

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مردان مریخی

و

زنان ونوسی

مترجم : م - رحمتی

Gary John

گری، جان، ۱۹۵۱-

مردان مریخی و زنان ونوسی / نویسنده جان گری؛

مترجم م - رحمتی، تهران: بارش، ۱۳۸۶.

ISBN : ۹۶۴-۵۹۲۲-۲۳-۲

۳۵۲ ص.

فهرست نویسی وین اسامی اطلاعات فیها

Man Are From Mars, Woman Are

From venus: a practical guide for . . .

عنوان اصلی:

این کتاب در سالهای مختلف با مترجمین و ناشرین متفاوت منتشر شده است.

۱. ژاناشویی. ۲. ژاناشویی - روابط بین اشخاص

الف. رحمتی، م - مترجم، ب. عنوان.

۹۶۴/۷۸

HQ ۷۳۳ / ۵۳۳

۱۳۸۲

م ۸۲-۱۳۷۰۵

کتابخانه ملی ایران

شابک : ۹۶۴-۵۹۲۲-۲۳-۲



نشر بارش

مشهد - خیابان آزادی - بازارچه سراب - نبش کوچه آیت الله خوئی

تلفن : ۲۲۵۳۵۷۱

مشهد - خیابان امام خمینی مقابل آموزش و پرورش کوچه سجادی - نبش سجادی ۶ (نشر هاتف)

تلفن : ۲۲۵۰۸۳۷ - ۲۲۳۵۴۲۱

مشهد - خیابان آزادی - بازارچه سراب - پاساژ امیر (نشر هاتف)

تلفن : ۲۲۵۳۹۲۸ - ۲۲۵۵۲۰۰

نام کتاب	مردان مریخی و زنان ونوسی :
تألیف	دکتر جان گری :
مترجم	م - رحمتی :
ناشر	انتشارات بارش :
نوبت چاپ	اول - ۱۳۸۶ :
چاپخانه	مهشید :
تیراژ	۲۵۰۰ جلد :
قطع	رقعی - ۳۵۲ صفحه :
قیمت	۲۷۰۰ تومان :

مق چاپ محفوظ و مخصوص ناشر است

فهرست مطالب

مقدمه نویسنده	۵
مقدمه مترجم	۱۰
فصل اول : مردها از مریخ و زنها از ونوس آمده اند	۱۱
فصل دوم : آقای همه فن حریف و جلسه بهبود روابط	۱۷
فصل سوم : مردها فقط سکوت می کنند و زنها صحبت می کنند	۳۳
فصل چهارم : چگونه به همسر خود انگیزه دهیم	۴۷
فصل پنجم : صحبت به دو زبان متفاوت	۶۹
فصل ششم : مردها شبیه حالت فتر هستند	۱۰۷
فصل هفتم : احساسات زن شبیه موج است	۱۳۵
فصل هشتم : کشف نیازهای عاطفی زن و مرد	۱۶۳
فصل نهم : چگونه جر و بحث نکنیم	۱۸۵
فصل دهم : بررسی ارزشهای همسر	۲۱۷
فصل یازدهم : چگونه احساسات ناخوشایند و منفی خود را بیان کنیم	۲۵۷
فصل دوازدهم : چگونه درخواست حمایت کنیم	۳۰۱
فصل سیزدهم : نگهداری از عشق	۳۳۵

مقدمه نویسنده

تقریباً یک هفته بعد از تولد اولین فرزندمان، من و همسرم، بونی، سخت خسته و بی حوصله شده بودیم. شبها لورن گریه می کرد، همسرم هم به دلیل زایمان مشکلی که داشت، قرص مسکن می خورد. او به سختی می توانست راه برود. بعد از پنج روز من به سرکار رفتم، احساس می کردم بهتر شده است. بونی در آن روز به قرص مسکن احتیاج پیدا کرده بود. او از یکی از برادرانم که به ملاقات وی رفته بود، خواسته بود که برایش قرص مسکن تهیه کند، اما متأسفانه برادرم فراموش کرده بود و بونی تمام روز را درد کشیده و با آن حالش از لورن نیز مراقبت کرده بود. وقتی عصر از سرکار به خانه برگشتم، او بسیار ناراحت بود. من نیز ناراحتی او را اشتباه برداشت کردم و فکر کردم که می خواهد مرا مقصر بداند. بونی گفت: «تمام روز درد کشیدم، کسی نبود که به من کمک کند.» به حالت دفاع از خود گفتم: «چرا به من زنگ نزدی؟» بونی جواب داد: «از برادرت خواستم که برایم مسکن بخرد اما او فراموش کرده بود. چه کار می توانستم بکنم؟ هیچ کس به فکر من نیست.» ناگهان تحمل خود را از دست دادم و از اینکه به من اطلاع نداده بود بسیار عصبانی شدم. احساس می کردم بدون اینکه حتی روحم از جریان خبر داشته باشد، مرا بی دلیل مقصر می دانست. می خواستم برای جلوگیری از بحث شدیدی که بین ما در می گرفت، به طرف در رفتم که از آنجا خارج شوم. هر دوی ما سخت برآشفته و خسته بودیم. در این لحظه بونی گفت: «اجاز! خواهش می کنم نرو! من به تو نیاز دارم. خواهش می کنم به حرفهایم توجه

کن.» لحظه‌ای با تردید برگشتم تا ببینم چه می‌خواهد بگوید.

