

4730



www.Ketab.ir

مردان مریخی  
زبان و نوسی

جان کری

ترجمه‌ی حسین مطیع

|                      |                                                                                                                                                        |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه              | : گری، جان، ۱۹۵۱ - م.                                                                                                                                  |
| عنوان و نام پدیدآور  | Gray, John                                                                                                                                             |
| منشخصات نشر          | : مردان مریخی و زنان ونوسی / جان گری : ترجمه‌ی حسین مطیع.                                                                                              |
| منشخصات ظاهری        | : قم: فراگفت، ۱۳۹۷.                                                                                                                                    |
| شابک                 | : ۳۶۸ ص.: ۱۳/۵×۲۱/۳م.                                                                                                                                  |
| وضعیت فهرست نویسی    | : ۲۵۰۰۰۰ ریا۸۷-۷۵-۵۵۵۳-۶۰۰-۹۷۸:                                                                                                                        |
| یادداشت              | : فیبا                                                                                                                                                 |
| یادداشت              | : عنوان اصلی: Men are from Mars, women are from Venus : a practical guide for improving communication and getting what you want in your relationships, |
| یادداشت              | : ۱۹۹۲.                                                                                                                                                |
| یادداشت              | : کتاب حاضر در سال‌های مختلف توسط مترجمان و ناشران متفاوت ترجمه و منتشر شده است.                                                                       |
| نوع                  | : زناشویی                                                                                                                                              |
| موضوع                | Marriage :                                                                                                                                             |
| موضوع                | : زناشویی -- ارتباط                                                                                                                                    |
| موضوع                | Communication in marriage :                                                                                                                            |
| موضوع                | : ارتباط بین اشخاص                                                                                                                                     |
| موضوع                | Interpersonal communication :                                                                                                                          |
| شناسه افزودن         | : ایچ، حسین، ۱۳۵۲ - مترجم                                                                                                                              |
| رده بندی کلاسیک      | : ه۸۱۳۹۷/۴م/۴HQ۷۳۴                                                                                                                                     |
| رده بندی دهی         | : ۳۰۶/۸۱                                                                                                                                               |
| شماره کتابشناختی ملی | : ۵۳۹۰۳۰۱                                                                                                                                              |

## مردان مریخی و زنان ونوسی

جان گری



ترجمه: حسین طلیع

ویراستار: هما عاطف ی...

مدیر هنری و طراحی جلد و متن: پریا پ...

ناشر: فراگفت

چاپ: شریعت

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۵۳-۹۵-۶

کلیه حقوق محفوظ می باشد.

پخش تهران: ۰۲۱-۶۶۴۸۴۱۷۹ همراه: ۰۹۱۲۳۵۱۹۲۴۵

پخش قم: ۰۲۵-۳۷۷۴۵۰۲۳

# فهرست



مقدمه ..... ۱۳

● فصل اول: داستان ارتباط بدان مریخی با زنا و نوسی ..... ۲۵  
 به یاد آوردن واقعیتی به نام تفاوتها ..... ۲۶  
 خلاصه‌یی از تفاوت‌های زن و مرد ..... ۲۷  
 خوش خیالی کافی نیست ..... ۳۰

● فصل دوم: آقای عقل کل و کمیته اصلاح خانواده ..... ۳۳  
 زندگی مریخی ..... ۳۴  
 زندگی ونوسی‌ها ..... ۳۷  
 ونوسی‌ها! از سفارش و اندرز بپرهیزید ..... ۳۹  
 شیوه‌های گوش سپردن ..... ۴۱  
 وقتی زن در برابر راه حل‌های شوهر لجباز می‌شود ..... ۴۴  
 مرد با کمیته اصلاح خانواده مخالف است ..... ۴۷

● فصل سوم: روش‌های برخورد با فشارهای روحی ونوسی‌ها و مریخی‌ها ..... ۵۱  
 حس آرامش در غار ..... ۵۲  
 برخورد زن‌ها با رفتن مردها به غارهایشان ..... ۵۶  
 احساس آرامش با بیان مشکلات ..... ۵۹  
 رفتار مردها در مقابل سخن گفتن و ابراز احساسات زن‌ها ..... ۶۱

- ۶۵ مریخی‌ها و ونوسی‌ها چه طور آرامش پیدا می‌کنند؟  
 ۶۵ مریخی‌ها چه چیز فرا گرفتند؟  
 ۶۶ آنچه ونوسی‌ها فرا گرفتند.

- فصل چهارم: چه‌گونه همسر خود را دارای انگیزه کنیم.  
 ۶۹  
 ۷۰ هنرهای که مری زن را دوست دارد.  
 ۷۱ نایب‌ها چه برانگیز است.  
 ۷۳ عشق به مریخی‌ها انگیزه می‌بخشد.  
 ۷۴ وقتی زن عاشق مرد می‌شود.  
 ۷۶ علاقه‌ها آن‌ها را بیش از حد خسته کننده است.  
 ۷۷ پرهیز از سرزنش دیگران.  
 ۷۸ تعیین و حفظ مرزها.  
 ۷۹ انگیزه اولین گام.  
 ۷۹ گام دوم، مسئولیت.  
 ۸۰ سومین قدم.  
 ۸۱ پذیرفتن محدودیت‌ها.  
 ۸۳ ونوسی‌ها چه‌گونه یاد گرفتند برای خود ریسک قایل شوند.  
 ۸۴ زمانی که ونوسی آماده شد، مریخی از راه می‌رسد.  
 ۸۵ گذشت را یاد بگیریم.  
 ۸۷ می‌توانید اشتباه کنید.  
 ۸۷ مریخی‌ها هم به عشق نیاز دارند.

