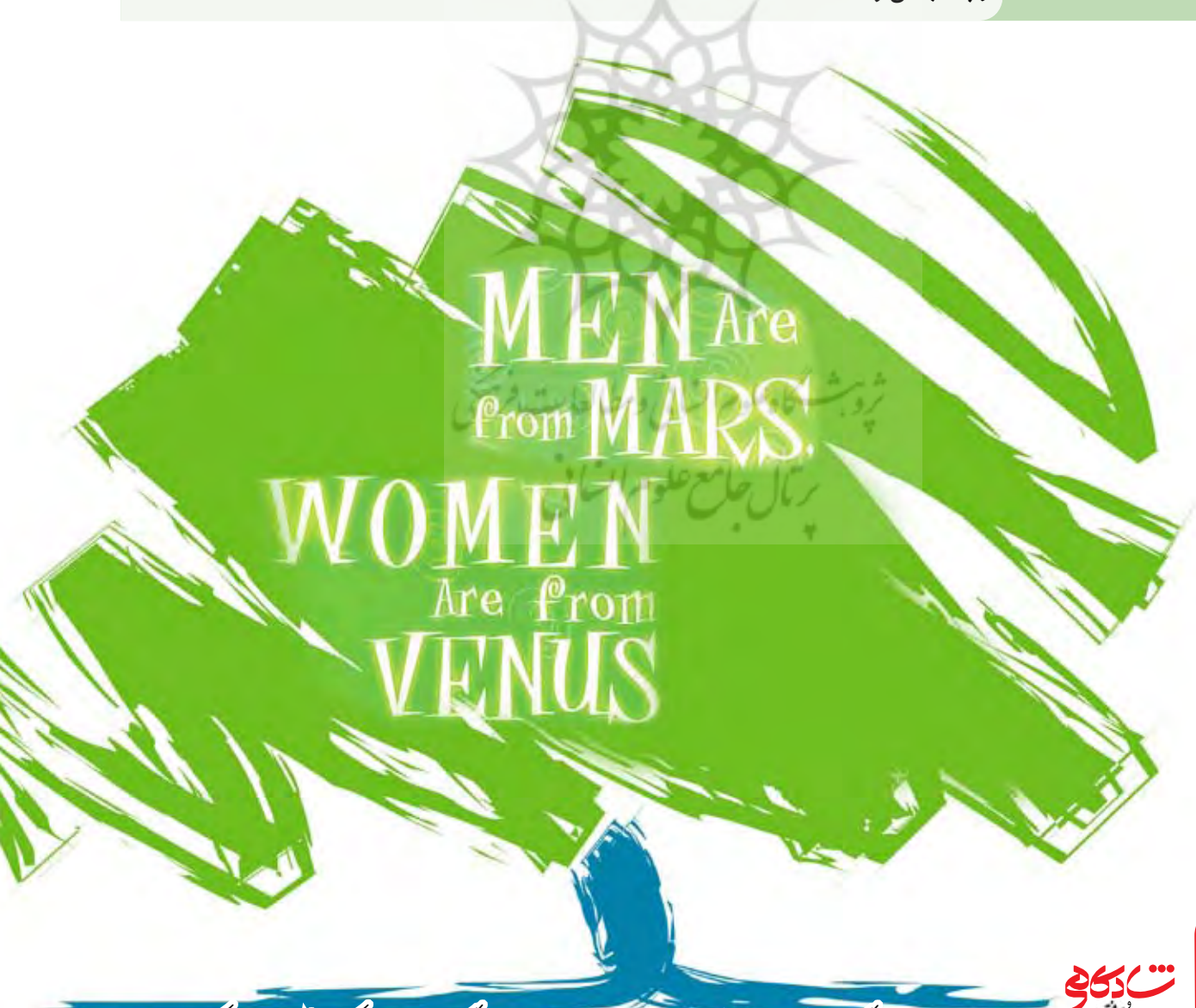


خلاصه کتاب

مردان مریخی و زنان ونوسی

تصور می‌کنیم که مردان، اهل مریخ و زنان، اهل ونوس هستند و با وجود تفاوت‌های‌شان، همدیگر را پیدا کرده و عاشق هم شده‌اند و در یک سیاره با هم در صلح و صفا زندگی را آغاز کرده و تصمیم می‌گیرند که به زمین بیایند. یک روز که از خواب بیدار می‌شوند، فراموش می‌کنند که از دو سیاره‌ی متفاوت آمده‌اند و طبیعی‌ست که با هم متفاوت باشند و از آن زمان تا به حال، مدام با هم دعوا می‌کنند. آنان پیش از آمدن به زمین، قبول داشتند که زبان‌شان با هم فرق دارد؛ به همین دلیل زمانی که مشکلی پیش می‌آمد، به جای این‌که با هم دعوا کنند، به سراغ فرهنگ لغات یا مترجم می‌رفتند و سعی می‌کردند که معنی حرف‌های یکدیگر را بفهمند. آنان از لغات یکسانی استفاده می‌کردند اما حرف‌های همدیگر را نمی‌فهمیدند زیرا طرز بیان و لحن‌شان متفاوت بود و برداشت‌های متفاوتی ایجاد می‌کرد. وقتی مشکلی پیش می‌آمد، فرض را بر این می‌گذاشتند که معنی حرف همدیگر را خوب نفهمیده‌اند و مطمئن بودند با کمی صبر و حوصله و دقت، منظور هم را می‌فهمند و این، همان نکته‌ای‌ست که ما امروزه از آن غافل و محروم هستیم.

مطالعه درباره‌ی تفاوت‌های زن و مرد می‌تواند روش‌های تازه‌ای را برای بهبود رابطه‌ی زناشویی روشن کند. آگاهی از این تفاوت‌ها به ما نشان می‌دهد که مسائل به‌وجودآمده بین زنان و مردان، مشابه‌اند و فقط مسأله‌ی زندگی خودمان نیست که سبب ایجاد تغییر حیرت‌انگیز در رابطه و شروع عشق دوباره می‌شود. بدون داشتن این اطلاعات، اصولاً نمی‌توان در زندگی زناشویی موفق بود. دلایل و مسائل زیادی موجب این تفاوت‌ها می‌شود؛ اعم از مسائل زیستی، نقش پدر و مادر، وضعیت تولد، ویژگی‌های اجتماعی و فرهنگی یا اثرات وسایل ارتباط جمعی و...



آگر نمی‌خواهی در رفیق تو دآوری بشود، درباره‌ی دیگران دآوری نکن. «آبراهام لینکلن»

روش‌هایی مؤثر برای تقاضای کمک و حمایت از مردان

