



مردان مریخی زنان ونوسی

Men are from Mars
Woman are from Venus



مؤلف: دکتر جان گری
مترجم: محمد کاوش لیا
ویراستار: محمود معتمدی قهفرخی

سرشناسه: گری، جان، ۱۹۵۱ - م Gray, John

عنوان و نام پدیدآور: مردان مریخی، زنان ونوسی: رهنمودی کلاسیک برای درک جنس مخالف/

جان گری؛ مترجم محمد کاوش نیا، ویراستار: محمود معتمدی قهفرخی،

مشخصات نشر: قم: کومه، ۱۳۸۸. مشخصات ظاهری: ۴۸۰ص

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۵۹۸-۸۴-۷ وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Men are from mare women are venus, 2003

یادداشت: این کتاب توسط مترجمان و ناشران مختلف در سالها متفاوت نیز منتشر شده است.

موضوع: زناشویی

موضوع: زناشویی - روابط

موضوع: روابط بین اشخاص

شناسه افزوده: کاوش نیا، محمد، ۱۳۲۴ مترجم

شناسه افزوده: معتمدی قهفرخی، محمود، ویراستار

رده بندی دیویی: ۶۴۶/۷۸

رده بندی کنگره: ب۳۸۸ م۴ ک۴/۷۳۴ HQ شماره کتابشناسی ملی: ۱۸۲۷۶۴۶



مردان مریخی، زنان ونوسی

انتشارات: کومه

نویسنده: جان گری

مترجمان: محمد کاوش نیا

ویراستار: محمود معتمدی قهفرخی

مجری تولید: کتابسرای سلام

اجرای گرافیک متن: نفیسه میرفندرسکی

ویرایش صفحه آرائی: فرشته میرفندرسکی

تعداد صفحات/ قطع: ۴۸۰ / جیبی

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۵۹۸-۸۴-۷

نوبت چاپ: اول / زمستان ۸۸

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

بهاء: ۴۰۰۰ تومان

مرکز پخش: اصفهان - میدان شهدا - ابتدای کاوه

روبروی بایانه بابلدشت - کتابسرای سلام

۰۳۱۱-۳۳۹۰۰۸۲-۲۳۶۴۷۴۷

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۱۵
---------------	----

فصل اول

مردان مریخی زنان ونوسی

به خاطر داشتن تفاوت‌ها.....	۳۱
مروری بر تفاوت‌های موجود.....	۳۲
ابراز علاقه و توجه تنها کافی نیست.....	۳۶

فصل دوم

آقای همه چیزدان و شورای بهینه سازی امور منزل

زندگی در مریخ.....	۴۱
زندگی در ونوس.....	۴۵
از توصیه کردن دست بردارید.....	۴۸
سخنی در دفاع از آقای همه چیزدان و شورای بهینه سازی امور منزل.....	۵۵
آنگاه که زن در برابر راه‌چلهای مرد مقاومت نشان می‌دهد.....	۵۶
زمانی که مرد در برابر شورای بهینه سازی امور خانواده مقاومت نشان می‌دهد.....	۵۹



فصل سوم

مردان به غار خود می‌روند و زنان گفت و گو می‌کنند

- ۶۶..... برخورد با استرس در مریخ و ونوس
- ۶۷..... دست یافتن به آرامش در غار
- ۷۰..... زنان چه واکنشی را در برابر غار مردان نشان می‌دهند؟
- ۷۴..... احساس آرامش از طریق گفت‌وگو
- ۷۷..... مرد آنگاه که زن نیاز به گفت و گو دارد چه واکنشی نشان می‌دهد؟
- ۸۱..... مریخی‌ها و ونوسی‌ها چگونه به صلح دست یافتند؟
- ۸۱..... چیزی که مریخی‌ها بدان پی بردند
- ۸۳..... چیزی که ونوسی‌ها بدان پی بردند

فصل چهارم

چگونه باید برای جنس مخالف انگیزش ایجاد کرد؟

- ۹۱..... عشق، مریخی‌ها را برانگیخت
- ۹۴..... آنگاه که زنی عاشق مردی می‌شود
- ۹۷..... از سرزنش دیگران دست بردارید
- ۹۸..... شناخت محدودیت‌ها و احترام گذاشتن به آنها
- ۱۰۵..... ونوسی‌ها احساس ارزشمند بودن را چگونه کسب کردند؟
- آنگاه که یک نفر ونوسی آمادگی لازم را پیدا کند، یک نفر مریخی از راه خواهد رسید
- ۱۰۶.....
- ۱۰۸..... آموزش ایثار



