

مردان مریخی، زنان ونوسی

نوشته: جان گری

مترجمین: حمید رضا بلوچ - بهناز پیاده

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآورنده: Gray, John
مشخصات نشر: تهران: چاپک اندیش، ۱۳۸۷.
مشخصات ظاهری: ۳۶۸ ص.
شابک: 978-600-90926-6-6
یادداشت: عنوان اصلی: Men are from Mars, women are from Venus: a practical guide for improving
یادداشت: کتاب حاضر در سالهای مختلف توسط ناشران مختلف منتشر شده است.
یادداشت: عنوان روی جلد: مردان مریخی زنان ونوسی: راهنمای بهبود روابط زنانشویی
موضوع: زنانشویی.
موضوع: زنانشویی - روابط.
موضوع: روابط بین اشخاص
شناسه افزوده: بلوچ، حمید، ۱۳۲۸ - مترجم.
شناسه افزوده: پیاده، بهناز، مترجم.
رده بندی کنگره: ت ۱۳۸۷ م ۴ ۴ / HQV ۳۴
رده بندی دیویی: ۶۴۶/۷۸
شماره کتابشناسی ملی: ۱۶۲۴۶۷۷



تهران، میدان انقلاب خیابان فخر رازی کوچه بنفشه پلاک ۳ تلفن ۶۶۴۹۱۰۲۴

مردان مریخی، زنان ونوسی

✧ نویسنده	✧ جان گری
✧ مترجمین	✧ حمیدرضا بلوچ - بهناز پیاده
✧ ناشر	✧ چاپک اندیش
✧ صفحه آرا	✧ زهره افتخاری
✧ نوبت چاپ	✧ ششم - اول ناشر ۱۳۸۸
✧ شمارگان	✧ ۳۱۰۰ جلد

قیمت: ۴۷۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۰۹۲۶-۶-۶ ISBN: 978-600-90926-6-6

مرکز پخش تهران: پخش کتاب چاپک ۰۹۱۲۱۵۷۱۲۸۲ - ۶۶۴۹۹۳۲۷

مرکز پخش شیراز: فرهنگسرای شیراز ۲۳۴۸۶۷۴ - ۲۳۴۸۶۷۳

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۱۵	مقدمه
----	-------

فصل اول

۲۵	مردها از سیاره مریخ آمده‌اند، زن‌ها از سیاره ونوس
۲۶	یادآوری تفاوت‌ها
۲۷	مروری بر تفاوت‌ها
۳۱	نیت خوب کافی نیست

فصل دوم

۳۴	آقای همه‌چیزدان و کمیته اصلاح خانواده
۳۵	زندگی در مریخ
۳۸	زندگی روی سیاره ونوس
۴۱	از پیشنهاد دادن اجتناب کنید
۴۴	هنر گوش کردن
۴۷	دفاع از آقای همه‌چیزدان و کمیته اصلاح خانواده
۴۸	چه موقع زن در مقابل راه‌حل‌های مرد مقاومت می‌کند؟
۵۱	چه موقع مرد در مقابل کمیته اصلاح خانواده مقاومت می‌کند؟

فصل سوم

۵۵	مردها به غار خود می‌روند و زن‌ها به جرف زدن می‌پردازند
۵۶	نحوه مقابله با فشار روحی (استرس) در سیاره مریخ و ونوس
۵۸	یافتن آرامش در غار

۶۰	واکنش زنان نسبت به غار ذهنی مردان
۶۴	کسب آرامش از طریق حرف زدن
	وقتی که زن نیاز به حرف زدن با مرد دارد او چه واکنشی نشان
۶۶	می‌دهد؟
۶۹	مریخی‌ها و ونوسی‌ها چگونه به آرامش می‌رسند؟
۷۰	مریخی‌ها چه چیزهایی یاد گرفتند؟
۷۱	ونوسی‌ها چه چیزهایی یاد گرفتند؟

فصل چهارم

۷۳	چگونه جنس مخالف را برانگیزیم؟
۷۵	وقتی مردی به زنی دل می‌بندد
۷۶	تفاوت‌ها باعث جذابیت می‌شوند
۷۷	عشق باعث ایجاد انگیزه در مریخی‌ها می‌شود
۷۹	وقتی که زنی به مردی دل می‌بندد
۸۰	ایثار بیش از حد خسته‌کننده است
۸۱	سرزنش را کنار بگذارید
۸۲	احترام به حد و حدود یکدیگر
۸۶	یادگیری نحوه دریافت محبت
۸۷	ونوسی‌ها چگونه یاد گرفتند که احساس شایستگی و لیاقت کنند؟
۸۸	وقتی که ونوسی آماده می‌شود مریخی ظاهر می‌شود
۸۹	نحوه ابراز عشق و محبت
۹۱	انسان جایز الخطاست
۹۲	مریخی‌ها نیز به عشق نیاز دارند

