ی احساسات در منطقه ای به دور از دعوا	۲۳۹
فصل ۱۰: جست و جوی عشق در جاهای مناسب	۲۶۹
فصل آخر: یک عمر زندگی سرشار از عشق	۲۹۷
پیوست اول	۳۱۲
پیوست دوم	۳۱۵
پیوست سوم	۳۱۷

پیش گفتار

در پنجاه سال گذشته، زندگی پیچیده تر شده است. ساعت های کاری طولانی تر، که رفت و آمدهای طاقت فرسا و ترافیک آن را طولانی تر هم می کند. هزینه ی افزایش یافته ی تهیه ی مسکن، غذا و مراقبت های بهداشتی، بالا آوردن بدهی هایی که کارت اعتباری به گردنمان می اندازد و مسئولیت های تلفیق شده ی کار و بچه داری در خانواده های دو شغله تنها تعداد معدودی از عوامل فشارهای روحی در زندگی های پیشرفته و تندپای ما هستند. علی رغم فن آوری های جدیدی که به منظور پیوند ما با یکدیگر طراحی شده اند، اما بارگیری افزون اطلاعات و قابلیت دسترسی بیست و چهار ساعته از طریق اینترنت و تلفن های همراه مقدار قابل توجهی از ارتباطات ما را در پیام رسانی متنی خلاصه کرده است. با انرژی ناچیزی که برای زندگی شخصی خودمان باقی مانده، به سوی محدودیت کشیده شده ایم. با وجود استقلال بیش تر و

فرصت‌های زیادتر برای موفقیت در محیط کار، اغلب اوقات با کوله‌باری از احساس تنهایی و خستگی در خانه می‌مانیم.

این اندازه فشار روحی بی‌سابقه‌ای که مردها و زن‌ها هر دو متحمل می‌شوند خسارات زیادی به روابط عاطفی ما وارد می‌کند. چه در دوران مجردی، چه در روابط متعهدانه، بیش‌تر وقت‌ها آن قدر سرمان شلوغ است یا آن قدر خسته‌ایم که نمی‌توانیم احساساتی هم‌چون جذب شدن، انگیزه و محبت را در خود زنده نگه داریم. فشارهای روحی هر روز انرژی و صبر ما را تحلیل می‌برند و در حالی ترکمان می‌کنند که آن قدر خسته یا غرق در خود هستیم که نمی‌توانیم از وجود یکدیگر لذت بردیم و همدیگر را تحمل کنیم.

اغلب اوقات آن قدر سرمان شلوغ است که نمی‌توانیم آنچه را نمایان است ببینیم. یک مرد قلب و روحش را خواهد داد تا برای تأمین خانواده‌اش پول کافی به دست آورد و آن قدر خسته به خانه باز خواهد گشت که دیگر حتی نای صحبت کردن با آن‌ها را نیز نخواهد داشت. یک زن قلب و روحش را خواهد و خواهد بخشید تا از همسر و فرزندانش حمایت کند و سپس به خاطر پس نگرفتن آن نوع حمایتی که در بخشش خود متجلی می‌نمود، از آن‌ها دلخور می‌شود. هنگامی که مردها و زن‌ها زیر بار فشار روحی هستند، فراموش می‌کنند که چرا آن کاری را می‌کنند که دارند انجام می‌دهند.

هنگامی که در سراسر جهان به سفر پرداختیم، با تعلیم بینش‌های مریخی و ونوسی شاهد روند تازه‌ای در روابط بودم که به فشار روحی رو به رشد مربوط می‌شد. هم زوج‌ها و هم مجردها عقیده دارند که برای حل مسائل مربوط به روابطشان بسیار پرمشغله یا بسیار خسته هستند، و اغلب فکر می‌کنند که شریک زندگی‌شان یا آن قدر پرتوقع است یا این‌که فقط آن قدر متفاوت است که

قابل درک نیست. در تلاش برای سازش با فشار رو به رشد کار برای زندگی، هم مردها و هم زن‌ها احساس می‌کنند در خانه همه آن‌ها را فراموش کرده‌اند. در حالی که برخی زوج‌ها تنش فزاینده‌ای را تجربه می‌کنند، برخی دیگر از نیازهای عاطفی‌شان دست کشیده، آن‌ها را به زیر فرش جارو می‌کنند. شاید به این شکل زندگی‌شان را سر کنند، اما از عشق دیگر خبری نیست.

