

مردان مریخی، زنان ونوسی

سرشناسه: Gray, John. م. جان، ۱۹۵۱ - م.
عنوان و نام پدیدآور: مردان مریخی زنان ونوسی/ نویسنده جان گری : ترجمه حورا دائمی.
مشخصات نشر: تهران : ابرا، ۱۴۳۳.
مشخصات ظاهری: ص: ۲۵۶، ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۶۹۸-۱۸-۶
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: Men are from Mars, women are from Venus: the definitive guide to relationships.
موضوع: زناشویی Marriage
شناسه افزوده: ارتباط در زناشویی Communication in marriage
رده بندی کنگره: روابط بین اشخاص Interpersonal relations
رده بندی دیویی: دائمی، حورا، ۱۳۸۰- مترجم
شماره کتابشناسی ملی: HQV۳۴
اطلاعات رکورد کتابشناسی: ۶۴۶/۱۷۸
فیبا ۹۹۵۳۹۶۷

مردان مریخی، زنان ونوسی

نویسنده: جان گری
مترجم: حورا دائمی
ناشر: ابرا
ویراستار: آتنا زارع سهیلی - لیدا سازماند زند
طراح/صفحه آرا: عادل کریمی نیا
شمارگان: ۱۰۰۰
نوبت چاپ: اول ۱۴۰۴
قیمت: ۵۰۰,۰۰۰ تومان



آدرس: تهران، میدان انقلاب، خیابان دوازدهم فروردین،

کوچه نوروز، پلاک ۱۰

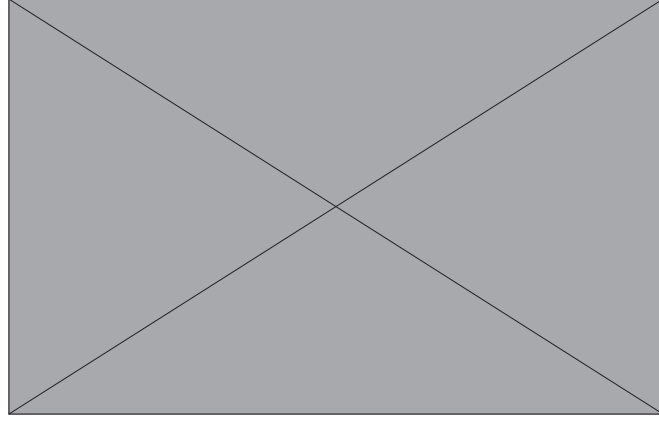
تماس: ۰۹۱۲۵۲۳۱۶۳۰

تماس: ۰۹۱۹۸۶۸۳۰۰۲

www.nashrabra.ir

تمام حقوق برای ناشر محفوظ است.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۶۹۸-۱۸-۶



مردان مریخی زنان ونوسی



نویسنده: جان گری
مترجم: حورا دائمی



فهرست

مقدمه / ۷

فصل اول:

مردان مریخی، زنان ونوسی / ۱۴

فصل دوم:

مرد همه فن حریف

و کمیته‌ی بهبود و اصلاح خانواده / ۲۰

فصل سوم:

مردان به غار تنهایی خود می‌روند

و زنان حرف می‌زنند / ۳۴

فصل چهارم:

چگونه جنس مخالف را مشتاق کنیم / ۴۶

فصل پنجم:

صحبت کردن با زبان‌های مختلف / ۶۳

فصل ششم:

مردها شبیه کش مو هستند / ۹۰

فصل هفتم:

زنان مانند موج هستند / ۱۰۷

فصل هشتم:

تشخیص تفاوت‌ها و نیازهای عاطفی خود / ۱۲۴

فصل نهم:

چگونه از جر و بحث جلوگیری کنیم / ۱۴۰

فصل دهم:

امتیازدهی به جنس مخالف / ۱۶۴

فصل یازدهم:

چگونه در مورد احساسات
ناخوشایند خود صحبت کنیم / ۱۸۹

فصل دوازدهم:

چگونه درخواست حمایت کنیم
و به آن دست یابیم / ۲۲۰

فصل سیزدهم:

راز جاودانگی جادوی عشق / ۲۴۳

ما فکر می‌کردیم که انسان ازدواج می‌کند و با شادکامی زندگی می‌کند، نمی‌دانستیم که حفظ روابط کار سختی است...

ما فکر می‌کردیم نباید خواسته‌های خود را بیان کنیم، نمی‌دانستیم که هیچ‌کس نمی‌تواند فکر ما را بخواند...

ما فکر می‌کردیم همه‌ی نیاز ما باید از طریق ازدواج برطرف شود، نمی‌دانستیم مهم‌ترین نیاز ما چه بود، پیدا کردن خود...

ما فکر می‌کردیم با یکی شدن با همسرمان کامل می‌شویم، نمی‌دانستیم که از ابتدا به دو انسان کامل نیاز داریم...

ما فکر می‌کردیم مرد باید قوی باشد و از زن مراقبت کند، نمی‌دانستیم قرار است که ما از یکدیگر مراقبت کنیم...

مقدمه

دقیقاً یک هفته پس از تولد دخترمان، لورن، من و همسر من بانی، خیلی احساس خستگی می‌کردیم؛ چرا که شب‌ها با لورن بیدار بودیم. بانی به دلیل زایمان سختی که پشت سر گذاشته بود، فرصت‌های مسکن مصرف می‌کرد و راه رفتن برایش سخت شده بود. پس از پنج روز که من در خانه کنارش مانده بودم، به نظر می‌آمد که حالش بهتر است و من تصمیم گرفتم سراغ کارم بروم.

از قضا، وقتی که من سر کار بودم، قرص‌های بانی تمام می‌شود و او به جای اینکه به من زنگ بزند، از برادرم که به دیدنش رفته بود می‌خواهد که برایش قرص بخرد، اما برادرم فراموش می‌کند و او علی‌رغم دردی که می‌کشد، از دخترمان مراقبت می‌کند. من از این ماجرا بی‌خبر بودم و زمانی که به خانه برگشتم، بانی را دیدم که بسیار ناراحت است و مرا مقصر می‌داند! او با لحن سرزنش‌آمیزی گفت: «از صبح تا حالا دارم درد می‌کشم. قرص‌ها تمام شدن و هیچ‌کس نبود که به دادم برسه.»

