

مردان مریخی و زنان ونوسی

راهنمای بهبود روابط و ارضای نیازهای زناشویی

دکتر جان گری

انتشارات چاف

گری، جان، ۱۹۵۱

مردان مریخی و زنان ونوسی: راهنمای بهبود روابط و ارضای نیازهای زناشویی/جان گری،  
مترجم: رضا نیازی - قم: انتشارات الینا، ۱۳۹۰

۳۱۲

ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۴۲۷-۸-۸ ۴۵۰۰۰ 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 ۷۲۴/۵ م۴

۱۲۷۴-۸۴م

کتابخانه ملی ایران

## نام کتاب: مردان مریخی و زنان ونوسی

مؤلف: دکتر جان گری

مترجم: رضا نیازی

ناشر: الینا

ناشر همکار: جاف و ملینا

نوبت چاپ: بیستم اول ناشر

چاپخانه: ولیعصر

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

قیمت: ۴۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۴۲۷-۸-۸

مرکز پخش: قم، خیابان ارم، پاساژ قدس، طبقه پنجم، پلاک ۱۶۹

تلفن: ۷۷۴۷۳۹۶ - تلفکس: ۷۸۳۱۰۴۱

مرکز توزیع در افغانستان: فروشگاههای فرهنگی مؤسسه صبح امید

کابل: پل سوخته - مارکت محمدی - منزل دو

۰۷۹۹۰۴۳۲۰۵-۰۲۰۲۵۷۰۷۹۲

مزار شریف: چهار راه صدیقیار - روبروی دانشکده طب ۰۷۷۴۲۰۶۸۲

بامیان: ۰۷۹۹۲۷۳۸۸۹

www.omidinst.af

## فهرست عناوین

|    |                                                               |
|----|---------------------------------------------------------------|
| ۱۳ | سخن آغازین.....                                               |
|    | <b>فصل اول - مردان مریخی زنان ونوسی</b>                       |
| ۲۱ | مردان مریخی و زنان ونوسی.....                                 |
| ۲۲ | تداعی و به خاطر آوردن تفاوت ها.....                           |
| ۲۲ | باز بینی تفاوت های زن با مرد.....                             |
|    | <b>فصل دوم - آقای همه فن حریف و هیأت توسعه خانواده</b>        |
| ۲۷ | آقای همه چیز دان و هیأت اصلاح مسائل خانواده.....              |
| ۲۸ | زندگی در مریخ.....                                            |
| ۳۰ | زندگی در ونوس.....                                            |
| ۳۲ | پرهیز از نصیحت (پرهیز از ارائه پیشنهاد).....                  |
| ۳۴ | شیوه های گوش کردن.....                                        |
| ۳۶ | دفاع و حمایت از آقای همه فن حریف و انجمن بهبود خانواده.....   |
| ۳۷ | وقتی زن در برابر راه حل های مرد مقاومت و ایستدگی می کند.....  |
| ۳۸ | مخالفت مرد در برابر کمیته اصلاح خانواده.....                  |
|    | <b>فصل سوم - مرد به غار خویش می رود و زن تنها صحبت می کند</b> |
| ۴۱ | مرد به غار خویش می رود و زن تنها حرف می زند.....              |
| ۴۲ | راه های غلبه بر فشار روحی در مریخ و ونوس.....                 |
| ۴۳ | احساس آسودگی خاطر در غار.....                                 |
| ۴۵ | عکس العمل زنان نسبت به پناه بردن مردان به غار ذهن.....        |
| ۴۷ | از راه گفت و گو احساس آرامش کنید.....                         |
| ۴۹ | عکس العمل مردان در قبال صحبت کردن زنان.....                   |
| ۵۱ | چگونه مریخپها و ونوسی ها به آرامش دست یافتند.....             |
| ۵۲ | آن چه مریخی ها آموختند.....                                   |
| ۵۳ | آن چه ونوسی ها آموختند.....                                   |
|    | <b>فصل چهارم - چگونه به جنس مخالف انگیزه بدهیم</b>            |
| ۵۵ | چگونه به جنس مخالف انگیزه بدهیم.....                          |
| ۵۷ | وقتی مرد به زن عشق می ورزد.....                               |
| ۵۸ | تفاوت های علت توجه می شوند.....                               |
| ۵۸ | عشق به مریخپها باعث انگیزه می شود.....                        |
| ۶۰ | وقتی که زن به مرد عشق می ورزد.....                            |

