

مردان مریخی زنان ونوسی

راهنمای بهبود روابط زناشویی

جان گری

ترجمه ندا شادانظر



مردان مریخی زنان و نویسی
راهنمای بهبود روابط زناشویی

جان گری

ترجمه ندا شادنظر

لیتوگرافی برنا

چاپ هاتف

چاپ اول ۱۳۸۴

تیراژ ۲۸۰۰ جلد

شابک x-۹۳-۶۵۳۶-۹۶۴

نشر ژرف - تهران - خیابان فخر رازی - شماره ۱۱۱ - تلفکس ۶۴۰۱۷۲۷

Gray, John

گری، جان، م.

مردان مریخی زنان ونوسی / نویسنده جان گری؛ مترجم ندا شادنظر -
تهران: نشر ژرف، ۱۳۸۴.

ص. ۳۶۸

ISBN-6536-93-x

فهرستویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی:

Men are from Mars, Women are from Venus:

A Practical guide forc 1992.

چاپ دوم

این کتاب در سالهای مختلف توسط ناشران و مترجمان متفاوت نیز منتشر شده است.

۱- زناشویی. ۲- زناشویی - روابط. ۳- روابط بین اشخاص. الف. شادنظر، ندا.

۱۳۵۹ - مترجم. ب. عنوان.

۶۴۶/۷۸

HQ ۷۳۴/۵۴م۴

۸۴ - ۳۷۷۶م

کتابخانه ملی ایران

پیشگفتار



از تولد دخترمان لورن یک هفته می‌گذشت و من و همسرم بانی، از شدت خستگی از پا درآمده بودیم. لورن، هر شب ما را از خواب بیدار می‌کرد. زایمان بانی خیلی سخت بود و برای این که درد نکشد پیوسته قرص مسکن می‌خورد. واقعاً اذیت می‌شد. پنج روز در خانه ماندم و به بانی کمک کردم، بعد سرکارم برگشتم. حال بانی کم‌کم بهتر می‌شد.

سرکار بودم که قرص‌های مسکن بانی تمام شدند و او به جای تلفن زدن به من، از یکی از برادرهایم که به ملاقاتش رفته بود، خواسته بود که برایش چند عدد قرص مسکن بخرد. برادرم پس از ترک او، نزد بانی برنگشته بود و بانی ناچار شده بود در تمام طول روز، درد را تحمل کند و از لورن هم مراقبت کند. من ابداً نمی‌دانستم که او چقدر سختی را پشت سر گذاشته است. وقتی که به خانه برگشتم، دیدم که بشدت از دستم ناراحت است. من علت ناراحتی او را نفهمیدم و گمان کردم می‌خواهد مرا شماتت کند. بانی به من گفت:

- امروز از صبح تا حالا درد کشیده‌ام... قرصایم تمام شده‌اند و هیچ کس هم نبود که کمکم کند.

حالتی دفاعی به خود گرفتم و گفتم:

- خب! چرا به من تلفن نزدی؟

بانی جواب داد:

- از برادرت خواستم برایم قرص مسکن بخرد، اما اظهاراً یادش رفت. تمام روز منتظرش بودم. هیچ کاری هم نمی توانستم بکنم، چون هنوز نمی توانم خوب راه بروم. حس می کنم مرا فراموش کرده اید.

حرفش به اینجا که رسید، عصبانی شدم. از این که به من تلفن زده بود، عصبانی شده بودم و به خاطر این که مرا شتمات می کرد و من حتی نمی دانستم که او درد کشیده است، عصبی شدم. حسابی با هم دعوا کردیم و چند جمله تند به هم گفتیم. بعد من به طرف در رفتم تا از اتاق بیرون بروم. عصبی و خسته بودم. هر دوی ما بشدت عصبانی بودیم. در این موقع حادثه ای روی داد که زندگی مرا عوض کرد. بانی گفت:

- صبر کن. لطفاً نرو بیرون. من الان بیشتر از هر وقت دیگری به تو احتیاج دارم. دارم درد می کشم. چند روز است که نخوابیده ام. خواهش می کنم به حرفهایم گوش بده. لحظه ای مکث کردم تا ببینم چه می گوید. او ادامه داد و گفت:

- جان گری! تو همیشه رفیق نیمه راهی. تا وقتی که حالم خوب باشد و بانی نازنین تو باشم، نزد من می مانی، اما بمحض این که مشکلی پیش می آید و من دیگر نمی توانم آن کسی باشم که تو دلت می خواهد، راه می افتی و می روی. بانی برای چند لحظه سکوت کرد. چشمهایش پر از اشک شده بودند. با لحنی گوناگون گفت:

- من دارم درد می کشم و هیچ کاری نمی توانم برای تو بکنم، اما بیشتر از همیشه به تو احتیاج دارم. خواهش می کنم. بیا و کنارم بنشین. لازم نیست حرف بزنی، همین که کنارم باشی کافی است. می خواهم دستهایت را حس کنم. لطفاً پیشم بمان. به طرفش رفتم و دستهایم را دور او حلقه کردم. بانی گریه می کرد. چند دقیقه بعد به خاطر این که او را تنها نگذاشته بودم، از من تشکر کرد و گفت که دلش می خواسته او را در آغوش بگیرم.

تازه آن وقت بود که معنی عشق واقعی و بدون چشم داشت او را فهمیدم. همیشه تصور کرده بودم که دیگران را خیلی دوست دارم، ولی آن روز متوجه

شده بودم که بانی راست می‌گوید. «من رفیق نیمه راه بودم.» تا موقعی که او سالم و شاد بود و به من مهربانی می‌کرد، من به او مهربانی می‌کردم، ولی اگر دچار ناراحتی یا مشکلی می‌شد، حس می‌کردم که دارد مرا شماتت می‌کند و با او دعوا می‌کردم و از او فاصله می‌گرفتم.

آن روز اولین باری بود که به جای ترک بانی، کنارش ماندم و حس زیبایی، وجودم را در برگرفتم. من توانسته بودم چیزی را که به آن احتیاج داشت به او بدهم. حس می‌کردم عشق واقعی همین است که انسان بدون توقع تلافی از کس دیگری، از او مراقبت کند. زمانی که این شیوه را شناختم، متوجه شدم که می‌توانم شوهری باشم که همسرش توجه می‌کند.

چرا تا آن موقع نفهمیده بودم که همسرم احتیاج دارد در کنارش بنشینم و با او درد دل کنم. زنها این چیزها را خیلی خوب درک می‌کنند، اما من مرد بودم و خبر نداشتم که مهربانی شوهرها چقدر برای زنها مهم است. زمانی که متوجه این تفاوتها شدم، در ارتباط با زنم شیوه جدیدی را انتخاب کردم. باورم نمی‌شد که بشود این قدر آسان اختلافات زناشویی را از بین برد.

قبلاً موقعی که مشکلی پیش می‌آمد، سعی می‌کردم اعتنا نکنم و خونسرد باشم. راستش این رفتارم به خاطر آن بود که نمی‌دانستم باید چه کار کنم. به همین علت هم ازدواج اول من با شکست و ناکامی تمام شد، اما تجربه زندگی جدید به من نشان داد که می‌توانم شرایط را تغییر بدهم.

این حادثه باعث شد که هفت سال درباره رابطه زن و مرد تحقیق کنم و کتابی را که دارید مطالعه می‌کنید بنویسم. زمانی که عملاً متوجه شدم که زن و مرد با هم فرق دارند، فهمیدم که هیچ ضرورتی ندارد که زندگی زناشویی من این قدر دشوار بگذرد. آگاهی جدید درباره تفاوت‌های زن و مرد باعث شد من و بانی رابطه خودمان را بهتر کنیم و از زندگی با هم لذت بیشتری ببریم.

با مطالعه بیشتر درباره تفاوت‌های زن و مرد، توانستیم برای بهبود رابطه زناشویی خود روش‌های تازه‌ای را کشف کنیم. ما متوجه نکاتی شدیم که پدران

و مادران ما درباره آنها آگاهی نداشتند و طبیعتاً نمی توانستند به ما هم یاد بدهند. زمانی که این روشهای جدید را به افرادی که برای مشاوره نزد من می آمدند، آموختم، رابطه زناشویی آنها هم بهتر شد. بسیاری از افرادی که در جلسات سخنرانی هفتگی من شرکت می کنند، توانسته اند روابط زناشویی خود را بهتر کنند.

حالا هفت سال از شروع این جلسات می گذرد و هنوز هم زوج های زیادی می باشند که می گویند این آموزشها درمورد آنها فواید بسیاری داشته اند. آنها از خود و همسر و فرزندان شان برایم عکس می فرستند، برایم نامه می نویسند و از این که زندگی زناشویی شان را بهبود بخشیده ام، از من تشکر می کنند. هرچند آنها به علت علاقه ای که به هم داشته اند، توانسته اند زندگی خود را نجات بدهند، ولی اگر احتمالاً درباره جنس مخالف اطلاعات کافی به دست نمی آوردند، ناچار می شدند از هم جدا شوند.

