

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مردان مریخی،

زنان و نویسی

نوشته: جان گری

مترجم: زهره افتخاری

Gray, John

گری، جان، ۱۹۵۱ -

مردان مریخی، زنان ونوسی / نویسنده جان گری؛

مترجم زهره افتخاری. - تهران: حسام شیرمحمدی، ۱۳۸۲.

ISBN 964-94950-0-2

۴۰۰ ص.

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیپا.

عنوان اصلی: Men are from mars, women are from venus.

این کتاب با عناوین مختلف، با مترجمان و ناشران متفاوت در

سالهای مختلف منتشر شده است.

۱. زناشویی. ۲. زناشویی -- روابط. ۳. روابط بین اشخاص.

الف. افتخاری، زهره، ۱۳۵۴ - ، مترجم. ب. عنوان.

۶۴۶/۷۸

م ۴ گ/۷۳۴ HQ۷۳۴

ت ۱۳۸۲

م ۸۲-۱۶۹۹۳

کتابخانه ملی ایران



مردان مریخی، زنان ونوسی

نویسنده: جان گری

مترجم: زهره افتخاری

ویراستار: حسین میرزایی

ناشر: حسام شیرمحمدی

نوبت چاپ: اول ۱۳۸۲، شمارگان: ۵۰۰۰ جلد

ناظر چاپ: محسن میرزایی

قیمت: ۲۱۰۰ تومان

مرکز پخش: تهران، پخش کتاب سلسله ۶۹۶۸۸۸۵

اصفهان، فولادشهر، مجتمع ولیعصر (عج)، شماره ۳۸، پیک فرهنگ

شابک: ۹۶۴-۹۴۹۵۰-۰-۲

فهرست مطالب

مقدمه:	۵
فصل ۱: مردان مریخی، زنان ونوسی	۱۵
فصل ۲: آقای عقل کل و کمیته اصلاح خانواده	۲۳
فصل ۳: وقتی مردان در لاک خود فرو می‌روند و زنان حرف می‌زنند	۴۲
فصل ۴: چگونه به همسر خود انگیزه بدهیم	۵۹
فصل ۵: حرف زدن به زبانهای متفاوت	۸۳
فصل ۶: مردان شبیه کش هستند	۱۲۷
فصل ۷: زنان شبیه امواج هستند	۱۵۵
فصل ۸: کشف نیازهای احساسی متفاوت	۱۸۲
فصل ۹: چگونه از بحث و مشاجره جلوگیری کنیم؟	۲۰۶
فصل ۱۰: ارزیابی ارزشهای برای همسر	۲۴۰
فصل ۱۱: احساسات ناخوشایند خود را چگونه مطرح کنیم	۲۷۹
فصل ۱۲: درخواست حمایت	۳۲۷
فصل ۱۳: راز ماندگاری عشق	۳۶۳

www.ketab.ir

مقدمه:

یک هفته پس از به دنیا آمدن دخترمان لورن، من و همسرم بونی، شدیداً خسته شده بودیم. هر شب لورن ما را از خواب بیدار می‌کرد. بونی در اثر زایمان، درد داشت و از داروهای مسکن استفاده می‌کرد. او به سختی راه می‌رفت. پس از پنج روز که من به خاطر کمک به همسرم در خانه مانده بودم، تصمیم گرفتم به سرکارم بروم. به نظر می‌رسید که حال همسرم بهتر شده است.

پس از اینکه خانه را ترک کردم، او به یاد آورد که قرص مسکن می‌خواهد و به جای اینکه به من تلفن بزند، از یکی از برادرانم که بیشتر به خرید می‌رفت، خواست که برایش قرص تهیه کند. برادرم هم فراموش کرد قرص را بگیرد. در نتیجه، بونی تمام روز را درد کشید، درست مثل اینکه دوباره می‌خواهد وضع حمل کند.

به هر حال همسرم روز بسیار سختی را سپری کرده بود و وقتی که من به خانه برگشتم، او بسیار ناراحت بود. من دلیل ناراحتی او را نفهمیدم و اشتباهاً فکر کردم که او مرا مقصر می‌داند. او گفت: «من تمام روز را درد کشیدم... احتیاج به مسکن داشتم. درمانده شده بودم و هیچکس به فکر من نبود.»