|    |                                        |
|----|----------------------------------------|
| ۶۱ | مایه گذاشتن زیاد از خود خسته کننده است |
| ۶۳ | دوری جستن از سرزنش                     |
| ۶۳ | تعیین و رعایت محدودیت‌ها               |
| ۶۴ | گام اول: انگیزه                        |
| ۶۴ | گام دوم: مسئولیت پذیری                 |
| ۶۵ | گام سوم: تمرین                         |
| ۶۶ | چگونه مورد مهر و محبت قرار گیریم       |
| ۶۸ | ونوسیه‌ها چگونه به ارزش خود پی می‌برند |
| ۷۰ | چگونه از خود مایه گذاریم               |
| ۷۱ | اشتباه کردن خوب است                    |
| ۷۱ | مریخی‌ها هم به عشق نیازمندند           |

### فصل پنجم: گفتگو و صحبت کردن به زبان‌های مختلف

|     |                                                        |
|-----|--------------------------------------------------------|
| ۷۵  | گفتگو و صحبت کردن به زبان‌های مختلف                    |
| ۷۶  | بیان احساسات در برابر بیان اطلاعات                     |
| ۷۷  | ده شکایت که تعبیر و تفسیر اشتباه از آن می‌شود          |
| ۷۹  | زمانیکه ونوسی‌ها حرف می‌زنند                           |
| ۷۹  | فرهنگ اصطلاحات ونوسی / مریخی                           |
| ۸۳  | وقتی مریخی‌ها سخن نمی‌گویند                            |
| ۸۴  | عکس العمل زن نسبت به سکوت مرد                          |
| ۸۴  | مرد و درک غار تنهایی                                   |
| ۸۵  | به چه علت مردها به غار تنهایی‌شان می‌روند              |
| ۸۶  | زنان برای چه حرف می‌زنند                               |
| ۸۶  | در آتش ازدها سوختن                                     |
| ۸۷  | وقتی مریخی حرف می‌زند                                  |
| ۸۸  | شش پیام رایج کوتاه و هشدار دهنده                       |
| ۸۸  | فرهنگ و اصطلاحات مریخی / ونوسی                         |
| ۹۰  | وقتی مرد به غار تنهایی‌اش پناه می‌برد چه باید کرد      |
| ۹۰  | چگونه از مردی که به غار تنهایی‌اش پناه برده حمایت کنیم |
| ۹۲  | چگونه حمایت خود را از یک مریخی نشان دهیم               |
| ۹۳  | چگونه به مرد انتقاد یا به او توصیه کنیم که ناراحت نشود |
| ۹۵  | مواقعی که مرد احتیاج به کمک ندارد                      |
| ۹۶  | توجه بیش از حد ناراحت کننده است                        |
| ۹۷  | داستان یک موفقیت                                       |
| ۹۸  | تغییرات جزئی                                           |
| ۹۹  | چگونه حمایت خود را از یک ونوسی به او نشان دهیم         |
| ۱۰۰ | چگونه بدون سرزنش ارتباط برقرار کنیم                    |
| ۱۰۱ | مشارکت در مسئولیت                                      |
| ۱۰۲ | چند واژه شگفت‌انگیز برای حمایت از مرد                  |

- ۱۰۳ ..... با احساس سرزنش چه کنم  
 ۱۰۳ ..... چگونه بدون احساس سرزنش شونده خوبی باشیم  
 ۱۰۴ ..... هنر گوش دادن

