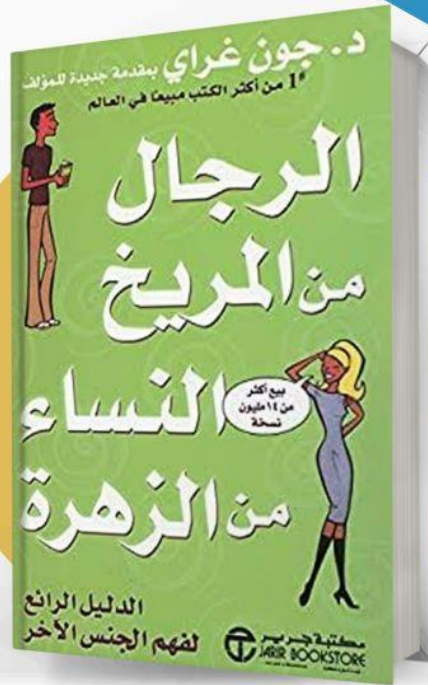


تلخيص كتاب
الرجال من المريخ والنساء من الزهرة
(الدليل الرائع لفهم الجنس الآخر)

المؤلف: د.جون غراي

تلخيص : د. يوسف الهاجري



اختصارك
كتابك.. ياقتصارك

لمشاهدة جميع ملخصات الهاجري





تلخيص كتاب الرجال من المريخ والنساء من الزهرة (الدليل الرائع لفهم الجنس الآخر)

المؤلف: د.جون غراي

المقدمة

- إضافة الحكمة والقوة لتعديل اتجاهك بدلاً من السعي لتغيير شريك حياتك
- سعيك لاستخدام الأفكار لاحترام الآخرين، تمتع بفوائده
- الأفكار تساهم في إثراء علاقة صحية وأيضا للتغلب على المشكلات العويصة للأزواج
- التكيف إلى حد كبير مع التجارب الصغيرة، ولكن المستمرة لشريك حياتنا
- من السهل إلقاء اللوم إزاء مشكلاتنا على شركاء الحياة بدلاً من طريقة تعاملنا معهم
- تظهر الاختلافات بين الجنسين غالباً بعد الدخول في العلاقة الحميمة وبعد مجيء الأطفال، أو عند الضغوط
- يشتكي الرجال غالباً بقولهم: إنها تبالغ في رد الفعل، والنساء بقولهن: إنه لا يستمع إلى فهم الموقف بشكل صحيح لن يكون بذلك السوء الذي تخشاه
- يكشف الكتاب إستراتيجيات جديدة لتخفيف الضغوط النفسية بين الشريكين، ويخلق حباً أكبر
- يعد هذا الكتاب دليل علاقات الحب
- يساهم في الفهم الواسع للفوارق بين الجنسين، ويزيل مشاعر الإحباط في التعامل مع الجنس الآخر
- تعلم كيفية حل مشكلات الفوارق بين الجنسين بطرق عملية





تلخيص كتاب الرجال من المريخ والنساء من الزهرة (الدليل الرائع لفهم الجنس الآخر)

المؤلف: د. جون غراي

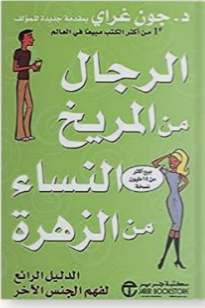
أولاً: الرجال من المريخ والنساء من الزهرة

- حقيقة اختلاف الجنسين
- نفترض مخطئين ردة الفعل بنفس أسلوبنا وتوقعنا عن أنفسنا
- إدراك الاختلافات واحترامها يؤديان إلى تخفيف الارتباك، ويساهمان في فهم الطرف الآخر