با حالت تدافعی گفتم: «چرا به من زنگ نزدی؟!»

گفت: «به داداشت گفتم قرص‌ها بگیره. کل روز منتظرش بودم و وقتی برگشت، دیدم یادش رفته؛ دیگه چه کار باید می‌کردم؟ من حتی نمی‌تونم روی پاها راه برم. احساس می‌کنم که تک‌وتنها رها شدم!»

با شنیدن این حرف خیلی عصبانی شدم. آن روز اصلاً حوصله نداشتم و از اینکه به من زنگ نزده بود و منو مقصر می‌دونست، خیلی عصبانی و ناراحت بودم. بعد از بحث کردن، به طرف در رفتم. خسته و عصبی بودم و دیگر طاقت شنیدن این حرف‌ها را نداشتم. صبر هر دوی ما تمام شده بود.

در همین حین، اتفاقی افتاد که زندگی‌مان را متحول کرد.

بانی صدایم زد و گفت: «تو رو خدا وایسا؛ تنهام نذار. من الان بیشتر از هر وقت دیگه‌ای بهت نیاز دارم. خودت می‌دونی که درد دارم و چند روزه که درست نخوابیدم. لطفاً به حرفام گوش بده.»

لحظه‌ای ایستادم تا به حرف‌هایش گوش بدهم.

او گفت: «جان، تو فقط رفیق روزهای خوشی! تا وقتی که همه چیز خوبه، پیشم می‌مونی، اما الان که اوضاع مون مثل همیشه گل و بلبل نیست، می‌خواهی تنهام بذاری.» سپس مکشی کرد و چشمانش پراز اشک شد و در حالی که صدایش تغییر کرده بود، گفت: «همین حالا هم دارم درد می‌کشم. الان بیشتر از هر وقت دیگه بهت نیاز دارم. ازت می‌خوام بیای پیشم و بغلم کنی. نمی‌خواه چیزی بگی. فقط می‌خوام منو در آغوش بگیری و دستاتو دور تنم حلقه کنی. خواهش می‌کنم نرو.»

به طرف او رفتم و به آرامی او را در آغوش گرفتم؛ در آغوشم گریه کرد و چند دقیقه بعد از من تشکر کرد که او را تنها نگذاشتم و گفت که در آغوش گرفتن تنها چیزی است که اکنون او را آرام می‌کند.

آن لحظه، معنی عشق واقعی، عشق بی‌قید و شرط را فهمیدم. من همیشه فکر می‌کردم که آدم عاشقی هستم، اما حق با او بود. من دوست روزهای خوش او بودم. تا وقتی که او خوب و سر حال بود، من هم عاشقش بودم، اما وقتی غمگین می‌شد، احساس می‌کردم مرا مقصر می‌داند؛ به همین دلیل، با او بحث می‌کردم یا از او فاصله می‌گرفتم.

آن روز برای اولین بار کنارش ماندم، رهایش نکردم و توانستم آنچه را که واقعاً نیاز داشت، به او بدهم. احساس فوق‌العاده‌ای داشتم. معنی عشق واقعی را حس کردم؛ اینکه به طرف مقابل اهمیت بدهم، از او مراقبت کنم، به عشق‌مان اعتماد داشته باشم و مهم‌تر از همه وقتی به من نیاز دارد حضور داشته باشم. از اینکه فهمیدم وقتی راهش را بلد باشم، خیلی راحت می‌توانم از همسرم حمایت کنم، بسیار شگفت‌زده بودم.

چطور تا آن موقع به این مسئله پی‌نبرده بودم؟ او فقط نیاز داشت که در آغوش بگیرم. مطمئنم که یک زن به‌طور غریزی می‌دانست که بانی به چه چیزی نیاز دارد؛ اما من به عنوان یک مرد نمی‌دانستم که نوازش کردن، در آغوش گرفتن و گوش دادن به حرف‌های او تا این حد برای او اهمیت دارد. وقتی به این موضوع پی‌بردم، شیوه‌ی جدیدی برای ارتباط با همسرم در پیش گرفتم. من هرگز نمی‌دانستم که اختلافات را به این راحتی می‌توان حل کرد.

در روابط گذشته‌ام، هنگام بروز مشکلات، به سادگی تبدیل به آدم بی‌توجهی می‌شدم؛ چرا که نمی‌دانستم چه عکس‌العملی از خودم نشان دهم. در نتیجه، ازدواج اولم سخت و دردناک بود. امروز بانی با برخوردش به من یاد داد که چطور الگوی رفتاری‌ام را تغییر دهم.

این موضوع به من الهام بخشید تا هفت سال مشغول تحقیقاتی باشم که به شناخت بیشتر و بهتر مردان و زنان کمک می‌کند و حاصل آن را در این کتاب می‌خوانید. وقتی به‌طور عملی و تخصصی متوجه تفاوت‌های زنان و مردان شدم، ناگهان فهمیدم که در زندگی مشترک خود هرگز نباید چنین

درگیری‌هایی پیش بیاید. من و بانی با این آگاهی جدید از تفاوت‌هایمان توانستیم روابطمان را به طرز چشمگیری بهبود ببخشیم و از وجود یکدیگر لذت بیشتری ببریم.

آگاهی ما از تفاوت میان زن و مرد روز به روز بیشتر شد و در نتیجه به شیوه‌های جدیدی برای بهبود همه‌جانبه‌ی روابط زناشویی مان دست یافتیم. اکنون، ما درباره‌ی روابط زناشویی چیزهایی می‌دانیم که والدین مان نمی‌دانستند و طبیعتاً به ما آموزش نداده‌اند.