مردها و زن‌ها همیشه در روابط خود با چالش‌هایی رو به رو بوده‌اند، اما با افزوده شدن فشارهای روحی زندگی‌های پیشرفته‌ی امروزی، این چالش‌ها بزرگ‌تر شده‌اند. با وجود فشار روحی رو به رشدی که در دنیای بیرون وجود دارد، نیازهای ما در خانه نیز به طور چشمگیری تغییر یافته‌اند. اگر نیازهای جدید شریک زندگی‌مان برای مواجه شدن با فشار روحی را درک نکنیم، در حالی که می‌کوشیم اوضاع را بهتر کنیم، در حقیقت می‌توانیم آن را وخیم‌تر هم سازیم. خوشبختانه، روش جدیدی برای درک و سازش با سطوح مختلف فشارهای روحی رو به افزایش وجود دارد. به جای این که خود، مشکل دیگری باشیم، باید حلال مشکل باشیم. روابط به حقیقت می‌توانند راه حل مسأله باشند. به جای این که برای ایجاد یک سری مشکلات جدید و فشارهای تازه به خانه بیاییم، آمدن به خانه می‌تواند یک گریزگاه امن برای حمایت عاطفی و احساس آسایش باشد.

درک این مسأله که مردها و زن‌ها چگونه با روش‌هایی متفاوت با فشار روحی کنار می‌آیند، دورنمای جدید و کاملی را در اختیارمان قرار می‌دهد تا ارتباطات خود را بهبود بخشیده و با موفقیت حمایت را در روابط خود داد و ستد کنیم.

مهارت‌های ارتباطی خوب می‌تواند مردها و زن‌ها را در کنار هم جمع کند، اما هنگامی که فشارهای روحی فزاینده‌ی زندگی‌های پرمشغله‌مان به این جمع

اضافه می‌شود، زن و شوهرها اختلاف پیدا می‌کند. فشار روحی یکی از عوامل مهم دعواکردن با همدیگر است. اما این حقیقت که مردها و زن‌ها به روش‌های متفاوتی با فشار روحی کنار می‌آیند در ریشه‌ی دعوای ما نهفته است. گرچه مردها و زن‌ها شبیه هم هستند، اما هنگامی که نوبت به فشار روحی می‌رسد، کاملاً با یکدیگر فرق دارند. با وجود فشار روحی فزاینده، این تفاوت‌ها شدت می‌یابند. به جای رو به رو شدن با چالش‌های زندگی و پرورش دادن عشق در کنار هم، بسیاری از زوجها تا فاصله‌ای از هم دور می‌شوند که در آن آسوده‌اند، اما عشقی در میان نیست. با احساساتی هم‌چون آزدگی، آشفتگی، و بی‌اعتمادی که منجر به دعوای آتشین می‌شوند از هم فاصله می‌گیرند. بعضی وقت‌ها مثل این است که ما از سیاره‌های کاملاً متفاوتی هستیم.

مردها اهل مریخ هستند و زن‌ها اهل ونوس. بدون وجود یک روش مشترک برای درک مکانیزم‌های متفاوت سازگاریمان، مریخی‌ها و ونوسی‌ها به جای این‌که در کنار هم پیش بروند با هم برخورد می‌کنند.