لمحة عن الاختلافات

- اختلاف القيم بين الرجال والنساء
- اكتشاف الأساليب المختلفة للرجال والنساء في التعايش مع الضغط النفسي
- كيفية رفع دافعية الجنس الآخر
- كيفية إساءة فهم الرجال والنساء لبعضهم بعضاً
- اختلاف احتياجات الرجال والنساء في الحب
- كيفية إثارة مواقف الحب عن الرجال والنساء
- كيفية تقديم الحب الذي يحتاج إليه كل جنس بذاته
- كيفية تفادي المجادلات المؤلمة
- كيفية إحراز أهداف كل جنس
- كيفية التواصل في الأوقات العصيبة
- اكتشاف الفصول الأربعة للحب
- اكتشاف أسرار جديدة لبناء علاقة حميمة ودائمة





تلخيص كتاب الرجال من المريخ والنساء من الزهرة (الدليل الرائع لفهم الجنس الآخر)

المؤلف: د. جون غراي

النية الحسنة لا تكفي

● اعتقاد الاستثناء من المشكلات وهذا لا يمكن بتاتاً

ثانياً: السيد الخبير ولجنة تحسين البيت

● أكبر شكوى للنساء ضد الرجال: الرجال لا يستمعون

● أكبر شكوى للرجال ضد النساء: الغيرة

● الرجال: القوة والكفاءة والفاعلية والإنجاز

● يُحدّد مفهوم الذات لدى الرجل عن طريق قدرته على تحقيق النتائج

● النساء: الحب والتواصل والجمال والعلاقات والمساعدة والرعاية

● يُحدّد مفهوم الذات لدى المرأة عن طريق مشاعرها ونوعية علاقاتها

أكثر خطأين شائعين نرتكبهما في علاقاتنا

● محاولة الرجل تغيير مشاعر المرأة عندما تكون متضايقة، وتقديم

الحلول لها بأن يصبح السيد الخبير

● محاولة المرأة تغيير سلوك الرجل عندما يرتكب أخطاء، وتقديم النصائح

والانتقادات له دون سابق طلب منه

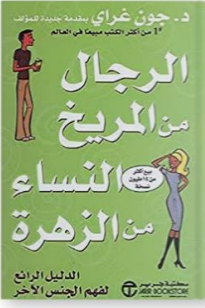
الإرشاد لتصحيح الخطأين

● الخطأ يكمن في التوقيت والطريقة

● المرأة تقدر الرجل ما دام لا يبرز عندما تكون متضايقة ولا يقدم حلولاً،

وإنما يكتفي بالإنصات لها





تلخيص كتاب الرجال من المريخ والنساء من الزهرة (الدليل الرائع لفهم الجنس الآخر)

المؤلف: د. جون غراي

- الرجل يكون ممتناً للمرأة عندما لا تحاول تحسينه من دون طلب منه
- الرجل يرغب في التحسن عندما يشعر أنه يُنظر إليه على أنه الحل، لا على أنه المشكلة ذاتها

ثالثاً: يذهب الرجال إلى كهوفهم، وتحدث النساء

- الرجال عند الضغوط: يصبح الرجال أكثر تركيزاً وانسجماً عن طريق حل المشكلات، مما يؤدي إلى تحسينهم
- النساء عند الضغوط: تكون النساء مثقلات ومشوشات عاطفياً، لذا فإن التحدث عن المشكلات هو طريقهن الأول للتحسن

تعامل الرجل مع الضغوط النفسية

- لا يتحدث ولا يُثقل الآخرين، بل ينزوي في كهفه الخاص
- عند عدم وجود حل لديه، يقوم بأشياء تنسيه ذلك
- يشعر بالرضى عندما يتمكن من حل مشكلاته بنفسه في كهفه
- يبتعد ويكثر النسيان
- يفقد الصلة بمشاعره
- فقد الوعي بالعزلة





تلخيص كتاب الرجال من المريخ والنساء من الزهرة (الدليل الرائع لفهم الجنس الآخر)