وقتی مطالعات جدیدم در زمینه‌ی تفاوت میان زنان و مردان را در اختیار کسانی گذاشتم که برای مشاوره‌ی زناشویی به من مراجعه می‌کردند، روابط آن‌ها نیز بهبود یافت و هزاران نفر از کسانی که در سمینارهای آخر هفته‌ی من شرکت می‌کردند، توانستند روابط زناشویی‌شان را متحول سازند. پس از گذشت هفت سال، همچنان زوج‌ها از مزایای موفقیت‌آمیز این شیوه سخن می‌گویند و عکس‌هایی از زوج‌های خوشبخت و فرزندانشان همراه با نامه‌های تشکر و قدردانی به دستم می‌رسند. اگرچه عشق به یکدیگر زندگی آن‌ها را نجات داده است، اما اگر به شناخت عمیقی از جنس مخالف خود دست نمی‌یافتند، حتماً سراز دادگاه‌های خانوادگی درمی‌آوردند.

سوزان و جیم ۹ سال پیش ازدواج کرده‌اند. آن‌ها نیز مثل بسیاری از زوج‌ها زندگی‌شان را با عشق آغاز کردند، اما پس از چند سال وقتی دیدند که روز به روز نسبت به هم ناامیدتر و سردتر می‌شوند، صبرشان تمام شد و تصمیم گرفتند از هم جدا شوند. اما قبل از جدایی، در یکی از سمینارهای هفتگی من درباره‌ی روابط زناشویی شرکت کردند. سوزان گفت: «برای اینکه رابطه‌مون بهتر بشه هر کاری که بگید کردیم، اما ما با هم خیلی متفاوتیم.»

آن‌ها در این سمینار با کمال تعجب فهمیدند که این تفاوت‌ها طبیعی است و باید انتظارش را داشته باشند. آن‌ها از اینکه می‌دیدند سایر زن و شوهرها نیز تجربیاتی مشابه آن‌ها دارند، آسوده‌خاطر شدند و تنها طی دو روز، به درک جدیدی از زن و مرد دست یافتند.

آن‌ها دوباره عاشق هم شدند و روابط زناشویی‌شان به طرز شگفت‌انگیزی متحول شد. دیگر به جدایی فکر نکردند و تصمیم گرفتند بقیه‌ی زندگی‌شان را در کنار هم باشند. جیم گفت: «این چیزهایی که درباره‌ی تفاوت زن و مرد یاد گرفتم، زندگی مو بهم برگردوند. این برای من خیلی ارزشمند. ما دوباره عاشق هم شدیم.»

شش سال بعد، وقتی از من دعوت کردند که برای دیدن آن‌ها به خانه‌ی جدیدشان بروم، هنوز هم عاشق هم بودند و از من تشکر می‌کردند که کمکشان کرده‌ام تا همدیگر را بهتر درک کنند و زندگی زناشویی‌شان پایدار بماند. اگرچه تقریباً همه‌ی مردم قبول دارند که زن و مرد با یکدیگر

متفاوت اند، اما هنوز بسیاری از آن‌ها نمی‌دانند که این تفاوت‌ها چگونه است. در ده سال گذشته کتاب‌های بسیاری منتشر شده است که سعی در تبیین این تفاوت‌ها داشته‌اند. اگرچه پیشرفت‌های ارزشمندی در این زمینه کسب شده است، اما اکثر این کتاب‌ها تنها یک جانبه هستند و متأسفانه بی‌اعتمادی و خشم زن و مرد را نسبت به هم بیشتر می‌کنند و به گونه‌ای از زن یا مرد سخن می‌گویند که گویی قربانی جنس مخالف شده است. در چنین شرایطی لازم بود که راهنمای دقیقی برای شناخت تفاوت‌های طبیعی زن و مرد داشته باشیم.

برای بهتر شدن روابط زنان و مردان باید تفاوت‌هایمان را بشناسیم؛ زیرا چنین شناختی علاوه بر اینکه موجب افزایش عزت‌نفس و شایستگی ما می‌شود، اعتماد متقابل و مسئولیت‌پذیری را در ما برمی‌انگیزد و همکاری و عشق و علاقه‌ی بیشتر را به دنبال دارد. پس از ۲۵۰۰۰ مصاحبه با شرکت‌کنندگان در سمینارهای روابط زناشویی، اکنون می‌توانم به وضوح تفاوت‌های میان زن و مرد را بیان کنم. با شناخت این تفاوت‌ها خواهید دید که چگونه دیوارهای خشم و بی‌اعتمادی فرو می‌ریزد.

درهای قلبتان را با بخشش به روی دیگران بگشایید، به دیگران عشق بورزید و از عشق و حمایت آن‌ها برخوردار شوید. با این آگاهی‌های جدید امیدوارم از توصیه‌های این کتاب نیز فراتر بروید و به راه‌هایی دست یابید که بتوانید با همسران عاشقانه ارتباط برقرار کنید.

تمام اصول این کتاب، مورد بررسی و آزمایش قرار گرفته است. تقریباً بیش از ۹۰ درصد از ۲۵۰۰۰ نفر زوج مصاحبه‌شده با شور و شوق فراوان، این اصول را تأیید کرده‌اند. اگر در هنگام خواندن این کتاب سرتان را به علامت تأیید تکان بدهید و بگویید: «آره، آره، این دقیقاً منم که درباره‌ش حرف می‌زنید» می‌توانم بگویم که قطعاً شما تنها نیستید و شما هم می‌توانید درست مثل دیگران، از دیدگاه‌های مطرح شده در این کتاب بهره‌مند شوید.

کتاب «مردان مریخی، زنان ونوسی» تفاوت‌های میان زنان و مردان را به‌طور مفصل شرح می‌دهد و شیوه‌های جدیدی را برای کاهش تنش و افزایش عشق در روابط زناشویی در اختیار شما قرار می‌دهد. سپس توصیه‌هایی عملی برای کاهش خشم و دل‌سردی و افزایش شادی و صمیمیت ارائه می‌دهد. روابط زناشویی نباید با درگیری همراه باشد. تنش، عصبانیت یا درگیری تنها زمانی به وجود می‌آید که ما همدیگر را درک نکنیم. بسیاری از مردم در روابط زناشویی خود دچار ناامیدی می‌شوند. آن‌ها عاشق همسر خود هستند، اما وقتی دچار تنش و درگیری شوند، نمی‌دانند چه کار کنند و چگونه روابط خود را بهبود ببخشند. با مطالعه‌ی این کتاب درمی‌یابید که زن‌ها و مرد‌ها تا چه اندازه با هم متفاوت‌اند و با شیوه‌های جدیدی که یاد می‌گیرید می‌توانید به شکل موفقیت‌آمیزی

با همسران ارتباط برقرار کنید، به سخنانش گوش کنید، او را مورد حمایت قرار دهید و عشقی را که شایسته‌ی آن هستید به دست آورید. بعد از خواندن این کتاب برایتان تعجب‌آور است که کسی بدون این کتاب بتواند روابط موفقیت‌آمیزی داشته باشد.