- فصل پنجم: حرف زدن به زبان‌های مختلف.  
 ۸۹ بیان عواطف در برابر بیان اطلاعات.  
 ۹۰ واکنش مردها.  
 ۹۲ زمانی که ونوسی‌ها سخن می‌گویند.  
 ۹۲ هنگامی که ونوسی‌ها صحبت می‌کنند.  
 ۹۳ فرهنگ اصطلاحات مریخی - ونوسی.  
 زمانی که مریخی‌ها حرف نمی‌زنند.  
 ۹۹ درک غار ذهنی مرد.  
 ۱۰۲ چرا زن‌ها حرف می‌زنند؟  
 ۱۰۳ سوختن در آتش اژدها.  
 ۱۰۵ زمانی که مریخی‌ها صحبت می‌کنند.  
 ۱۰۶ شش نشانه هشداردهنده.  
 ۱۰۷ فرهنگ لغت مریخی - ونوسی.

|     |                                                                     |
|-----|---------------------------------------------------------------------|
| ۱۰۸ | وقتی مرد به غار ذهنش می‌رود، چه باید کرد؟                           |
| ۱۰۹ | چه گونه از مرد درون غار حمایت کنیم؟                                 |
| ۱۱۲ | چه طور از یک مریخی حمایت کنیم؟                                      |
| ۱۱۳ | چه گونه با انتقاد و پیشنهاد بتوانیم به مرد نزدیک شویم؟              |
| ۱۱۵ | زمانی که مرد به کمکی نیاز ندارد                                     |
| ۱۱۷ | توجه زیاد ضرر دارد                                                  |
| ۱۱۸ | اجرای موفقیت                                                        |
| ۱۱۸ | تغییرات کوچک                                                        |
| ۱۲۰ | به گونه مردها می‌توانند جانبداری خویش از زن‌ها ونوسی را نشان دهند؟  |
| ۱۲۱ | چه گونه بدون اینکه سرزنش شویم، روابطمان را حفظ کنیم                 |
| ۱۲۳ | مارکت مسرئیت                                                        |
| ۱۲۴ | چهار کلاه جادویی برای جانبداری و حمایت                              |
| ۱۲۵ | برای احساس سرزنش مرد چه می‌شود کرد؟                                 |
| ۱۲۵ | چه گونه بدون سرزنش مرد، شانه‌ها باشیم؟                              |
| ۱۲۶ | هنر گوش سپردن                                                       |
| ۱۲۹ | ● فصل ششم: مردها مانند کش عمل می‌کنند                               |
| ۱۳۰ | آنچه زن‌ها درباره‌ی مردها باید بدانند                               |
| ۱۳۲ | چه گونه مرد متحول می‌شود؟                                           |
| ۱۳۳ | چرا مردها فاصله می‌گیرند؟                                           |
| ۱۳۴ | سبب هراس زن‌ها چیست؟                                                |
| ۱۳۴ | چرا زن‌ها و مردها عشقشان را باور نمی‌کنند؟                          |
| ۱۳۵ | چرا زن‌ها، مردها را درست چنان‌که باید نمی‌فهمند؟                    |
| ۱۳۶ | چرا هنگامی که زن‌ها صمیمی می‌شوند، مردها فاصله می‌گیرند؟            |
| ۱۳۷ | وقت مناسب برای حرف زدن با مرد                                       |
| ۱۳۸ | چه طور مرد را به صحبت کردن تشویق باید کرد؟                          |
| ۱۳۸ | چه گونه زن‌ها، مردها را برای صحبت کردن با ایشان تحت فشار می‌گذارند؟ |
| ۱۳۹ | چه طور گفت و گو با مرد را آغاز کنیم؟                                |
| ۱۴۰ | هنگامی که مرد تمایلی به حرف زدن ندارد                               |
| ۱۴۱ | صحبت‌های یکطرفه                                                     |
| ۱۴۱ | یادگیری جانبداری زوجین از یکدیگر بدون نیاز به تغییر                 |
| ۱۴۴ | اگر مرد کناره‌گیری نکند                                             |
| ۱۴۵ | دستیابی به خودکفایی بیشتر                                           |
| ۱۴۶ | معجزه‌هایی آسان                                                     |
| ۱۴۷ | مانع‌های چرخه‌ی صمیمیت                                              |

- رفتارهای جست و جوگرانه ..... ۱۴۷
- ۱. جسمی ..... ۱۴۷
- ۲. حسی ..... ۱۴۷
- ۳. فکری ..... ۱۴۷
- ۱. راه‌های سرزنش آمیز ..... ۱۴۸
- ۱. فیزیکی ..... ۱۴۸
- ۲. ..... ۱۴۹
- ..... فکری ..... ۱۴۹
- گذشته مرد و تأثیر آن بر چرخه‌ی صمیمیت به چه صورت است؟ ..... ۱۵۰
- زن‌ها و مردها بخور ..... ۱۵۱

