

## خلاصه کتاب

## مردان مریخی و زنان زنی و نوسنی

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 نکته‌ای است که ما امروزه از آن غافل و محروم هستیم.

### ترجمه‌ی زبان سکوت مردان

هنگامی که مردی سکوت می‌کند و به غار تنهایی خود پناه می‌برد، مشکلی دارد و دنبال جوابی برای مسأله است. تصور اشتباه زنان این است که فکر می‌کنند اگر مردان درباره‌ی مسأله‌شان با آنان حرف بزنند و آنان هم خوب

گوش بدهند، جواب مسأله را مردان می‌یابند؛ درحالی‌که این زنان هستند که با حرف زدن و شنیده‌شدن، مسأله‌شان راحت‌تر حل می‌شود نه مردان! زنان و مردان به شیوه‌های متفاوتی اطلاعات را انتقال می‌دهند. زنان با صدای بلند فکر می‌کنند و آن‌چه در دل دارند را به زبان می‌آورند اما مردان

MEN Are  
From MARS  
WOMEN  
Are From  
VENUS

اول موضوع را دریافت و در ذهن پرداخت می‌کنند و با جزئیات آن کلنجار می‌روند و در سکوت، دنبال بهترین پاسخ می‌گردند و پس از ارزیابی به زبان می‌آورند. این جریان چند دقیقه یا چند ساعت طول می‌کشد و اگر موفق نشوند درست آن را تحلیل کنند، پاسخ به سؤال نمی‌دهند. اگر زنان متوجه باشند که مردان گاهی به غار تنهایی خود پناه می‌برند، دیگر سکوت‌شان را غلط تعبیر نمی‌کنند و مضطرب نمی‌شوند.

### چطور می‌شود از مردی که به غار تنهایی خود پناه برده، حمایت کرد؟

- مرد نیاز دارد به غار تنهایی برود و آن‌جا بماند؛ پس سرزنش‌اش نکنید.
- سعی نکنید برای مشکل‌اش راه‌حل پیدا کنید.
- توقع نداشته باشید در مورد احساسات و افکارش با شما صحبت کند.
- مدام نگران نباشید حالش عوض شود و از غار تنهایی بیرون بیاید.
- به حالش تأسف نخورید.
- اگر دوست‌دارید با او حرف بزنید، حرف‌های‌تان را بنویسید تا زمانی که حالش بهتر شد، بخواند. مرد می‌خواهد زنش به او اعتماد کند و بداند که می‌تواند مسائل‌اش را حل کند. وقتی مرد احساس کند زنش به او اعتماد دارد و او را همان‌گونه که هست می‌پذیرد، کم‌کم نظر زن را می‌پرسد و با او مشورت می‌کند اما اگر حس کند که زن می‌خواهد او را تغییر دهد، هرگز حرفی را از او نمی‌پذیرد. مرد وقتی احساس امنیت کند، از زن کمک می‌گیرد. اگر زن از توانایی شوهرش مطمئن است اما باز دلش می‌خواهد شوهرش بعضی از توصیه‌های او را بپذیرد، باید بدون لحن انتقاد یا راهنمایی و بدون قصد سرزنش، آن را مطرح کند.

### زنان باید توجه داشته باشند که:

- مرد به حمایت و محبت زنش نیاز دارد اما زمانی که خودش اعلام نیاز می‌کند؛ تا مرد اعلام نیاز نکرده، بهتر است به جای کمک کردن به آنان، با کلمات محبت‌آمیز و دلگرم‌کننده، اعتماد خود را به توانایی‌هایش نشان دهید.
- مردان از مراقبت بیش از حد خوش‌شان نمی‌آید و ترجیح می‌دهند که بدون قید و شرط، آنان را دوست داشته باشید تا که بخواهید در حق‌شان مادری کنید!
- توصیه و پیشنهاد، نشانه‌ی عشق و محبت به مردان نیست زیرا آنان احساس بی‌لیاقتی می‌کنند و این کار را دلسوزی و محبت نمی‌دانند. اگر مردی هنگام رانندگی مسیری را گم کرد، بهترین راه سکوت زن است؛ در این صورت مرد احساس توانایی می‌کند. مردان می‌خواهند زنان به آنان اعتماد داشته و در سکوت، شاهد تلاش‌های همسرشان باشند. اگر مرد چیزی را جا گذاشته یا فراموش کرده، زن به جای سرزنش کردن، باید با او همکاری کند که زودتر کارش را انجام دهد.
- زنان طوری حرف بزنند که حالت گله‌گذاری نداشته باشد و گاهی در میان صحبت‌های‌شان به مرد بگویند: «وقتی با تو حرف می‌زنم، حس