فصل پنجم

۹۴	صحبت کردن با زبان‌های مختلف
۹۵	بیان احساس به جای ارائه اطلاعات
۹۶	ده شکایت رایج که به آسانی سوء تعبیر می‌شود
۹۷	وقتی که ونوسی‌ها صحبت می‌کنند
۹۸	تعبیر صحیح گفته‌های زن

۱۰۲		وقتی که مریخی‌ها حرف نمی‌زنند
۱۰۴		واکنش زن به سکوت مرد چگونه است؟
۱۰۴		درک مفهوم غار
۱۰۵		چرا مردها به درون غار می‌روند؟
۱۰۶		چرا زنان حرف می‌زنند؟
۱۰۷		سوختن در آتش اژدها
۱۰۸		وقتی که مریخی‌ها صحبت می‌کنند
۱۰۹		شش جمله هشداردهنده از طرف مرد
۱۰۹		فرهنگ لغات مریخی - ونوسی
۱۱۱		وقتی که مردی به درون غارش می‌رود چه کار باید کرد؟
۱۱۲		چگونه با مردی که درون غار است همراه شویم؟
۱۱۵		چگونه می‌توان از یک مریخی حمایت کرد؟
۱۱۵		چگونه باید از یک مرد «انتقاد» کرد یا به او «پیشنهاد» داد؟
۱۱۸		وقتی که مرد به کمک نیاز ندارد
۱۲۰		دلسوزی و توجه بیش از حد خفقان‌آور است
۱۲۱		یک واکنش صحیح
۱۲۲		ایجاد تغییرات کوچک
۱۲۳		روش حمایت از یک ونوسی
۱۲۵		چگونه می‌توان بدون سرزنش، رابطه برقرار کرد؟
۱۲۶		تقسیم مسؤولیت‌ها
۱۲۸		سه کلمه جادویی برای ابراز حمایت
۱۲۹		وقتی احساس سرزنش می‌کنید چکار باید کرد؟
۱۲۹		چگونه می‌توان بدون احساس سرزنش شنونده خوبی بود؟
۱۳۰		هنر گوش کردن

فصل ششم

۱۳۳		مردها مثل کش هستند
۱۳۴		آنچه زنان باید در مورد مردان بدانند
۱۳۵		چگونه یک مرد ناگهان تغییر شکل می‌دهد؟
۱۳۶		چرا مردها کناره‌گیری می‌کنند؟

چرا زن‌ها دچار ترس می‌شوند؟	۱۳۸
چرا مردان و زنان به عشق خود شک می‌کنند؟	۱۳۸
زن‌ها چگونه رفتار مردها را سوء تعبیر می‌کنند؟	۱۳۹
چرا وقتی که زن‌ها نزدیک می‌شوند مردها کناره‌گیری می‌کنند؟	۱۴۰
چه موقع باید با مرد صحبت کرد؟	۱۴۱
چگونه باید مردی را به حرف زدن واداشت؟	۱۴۲
زن‌ها چگونه مرد را برای صحبت کردن تحت فشار قرار می‌دهند؟	۱۴۳
چگونه باید برای صحبت کردن با یک مرد پیشقدم شد؟	۱۴۴
وقتی که مرد نمی‌خواهد حرف بزند	۱۴۵
گفتگوهای یک‌طرفه	۱۴۶
یاد بگیریم، بدون عوض شدن، از یکدیگر حمایت کنیم	۱۴۷
وقتی که مردی کناره‌گیری نمی‌کند	۱۴۹
استقلال بیشتر داشتن	۱۵۰
معجزه‌های ساده	۱۵۱
ایجاد مانع در چرخه صمیمیت	۱۵۲
رفتارهای تعقیب‌گرانه	۱۵۲
رفتارهای تنبیه‌آمیز	۱۵۴
گذشته مرد چگونه ممکن است بر چرخه صمیمیت او تأثیر بگذارد؟	۱۵۵
مردان و زنان خردمند	۱۵۶

فصل هفتم

زن‌ها مثل موج هستند	۱۵۹
مردها چگونه نسبت به حالت موج، واکنش نشان می‌دهند؟	۱۶۰
سعی نکنید اوضاع را بهبود ببخشید	۱۶۱
مردها چگونه گیج می‌شوند	۱۶۳
تکرار بحث و جدل	۱۶۴
علائم هشداردهنده‌ای که نشان می‌دهد زن می‌خواهد به درون چاه	۱۶۵
خود فرو رود یا به عشق و محبت مرد نیاز دارد	۱۶۵
درک نیاز	۱۶۶