بونی گفت: «جان! تو انگار فقط وقتی من سالم و پانشاط هستم، مرا می‌خواهی. ولی به محض اینکه نتوانم مطابق دلخواه تو رفتار کنم و آن‌جور که تو می‌خواهی نباشم، مرا به حال خود رها می‌کنی و تنها می‌گذاری.» در حالی که اشک می‌ریخت، ادامه داد: «من در حال حاضر نمی‌توانم برای تو کاری انجام دهم، ولی واقعاً به وجودت احتیاج دارم. نیازی ندارم که کاری برایم انجام دهی، فقط دلم می‌خواهد در کنارم باشی، پیشم بنشینی و من فقط گرمی دستانت را احساس کنم.»

در آن لحظه ناگهان به خودم آمدم به طرفش رفتم و با مهربانی او را در آغوش گرفتم. پس از اینکه کمی آرام شد، از اینکه در کنارش مانده بودم و او را ترک نکرده بودم، از من تشکر کرد.

در آن لحظات به مفهوم عشق واقعی و پاک پی بردم. من که همیشه خودم را همراه و حمایت‌کننده دیگران می‌دانستم، در آن لحظه حق را به بونی دادم. وقتی بونی خوشحال و بانشاط بود، به او عشق می‌ورزیدم. اما زمانی که ناراحت و بی‌حال بود، او را سرزنش می‌کردم و از او فاصله می‌گرفتم. در آن روز برای اولین بار، همسرم را درک کردم و به نیازش پاسخ مثبت دادم و با این کار، عشق واقعی را درک کردم. تعجب کرده بودم که چگونه به آن راحتی احساس سرزنش را فراموش کرده و پشتیبان همسرم شده بودم. از اینکه تا آن روز متوجه نشده بودم که او چه نیازی دارد، شرمنده بودم. او فقط می‌خواست من در کنارش باشم و به حرفهایش گوش دهم. زن‌ها احساس بونی را به خوبی درک می‌کنند؛ اما من به عنوان یک مرد، منظور بونی را از در کنارش بودن و او را در آغوش گرفتن، نمی‌فهمیدم. اگر در گذشته اختلافی در زندگیمان پیش می‌آمد، من به فردی بی‌توجه و بی‌تفاوت تبدیل می‌شدم و کار دیگری بلد نبودم که انجام دهم. به خاطر همین، ازدواج اول من با نتیجه‌ای

بسیار ناخوشایند به پایان رسید. اما نحوه رفتار همسرم بونی، مرا متوجه کرد که چگونه می‌توانم زندگیم را تغییر دهم.

کتابی که در پیش رو دارید، نتیجه هفت سال تلاش پی‌درپی برای شناخت و تفاوت روابط بین زن و مرد است. من متوجه شدم زندگی زن‌اشویی ما آن قدرها هم مشکل نیست. من و بونی وقتی به تفاوت‌های خود پی بردیم، توانستیم روابطمان را بسیار بهبود بخشیم و از وجود یک‌دیگر لذت ببریم. ما به راه‌های تازه‌ای دست یافتیم که والدین ما از آن آگاهی نداشتند و نمی‌توانستند به ما چیزی بیاموزند.

پس از هفت سال تلاش، اکنون مراجعه‌کنندگانم از اینکه راهنمایی‌ها و دیدگاه‌های تازه‌ای که به آنها ارائه می‌دهم، باعث خوشبختی آنها و دوام زندگی‌شان شده است، بسیار شادمان هستند و به آرامش رسیده‌اند. من باعث شده‌ام طعم واقعی خوشبختی را بچشند و آنها از من تشکر می‌کنند. اگر عشق و محبت بین دو زوج وجود داشته باشد اما به تفاوت‌های خویش واقف نباشند، ممکن است سرانجام خوبی نداشته باشند.

۹ سال پیش سوزان و جیم با یکدیگر ازدواج کرده بودند، آنها مثل خیلی از زوج‌های دیگر، به یکدیگر عشق می‌ورزیدند اما بعد از چند سال، دلخوری و تنفر، جای آن عشق آتشین را گرفت و تا آنجا که تصمیم به جدایی گرفتند. آن دو قبل از جدایی در یکی از سمینارهای مشاوره من شرکت کردند. سوزان به من گفت: «ما خیلی تلاش کردیم که زندگی خوبی با هم داشته باشیم اما موفق نشدیم، ما با هم خیلی تفاوت داریم.»