مردها و زن‌ها نه تنها واکنش‌های منحصر به فردی در برابر فشار روحی از خود نشان می‌دهند، بلکه به همان نسبت نوع حمایت‌هایی که نیاز دارند تا از دست فشار روحی‌شان رهایی یابند نیز متفاوت است. در تمام فصل‌های کتاب «اختلاف زنان با مردان، مردان با زنان»، روش‌های متفاوتی که مردان و زنان فشار روحی را تجربه می‌کنند و همین‌طور بهترین شیوه‌های کنار آمدن با یکدیگر و حمایت از هم را بررسی خواهیم نمود. هدف من از نگارش کتاب حاضر این است که روش جدیدی برای درک یکدیگر و شیوه‌های مؤثرتری برای ایجاد یک رابطه‌ی سالم و سعادتمندانه را در اختیارتان قرار دهم که حقیقتاً از میزان فشارهای روحی‌تان خواهد کاست.

هر چه بیش تر به تفاوت های ذاتی خود آگاه باشیم، هنگامی که این تفاوت ها ظاهر می شوند صبور تر و شکیباتر خواهیم بود. به جای این که فکر کنیم، شریک زندگی ام چه مشکلی دارد؟ می توانید به این بیندیشید که شیوه ای که شما با او رفتار می کنید، چه مشکلی دارد. به جای این نتیجه گیری که همسر تان هدفمندانه بی توجهی می کند، حداقل می توانید با دانستن این مطلب که وی بی اطلاع یا نا آگاه است کمی احساس آرامش کنید. اغلب اوقات زوج ها واقعاً نمی دانند که برخی چیزها هر کدام از آن ها را چه طور تحت تأثیر قرار می دهد. پذیرفتن تفاوت هایمان می تواند خیلی سریع چراغ های روابطمان را روشن کند. بسیاری از زوج ها در زندگی شان احساس افسردگی می کنند، زیرا بر این باورند که برای خوشایند شدن شریک زندگی شان باید خود را فدا کنند. این طرز نگرش باید تغییر کند.

به طور حتم هر رابطه ای نیازمند یک سری سازش ها، توافق ها و فداکاری ها می باشد، اما مجبور نیستیم که از خود دست بکشیم. در عوض، می توانیم به توافقی منطقی و عادلانه برسیم. زندگی این نیست که هر چیز دلخواه خود را هر وقت که می خواهیم داشته باشیم. هنگامی که با فرد دیگری شریک می شویم قلب هایمان نیز گشوده می شوند. هنگامی که یک هواپیما یا خلبان خودکار به هوا برخاسته و در آسمان پرواز می کند، به مقصد خود خواهد رسید. گرچه این روند کامل به نظر می رسد، اما این طور نیست: در هر یک از نقاط مسیرش، روند حرکت هواپیما با توجه به تغییر سرعت باد و مقاومت هواپیما متفاوت است. هرگز دقیقاً طبق هدف پیش نمی رود، اما به طور کلی جهت حرکت درست است. هواپیمایی که با خلبان خودکار پرواز می کند پیوسته در حال انطباق های جزئی است تا جهت حرکت را تصحیح نماید.

روابط نیز این گونه‌اند. هیچ‌کس هرگز کامل نیست، اما شریک زندگی شما می‌تواند فرد کاملی برایتان باشد. اگر مابه تصحیح و انطباق خودمان ادامه دهیم، می‌توانیم زندگی‌ای سرشار از عشق بیافرینیم. هنگامی که بتوانیم اشتباهات خود را به گردن بگیریم و رفتار خود را منطبق سازیم، آن‌گاه می‌توانیم از تنش‌های موجود در روابطمان بکاهیم.

