

مردان مریخی زنان ونوسی

چگونه روابط زناشویی خود را بهبود بخشیم

دکتر جان گری
پژمان هوسمی
علی اصغر شجاعی



فهرست‌نویسی پیش از انتشار کتابخانه‌ی ملی جمهوری اسلامی ایران

| | | |
|---------------------|---|------------|
| سرشناسه | گری، جان، م | Gray, John |
| عنوان و نام پدیدآور | مردان مریخی، زنان ونوسی، چگونه روابط زناشویی خود را بهبود بخشیم / جان گری، (مترجم) علی‌اصغر شجاعی، پیمان هوسمی. | |
| مشخصات نشر | تهران: برگ زیتون، ۱۳۸۲ | |
| مشخصات ظاهری | ۳۶۸ ص. | |
| شابک | ISBN: 978-964-5681-70-7 | |
| وضعیت فهرست‌نویسی | براساس اطلاعات فیبا. | |
| یادداشت | این کتاب در سال‌های مختلف توسط ناشرین مختلف منتشر شده است | |
| یادداشت | Men are from Mars, Women are from Venus | |
| عنوان دیگر | hook of days inspirations to enrich your relationships | |
| موضوع | چگونه روابط زناشویی خود را بهبود بخشیم. | |
| موضوع | زناشویی | |
| شناسه افزوده | زناشویی -- روابط | |
| شناسه افزوده | شجاعی اراتی، علی‌اصغر، ۱۳۳۷ - مترجم | |
| رده‌بندی کنگره | هوسمی‌زاد، پیمان، مترجم | |
| | ۴م ۴۴ / HQ۷۳۴ | |



مردان مریخی، زنان ونوسی (روانشناسی زن: ۵۵۵)

دکتر جان گری

علی‌اصغر شجاعی - پیمان هوسمی

ناشر: برگ زیتون / ناشر همکار: مؤسسه فرهنگی هنری نقش سیمرغ

چاپ سوم: ۱۳۸۹ / تعداد: ۳۰۰۰ نسخه / قیمت: ۵۰۰۰ تومان

چاپ و صحافی: رجا

شابک: ۷-۷۰-۵۶۸۱-۹۶۴-۹۷۸

حق چاپ محفوظ است.

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، کوچه‌ی نوروز، شماره ۵

تلفن: ۶۶۹۷۷۸۲۵

فهرست مطالب

| | |
|---|-------|
| فصل اول | |
| ۱۷..... مردان مریخی، زنان ونوسی | |
| فصل دوم | |
| ۲۵..... آقای همه فن حریف و هیأت بررسی اصلاح مسایل خانواده | |
| فصل سوم | |
| ۴۳..... مردان به غار خود پناه می‌برند و زنان تنها حرف می‌زنند | |
| فصل چهارم | |
| ۵۹..... چگونه به جنس مخالف انگیزه بخشیم | |
| فصل پنجم | |
| ۸۳..... حرف زدن به زبان‌های مختلف | |
| فصل ششم | |
| ۱۱۹..... مردها شبیه کش هستند | |
| فصل هفتم | |
| ۱۴۳..... زن مانند موج است | |
| فصل هشتم | |
| ۱۶۹..... شناخت نیازهای گوناگون عاطفی خویش | |
| فصل نهم | |
| ۱۹۱..... چگونه از جر و بحث جلوگیری کنیم | |
| فصل دهم | |
| ۲۲۵..... امتیازدهی به جنس مخالف | |
| فصل یازدهم | |
| ۲۶۵..... چگونه درباره احساسات ناخوشایند با همسرمان صحبت کنیم | |

..... فصل دوازدهم

۳۱۳ چگونه از دیگران درخواست حمایت کنیم و...