المؤلف: د. جون غراي

تعامل المرأة مع الضغوط النفسية

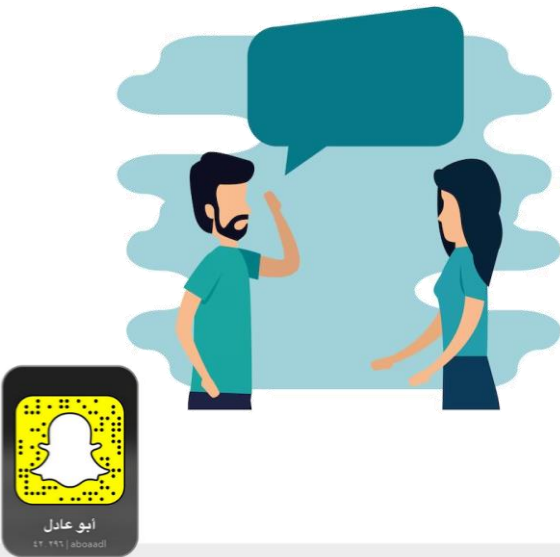
- الحديث مع شخص تثق به
- تشارك الآخرين همومها
- مشاركتها الآخر بمشكلاتها علامة حب له وثقة به
- الشعور بالتجاهل من الرجل
- توقع خاطئ عن الرجل

راحة المرأة في الحديث

- رغبة المرأة في الحديث عن مشكلاتها وفهم الآخرين لها
- السماح للمرأة بالحديث عن كل شيء
- ربما تصبح المرأة متورطة عاطفياً في مشاكل غيرها لكي تنسى مشاعرها المؤلمة الخاصة

كيفية تفاعل الرجل مع حديث المرأة

- الانزعاج من التفاصيل
- المقاومة
- تقديم الحلول
- البحث عن نتيجة نهائية
- اللوم
- الدفاع





تلخيص كتاب الرجال من المريخ والنساء من الزهرة (الدليل الرائع لفهم الجنس الآخر)

المؤلف: د.جون غراي

كيفية تحقيق السلام بين أهل المريخ وأهل الزهرة

- احترام الاختلاف بينهما
- احترام حاجة المرأة إلى الحديث كي تشعر بالتحسن
- احترام حاجة الرجل إلى الانسحاب ليتعايش مع الضغط
- إدراك الرجال أن تعرضهم للهجوم أو اللوم أو النقد من النساء هو أمر مؤقت
- كلما تمت إثارة النساء بالحديث عن المشكلات، وجد الطرفان الراحة والطمأنينة
- كلما شعرت المرأة بأن هناك من يسمعها توقفت عن التركيز على مشكلاتها، وأصبحت إيجابية
- تفهم المرأة لحاجة الرجل إلى دخوله الكهف عند الضغوط، وعدم افتراضها أنه دليل على زوال الحب
- تعلم النساء أن الوقت الذي يكون الرجال فيه داخل كهوفهم هو وقت غير مناسب للحديث

رابعاً: كيف تحفز الجنس الآخر؟

- يحفز الرجال ويشعرون بالقوة عندما يشعرون بأن هناك من يحتاج إليهم
- تحفز النساء ويشعرن بالقوة عندما يشعرن بأنهن معززات
- عندما يُعطى الرجل الفرصة ليثبت إمكاناته يعبر حينها عن ذاته كأفضل ما يكون
- يموت الرجل ببطء عند عدم الحاجة إليه
- التعاطف والتفهم والصدق والحنان أمور تساعد كثيراً في معاونة المرأة لتصبح أكثر تقبلاً وامتناناً
- التوقف عن اللوم بين الطرفين إذ إنه لا يحقق نتائج إيجابية
- إدراك حدود لما يستطيع كل طرف بذله في سبيل الآخر





تلخيص كتاب الرجال من المريخ والنساء من الزهرة (الدليل الرائع لفهم الجنس الآخر)

المؤلف: د. جون غراي

خطوات علاجية بن الطرفين



التدريب

1. ممارسة وضع الحدود
2. تعلم وضع الحدود
3. مواجهة الشعور بعدم الاستحقاق للحب



تحمل المسؤولية

1. الاعتراف
2. الاعتذار
3. التسامح
4. احترام الحدود



التحفيز

1. السماع بهدوء
2. التفهم

كيفية شعور المرأة بالجدارة



اليقظة بحاجات الآخرين



احترام الذات



البذل للآخرين



فتح الباب أمام الرجل للعطاء



الاستعداد لتقبل العطاء



أبو عادل

@aboaaadl

Twitter: @aboaaadl2030 Instagram: Aboaaadl



تلخيص كتاب الرجال من المريخ والنساء من الزهرة (الدليل الرائع لفهم الجنس الآخر)