اگر نیازهای متفاوتمان را درک نکنیم، مردها و زن‌ها در حال انطباق بی‌نتیجه‌ی کنش‌ها و واکنش‌هایشان خواهند بود. هدف من در کتاب «اختلاف زنان با مردان» مردان با زنان، این است که این قدرت درک و نیز شیوه‌هایی را که نیاز خواهید داشت تا با تأثیرات بنیان برانداز فشار روحی مواجه شده و مسیر درستی را به سوی زندگی سرشار از عشق دنبال کنید در اختیاران قرار دهم. ما این کار را با بررسی منشأ شگرف و تازهای از فشارهای روحی در زندگی‌مان آغاز می‌کنیم که با جابه‌جایی نقش مردان و زنان پدیدار گشته است. فشار فزاینده‌ای که روی زن‌ها برای کار در بیرون از خانه وارد می‌شود و توانایی تحلیل رفته‌ی مردان برای کسب درآمد کافی که بتوانند تنها تأمین‌کننده‌ی مخارج به حساب آیند پایه‌های جامعه‌ی ما را لرزانده است. کاشی سخت نقش‌ها و انتظاراتی که بر مردان و زنان روا بود و هزاران سال آن گونه شکل گرفته و تعالی یافته بود، حالا تکه تکه شده، و ما هنوز در حال جمع کردن خرد دربره‌های آن هستیم.

هیچ‌گاه پیش از این در تاریخ شاهد این همه تغییرات اجتماعی در چنین برهه‌ی کوتاهی از زمان نبوده‌ایم. با برخورداری از حقوق برابر، تحصیلات بالاتر، آزادی جنسیتی و استقلال مالی بیش‌تر، امروز زن‌ها شانس بیش‌تری دارند تا زندگی بهتری نسبت به گذشته بسازند، اما همه‌ی ما در محیط خانه با فشار

روحی بیش‌تری رو به رو هستیم. هیچ‌گاه در تاریخ از زنان انتظار نمی‌رفته است تا این حد کار کنند، و این موضوع برای زن‌ها می‌تواند امری طاقت‌فرسا به شمار آید. البته، این فشار روحی به سرعت به مردها منتقل می‌شود و به سوء تفاهم، اختلاف و احساس درماندگی می‌انجامد.

پس از بررسی تغییر انتظارات در روابطمان، مروری خواهیم داشت بر تحقیق علمی جدیدی که به تفاوت‌های جنسی - که من در تمام کتاب در قالب داستان نمایان کرده‌ام - پرداخته است. دلایلی فیزیولوژیکی نشان می‌دهند چرا زن‌ها با حرف زدن پیرامون مشکلاتشان آرامش می‌یابند و مردها ترجیح می‌دهند خلوت را برگزینند، یا این که چرا زن‌ها می‌توانند چند کار را انجام داده و همه چیز را به یاد بیاورند در حالی که مردها در یک زمان فقط روی یک موضوع تمرکز کرده، مابقی را فراموش می‌کنند. من شرح مختصری از این تحقیق علمی را به زبانی ساده در اختیار تان قرار می‌دهم تا به شما نشان دهم که مغزها و هورمون‌های مردها و زن‌ها چگونه ساخته شده‌اند تا در برابر فشار روحی واکنش‌های متفاوتی از خود بروز دهند.

با بررسی این موضوع که در موقعیت‌های پر فشار چگونه متفاوت از یکدیگر رفتار می‌کنیم، امیدوارم بینش‌های جدیدی را به شما ارائه دهم که نشان می‌دهند چه‌طور پاسخ‌های متضاد ما در برابر فشار روحی باعث می‌شود تا با هم درگیر شویم، به عنوان مثال، فهرست کارهای انجام‌شدنی بدون پایان زن‌ها یکی از آن رفتارهای متفاوت است. با خواندن کتاب «اختلاف زنان با مردان، مردان با زنان» در خواهید یافت که چگونه مردها و زن‌ها واقعاً متفاوت از یکدیگرند.