من با حالت تدافعی گفتم: «چرا به من زنگ نزدی؟» او گفت: «به برادرت گفتم، اما او فراموش کرد! من تمام روز منتظر بودم که او برگردد و برایم قرص بیاورد. به نظر تو باید چه کار می‌کردم؟ من به زحمت راه می‌رفتم. کمی هم به من حق بده!»

در این موقع من از کوره در رفتم، آنروز خیلی عصبی بودم و از اینکه او مرا سرزنش می‌کرد، ناراحت بودم، در حالی که من حتی از درد او هم اطلاعی نداشتم. پس از مدتی که با هم جر و بحث کردیم، خسته و عصبی شدم، به

اندازه کافی حرف شنیده بودم. هر دو به انتهای خط رسیده بودیم. در این لحظه موضوعی پیش آمد که زندگی مرا تغییر داد.

بونی گفت: «صبر کن، خواهش می‌کنم مرا ترک نکن. من الان بیش از هر زمان دیگری به تو احتیاج دارم. من درد دارم و چند روز اخیر، استراحت نکرده‌ام. لطفاً به من گوش کن.»

من برای لحظه‌ای تأمل کردم و به حرفهای او گوش دادم.

او گفت: «جان گری، تو دوست خوش‌خلق و خوب من هستی! من تا موقعی که بونی دوست‌داشتنی و عاشق تو هستم، تو اینجا می‌مانی، اما به محض اینکه من بی‌حوصله باشم، فوراً اینجا را ترک می‌کنی.»

سپس ساکت شد و شروع به گریه کرد. لحن صدایش تغییر کرد و گفت: «من الان درد دارم. دیگر مثل سابق سالم نیستم و نمی‌توانم به تو برسم، در حال حاضر من بیشتر به تو احتیاج دارم. خواهش می‌کنم برگرد و پیش من بمان. تو حرفی برای گفتن نداری. من به محبت تو احتیاج دارم. خواهش می‌کنم نرو.»

من برگشتم و ساکت کنار او نشستم. او سرش را بر روی شانه من گذاشت و شروع به گریه کرد. پس از چند دقیقه، او از من به خاطر اینکه ترکش نکرده بودم، تشکر کرد و به من گفت که نیاز به محبتم دارد.

من در آن لحظه تازه به معنی واقعی عشق، عشق مطلق و بی‌چون و چرا پی بردم. من همیشه فکر می‌کردم که خودم عاشق‌پیشه هستم. اما حق با همسرم بود. من رفیق روزهای خوشی او بودم. تا وقتی که او زیبا و سر حال بود، به او عشق می‌ورزیدم اما وقتی ناراحت یا عصبانی بود، احساس می‌کردم مقصرم و سپس جر و بحث می‌کردم و یا اینکه از او فاصله می‌گرفتم.

آن روز، برای اولین بار، من در آن شرایط او را تنها نگذاشتم. من ماندم و او احساس خوبی داشت. وقتی او واقعاً به من احتیاج داشت، در ابراز علاقه به او و از خودگذشتگی موفق شدم. این احساس درست مانند عشق واقعی بود،

توجه کردن به شخص دیگر. آن لحظه بود که به عشقمان ایمان آوردم. زمانی که همسرم به آن احتیاج داشت، این احساس در من بوجود آمده بود. من از اینکه چطور به این راحتی از همسرم حمایت کرده بودم، تعجب کردم.

اما چطور این اتفاق رخ داده بود؟ درست وقتی همسرم به من احتیاج داشت، من بیرون رفته و او را تنها گذاشته بودم. یک زن از روی غریزه درک می‌کرد که بونی به چه چیز احتیاج داشته، اما من به عنوان یک مرد، متوجه نشدم که نوازش کردن و گوش دادن به حرفهای او، چقدر در نظر همسرم مهم و باارزش است. من با شناخت این تفاوتها، روش جدیدی را در رابطه با همسرم یاد گرفتم. هرگز نمی‌توانستم باور کنم که بتوانیم به این راحتی، اختلافاتمان را حل کنیم.