المؤلف: د. جون غراي



كيفية تعلّم العطاء من الرجل

- مواجهة الخوف من عدم فائدة العطاء
- تقدير الذات
- السماح بارتكاب الأخطاء
- التغلب على الشعور بالفشل عند عدم سعادة المرأة أو خيبتها

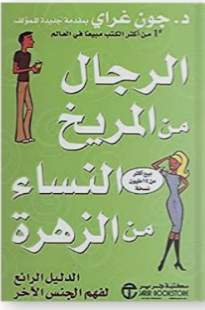
خامساً: التحدث بلغات مختلفة

- اللغات هي الكلمات ذاتها، إلا أنّ الطريقة والدلالات تعطي معاني مختلفة
- المرأة تعبر بصورة تامة، وتنتحل رخصة شعرية، وتستعمل مختلف صيغ التفضيل والمجازات والتعميمات
- لتفادي المجادلات غير النافعة، لابد أن يدرك الطرفان دلالات الكلمات
- مثال: مفردة زهرية (نحن لا نخرج أبداً) تعني الرغبة في قضاء وقت ممتع معك، وليس أنك لا تقوم بواجبك وأنتك ممل

عندما لا يتحدث أهل المريخ (الرجال)

- أكبر تحد للمرأة هو التأويل الصحيح، ومساندة الرجل عندما يمسك عن الحديث





تلخيص كتاب الرجال من المريخ والنساء من الزهرة (الدليل الرائع لفهم الجنس الآخر)

المؤلف: د. جون غراي

- الرجال يعالجون المعلومات بطريقة مختلفة إذ إنهم يفكرون ويدخلون في صمت داخلي، وإذا لم تتوفر المعلومات لديهم فإنهم يستغرقون في الصمت لوقت إضافي
- النساء يُسئّن تفسير صمت الرجل ويتخيلن الأسوأ تماماً
- صمت الرجل يجعل من السهل على المرأة أن تتخيل الأسوأ

لماذا يدخل الرجال إلى كهوفهم (الصمت)؟

- للتفكير في مشكلة ما حتى يجد حلاً عملياً لها
- حين لا تكون لديه إجابة عن تساؤل أو مشكلة ما
- عندما يكون منزعاً أو يعاني من ضغط ما
- عند الرغبة في أن يستجمع نفسه

لماذا تتحدث النساء؟

- إيصال وجمع معلومات
- لسبر واكتشاف ما تريد أن تقوله
- لتشعر بتحسن وتوازن أكبر إذا كانت متضايقه
- لخلق مودة





تلخيص كتاب الرجال من المريخ والنساء من الزهرة (الدليل الرائع لفهم الجنس الآخر)

المؤلف: د.جون غراي

تحذير النساء من اللحاق بالرجال في كهوفهم

- يُفترض عدم محاولة النساء جعل الرجل يتحدث وهو غير مستعد
- التحذير من دخول النساء إلى كهوف الرجال
- النزاعات تنشأ من لحاق المرأة بالرجل في كهفه
- تحتاج النساء إلى فهم تعليقات الرجل المختصرة التي يريد من خلالها الصمت وترك المساحة الخاصة

قاموس المفردات المريخية

- "أنا على ما يرام"
- "لا شيء"
- "لا عليك"
- "أنا بخير"
- "لا مشكلة"
- "الأمر ليس بتلك الأهمية"



أبو عادل

@aboaddl

@aboaddl2030



Aboadl



تلخيص كتاب الرجال من المريخ والنساء من الزهرة (الدليل الرائع لفهم الجنس الآخر)

المؤلف: د. جون غراي

ماذا تفعل المرأة عند دخول الرجل إلى كهفه؟

- لا تستهجنني حاجته إلى الانسحاب
- لا تحاولي مساعدته في حل مشكلة بتقديم مقترحات
- لا تحاولي رعايته بطرح أسئلة حول مشاعره
- لا تقلقي عليه أو تشعرني بالأسى من أجله
- لا تجلسي عند باب الكهف تنتظرين خروجه
- قومي بعمل أي شيء يجعلك سعيدة