سوزان و جیم نه سال بود که با هم ازدواج کرده بودند. آنها هم مانند اکثر پسر و دخترها، در آغاز زندگی و هنگام ازدواج به هم علاقه داشتند، اما چند سال که گذشت، ناراحتی و آزردگی خاطر و بیزاری، زندگی آنها را در معرض خطر قرار داد و تصمیم گرفتند از هم جدا شوند. آنها قبل از جدایی در یکی از جلسات سخنرانی من شرکت کردند. سوزان می گفت:

- برای این که رابطه مان را بهتر کنیم هر کاری که به عقل مان می رسیده انجام داده ایم، ولی حالا می فهمیم که تفاوت های ما بیش از حد زیاد می باشند. در طول جلسات سخنرانی من، آنها با کمال حیرت فهمیدند که این تفاوتها نه تنها بد نیستند، که خیلی هم طبیعی می باشند. آنها وقتی متوجه شدند که بقیه زن و شوهرها هم با چنین مسائلی روبه رو می باشند، خیال شان راحت شد. هنوز دو روز نگذشته بود که آنها درمورد رابطه زن و مرد، بسیار آگاه تر شدند.

آنها بار دیگر عاشق هم شدند، رابطه شان به شکل عجیبی تغییر کرد، از

طلاق منصرف شدند و تصمیم گرفتند برای همیشه در کنار هم زندگی کنند. جیم می‌گفت:

- آگاهی درباره تفاوت‌های زن و مرد باعث شد که زنم برگردد. این قشنگ‌ترین هدیه‌ای است که در عمرم دریافت کرده‌ام. حالا ما باز عاشق هم هستیم.

شش سال بعد، آنها مرا به خانه جدیدشان دعوت کردند. آنها هنوز هم عاشق هم بودند و از این که به آنها کمک کرده بودم که ازدواج‌شان به هم نخورد، از من تشکر کردند.

هرچند خیلی‌ها می‌دانند که زن و مرد با هم فرق دارند، ولی کمتر کسی واقعیت را درباره این تفاوت‌ها می‌داند. در ده سال گذشته کتابهای متعددی در این زمینه چاپ شده‌اند. هدف همه این کتابها، آموزش این تفاوتهاست. هرچند در این زمینه پیشرفت‌های فراوانی وجود داشته است، اما از آنجا که برخورد نویسندگان کتابها کامل نبوده، متأسفانه اختلاف بین زن و شوهرها بیشتر شده است. در این کتابها معمولاً یا زن قربانی می‌شود یا مرد و به همین علت کافی است که از تفاوت‌های واقعی زن و مرد آگاه شویم.

برای بهبود ارتباط زن‌ها و مرد‌ها با هم، باید به تفاوت‌هایی توجه کنیم که کرامت و شأن انسانی آنها را در این روابط متقابل بهبود ببخشد و عشق و علاقه آنها را نسبت به هم، در نظر باید گرفت. من با مصاحبه‌هایی که با بیش از ۲۵۰۰۰ نفر در جلسات سخنرانی درباره روابط زناشویی داشته‌ام، بسیاری از تفاوت‌های بین زن و مرد را کشف کرده‌ام و معتقدم با درک درست این تفاوت‌ها می‌توان سوءظن و آزرده‌گی خاطر را از بین برد.

زمانی که انسان با دیگران صمیمی می‌شود، دلش می‌خواهد اشتباهات همه را ببخشد و برای دیگران همه چیزش را اיתار کند و مهر بورزد و مهر ببیند. امیدوارم با کمک مطالب این کتاب به معانی تازه‌ای دست یابید و برای عشق ورزیدن به همسر خود راههای جدیدی را پیدا کنید.

همه مطالب این کتاب را شخصاً امتحان کرده‌ام. بیش از نود درصد از بیست و پنج نفری که در کلاسهای من شرکت کرده‌اند، اعلام کرده‌اند که این مطالب مؤثر بوده‌اند. اگر زمانی که این کتاب را مطالعه می‌کنید به خود می‌گویید که، «بله، شما دارید دقیقاً درباره من حرف می‌زنید» مطمئن باشید که مانند بقیه هستید و از مطالب این کتاب استفاده زیادی خواهید برد.