در ازدواج اولم، من در شرایط سخت، غیرمنصفانه و متفاوت رفتار می‌کردم، زیرا من واقعاً نمی‌دانستم که باید چه کار کنم و چه رفتاری داشته باشم. در نتیجه، ازدواج اول من بسیار دردناک و مشکل‌ساز شده بود. این حادثه برای من روشن کرد که چطور می‌توانم این خصوصیات را تغییر دهم. با الهام از این ماجرا به مدت هفت سال درباره رابطه زن و مرد تحقیق کرده و نتیجه آنرا به صورت کتاب فوق جمع‌آوری کردم. وقتی عملاً بسیاری از مسائل را آموختم و بویژه اینکه زنان و مردان چه تفاوتهایی با یکدیگر دارند، ناگهان به این نتیجه رسیدم که زندگی مشترک لزوماً نباید با اینهمه کشمکش و جر و بحث همراه باشد. با آگاهی جدید از تفاوتهای زن و مرد، من و بونی توانستیم روابطمان را اصلاح کرده و از یکدیگر بیشتر لذت ببریم.

با ادامه بررسی و کشف تفاوتهایمان، راههای جدیدی را برای بهبود همه جوانب رابطه‌مان پیدا کردیم. ما روشهایی را در روابط زناشویی آموختیم که پدران و مادران (والدین) ما هیچوقت از آنها اطلاعی نداشتند و به همین دلیل نمی‌توانستند مثل ما فکر کنند. وقتی این بینش جدید را با افرادی که برای مشاوره به من مراجعه می‌کردند، در میان گذاشتم، روابط آنها نیز متحول و

گوناگون شد. در اصل هزاران نفر از کسانی که در همایش‌های هفتگی شرکت می‌کردند، توانستند یک شبه روابط زناشویی خود را دگرگون کنند.

اکنون پس از گذشت هفت سال از برگزاری این همایش‌ها هنوز زن و شوهرها از فواید موفقیت‌آمیز آن صحبت می‌کنند، هنوز هم عکس‌هایی از زوجهای خوشبخت به همراه فرزندان‌شان برای من ارسال می‌شود. آنها در نامه‌های خود از من به خاطر اینکه زندگی مشترک آنها را نجات داده و حفظ کرده‌ام، تشکر می‌کنند. اگرچه عشق و علاقه آنها باعث حفظ زندگی مشترکشان شده است، ولی بی‌تردید بدون شناخت عمیق از جنس مخالف، زندگی آنها به طلاق و جدایی ختم می‌شد.

سوزان و جیم نه سال است که با هم ازدواج کرده‌اند. مانند بیشتر زوجها، آنها زندگی مشترکشان را با عشق و علاقه به یکدیگر آغاز کردند، اما پس از گذشت چند سال، زمانی که دلسردی و ناامیدی بر زندگی آنها سایه انداخت و اشتیاق و علاقه شدید خود را به یکدیگر از دست دادند، تصمیم به ترک یکدیگر گرفتند. با این وجود، قبل از اینکه آنها از یکدیگر جدا شوند، در همایش هفتگی روابط زناشویی شرکت کردند. سوزان گفت: "ما هرکاری که می‌توانستیم برای بهبود روابطمان انجام دادیم، اما بی‌نتیجه بود. ما واقعاً با یکدیگر اختلاف داریم."

در جریان همایش، آن دو در کمال تعجب دریافتند که تفاوت‌های آنها نه تنها طبیعی است، بلکه باید در انتظار چنین تفاوت‌هایی باشند. وقتی آنها دریافتند که سایر زوجها نیز با مسائل مشابهی روبرو هستند، آرام گرفتند. در مدت دو روز، سوزان و جیم به درک و شناخت کاملاً جدید از رابطه زن و مرد دست یافتند.

آنها دوباره عشق و علاقه به یکدیگر را احساس کردند و روابط زناشویی‌شان به طرز اعجاب‌انگیزی تغییر کرد. طولی نکشید که از طلاق منصرف شدند و تصمیم گرفتند باقیمانده عمرشان را در کنار یکدیگر

بگذرانند. جیم گفت: "این آگاهی درباره تفاوت‌هایمان، همسرم را به من بازگرداند. این بهترین هدیه‌ای بود که من می‌توانستم دریافت کنم. ما یکبار دیگر عاشق هم شدیم و به یکدیگر علاقه پیدا کردیم."