كيفية تقديم انتقاد للرجل أو نصحه

- الأفضل عدم تقديم نصح أو نقد إلا إذا طلب إليها ذلك
- الثقة بصبر في أن شريكها سينمو ويتغير
- استخدام الطرق غير المباشرة
- الرجل يكره الإشفاق عليه

كيف تعبر المرأة عن مساعدتها؟

- يجب ألا يُدان أي طرف باحتياجه
- عدم البوح بمشاعرها مباشرة



أبو عادل

@aboaadl2030 Aboaadl



تلخيص كتاب الرجال من المريخ والنساء من الزهرة (الدليل الرائع لفهم الجنس الآخر)

المؤلف: د.جون غراي

- التدريب والوعي باختلافاتنا
- استخدام تعليقات تناسبه
- تثمين الأشياء التي يقدمها الرجل
- التعبير بطريقة لا تُشعره بالمهاجمة والالتهام والعتب
- طمأنة الرجل "أنها ليست غلطتك" وعدم اللوم
- تعلم فن الإنصات
- عند بروز سوء الفهم، وجوب تذكر أننا نتحدث بلغات مختلفة .

سادساً: الرجال مثل الأحزمة المطاطية

- عندما يحب رجل امرأة فإنه يحتاج دورياً إلى أن ينسحب قبل أن يتمكن من الاقتراب
- الرجل ينسحب لإشباع حاجته إلى الحرية أو الاستقلال
- الرجل يتعاقب آلياً بين احتياج الحب واحتياج الاستقلال
- المرأة تصاب بالذعر عندما ينسحب الرجل؛ إذ لا تدرك أن هذا جزء من دورة المحبة عنده





تلخيص كتاب الرجال من المريخ والنساء من الزهرة (الدليل الرائع لفهم الجنس الآخر)

المؤلف: د.جون غراي

أسباب انسحاب الرجل حين يقترب المساء

- استشعار المرأة دون وعي بانسحاب الرجل ومحاولتها الاتصال به
- عند بوح المرأة بالمشاعر العميقة والحميمية

كيف نجعل الرجل يتحدث

- البدء بالمشاركة والإنصات
- بوح المرأة بمشاعرها دون طلب الرد من الرجل
- تقدير الرجل وتشجيعه

إعاقة دورة المحبة (الحزام المطاطي)

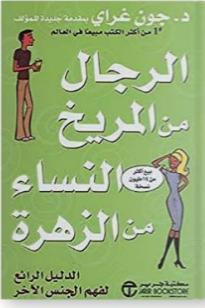
معاقة الرجل لانسحابه

- 1 - بدنياً وجنسياً
- 2 - عاطفياً بالرفض التام
- 3 - عقلياً برفض الحوار

المطاردة عند الانسحاب

- 1 - بدنياً وجسدياً
- 2 - عاطفياً وشعورياً
- 3 - عقلياً ومنطقياً





تلخيص كتاب الرجال من المريخ والنساء من الزهرة (الدليل الرائع لفهم الجنس الآخر)

المؤلف: د. جون غراي

رجال حكماء ونساء حكيما

● الاستبصار بالانسحاب وتأثيره على الطرفين

● الإنصات

● التطمين بالعودة

● الوعي

● عدم مطالبة الرجل بالحديث

● التدرج في العودة من الانسحاب

سابعاً: النساء مثل الأمواج

● تقدير الذات لدى المرأة يصعد ويهبط مثل الموجة، ووقت القاع

يكون وقت التطهير العاطفي

● عندما ترتفع موجة المرأة تشعر بأن لديها كمية وافرة من الحب

لتبذلها، وعندما تنخفض تشعر بالفراغ





تلخيص كتاب الرجال من المريخ والنساء من الزهرة (الدليل الرائع لفهم الجنس الآخر)