### فصل ششم: مرد به نوار کثیف شبیه است

- ۱۰۷ ..... مرد به نوار کثیف شبیه است  
 ۱۰۸ ..... آنچه زن در مورد مرد باید بداند  
 ۱۰۹ ..... تحول ناگهانی مرد  
 ۱۱۱ ..... چرا مرد عقب‌نشینی می‌کند  
 ۱۱۲ ..... هول و هراس زن از چیست  
 ۱۱۲ ..... تردید زن و مرد نسبت به عشق خویش  
 ۱۱۲ ..... برداشت نادرست زن از رفتار مرد  
 ۱۱۳ ..... وقتی زن نزدیک می‌شود، مرد خود را عقب می‌کشد  
 ۱۱۴ ..... چه وقت زن با شوهرش صحبت کند  
 ۱۱۴ ..... چگونه مرد را وارد گفتگو کنیم  
 ۱۱۶ ..... چگونه مرد را به صحبت کردن واداریم  
 ۱۱۷ ..... چگونه سر صحبت را با مرد باز کنیم  
 ۱۱۸ ..... آنگاه که مرد صحبت نمی‌کند  
 ۱۱۹ ..... گفت و گوی یک جانبه  
 ۱۲۰ ..... یاد بگیریم بدون هیچ تغییری از یکدیگر حمایت کنیم  
 ۱۲۱ ..... چه وقت مرد خودش را عقب نمی‌کشد  
 ۱۲۱ ..... مستقل شدن  
 ۱۲۲ ..... معجزاتی ساده  
 ۱۲۲ ..... جلوگیری از چرخشی مدار صمیمیت  
 ۱۲۳ ..... رفتارهای حاکی از دنبال روی  
 ۱۲۴ ..... رفتارهای حاکی از تنبیه و مجازات  
 ۱۲۵ ..... تأثیر رفتار گذشته مرد بر چرخش مدار صمیمیت  
 ۱۲۶ ..... زن و مرد باهوش

### فصل هفتم: زنان شبیه به موج هستند

- ۱۲۹ ..... زنان شبیه به موج هستند  
 ۱۳۰ ..... واکنش مردان در رابطه با امواج احساس زنان  
 ۱۳۱ ..... سعی در اصلاح کردن نداشته باشد  
 ۱۳۲ ..... دلیل گیج شدن مرد  
 ۱۳۳ ..... مشاجرات و مذاکرات تکراری  
 ۱۳۵ ..... علام نشان دهنده نیازمندی احساس زن به مرد  
 ۱۳۵ ..... به هنگام ورود به چاه  
 ۱۳۵ ..... درک زن در شرایط نیازمندش  
 ۱۳۶ ..... دیدگاه‌های اطمینان بخش

- ۱۳۷ ..... اگر زن خود را در درون چاهش امن و راحت حس نکند
- ۱۳۸ ..... رفت و روب و تمیز کردن احساسات
- ۱۳۹ ..... مرد چگونه می تواند همسر گرفتار شده در چاه را مورد حمایت قرار دهد؟
- ۱۳۹ ..... زن در چاه خویش و مرد در غار خویش
- ۱۴۰ ..... منطق ونوسها و مریخی ها
- ۱۴۰ ..... خاطرات و احساسات گذشته چگونه حالت روزمره پیدا می کند؟
- ۱۴۱ ..... وقتی احساسات جریحه دار شوند
- ۱۴۱ ..... زنان و مردان چرا دعوا می کنند؟
- ۱۴۲ ..... اختلافات را با تفاهم می توان حل کرد
- ۱۴۳ ..... مرد در زمانی که شتونده نیست، چه می تواند بکند؟
- ۱۴۴ ..... هنگام حمایتی از زن به هنگام مرحله عقب نشینی مرد
- ۱۴۴ ..... مرد به جای جر و بحث چه می تواند بیان کند؟
- ۱۴۵ ..... زن به جای بحث کردن چه باید بکند؟
- ۱۴۶ ..... پول چگونه می تواند مشکل را باشد؟
- ۱۴۶ ..... نیازهای عاطفی با پول تأمین نمی شود
- ۱۴۷ ..... زن ثروتمند بیشتر از هر زمان دیگر برای بیان احساساتش نیاز به اجازه دارد.
- ۱۴۸ ..... احساسات اهمیت دارند