این کتاب شیوه‌های جدیدی را در مورد کم کردن تنش‌ها در روابط زناشویی و به وجود آوردن عشق و علاقه به شما می‌آموزد و پیشنهادهای عملی را برای از بین بردن رنجش‌ها و به وجود آوردن صمیمیت و شادمانی بیشتر بیان می‌سازد. روابط زناشویی نباید نامطبوع باشند. انسانها چون حرف یکدیگر را نمی‌فهمند، از هم ناراحت می‌شوند. به همین علت بیشتر زن و شوهرها از زناشویی خود راضی نیستند. بسیاری از آنها شریک زندگی‌شان را واقعاً دوست دارند، ولی وقتی مشکلی پیش می‌آید، نمی‌دانند چه باید کنند. با مطالعه این کتاب، شما می‌توانید تفاوت زن و مرد را بفهمید و با شریک زندگی‌تان ارتباط بهتری را داشته باشید، بطوری که واقعاً باعث تعجب او بشوید! شما یاد می‌گیرید عشقی را که شایسته آن هستید، تجربه کنید. پس از آن که خواندن این کتاب را تمام کردید، متحیر می‌شوید که چطور بدون دانستن این موضوعات، اصولاً می‌توان در زندگی زناشویی موفق بود.

این کتاب، راهنمای به وجود آوردن رابطه عاشقانه و محبت‌آمیز است. در این کتاب متوجه می‌شویم که زن و مرد چقدر با هم فرق دارند. آندونه تنها در به وجود آوردن ارتباط با هم فرق دارند که احساس، اندیشه، فهم، عکس‌العمل‌ها و تصوّرشان از عشق هم با یکدیگر گوناگون است، درست مانند این که از دو سیاره جداگانه آمده‌اند و زبان‌شان با هم فرق دارد و غذاهای متفاوتی می‌خورند.

اگر این تفاوت‌های مهم را بشناسیم، می‌توانیم بسیاری از دلخوری‌های زن و شوهرها را حل کنیم، سوء تفاهم‌ها را از بین ببریم و توقعات بی‌مورد را

اصلاح کنیم. زمانی که انسان به این نتیجه می‌رسد که شریک زندگی‌اش انگار کسی است که از سیاره دیگری آمده است، راحت‌تر زندگی می‌کند و بهتر با او کنار می‌آید و به جای این که سعی کند او را تغییر بدهد، با او همکاری می‌کند. با خواندن این کتاب، شیوه‌های عملی زیادی را برای از بین بردن تفاوت‌های میان خود و همسران یاد می‌گیرید. در این کتاب فقط به تحلیل تفاوت‌های روانی مرد و زن نپرداخته‌ایم، بلکه سعی کرده‌ایم به شکلی عملی به زن و مرد بیاموزیم که به رغم این تفاوت‌ها، رابطه‌ای عاشقانه با همسر خود داشته باشند. واضح است که صحت این اصول به اثبات نیاز ندارد. همین که تجربه‌های خود را مرور و به عقل خود رجوع کنید، درستی آنها را باور خواهید کرد. شما همیشه چیزهایی را با کمی دقت می‌دانستید و اینک مصداق‌های بسیاری را برای آنها پیش رو دارید. همین آگاهی به شما کمک می‌کند تا خود را همان‌گونه که هستید، بپذیرید.

مردها معمولاً نسبت به این برخورد این گونه موضع‌گیری می‌کنند:

«مثل اینکه راجع به من حرف می‌زنید. دیگر فکر نمی‌کنم که اشکالی دارم.»

از آن سو هم زن‌ها می‌گویند:

«بالاخره شوهرم قبول کرد که به حرف‌هایم گوش بدهد. دیگر کافی نیست

برای این که ثابت کنم حرف حق می‌زنم با او بجنگم. موقعی که فرق‌های زن و مرد را

می‌گویند، شوهرم کاملاً می‌فهمد که من که هستم و چه احساسی دارم. ممنونم.»

اینها نمونه‌هایی از صحبت زنان و مردانی است که متوجه شده‌اند که به دو

سیاره گوناگون تعلق دارند. در نتیجه یکدیگر را بهتر می‌شناسند و پیوسته از

اثرات این آگاهی استفاده می‌کنند.

جاده ارتباط عاشقانه گاهی هم دست‌انداز دارد. مسائل مختلفی پیش

می‌آیند، ولی همین مسائل که از سوزی اسباب آزرده‌گی خاطر می‌شوند، از

سوی دیگر بر عشق و علاقه طرفین می‌افزایند. ادعا نمی‌کنیم که مطالب این

کتاب همه مسائل را در یک لحظه حل می‌کنند، بلکه در این کتاب شیوه

جدیدی پیشنهاد می‌شود که با کمک آن می‌توان مسائل رابطه زناشویی را به شکلی موفق حل کرد. شما پس از کسب این آگاهی می‌توانید به عشقی که شایسته آن هستید برسید و به شریک زندگیتان عشقی را که به آن احتیاج دارد، بدهید.