اشتباه کردن عیب نیست ۱۱۰

مریخی‌ها نیز نیازمند عشق و محبت‌اند ۱۱۱

فصل پنجم

سخن گفتن به زبانی دیگر

بیان احساسات در برابر اظهار نمودن اطلاعات ۱۱۵

ده شکایتی که معمولاً با کج فهمی ابراز می‌گردد ۱۱۶

آنگاه که ونوسی‌ها سخن می‌گویند ۱۱۸

فرهنگ لغات ونوسی - مریخی ۱۱۹

زمانی که مریخی‌ها سخن نمی‌گویند ۱۲۶

زن چگونه نسبت به سکوت مرد واکنش نشان می‌دهد؟ ۱۲۷

درک غار ۱۲۸

چرا مردان به غار خود می‌روند؟ ۱۳۰

چرا زنان سخن نمی‌گویند؟ ۱۳۱

سوختن از آتش ازدها ۱۳۲

آنگاه که مریخی‌ها سخن می‌گویند ۱۳۳

شش نشانه عادی اخطار، با رعایت اختصار ۱۳۴

فرهنگ لغات و عبارات مریخی - ونوسی ۱۳۵

آنگاه که مزد به درون غار خود می‌رود چه باید کرد؟ ۱۳۸

چگونگی حمایت از مردی که در غار به سر می‌برد؟ ۱۳۹

چگونه باید حمایت خود را به یک نفر مریخی ارائه کنیم؟ ۱۴۲

چگونه می‌توان با انتقاد یا پند و نصیحت به مرد نزدیک شد؟ ۱۴۳



- ۱۴۶..... زمانی که مرد نیازی به کمک ندارد
- ۱۴۹..... دلسوزی بیش از اندازه ناراحت کننده است
- ۱۵۱..... ایجاد تغییرات کوچک
- ۱۵۲..... چگونگی ارائه حمایت و پشتیبانی به یک فرد ونوسی
- ۱۵۵..... چگونه می توان بدون سرزنش کردن، سخن گفت؟
- ۱۵۷..... تقسیم مسئولیت ها
- ۱۵۹..... چهار واژه جادویی مرتبط با حمایت
- ۱۶۰..... آن گاه که احساس سرزنش می کنید، چه باید کرد؟
- ۱۶۱..... چگونه باید بدون سرزنش کردن، گوش کرد؟
- ۱۶۲..... هنر گوش کردن

فصل ششم

مردان مانند نوارهای کش دار هستند

- ۱۶۷..... چیزهایی که زنان بایستی در خصوص مردان بدانند
- ۱۶۹..... چگونه مرد ناگهان تغییر می کند؟
- ۱۷۱..... چرا مردان دوری می کنند؟
- ۱۷۲..... چرا زنان می ترسند؟
- ۱۷۳..... چرا مردان و زنان در مورد عشق خود تردید می کنند؟
- ۱۷۴..... زنان چگونه رفتار مردان را بد تعبیر می کنند؟
- ۱۷۵..... چرا آنگاه که مردان دوری می کنند، زنان می خواهند صمیمی باشند؟
- ۱۷۷..... چه موقع باید با مرد سخن گفت؟
- ۱۷۸..... چگونه می توان مرد را به سخن گفتن وادار کرد؟

- زنان چگونه مرد را برای گفت‌وگو تحت فشار قرار می‌دهند؟ ۱۷۹
- سخن گفتن با مرد را چگونه باید آغاز کرد؟ ۱۸۰
- زمانی که مرد مایل نیست سخن بگوید ۱۸۱
- گفت‌وگوهای یک طرفه ۱۸۳
- آموختن چگونگی حمایت از یکدیگر، بدون ایجاد تغییر ۱۸۴
- زمانی که مرد دوری نمی‌کند ۱۸۶
- کسب استقلال بیشتر ۱۸۸
- معجزات ساده ۱۸۹
- ایجاد مانع در چرخه روابط صمیمانه ۱۹۰
- رفتاری حاکی از دوییدن به دنبال مرد ۱۹۰
- رفتار حاکی از تنبیه ۱۹۲
- گذشته مرد چگونه می‌تواند بر روابط صمیمانه وی تأثیر بگذارد؟ ۱۹۳
- زنان و مردان خردمند ۱۹۵

فصل هفتم

زنان همانند امواج دریا هستند

- مردان در برابر امواج درونی زن چه واکنشی دارند؟ ۲۰۰
- سعی نکنید چیزی را اصلاح کنید ۲۰۱
- مردان چگونه سردرگم می‌شوند؟ ۲۰۲
- نجات از گفت‌وگو و بحث و جدل ۲۰۴
- درک نیازها ۲۰۷
- بینش‌های مرتبط با اطمینان دادن ۲۰۸



- ۲۰۹..... زمانی که زن در چاه درونی خود احساس امنیت نمی کند
- ۲۱۱..... خانه تکانی عاطفی
- مرد چگونه می تواند زنی را که به چاه درونی خود فرو رفته است مورد حمایت قرار دهد؟
- ۲۱۲.....
- ۲۱۳..... زمانی که زن در چاه درونی و مرد در غار درونی خود به سر می برد
- ۲۱۴..... منطق مریخی و ونوسی
- ۲۱۵..... احساسات مرتبط با گذشته چگونه آفتابی می شود
- ۲۱۶..... آنگاه که احساسات جریحه دار می شوند
- ۲۱۶..... چرا زن و شوهرها با هم دعوا می کنند؟
- ۲۱۸..... برطرف ساختن کشمکش ها از طریق تفاهم
- ۲۱۹..... مرد آنگاه که نمی تواند گوش کند، چه کاری را می تواند صورت دهد؟
- ۲۲۰..... سه مرحله حمایت از زن، آن گاه که مرد نیاز به دوری کردن دارد
- ۲۲۱..... مرد به جای جر و بحث کردن، چه سخنی می تواند بگوید
- ۲۲۲..... زن به جای جر و بحث کردن، چه کاری می تواند صورت دهد
- ۲۲۴..... چگونه پول موجب دردرس می شود
- ۲۲۵..... پول، نیاز عاطفی را برآورده نمی کند
- ۲۲۶..... زن ثروتمند حق دارد بیشتر غمگین بشود
- ۲۲۷..... احساسات حائز اهمیت اند