در آن جلسه، آنها با تعجب دریافتند که اختلاف بین آنها کاملاً طبیعی است و تمام زوجها با چنین مسایلی روبرو هستند. آنها در عرض کمتر از دو روز، به دیدگاهی تازه درباره روابط زن و مرد و تفاوت‌هایشان رسیدند. آنها دوباره عاشق هم شدند و دیگر هرگز صحبت از جدایی به میان نیاوردند. جیم

می‌گفت: «وقتی به تفاوت‌های بین خودمان واقف شدیم و فهمیدیم که این تفاوت‌ها طبیعی است، این دیدگاه باعث شد که دوباره همسرم را مثل اوایل زندگیمان دوست داشت باشم و این بزرگ‌ترین چیزی است که تا کنون در زندگیم بدست آورده‌ام.» شش سال بعد، وقتی به خانه جدید آنها رفتم، آنها همچنان همدیگر را دوست داشتند و مرا مدیون این زندگی شاد و خوشبخت می‌دانستند و از من تشکر کردند.

با آنکه تقریباً همه قبول دارند که تفاوت‌هایی بین زن و مرد وجود دارد، اما بسیاری از مردم درباره مقدار و کیفیت تفاوت‌ها چیزی نمی‌دانند. در طی ده سال گذشته کتاب‌های بسیار در این باره نوشته شده است. اما بیشتر کتاب‌ها موضوع را یک‌جانبه مطرح کرده‌اند و به همین دلیل باعث تنفر افراد از جنس مخالف شده‌اند.

با توجه به صحبت‌هایی که با بیش از ۲۵ هزار شرکت‌کننده در سمینارهایم انجام دادم، توانستم مقاومتهای بین زن و مرد و مسائلی را که موجب تنش می‌شود بشناسم.

این کتاب، تفاوت‌های زن و مرد را بررسی کرده و عملاً راه‌هایی را پیشنهاد می‌کند که می‌توانید به آرامش برسید. شما با مطالعه این کتاب می‌توانید روابط با همسر خود را بهبود ببخشید و متوجه می‌شوید که زندگی زناشویی را می‌توان با نشاط و سرزندگی طی کرد.

زوج‌های بسیاری هستند که در روابط خویش با همسر خود مشکل دارند. آنها به همسر خود عشق می‌ورزند اما وقتی مشکلی بین آنها پیش می‌آید، نمی‌دانند برای برطرف کردن آن و بهتر شدن اوضاع چه کاری باید انجام دهند. شما با خواندن این کتاب می‌توانید به ارتباطی بسیار موفق بین خود و همسران دست یابید و عشق و حمایتی را که شایسته آن هستید به دست آورید.

به اعتقاد من این کتاب برای همه قابل استفاده است. هیچ وقت برای ابراز عشق و محبت دیر نیست. بسیاری از افرادی که در سمینارهای من شرکت می‌کنند، می‌گویند: «ای کاش یک نفر زودتر اینها را به ما گفته بود.» امیدوارم این کتاب بتواند عشق و محبت شما را فزونی بخشد و شما بتوانید در روابط خود، به آنچه می‌خواهید، برسید. امیدوارم این کتاب بتواند از شمار طلاق‌ها بکاهد و به شمار ازدواج‌های موفق و مثبت بیفزاید.

“جان‌گری”

مقدمه‌ی مترجم به زندگی خود خوب توجه کنید!

شما زن و مرد عزیز که ازدواج کرده‌اید یا شمایی که در شرف ازدواج هستید یا در هر صورت با فرد دیگری ارتباط دارید؛

موفقیت هر فردی در گرو داشتن ارتباطی سالم و دوست‌داشتنی است. اگر می‌خواهید با شور و شوق به منزل بیايید و در ذهنتان همسر خود را منتظر شادی و نشاطی که شما به او هدیه می‌دهید، ببینید؛ اگر می‌خواهید ارتباطی موفقیت‌آمیز با افرادی که با آنها در ارتباط هستید، داشته باشید؛

اگر می‌خواهید روزهایتان دگرگونه باشد، و صمیمیت و آرامش در خانه‌تان برای همیشه قدم بگذارد؛ اگر می‌خواهید کار و زندگیتان را با شادی و نشاط و رضایت و علاقه ادامه دهید؛

این کتاب می‌تواند راهگشای زندگیتان باشد تا شما را فردی نیرومند، سرزنده، بانشاط و دوست‌داشتنی در ارتباط با جنس مخالف‌تان بسازد.

شما می‌توانید با عملی کردن مباحث ساده این کتاب، به فضایی سرشار از مهر و محبت در زندگیتان برسید و عشق و علاقه را برای همیشه به خود و همسرتان هدیه دهید. و بدانید که هیچ هدیه‌ای با ارزش‌تر از آرامش و صمیمیت در زندگی وجود ندارد.