..... فصل سیزدهم

۳۴۹ افسون عشقی پرشور و ماندگار را چگونه حفظ کنیم

مقدمه

درست یک هفته از تولد دخترمان لورن می‌گذشت که من و همسر من بنی، قوای مان کاملاً تحلیل رفته بود. هر شب از دست لورن بی‌خواب شده و راه می‌رفتیم. بنی زایمان سختی را پشت سر گذاشته بود و چون درد می‌کشید، قرص‌های مسکن مصرف می‌کرد. به زحمت راه می‌رفت. پس از گذشت پنج روز که در کنار همسر من در خانه مانده بودم، به سرکارم برگشتم. به نظر می‌رسید حالش رو به بهبودی است. وقتی که دیگر در خانه نبودم، قرص‌های مسکن همسر من تمام شد و او به جای این که به اداره‌ام زنگ بزند از یکی از برادرانم که به دیدنش رفته بود، درخواست کرده بود که برایش آن قرص‌ها را خریداری کند. با این همه، برادرم وقتی برگشت، قرص همراهش نبود. و در نتیجه بنی تمام روز در حالی که از نوزادمان مراقبت می‌کرد، درد می‌کشید.

من اصلاً خبر نداشتم که او روز بسیار سختی را گذرانده است و هنگامی که به خانه برگشتم او را بسیار ناراحت یافتم. ناراحتی او را اشتباه تعبیر نمودم و گمان کردم که تقصیر را به گردن من انداخته است. بنی گفت: «تمام روز از درد به خودم پیچیدم... قرص‌های مسکنم تموم شدند، واقعاً درمونده و مستأصل شده بودم، هیچ‌کسی نبود به من کمک کنه.»

با حالتی دفاعی گفتم: «چرا به من زنگ نزدی؟»

و او پاسخ داد: «از برادرت خواستم، برایم قرص مسکن بخره، اما اون فراموش کرد. تموم روز منتظرش بودم که برگرده، انتظار داشتی چه کار کنم؟ به سختی می‌تونم راه برم. حس می‌کنم خیلی تنها و بی‌کس شدم!»

سخنانش به این‌جا که رسید، سخت از کوره در رفتم. آن روز صبر و حوصله‌ام نیز خیلی کم شده بود، از این‌که به من تلفن نزده بود نیز بسیار عصبانی شده بودم و از این‌که در شرایطی مرا مقصر می‌دانست که حتی از درد کشیدنش بی‌خبر بودم، برآشفتم. پس از این‌که چند کلمهٔ تند میان ما رد و بدل شد به سوی در خروجی رفتم. خسته و رنجیده خاطر بودم و به اندازه کافی حرف شنیده بودم. هر دوی ما کنترل خود را از دست داده بودیم.

ناگهان اتفاقی رخ داد که می‌توانست زندگی‌ام را تغییر دهد.

بنی گفت: «صبر کن، لطفاً از این جانرو، الان همون وقتی‌ه که بیشتر از همیشه به تو نیاز دارم. من دارم درد می‌کشم. چند روزیه که اصلاً نتونستم بخوابم. لطفاً به حرف‌های من گوش بده.»

لحظه‌ای ایستادم تا به سخنانش گوش دهم.

و او ادامه داد: «جان‌گری، تو رفیق نیمه راهی! تا وقتی که بنی عزیز و دوست داشتنی تو هستم، کنار منی. اما وقتی به دلخواه تو نباشم، از خونه می‌بری بیرون.» سپس لحظه‌ای مکث کرد و چشمش پر از اشک شد. در حالی که لحن صدایش تغییر یافته بود، اظهار داشت: «همین حالا هم درد می‌کشم. چیزی ندارم که به تو ببخشم و این درست وقتی‌ه که بیشتر از همیشه به وجود تو نیاز دارم. خواهش می‌کنم به کنارم بیا و در آغوشم بگیر. لازم نیست چیزی بگی، فقط می‌خوام حس کنم که بازوهایت را به دور شانه‌هایم حلقه زده‌ای. لطفاً نرو.»

به سویش رفتم و به آرامی در آغوشش گرفتم. در آغوشم می‌گریست. پس از گذشت چند لحظه از این‌که ترکش نگفتم، از من تشکر کرد. و گفت: می‌خواهم وقتی مرا در بغل داری بازوانت را احساس کنم.