فصل هشتم

کشف نیازهای متفاوت عاطفی مرد و زن

- ۲۳۲..... دوازده نوع عشق وجود دارد

- ۲۳۲.....مهم‌ترین نیازهای عشقی مردان و زنان
- ۲۳۳.....درک نیازهای مهم شما
- ۲۳۳.....نیاز مهم را بایستی قبل از نیازهای دیگر برآورده ساخت
- ۲۳۸.....جنگجوی سلحشور با زره و سلاح درخشان
-چگونه ممکن است شما به طورنادانسته موجبات رنجش همسران را فراهم سازید؟
- ۲۴۲.....زمانی که عشق کارآیی خود را از دست می‌دهد
- ۲۴۸.....آموزش گوش کردن بدون خشمگین شدن
- ۲۴۸.....گوش کردن بدون عصبانی شدن
- ۲۵۰.....هنر قدرت بخشیدن به مرد
- ۲۵۱.....اعتماد بدهید، نه پند و نصیحت
- ۲۵۲.....چرا مردان در برابر تغییر مقاومت می‌کنند؟
- ۲۵۳.....دو نوع مرد/ یک نوع رفتار
- ۲۵۳.....مردان نمی‌خواهند اصلاح شوند
- ۲۵۵.....تلاش برای تغییر دادن مرد را چگونه باید کنار گذاشت؟

فصل نهم

چگونه می‌توان از جروبخت دوری جست؟

- ۲۶۰.....آنگاه که جروبخت می‌کنیم، چه چیزی رخ می‌دهد؟
- ۲۶۱.....چرا جروبخت آزردهی ایجاد می‌کند؟
- ۲۶۳.....چهار نکته برای جستن از جنگ و دعوا
- ۲۶۸.....چرا جروبخت می‌کنیم؟



- ۲۶۹..... دلایل اسرارآمیز برای جروبحث مردان
- ۲۷۲..... دلایل اسرارآمیز جر و بحث زنان
- ۲۷۴..... تشریح روند جر و بحث
- ۲۷۸..... مردان چگونه به طور نادانسته جروبحث را آغاز می کنند؟
- ۲۸۰..... زنان چگونه به طور نادانسته جرو بحث را آغاز می کنند؟
- ۲۸۴..... زمانی که مرد تأیید زن را، بیش از هر وقت دیگری نیاز دارد
- ۲۸۵..... چگونه باید مخالفت های خود را بدون جر و بحث ابراز نمایید؟
- ۲۸۶..... تشریح چگونگی جر و بحث
- ۲۹۷..... حمایت در لحظات سختی و ناراحتی
- ۲۹۹..... دوری جستن از جروبحث از طریق ارتباط محبت آمیز

فصل دهم

نمره گرفتن از جنس مخالف

- ۳۰۶..... چیزهای کوچک، تغییر بزرگی را ایجاد می کنند
- ۳۰۷..... ۱۰۱ شیوه ای برای امتیاز گرفتن از زن
- ۳۱۶..... تأثیر جادویی انجام کارهای کوچک
- ۳۱۶..... چیزهایی که مرد نیاز دارد
- ۳۱۷..... چیزی که زنان بایستی آن را به مثابه ی نیازهای مرد بپذیرند
- ۳۱۸..... جهت دادن دوباره به انرژی و توجه خوشتن
- ۳۲۰..... آنگاه که مرد اضافه کاری می کند
- ۳۲۱..... زن چگونه می تواند به مرد کمک کند؟
- ۳۲۱..... آنگاه که زنان امتیاز می دهند



- درمان درد آزرده گی ۳۲۲
- کاری که زن می تواند انجام دهد ۳۲۴
- کاری که مرد می تواند انجام دهد ۳۲۵
- چرا مردان ایثار کمتری دارند؟ ۳۲۶
- مردان چگونه امتیاز می دهند؟ ۳۲۷
- زنان چگونه می توانند نمرات خوبی از مردان دریافت کنند؟ ۳۴۰
- آنگاه که زن می تواند امتیازهای بیشتری بدهد ۳۴۵
- چه چیزی، مردان را در حالت دفاعی قرار می دهد؟ ۳۴۶
- آنگاه که مردان امتیازهای منفی می دهند ۳۴۷
- به خاطر آوزدن تفاوت هایمان ۳۴۸

فصل یازدهم

چگونه باید احساسات ناخوشایند خود را با دیگران در میان بگذاریم؟

- راهکار نامه ی عاشقانه ۳۵۳
- نامه ی عاشقانه در مورد فراموشکاری ۳۵۸
- نامه ی عاشقانه در خصوص بی تفاوتی ۳۶۰
- نامه ی عاشقانه در خصوص جروبحث ۳۶۳
- نامه ی عاشقانه در خصوص درماندگی و نوسیدی ۳۶۶
- چگونه می توانیم نیازهای همسرمان را تشخیص دهیم؟ ۳۷۰
- یک نامه ی عاشقانه و پاسخ به آن در خصوص مقاومت مرد ۳۷۳
- آنگاه که همسران نمی تواند به گونه ای محبت آمیز واکنش نشان دهد، چه باید کرد؟ ۳۷۷



- بی خطر سازی نامه ی عاشقانه ۳۷۹
 نشان دادن بهترین حالت قصد و نیت برای نوشتن نامه ی عاشقانه و در میان گذاشتن آن ۳۷۹
 ابراز بهترین حالت قصد و نیت برای شنیدن نامه عاشقانه ۳۸۰
 نامه های عاشقانه ی کوچک ۳۸۰
 نامه عاشقانه را چه موقع باید نوشت؟ ۳۸۲
 چرا نیازمند نوشتن نامه های عاشقانه هستیم؟ ۳۸۴
 انتظارات واقع گرایانه ۳۸۴
 برقراری ارتباط را چگونه فرا می گیریم؟ ۳۸۵
 هرگاه گذشته ی متفاوتی داشتیم ۳۸۶
 بیان حقیقت به طور کامل ۳۹۰
 چرا نامه های عاشقانه مؤثر واقع می شوند؟ ۳۹۱
 چگونه برخی احساسات می توانند احساسات دیگری را پنهان کنند؟ ۳۹۳
 شیوه هایی که ما بر احساسات واقعی مان سربوش می گذاریم ۳۹۴
 درمان احساسات منفی ۳۹۵
 گذشته ی شما چگونه بر امروztان تأثیر می گذارد؟ ۳۹۷
 گزینش احساسات از طریق عادات ۳۹۸
 راز کمک به خویشتن ۳۹۹
 قدرت خلوت کردن با خویشتن ۴۰۳
 قدرت رابطه ی محرمانه ۴۰۵
 قدرت عضویت در گروه ۴۰۶
 وقت گذاشتن برای گوش کردن ۴۰۸