۱۶۷	نکاتی در مورد اطمینان خاطر مجدد
۱۶۸	زمانی که زن در چاه خود احساس امنیت نمی‌کند
۱۶۹	پاکسازی احساسات
۱۷۱	مرد چگونه می‌تواند از زنی که در چاه است حمایت کند؟
۱۷۱	وقتی که زن در چاه است و مرد در غار
۱۷۲	منطق مریخی‌ها و ونوسی‌ها
۱۷۳	احساسات گذشته چگونه به سراغ ما می‌آیند؟
۱۷۴	وقتی که احساسات صدمه می‌بیند
۱۷۴	چرا مردها و زن‌ها با هم می‌جنگند
۱۷۵	حل کردن اختلافات از طریق درک یکدیگر
۱۷۷	وقتی که مردی نمی‌تواند گوش کند چکار می‌تواند انجام دهد
	سه اقدام برای حمایت از زن، در زمانی که مرد نیاز به کناره‌گیری دارد
۱۷۸	
۱۷۸	مرد به جای بحث کردن، چه می‌تواند بگوید؟
۱۷۹	زن به جای بحث کردن چکار می‌تواند بکند؟
۱۸۰	پول چگونه می‌تواند مشکل‌آفرین شود؟
۱۸۱	پول نیازهای عاطفی را ارضا نمی‌کند
۱۸۲	یک زن ثروتمند حق بیشتری برای ناراحت شدن دارد
۱۸۲	عواطف مهم هستند

فصل هشتم

۱۸۴	کشف نیازهای عاطفی متفاوت یکدیگر
۱۸۵	دوازده نوع عشق و محبت
۱۸۶	دوازده نوع نیاز عشقی مردان و زنان
۱۸۶	درک نیازهای اولیه و عمده خویش
۱۹۱	شوالیه زره‌پوش
۱۹۳	چگونه ممکن است ندانسته همسران را از خود برانید؟
۱۹۶	زمانی که عشق می‌میرد
۱۹۷	چگونه گوش کنیم و عصبانی نشویم
۱۹۸	چگونه بدون عصبانی شدن به حرف‌های زن گوش دهیم؟

۱۹۹	هنر نیرو بخشیدن به مرد.....
۲۰۰	اعتماد کن، ولی نصیحت نکن.....
۲۰۱	چرا مردها در مقابل تغییر و تحول مقاومت می کنند؟.....
۲۰۱	دو نوع مرد، یک نوع رفتار.....
۲۰۲	مردها نمی خواهند رفتار خود را اصلاح کنند.....
۲۰۳	چگونه از تغییر دادن مرد اجتناب کنیم؟.....

فصل نهم

۲۰۵	چگونه از بگو مگو اجتناب کنیم؟.....
۲۰۶	اگر بحث و مشاجره کنیم چه اتفاقی می افتد؟.....
۲۰۸	چرا بحث و مشاجره آسیب زننده است؟.....
۲۰۹	چهار روش برای اجتناب از ناراحتی.....
۲۱۳	چرا دعوا می کنیم؟.....
۲۱۵	دلایل مخفی مرد برای دعوا به راه انداختن.....
۲۱۷	دلایل مخفی زن برای ایجاد دعوا و مشاجره.....
۲۱۸	ساختار یک دعوا و مشاجره.....
۲۲۲	چگونه مردها ندانسته بحث و مشاجره را شروع می کنند؟.....
۲۲۳	زن ها چگونه ندانسته مشاجره و دعوا را شروع می کنند؟.....
۲۲۶	موقعی که مرد بیشترین نیاز را به تأیید زن دارد.....
۲۲۷	چگونه بدون دعوا و مشاجره، اختلاف های خود را ابراز کنیم.....
۲۲۷	ساختار یک مشاجره و دعوا.....
۲۳۵	حمایت کردن از یکدیگر در مواقع بروز مشکل.....
۲۳۶	خودداری از مشاجره و دعوا از طریق ایجاد رابطه صمیمانه.....

فصل دهم

۲۳۸	کسب امتیاز از جنس مخالف.....
۲۴۱	کارهای کوچک، اثرات بزرگ دارند.....
۲۴۲	۱۰۱ راه کسب امتیاز از زن.....
۲۴۸	تأثیر سحرآمیز کارهای کوچک.....
۲۴۸	آنچه مرد نیاز دارد.....

۲۴۹	مرد انتظار دارد که زن چه چیزی را بپذیرد؟
۲۵۰	هدایت کردن انرژی و تمایل
۲۵۱	وقتی که مرد بیش از حد کار می‌کند
۲۵۲	زن چگونه می‌تواند کمک کند
۲۵۲	وقتی که زن‌ها امتیاز می‌دهند
۲۵۳	شفای آنفولانزای رنجش خاطر
۲۵۴	زن چکار می‌تواند بکند؟
۲۵۵	مرد چکار می‌تواند بکند؟
۲۵۵	چرا مردها کمتر ایثار می‌کنند؟
۲۶۳	مردها چگونه امتیاز می‌دهند
۲۶۶	زن‌ها چگونه می‌توانند امتیاز بیشتری از مردها بگیرند؟
۲۷۰	زن چه موقع می‌تواند امتیاز بیشتری از مرد بگیرد؟
۲۷۱	مردها در چه مواقعی حالت دفاعی به خود می‌گیرند؟
۲۷۲	وقتی که مرد، زن را جریمه می‌کند
۲۷۳	تفاوت‌های خود را به یاد داشته باشید