### فصل هشتم - کشف نیازهای گوناگون عاطفی خویش

- ۱۴۹ ..... کشف نیازهای گوناگون عاطفی خویش
- ۱۵۰ ..... دوازده گونه عشق
- ۱۵۱ ..... نیازهای اساسی عاشقانه زن و مرد
- ۱۵۱ ..... درک و شناخت نیازهای اساسی
- ۱۵۲ ..... ۱- زن به علاقه و مرد به اعتماد نیاز دارد
- ۱۵۲ ..... ۲- زن نیازمند درک و مرد نیازمند پذیرش است
- ۱۵۳ ..... ۳- زن به احترام و مرد به تقدیر نیاز دارد
- ۱۵۳ ..... ۴- زن به عشق ورزی و مرد به تحسین نیاز دارد
- ۱۵۴ ..... ۵- زن خواهان کسب اعتبار و مرد نیازمند تأیید است
- ۱۵۵ ..... ۶- زن به اطمینان خاطر و مرد به تشویق نیاز دارد
- ۱۵۵ ..... شواهدی با زرهی براق بر تن
- ۱۶۷ ..... چگونه زن ندانسته موجب دلسردی شوهرش می شود.
- ۱۵۹ ..... وقتی عشق به زوال می نهد
- ۱۶۱ ..... گوش دادن بدون ناراحتی
- ۱۶۲ ..... گوش دادن بدون ناراحتی
- ۱۶۳ ..... غر نبرو بخشیدن به مرد
- ۱۶۴ ..... چرا مرد نمی خواهد تغییر کند
- ۱۶۵ ..... دو نوع مرد، یک نوع رفتار
- ۱۶۵ ..... مرد نمی خواهد اصلاح شود
- ۱۶۶ ..... چگونه در صدد تغییر مرد برنیاییم

## فصل نهم - پرهیز از جر و بحث

|     |                                                                |
|-----|----------------------------------------------------------------|
| ۱۶۹ | پرهیز از جر و بحث                                              |
| ۱۷۰ | پیامد جروبحث                                                   |
| ۱۷۲ | چرا جروبحث ناراحت کننده است                                    |
| ۱۷۳ | چهار شیوه برای جلوگیری از ناراحتی                              |
| ۱۷۳ | ۱- جنگ و دعوا                                                  |
| ۱۷۴ | تهدید و ترساندن موجب کاهش اعتماد می شود                        |
| ۱۷۴ | ۲- فرار                                                        |
| ۱۷۵ | ۳- ظاهر فریبی                                                  |
| ۱۷۵ | ۴- تسلیم شدن                                                   |
| ۱۷۶ | چرا جر و بحث می کنیم                                           |
| ۱۷۷ | دلایل پنهانی جروبحث مردها                                      |
| ۱۷۷ | دلیلی که مرد جروبحث می کند                                     |
| ۱۷۸ | نیاز مرد برای پرهیز از جروبحث                                  |
| ۱۷۹ | دلایل پنهانی جر و بحث زن ها                                    |
| ۱۷۹ | دلیلی که زن جروبحث می کند                                      |
| ۱۸۰ | نیاز زن برای پرهیز از جروبحث                                   |
| ۱۸۱ | تشریح کامل جر و بحث                                            |
| ۱۸۳ | چگونه مرد ندانسته شروع به جروبحث می کند                        |
| ۱۸۵ | چگونه زن ندانسته شروع به جروبحث می کند                         |
| ۱۸۷ | زمانی که مرد به موافقت و تأیید زن پیش از همیشه نیاز دارد       |
| ۱۸۸ | چگونه بدون جروبحث، می توان درباره اختلافات صحبت کند            |
| ۱۸۹ | تشریح کامل جروبحث                                              |
| ۱۸۹ | ۱- وقتی مرد دیر به خانه می آید                                 |
| ۱۹۰ | ۲- وقتی مرد چیزی را فراموش می کند                              |
| ۱۹۰ | ۳- وقتی مرد از غار ذهن خویش باز می گردد                        |
| ۱۹۱ | ۴- وقتی مرد همسرش را ناامید می کند                             |
| ۱۹۲ | ۵- وقتی مرد احساسات همسرش را محترم نمی شمارد و او را می رنجاند |
| ۱۹۳ | ۶- وقتی مرد عجول است و زن با این کار مخالف است                 |
| ۱۹۴ | ۷- وقتی زن احساس کند شوهرش به حرفهای او اهمیت نمی دهد          |
| ۱۹۵ | چگونه از همسر خود در مواقع دشوار حمایت کنیم                    |
| ۱۹۷ | پرهیز از جروبحث از راه ارتباط صمیمانه                          |