- فصل هفتم: زن‌ها می‌اموا، بند ..... ۱۵۳
- برخورد مردها نسبت به موج ..... ۱۵۴
- تلاش بی‌فایده نکنید ..... ۱۵۵
- چه‌طور مردها پریشان و سر درم می‌شود؟ ..... ۱۵۶
- بازگشت بحث و جدال ..... ۱۵۷
- درک نیاز ..... ۱۵۹
- درک اطمینان بخش ..... ۱۶۰
- هنگامی که زن در چاهش به سر می‌برد، احساس امنیت ندارد ..... ۱۶۱
- چه‌گونه مرد از همسرش که در چاه است، حمایت کند ..... ۱۶۳
- هنگامی که زن در چاه و مرد در غار به سر می‌برد ..... ۱۶۳
- تفکر مریخی ونوسی ..... ۱۶۴
- چه‌طور عواطف گذشته برمی‌گردد ..... ۱۶۴
- هنگامی که احساسات لطمه می‌بیند ..... ۱۶۵
- چرا زن و مرد با هم ستیزه می‌کنند ..... ۱۶۵
- رفع دعوا از راه درک دوجانبه ..... ۱۶۶
- هنگامی که مرد نمی‌تواند گوش دهد، چه کار باید بکند ..... ۱۶۷
- سه راهکار برای حمایت از زن هنگامی که مرد نیاز به عقب‌نشینی دارد ..... ۱۶۸
- ۱. محدودیت خود را بپذیرد ..... ۱۶۸
- ۲. سختی و رنج او را درک کنید ..... ۱۶۸
- ۳. از مشاجره دوری کنید و او را مطمئن سازید ..... ۱۶۹
- مرد به جای جز و بحث چه باید بکند؟ ..... ۱۶۹
- زن به جای جز و بحث چه می‌تواند بکند؟ ..... ۱۷۰
- چه‌طور پول عاملی مشکل‌ساز می‌شود؟ ..... ۱۷۱
- پول پاسخگوی نیازهای عاطفی نیست ..... ۱۷۱

- زن ثروتمند بیشتر حق نگرانی دارد ..... ۱۷۲
- عواطف با اهمیت هستند ..... ۱۷۳

- فصل هشتم: کشف نیازهای عاطفی مختلف ..... ۱۷۵
- دوازده گونه متفاوت عشق ..... ۱۷۶
- نیازهای واقعی عشق در زن ها و مرد ها ..... ۱۷۸
- درک نیازهای اساسی ..... ۱۷۸
۱. زن نیازمند توجه و مرد محتاج اطمینان است ..... ۱۷۹
۲. زن باید درک و مرد پذیرفته شود ..... ۱۷۹
۳. زن نیازمند احترام و مرد نیازمند قدردانی است ..... ۱۸۰
۴. زن به قد کاس و مرد به تحسین و تمجید نیاز دارد ..... ۱۸۱
۵. زن خواهش اعتبار و مرد نیازمند تأیید است ..... ۱۸۱
۶. زن به خاطر بی و مرد به دلگرمی نیاز دارد ..... ۱۸۲
- شوالیه زره پوش ..... ۱۸۳
- چه گونه ناخواسته زن را مرد دیگر را ناراحت می کنند؟ ..... ۱۸۵
- اشتباهات رایج زن ها ..... ۱۸۶
- عدم احساس عشق و علاقه در مرد ..... ۱۸۶
- خطاهای مرد ها ..... ۱۸۷
- بی علاقه گی زن ها ..... ۱۸۸
- اگر عشق نافرجام بماند ..... ۱۸۸
- شنیدن بدون خشم و عصبانیت ..... ۱۹۰
- چه گونه بدون اینکه خشمگین شوید، صحبت های همسران را می شنوید؟ ..... ۱۹۰
- آنچه باید بدانیم ..... ۱۹۰
- کارهایی که باید کرد و کارهایی که نباید کرد ..... ۱۹۱
- هنر مختار شمردن مرد ..... ۱۹۲
- به جای سفارش کردن، اعتماد و دلگرمی بدهید ..... ۱۹۳
- چرا مرد ها در برابر تغییرات مقاومت می کنند؟ ..... ۱۹۳
- دو نوع مرد با رفتاری یکسان ..... ۱۹۴
- مرد ها مایل نیستند اصلاح شوند ..... ۱۹۴
- آنچه زن باید بداند ..... ۱۹۵
- آنچه می تواند انجام دهد ..... ۱۹۵

- فصل نهم: چه گونه از بحث و مشاجره جلوگیری کنیم؟ ..... ۱۹۹
- هنگام مشاجره چه اتفاقی رخ می دهد؟ ..... ۲۰۰
- چرا دعواها این قدر دردناک می شوند؟ ..... ۲۰۱

- چهار رفتار برای جلوگیری از آسیب‌های ناشی از مشاجره..... ۲۰۳
۱. مبارزه..... ۲۰۳
۲. گریز..... ۲۰۳
۳. خودفریبی..... ۲۰۴
۴. تسلیم..... ۲۰۶
۱. هم باک می‌کنیم؟..... ۲۰۷
- دلیل باطنی مرد برای مشاجره..... ۲۰۸
- نیاز مرد برای دعوا نکردن..... ۲۰۹
- دلایل باطنی زن برای مشاجره..... ۲۱۱
- نیز زن برای دعوا نکردن..... ۲۱۲
- زیر بنای مشاجره..... ۲۱۳
- مردها چه گونه دعواسته‌تر بزرگ مشاجره می‌شوند..... ۲۱۶
- چه گونه زن‌ها ناخواسته، آگاه‌تر مشاجره می‌شوند..... ۲۱۸
- روش بیان اختلاف نظر بدون بحث و جدال..... ۲۲۲
- پایه‌ی یک بحث شدید..... ۲۲۲
- حمایت از یکدیگر هنگام مشکلات..... ۲۲۹
- با ایجاد رابطه‌ی صمیمانه، از دعوا بپرهیزیم..... ۲۳۱
- فصل دهم: سنجش ارزش‌های همسر..... ۲۳۳
- کارهای کوچک، امتیازات بزرگ..... ۲۳۶
- صد و یک راه محبت کردن به زن..... ۲۳۸
- کارهای ساده و معجزه‌گر..... ۲۴۴
- مرد به چه چیزهایی نیاز دارد؟..... ۲۴۴
- زن باید چه چیزهایی را بداند یا تأیید کند تا توقع مرد را برآورد؟..... ۲۴۵
- چه کمکی از دست زن برمی‌آید؟..... ۲۴۷
- ارزش‌گذاری زن روی کارهای جزئی..... ۲۴۷
- مداوای آنفولانزای رنجیدگی..... ۲۴۸
- از دست زن چه برمی‌آید؟..... ۲۵۰
- چه کاری از مرد برمی‌آید؟..... ۲۵۱
- دلیل اول..... ۲۵۱
- دلیل دوم..... ۲۵۲
- دلیل سوم..... ۲۵۴
- دلیل چهارم..... ۲۵۵
- دلیل پنجم..... ۲۵۷
- شیوه‌ی امتیاز دهی مردها..... ۲۵۹