فصل یازدهم

۲۷۴	چگونه با احساسات منفی خود ارتباط بگیریم؟
۲۷۶	نگارش نامه صمیمانه
۲۷۹	نمونه نامه صمیمانه
۲۸۰	جوابی که دلم می‌خواهد از همسرم بشنوم
۲۸۰	نامه صمیمانه‌ای در مورد فراموشکاری شوهر
۲۸۲	نامه دوستانه‌ای راجع به بی‌اعتنائی
۲۸۴	نامه صمیمانه در مورد بحث و جدل
۲۸۵	نامه صمیمانه‌ای درباره ناامیدی و دلشکستگی
۲۸۸	چگونه می‌توانیم درباره نیازهای همسر خود چیز یاد بگیریم؟
۲۹۰	نامه صمیمانه و پاسخ آن در مورد لجبایت مرد
	اگر همسرتان نتواند پاسخ محبت‌آمیزی به شما بدهد چکار
۲۹۳	می‌کنید؟
۲۹۵	ایجاد شرایط امن برای مطرح کردن نامه‌های صمیمانه

۲۹۵	بیان هدف از نامه نوشتن و در میان گذاشتن آن با دیگری
۲۹۵	بیان هدف از گوش کردن به نامه صمیمانه همسر
۲۹۶	نامه‌های کوتاه صمیمانه
۲۹۷	چه زمانی باید نامه صمیمانه نوشت؟
۲۹۸	چرا نیاز به نوشتن داریم؟
۲۹۹	توقعات واقع بینانه
	چگونه یاد بگیریم که با یکدیگر ارتباط صمیمانه و موفقیت‌آمیز برقرار کنیم؟
۳۰۰	
۳۰۱	اگر گذشته ما تفاوت داشت
۳۰۴	همه حقیقت را بنویسید
۳۰۵	چرا نامه‌های صمیمانه مؤثر هستند؟
	چگونه برخی احساسات می‌توانند احساسات دیگر را مخفی کنند؟
۳۰۶	
۳۰۷	روش‌های مخفی کردن احساسات واقعی
۳۰۸	تسکین و درمان احساسات مخفی
۳۰۹	چگونه گذشته شما بر امروزتان تأثیر می‌گذارد؟
۳۱۰	خاموش کردن احساسات از طریق اعتیاد
۳۱۱	رمز و راز کمک به خود
۳۱۳	قدرت تنهایی
۳۱۴	قدرت صمیمیت
۳۱۵	قدرت گروه
۳۱۶	صبورانه گوش کردن

فصل دوازدهم

۳۱۸	چگونه از دیگران طلب حمایت کنیم و آن را دریافت کنیم؟
۳۱۸	چرا زنها طلب حمایت نمی‌کنند؟
۳۲۰	مرحله اول: تقاضای صحیح برای آنچه قبلاً از او می‌گرفته‌اید
۳۲۲	توصیه‌هایی برای برانگیختن مردها
۳۲۴	وقتی که زن به طور غیر مستقیم تقاضا می‌کند مرد چه می‌شنود؟
۳۲۶	مردها به چه روشی دلشان می‌خواهد که از آنها تقاضا کنیم؟

۳۳۰	اشتباهات رایج در نحوه تقاضا کردن
۳۳۴	سوالات رایج زنها در مورد تقاضا کردن از مرد
	مرحله دوم: تمرین کنید که از مرد بیشتر بخواهید (حتی اگر می دانید مخالفت می کند)
۳۳۶	
۳۴۱	رابطه زناشویی سالم
۳۴۲	مرحله سوم: تمرین کنید که با اعتماد به نفس تقاضا کنید
۳۴۴	برای این که از مرد پاسخ مثبت بشنوید باید برنامه ریزی کنید
۳۴۵	سکوت پرمعنا
۳۴۸	چرا مردها این قدر حساس هستند؟

فصل سیزدهم

۳۵۰	جادوی عشق را زنده نگه داریم
۳۵۲	چگونه احساسات سرکوب شده مطرح می شوند؟
۳۵۳	چرا زن و شوهرها در اوقات خوش با هم می جنگند؟
۳۵۳	اصل ۹۰ / ۱۰
۳۵۵	چگونه می توانیم از یکدیگر حمایت کنیم؟
۳۵۶	نامه شفافبخش
۳۵۶	شما هرگز به آن دلیل که تصور می کنید ناراحت نیستید
۳۵۸	واکنش توأم با تأخیر
	زمانی که زن و شوهر ناگهان رنجش و دلخوری خود را حس می کنند
۳۵۹	
۳۶۰	بحران ناشی از افزایش توقعات
۳۶۱	چرا افراد سالم هم نیاز به مشاوره دارند؟
۳۶۴	فصول عشق
۳۶۴	بهار عشق
۳۶۴	تابستان عشق
۳۶۵	پاییز عشق
۳۶۶	زمستان عشق
۳۶۶	روابط موفقیت آمیز

یک هفته بعد از آن که دخترمان لورن متولد شد من و همسرم، بونی، کاملاً خسته و درمانده شده بودیم. او هر شب ما را از خواب بیدار می‌کرد. بونی در جریان زایمان دچار مشکلاتی شده بود و از همین رو قرص مسکن مصرف می‌کرد و به سختی می‌توانست راه برود. بعد از پنج روز که در خانه مانده بودم تا به او کمک کنم بالاخره تصمیم گرفتم به سرکارم برگردم. بونی هم ظاهراً حالش بهتر شده بود.