## فصل دهم - امتیاز دهی به جنس مخالف

|     |                                               |
|-----|-----------------------------------------------|
| ۱۹۹ | امتیاز دهی به جنس مخالف                       |
| ۲۰۲ | کارهای کوچک، تفاوت های عمده ای به بار می آورد |
| ۲۰۳ | صدویک شیوه برای امتیاز گرفتن از زن            |
| ۲۰۸ | جادوی انجام کارهای جزئی                       |
| ۲۰۹ | آن چه مرد به آن نیاز دارد                     |

- آن چه مرد می خواهد که همسرش بپذیرد ..... ۲۰۹
- انرژی و توجه مرد را چگونه تغییر جهت دهیم ..... ۲۱۰
- وقتی مرد بیش از حد کار می کند ..... ۲۱۱
- زن چگونه می تواند به شوهرش کمک کند ..... ۲۱۲
- هنگامی که زن امتیاز می دهد ..... ۲۱۲
- درمان آنفلوآنزای رنجش ..... ۲۱۳
- اقدامی که زن می تواند انجام دهد ..... ۲۱۴
- اقدامی که مرد می تواند انجام دهد ..... ۲۱۴
- چرا مرد از خود کمتر مایه می گذارد ..... ۲۱۵
۱. مرد مریخی به موضوع انصاف به شکلی ایده آل و آرمانی نگاه می کند ..... ۲۱۵
- کاربرد عملی برای مردان ..... ۲۱۶
- کاربرد عملی برای زن ..... ۲۱۶
۲. زن ونوسی نسبت به عشق بدون قید و شرط خیال پردازی می کند ..... ۲۱۶
- کاربرد عملی برای مردان ..... ۲۱۷
- کاربرد عملی برای زنان ..... ۲۱۸
۳. اگر از مریخی درخواست نمایند به شما خدمت خواهد کرد ..... ۲۱۸
- کاربرد عملی برای زنان ..... ۲۱۹
- کاربرد عملی برای مردان ..... ۲۱۹
۴. ونوسی ها حتی زمانی که امتیازها یکسان نباشند، پاسخ مثبت می دهند ..... ۲۱۹
- کاربردهای عملی برای مردان ..... ۲۲۰
- کاربرد عملی برای زنان ..... ۲۲۱
۵. مریخی ها امتیاز منفی (جریمه) محاسبه می کنند ..... ۲۲۱
- کاربرد عملی برای مردان ..... ۲۲۲
- کاربرد عملی برای زنان ..... ۲۲۲
- مرد چگونه امتیاز می دهد ..... ۲۲۳
- چگونه زن می تواند از شوهرش امتیازات زیادی بگیرد؟ ..... ۲۲۶
- زن چگونه می تواند امتیازهای بیشتری به دست آورد ..... ۲۲۹
- آن چه مرد را در حالت تدافعی قرار می دهد ..... ۲۳۰
- وقتی مرد امتیاز منفی می دهد ..... ۲۳۱
- تفاوت های مان را به خاطر بسپاریم ..... ۲۳۲