«مردان مریخی، زنان ونوسی» یک کتاب راهنمای روابط زناشویی عاشقانه است که در دهه‌ی ۱۹۹۰ منتشر و مشهور شد. این کتاب تفاوت زن‌ها و مرد‌ها را در تمام امور زندگی نشان می‌دهد. زن و مرد نه تنها به شکلی متفاوت با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند، بلکه تفکر، احساس، ادراک، واکنش، عشق، نیاز و قدردانی آن‌ها نیز با هم متفاوت است. گویی زن و مرد از دو سیاره‌ی جدا آمده‌اند که متفاوت صحبت می‌کنند، زبانشان متفاوت است و به تغذیه‌ی متفاوتی نیاز دارند.

با درک بیشتر و بیشتر تفاوت‌های موجود میان زن و مرد، می‌توانیم ناراحتی‌هایی را که در برخورد با یکدیگر داریم، از میان برداریم و همسرمان را بهتر درک کنیم. در نتیجه؛ در مدت کوتاهی سوءتفاهم‌هایی که در گذشته با همسرمان داشته‌ایم از بین می‌رود و یا اصلاً به وجود نمی‌آید. همچنین، وقتی بدانید که شریک زندگی‌تان آنقدر با شما متفاوت است که گویی از سیاره‌ی دیگری آمده است، توقعات نابه‌جایان نیز به راحتی از بین می‌روند و به جای مقاومت در مقابل این تفاوت‌ها و یا سعی در تغییر آن‌ها می‌توانید در کمال آرامش با این تفاوت‌ها کنار بیایید.

مهم‌تر از همه، با مطالعه‌ی این کتاب، شیوه‌های سودمندی برای حل مشکلات ناشی از این تفاوت‌ها یاد می‌گیرید. این کتاب تنها به تجزیه و تحلیل نظری تفاوت‌های روان‌شناسانه‌ی میان زن و مرد نمی‌پردازد؛ بلکه یک راهنمای عملی است تا بتوانید روابط زناشویی عاشقانه‌ای با همسران داشته باشید. حقیقت این اصول، امری بدیهی است و تجربه و عقل سلیم شما نیز آن را تأیید می‌کند. نمونه‌های متعددی از آنچه شما تاکنون با حس ششم خود می‌فهمیده‌اید، خیلی ساده بازگو می‌کند. تصدیق این حس‌ها به شما کمک می‌کند تا در روابط زناشویی‌تان همان‌گونه باشید که هستید.

اغلب مرد‌ها در پاسخ به چنین دیدگاه‌هایی می‌گویند: «این دقیقاً منم. نکنه منو زیر نظر داشتید؟ انگار که دیگه هیچ مشکلی ندارم.»

اغلب خانم‌ها نیز می‌گویند: «بالآخره شوهرم به حرفام گوش می‌ده و دیگه مجبور نیستم حرفامو بهش ثابت کنم. واقعاً از شما ممنونم که واقعیت رو به من و شوهرم نشون دادید.»

این تنها گوشه‌ای از هزاران اظهارنظر الهام‌بخش زنان و مردان پس از این است که می‌پذیرند گویی به دو سیاره‌ی متفاوت تعلق دارند؛ مردان مریخی و زنان ونوسی‌اند. نتایج این برنامه‌ی جدید برای درک جنس مخالف، نه تنها بسیار آنی و شگفت‌انگیز است، بلکه بسیار ماندگار است.

مطمئناً ممکن است بعضی وقت‌ها راه ایجاد روابط زناشویی عاشقانه ناهموار باشد. در واقع، مشکلات اجتناب‌ناپذیر هستند، اما خود این مشکلات و موانع می‌تواند منشأ ناراحتی و طرد طرف مقابل باشد یا برعکس، فرصتی برای صمیمیت بیشتر و افزایش عشق، توجه و اعتماد زوجها به یکدیگر باشد. دیدگاه‌های این کتاب یک «راه‌حل فوری» برای حل تمام مشکلات نیست، ولی روش‌های جدیدی ارائه می‌دهد که از طریق آن‌ها، روابط زناشویی‌تان به طرز موفقیت‌آمیزی می‌تواند شما را در حل مشکلاتی که در زندگی به وجود می‌آید، کمک کند. با این آگاهی، ابزاری در دست دارید که برای دستیابی به عشقی که شایستگی آن را دارید لازم است و عشق و توجهی را نثار همسران می‌کنید که شایستگی آن را دارد.

من در این کتاب درباره‌ی زن و مرد، نتیجه‌گیری کرده‌ام. به احتمال زیاد، بعضی نظرات این کتاب را واقعی‌تر از بقیه می‌دانید؛ به هر حال، ما افرادی منحصر به فرد با تجربه‌هایی مخصوص به خود هستیم. گاهی اوقات، افراد یا زوج‌هایی که در سمینارهای من شرکت می‌کنند اظهار می‌کنند که با مثال‌هایی که درباره‌ی زن و مرد ارائه می‌دهم هم خوانی دارند، اما برخی دیگر برعکس هستند؛ به طوری که مردی، توصیف‌های من از زنان را با خود منطبق می‌بیند و زنی، توصیف‌های من از مردان را در خود درست می‌داند؛ حالتی است که من آن را «نقش معکوس» می‌نامم.