یک روز که به سرکار رفته بودم قرص‌های مسکن بونی تمام می‌شود و او به جای این که به من تلفن کند از یکی از برادرانم که به عیادت او رفته بود خواهش می‌کند که برایش تعدادی قرص بخرد. اما برادرم متأسفانه فراموش می‌کند. به همین دلیل بونی سراسر روز آن درد کشنده را تحمل می‌کند و به پرستاری از فرزندمان می‌پردازد. من که از ماجرا خبر نداشتم وقتی به خانه برگشتم زنم را کاملاً آشفته و ناراحت دیدم و تصور کردم بچه او را خسته کرده است. اما او با لحن سرزنش‌آمیزی گفت: «من تمام روز را درد می‌کشیدم... قرص‌هایم تمام شده بود. همین جور توی تخت افتاده بودم و هیچ کاری نمی‌توانستم بکنم.»

من به دفاع از خود پرداخته و گفتم: «چرا به من تلفن نکردی؟» بونی گفت: «من از برادرت خواستم برایم قرص بخرد. اما او هم فراموش کرد. من تمام روز را منتظر او بودم که به خانه برگردد. حتی نمی‌توانستم از جایم تکام بخورم. احساس درماندگی می‌کردم.»

در این موقع از خشم منفجر شدم. از این موضوع عصبانی بودم که چرا به من

تلفن نکرده و مرا در جریان نگذاشته و حالا من را مورد سرزنش قرار می دهد. خلاصه بعد از چند جمله اعتراض آمیز به طرف در رفتم که از خانه خارج شوم.

در آن موقع اتفاقی افتاد که زندگی من را دگرگون کرد. بونی به من گفت: «صبر کن، خواهش می کنم من را ترک نکن. من خیلی درد دارم. چند روز است که خواب به چشمم نیامده است. لطفاً به حرفهایم گوش کن.»

من برای لحظه ای توقف کردم که ببینم چه می گوید. او ادامه داد: «جان گری، تو فقط دوست روزهای خوشی هستی. تا موقعی که سالم و شاداب بودم کنارم بودی اما حالا که مریض و بی حال هستم تحمل دیدنم را نداری.»

سپس مکشی کرد و چشمهایش پر از اشک شد. بعد لحنش تغییر کرد و گفت: «من الان درد دارم و چیزی ندارم که به تو بدهم. به تو بیش از هر زمان دیگر احتیاج دارم. دلم می خواهد با من همدردی کنی. خواهش می کنم نرو!»

به سوی او رفتم و او را در آغوش گرفتم. همان طوری که اشک می ریخت از من به خاطر این که او را ترک نکرده بودم تشکر کرد. در این لحظه بود که به معنای واقعی عشق پی بردم. من همیشه خودم را به عنوان فردی عاشق پیشه و بامحبت تصور می کردم. ولی حق با او بود. من فقط رفیق روزهای خوشی او بودم. یعنی تا موقعی که شاد و سر حال بود و به من محبت می کرد به او توجه داشتم ولی حالا که از پا افتاده و ضعیف شده بود به او اعتنایی نداشتم و می خواستم از او دور شوم.

آن روز برای نخستین بار او را ترک نکردم و در کنارش ماندم. احساس خیلی خوبی داشتم. من موفق شدم در زمانی که او به من نیاز داشت در کنارش باشم. این یک عشق واقعی بود، توجه و دلسوزی به دیگری. آن لحظه به عشقمان ایمان آوردم. من از این که چقدر راحت همسر را مورد حمایت قرار داده بودم دچار شگفتی شده بودم.

اما من چطور این احساس عشق و دلسوزی را گم کرده بودم؟ او فقط به این

نیاز داشت که من با او همدردی کنم و او را تنها نگذارم. هر زنی از روی غریزه اش درک می کرد که بونی در آن لحظات به چه چیزی نیاز دارد ولی من به عنوان یک مرد نفهمیده بودم که نوازش کردن بونی و گوش کردن به حرفهای او، چقدر برایش مهم و ارزشمند است. من با درک این تفاوت ها، روش جدیدی را در رابطه با همسرم یاد گرفتم. هرگز نمی توانستم باور کنم که ما بتوانیم اختلافمان را به این سادگی حل و فصل کنیم.

تا قبل از این واقعه، من در مواقع مختلف، به آدمی بی تفاوت و غیر قابل تحمل تبدیل می شدم. در نتیجه زندگی زناشویی ما بسیار دردناک و دشوار شده بود. اما حالا این واقعه بر من آشکار کرد که چگونه می توانم این خصوصیات خود را تغییر دهم.