فصل دوازدهم

چگونه باید کمک و حمایت دیگران را دریافت و درخواست نماییم؟

- ۴۱۱..... چرا زنان تقاضای کمک نمی کنند
- ۴۱۴..... مرحله اول: درخواست صحیح برای چیزی که به دست می آورید
- ۴۱۶..... نکاتی در مورد برانگیختن مرد
- ۴۱۹..... چگونگی برداشت مرد، آنگاه که زن درخواست غیرمستقیم می کند
- ۴۲۲..... مردان انتظار چگونه درخواستی را دارند؟
- ۴۲۸..... اشتباهات عادی مرتبط با درخواست
- ۴۳۳..... پرسش های عادی در خصوص درخواست کمک
- ۴۳۶..... مرحله دوم: خواستن چیزهای بیشتری را تمرین کنید
- ۴۴۳..... روابط زناشویی سالم
- ۴۴۴..... مرحله سوم: پذیرش درخواست قاطع
- ۴۴۷..... برنامه ریزی کردن مرد برای پاسخ مثبت
- ۴۴۹..... مکث پربار
- ۴۵۳..... چرا مردان تا این اندازه حساس اند؟

فصل سیزدهم

زنده نگه داشتن جادوی عشق

- ۴۵۹..... احساسات سرکوب شده چگونه به سطح می آیند؟
- ۴۶۰..... چرا زن و شوهرها در ایام خوش با هم دعوا می کنند؟
- ۴۶۱..... اصل ۹۰ به ۱۰



- ۴۶۳..... چگونه می‌توانیم همدیگر را یاری دهیم؟
- ۴۶۴..... نامه‌ی شفابخش.....
- ۴۶۵..... شما هرگز، آن‌گونه که خود استدلال می‌کنید غمگین نیستید.....
- ۴۶۷..... در پاسخ به واکنش‌های به تعویق افتاده.....
- ۴۶۹..... آنگاه که زن و شوهرها ناگهان احساس آزرده‌گی می‌کنند.....
- ۴۷۰..... بحران فزونی یافتن انتظارات.....
- ۴۷۱..... چرا افراد سالم نیز نیاز به مشاوره دارند؟.....
- ۴۷۳..... فصل‌های عشق.....
- ۴۷۳..... نوبهار عشق.....
- ۴۷۴..... تابستان عشق.....
- ۴۷۵..... پاییز عشق.....
- ۴۷۵..... زمستان عشق.....
- ۴۷۶..... روابط زناشویی موفقیت‌آمیز.....

پیشگفتار

این کتاب برآستی میلیونها نفر، از جمله خود این جانب را یاری و راهنمایی کرده و بنابراین شما را نیز به طور قطع یاری خواهد داد. تصور نمی‌کنم بدون کسب این گونه بینش‌ها می‌توانستم زندگی خانوادگی خوبی داشته، برای فرزندانم پدری مهربان و فداکار باشم. مسائلی که ۲۰ سال پیش مرا به خاطر رابطه با همسر (بونی) دچار نومیدی می‌ساخت، همان مسائلی است که اکنون نیز گاهی پیش می‌آید اما تفاوت در این جاست که من اکنون شکیباتر و پذیراتر شده، تفاهم بیشتری را با همسرم برقرار می‌کنم. سخنان و رفتار وی را به گونه‌ای شایسته‌تر تفسیر کرده و می‌دانم نسبت به آنها چه واکنشی داشته باشم. من، شاید اکنون در خصوص تفاوت‌های میان دو جنس زن و مرد و روابط میان آنها خبره باشم، لیکن هنوز هم گاهی همسر و دخترانم در نظر من اسرارآمیز جلوه می‌کنند. با این همه، این کتاب ما را یاری می‌دهد تا آنگاه که تصور می‌کنیم یک نفر از ما آنگونه که بایسته است رفتار نمی‌کند، شکیباتر و بخشنده‌تر باشیم. خوشبختانه دست یابی به کمال، برای ایجاد روابطی والا الزامی نیست.

کسب بینش درباره دو جنس زن و مرد ما را یاری می‌دهد تا
آنگاه که تصور می‌کنیم یک نفر از ما آن گونه که بایسته است
رفتار نمی‌کند، شکیباتر و بخشنده‌تر باشیم.

با افزایش فشارهای عصبی در محیط کار و با انتظارات بیشتری که در
زمینه روابط محبت آمیز از محیط خانوادگی خود داریم، روابط امروزی
تقریباً برای همگی ما چالش انگیز گشته است. کسب درکی بهتر مبنی بر این
که همسر شما اهل کجاست، به طور یقین روابط بهتری را برایتان رقم
خواهد زد. افزایش تحمل ناشی از تفاوت‌هایی که با هم داریم به معنای
پذیرش بی‌چون و چرای رابطه چالش انگیز و فاقد احساس نیست، بلکه
اقتباس رابطه‌ای سالم براساس بینش درستی است که ما را در روند درک
شریک زندگی مان یاری می‌دهد تا به گونه‌ای محبت آمیزتر رفتار کرده،
بهترین تأثیر را در وی ایجاد نماییم. شما نمی‌توانید و هرگز هم نباید بکوشید
همسرتان را تغییر دهید چرا که ایجاد تغییر وظیفه خود اوست. وظیفه شما این
است که شیوه‌های برقراری ارتباط، رفتار و واکنش در برابر همسرتان را تغییر
دهید. با کسب بینش تازه، شما می‌توانید خرد و قدرت را درهم آمیخته،
رویکرد خود را تعدیل نمایید. با برقراری روابط بهتر، می‌توانید حمایتی را که
مورد نظر تان است به دیگران ارائه داده، در ازای آن از حمایت دیگران نیز
به گونه‌ای مفیدتر برخوردار شوید.