اگر احساس می‌کنید که دارید نقش معکوس را تجربه می‌کنید، به شما اطمینان می‌دهم که هیچ مشکلی نیست. پیشنهاد می‌کنم اگر با بعضی از مطالب این کتاب نمی‌توانید ارتباط برقرار کنید آن را نادیده بگیرید (به سراغ مطلبی بروید که می‌توانید با آن ارتباط برقرار کنید) یا به عمق وجود خود نگاه کنید. بسیاری از مردان صفات مردانه را از خود دور می‌کنند تا دوست داشتنی‌تر شوند و بیشتر مورد توجه قرار گیرند. به همین ترتیب، بسیاری از زنان نیز ویژگی‌های زنانه‌شان را نادیده می‌گیرند تا برای امرار معاش کار کنند و در نتیجه صفات مردانه پیدا می‌کنند. اگر چنین است، با به کارگرفتن توصیه‌ها و روش‌های موجود در این کتاب، رابطه‌ی زناشویی‌تان را نه تنها عاشقانه‌تر، بلکه ویژگی‌های مردانه یا زنانه‌تان را بیش از پیش در حالت تعادل نگه دارید.

در این کتاب، من مستقیم به سراغ این پرسش نرفته‌ام: «چرا زن و مرد با هم متفاوت‌اند؟» این سؤال آنقدر پیچیده است که پاسخ‌های گوناگونی می‌توان به آن داد؛ از تفاوت‌های زیست‌شناختی، تأثیرات والدین، تحصیلات، چندمین فرزند خانواده بودن گرفته تا ذکر شرایط فرهنگی تحت تأثیر جامعه، رسانه‌های گروهی و تاریخ و...

اگرچه فواید به کارگیری روش‌های این کتاب فوراً مشخص می‌شود، اما این کتاب را نباید

جایگزین روان‌درمانی و مشاوره برای رفع مشکلات زناشویی و یا رفع مشکلات خانواده‌های ناسازگار دانست. حتی افراد سالم نیز ممکن است در زمان بروز اختلاف به روان‌درمانی یا مشاوره نیاز داشته باشند. من به تغییرات مؤثر و تدریجی روان‌درمانی، مشاوره‌ی روابط زناشویی و گروه‌های بهبود روابط در دوازده مرحله به شدت اعتقاد دارم.

تا به حال، بارها شنیده‌ام که افراد می‌گویند: «مطالعه‌ی این کتاب و درک جدیدی از روابط زناشویی، برای آن‌ها سودمندتر از سال‌ها روان‌درمانی بوده است. با این حال، من معتقدم که همین روان‌درمانی‌های چند ساله یا مشاوره‌های خانواده‌زمینه را به گونه‌ای برای آن‌ها فراهم نموده که بتوانند با موفقیت شیوه‌های مطرح شده در این کتاب را در زندگی زناشویی خود به کار بگیرند.

اگر در گذشته روابط زناشویی ناموفق و ناخوشایندی داشته‌ایم، حتی پس از سال‌ها روان‌درمانی یا شرکت در جلسات گروه‌های بهبود روابط، هنوز به تصویر روشنی از روابط زناشویی صحیح نیازمندیم. این کتاب چنین تصویری را ایجاد می‌کند. از طرف دیگر، اگر در گذشته روابط عاشقانه و رضایت‌بخشی داشته‌ایم، با گذشت زمان، هنوز هم به شیوه‌های جدیدی برای روابط زناشویی مان نیاز داریم. در واقع، یادگیری شیوه‌های جدید و صحیح ارتباط، ضروری است.

من معتقدم که همه می‌توانند از دیدگاه‌های مطرح شده در این کتاب بهره‌مند شوند. تنها نظر منفی که از شرکت‌کنندگان در سمینارهایم می‌شنوم و در نامه‌هایی که به دستم می‌رسد می‌خوانم این است که «کاش قبلاً کسی اینارو به من گفته بود!»

هیچ وقت برای افزایش عشق و محبت در زندگی دیر نیست. تنها باید یک راه جدید یاد بگیرید. اگر مشغول روان‌درمانی هستید یا نیستید، اگر خواهان روابط زناشویی رضایت‌بخشی با همسر خود هستید، بدانید که این کتاب برای شما نوشته شده است.

برای من بسیار خوشحال‌کننده است که کتاب «مردان مریخی، زنان ونوسی» را در اختیار شما قرار می‌دهم. امیدوارم با خواندن این کتاب دانش و عشق شما بیشتر شود و آمار طلاق کاهش و ازدواج‌های موفق افزایش یابد. فرزندان ما شایستگی زندگی بهتری را دارند.

جان‌گری

۱۵ نوامبر ۱۹۹۱

شهر میل‌ولی در ایالت کالیفرنیا

فصل اول: مردان مریخی، زنان ونوسی

فرض کنید که مردان متعلق به سیاره‌ی مریخ و زنان متعلق به سیاره‌ی ونوس هستند. سال‌ها پیش روزی مریخی‌ها با تلسکوپ‌هایشان در حال نگاه کردن به دیگر سیارات بودند و ناگهان ونوسی‌ها را کشف کردند. با دیدن ونوسی‌ها احساساتی در آن‌ها بیدار شد که تا قبل از آن در خود سراغ نداشتند. مریخی‌ها شیفته‌ی ونوسی‌ها شدند و بی‌درنگ سفینه‌ی فضایی اختراع کردند و به ونوس رفتند. ونوسی‌ها نیز با آغوش باز از مریخی‌ها استقبال کردند. آن‌ها به طور غریزی می‌دانستند که چنین روزی فرا می‌رسد. قلب ونوسی‌ها جایگاه عشقی شد که قبلاً هرگز آن را احساس نکرده بودند.

عشق میان ونوسی‌ها و مریخی‌ها تعجب برانگیز بود و از اینکه در کنار هم بودند و در انجام کارهایشان با یکدیگر مشارکت می‌کردند، بسیار خرسند بودند. اگرچه آن‌ها اهل دو سیاره و دو جهان متفاوت بودند، اما از تفاوت‌های موجود بین خود لذت می‌بردند. ماه‌ها تلاش کردند تا یکدیگر را بشناسند و نیازها، تمایلات و الگوهای رفتاری متفاوت یکدیگر را کشف کنند.