در آن لحظه بود که به معنای عشق، عشق مطلق، پی بردم. همیشه خود را انسانی عاشق دیگران می‌دانستم. اما دانستم که حق با اوست. من رفیق نیمه راه

بودم. مادامی که او خوش و سرحال بود به او متقابلاً عشق می‌ورزیدم. اما اگر ناراحت و آشفتہ حال بود، احساس می‌کردم مرا مقصر می‌داند و آنگاه با او به بحث و جدل می‌پرداختم و از او فاصله می‌گرفتم. آن روز، برای اولین بار او را ترک نگفتم و کنارش ماندم. احساس بسیار دلپذیری سراسر وجودم را فراگرفت. موفق شدم آنچه را که او واقعاً به آن نیاز داشت، نثارش سازم. احساس کردم که عشق واقعی همین است، یعنی اهمیت دادن و مراقبت کردن از یک انسان دیگر. اعتماد کردن به عشق متقابل. حضور داشتن در وقت نیاز. از این که چقدر ساده وقتی راه آن را به من نشان بدهند، می‌توانم از همسر حمایت نمایم، در شگفت شدم.

چگونه تا آن زمان از درک این مسأله غافل بودم؟ او تنها نیاز داشت که به سراغش بروم و در آغوش بگیرم. حتماً یک زن دیگر به‌طور غریزی خوب می‌دانست که بنی به چه چیزی نیاز داشت. اما من به‌عنوان یک مرد، از این نکته غافل بودم که نوازش کردن، در آغوش کشیدن، و گوش فرا دادن به سخنان او تا چه اندازه برایش حائز اهمیت است. با درک چنین تفاوت‌هایی به آموختن شیوه جدیدی از ارتباط با همسر دست یافتم. هرگز باور نداشتم که می‌توانستیم به این سادگی چنین اختلافاتی را حل و فصل نماییم.

در روابط گذشته‌ام با همسر هر گاه کشمکشی بروز می‌کرد، آدم بی‌توجه و دوست‌نداشتنی‌ای می‌شدم، ساده بگویم، نمی‌دانستم چه کار دیگری از من ساخته است. در نتیجه از دواج اولم بسیار دردناک و دشوار از آب درآمد. یک چنین اتفاقی که بین من و بنی رخ داد خوب دانستم که چگونه می‌توان این الگورا تغییر داد.

از این قضیه الهام گرفتم تا بتوانم هفت سال به تحقیقاتی دست بزنم که به توسعه و پالایش شناخت بهتر من نسبت به مردان و زنانی که در این کتاب به آن‌ها پرداخته‌ام، کمکی باشد.

طی دوره‌های عملی و تخصصی یاد گرفتم که تا چه اندازه زن و مرد، با هم تفاوت دارند و یکبارہ به این نکته دست یافتم که لازم نیست زندگی زناشویی‌ام با چنین کشمکش‌ها و درگیری‌هایی همراه شود. با دریافت یک چنین آگاهی

جدیدی نسبت به تفاوت‌های موجود میان من و همسر من بنی، توانستیم به شکل قابل ملاحظه‌ای روابط خود را بهبود بخشیم و از زندگی با هم لذت بیشتری ببریم. اکنون مطالبی را درباره روابط زناشویی آموخته‌ایم که والدین مان هرگز نمی‌دانستند و از این رو نمی‌توانستند آن را به ما بیاموزند. وقتی این بینش جدید را با کسانی که جهت مشاوره امور زناشویی به من مراجعه می‌کردند، در میان می‌گذاشتم، روابط زناشویی آنان نیز سرشار از این آموخته‌ها می‌شد. به راستی که هزاران نفر از کسانی که در سمینارهای آخر هفته من شرکت می‌کردند، توانستند به‌طور اساسی یک شبه روابط زناشویی خود را متحول سازند.

پس از گذشت هفت سال هنوز افراد و زوج‌ها به من گزارش‌های موفقیت‌آمیزی از مزایای این شیوه ارائه می‌کنند. عکس‌هایی از زوج‌های خوشبخت به همراه فرزندان‌شان دریافت داشته‌ام و هم‌چنین نامه‌های تشکر و قدردانی از من که باعث نجات زندگی زناشویی‌شان شده‌ام. دریافت می‌کنم. اگر چه عشق‌شان به یکدیگر سبب نجات و دوام زندگی زناشویی‌شان شده است، اما اگر به درک عمیقی از جنس مخالف خود دست نمی‌یافتند به احتمال زیاد کارشان به جدایی می‌انجامید.