باکسب بینش تازه، خرد و قدرت را با هم در آمیخته، رویکرد خود را بی آنکه بخواهید همسران را تغییر دهید، دگرگون می سازید.

برخی از افراد، مفاهیم این کتاب را چنانکه بایسته است به کار نمی گیرند. آنها مثالها و توضیحات را چنان مورد استفاده قرار نمی دهند که بتواند روابطی بهتر را برایشان رقم بزند. برای مثال من می گویم که زنان غالباً نیازمند آنند که احساسات خود را به شیوه ای برای برطرف ساختن فشارهای عصبی خود، با دیگران در میان گذارند. این امر هم بدان معنا نیست که یک زن انتظار داشته باشد که مرد همواره در هر موقعیتی که مطابق میل زن است دست از کار خود بکشد و به سخنان وی گوش کند.

متأسفانه بینش خوب را نیز برخی از افراد آن گونه که باید مورد استفاده قرار نمی دهند. لیکن اگر شما بر آن هستید که بینش خود را درست به کار گرفته، با همسران تفاهم برقرار کنید و برای دیگران به گونه ای که شایسته آنهاست احترام قایل شده، نیازهایتان را به شیوه ای که آنها دریابند به آنها تفهیم کنید، در این صورت این کتاب می تواند برای شما مفید واقع شود.

اگر شما بر آن هستید که بینش خود را درست به کار گرفته، برای دیگران به گونه ای که شایسته آنهاست احترام قایل شوید، در این صورت این کتاب می تواند برای شما مفید واقع شود.

من هنگام سفر، آنگاه که در انتظار هواپیما هستم یا زمانی که در جلسه ای

کتابهایی را برای دیگران امضا می‌کنم، با زن و شوهرهایی مواجه می‌شوم که ماجرای زندگی‌شان به یکدیگر شباهت دارد. آنها قبلاً از هم جدا شده بودند، لیکن پس از خواندن این کتاب اکنون بار دیگر به همدیگر پیوسته زندگی مشترکشان را دوباره آغاز کرده‌اند. ۱۲ سال پیش، آنگاه که کتاب «مردان مریخی، زنان ونوسی» را می‌نوشتم، می‌دانستم که این کتاب موجبات غنای روابط زن و شوهرها را فراهم می‌سازد و حتی زن و شوهرهایی را که در پرتگاه طلاق قرار دارند نجات می‌بخشد، لیکن نمی‌دانستم این همه زن و شوهر پس از طلاق یا قطع رابطه، دوباره پس از خواندن این کتاب با هم آشتی می‌کنند و روابط بهینه را با هم برقرار می‌سازند.

به طور یقین، هستند افرادی که می‌گویند این کتاب برای روابط چالش‌انگیزشان سودی نداشته لیکن این را هم اضافه می‌کنند که آنها بدون وجود همسر خود آسوده‌تر بوده، زندگی بهتری را می‌گذرانند. بسیاری از افراد خبر از آن می‌دهند که خواندن این کتاب پس از جدایی از همسر، آنان را در روند تشخیص روابط نادرستی که با هم داشته‌اند یاری داده است. آنگاه، این کتاب شجاعت لازم برای پیش قدم شدن و کسب مهارت‌های لازم برای برقراری روابطی مثبت‌آمیز را بدانان بخشیده است. بسیاری از افراد، این کتاب را صرفاً به منظور غنا بخشیدن به کیفیت روابط خود مطالعه می‌کنند. شما نیز به طور قطع ینش‌های نوینی را کسب خواهید کرد که شما را در روند بهینه ساختن روابط و دستیابی موفقیت‌آمیز به هدف‌های شخصی‌تان یاری خواهد داد. حتی اگر ایده‌ای شما را در روند درک و یاری دادن به همسر، دوست،

همکار، ولی یا کودکتان راهنمایی کند، در این صورت این کتاب ارزش آن را داشته است که مورد توجه شما قرار گیرد تا وقتتان را صرف آن کنید.

به گونه‌ای طنزآمیز باید بگویم همان ایده‌هایی که به روابط میان زن و شوهرها غنا می‌بخشد، آنان را در راستای غلبه بر مسائل چالش‌انگیزتر زندگی یاری می‌کند. این کتاب چالش‌های ناشی از «روابط نادرست» را به گونه‌ای مستقیم مد نظر ندارد، لیکن راه‌های نوینی را برای برقراری ارتباط و تفاهم با جنس مخالف فراهم می‌آورد. با به کارگیری چنین بینشی است که برقراری ارتباط به گونه‌ای خود انگیزخته بهینه می‌گردد. با احساس همکاری و همیاری بیشتر، میزان امید فزونی یافته و آنگاه شراره عشق بار دیگر زبانه می‌کشد. با برقراری عشق و روابط صحیح، بیشتر مشکلات «حتی مشکلات بزرگ» را می‌توان بارها و بارها حل نمود. با برطرف ساختن مشکلات کوچک، مشکلات بزرگتر نیز خود از میان رفته و یا به آسانی حل می‌شوند.

همان ایده‌هایی که موجبات غنای روابط صحیح را فراهم می‌سازد،

زن و شوهرها را در روند غلبه بر مشکلات بزرگتر نیز یاری می‌دهد.