آن‌ها سال‌ها با عشق و سازگاری در کنار هم زندگی کردند و سپس تصمیم گرفتند به سیاره‌ی زمین سفر کنند. در ابتدا همه چیز عالی و هیجان‌انگیز بود، اما جو زمین بر آن‌ها تأثیر گذاشت و یک روز صبح که از خواب بیدار شدند، دیدند که دچار فراموشی عجیبی شده‌اند؛ اما این فراموشی انتخابی بود.

هم مریخی‌ها و هم ونوسی‌ها فراموش کردند که متعلق به دو سیاره‌ی متفاوت‌اند و با هم تفاوت دارند. یک روز صبح، همه‌ی آنچه را که درباره‌ی تفاوت‌های یکدیگر یاد گرفته بودند از ذهنشان پاک شد و از آن روز به بعد کشمکش بین زنان و مردان شروع شد.

یادآوری تفاوت‌ها

زن و مرد بدون اطلاع از اینکه باید با هم متفاوت باشند، در مقابل یکدیگر می‌ایستند. ما اغلب از دست همسرمان ناراحت و عصبانی می‌شویم؛ چرا که این حقیقت مهم را از یاد برده‌ایم. انتظار داریم که جنس مخالف بیشتر شبیه ما باشد و دوست داریم که «چیزی را بخواهند که ما می‌خواهیم و احساساتشان مثل ما باشد. ما به اشتباه فکر می‌کنیم که اگر همسرمان ما را دوست دارد، پس باید رفتار و عکس‌العمل‌هایش نسبت به ما درست همان طوری باشد که وقتی ما کسی را دوست داریم از خود بروز می‌دهیم. این نوع نگرش باعث می‌شود ما نسبت به یکدیگر دلسرد و ناامید شویم و نتوانیم درباره‌ی تفاوت‌های مان با عشق و علاقه صحبت کنیم.

مردها به اشتباه انتظار دارند که زن‌ها مانند آن‌ها فکر کنند، مثل آن‌ها ارتباط برقرار کنند و واکنش‌هایشان مثل آن‌ها باشد. به همین ترتیب زن‌ها نیز به اشتباه توقع دارند که مردها مثل آن‌ها احساس کنند، ارتباط برقرار نمایند و از خود واکنش نشان دهند. مثل اینکه فراموش کرده‌ایم زن و مرد باید با هم متفاوت باشند؛ در نتیجه‌ی چنین طرز فکری، روابطمان پر از اختلاف نظر و درگیری می‌شود.

بی‌تردید، شناخت این تفاوت‌ها و توجه به آن‌ها موجب می‌شود که با همسران روابط بهتری داشته باشید. زمانی که دو جنس مخالف روبه‌روی هم قرار می‌گیرند، با شناخت و احترام‌گذاشتن به این تفاوت‌ها، از شدت اختلافات کم می‌شود. وقتی به یاد داشته باشید که مردها اهل مریخ و زن‌ها اهل ونوس هستند، دیگر جای ابهامی باقی نمی‌ماند.

مروری بر تفاوت‌ها

در این کتاب، به‌طور مفصل درباره‌ی تفاوت‌های موجود میان زن و مرد بحث می‌کنیم. با خواندن هر فصل شما به بینش جدید و کارآمدی دست می‌یابید. در اینجا به تفاوت‌های عمده اشاره می‌کنیم و در فصل‌های بعد به توضیح کامل آن‌ها خواهیم پرداخت.

در فصل دوم کتاب متوجه می‌شویم که معیارهای زن و مرد تا چه اندازه از نظر ذاتی با هم تفاوت دارند و تلاش می‌کنیم تا دو اشتباه بزرگی که زنان و مردان در برخورد با یکدیگر مرتکب می‌شوند را بررسی کنیم. مردها با جواب‌هایشان احساسات زنان را جریحه‌دار می‌کنند و این در حالی است که زن‌ها هم توصیه‌ها و راهنمایی‌های نامناسبی می‌کنند. با شناخت زمینه‌های مریخی و ونوسی خود به وضوح می‌توانیم درک کنیم که چرا زن و مرد به‌طور ناخودآگاه مرتکب چنین اشتباهاتی می‌شوند. با

در نظر گرفتن این تفاوت‌ها می‌توانیم اشتباهات خود را اصلاح کنیم و به شیوه‌های بهتری با یکدیگر ارتباط برقرار کنیم.

در فصل سوم بررسی می‌کنیم که زن و مرد به چه شیوه‌هایی با فشارهای روحی خود کنار می‌آیند. وقتی مریخی‌ها از چیزی ناراحت می‌شوند، مایل‌اند که در خلوت و سکوت به آن فکر کنند، اما ونوسی‌ها به طور غریزی نیاز دارند درباره‌ی چیزی که آزارشان می‌دهد حرف بزنند. در این فصل با شیوه‌های جدیدی آشنا می‌شوید که می‌توانید هنگام بروز چنین درگیری‌هایی به کار بگیرید.

در فصل چهارم به بررسی این موضوع می‌پردازیم که چگونه در جنس مخالف خود انگیزه ایجاد کنیم. مردها هنگامی انگیزه پیدا می‌کنند که احساس کنند به آن‌ها نیاز دارند؛ درحالی‌که زن‌ها وقتی انگیزه پیدا می‌کنند که مورد مهر و محبت قرار بگیرند. در این فصل به سه مرحله‌ای می‌پردازیم که روابط زناشویی را بهبود می‌بخشند و بررسی می‌کنیم که چگونه می‌توانیم به بزرگ‌ترین اختلاف‌هایمان غلبه کنیم: مردها باید عشق خود را به همسرشان ابراز کنند و در مقابل، زن‌ها نیز باید پذیرای این عشق باشند.