به یاد آوردن و درک تفاوت‌هایمان تنها نیمی از قضیه است. نیم دیگر آن مربوط می‌شود به رفتار - یادگیری این که کارآمدتر با فشارهای روحی مواجه

شویم. این کتاب در نظر دارد کمکتان کند تا به روش‌های تازه‌ای نایل شوید که بتوانید فشار روحی خود را کاسته و کمک کنید تا فشار روحی همسرتان را نیز کم کنید. چه عضو یک رابطه باشید، چه مجرد، به مجموعه‌ی متنوعی از روش‌های جدید و کاربردی برای بهبود ارتباطتان، تقویت روحیه‌تان، افزایش انرژی‌تان، ارتقاء سطح گیرایی در رابطه‌تان، ایجاد هماهنگی با همسرتان و لذت بردن از یک زندگی نوام با عشق و عاطفه دست خواهید یافت. خواهید فهمید که چرا ارتباطتان با شکست مواجه می‌شود یا چرا روابطتان در گذشته متحمل شکست شده‌اند، و حالا چه کاری می‌توانید انجام دهید تا موفقیت را در آینده حتمی سازید.

از طریق ساختار یک دعوا شما را راهنمایی نموده و شیوه‌های شکست‌ناپذیری را در اختیارتان قرار می‌دهم تا پیش از این که دعوا خسارت بار شود، جلوی آن را بگیرید و می‌آموزم که چه طور آشنی کنید. حتی مهم‌تر از آن، به شما خواهم آموخت که چگونه با اندک تلاش می‌توانید جلوی دعوا را حتی از بدو آغازش بگیرید. کافی است مذاکرات و نوسی را آیین زندگی‌تان سازید تا و نوسی‌ها را آرامش داده و به مریخی‌ها احساس موفقیت عطا کنید.

در پایان، مجموعه‌ی متنوعی از شیوه‌هایی را به شما پیشنهاد خواهم نمود که بتوانید با ورود به دنیا و حرکت به سوی اغنای زندگی‌تان فشارهای روحی روابط خود را کاهش دهید. هنگامی که بیاموزید کارآمدتر با فشارهای روحی مواجه شوید و تفاوت‌های جنسی را که به مغزهای ما بست شده‌اند به یاد داشته باشید، به جای این که به خاطر مشکلات خود، شریک زندگی‌تان را سرزنش کنید، فشارهای روحی را مورد سرزنش قرار خواهید داد. به جای این که منتظر تغییر همسرتان باشید، خواهید آموخت که چگونه میزان فشار روحی خود را

کاهش دهید. هنگامی که از فشار روحی شما کاسته شود، از فشاری که باعث می‌شود همسران را سرزنش کرده یا تغییرش دهید رها می‌شوید. در عوض، زیبایی عشق ورزیدن و پذیرفتن همسران را همان‌طور که هست به یاد آورده و تجربه خواهید نمود، درست همانند زمانی که برای اولین بار عاشق شدید. مریخ و ونوس هماهنگ با هم در مسیر خود به دور خورشید می‌گردند، درست مانند مردها و زن‌هایی که برای خلق عشقی ماندگار باید چنین کنند.

از شما دعوت می‌کنم تا به جامعه‌ی صمیمی مریخی‌ها و ونوسی ملحق شوید، جایی که آموزه‌های خاص هر جنس برای تغذیه‌ی سالم و تصفیه‌ی سلول‌های بدن ارائه می‌شود. درست همان‌طور که سازش‌های رفتاری شما می‌تواند تفاوت ژرفی در کاهش میزان فشارهای روحی ایجاد کند، تغییرات کوچک اما خاص در آنچه که می‌خورید و روشی که به ورزش می‌پردازید نیز می‌تواند به همان نسبت تفاوتی چشمگیر ایجاد نماید.

زمانی که کتاب «اختلاف زنان با مردان، مردان با زنان» را می‌خوانید، امیدوارم شما نیز در این شور و اشتیاق با من همراه شوید و درباره‌ی این بینش‌ها و تدابیر جدید با هر کسی که می‌شناسید صحبت کنید. به کمک هم می‌توانیم دنیای بهتری بیافرینیم.

دکتر جان گری

آوریل ۲۰۰۷