|     |                                               |
|-----|-----------------------------------------------|
| ۲۶۲ | نحوه‌ی امتیاز گرفتن زن‌ها از مردها            |
| ۲۶۳ | زمانی که زن‌ها امتیاز بالایی به دست می‌آوردند |
| ۲۶۴ | دلیل فرو رفتن مرد در حالت تدافعی              |
| ۲۶۵ | زمانی که مردها امتیاز منفی می‌دهند            |
| ۲۶۷ | فراموش نکنیم با هم تفاوت داریم                |

|     |                                                   |
|-----|---------------------------------------------------|
| ۲۶۹ | ● فصل یازدهم: شیوه‌ی طرح احساسات ناخوشایند        |
| ۲۷۱ | شیوه‌ی نامه‌نگاری                                 |
| ۲۷۱ | سه گام برای نامه نوشتن                            |
| ۲۸۸ | ○ نامه‌های که تاه                                 |
| ۲۸۹ | مناسب‌ترین زمانی برای نامه‌های «ابراز احساسات»    |
| ۲۹۰ | چرا نیازمند نگارش نامه‌های «ابراز احساسات» هستیم؟ |
| ۲۹۰ | توقعات و نتیجه‌ی نامه‌ها                          |
| ۲۹۱ | شیوه‌ی ایجاد یک رابطه‌ی سالم                      |
| ۲۹۱ | زمانی که گذشته‌ی بی‌نیت داریم                     |
| ۲۹۴ | ثبت واقعیات در نامه                               |
| ۲۹۵ | چرا نامه‌های «ابراز احساسات» مفید هستند؟          |
| ۲۹۶ | یک حس خاص چه‌طور می‌تواند احساسات را مخفی کند؟    |
| ۲۹۶ | چه‌طور حس واقعی خود را پنهان یا انکار می‌کنیم؟    |
| ۲۹۷ | چه‌طور زن‌ها ناخواسته دردشان را مخفی می‌کنند؟     |
| ۲۹۸ | بهبودی احساسات منفی                               |
| ۲۹۹ | چه‌طور از گذشته‌مان اثر می‌پذیریم؟                |
| ۲۹۹ | تأثیر عادت‌ها بر مهار احساسات                     |
| ۳۰۱ | راز یاری رساندن به خویش                           |
| ۳۰۵ | نقش و تأثیر تنهایی                                |
| ۳۰۶ | اهمیت صمیمیت                                      |
| ۳۰۷ | اهمیت پشتیبانی گروه                               |
| ۳۰۸ | فرصتی برای شنیدن صدای احساسات                     |

|     |                                    |
|-----|------------------------------------|
| ۳۱۱ | ● فصل دوازدهم: تقاضای پشتیبانی     |
| ۳۱۱ | چرا زن‌ها درخواست حمایت نمی‌کنند؟  |
| ۳۱۷ | ایجاد انگیزه در مرد                |
| ۳۲۰ | تقاضاهای غیرمستقیم زن و برداشت مرد |
| ۳۲۱ | روش مناسب درخواست از دید مردها     |
| ۳۲۶ | خطاهای رایج در شیوه‌ی تقاضا        |

- ۳۲۸ ..... سوآلاتی در رابطه با تقاضای حمایت از مرد
- ۳۳۶ ..... برنامه‌ریزی برای گرفتن پاسخ مثبت
- ۳۳۸ ..... ○ سکوت پرمفهوم
- ۳۴۰ ..... ○ حساسیت شدید مردها
- ۳۴۳ ..... فصل سیزدهم: رمز دوام عشق
- ۳۴۷ ..... ظهور سن سرکوب شده
- ۳۴۷ ..... چه علت زوجها در شرایط مناسب هم با یکدیگر مجادله می‌کنند؟
- ۳۴۸ ..... تست ای ۹۰
- ۳۴۹ ..... شیوهی حمایت دو جانبه
- ۳۵۱ ..... نامه‌ی آرامبخش
- ۳۵۴ ..... عکس‌العمل‌های با تأخیر
- ۳۵۵ ..... زمانی که ناگهان رنجیگی بروز می‌کنند
- ۳۵۵ ..... بحران انتظارات
- ۳۵۶ ..... مشاوره، مورد نیاز افراد سالم نیز هست
- ۳۵۷ ..... فصول عشق
- ۳۵۸ ..... ○ بهار عشق
- ۳۵۸ ..... ○ تابستان عشق
- ۳۵۹ ..... ○ پاییز عشق
- ۳۵۹ ..... ○ زمستان عشق
- ۳۶۰ ..... رابطه‌ی موفق و سالم

مردانه دوختیم و زنانه می‌خرند<sup>۱</sup>  
رو رو زنانه دوز که مردانه می‌خرند

## مقدمه



هفته تولد دایرمان بون من و همسرم بونی بسیار درمانده شدیم؛ چرا که او با گریه‌های آزاردهنده، سبانه‌اش ما را بیدار می‌کرد. بونی که هنگام زایمان دچار مشکل شده و زیاد بخیا خورده بود، از درد ابراز ناراحتی می‌کرد و قرص‌های آرامبخش می‌خورد و به سختی از خواب بیدار می‌شد و به زحمت راه می‌رفت. مجبور شدم پنج روز در خانه بمانم و به او کمک کنم و بعد از آن، سرکار برگشتم. آن موقع دیگر همسرم روحیه و سلامتی‌اش را کم‌کم به دست آورده بود.