خوبی دارم.» یا «هرسی که به حرف‌هایم گوش می‌دهی.» یا «ببخش اگر پرحرفی یا گله می‌کنم؛ این جوری حالم بهتر می‌شود.» و...

- لازم نیست زن، احساسات خود را سرکوب کند؛ فقط طوری باید حرف بزند و مشکلات خود را مطرح کند که مرد احساس سرزنش شدن نکند.
- وقتی زن از مرد تشکر می‌کند، مرد متوجه می‌شود که فقط با گوش‌دادن به حرف‌های زن‌اش، او را خشنود و راضی کرده است.

• جمله‌ی «تو تقصیر نداری.» روی مردان و جلب حمایت آنان، بسیار مؤثر است. وقتی زنی درباره‌ی مشکلات خود حرف می‌زند، بهتر است چند دقیقه یک‌بار بگوید: «ممنونم که به حرف‌هایم گوش می‌دهی؛ یک‌وقت فکر نکنی تو را مقصر می‌دانم. تو اصلاً تقصیری نداری.» زن باید احساسات شوهرش را جدی بگیرد و با طرح مسائل مختلف، این تصور را در ذهن مرد به‌وجود نیآورد که او گناهکار است.

### مردان باید توجه داشته باشند که:

- زمانی که مرد به غار تنهایی خود می‌رود، برای این که زن دچار سوءتفاهم نشود، بهتر است بگوید: «بعدش برمی‌گردم.» یا «کمی به من فرصت بده تا درباره‌ی این موضوع فکر کنم؛ بعد برمی‌گردم.» تأثیر این جمله روی زنان حیرت‌انگیز است و موجب دلگرمی آنان شده و دیگر ترسی از سکوت مردان به خود راه نمی‌دهند.
- پرحرفی زنان به معنی سرزنش کردن و مردان را مسؤول مشکلات دانستن نیست؛ زنان هنگام ناراحتی، دل‌شان می‌خواهد درباره‌ی مشکلات‌شان درددل کنند و با حرف‌زدن، نگرانی و ناراحتی‌شان کاسته می‌شود.
- اگر مرد، حرف زن را به دل نگیرد و نیاز او را به شنیده‌شدن درک کند، به او اجازه می‌دهد که حرف‌اش را بزند؛ حتی اگر لحن او سرزنش‌آمیز هم بود، تاب می‌آورد و زن آرام می‌گیرد و از مردش ممنون می‌شود.
- زنانی که از طرف همسر خود درک می‌شوند، خیلی بهتر وظایف زناشویی‌شان را انجام می‌دهند. درک مرد از زن می‌تواند فقط شامل هم‌دردی فکری و صحبت کردن با او باشد و نیاز به حرکت جدی و راه‌کار دادن مردان نیست. دلخوری زن با گوش‌دادن حرف‌اش و کنارش نشستن، به راحتی حل می‌شود. محبت و درددل کردن مرد برای زن، خیلی مهم است چراکه به او آرامش می‌دهد.
- زنان زمانی که مشکلات‌شان را مطرح می‌کنند، دنبال راه‌حل نمی‌گردند و فقط می‌خواهند به مردان نزدیک‌تر شوند. بهترین شیوه‌ی احترام‌گذاشتن به زنان، این است که با حوصله‌ی تمام، حرف‌های‌شان را بشنویم و با آنان همدلی و احساسات‌شان را درک کنیم تا با بروز احساسات‌شان، آرام شوند.

«جان‌گری»

گردآوری و تنظیم: گروه آموزش ایرانیان موفق