## فصل یازدهم: گفتگو پیرامون احساسات و یافتن راه حل آن

- گفتگو پیرامون احساسات غیر قابل ابراز و یافتن راه حل آن ..... ۲۳۳
- فن نگارش نامه عاشقانه ..... ۲۳۵
- گام اول: چگونه نگارش نامه عاشقانه ..... ۲۳۶
- نمونه هایی از نامه عاشقانه ..... ۲۳۸
- نامه عاشقانه ای بخاطر فراموشکاری شوهر ..... ۲۴۰
- نامه عاشقانه در رابطه با بی توجهی مرد ..... ۲۴۲
- نامه عاشقانه در زمان آتش زنی ..... ۲۴۴



|     |                                                               |
|-----|---------------------------------------------------------------|
| ۲۴۶ | نامه عاشقانه در بروز ناامیدی و دل شکستگی                      |
| ۲۴۸ | گام دوم: پاسخ نوشتن                                           |
| ۲۴۸ | چگونه می‌توانیم از نیازمندیهای همسرمان مطلع شویم؟             |
| ۲۵۱ | نامه عاشقانه و پاسخ نامه در بروز لجابت و عناد مرد در برابر زن |
| ۲۵۲ | گام سوم: سهیم کردن همدیگر در نامه عاشقانه و پاسخ نامه         |
| ۲۵۳ | اگر همسر تان پاسخی پر از عشق و محبت را ندهد، چه باید کرد      |
| ۲۵۴ | مطالعه نامه عاشقانه در شرایط بسیار امن و مطمئن                |
| ۲۵۴ | هدف از نوشتن نامه‌ی عاشقانه و مطرح کردن احساسات               |
| ۲۵۵ | هدف از شنیدن نامه‌های عاشقانه                                 |
| ۲۵۶ | نامه‌های کوتاه عاشقانه                                        |
| ۲۵۷ | چه وقت نامه عاشقانه را باید نوشت؟                             |
| ۲۵۷ | چرا نیازمند نامه‌های عاشقانه هستیم؟                           |
| ۲۵۸ | چگونه ارتباط برقرار کنیم؟                                     |
| ۲۵۹ | اگر گذشته مان متفاوت می‌بود                                   |
| ۲۵۹ | حقیقت را باید گفت                                             |
| ۲۶۰ | چگونه برخی احساسات می‌تواند احساسات دیگر را مخفی کند؟         |
| ۲۶۱ | راههای اختفاء کردن احساسات واقعی خود                          |
| ۲۶۱ | - مرد چگونه احساسات خویش را مخفی می‌سازد                      |
| ۲۶۱ | - زن چگونه ناراحتی خویش را مخفی می‌سازند                      |
| ۲۶۲ | چگونگی رفع حالات ناشی از احساسات منفی                         |
| ۲۶۳ | گذشته‌تان چگونه امروزتان را تحت تأثیر قرار می‌دهد؟            |
| ۲۶۳ | اسرار حمایت از خود                                            |
| ۲۶۵ | نیروی منحصر به فرد بودن در شخص                                |
| ۲۶۵ | نیروی محرم بودن                                               |
| ۲۶۶ | قدرت گروه                                                     |
| ۲۶۷ | در نظر گرفتن زمان برای شنیدن                                  |

## فصل دوازدهم: چگونه درخواست حمایت و از آن برخوردار شویم

|     |                                                         |
|-----|---------------------------------------------------------|
| ۲۶۹ | چگونه درخواست حمایت کنیم و از آن برخوردار شویم          |
| ۲۶۹ | چرا زن درخواست حمایت می‌کند                             |
| ۲۷۲ | گام اول: درخواست صحیح آنچه را که هم اکنون بدست می‌آورید |
| ۲۷۳ | نکاتی درباره انگیزه دادن به مرد                         |
| ۲۷۳ | ۱- انتخاب زمان مناسب                                    |
| ۲۷۳ | ۲- پرتوقع نبودن                                         |
| ۲۷۳ | ۳- خلاصه گفتن                                           |
| ۲۷۴ | ۴- درخواست خود را رک و صریح بگویید                      |
| ۲۷۵ | برداشت مرد از درخواست‌های غیر مستقیم زن                 |
| ۲۷۵ | - آنچه زن نباید بطور مستقیم بگوید                       |
| ۲۷۵ | - برداشت مرد از درخواست غیر مستقیم زن                   |