شش سال بعد، وقتی مرا برای دیدن خانواده و خانه جدیدشان دعوت کردند، هنوز عاشق یکدیگر بودند و هنوز از من برای کمک به آنها در شناخت یکدیگر و حفظ زندگی مشترکشان، سپاسگزار بودند.

گرچه تقریباً همه مردم تفاوت‌های بین زنان و مردان را باور دارند، اما هنوز اکثر افراد درک صحیحی از این تفاوت‌ها ندارند. طی ده سال گذشته کتاب‌های بسیاری در این زمینه تألیف و به چاپ رسیده که همگی آنها سعی داشتند این تفاوت‌ها را بیان کنند. اما علیرغم توصیه‌های مهم ارائه شده، بسیاری از این کتاب‌ها یک سونگر هستند و متأسفانه بدگمانی‌ها را دامن زده و باعث رنجش طرفین می‌شوند. در این کتاب‌ها معمولاً یکی از زوجها قربانی دیگری می‌شود. در این شرایط به توصیه و راهنمایی مؤثری برای درک صحیح تفاوت‌های بین زن و مرد، نیاز است.

برای بهبود روابط زوجها لازم است به درک تفاوت‌هایمان که باعث افزایش عزت نفس و شأن و مقام شخصی، اطمینان و اعتماد دوجانبه، مسئولیت‌پذیری شخصی، تشریک مساعی و محبت بیشتر می‌شود، توجه داشته باشیم. من پس از مصاحبه با بیش از ۲۵۰۰۰ شرکت‌کننده در همایش‌های روابط زناشویی، توانستم به نکات مثبتی درباره تفاوت‌های بین زن و مرد دست یابم. با شناخت این تفاوت‌ها، دیوارهای رنجش و بی‌اعتمادی فرو می‌ریزد.

با گشودن دروازه قلب، حس از خودگذشتگی و میل به بخشیدن در شما افزایش می‌یابد و به عشق و اعتماد دست می‌یابید. امیدوارم با این آگاهی جدید به فراسوی رهنمودهای ارائه شده در این کتاب دست یابید و بتوانید با همسرتان با محبت و علاقه بیشتری برخورد کنید.

تمام اصول مندرج در این کتاب آزمایش شده است. بیش از نود درصد از ۲۵۰۰۰ نفری که در جلسات شرکت کرده و به سؤالات پاسخ داده‌اند، با اشتیاق این توصیفات را تأیید کرده‌اند. اگر هنگام خواندن این کتاب به علامت تأیید سر تکان داده و گفتید: "بله، بله، انگار دقیقاً درباره من صحبت می‌کنید"، بدانید که شما تنها نیستید. شما هم همان‌طور که دیگران از اصول مندرج در این کتاب سود برده‌اند، می‌توانید از آن استفاده کنید.

کتاب مردان مریخی، زنان ونوسی شیوه‌های جدید کاهش تنش در روابط زناشویی و ایجاد عشق و محبت بیشتر، به کمک درک تفاوت‌های بین زن و مرد، را آشکار کرده و مورد بررسی قرار می‌دهد. در این کتاب پیشنهادهایی عملی در مورد کاهش ناراحتی‌ها و ناامیدی‌ها ارائه داده‌ایم که موجب بوجود آمدن شادی و صمیمیت بیشتر می‌شود. روابط زناشویی نباید تا این حد ناخوشایند و پرتنش باشد، همه کشمکش‌ها و رنجش‌ها، ناشی از عدم درک یکدیگر می‌باشد.

درست به همین علت است که بسیاری از افراد از روابطشان ناراحتند. آنها یکدیگر را بسیار دوست دارند، اما وقتی مشکلی پیش می‌آید، نمی‌دانند چه کاری انجام دهند. شما می‌توانید با درک و شناخت اینکه زنان و مردان کاملاً با هم تفاوت دارند، روش‌های جدید دستیابی به روابط موفق، گوش کردن به حرف‌های یکدیگر و حمایت از طرف مقابل را بیاموزید و به این ترتیب عشق و محبتی را که استحقاق آنرا دارید، بوجود آورید. پس از خواندن این کتاب در می‌یابید که بدون خواندن این کتاب هرگز نمی‌توان به روابط زناشویی موفق دست یافت.