سوزان و جیم نه سال پیش با یکدیگر از دواج کرده بودند. همچون بسیاری از زوج‌ها آن‌ها نیز زندگی‌شان را با عشق آغاز کردند، اما پس از گذشت چند سال وقتی که یأس و سرخوردگی بر زندگی‌شان سایه افکند، تصمیم به جدایی گرفتند. با این حال پیش از متار که در یکی از سمینارهای آخر هفته‌ام حضور یافتند. سوزان اظهار می‌داشت: «برای بهبود روابط زناشویی‌مان دست به هر کاری زده‌ایم. اما به این نتیجه رسیدیم که بسیار با یکدیگر تفاوت داریم.» در طول سمینار آن‌ها از این‌که پی بردند که نه تنها تفاوت میان‌شان امری طبیعی است، بلکه باید انتظار می‌داشتند که چنین نیز باشد، شگفت زده شده بودند. با مشاهده این‌که سایر زوج‌ها نیز در مورد الگوهای روابط زناشویی به همان تجربیات دست یافته بودند، آرام شدند. ظرف دو روز سوزان و جیم به درک کاملاً جدیدی از موجودیت زن و مرد دست یافتند. این دو دیگر بار عاشق و دوستدار یکدیگر شدند. روابط زناشویی‌شان به طرز معجزه‌آسایی متحول شد. در صدد ادامه زندگی با یکدیگر برآمدند و دیگر

هرگز به طلاق فکر نکردند.

جیم می گفت: «اطلاعاتی که درباره تفاوت‌های موجود میان زن و مرد به دست آورده بودم، همسرم را به من بازگرداند. با ارزش‌ترین هدیه‌ای است که تا کنون گرفته‌ام. ما بار دیگر می‌توانیم به هم عشق بورزیم.»

شش سال بعد وقتی از من دعوت کردند تا به دیدن خانه جدید و خانواده‌شان بروم هنوز عاشق هم بودم. هنوز هم از کمکی که به آن‌ها کرده بودم تا ازدواج‌شان دوام داشته باشد، از من سپاسگزار بودند.

اگر چه تقریباً همه مردم قبول دارند که زن و مرد با همدیگر متفاوتند، اما برای غالب افراد چگونگی این تفاوت نامشخص است. طی ده سال گذشته کتاب‌های بسیاری در این باره جعل شده که سعی در تعریف این تفاوت‌ها داشته‌اند. با آن‌که به پیشرفت‌های مهمی نیز نائل آمده‌اند، با تأسف بسیار باید بگویم، بسیاری از این کتاب‌ها یک بعدی هستند و سبب تشدید بی‌اعتمادی و بدگمانی و هم‌چنین رنجش افراد نسبت به جنس مخالف می‌شوند. معمولاً این‌گونه به نظر می‌رسد که در این کتاب‌ها یکی از دو طرف قربانی دیگری می‌شود، که در این شرایط وجود یک راهنمای مسلم لازم است تا به درک بهتری از نحوه تفاوت‌های میان زن و مردی که از سلامتی کامل برخوردارند، نایل شویم.

بهبود روابط زناشویی میان زن و مرد، مستلزم درک تفاوت‌هایی است که منجر به ایجاد اعتماد به نفس و شخصیت فردی در آنان می‌شود و این صفات، زمانی میسر می‌گردد که از اعتماد دوجانبه و مسئولیت فردی الهام گرفته به افزایش همکاری و عشقی برتر برسند. در نتیجه مصاحبه با بیش از بیست و پنج هزار شرکت‌کننده سمینارهایم که در باب روابط زناشویی برگزار شده‌اند، می‌توانم با خوشبینی اعلام دارم که زن و مرد تا چه اندازه با یکدیگر متفاوتند.

هنگامی که به بررسی این تفاوت‌ها می‌نشینید، می‌بینید که دیوارهای دلخوری، سوءظن و بی‌اعتمادی فرو می‌ریزد.

اگر درهای قلب خود را به واسطه گذشت بگشایید، انگیزه بخشش در شما فزونی یافته و به عشق و طرفداری دیگران دست می‌یابید. امیدوارم که با کسب این

آگاهی جدید، به ماورای پیشنهادات مطرح شده در این کتاب برسید و به پرورش شیوه‌هایی بپردازید تا بتوانید ارتباطی عاشقانه با همسر خود داشته باشید.