- ۲۷۶ ..... ۵- استفاده از واژگان درست و مناسب
- ۲۷۷ ..... نحوه درخواست از مرد.
- ۲۸۰ ..... اشتباهات رایج در هنگام درخواست کردن.
- ۲۸۱ ..... درخواست خود را اینگونه بگویید.
- ۲۸۱ ..... درخواست خود را اینگونه نگویید.
- ۲۸۳ ..... پرسشهای رایج زنان در مورد درخواست هایشان.
- ۲۸۵ ..... گام دوم از شوهرتان بیشتر درخواست کنید یا این که می‌دانید ممکن است پاسخ منفی دهد.
- ۲۸۶ ..... چه وقت درخواست کنیم.
- ۲۸۷ ..... چه بگوییم.
- ۲۸۹ ..... روابط خوب و سالم.
- ۲۸۹ ..... گام سوم: درخواست قاطعانه.
- ۲۹۱ ..... روشی که مرد پاسخ مثبت می‌دهد.
- ۲۹۲ ..... سکوت معنا دارد.
- ۲۹۴ ..... واکنش سرسختانه مرد نسبت به درخواست زن.
- ۲۹۴ ..... درخواست قاطعانه زن.
- ۲۹۵ ..... چرا مرد تا این اندازه حساس است.

### فصل سیزدهم - حفظ جاودانگی جادوی عشق

- ۲۹۷ ..... حفظ جاودانگی جادوی عشق.
- ۲۹۹ ..... بروز احساسات سرکوب شده.
- ۳۰۰ ..... دلیل دعای زن و شوهر در زمان خوشحالی.
- ۳۰۰ ..... اصل ۹۰ درصد به ۱۰ درصد.
- ۳۰۱ ..... نحوه حمایت از یکدیگر.
- ۳۰۲ ..... نامه‌ای به منظور تسکین.
- ۳۰۳ ..... دلیل ناراحتی شما چیز دیگری است.
- ۳۰۴ ..... واکنش همراه با تأخیر.
- ۳۰۵ ..... وقتی زن یا شوهر ناگهان احساس ناراحتی می‌کند.
- ۳۰۶ ..... بحران انتظارات رو به افزایش.
- ۳۰۶ ..... افراد سالم نیز نیازمند مشاوره هستند.
- ۳۰۸ ..... فصول عشق.
- ۳۰۸ ..... بهار عشق.
- ۳۰۸ ..... تابستان عشق.
- ۳۰۹ ..... پاییز عشق.
- ۳۰۹ ..... زمستان عشق.
- ۳۱۰ ..... روابط زناشویی موفق.

## سخن آغازین

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

زمانی که من در منزل نبودم قرصهای مسکن بوننی تمام شده بود. بوننی به جای این که با 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 بوننی 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، بوننی خیلی آشفته و ناراحت بود. علت ناراحتی او را به برداشت نمودم و گمان کردم می‌خواهد مرا مقصر بداند.

بوننی 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؟»

بوننی 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 بایکدیگر جرو بحث کرده و حرف شنیده بودم و کنترل خود را از دست داده بودم.

ناگهان موضوعی پیش آمد که مرا دگرگون کرد. بوننی گفت: «صبر کن، لطفاً از اینجا برو الان بیش از همیشه به تو نیاز دارم. دارم درد می‌کشم چند روزی است که نخواهی دیدم لطفاً به حرفهایم گوش کن.»

لحظه‌ای ایستادم تا ببینم چه می‌گوید:

بونی در ادامه گفت: «جان گری، تو رفیق نیمه راهی! تا زمانی که خوبم بونی عزیز و دوست داشتنی تو هستم کنارم می‌مانی، وقتی که نتوانم به میل تو رفتار کنم و به دلخواه تو باشم مرا به حال خود رها می‌سازی.» 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 می‌کشم کاری هم از دستم بر نمی‌آید حالا بیشتر از همیشه دوست دارم کنارم باشی خواهش می‌کنم بیا و کنارم بنشین دوست دارم دستانت را روی شانه‌هایم بگذاری خواهش می‌کنم 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 قدر دانی کرد و گفت که فقط می‌خواهد 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 می‌دانستم. اما می‌دانستم که حق با بونی بود. من رفیق نیمه راه بودم. تا مادامی که بونی خوش و دوست داشتنی بود به او عشق می‌ورزیدم اما اگر ناراحت و آشفته به نظر می‌رسید، احساس می‌کردم که مرا مورد ملامت قرار داده و مقصر می‌داند و به همین دلیل با او جرو بحث می‌کردم و از او فاصله می‌گرفتم.

