

# مردان مریخی، زنان ونوسی

---

چگونه روابط زناشویی خود را بهبود بخشیم

---

دکتر جان کری

مهدی قراچه‌داغی

---

نشر ذهن آویز

تهران، ۱۴۰۱

سرشناسه:  
عنوان و نام پدیدآور:

شخصیات نشر:  
شخصیات ناشری:  
شابک:

وضعیت فهرست‌نویسی:  
پادداشت: عنوان اصلی:

قیما

گری، جان، ۱۹۵۱ - پ (Gray, John)  
مردان مریخی، زنان ونوسی، چگونه روابط زناشویی خود را بهبود بخشیم / جان گری  
ترجمه مهدی فراجه‌دانی.  
تهران، ذهن‌نویز، ۱۴۰۱.  
۳۶۸ ص.  
978-964-7398-49-1

Men are from mars, Women are from venus:  
a practical guide, communication and getting... c1992

چگونه روابط زناشویی خود را بهبود بخشیم.  
زناشویی.  
زناشویی - روابط.  
روابط بین‌اشخاص.  
فراجه‌دانی، مهدی، ۱۳۲۶ - . مترجم  
پ ۱۳۸۹ م ۲ / ک ۲ / HQ ۷۳۲  
۲۴۶/۷۸  
۱۱۵۵۱۱۶

عنوان دیگر:  
موضوع:  
موضوع:  
موضوع:  
شماره افزوده:  
رده‌بندی کنگره:  
رده‌بندی دیویی:  
شماره کتابخانه ملی:

این کتاب ترجمه‌ای است از:

**MEN ARE FROM MARS, WOMEN ARE FROM VENUS**

by: John Gary, Ph.D.

Harper Collins, New York, 1992

ویراستار: شهلا ارزنگ

مدیر پیش‌تولید: پژمان آرایش

چاپ شصت و ششم: پاییز ۱۴۰۱

شماره نسخه‌های این چاپ: ۳۰۰۰

حق چاپ برای نشر ذهن‌نویز محفوظ است

چاپ و صحافی: یکسان

مدیر تولید: مهداد درناهی

مرکز پخش: مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

تلفن و دورنگار: ۷۷۳۵۲۱۰۵

آدرس اینترنتی: zehnavizpub.ir

اینستاگرام: zehnavizz\_pub

قیمت: ۱۲۰,۰۰۰ تومان

## 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 / زنان به موج شباهت دارند
۱۷۱	فصل ۸ / نیازهای احساسی متفاوت
۱۹۲	فصل ۹ / چگونه از مشاخره پرهیزیم
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

## مقدمه

یک هفته پس از تولد دخترمان، لورن، من و همسرم، بونی، به شدت از پای درآمدن بودیم. لورن هر شب ما را بیدار می‌کرد. بونی زانسان دشواری را داشت سر گذاشته بود و برای تخفیف درد قرصهای مسکن می‌خورد. حرف‌زدن برای او دشوار بود. پس از پنج روز که برای کمک به بونی در منزل ماندم، به سرکارم برگشتم. به نظر می‌رسید که حال بونی رو به بهبود است. در دفتر کارم بودم که قرصهای مسکن بونی تمام شد و او به جای اینکه به دفترم زنگ بزند، از یکی از برادرانم که به دیدار او رفته بود خواست که برایش چند عدد قرص مسکن خریداری کند. اما برادرم با قرص برنگشت و در نتیجه بونی تمام مدت روز را با تحمل درد پشت سر گذاشت و از لورن مراقبت کرد.

من هرگز نمی‌دانستم که او روز سختی را پشت سر گذاشته است؛ وقتی به منزل مراجعت کردم، او را بسیار ناراحت یافتم. ناراحتی او را به اشتباه ارزیابی کردم و به ذهنم رسید که قصد سرزنش مرا دارد. بونی گفت: «تمام مدت روز درد کشیدم... قرصهای مسکنم تمام شد؛ تک و تنها در رختخواب افتادم و کسی به من کمک نکرد.»

درحالی‌که لحن تدافعی گرفته بودم به او گفتم: «چرا به من زنگ نزدی؟» بونی پاسخ داد: «از برادرت خواهش کردم که برابم قرص مسکن بخرد،

اما او ظاهراً فراموش کرد. تمام مدت روز در انتظار آمدن او بودم. کار دیگری از من ساخته نبود. من هنوز به راحتی راه نمی‌روم، احساس می‌کنم به حال خود رها شده‌ام.»

به این جا که رسید، منفجر شدم. عصبانی بودم که چرا به من رنگ نزده است؛ و از اینکه در شرایطی مرا سرزنش می‌کرد که حتی نمی‌دانستم او درد می‌کشد برآشفتم. پس از اینکه چند جمله تند میان ما رد و بدل شد، به سمت در رفتم تا از اتاق بیرون بروم. خسته و برانگیخته بودم. در واقع هر دو ما به شدت ناراحت بودیم.

در این زمان اتفاقی افتاد که می‌توانست زندگی مرا تغییر دهد.

بونئی گفت: «صبر کن، لطفاً از اتاق بیرون نرو. حالا بیش از همیشه به تو احتیاج دارم. درد می‌کشم؛ چند روز است که نخوابیده‌ام. لطفاً گوش کن. ببین چه می‌گویم.»

لحظه‌ای ایستادم تا حرفش را بشنوم. گفت: «جان‌گری، تو دوست نیمه راه هستی؛ وقتی حالم خوبست و بونئی دوست داشتنی هستم، با من هستی اما به محض آنکه اشکالی بروز کند و من نتوانم مطابق دلخواه تو ظاهر شوم، به سمت در می‌روی.»

در این جا بونئی لحظاتی مکث کرد. اشک در چشمانش حلقه زده بود. در حالی که لحن سخنی تغییر یافته بود گفت: «من درد می‌کشم و کاری برای تو نمی‌توانم بکنم. اما حالا بیش از هر زمانی به تو احتیاج دارم. لطفاً کنار من بنشین. لازم نیست حرفی بزنی، می‌خواهم در کنار من باشی، می‌خواهم بازوانت را احساس کنم. لطفاً نرو.»

به سمت او رفتم و بی آنکه حرفی بزنم، بازوانم را به دور او حلقه کردم. بونئی می‌گریست. چند دقیقه بعد، از اینکه او را ترک نکرده بودم از من تشکر کرد و گفت که می‌خواسته او را لمس کنم.

در آن لحظه به معنای حقیقی عشق، عشق بی چشمداشت پی بردم.