تمامی اصول موجود در این کتاب مورد آزمایش و بررسی قرار گرفته‌اند. تقریباً بیش از نود درصد از بیست و پنج هزار نفر شرکت‌کننده سمینارهایم با اشتیاق فراوان این اصول را تأیید کرده‌اند. اگر در هنگام خواندن این کتاب سرتان را به علامت تصدیق تکان دهید و بگویید: «بله بله. این منم که شما درباره‌اش حرف می‌زنید» پس قطعاً تنها نیستید. و آنگاه درست مثل دیگران که از دیدگاه‌های ارائه شده در این کتاب سود جسته‌اند، شما هم بهره‌مند می‌شوید.

کتاب مردان مریخی، زنان ونوسی از راهکارهای جدیدی برای کاهش تنش‌های موجود در روابط زناشویی سخن می‌گوید و از طریق نخستین شناخت، به تفصیل به خلق فضایی عاشقانه‌تر در تفاوت‌های آشکار میان زن و مرد، می‌پردازد. آنگاه به طرح پیشنهادهایی عملی پیرامون تخفیف ناراحتی‌ها و دلسردی‌های موجود پرداخته و شادمانی و صمیمیت میان دو طرف را افزایش می‌دهد. روابط زناشویی نباید سراسر کشمکش باشد، تنها زمانی که یکدیگر را درک نمی‌کنیم، تنش، دلخوری و درگیری وجود خواهد داشت.

بسیاری از مردم در روابط زناشویی خود دچار سرخوردگی می‌شوند، آن‌ها عاشق همسر خود هستند اما وقتی که تنش ایجاد شد، نمی‌دانند چه کار کنند و چگونه روابط خود را بهبود بخشند.

از طریق مطالعه و درک این کتاب پی می‌برید که تا چه اندازه زن و مرد با هم تفاوت دارند و در نتیجه به شکل موفقیت‌آمیزی به توانایی ایجاد ارتباط، گوش فرا دادن به سخنان و حمایت از همسر خود دست می‌یابید و عشقی را که سزاوار آن هستید می‌آموزید. با خواندن این کتاب دچار شگفتی می‌شوید که چگونه می‌توان بدون اطلاع از آنچه در این کتاب مطرح شده روابط زناشویی موفقیت‌آمیزی داشت.

کتاب مردان مریخی، زنان ونوسی. راهنمایی است پیرامون روابط زناشویی صمیمانه که در دهه ۱۹۹۰ شهرت یافت و به توضیح پیرامون این که چگونه زن و

مرد در تمامی امور زندگی با یکدیگر تفاوت دارند، می‌پردازد و معتقد است نه تنها زن و مرد به گونه‌ای متفاوت با یکدیگر ارتباط برقرار می‌سازند، بلکه در تفکر، احساس، درک، واکنش، عشق، نیاز و قدردانی با هم تفاوت‌های اصولی دارند. چنین به نظر می‌رسد که آن‌ها از دو سیاره متفاوت هستند، به زبانی دیگر سخن می‌گویند و نیاز به غذایی متفاوت از هم دارند.

رسیدن به چنین درک روز افزونی از تفاوت‌های موجود میان زن و مرد، به حل بسیاری از ناراحتی‌های موجود در رویارویی با یکدیگر و تلاش در فهم جنس مخالف یاری می‌رساند. آنگاه می‌توان در کوتاه مدت به سوء تفاهم‌های موجود پایان داده یا مانع بروز آن‌ها شد و توقعات نادرست و بیجا به سادگی از بین می‌روند. وقتی این مطلب را در ذهن داشته باشید که شریک زندگی‌تان با شما چنان تفاوت دارد که گویی از سیاره‌ای دیگر آمده است، به جای این که در مقابل تفاوت‌های موجود مقاومت کرده یا سعی کنید آن‌ها را تغییر دهید، می‌توانید به آرامش دست یابید و در کنار آن تفاوت‌ها زندگی کنید.

مهم‌تر از همه وقتی این کتاب را بخوانید، شیوه‌های عملی گوناگونی را فرا می‌گیرید تا مشکلاتی را که از چنین تفاوت‌هایی بروز می‌کند، حل نمایید. کتاب حاضر تنها به تحلیل نظری تفاوت‌های روان‌شناسانه نمی‌پردازد، بلکه راهنمایی عملی است که به شما می‌گوید که در خلق روابط زناشویی دوستانه و صمیمانه به چه کاری دست بزنید.