۱) آن چه را که مرد تا به حال در اختیار شما می‌گذاشته، با لحنی آرام و غیرامری در خواست کنید.

از او بخواهید کارهایی که بدون درخواست شما همیشه انجام می‌داده را حالا با درخواست شما انجام دهد. از او قدردانی کنید با لحنی غیرامری و محبت‌آمیز. در ضمن، درخواست کار بیش‌تری در این مرحله نکنید؛ مانند کارهای مخصوص خرید و حمل بسته‌های سنگین، تعمیر لوازم خانگی، نظافت خانه، رساندن پیام‌های تلفنی شما و کارهای کوچک روزانه و... هدف این است که به شنیدن درخواست از سوی شما عادت کند.

۲) بیش‌تر خواستن را تمرین کنید، حتی اگر مطمئن هستید که مرد جواب منفی می‌دهد.

وقتی مطمئن شدید که بابت کارهای قبلی‌اش از او قدردانی کرده‌اید، به تدریج تقاضاهای تان را زیاد کنید و یاد بگیرید که در عین حال، تحمل جواب منفی را هم داشته باشید. اگر مرد آزاد باشد که پاسخ مثبت یا منفی بدهد، ترجیحاً پاسخ مثبت خواهد داد.

در این مرحله درخواست کمک در همه‌ی شرایط را تمرین کنید و قبلاً فکر کنید که اگر جواب منفی داد، چه باید بکنید. حتی اگر حس کردید جواب منفی‌ست، با شجاعت از او کمک بخواهید.

۳) درخواست مؤثر نمایید.

در این مرحله، باید پس از گرفتن پاسخ منفی، سکوت کنید و حرف نزنید، هم‌چنین باید انتظار غرغر او را هم داشته باشید. غرغر مرد، نشانه‌ی این نیست که می‌خواهد کاری نکند، بلکه نشانه‌ی این است که مشغول کار دیگری هم هست. رمز موفقیت در درخواست مؤثر و رسیدن به هدف، این است که زن پس از بیان درخواستش، سکوت کند و توضیح ندهد و توضیح هم نخواهد. در این صورت، به او این امکان را می‌دهید که با مخالفت و مقاومت خود کنار بیاید و جواب مثبت دهد.

تقاضا کنید اما طلبکار نباشید. اگر باز جواب منفی داد، به مرحله‌ی دوم برگردید و با آرامش، پاسخ منفی را بپذیرید. مطمئن باشید در موارد دیگر، او صحبت شما را فراموش نکرده و می‌توانید به مرحله‌ی سوم بروید. پس در مرحله‌ی سوم، گاهی به مراحل اول و دوم برگردید و در مقابل کارهای کوچک، با خونسردی از او قدردانی کنید و مقاومت‌هایش را بپذیرید.