در فصل پنجم متوجه می‌شویم که زنان و مردان به این دلیل یکدیگر را درست درک نمی‌کنند که به دو زبان متفاوت سخن می‌گویند؛ به همین دلیل، به یک فرهنگ وازگان مریخی - ونوسی نیاز داریم تا عبارت‌هایی را که معمولاً موجب سوء تفاهم می‌شوند را ترجمه کنیم. در این فصل خواهید دید که چگونه زنان و مردان به دلایل متفاوتی صحبت یا سکوت را برمی‌گزینند. همچنین، زن‌ها یاد می‌گیرند که وقتی همسرشان سکوت می‌کند چه کار بکنند و مردها نیز یاد می‌گیرند چطور بدون اینکه ناراحت شوند به حرف‌های همسرشان بهتر گوش دهند.

در فصل ششم یاد می‌گیریم که زنان و مردان نیازهای متفاوتی برای صمیمی شدن دارند. یک مرد به همسرش نزدیک و سپس به طرز اجتناب‌ناپذیری از او دور می‌شود. اما زن‌ها یاد می‌گیرند که با حمایت از رفتار شوهرشان به سمت آن‌ها کشیده شوند. علاوه بر این، آن‌ها متوجه می‌شوند که بهترین زمان برای گفت‌وگوی صمیمانه با همسرشان چه موقعی است.

در فصل هفتم رفتارهای عاشقانه‌ی زن را که در موج موزونی از احساسات بالا و پایین می‌شوند، بررسی می‌کنیم و مردان یاد می‌گیرند که این تغییر ناگهانی احساسات را که گاهی زنان از خود نشان می‌دهند، چگونه تعبیر کنند. همچنین، مردان درمی‌یابند که چه موقع بیش از هر وقت دیگری به آن‌ها نیاز است و در چنین مواقعی چگونه می‌توانند به طرز ماهرانه‌ای بدون اینکه خودشان را نادیده بگیرند، از همسرشان حمایت کنند.

در فصل هشتم درمی‌یابیم که زنان و مردان به گونه‌ای که خودشان نیاز دارند به هم عشق می‌ورزند؛ نه به گونه‌ای که همسرشان نیاز دارد. در واقع، مردها بیشتر عشقی را می‌خواهند که قابل اعتماد، پذیرفتنی و تحسین‌برانگیز باشد و در مقابل، زن‌ها بیشتر خواهان عشقی هستند که با توجه، درک و احترام همراه باشد. در ادامه‌ی این فصل، شش تا از مرسوم‌ترین کارهایی را بررسی می‌کنیم که با انجام آن‌ها ممکن است ندانسته آتش عشق شریک زندگی‌تان را خاموش کنید.

در فصل نهم یاد می‌گیریم که چگونه از بحث و درگیری‌های ناراحت‌کننده دوری کنیم. مردان یاد می‌گیرند که رفتار حق‌به‌جانب آن‌ها ممکن است احساسات زنان را جریحه‌دار کند و زن‌ها می‌آموزند که چگونه وقتی ندانسته به جای مخالفت فقط نکوهش می‌کنند، مردها را در حالت تدافعی قرار می‌دهند. همچنین، در این فصل ساختار یک مشاخره را همراه با توصیه‌های عملی برای برقراری یک ارتباط همدلانه بررسی می‌کنیم.

در فصل دهم نشان می‌دهیم که چگونه زنان و مردان به‌طور متفاوت امتیازاتی را برای خود در نظر می‌گیرند. مردها می‌آموزند با عشق و محبت هر هدیه‌ای بدون در نظر گرفتن اندازه، برای ونوسی‌ها ارزش دارد و این یک امتیاز برای مریخی‌ها محسوب می‌شود و به جای اینکه وقت خود را صرف یک هدیه‌ی بزرگ کنند، متوجه می‌شوند که جملات کوتاه عاشقانه ارزشمندتر از هدیه‌ی گران‌بها است. به‌طور خلاصه، در این فصل به ۱۰۱ راه برای کسب امتیاز از سوی زنان اشاره می‌کنیم. زنان نیز می‌آموزند تا با برآورده کردن خواسته‌های همسرشان، نیرویشان را به گونه‌ای صرف کنند که امتیاز بیشتری به دست آورند.

در فصل یازدهم یاد می‌گیرید که در شرایط دشوار چگونه با یکدیگر ارتباط برقرار کنید. در این قسمت درباره‌ی شیوه‌های مختلفی که زن و مرد احساسات‌شان را از یکدیگر پنهان می‌کنند و اهمیت تبادل این احساسات بحث می‌کنیم. تکنیک نام‌نگاری عاشقانه را به عنوان راهی به شما پیشنهاد می‌کنیم که می‌توانید احساسات منفی‌تان را نیز به همسران نشان دهید و عشق و محبت و گذشت بیشتری را نسبت به هم کسب کنید.

در فصل دوازدهم متوجه می‌شوید که به چه دلیل ونوسی‌ها به سختی از مریخی‌ها درخواست حمایت می‌کنند و مریخی‌ها در برابر این درخواست ونوسی‌ها مقاومت می‌نمایند. همچنین، یاد می‌گیرید که چگونه عباراتی مانند «می‌شه؟» یا «می‌تونی؟» برای مردها ناخوشایند هستند و می‌توانید از چه جملاتی به جای آن‌ها استفاده کنید. علاوه بر این‌ها، زنان راز تشویق یک مرد برای اینکه بیشتر تلاش بکند را یاد می‌گیرند و متوجه می‌شوند که صریح بودن و استفاده از کلمات مناسب چه

قدرتی به همراه دارد.

در فصل سیزدهم با چهار فصل عشق و عاشقی آشنا می‌شوید. دورنمای واقع‌گرایانه‌ای از چگونگی تغییرات و افزایش عشق به شما کمک می‌کند تا بر موانع غیرقابل اجتنابی که در هر رابطه‌ای ممکن است به وجود آید، غلبه کنید. همچنین، یاد می‌گیرید که چگونه گذشته‌ی شما و همسران می‌تواند بر روابط کنونی شما تأثیر بگذارد و برای حفظ جادوی عشق به بینش‌های مهم دیگری نیز دست می‌یابید.

در هر فصل از کتاب مردان مریخی، زنان ونوسی با رمزهای جدیدی برای ایجاد عشق و روابطی پایدار آشنا می‌شوید و هر کشف جدید، توانایی شما را برای داشتن روابط بهتر افزایش می‌دهد.