المؤلف: د.جون غراي

كيفية ردة فعل الرجال تجاه المرأة

- توقع دوام إشعاع الحب من المرأة
- يشعر الرجل بمسؤوليته تجاه سعادتها أو غير سعادتها
- محاولة الإصلاح (خطأ)
- المجادلات للإصلاح

المدرجات الثلاثة المُطمئنة

- لا يستطيع الرجل بحبه ودعمه حل قضايا المرأة بصورة فورية، لكنه بذلك يشعرها بالأمان
- دخول المرأة إلى بئرها ليست غلطة الرجل أو فشله
- المرأة لديها القدرة الذاتية على الصعود تلقائياً بعد ملامستها للقاء

كيفية مساندة الرجل للمرأة وهي في البئر

- إشعار المرأة بالأمان
- السماح لها بالتنظيف العاطفي
- التخلي عن الأحكام والمتطلبات
- تحمل العواصف العاطفية والجافة
- تقبل العجز والانسحاب
- تجنب الجدال
- تفهم ألم المرأة
- إشعار المرأة بالأمان





تلخيص كتاب الرجال من المريخ والنساء من الزهرة (الدليل الرائع لفهم الجنس الآخر)

المؤلف: د.جون غراي

أخطاء

الجدال

الظن بأن المال يُشبع الحاجات العاطفية

ثامناً: استكشاف حاجتنا العاطفية المختلفة

الحاجات العاطفية مختلفة بين الرجل والمرأة

كل منهما يفترض خطأ أن لدى الآخر الحاجات والرغبات نفسها

الرجل والمرأة كلاهما يشعر بالعطاء، ولكن لا يحصل على مقابل

حاجات الحب الأولية عند النساء

الإخلاص



الرعاية



التصديق



التفهم



الطمأنينة



الاحترام





تلخيص كتاب الرجال من المريخ والنساء من الزهرة (الدليل الرائع لفهم الجنس الآخر)

المؤلف: د. جون غراي

حاجات الحب الأولية عند الرجال

التقبل



الثقة



الإعجاب



التقدير



الاستحسان



التشجيع



الطبيعة التبادلية لأصناف الحب بين المرأة والرجل

هي تحتاج إلى الرعاية وهو يحتاج إلى الثقة

هي تحتاج إلى التفهم وهو يحتاج إلى التقبل

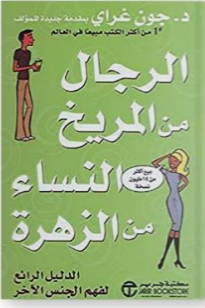
هي تحتاج إلى الاحترام وهو يحتاج إلى التقدير

هي تحتاج إلى الإخلاص وهو يحتاج إلى الإعجاب

هي تحتاج إلى التصديق وهو يحتاج إلى الاستحسان

هي تحتاج إلى الطمأنينة وهو يحتاج إلى التشجيع



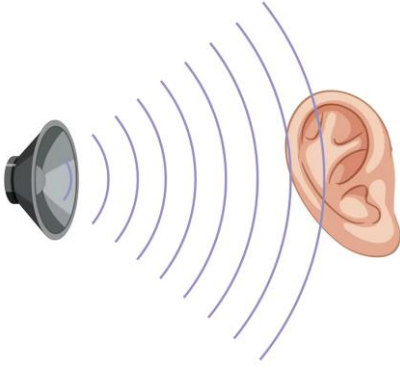


تلخيص كتاب الرجال من المريخ والنساء من الزهرة (الدليل الرائع لفهم الجنس الآخر)

المؤلف: د. جون غراي

كيفية الإنصات دون أن تغضب

- الغضب يأتي من عدم الفهم، لذلك عليك أن تفهم جيداً
- تذكر أن المشاعر قد لا تكون معقولة، لكنها مشروعة وتحتاج إلى تعاطف
- لا يشترط عليك الموافقة عند الإنصات
- تذكر عدم مسؤوليتك عن شعورها
- تذكر أن غضبك قد يجعلها لا تثق بك