کتاب مردان مریخی، زنان ونوسی، راهنمایی برای روابط زناشویی عاشقانه و محبت‌آمیز است. این کتاب به شما نشان می‌دهد که چقدر زن و مرد در تمام موارد زندگی‌شان با یکدیگر اختلاف نظر دارند. نه تنها زن و مرد در روابطشان با یکدیگر متفاوتند، بلکه در فکر کردن، احساسات، ادراک،

عکس العمل نشان دادن، عشق، خواسته‌ها و نیازها و قدردانی کردن نیز با یکدیگر فرق دارند. در واقع به نظر می‌رسد که آنها از دو سیاره مختلف هستند، به زبان متفاوتی صحبت می‌کنند و خوراک آنها با هم فرق می‌کند.

این کتاب با افزایش درک تفاوت‌هایمان به ما کمک می‌کند تا ناراحتی‌هایی که از رفتارمان با یکدیگر بوجود می‌آید را حل و فصل کنیم و برای شناخت طرف مقابل خود تلاش کنیم. عدم درک و شناخت یکدیگر موجب تفرقه و فاصله گرفتن از یکدیگر می‌شود و انتظارات نامعقول به راحتی به خواسته‌های معقول تبدیل می‌شود. اگر به خاطر بسپارید که همسرتان با شما فرق دارد و از سیاره دیگری آمده، می‌توانید به آرامش برسید و به جای اینکه در برابر او مقاومت کنید و یا بخواهید رفتارهای او را تغییر دهید با او کنار می‌آیید.

مهمتر از همه اینکه در سرتاسر این کتاب شما تکنیک‌های عملی برای حل و فصل مسائلی که ناشی از تفاوت‌های بین زنان و مردان است را می‌آموزید. این کتاب نه تنها تجزیه و تحلیلی نظری از تفاوت‌های جسمانی است بلکه راهنمایی‌های عملی لازم برای اینکه در روابط زناشویی خود موفق باشید را به شما ارائه می‌دهد.

حقیقت و درستی این اصول را باید خودتان تحقیق کنید و صحت و سقم آنها را از طریق تجربیات خود بسنجید. این اصول به شما کمک می‌کند که همواره خودتان باشید و اعتماد به نفس خود را در روابط خویش با دیگران حفظ کنید.

در پاسخ به رهنمودهایی که در این کتاب آمده است اغلب مردان می‌گویند "این حرفها دقیقاً در مورد من صدق می‌کند. گاهی اوقات شک می‌کنم که آیا زندگینامه خصوصی من را نوشته‌اید".

زنها نیز اغلب می‌گویند: "سرانجام شوهرم دارد به حرفهای من گوش می‌کند. دیگر نباید برای رسیدن به خواسته‌هایم با او بجنگم. وقتی شما

اختلاف را تشریح می‌کنید شوهرم همه چیز را می‌فهمد. متشکرم".
اینها فقط قطره‌ای از دریای اطلاعاتی است که مردم بعد از فهمیدن این موضوع که مردان از مریخ هستند زنان از ونوس، بدان دست یافته‌اند. نتایج حاصله از این درک جدید راجع به خصوصیات مردان و زنان، نه فقط جالب و شگفت‌انگیز، بلکه پایدار و همیشگی است.

بدون شک سفر اکتشافی روابط عاشقانه در بعضی مواقع ممکن است سنگلاخی و دشوار باشد. مشکلات اجتناب‌ناپذیر است. اما این مشکلات هم می‌تواند منشأ کدورت و ناراحتی باشد، هم فرصتی برای عمیق‌تر کردن صمیمیت، دلسوزی و عشق. البته رهنمودهای این کتاب نمی‌تواند همه مشکلات شما را خلق‌الساعه حل کند. در عوض راه و روش جدیدی را در اختیار شما قرار می‌دهد که به کمک آن بتوانید مشکلات موجود در روابط زناشویی خود را حل کنید. با این آگاهی و بصیرت جدید، مجهز به ابزاری می‌شوید که به کمک آن می‌توانید عشق را در زندگی خود محافظت کنید و با همسر خود به داد و ستد محبت پردازید.