حُسن نیت کافی نیست

عاشق شدن همیشه جادویی و شگفت‌انگیز است. گویی که عشق جاودان است و تا ابد پایدار می‌ماند. ما به سادگی فکر می‌کنیم که دچار مشکلاتی که والدینمان داشتند، نمی‌شویم و عشق ما جاودان خواهد ماند. همچنین، خرسندیم که به آرزوی خود رسیده‌ایم و برای ما مقدر شده که همیشه با خوشبختی زندگی کنیم.

اما به محض اینکه دوره‌ی عشق و عاشقی تمام می‌شود و زندگی روزمره جای آن را می‌گیرد، مردها انتظار دارند که زن‌ها مانند آن‌ها فکر کنند و از خودشان واکنش نشان دهند؛ زنان نیز توقع دارند که مردان احساس و رفتاری مشابه آن‌ها داشته باشند. ما بدون آگاهی کامل از تفاوت‌های زن و مرد برای درک یکدیگر و احترام گذاشتن به هم وقت نمی‌گذاریم؛ به همین دلیل، پرتوقع، زودرنج و کم‌طاقت می‌شویم.

با وجود بهترین و بیشترین نیت‌های عاشقانه، عشق کم‌رنگ و کم‌رنگ‌تر می‌شود، گرفتاری‌ها جای آن را می‌گیرد، ناراحتی پیش می‌آید، رابطه‌مان خراب می‌شود، بی‌اعتمادی زیاد می‌شود، ناامید و طرد می‌شویم و جادوی عشق می‌میرد! در چنین شرایطی، با لحن سرزنش‌آمیز از خود می‌پرسیم:

چطوری این اتفاق افتاد؟!

چرا این اتفاق باید برای من بیفته؟!

در پاسخ به چنین پرسش‌هایی، ذهن خلاق ما الگوهای فلسفی و روان‌شناسی پیچیده و بی‌نظیری را به وجود آورده است؛ اما با این حال، هنوز از الگوهای قدیمی استفاده می‌کنیم. عشق می‌میرد و این اتفاق تقریباً برای همه رخ می‌دهد.

هر روز میلیون‌ها نفر در جستجوی شریکی برای زندگی هستند تا این احساس خاص عاشقانه را تجربه کنند. هر سال میلیون‌ها زن و شوهر با عشق و علاقه پیوند خود را آغاز می‌کنند ولی به طور غم‌انگیزی از هم جدا می‌شوند؛ چرا که عشق و محبت در آن‌ها کم‌رنگ شده است. در حقیقت، تنها ۵۰ درصد توانسته‌اند تداوم عشق را حفظ نمایند و ۵۰ درصد از زندگی مشترکشان راضی نیستند که از سر وفاداری، اجبار یا ترس از شروع یک زندگی دوباره در کنار هم باقی می‌مانند.

در واقع، عده‌ی محدودی می‌توانند با عشق پیش بروند. وقتی که زن و مرد بتوانند تفاوت‌های یکدیگر را بپذیرند و آن‌ها را محترم بشمارند، عشق فرصت شکوفایی پیدا می‌کند.

با درک تفاوت‌های پنهان جنس مخالف می‌توانیم عشقی را که در قلب‌هایمان خانه کرده نثار یکدیگر کنیم. با اثبات و پذیرش تفاوت‌های موجود، می‌توانیم به راه‌حل‌های سازنده‌ای دست یابیم و با موفقیت به خواسته‌هایمان برسیم. مهم‌تر از همه، یاد می‌گیریم چگونه بهترین عشق را نثار کسانی کنیم که دوستشان داریم.

این عشق جادویی و شگفت‌انگیز زمانی دوام می‌آورد که تفاوت‌هایمان را بشناسیم و در هر لحظه آن‌ها را به یاد داشته باشیم.

فصل دوم:

مرد همه فن حریف

و کمیته‌ی بهبود و اصلاح خانواده

بیشترین گله‌ای که زن‌ها از مردها دارند این است که شنونده‌ی خوبی نیستند. یک مرد یا اصلاً به حرف‌های همسرش گوش نمی‌دهد یا فقط چند لحظه به او گوش می‌دهد، اما سپس به دنبال این است که علت ناراحتی همسرش چیست؛ بنابراین، دست به کار می‌شود و راه‌حلی را ارائه می‌دهد تا همسرش احساس بهتری پیدا کند. اما وقتی می‌بیند که همسرش از این تلاش عاشقانه‌ی او تشکر نمی‌کند، متعجب می‌شود و بدون توجه به اینکه همسرش چند بار به او گوشزد کرده که به حرف‌هایش گوش نمی‌دهد، به رفتارش ادامه می‌دهد. در واقع، زن به همدردی نیاز دارد، اما مرد فکر می‌کند که او به دنبال راه‌حل می‌گردد.

در مقابل، بیشترین گله‌ای که مردان از زنان دارند این است که زن‌ها همیشه سعی دارند آن‌ها را تغییر دهند. وقتی که یک زن همسرش را دوست دارد خودش را موظف می‌داند که به پیشرفت او کمک کند و تلاش می‌کند او را در انجام بهتر کارهایش کمک کند. زن کمیته‌ی بهبود و اصلاح خانواده و کانون اصلی توجه مرد است. برای مرد اهمیت ندارد که تا چه اندازه در برابر کمک همسرش از خود مقاومت نشان دهد؛ ولی زن خیلی جدی در همه حال به دنبال فرصتی است تا به شوهرش کمک کند یا به او راه‌چاره نشان دهد. زن‌ها فکر می‌کنند که با این کار از همسرشان حمایت می‌کنند؛ در صورتی که مرد در چنین موقعیتی احساس می‌کند که تحت کنترل قرار گرفته است. در واقع، تنها چیزی که یک مرد می‌خواهد این است که مورد تأیید همسرش قرار بگیرد.

این دو مشکل را در نهایت با درک اینکه چرا مردها راه‌حل ارائه می‌دهند و چرا زن‌ها به دنبال بهبود هستند، می‌توان حل کرد. وانمود کنید که به گذشته برگشته‌ایم، جایی که با مشاهده حیات در