روزی بونی به خاطر تمام شدن داروهای آرامبخش، تلفنی موضوع را به من گفت. من سرکار بودم و خواهرها و برادرانم برای عید میلاد به خانه‌مان رفته بودند. از آنها خواستم برای بونی دارو بخرند؛ اما بدبختانه برادرم دارو را نخریده بود و به او نرسانده بود و همسرم همه روز را درد کشیده بود و از کودکی این عارضه را تجربه کرده بود. اصلاً تصور نمی‌کردم او چنان روز رنج‌آوری را پشت سر گذاشته باشد. وقتی به خانه رفتم، او را بسیار پریشان و غمگین دیدم. حالت او را بدون اینکه بررسی کنم یا نظر بدهم، طوری دیدم که گویا از داشتن بچه ناراحت است و با نگاه

---

(۱) شاعر ایرانی (مترجم).

عبوسش می‌خواهد مرا سرزنش کند. وقتی به بستر رفتیم، بونی هنوز درد داشت و گفت: کل آن روز از درد به خودم پیچیدم. داروها هم تمام شده بود. از ناراحتی نمی‌دانم چه کنم. انگار هیچ کس به من توجه نمی‌کرد. من هم با حالتی تا نفعی گفتم: پس چرا به من نگفتی تا به خانه بیایم. به برادرت گفتم برایم دارو بخر. ولی او یادش رفت! همه روز را منتظرت ماندم که برگردی. می‌خواستی چه کار کنم. می‌بینی که به سختی حرکت می‌کنم! احساس عجیبی دارم. فکر می‌کنم خیلی تنه‌ام و بی‌کسی.

با شنیدن این حرف‌ها، صبرم تمام شد. از یک طرف هم، به خاطر مشغله‌ی کاری آن روزم خیلی پریشان حال بودم و به هر بهانه‌ی آمادگی برخورد لفظی را داشتم. من به این علت که چرا به من خبر نداده، عصبانی شدم و سرش داد زدم! نیز از اینکه او بدون خبر دادن، مرا را معذور می‌دانست که به دردهایش توجهی ندارم. عصبانی شده بودم! خستگی، خشم و صحبت‌های او مرا به سختی برآشفته. ما هر دو ناراحت و بی‌تحمل شده بودیم. بعد هم، نفاق‌ی افتاد که نزدیک بود که زندگی‌مان زیر و رو شود، ولی بونی به من گفت: صبر کن! خواهش می‌کنم نرو، الان خیلی نیازمندت هستم. درد دارم. چند روز است که خوابیده‌ام. خواهش می‌کنم به حرف‌هایم گوش بده! لحظه‌ی تأمل کردم و به حرف‌هایش گوش دادم. او گفت: جان‌گری! تو فقط دوست روزهای خوش و شاد من بودی؟ وزه‌هایی که شیرین و دوست‌داشتنی و شاد بود، بونی عزیزت بودم، اما حالا که از درد خودم می‌پیچم و مثل همیشه نیستم، می‌خواهی بروی؟

از این جمله ساکت شد و اشک در چشمانش حلقه زد! بغض‌آلود و ردا شده صحبت‌هایش گفت: در حال حاضر در رنج و عذاب به سر می‌برم. چیزی ندارم به تو بدهم، ولی بیشتر از هر وقت دیگری به تو نیاز دارم. چه می‌شود کنارم بنشینی و نوازشم بکنی؟ خواهش می‌کنم مرا در آغوش بگیر. نمی‌خواهد چیزی بگویی فقط احتیاج دارم در آغوشم بگیری، خواهش می‌کنم نرو!

آرام به سویش رفتم و او را در نوازش کردم. او همچنان می‌گریست! چند دقیقه برای اینکه ترکش نکردم و تنهاش نگذاشتم از من تشکر کرد. بعد گفت: به مهر و محبت من احتیاج دارد. همان لحظه معنای واقعی عشق و علاقه را فهمیدم.

دیگر باورم شد که عشق و محبت می‌تواند هر کاری بکند. آن‌گاه خودم را سرشار از عشق حس کردم. حق با همسر من بود. من در روزهای خوشی همیشه دوست خوبی برای او بودم. هر زمان شاد بود، من هم شاد می‌شدم و احساس خوشبختی می‌کردم؛ اما حالا که او غمگین و ناراحت بود، خود را متهم می‌دیدم و می‌خواستم از خودم دفاع بکنم. این فکر دعا کردم و می‌خواستم از همسر دور بشوم.

این احوال ماجرایی بود که در زندگی پیش می‌آمد. من برای اولین بار بود که می‌خواستم از او دور شوم و این کار را نکردم. کنارش ماندم و نیازش را برآوردم.

درست همین‌جا عشق واقعی شروع شد. بود و خودنمایی می‌کرد. توجه به انسان دیگر و اعتماد به عشق یکدیگر و در کنار هم بودن در زمان نیازمندی، رموزی هستند که فهمیدم با ادب و توجه به همسر می‌توان لذت زندگی را چشید. از سوی دیگر، فهمیدم با توجه کردن و ابراز علاقه‌مندی چه آسان می‌توان راه زندگی و حرکت به سوی خوشبختی را هموار کرد.