۲۰ سال اخیر که سرگرم تدریس ایده‌های این کتاب بوده‌ام، شیوه‌ی ارائه ایده‌ها تکامل یافته، لیکن ایده‌های اصلی و اساسی این کتاب همچنان ثابت باقی مانده‌اند. به جای افزودن فصل‌های بیشتری به کتاب، کتابهای دیگری را براساس همین ایده‌ها نگاشتم، اما شما می‌توانید همین کتاب را به مثابه وسیله‌ای برای درک جنس مخالف و برقراری ارتباطی صحیح با وی



بینگرید، در این صورت است که می‌توانید این کتاب را به عنوان رهنمودی عملی برای تمامی روابط و سنین مختلف مورد استفاده قرار دهید. نوشتن کتابهای گوناگون برای من به مثابه سفری هیجان انگیز بوده است چرا که به عنوان کارشناس اختلافات میان مرد و زن، این سفر همیشه مطالب فراوانی را در روند یادگیری، پیش روی من قرار داده است. نه تنها شیوه‌های برقراری ارتباط میان ما متفاوت است، بلکه مغز، هورمون‌ها، واکنشهای ناشی از استرس، نیازهای مرتبط با تغذیه و ورزش نیز گوناگون است. هر سالی که می‌گذرد، نوشتارهای پژوهشی بیشتری منتشر می‌شود که این گونه بینش‌های اساسی را مورد بررسی قرار داده، آنها را با زبانی ساده در اختیار مردم قرار می‌دهد.

همگی ما تا حدود زیادی تحت تأثیر تجربیات کوچک اما پایای همسران مان هستیم.

بدون درک و تشخیص تفاوت‌های موجود میان زن و مرد، به گونه‌ای وسواس آمیز با خود می‌اندیشیم که «مرد نباید این گونه باشد» و یا «زن نباید این گونه رفتار کند» در نظر برخی از ما گفتن این که زن و مرد بایستی مشابه یکدیگر باشند اشکالی ندارد، لیکن چنین تصویری غیر واقع گرایانه بوده، سرانجام اوضاع را وخیم‌تر خواهد ساخت. آنگاه که انتظار داریم شریک زندگی مان شباهت فراوانی به ما داشته باشد، در واقع این پیام را به وی می‌دهیم که او در نظر ما آن گونه که هست، به قدر کافی مورد پسند نیست.

عبارت «تو به اندازه کافی مورد پسند نیستی» حتی اگر هنگام گفتن این عبارت، نسبت به همسران محبت داشته باشید به طور یقین پیام محبت آمیزی نیست. زنان به ویژه آن گاه که می‌کوشند رفتار مردشان را بهینه سازند، گرمی و عشق را تجربه می‌کنند. به طور یقین درست است که عشق زن، الهام بخش مرد بوده، موجب می‌شود که وی هر آنچه از دستش بر می‌آید انجام دهد، لیکن روند تغییر، به خود مرد مربوط می‌شود. وظیفه زن آن است که عشق خود را به گونه‌ای که مرد را واقعاً مورد حمایت و پشتیبانی قرار می‌دهد نثار وی کند. همین موضوع البته در مورد مرد نیز مصداق دارد. وظیفه مرد آن نیست که یک زن (همسر خود) را تغییر دهد. زن نیازی به «تغییر» ندارد. بیشتر اوقات تنها چیزی که زن نیاز دارد میزان درک و محبت بیشتر از سوی مرد است و تنها در این صورت است که قلب وی گرمی بیشتری را تجربه می‌کند، و چشمانش از برق شادی می‌درخشد.

از قرن‌ها پیش تا کنون همواره می‌دانسته‌ایم که زن و مرد با یکدیگر متفاوتند، لیکن تا زمانی که کتاب «مردان مریخی، زنان ونوسی» چاپ نشده بود بیشتر مردم تصور درستی از تفاوت‌های میان زن و مرد به گونه‌ای مثبت و معنادار نداشتند. در این برهه‌ی زمانی که زن و مرد در کنار هم کار می‌کنند، در محیط منزل انتظار روابط محبت آمیزتر و صمیمانه‌تری را بیش از پیش، از یکدیگر دارند، لذا دست‌یابی به این بینش نوین امری ضروری است. اما امروزه بدون داشتن شیوه‌ای مثبت برای تفسیر واکنشهای متفاوت،



کاستی‌ها و تقصیرهای خود را به جای آنکه با رویکرد خود مرتبط بدانیم، برگردن همسرمان می‌اندازیم. این که انتظار و توقع داشته باشید مرد و زن یکسان بیندیشند، احساس کنند، واکنش و پاسخ دهند، تنها موجبات شکست و نومیدی را در روابط شما با همسران فراهم می‌سازد.

ما نیز به جای آنکه کاستی‌ها و تقصیرهای خود را با رویکرد خود مرتبط بدانیم آنها را به آسانی برگردن همسران مان می‌اندازیم.

بینش‌ها و مثالهای متفاوتی که در کتاب «مردان مریخی، زنان ونوسی» آمده است، ما را در روند درک تفاوت‌های عادی به گونه‌ای مثبت یاری می‌دهد. البته این بدان معنا نیست که تمامی افراد، این تفاوت‌ها را به گونه‌ای که من نشان می‌دهم تجربه کنند. هر انسانی به طور قطع فردی منحصر به فرد است. بسیاری از مردان دارای ویژگی‌های مشترکی هستند که زنان آن را درک نمی‌کنند و زنان نیز دارای ویژگی‌های مشترکی هستند که برای بیشتر مردان مفهوم نیست. اکنون ما می‌توانیم یکدیگر را بهتر درک کنیم و همچنین آنگاه که همسرمان ویژگی‌های ما را نادیده می‌انگارد، عرصه را بر وی تنگ نکنیم.