ما يجب فعله لكيلا تغضب عند الإنصات

- تنفس بعمق
- لا توجه اللوم لها
- دعها تعرف أنك تتفهمها
- امتنع عن الدفاع عن نفسك
- أعد وجهة نظرها قبل صياغة وجهة نظرك، ولا ترفع صوتك
- لا تتجادل مع مشاعرها وآرائها





تلخيص كتاب الرجال من المريخ والنساء من الزهرة (الدليل الرائع لفهم الجنس الآخر)

المؤلف: د. جون غراي

فن تمكين المرأة للرجل

- سر تمكين الرجل ألا تحاول المرأة تغييره أو تحسينه
- قدمي الثقة وليس النصيحة
- قبول الرجل بفض النظر عن عيوبه
- تذكرني عدم طرح الأسئلة
- مقاومة الرجل بسبب خوفه من الاعتراف
- التضحية من أجل تذكيره بذلك يسبب له الضغط
- بالإمكان البوح بالمشاعر السلبية
- التوجيهات تُشعره بأنه مغلوب على أمره .

ما تستطيع المرأة فعله لأجل تمكين الرجل

- تجاهلي أنه متضايق
- تمرني على عدم المثالية والصفحة
- ثقني بقدراته على التحسن
- افعلني الأشياء من أجل نفسك
- الصبر
- الاسترخاء والتنازل
- مشاركة المشاعر فقط ليأخذها بعين الاعتبار





تلخيص كتاب الرجال من المريخ والنساء من الزهرة (الدليل الرائع لفهم الجنس الآخر)

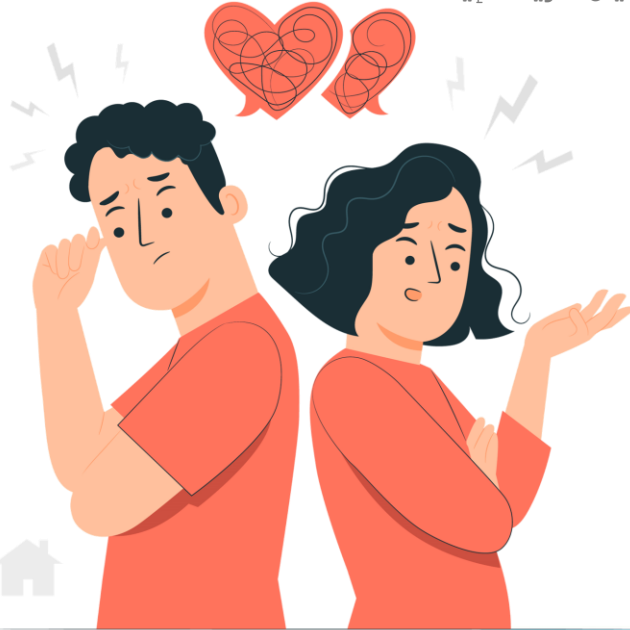
المؤلف: د.جون غراي

تاسعاً: كيف تتفادى المجادلات

التواصل هو العنصر الأكثر أهمية في العلاقة، لكن المجادلة يمكن أن تكون العنصر الأكثر تدميراً

ماذا يحدث عندما نتجادل؟

- الأسلوب السيئ أو غير المتوافق مع الآخر
- بعد 5 دقائق، ينتقل الجدل من الفكرة إلى الأسلوب بين الأزواج
- المؤلم ليس ما نقوله، بل كيف نقوله
- التركيز على الصواب ونسيان طريقة إيصاله
- المعاناة
- الدفاعات الآلية





تلخيص كتاب الرجال من المريخ والنساء من الزهرة (الدليل الرائع لفهم الجنس الآخر)

المؤلف: د. جون غراي

أربع كلمات لتجنب الألم

الهروب

1. العزلة
2. التوقف عن الكلام



القتال

1. الحديث غير ودي
2. الإكراه
3. الهجوم القوي



التطويق

1. الاستسلام
2. تقبل اللوم



التظاهر

1. المجاملة
2. خداع النفس



الأسباب الخفية لجidal الرجل

- التضايق من الانتقاد
- الشعور بالألم
- اللوم على تعاستها
- الشكوى من عدم التقدير
- عدم الثقة
- إخبار الرجل بما يجب أن يفعله
- عدم القبول والاحترام
- عدم القدرة على قراءة أفكارها