راستی، چرا تا آن روز این حقیقت را فراموش کرده بودم؟ او فقط احتیاج داشت نزدیکش باشم و با او صحبت کنم. اگر هر زن دیگری به جای من بود، حتماً از حس درونی خود می‌فهمید که بونی در آن اوضاع به چه احتیاج داشت. ولی من چون یک مرد بودم، این را نمی‌دانستم که در کنار او بودن و نوازش کردن او و اهمیت دادن به او چه قدر مهم است. وقتی این را فهمیدم، دانستم که چه‌طور باید با همسر رابطه‌ی صمیمی داشته باشم. اصلاً باور نمی‌کردم که کاری آسان می‌توانست گرفتاری به آن بزرگی را رفع کند.

هنگام دشواری‌ها و ناسازگاری‌های پیشین دایماً کم محبت و بی‌حوصله

می‌شدم و نمی‌دانستم چه باید کرد. از این رو، اولین رابطه‌ی زناشویی‌ام با مشکل مواجه شده و شکست خورده بود. ولی حادثه‌ی ذکر شده که میان من و بونی اتفاق افتاد، برای من روشن کرد چه طور می‌توانم خصایلم را تغییر دهم.

با الهام از این ماجرا، هفت سال پیرامون روابط میان زن و مرد تحقیق کردم و حاصل آن را به شکل این کتاب درآوردم. وقتی به طور عملی بیشتر مسائل را گرفتم و بخصوص اینکه زن‌ها و مرد‌ها چه تفاوت‌هایی با یکدیگر دارند، ناگهان به این برداشتم رسیدم که زندگی زناشویی ضرورتی ندارد که این قدر کشمکش داشته باشد. با شناختی تازه از این اختلاف‌های میان زن و مرد، من و بونی توانستیم رابطه‌مان را بهبود بخشیم و بیشتر از کنار یکدیگر بودن لذت ببریم.

پس از ادامه بررسی‌ها و رسیدن به اختلافات دیگر، راه‌های جدیدی برای اصلاح همه زوایای روابطمان یافتیم. ما در زندگی مشترکمان راهکارهایی را آموختیم که والدینمان هرگز آگاهی نداشتند. این رو، نمی‌توانستند مانند ما بیندیشند. وقتی این آگاهی را در اختیار کسانی که برای مشاوره نزد من می‌آمدند گذاشتم، روابط میان آنها هم تغییر کرد. واقعاً همان‌طور که از آنها که در همایش‌های هفتگی شرکت می‌کردند، موفق شدند یک‌شنبه روابط زناشویی‌شان را دگرگون سازند.

اکنون نیز پس از گذشت هفت سال از برپایی این همایش، هنوز هم مسران از اثرات موفقیت‌آمیز آن می‌گویند. هنوز هم عکس‌هایی از زن و شوهرهای خوشبخت برای من فرستاده می‌شود. آنها در نامه‌هایشان از من تشکر می‌کنند، به خاطر اینکه زندگی مشترک ایشان را نجات داده و حفظ کرده‌ام. هر چند در درجه‌ی اول عشق و علاقه آنها موجب حفظ زندگی‌شان شده است، اما بی‌شک بدون داشتن آگاهی عمیق از جنس مخالف، زندگی آنها به جدایی کشیده می‌شد.

جیم و سوزان نه سال است با هم ازدواج کردند. آنها مثل خیلی از همسرانِ درگیر، زندگی‌شان را با عشق به همدیگر آغاز نمودند. اما پس از گذشت چند سال، دلسردی و یأس بر زندگی آنها سایه گسترده و اشتیاق شدیدشان کمرنگ شده بود. لذا، تصمیم گرفتند از یکدیگر جدا شوند. با اینهمه، قبل از جدایی، در همایشِ «فنگ» روابط زن و شوهری حضور یافتند. سوزان گفت: «ما هر کاری می‌وانستیم برای بهتر شدن رابطه‌مان کردیم، ولی فایده‌ی نداشته. ما واقعاً با همدیگر اختلاف داشتیم.»

آن در درکِمالِ شگفتی دریافتند که تفاوت‌هایشان، هم طبیعی‌ست و هم باید انتظار این گونه تفاوت‌هایی را داشته باشند. زمانی که آنها فهمیدند دیگر همسرها هم با چنین مسائلی درگیرند آرامش یافتند. مدتِ دو روز، جیم و سوزان به درکی کاملاً تازه از روابطِ زن و شوهری رسیدند. آنها دوباره به همدیگر احساسِ علاقه کردند و روابطشان به گویای گذشته‌آسا بهبود یافت. به سرعت از تصمیم طلاق منصرف شدند و خواستند تا باقی عمر را کنار یکدیگر باشند.

جیم گفت: «شناخت تفاوت‌هایمان، به سرم را بار دیگر به من داد، و این بهترین هدیه‌ی بود که من دریافت کرده بودم. ما با هم عاشق هم شدیم و به همدیگر علاقه پیدا کردیم.»

شش سال بعد، هنگامی که مرا برای دیدن خانواده و خواستگارانِ جدیدشان دعوت کردند، هنوز هم عاشقِ همدیگر بودند و هنوز از من برای کمک به آنان در درک و شناختِ همدیگر برای حفظِ زندگی‌شان ممنون و قدردان بودند.

هر چند تقریباً همه مردم اختلاف‌های میان مردها و زن‌ها را باور دارند، اما هنوز هم بیشتر آنها برداشتِ درستی از این تفاوت‌ها ندارند. در طول ده سالِ پیش، کتاب‌های بسیاری در این باره تألیف و چاپ شده است که همه آنها سعی داشته‌اند این اختلاف‌ها را بازگو کنند؛ ولی با وجود این توصیه‌ها بسیاری از کتاب‌ها یکسو نگر هستند و بدبینی را رواج داده و موجب دلخوری دو طرف می‌شوند. در

این کتاب‌ها معمولاً یکی از همسران فدای طرف دیگر می‌شود. در این وضع به سفارش و راهنمایی اثربخشی برای فهم درست تفاوت‌های میان زن و مرد احتیاج است.