من در این کتاب راجع به مردان و زنان، اصول کلی را بیان کرده‌ام. احتمالاً برخی از خصوصیات که برشمرده‌ام ممکن است در مورد شما چندان مصداق نداشته باشد... به هر حال همگی ما از نظر خصوصیات انسانی منحصر به فرد هستیم و تجارب متفاوت و یگانه‌ای داریم. در بعضی از همایش‌هایم افراد و زن و شوهرهایی به من مراجعه می‌کنند و اظهار می‌دارند که خصوصیات و رفتاری که من مثلاً در مورد مردها در این کتاب گفته‌ام در مورد آنها کاملاً برعکس است و اصلاً صدق نمی‌کند. در جواب به این افراد باید بگویم که هرگاه به چنین مواردی برخورد کردید به مطلب اعتنایی نکنید و از آن رد شوید (یا با دقت بیشتری به خصوصیات ذاتی خود نظر بیفکنید). بسیاری از مردان خصوصیات مردانه خود را انکار می‌کنند تا دوست‌داشتنی‌تر جلوه کنند. به طریق مشابه بسیاری از زنان نیز ویژگی‌های

زنانه خود را انکار می‌کنند تا بتوانند کارهایی را که خصوصیات مردانه را طلب می‌کند بدست آورند. اگر این موضوع در مورد شما صدق می‌کند بهتر است به توصیه‌ها و پیشنهادات این کتاب عمل کنید تا نه فقط در روابط خود شور و هیجان بیشتری ایجاد کنید بلکه خصوصیات مردانه و زنانه خویش را نیز تعادل ببخشید.

در این کتاب من مستقیماً به این سؤال که چرا مردان و زنان با هم تفاوت دارند پاسخ نداده‌ام. این سؤال پیچیده‌ای است که باید از لحاظ بیولوژیک، روابط زناشویی، تحصیلات، ژنتیک و وضعیت فرهنگی مورد تحلیل قرار گیرد.

اگرچه این کتاب اطلاعات بسیار ذی‌قیمتی در زمینه حل مشکلات خانوادگی و غیره در اختیار شما قرار می‌دهد اما هرگز نمی‌تواند جایگزین مشاوره روانشناسی را بگیرد. حتی افرادی که از بهداشت روانی بسیار خوبی نیز برخوردار هستند هرچند گاه یکبار نیاز به مشاوره دارند. من شخصاً به تأثیرات مثبت و نیرومندی که از شرکت در جلسات گروهی (درمان، مشاوره ازدواج و غیره) عاید فرد می‌شود، خیلی اعتقاد دارم. البته مکرراً از بعضی‌ها شنیده‌ام که نظرات جدید مطرح شده در این کتاب برای آنها خیلی سودمندتر از سالها کار درمانی بوده است. اما من معتقدم آن کارهای درمانی زمینه لازم را برای بکارگیری موفق این رهنمودها فراهم کرده است. به هر حال اگر بعد از سالها کار درمانی و شرکت در گروههای مشاوره و درمان، هنوز هم نیاز به یک چشم‌انداز مثبت از روابط انسانی سالم دارید این کتاب می‌تواند به شما کمک کند. از طرف دیگر، حتی چنانچه گذشته‌ای بسیار شیرین و سرشار از عشق و محبتی را گذرانده‌اید باز هم چون زمان تغییر کرده است برای برقراری روابط مثبت با دیگران، نیاز به روشی نوین دارید.

تنها پاسخ منفی و رنج‌آوری که در طی این سالها دریافت کردم این بود که کسی در نامه خود برایم نوشته بود «ای کاش کسی این حرفها را قبلاً به من

می زد.» اما من باز هم معتقدم که برای افزایش عشق در زندگی، هیچ وقت دیر نیست. فقط باید روش جدید را بیاموزید. با مطالعه این کتاب می توانید زندگی را سرشار از عشق و خرد کنید، آمار طلاق را کاهش دهید و بر تعداد ازدواج های شاد و موفق بیفزایید تا فرزندان تان زندگی بهتری داشته باشند.

جان گری

۱۵ نوامبر ۱۹۹۱

میل والی، کالیفرنیا

www.ketab.ir