همان‌طور که زن می‌خواهد کسی به حرف‌هایش گوش داده و به احساسات‌اش بها بدهد، مرد هم در مورد این که قبول‌اش داشته باشند، حساسیت دارد. هر حرفی که نشان‌دهنده قصد تغییر شوهرتان را دارید یا می‌خواهید بر او سلطه پیدا کنید، او را وادار به بروز واکنش منفی می‌کند.

ادامه دارد...

«جان گری»

گردآوری و تنظیم: گروه آموزش ایرانیان موفق

درک تفاوت‌های زن و مرد

مردان به اشتباه، دل‌شان می‌خواهد زنان مانند آنان فکر و عمل کنند و زنان هم همین‌طور. اشتباه ما این است که گمان می‌کنیم اگر همسرمان دوست‌مان دارد، باید طوری رفتار کند که ما با کسی که دوست‌اش داریم، رفتار می‌کنیم. زمانی که زن و مرد تفاوت‌های یکدیگر را می‌شناسند و به آن‌ها احترام می‌گذارند، عشق می‌تواند رشد کند.

مردان اعتماد می‌خواهند و زنان گوش‌دادن. مردان از موفقیت، کارآمد بودن و قدرت خوش‌شان می‌آید. همیشه سعی می‌کنند حرف خود را به کرسی بنشانند و مهارت پیدا کنند و تصورشان از خودشان، با توانایی‌شان برای رسیدن به اهداف‌شان ارتباط دارد. آنان اگر به هدف برسند و موفق شوند، احساس شایستگی و رضایت می‌کنند.

مردان دل‌شان می‌خواهد به فعالیت‌هایی مانند شکار، ماهی‌گیری، مسابقات، شنیدن اخبار، وضع هوا و ورزش بیش‌تر بپردازند و به اشیاء و اهداف، بیش‌تر از احساسات و افراد توجه دارند. مردان دنبال ابزارهای اند که به آنان برای رسیدن به هدف کمک کند و وقتی کاری را به تنهایی و بدون کمک دیگران انجام می‌دهند، احساس سرفرازی می‌کنند. خودمختاری از نظر آنان، نشانه‌ی قدرت و شایستگی‌ست و وقتی به رضایت می‌رسند که کارهای‌شان را بدون کمک دیگران انجام دهند. آنان راه‌کار می‌دهند اما از راه‌کار گرفتن خوش‌شان نمی‌آید زیرا احساس عجز می‌کنند. کمک‌خواستن از نظر مردان، نشانه‌ی ضعف است. آنان در مقابل پیشنهاد کمک، جبهه می‌گیرند.

زنان برای چیزهای دیگری چون عشق، زیبایی و رابطه‌ی عاشقانه ارزش قائل‌اند. آنان موفقیت را در مشارکت و ارتباط و همکاری محبت‌آمیز با دیگران می‌دانند. برای زنان، ایجاد رابطه مهم است. زنان با ایجاد رابطه‌ی گرم، حمایت خود را نشان می‌دهند و دوست‌دارند متقابلاً حمایت شوند. زنان به پارک و رستوران و مراکز خرید علاقه‌مندند. آنان از کمک‌گرفتن لذت می‌برند چون به اثبات لیاقت خود نیاز ندارند.

برخی دلایل حرف‌زدن زنان:

• **رهایی از تنش و ناراحتی** (برخلاف مردان که در این اوقات، به غار تنهایی پناه می‌برند و سکوت می‌کنند).

• **ایجاد صمیمیت و ارتباط بهتر:** زنان برای این که حال‌شان بهتر شود، دور هم جمع می‌شوند و درباره‌ی مشکلات‌شان با هم حرف می‌زنند. این نشانه‌ی صمیمیت و عشق و اطمینان در آنان است. زن دلش نمی‌خواهد فوراً راه‌حلی برای مسأله‌اش پیدا کند، بلکه همین که حس کند دیگران حرفش را می‌فهمند، آرام می‌شود.

مردان باید بدانند که عمر انتقاد و سرزنش زنان چندان نمی‌باید و زود آرام می‌گیرد؛ فقط کافی‌ست به آنان فرصت دهید از سیر تا پیاز موضوع را تعریف کنند. در این صورت، به‌زودی روحیه‌ی منطقی می‌یابند و مردان را مسؤول مسائل خود نمی‌دانند.