این واقعه همچنین به من الهام داد تا هفت سال متمادی به تحقیق راجع به روابط زن و مرد بپردازم و کتاب حاضر را بنویسم. با درک عملی و آشکار این موضوع که مردها و زنها از چه لحاظ با یکدیگر تفاوت دارند. ناگهان به این شناخت رسیدم که لزومی ندارد که زندگی زناشویی ما دچار این کشمکش ها شود. با این بصیرت جدید، اکنون من و بونی می توانستیم رابطه خویش را به گونه ای چشمگیر بهبود بخشیده و از زندگی با یکدیگر لذت ببریم.

با درک و کشف اختلافهایمان، راه های جدیدی را برای تقویت همه جنبه های رابطه مان پیدا کردیم. یعنی روش هایی را یاد گرفتیم که پدران و مادران مان هرگز اطلاعی از آنها نداشتند. وقتی که این بینش جدید را با افرادی که جهت مشاوره به نزد من می آمدند مطرح نمودم روابط آنها نیز دچار تحولی چشمگیر شد. در واقع هزاران نفر از کسانی که در همایش های هفتگی من شرکت می کردند توانستند یک شبه روابط زناشویی خویش را بهبود ببخشند و آن را دگرگون کنند.

اکنون بعد از گذشت هفت سال از برگزاری این همایش ها، هنوز هم زن و شوهرها از مزایای سودمند این رهنمودها صحبت می کنند و هنوز هم

عکس‌هایی از زوج‌های خوشبخت به همراه فرزندان‌شان به دست من می‌رسد. آنها در نامه‌های خود از من به خاطر نجات زندگی زناشویی‌شان تشکر می‌کنند چرا که بدون شناخت عمیق از جنس مخالف، زندگی آنها به جدایی می‌انجامید.

سوزان و جیم ۹ سال است که با هم ازدواج کرده‌اند. مثل اکثر زن و شوهرها، آنها نیز زندگی خود را با عشق و علاقه به همدیگر آغاز کردند ولی بعد از چند سال، ناامیدی و یأس بر زندگی آنها سایه افکنده و تصمیم به جدایی گرفتند. اما قبل از این که از یکدیگر طلاق بگیرند در یکی از همایش‌های هفتگی من شرکت کردند. سوزان گفت: «ما هر کاری که می‌توانستیم برای بهبود روابطمان انجام دادیم ولی فایده‌ای نداشت. ما واقعاً با یکدیگر تضاد داریم.» در جریان همایش آنها فهمیدند که تفاوت‌های آنها نه فقط طبیعی است بلکه باید در انتظار این نوع تفاوت‌ها باشند. آنها در کمال تعجب دریافتند که سایر زوج‌ها نیز با مشکلات مشابهی روبرو هستند و بدین ترتیب آرام شدند. در مدت دو روز، سوزان و جیم به درک کاملاً جدیدی از روابط زن و مرد دست یافتند و دوباره با عشق و علاقه به یکدیگر نزدیک شدند و رابطه زناشویی‌شان به طور شگفت‌انگیزی تغییر یافت. به زودی از طلاق منصرف شدند و مصمم شدند که تا پایان عمر با یکدیگر بمانند. جیم گفت: «این آگاهی از تفاوت‌هایمان باعث شد همسرم را دوباره بدست بیاورم. این بهترین هدیه‌ای بود که می‌توانستم دریافت کنم. ما دوباره عاشق یکدیگر شدیم.» شش سال بعد وقتی که من را به خانه‌شان دعوت کردند هنوز از من به واسطه نجات زندگی‌شان سپاسگزار بودند و رابطه عاشقانه‌ای با یکدیگر داشتند.

اگرچه تقریباً همه مردم تفاوت‌های بین مردان و زنان را باور دارند ولی هنوز درک درستی از آن ندارند. طی ده سال گذشته کتب بسیاری در این زمینه به چاپ رسیده است که همه آنها سعی داشته‌اند این تفاوت‌ها را برای مردم توضیح دهند. اما متأسفانه اکثر این کتاب‌ها ره به خطا برده‌اند و سوء تفاهمات

را دامن زده‌اند.

برای بهبود روابط زناشویی، ضروری است که تفاوت‌هایمان را درک کنیم. این امر موجب افزایش عزت نفس، شأن و مقام فردی، اعتماد متقابل، مسئولیت‌پذیری، تشریک مساعی و عشق و محبت می‌شود. من بعد از مصاحبه با بیش از ۲۵۰۰۰ شرکت‌کننده در همایش‌های روابط زناشویی، به نکات مثبتی در مورد تفاوت‌های زن و مرد دست یافته‌ام که با شناخت آنها می‌توان رنجش و بی‌اعتمادی را از روابط خود دور کرد.

