

مردان مریخی، زنان ونوسی

چگونه روابط زناشویی خود را بهبود بخشیم

دکتر جان گری

مهدی قراچه‌داغی

نشر ذهن‌آویز

تهران، ۱۳۹۸

فهرست

۱	مقدمه
۱۱	فصل ۱ / مردان مریخی، زنان ونوسی
۱۹	فصل ۲ / آقای همه چیزدان و کمیته اصلاح
۳۸	فصل ۳ / مردان به غار خود می روند و زنان حرف می زنند
۵۵	فصل ۴ / چگونه به همسر خود انگیزه بدهیم
۷۸	فصل ۵ / گفتگو به زبانهای مختلف
۱۱۹	فصل ۶ / مردان به کش شباهت دارند
۱۴۵	فصل ۷ / زنها به موج شباهت دارند
۱۷۱	فصل ۸ / نیازهای احساسی متفاوت
۱۹۲	فصل ۹ / چگونه از مشاخره بهره‌ییم
۲۲۴	فصل ۱۰ / امتیاز جمع کردن با همسر
۲۶۰	فصل ۱۱ / چگونه احساسات ناخوشایند خود را...
۳۰۶	فصل ۱۲ / چگونه درخواست کمک کنیم و...
۳۳۹	فصل ۱۳ / عشق ماندگار

فصل ۱

مردان مریخی، زنان ونوسی

فرض کنید مردها از سیاره مریخ و زنها از سیاره ونوس آمده‌اند. سالها پیش روزی از روزها وقتی مریخها پشت تلسکوپ نشسته سایر سیارات را رصد می‌کردند، ونوسها را کشف کردند. با دیدن ونوسها احساسی در آنان بیدار شد که قبلاً هرگز آن را تجربه نکرده بودند. مریخها به ونوسها دل باختند و چندی بعد با سفینه‌هایی که اختراع کردند راهی ونوس شدند. ونوسها با آغوش باز از مریخها استقبال کردند. آنان به غریزه می‌دانستند که چنین روزی فرا خواهد رسید.

عشق ونوسها و مریخها اعجاز گونه بود. آنان از با هم بودن و از اینکه می‌توانستند در کنار هم کار کنند به وجد آمده بودند. آنان با آنکه از دو سیاره متفاوت بودند از تفاوت‌های یکدیگر لذت می‌بردند. آنان ماهها وقت صرف کردند تا یکدیگر را بشناسند و از نیازها و انگاره‌های رفتاری هم آگاه شوند. آنان سالها در هماهنگی و عشق با یکدیگر زندگی کردند.

آنگاه تصمیم گرفتند که به زمین پرواز کنند. ابتدا همه چیز عالی و بی‌کم و کاست بود. اما تحت تأثیر فضای زمین قرار گرفتند به طوری که وقتی یکی از روزها از خواب بیدار شدند، با فراموشی از نوع خاصی روبه‌رو شده بودند که اسمش بیماری فراموشی انتخابی بود!

مریخها و ونوسها فراموش کردند که از سیاره‌های متفاوتی آمده‌اند و

قرار بر این است که با هم تفاوت‌هایی داشته باشند. صبح یکی از روزها آنچه را درباره تفاوت‌های خود آموخته بودند فراموش کردند و از آن روز تا به حال زنها و مردها با هم اختلاف داشته‌اند.

رعایت تفاوتها

زنها و مردها، بدون توجه به اینکه قرار است با هم تفاوت‌هایی داشته باشند، رو در روی یکدیگر ایستاده‌اند. همه ما در مواقعی از همسرمان دلگیر می‌شویم زیرا این حقیقت مهم را فراموش کرده‌ایم. انتظار داریم همسر، یعنی جنس مخالف ما، آنچه را ما می‌خواهیم او نیز بخواهد و آنچه را احساس می‌کنیم او نیز احساس کند.

ما به اشتباه فرض را بر این می‌گذاریم که اگر همسرمان ما را دوست داشته باشد، با ما به شکلی رفتار کند که وقتی ما کسی را دوست داریم با او رفتار می‌کنیم. این برداشت بارها و بارها اسباب رنجش و دلخوری ما را فراهم می‌سازد و مانع از آن می‌شود که با مهر و عشق درباره تفاوت‌هایمان با هم گفت‌وگو کنیم.

.....
 ما به اشتباه گمان می‌کنیم که اگر همسرمان ما را دوست دارد باید به گونه‌ای با ما رفتار کند یا واکنش نشان دهد که وقتی ما کسی را دوست داریم با او رفتار می‌کنیم.

مردها به اشتباه انتظار دارند که زنها مانند آنان بیندیشند، ارتباط برقرار سازند و واکنش نشان دهند. زنها نیز به اشتباه انتظار دارند که مردها مانند آنها احساس کنند، ارتباط برقرار سازند و از خود واکنش نشان دهند. ما فراموش

کرده‌ایم که قرار است مردها و زنها با هم متفاوت باشند و در نتیجه روابط ما با یکدیگر پر از اختلاف و اصطکاک است.

اگر بتوانیم این تفاوتها را شناسایی و به آنها احترام بگذاریم، تا حدود زیاد از اختلاف ما و همسرمان کاسته می‌شود. وقتی به خاطر داشته باشید که مردها به مریخ و زنها به ونوس (سیاره زهره) تعلق دارند، همه چیز روشن می‌شود و جای ابهامی باقی نمی‌ماند.

مروری اجمالی بر تفاوت‌های زن و مرد

در بخش‌های مختلف این کتاب به تفصیل درباره تفاوت‌های میان دو جنس زن و مرد بحث کرده‌ام. هریک از فصل‌های این کتاب فراست جدیدی در شما ایجاد می‌کند. در این بخش به اجمال به شمه‌ای از تفاوت‌های عمده که بعداً درباره هرکدام به تفصیل بحث می‌کنم اشاره کرده‌ام.

در فصل ۲ درباره ارزش‌های اصولاً متفاوت میان زن و مرد بحث شده است؛ سعی می‌کنیم درباره دو اشتباه بزرگ در برداشت زن و مرد از یکدیگر بحث کنیم و با شناخت زمینه‌های مریخی و ونوسی علت این اشتباهات را توضیح می‌دهیم. با رعایت این تفاوت‌ها می‌توانیم اشتباهات خود را اصلاح نموده، با هم برخورد سازنده‌تری داشته باشیم.

در فصل ۳ به روش‌های متفاوت زن و مرد برای کنار آمدن با استرس اشاره می‌کنیم. در حالی که مریخها تمایل دارند در خود فرو روند و در سکوت به آنچه آنان را آزار می‌دهد بپردازند، ونوسها می‌خواهند درباره آنچه آنان را آزار می‌دهد حرف بزنند. با استفاده از روش‌های ارائه شده در فصل ۳ می‌توانید به هنگام بروز اختلاف به خواسته‌های خود برسید.

در فصل ۴ از برانگیختن انگیزه در جنس مخالف حرف می‌زنیم. مردها زمانی انگیزه پیدا می‌کنند که احساس کنند مورد نیاز هستند، حال آنکه زنها