حقانیت این اصول، امری بدیهی است و به واسطه تجارب خود شما، همچون عقل سلیم تأیید و تثبیت می‌شود. وجود مثال‌های بی‌شمار، همان‌گونه که همواره از روی حدس می‌دانستید، به سادگی و به اختصار بازگو می‌شود. درستی این اصول به شما یاری رسانده که خودتان را پیدا کنید و در روابط زناشویی، راه خود را گم نکنید.

مردها اغلب در پاسخ به چنین دیدگاه‌هایی اظهار می‌دارند: «این گفته‌ها، دقیقاً همان است که من هستم. مرا زیر نظر داشتید؟ حس می‌کنم دیگر در کارم هیچ‌گونه مشکلی وجود ندارد.» خانم‌ها نیز اغلب می‌گویند: «بالاخره شوهرم یاد

گرفت که به حرف‌هایم گوش دهد. مجبور نیستم برای درستی حرف‌هایم با او دعوا کنم. وقتی که به توضیح تفاوت‌های بین زن و مرد می‌پردازید شوهرم پی به واقعیت می‌برد. متشکرم.»

این مطالب گوشه‌هایی از هزاران نظرات الهام‌بخشی هستند که زن و مرد پس از پی بردن به این مطلب که به دو سیاره متفاوت تعلق دارند - مردان مریخی و زنان ونوسی‌اند - به آن‌ها اذعان دارند. پیامدهای این برنامه جدید برای درک جنس مخالف نه تنها بسیار شگرف و سریع است، بلکه بسیار ماندگار نیز می‌باشد.

بدون تردید گاه ممکن است که راه ایجاد روابط زناشویی عاشقانه و صمیمانه، ناهموار گردد. نمی‌توان وجود مشکلات را انکار کرد اما خود این مشکلات می‌تواند سرچشمه رنجش و عدم پذیرش فرد و یا فرصتی جهت افزایش صمیمیت و عشق، توجه و اعتماد گردد. دیدگاه‌های این کتاب نمی‌تواند به تنهایی حلال سریعی برای رفع مشکلات باشد، در عوض می‌تواند به ارائه شیوه جدیدی بپردازد، که از طریق آن بتوانید هر زمان که مشکلات زندگی بروز کند، به شکل موفقیت‌آمیزی آن‌ها را حل کرده و روابط زناشویی خود را بهبود بخشید. با کسب این آگاهی جدید به ابزار مورد نیاز جهت رسیدن به عشقی که سزاوار آن هستید دست می‌یابید و به همسران نیز عشق و حمایتی را که شایسته آن است، می‌بخشید.

در این کتاب مطالب را به‌طور کلی برای زن و مرد تعمیم بخشیده‌ام، به احتمال زیاد پی می‌برید که بعضی از دیدگاه‌های ارائه شده، بیشتر از دیگر نظرات صدق می‌نماید، چرا که همه ما افرادی منحصر به فرد با تجاربی منحصر به خود هستیم. گاهی اوقات زوجها یا افرادی که به تنهایی در سمینارهای من شرکت می‌کنند، اظهار می‌دارند که با مثال‌هایی که از زن و مرد ارائه داده‌ام قربتی در خود احساس می‌کنند اما این شباهت معمولاً معکوس است. در توضیفی که از یک زن ارائه داده‌ام ممکن است یک مرد با آن همخوانی داشته باشد و یا بالعکس یک زن با مطالبی که درباره مردان نوشته‌ام ارتباط برقرار نماید. این نقش را نقش معکوس، می‌نامم.

اگر متوجه شدید که نقش معکوس را تجربه می‌کنید، باید به شما اطمینان

دهم که هیچ‌گونه مشکلی وجود ندارد. پیشنهاد می‌کنم وقتی با مطلبی که در کتاب خوانده‌اید نمی‌توانید هیچ‌گونه رابطه‌ای برقرار کنید آن را نادیده بگیرید (به سراغ مطلبی بروید که می‌توانید با آن ارتباط برقرار کنید) یا این که به اعماق وجود خود نظر افکنید.