آن روز برای اولین بار کنار او ماندم و از این کار احساس خوبی سراسر وجودم را فرا گرفت موفق شدم آنچه را که واقعا 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 می‌توانم 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 می‌دانست که بونی به چه چیزی نیاز دارد. اما من 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 نمی‌کردم به آن سادگی بتوانیم اختلافمان را در زندگی حل و فصل کنیم. در گذشته در روابط زناشویی خویش وقتی اختلافی پیش می‌آمد به انسانی بی‌توجه و بی‌علاقه 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 نکته 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 درگیری 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 روراههای 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، اگرچه 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 از دواج 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 زوجها 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 از طلاق 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 من را در کنارم ببینم و این بهترین و باارزشت‌ترین پاداشی است که تاکنون به آن دست یافته‌ام. من و همسر من 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 بخطر 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 پاشد.

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 نمی‌آورد و درست همانگونه که دیگران از انجام و کاربرد این اصول سود جستند، 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 تنش 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 می تواند بدون نیاز به این کتاب، روابط زناشویی موفق داشته باشد.

این کتاب، راهنمایی کامل برای ایجاد روابط عاطفی در عصر حاضر به حساب می آید و برای مردان مریخی و زنان ونوسی آشکار می سازد که زن و مرد در همه زمینه های زندگی خویش با یکدیگر فرق دارند، زن و مرد جدای از این که به گونه ای متفاوت با یکدیگر ارتباط برقرار می کنند در اندیشه، احساس، واکنش و عمل نیز متفاوت هستند و به شکلی متفاوت از هم قدردانی می کنند چنین به نظر می رسد که زن و مرد از دو سیاره متفاوت هستند. به زبانهای متفاوت سخن می گویند و به غذای متفاوت نیاز دارند. درک گسترده از تفاوت هایمان به ما کمک می کند که بسیاری از مشکلات مربوط به روابط زناشویی را حل کنیم و تلاش نماییم جنس مخالف خود را بشناسیم.

بدین طریق می توان 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 می توانید آرام بگیرید و با شریک زندگیتان همکاری نمایید.

این کتاب فقط یک تحلیل نظری در مورد تفاوت های 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 می توانید به آن دست یابید. در این کتاب آنچه را که همواره به طور طبیعی از آن آگاهی داشته اید، مثالها به گونه ای دقیق و ساده توضیح می دهند. درستی این اصول به شما کمک می کند که همواره خودتان باشید و در روابط زناشویی خود را گمراه نکنید.

مردان اغلب در پاسخ به چنین دیدگاههایی می گویند: «این گفته ها دقیقاً در مورد من صدق می کند آیا از حال من خبر داشته اید؟ احساس می کنم دیگر مشکلی ندارم.»

همچنین زنان غالباً اظهار می کنند: «سرانجام شوهرم حاضر شد که به صحبت های من گوش بدهد و دیگر مجبور نیستم برای اثبات حرف هایم با او دعوا کنم. وقتی شما تفاوت های میان زن و مرد را بیان می کنید شوهرم به واقعیت واقف می گردد از شما سپاسگزارم.» در خصوص یک اقدام نمونه هایی بیان شده تنها بخشی از هزاران نکات الهام بخشی است که زن و مرد پس از پی بردن به تفاوت های خویش مطرح کرده اند. 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 منشأ 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 کلی گویی 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 نقبش 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 مهربانتر 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 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 بی نیاز بدانید. حتی افراد سالم ممکن است در زمان بروز مشکلات



نیاز به روان درمانی یا مشاوره داشته باشند. براین باورم که روان درمانی و مشاوره ازدواج 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 فرونی یابد. به امید آنکه از میزان طلاق‌ها کم‌گشته و بر تعداد ازدواج‌ها افزوده گردد. فرزندان ما شایسته جهانی بهترند که به شما هدیه کنیم.

«جان‌گری»