تفاوت‌هایی که من بر آنها تأکید دارم به طور قطع چیزهایی عادی هستند، لیکن البته استثنائاتی نیز وجود دارد. به طور کلی باید بگویم حدود ۱۰٪ از زنان با همسران خود چنان برخورد می‌کنند که گویی مریخی‌اند. این امر بیشتر نتیجه‌ی میزان ترشح تستوسترونی است (هورمون مردانه) که هنگام تولد بیش از حد معمول می‌باشد. حتی در این صورت نیز این گونه زنان

تمامی هورمونهای زنانه را برای بازدار شدن و زایمان دارا هستند. این کتاب برای این گونه زنان رهنمودی است که آنان را در روند تشخیص نیازهای زنانه‌شان یاری داده، چگونگی تقویت جنبه زنانه‌شان را به آنان نشان می‌دهد. به تدریج که این گونه تفاوتها را با هم بررسی می‌کنیم، به خاطر داشته باشید من بر آن نیستم که بگویم زنان و مردان بایستی چگونه باشند. من فقط می‌خواهم چگونگی و چرایی این امر را نشان دهم که زنان و مردان بایستی بویژه آنگاه که این گونه تفاوتها زخ می‌نماید، یکدیگر را درک کنند.

هرگاه زنان و مردان برای مدتی طولانی به تنهایی زندگی کنند، ممکن است این گونه تفاوتها جلوه‌ی چندانی نداشته باشد. این تفاوتها عموماً زمانی آشکار می‌شوند که زن و مرد روابطی صمیمانه را با هم برقرار می‌سازند، صاحب فرزندی می‌شوند و یا تحت فشارهای عصبی فراوان قرار می‌گیرند. افزون بر تفاوتهای جنسی، بسیاری از تفاوتهای دیگرمان به ویژگی منحصر به فرد و خلق و خوی ما و نیز به تاثیراتی مرتبط است که از خانواده و محیط، در ما ایجاد می‌گردد. تفاوتهایی که من بر آن تأکید دارم در واقع حاصل تفاوتهای مغزی و هورمونی زنان و مردان است.

تفاوتهای میان زن و مرد آنگاه آشکار می‌گردد که آنها روابطی

صمیمانه را با هم برقرار کرده صاحب فرزند شوند و یا تحت

فشارهای عصبی فراوان قرار گیرند.



این کتاب بر آن نیست تا تمامی راه حل‌هایی را که با انواع گوناگون مسائل میان زن و مرد مرتبط است مطرح نموده، ارائه دهد. به طور قطع مشکلات فراوانی در روابط زن و مرد وجود دارد که ربطی به درک جنس مخالف ندارد. با وجود این حتی این گونه مشکلات نیز مانند اعتیاد به الکل، مواد مخدر، روابط نامشروع و خیانت به همسر، افسردگی و بیماری و همچنین تفاوت‌های بسیار شدید و کثر رفتاریهایی که حاصل نقص شخصیت است، همگی مسائل بسیار پیچیده‌ای هستند که به علت عدم درک جنس مخالف ایجاد شده‌اند. حتی با وجود این گونه مشکلات، بایستی نخست بر حل مسائل کوچک تمرکز نموده برقراری ارتباط و توجه بیشتری را موجب شویم تا قلب‌هایمان باز و پذیراتر گشته، تغییری مثبت و قدرتمند را امکان پذیر سازد. ۲۰ سال پیش آنگاه که من ابداع و تدریس این ایده‌ها را به تازگی شروع کرده بودم اینها چیزهایی بحث انگیز و عجیب به نظر می‌رسیدند، لیکن امروزه در جامعه ما از پذیرش گسترده‌ای برخوردار گشته در تمامی سطوح آموزشی و نیز در آیین‌های معنوی به آنها اشاره می‌گردد. من پس از برگزاری جلسات مشاوره هزاران زن و مرد، به این نتایج دست یافته‌ام. بارها اتفاق افتاده است که زنان، شکوه‌های مشابهی را از مردان و شوهران خود داشته‌اند. شکوه‌های زنان با شکایات مردان بسیار متفاوت است. مردان بیشتر از آن جهت شکوه می‌کنند که: همسرشان از کاه کوه می‌سازد، بیش از اندازه حساس است، از برقراری رابطه زناشویی خودداری می‌کند و یا آن‌که غیر منطقی است و هرگاه مردی به موضوع طلاق می‌اندیشد، عباراتی از این



دست را به زبان می آورد: «هر کاری که برایش انجام می دهم او را به اندازه کافی خوشحال نمی سازد». من ابراز چنین جمله ای را از زبان یک زن به ندرت شنیده ام. زنان نیز غالباً شکایاتی از این دست را ابراز می نمایند: «همسرم به سخنان من گوش نمی کند، توجهی به من ندارد، دیگر عاشق و دلباخته من نیست، خواسته هایم را برآورده نمی کند، نسبت به من محبت ندارد و یا آنکه خود محور است. یک زن آنگاه که به موضع طلاق می اندیشد چنین می گوید «من همواره بر او می بخشایم، لیکن در ازای آن چیزی دریافت نمی کنم. دیگر چیزی برای بخشیدن در اختیارم نیست». این سخنان، فریاد خشمگینانه مردی را بر می انگیزد که از ناخشنودی همسر خود دچار نومیدی گشته، احساس می کند که زندگی خود را باخته است.

مردان بیشتر از آن جهت شکوه می کنند که همسرشان بیش از

اندازه حساس است و زنان می نالند که شوهرشان به حرف آنان

گوش نمی کند.