با گشودن دریچه‌های قلب می‌توان حس فداکاری و از خودگذشتگی را در خود افزایش داد و به عشق و اعتماد دست یافت. امیدوارم با آگاهی و بصیرت جدیدی که در این کتاب بدست می‌آورید بتوانید به همسر خود عشق و علاقه بیشتری ابراز کنید.

تمام رهنمودهای درج شده در این کتاب مورد امتحان و آزمایش قرار گرفته است. بیش از نود درصد از ۲۵۰۰۰ نفری که در جلسات همایش شرکت کرده‌اند به سؤالات ما پاسخ داده‌اند و این اصول را مورد تأکید قرار داده‌اند. اگر هنگام خواندن کتاب سر خود را به علامت تأیید تکان دادید و گفتید «بله، درست است، انگار درباره من صحبت می‌کند» بدانید که در این زمینه تنها نیستید. شما هم به مانند همه کسانی که از این اصول و رهنمودها استفاده کرده‌اند بهره بگیرید.

کتاب مردان مریخی، زنان ونوسی، با مطرح کردن تفاوت‌های زن و مرد، روش‌های جدیدی را برای از بین بردن تنش در روابط زناشویی و ایجاد عشق و محبت بیشتر بین آنها پیشنهاد می‌کند و بر این امر تأکید می‌ورزد که اکثر کشمکش‌های میان زن و شوهرها ناشی از عدم درک تفاوت‌های یکدیگر است.

دقیقاً به واسطه همین عدم درک تفاوت‌هاست که بسیاری از افراد از روابط زناشویی خود ناراضی هستند. آنها یکدیگر را بسیار دوست دارند ولی به

محض آنکه مشکلی در روابط آنها رخ می دهد نمی دانند چگونه آن را حل و فصل کنند. شما می توانید با درک تفاوت های زن و مرد، روش های جدیدی را برای دستیابی به روابط زناشویی موفق، شنیدن حرف های یکدیگر، و حمایت از هم دیگر بیاموزید. پس از خواندن این کتاب متوجه می شوید که بدون مطالعه این کتاب هرگز نمی توانستید به روابط زناشویی موفق در زندگی زناشویی خود دست یابید.

کتاب «مردان مریخی، زنان ونوسی» راهنمای روابط زناشویی موفق است و به شما نشان می دهد که مرد و زن در تمام جنبه های زندگی با یکدیگر اختلاف نظر دارند و در زمینه تفکر، احساسات، درک، واکنش نشان دادن، عشق، خواسته ها و نیازها با همدیگر متفاوت هستند. در واقع به نظر می رسد که آنها از دو سیاره مختلف آمده اند و به زبان های متفاوتی تکلم می کنند و نوع خوراک آنها با هم فرق دارد.

این کتاب با آگاه کردن ما از تفاوت هایمان به ما کمک می کند تا اختلاف های خود را حل و فصل کنیم و به شناخت طرف مقابل بپردازیم. عدم درک یکدیگر باعث بروز اختلاف و درگیری و نفاق می شود و باعث می شود توقعات نامعقولی از یکدیگر داشته باشیم. اما اگر به خاطر بسپارید که همسران با شما تفاوت دارد و از سیاره دیگری آمده است می توانید به آرامش خیال برسید و به جای مقاومت و لجاجت در برابر او، رفتارتان را تغییر دهید و با او به سازگاری برسید.

مهمتر از همه این است که در سراسر این کتاب با روش های عملی حل و فصل اختلافات زناشویی آشنا می شوید. این کتاب نه فقط تفاوت های جسمانی مرد و زن را مورد تجزیه و تحلیل قرار می دهد بلکه رهنمودهایی کاربردی به شما ارائه می دهد که به کمک آنها می توانید روابط زناشویی تان را مستحکم کنید.

صحت و درستی این رهنمودهای اصولی را باید خود مورد تحقیق و بررسی

قرار دهید و از طریق تجربه به ارزش آنها پی ببرید. این اصول به شما کمک می‌کند همواره خودتان باشید و اعتماد به نفس‌تان را در روابط زناشویی حفظ کنید.

اغلب مردها در هنگام مواجه شدن با این رهنمودها می‌گویند: «انگار در مورد زندگی خصوصی من نوشته‌اید. همه آنها دقیقاً در مورد من صدق می‌کند.» زن‌ها نیز اکثراً می‌گویند: «بالاخره شوهرم سر عقل آمده و به حرفهایم گوش می‌کند. دیگر مجبور نیستم برای دستیابی به خواسته‌هایم با او بجنگم. شوهرم همه تفاوت‌هایمان را فهمیده است. از شما متشکرم.»

اینها فقط قطره قطره ناچیزی از دریای اطلاعاتی است که مردم بعد از آگاهی از این حقیقت که مردان از مریخ آمده‌اند و زنان از ونوس، به آن دست یافته‌اند. نتایج حاصله از این شناخت، علاوه بر آن‌که جالب و شگفت‌انگیز است بلکه همچنین پایدار و باقی می‌ماند و از یاد نمی‌رود.