بسیاری از مردان، برخی صفات مردانه را از خود دور ساخته تا دوست داشتنی‌تر و مثمر‌تر به نظر آیند. هم‌چنین بسیاری از زنان نیز از برخی ویژگی‌های زنانه خود صرف نظر کرده تا با کار کردن و کسب درآمد از امتیازات شغلی مردانه بهره‌مند شوند. اگر این‌گونه باشد، با به کار بردن پیشنهادات، راهکارها و شیوه‌های عملی مندرج در این کتاب نه تنها روابط زناشویی گرم و صمیمانه‌تری خواهید داشت بلکه به شکل فزاینده‌ای در ویژگی‌های زنانه و مردانه خود یک‌نوع تعادل و موازنه ایجاد خواهید کرد.

در این کتاب مستقیماً به سراغ این پرسش که چرا زن و مرد با هم فرق دارند، نرفته‌ام. سؤال پیچیده‌ای است که می‌توان پاسخ‌های مختلفی اعم از تفاوت‌های زیست‌شناسی، تأثیر والدین، تحصیل و چندمین فرزند خانواده بودن را برای آن بر شمرد یا به مواردی همچون شرایط فرهنگی متأثر از جامعه، رسانه‌های گروهی و یا حتی تاریخ اشاره کرد. (در کتاب «مردان، زنان و روابط زناشویی: با جنس مخالف با آرامش زندگی کنیم» به تفصیل به این موضوعات پرداخته‌ام.)

هر چند که فواید کاربرد دیدگاه‌های مطرح شده در این کتاب بسیار سریع مشخص می‌شود، با وجود این نباید این کتاب را جایگزین روان‌درمانی و مشاوره جهت رفع مشکلات زناشویی و یا امری جهت رفع مشکلات خانواده‌های ناسازگار دانست. حتی ممکن است که افراد سالم نیز در زمان بروز اختلاف به روان‌درمانی یا مشاوره نیاز داشته باشند.

من جداً به تحولات قدرتمند و تدریجی که در روان‌درمانی، مشاوره امور زناشویی و گروه‌هایی که در دوازده مرحله به بهبود این روابط کمک می‌کنند، اعتقاد دارم.

البته بارها شنیده‌ام که اشخاص اظهار می‌دارند به جای مراجعه به روانکاو از

مطالعه این کتاب و درک جدید روابط زناشویی بهره بیشتری برده‌اند. اما معتقدم که مراجعه این افراد به روان درمانگران و مشاورین خانواده طی این سال‌ها زمینه را به گونه‌ای برای آن‌ها فراهم کرده تا بتوانند به شکل موفقیت‌آمیزی شیوه‌های مطرح شده در این کتاب را در زندگی و روابط زناشویی خود به کار بندند.

چنانچه در گذشته روابط زناشویی ناخوشایندی داشته‌ایم، حتی پس از سال‌ها روان درمانی یا شرکت جستن در گروه‌های بهبود بخش هنوز به تصویر مثبتی از روابط زناشویی سالم نیازمندیم. کتاب حاضر چنین تصویری را ارائه می‌کند. از سوی دیگر حتی اگر روابط گذشته‌مان صمیمانه و رضایت‌بخش بوده، چون زمان دستخوش تغییر است پس هنوز به روش‌های جدیدی جهت اداره روابط زناشویی نیازمندیم. در این رابطه ضرورت فراگیری شیوه‌های جدید و سالم ارتباط و گفت و گو، حس می‌شود.

من معتقدم که همه می‌توانند از دیدگاه‌های مطرح شده در این کتاب بهره جویند. تنها پاسخ منفی که از شرکت‌کنندگان سمینارهای خود شنیده‌ام و یا سایرین در نامه‌هایشان برایم نوشته‌اند این است: «ای کاش قبلاً کسی این مطالب را به من گفته بود».

هیچ‌گاه برای افزودن عشق و محبت به زندگی دیر نیست، تنها باید راه‌های جدیدی را بیاموزید. چه به روان‌درمانگر مراجعه کنید و چه نکنید. اگر می‌خواهید با همسر خود روابط زناشویی رضایت‌بخشی داشته باشید، این کتاب برای شما نوشته شده است.

برای من جای بسی خشنودی است که کتاب مردان مریخی و زنان ونوسی را با شما سهیم هستم. امیدوارم با خواندن آن عشق و درایت در شما افزایش یابد، از میزان طلاق‌ها کاسته شود و بر شمار از دواج‌ها اضافه گردد. کودکان ما شایسته‌آند که از زندگی بهتری برخوردار شوند.

جان‌گری

پانزدهم نوامبر ۱۹۹۱

میل ولی، کالیفرنیا