اگر هنگام خشم، نگرانی و نومیدی به یاد بیاورید که مردان، مریخی اند و زنان ونوسی، به جای آنکه تقصیر را برگردن همسران بیندازید و یا از برقراری روابط با وی ناخشنود باشید، در می یابید که دچار کژفهمی شده، وضعیت را به درستی تفسیر نکرده اید. با دست یابی به تفسیری دقیق می توانید رفتارشان را تعدیل نموده، چنان برخورد کنید که بیشتر خواسته هایشان برآورده شود. برای مثال هرگاه مرد حالت انزوا به خود می گیرد زن بایستی



به جای آنکه تصور کند وی نسبت به او بی علاقه شده و یا از دستش عصبانی است، بداند که وی پس از گذراندن یک روز پر استرس در حال بهبودی یافتن و تجدید قواست. آن زن با کسب این بینش از نگرانی رهایی یافته و می‌داند که بایستی به مرد فرصت دهد تا مدتی را در غار خود گذرانده و سرانجام به میل خود از آنجا خارج شود. مرد نیز بایستی آنگاه که زن درباره مشکلات روزانه‌اش صحبت می‌کند به جای آنکه تصور کند وی به دنبال خرده‌گیری از اوست و می‌خواهد رهنمود ارائه دهد، بداند که وی صرفاً در خصوص مسائل روزانه صحبت می‌کند و در نتیجه این کار، حال بهتری پیدا خواهد کرد.

مرد با کسب این بینش می‌تواند آرامش خود را حفظ کرده، بی‌آنکه سخن زن را قطع کند به حرفهایش گوش کند. چنانکه از این دو مثال استنباط می‌شود، هرگاه دریابیم که واقعاً چه چیزی در حال وقوع است و چه انتظاری از ما می‌رود، روابط بسیار بهتری را با دیگران برقرار خواهیم کرد.

این کتاب از آن رو برای بسیاری از مردم مفید واقع شده که آنها را به شیوه‌ای آسان یاری می‌دهد تا بتوانند هر وضعیتی را به گونه‌ای صحیح تفسیر نمایند. پس از خواندن صفحاتی چند از این کتاب، شما رفته رفته بر اشتباهات خود خواهید خندید و از طریق این واکنش نشاط انگیز است که آسوده و راحت بودن برایتان به امری ساده‌تر تبدیل گشته، اشتباهات خود و همسران را دیگر چندان جدی نمی‌گیرید. هنگام شاد بودن به راحتی می‌توانیم تمام اوقات خوشی را که با همسرمان گذرانده‌ایم و نیز جنبه‌ها و ویژگی‌های

خوب وی را به خاطر بیاوریم، نه آنکه صرفاً بر جنبه‌های منفی وی تأکید نماییم. همچنین به راحتی می‌توانیم دریابیم که مسائل ما شبیه مسائل دیگران است. بدین ترتیب بسیاری از مردم تصور می‌کنند که گویی من همه جا در کنارشان هستم و مراقب گفتگوهایشان می‌باشم.

**آنگاه که ما وضعیتی را به گونه‌ای صحیح تفسیر کنیم می‌بینیم
آنقدرها هم که تصور می‌کردیم بد نبوده است.**

هنگامی که در حال مسافرت هستم عده‌ای از مردم، هم مرد و هم زن نزد من می‌آیند و می‌گویند «آه، شما آن کتاب را نوشته‌اید». این کتابی است که آنها بارها به آن مراجعه کرده‌اند و من آروز می‌کنم شما نیز پس از خواندن آن بارها به آن مراجعه فرمایید. درست نیست که فکر کنیم زبانی کاملاً بیگانه را ظرف چند روز می‌توان فرا گرفت و به همین گونه صحیح نیست که تصور کنیم شریک زندگی‌مان تغییرات ظریفی را که پس از یکی دو بار خواندن این کتاب در ما ایجاد شده است در یابد. این کتاب را چنان بخوانید که بتوانید با همسران روابط بهتری داشته، با استفاده از آن عشق و محبت بیشتری را برای زندگی‌تان رقم بزنید. گذشته از همه‌ی اینها، عشق عبارت است از ایثار، محبت و بخشایش.

هرگاه این گونه بینش‌ها شما را در راستای باز و پذیرا نگه داشتن قلب‌تان یاری دهد در این صورت مفید واقع شده‌اند. اکنون، دوازده سال پس از نوشتن کتاب «مردان مریخی، زنان ونوسی» بسیار خوشوقتم که می‌بینم ایده‌های آن



میلیونها زن و مرد را در سراسر جهان یاری داده است. روشن تر بگویم احساس پدری سرافراز را دارم که در خصوص فرزندان خود سخن می گفته است، لیکن به بیان دیگر باید بگویم که از این حیث بسیار به خود می بالم. زندگی من هر روز به واسطه گزارش ها و قدردانی های کسانی که این ایده ها را خوانده و از آنها بهره مند گشته اند، غنای بیشتری می یابد. سپاسگزارم و از آن جهت که شما قلب تان را باز نگه داشته، این ایده ها را به مثابه رهنمودی مفید در سفر زندگانی خویش مورد ژرف اندیشی قرار داده، عشق خود را نثار دیگران کرده و عشق دیگران را نیز متقابلاً دریافت کرده اید از شما تشکر می کنم. جهان به راستی نیازمند داد و ستد عشق و محبت است. از این که اجازه دادید من تغییری را در زندگی تان ایجاد کنم، سپاسگزارم و امیدوارم همیشه بر میزان عشق خود بیفزایید و رشد کنید و بدین ترتیب عظمت خود را هر روز بیش از پیش دریابید. شما به راستی شایستگی برخورداری از چنین چیزی را دارید.

جان گری

۱۲ ژوئن ۲۰۰۳

میل ولی، کالیفرنیا