پس از گفت‌وگو با بیش از ۲۵۰۰۰ شرکت‌کننده در همایش‌های روابط زناشویی، توانستم نکته‌های مثبتی در مورد تفاوت‌های میان زن و مرد بیابم. با گاهی از این اختلاف‌ها، دیوارهای آزرده خاطری و بی‌اعتمادی فرو می‌ریزد. با گذشتن قلب‌ها از خودگذشتگی و بخشش در شما بیشتر می‌شود و به عشق و اعتماد می‌رسید. این است با چنین شناخت تازه‌یی به فراسوی راهنمایی‌های یاد شده در این کتاب دست‌نمایید و بتوانید با همسران با محبت بیشتری رفتار کنید. همه اصول یاد شده در این کتاب امتحان شده است.

بیش از نود درصد از ۲۵۰۰۰ نثاری که در این جلسه‌ها حضور یافته‌اند و به سؤال‌ها پاسخ داده‌اند، مشتاقانه این توضیحات را پذیرفته‌اند. اگر موقع خواندن این کتاب به نشانه تأیید سر تکان داده و گفتند: «بله، بله، گویی دقیقاً درباره‌ی من صحبت می‌کند!» بدانید که شما تنها نیستید. شما هم همان‌گونه که دیگران از اصول یاد شده در این کتاب بهره‌مند شده‌اند، می‌توانید از آن استفاده کنید.

کتاب مردهای مریخی، زن‌های ونوسی روش‌های تازه کاهش فشار روانی در روابط زناشویی و ایجاد محبت و علاقه بیشتر، از راه درک اختلاف‌های میان زن و مرد را مورد بررسی قرار می‌دهد. در این کتاب روش‌هایی عملی درباره‌ی کاهش نگرانی‌ها و یأس‌ها بیان می‌کنیم که سبب به وجود آمدن شادی و صمیمیت بیشتر می‌شود. روابط زناشویی نباید این قدر ناخوشایند و پر از تنش باشد، مدام کشمکش‌ها و رنجیدگی‌ها ناشی از درک نکردن همدیگر است. از این رو بسیاری افراد از روابطشان ناراضی‌اند. آنها همدیگر را بسیار دوست دارند، اما هنگامی که مسئله‌ی پیش می‌آید، نمی‌دانند چه باید بکنند.

با سودن قلبان، از خودگذشتگی و  
بخشش بیشتر می‌شود و به  
عشق و اعتماد می‌رسید. امید است  
با چنین شناخت تازه، حراسوی  
راهنمایی‌های یاد شده در این کتاب  
دست یابید و بتوانید با همسر قشنگ  
محبت بیشتری رفتار کنید. همه  
اصول یاد شده در این کتاب امتحان  
شده است.



شما می‌توانید با درک اینکه زن‌ها و مردها کاملاً با همدیگر متفاوتند، مسیر تفاهم را طی کنید. به این صورت، عشق و علاقه‌یی که مستحق آن هستید، ایجاد می‌شود.

بعد از خواندن این کتاب می‌فهمید بدون خواندن این کتاب احتمالاً هیچ وقت نمی‌شد به روابط زناشویی موفقیت‌آمیز دست پیدا کرد!

کتاب مردان مریخی، زن‌های ونوسی راهنمای روابط زناشویی عاشقانه است. در این کتاب می‌بینید که زن و شوهر تا چه اندازه در همه امور زندگی شان با هم متفاوتند. به فقیر زن و مرد در روابطشان با هم اختلاف دارند، بلکه در اندیشیدن، احساسات، ادراک، کشش نشان دادن، عشق، علائق، نیازها و سپاسگزاری کردن نیز با همدیگر متفاوتند. در واقع به نظر می‌رسد آنها از دو سیاره مختلف هستند و به زبان مختلفی سخن می‌گویند. حوا را کشان هم با هم متفاوت است.

این کتاب درک تفاوت‌هایمان را بسیار کرده و کمک می‌کند ناراحتی‌هایی که برخورد‌هایمان با همدیگر ایجاد می‌شود را رفع کنیم و برای درک دیگری بکوشیم و توقعات نامعقول به آسانی به انتظارات عقلانی تبدیل شود. اگر به خاطر داشته باشید که همسران با شما فرق دارد و از سیاره دیگری آمده است، به آرامش می‌رسید و به جای اینکه در برابر او سرسختی کنید، بخواهید رفتارهای همسران را عوض کنید، با او کنار می‌آیید.

از همه مهم‌تر این است که، در همه این کتاب شما تکنیک‌های عملی برای حل مشکلاتی که از اختلاف‌های میان زن‌ها و مردها ریشه می‌گیرد را یاد می‌گیرید. این کتاب نه فقط تجزیه و تحلیلی نظری از تفاوت‌های جسمانی‌ست، بلکه هدایتی عقلی برای ایجاد روابط زناشویی موفق را به شما ارائه می‌دهد.

حقیقت و صحت این اصول را باید خودتان بررسی کنید و درستی و نادرستی آنها را با تجربه‌ی خود مقایسه کنید. این اصول به شما یاری خواهد کرد که همیشه خود باشید و اعتماد به نفس خود را در روابطتان با دیگران حفظ کنید.

کتاب مردهای مریخی، زن‌های  
ونوسی راهنمای روابط زن‌ناشویی  
عاشقانه است. در این کتاب  
می‌بینید که زن و شوهر تا چه اندازه  
در همه امور زندگی‌شان با هم  
متفاوتند. نه فقط زن و مرد در  
در بطشان با هم اختلاف دارند، بلکه  
در اندیشیدن، احساسات، ادراک،  
واکنش‌نشان، دادن، عشق، علایق،  
نیازها و سپاسگزاری‌ها نیز با  
همدیگر متفاوتند. در واقع به نظر  
می‌رسد آنها از دو سیاره مختل  
هستند و به زبان مختلفی سخن  
می‌گویند و خوراکشان هم با هم  
متفاوت است.