مطمئناً سفر اکتشافی روابط عاشقانه در بعضی اوقات ممکن است دشوار و سخت باشد. به هر حال در هر کاری بروز مشکل اجتناب‌ناپذیر است. اما این موانع و مشکلات علاوه بر آن‌که ممکن است باعث رنجش و ناراحتی طرفین شود در عین حال می‌تواند فرصتی باشد برای افزایش صمیمیت و دوستی و عشق و محبت. البته نباید فراموش کنید که توصیه‌های این کتاب نمی‌تواند حلال همه مشکلات شما باشد. اما با این شناخت و رهنمودهای جدید می‌توانید عشق و محبت را در زندگی خود افزایش دهید و آن را با همسر خود تقسیم کنید.

من در این کتاب راجع به مردان و زنان، اصول کلی را برشمرده‌ام. در نتیجه ممکن است برخی از ویژگی‌هایی که ذکر کرده‌ام در مورد شما مصداق نداشته باشد. به طور کلی همه ما از نظر ویژگی‌های انسانی با همدیگر تفاوت داریم و در نوع خود منحصر به فرد هستیم. در بعضی از همایش‌هایی که برگزار کرده‌ام زن و شوهرهایی به من مراجعه می‌کنند و می‌گویند خصوصیتی که من

در مورد مردها یا زنها اظهار کرده‌ام در مورد آنها اصلاً صدق نمی‌کند. در جواب باید بگویم هرگاه به چنین مواردی برخورد کردید به گفته‌های من اعتنایی نکنید. در این‌گونه موارد نظر خود شما مهم است. البته گاهی اوقات هم اشتباه از طرف خود شماست زیرا با دقت به خصوصیات ذاتی خود توجه نداشته‌اید.

اکثر مردها ویژگی‌های مردانه خود را منکر می‌شوند تا شخصیتی دوست‌داشتنی‌تر به خود بگیرند. بسیاری از زنها نیز خصوصیات زنانه خود را انکار می‌کنند تا بتوانند کارهایی را که خصوصیات مردانه را طلب می‌کند بدست بیاورند. اگر این حقیقت در مورد شما نیز مصداق دارد توصیه می‌کنم به رهنمودهای این کتاب عمل کنید تا هم در روابط خود پیشرفت و تحول جدیدی بوجود آورید هم خصوصیات مردانه و زنانه خود را متعادل نمایید. در این کتاب من دقیقاً به این سؤال که چرا مردان و زنان با هم تفاوت دارند پاسخ نداده‌ام. این پرسش پیچیده‌ای است که کارشناسان باید از لحاظ ژنتیکی، علمی، بیولوژیکی و فرهنگی، مورد تحلیل و بررسی قرار دهند.

لازم به ذکر است که این کتاب علیرغم این که اطلاعات بسیار ارزشمندی را در زمینه مشکلات خانوادگی و روابط زناشویی در اختیار شما قرار می‌دهد ولی هرگز نمی‌تواند جایگزین مناسبی برای مشاوره روانشناسی باشد. حتی کسانی که از بهداشت روانی بسیار خوبی بهره‌مند هستند هر از گاهی باید به مشاوره روانشناس مراجعه کنند. من خودم به تأثیرات مثبت و مفید جلسات گروهی (در زمینه ازدواج، مشاوره و غیره) بسیار معتقد هستم. البته بارها از افراد مختلف شنیده‌ام که رهنمودهای این کتاب برای آنها خیلی مفیدتر از حضور در جلسات مشاوره بوده است. به هر حال اگر بعد از سالها حضور در جلسات مشاوره و درمان، هنوز هم به دیدگاهی مثبت در زمینه روابط انسانی نیاز دارید این کتاب می‌تواند یاریگر شما باشد. از طرف دیگر، حتی اگر در زندگی زناشویی خود سالیانی شیرین و سرشار از عشق و محبت را پشت سر

گذاشته‌اید باز هم چون زمانه تغییر کرده است برای برقراری روابطی مثبت با دیگران نیاز به روش‌های نوین دارید.

من اعتقاد دارم که همه می‌توانند از رهنمودهای مندرج در این کتاب استفاده کنند. تنها پاسخ منفی و ناراحت‌کننده‌ای که در همایش‌های خود دریافت کردم نامه‌ای بود که در آن نوشته شده بود «ای کاش کسی این حرفها را قبلاً به من می‌گفت.» اما من معتقدم که هیچ‌وقت برای گشودن دریچه قلب به روی عشق و محبت دیر نیست. فقط باید راه آن را فرا گرفت. با مطالعه این کتاب قادر خواهید بود زندگی خود را مملو از عشق و محبت کنید، آمار طلاق و جدایی را کاهش دهید، و بر تعداد زندگی‌های موفق و شاد و سعادت‌مند بیفزایید. بدین ترتیب بدون شک فرزندان ما دنیای بهتری خواهند داشت.

جان‌گری

۱۵ نوامبر ۱۹۹۱

میل‌والی، کالیفرنیا