در بعضی از مطالب این کتاب، نگاهی کلی‌گرا وجود دارد. گاهی اوقات چنین به نظر می‌رسد که برخی از آنها، صحیح‌تر می‌باشند، زیرا ما هریک انسانهایی منحصر به فرد با تجربه‌های خاص خود هستیم. گاهی بعضی از شرکت‌کنندگان در جلسات درس من می‌گویند که با مثالهایی که من از زنها و مردها می‌آورم فرق دارند. گاهی مردی شبیه تعریفی است که من از زنها به دست داده‌ام و گاهی زنی خود را شبیه توصیفی که از مردها نوشته‌ام می‌بیند. من به این شرایط نقش‌پذیری وارونه می‌گویم.

اگر شما هم حس می‌کنید که دارید نقش وارونه‌ای را تجربه می‌کنید، باید بگویم که هیچ اشکالی ندارد. پیشنهاد من این است که وقتی شبیه مطالب این کتاب نیستید، آنها را کنار نگذارید و در درون خود را جستجو کنید. بسیاری مردانی که از بعضی از صفات مردانه خود دست برداشته‌اند تا در نگاه دیگران مطلوب‌تر جلوه کنند. همین‌طور هم بعضی از زنها خصوصیات زنانه خود را کنار گذاشته‌اند تا بتوانند شغل‌های مردانه به دست بیاورند. اگر این بلا سرتان آمده، با استفاده از دستورات این کتاب، هم رابطه زناشویی خود را بهتر می‌کنید، هم با کسب خصوصیات مردانه و زنانه، حالت تعادل پیدا می‌کنید.

در این کتاب به دلایل تفاوت زنها و مردها بطور مستقیم اشاره نکرده‌ام. این سؤال، مشکل است و می‌شود به آن جوابهای مختلفی از جمله مسائل زیستی، نقش پدر و مادر، شرایط تولد و ویژگی‌های اجتماعی فرهنگی و یا اثرات وسایل ارتباط جمعی را داد.

هرچند این کتاب فواید فوری و فراوان دارد، باید به روان‌درمانگر و یا

مشاور امور زناشویی هم مراجعه و یا از مطالب این کتاب برای اصلاح خانواده‌های نابسامان استفاده کرد. حتی گاهی کافی باشد که اشخاص سالم هم نزد روان درمانگر یا مشاور امور زناشویی بروند. من بشدت به روان درمانی و مشاوره، برای تغییرات تدریجی و تعیین کننده اعتقاد دارم.

اشخاص بسیاری به من گفته‌اند که پس از مراجعه به مشاور زناشویی، از این کتاب استفاده‌های زیادی کرده‌اند، اما به اعتقاد من آنها چون به مشاور مراجعه کرده‌اند، توانسته‌اند از مطالب این کتاب برای حل مسائل خود استفاده کنند.

اگر گذشته نامطبوعی داشته باشند، حتی پس از سالها روان درمانی یا شرکت در گروه‌های درمانی، بهتر است باز هم به تصویر مثبتی از روابط سالم زناشویی برسیم. این کتاب این چشم‌انداز را در مقابل چشم خواننده قرار می‌دهد. از سوی دیگر اگر گذشته خوشایندی هم داشته باشیم، پس از گذشت مدتی، برای اداره زندگی زناشویی خود به روشهای جدید احتیاج داریم تا بتوانیم برای برقراری ارتباطی درست، از آنها استفاده کنیم.

به اعتقاد من توصیه‌های این کتاب برای همه مفید هستند. تنها نکته منفی بیان شده از سوی شرکت کنندگان در کلاسهای من یا خوانندگان این کتاب این است که، «ای کاش یک نفر قبلاً این حرفها را به من زده بود».

برای مهر ورزیدن، همیشه فرصت دارید، فقط باید راه جدیدی را پیدا کنید. اگر می‌خواهید با شریک زندگیتان رابطه بهتری داشته باشید، چه به روان‌درمانگر مراجعه بکنید چه نکنید، مطالب این کتاب به دردتان می‌خورند. من از نوشتن این کتاب بسیار خوشحالم. امیدوارم مطالعه این کتاب به شما کمک کند که عاشق‌تر و عاقل‌تر باشید. طلاقها کم وزن و شوهرهای موفق زیاد شوند. این حق بچه‌های ماست که زندگی بهتری داشته باشند.

جان‌گری

۱۵ نوامبر ۱۹۹۱