در پاسخ به راهنمایی‌هایی که در این کتاب ذکر شده است، اکثر مردها می‌گویند: «این صحبت‌ها کاملاً درباره‌ی من درست است. گاهی گمان می‌کنم زندگینامه خصوصی مرا نوشته‌اید.»

زن‌ها هم بیشتر می‌گویند: «بالاخره شوهرم به صحبت‌هایم گوش می‌دهد. دیگر باید برای دستیابی به خواسته‌هایم با او مبارزه کنم. هنگامی که شما باوت‌ها را شرح می‌دهید، همسر من همه چیز را درک می‌کند. سپاسگزارم.» اینها فقط نظریه‌ی از بی‌پایه‌ی معلوماتی‌ست که مردم پس از اطلاع از این موضوع که مردها مریخی و زنان ونوسی هستند، به آن رسیده‌اند. نتیجه‌ی به دست آمده از این بینش تازه درباره‌ی ویژگی‌های مردها و زن‌ها، نه تنها جالب و تعجب‌آور است، بلکه دایمی‌ست.

بی‌شک، سفر اکتشافی روابط عشقی در بعضی اوقات امکان دارد سخت و سنگلاخی باشد. گرفتاری‌ها اجتناب‌ناپذیر است ولی این گرفتاری‌ها می‌تواند باعث رنجش و ناراحتی باشد و هم فرصت خاصی برای گسترش صمیمیت و دلسوزی و عشق. راهکاری‌های این کتاب نمی‌تواند همه گرفتاری‌های شما را بی‌درنگ رفع کند. ولی شیوه‌ی جدیدی به شما ارائه می‌دهد که با آن مشکلات روابط زناشویی‌تان را رفع کنید. با این بینش تازه، به کوه‌ی بهر می‌شوید که می‌توانید عشق را در زندگی‌تان پایدار نگه دارید و با همسران به تبادل عشق و محبت پردازید.

در این کتاب پیرامون مردها و زن‌ها اصول کلی را گفته‌ام که شاید بعضی از ویژگی‌هایی که بیان کردم راجع به شما چندان درست نباشد... در هر صورت همه ما از لحاظ خصایل انسانی تک هستیم و تجربه‌هایی متفاوت و خاص داریم. در بعضی از همایش‌ها همسرانی نزد من می‌آیند و می‌گویند که خصوصياتی که من مثلاً راجع به مردها گفته‌ام، درباره‌ی ایشان به عکس است و اصلاً درست نیست. در پاسخ به ایشان می‌گویم که هر وقت به چنین مواردی رسیدید، به آن

توجهی نکنید و از آن بگذرید. بسیاری از مردها خصایل مردانه‌شان را انکار می‌کنند تا محبوب‌تر بنمایند. زن‌ها هم خصوصیات زنانه خویش را انکار می‌کنند تا بتوانند کارهایی که خصایل مردانه می‌خواهد، کسب کنند.

من در این کتاب به طور مستقیم به این سؤال که چرا مردها و زن‌ها با هم تفاوت دارند، جوابی نداده‌ام. این پرسش پیچیده باید از نظر بیولوژیکی، روابط زنانه‌ای، تحصیلات ژنتیک و موقعیت فرهنگی تحلیل شود.

هرچند این کتاب آگاهی‌های بسیار در خور توجهی در مورد حل مسائل خانوادگی و از آن قبیل در اختیار شما می‌گذارد، اما هرگز نمی‌تواند مثل مشاوره روان‌شناسی باشد.

افرادی که در بهداشت روانی بسیار مناسبی بهره‌مندند، گاه نیاز به مشاوره دارند. من خود به نتایج مثبت و مؤثری که از حضور در جلسات گروهی درمان، مشاوره ازدواج و غیره نصیب شده‌ام، بسیار معتقدم. البته پیوسته هم از برخی شنیده‌ام که مطالب جدید ذکر شده، برای آنها بسیار مفیدتر از سال‌ها کارهای درمانی بوده است. ولی به نظر من آن کارهای درمانی محیطی مناسب برای تمرین این دستاوردها است. در هر حال، اگر پس از سال‌ها کارهای درمانی و شرکت در گروه‌های مشاوره، هنوز هم در چشم‌اندازی مثبت از روابط انسانی سالم نیاز است، این کتاب در این باره شما را یاری خواهد کرد. از سوی دیگر، حتی اگر گذشته‌ی بسیار خوب و پراز عشق و محبت را سپری کرده باشید، باز هم چون زمانه تغییر کرده، برای برقراری روابط مثبت با دیگران به روش جدید نیاز است.

تنها جواب منفی و عذاب‌آوری که این سال‌ها دریافتم، این بود که سبیل در نامه‌اش برایم نوشته بود: «کاش پیش‌تر کسی این حرف‌ها را به من گفته بود.» ولی من همیشه بر این باورم که برای افزایش عشق در زندگی هیچ زمان دیر نیست. فقط باید شیوه جدید را فراگیرید.

با مرور و دقت در مطالب این کتاب زندگی تان را سرشار از عشق و دانایی کنید،  
آمار طلاق را کاهش دهید و بر شمار ازدواج‌های شاد و موفق بیفزایید تا  
فرزندانتان زندگی خوب و دلگرم‌کننده‌یی داشته باشند.

جان گری

۱۵ نوامبر ۱۹۹۱

میل والی، کالیفرنیا.