تلخيص كتاب الرجال من المريخ والنساء من الزهرة (الدليل الرائع لفهم الجنس الآخر)

المؤلف: د. جون غراي



الأسباب الخفية لجدل المرأة

- تقليل أهمية مشاعرها
- نسيانه للأعمال التي تطلبها
- اللوم
- رفع الصوت أو تبیین أسباب الحق
- عدم الإجابة عن الأسئلة
- التكبر

ماذا يحتاج إليه الرجل لكيلا يجادل؟

- الشعور بالقبول
- التشجيع
- التقدير
- الثقة
- محبوب ومقبول كما هو
- يشعر بأنها معجبة به





تلخيص كتاب الرجال من المريخ والنساء من الزهرة (الدليل الرائع لفهم الجنس الآخر)

المؤلف: د.جون غراي

ماذا تحتاج إليه المرأة لكيلا تجادل؟

الشعور بالاطمئنان



الشعور بصدقها



التعزيز



التصديق والتقدير



الشعور بالاحترام



تفهم انزعاجها



الاهتمام بمشاعرها



كيفية حدوث الجدل من دون علم الرجل والمرأة

- الرجل: إبطال مشاعر المرأة أو وجهة نظرها
- المرأة: عدم التعبير عن مشاعرها بطريقة مباشرة

أكبر مشكلات الشريكين تنشأ من

- شعور الرجل أن المرأة تستهجن وجهة نظره
- استهجان المرأة للطريقة التي يخاطبها بها الرجل



أبو عادل

21 196 | aboadl

@aboadl2030



Aboadl



تلخيص كتاب الرجال من المريخ والنساء من الزهرة (الدليل الرائع لفهم الجنس الآخر)

المؤلف: د.جون غراي

كيفية التعبير عن الاختلافات بين الرجل والمرأة دون جدال

● عندما يعود الرجل متأخراً إلى المنزل:

1 - المرأة: "إنني حقاً لا أرتاح عندما تتأخر فهذا يضايقني، وسأكون ممتنة لك حقاً لو أنك تبلغني في المرة المقبلة عند تأخرك"

2 - الرجل: "لقد تأخرت، أنا آسف لأنني أزعجتك"، مع الإنصات لها وغمرها بالحب

● عندما ينسى شيئاً:

1 - المرأة: "إنني اتضايق عندما تنسى، وسأكون ممتنة لو أنك..."

2 - الرجل: "لقد نسيت... هل أنت غاضبة مني؟"، ثم يدعها تتكلم دون لومها على كونها غاضبة

● عندما يعود إلى كهفه:

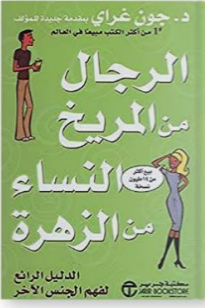
1 - المرأة: "أعلم أنك تحتاج إلى الانسحاب بعض الوقت، ولكنه مؤلم عندما تنسحب، وأنا لا أقول إنك مخطئ وإنما يهمني تفهم ما أمر به"

2 - الرجل: "أنا أدرك أنه مؤلم حينما أنسحب، لذا دعينا نتحدث عن هذا"، ينصت لحديثها عن ألمها

● عندما يخيب أملها:

1 - المرأة: "أنا لا أحب أن تخيب أمني وكنت أظن أنك ستتصل... لا عليك، لكن أريد منك أن تعرف كيف أشعر عندما..."





تلخيص كتاب الرجال من المريخ والنساء من الزهرة (الدليل الرائع لفهم الجنس الآخر)

المؤلف: د. جون غراي

2 - الرجل: "أنا أدرك أنني خيبت أملك.. دعينا نتكلم عن ذلك ... كيف تشعرين؟"، دعها تتكلم ثم اسأل: "ماذا تريد مني الآن لتشعري بدعمي؟ وكيف أساندك؟"

عندما لا يحترم مشاعرها ويؤذيها :

1 - المرأة: "أنا لا أحب الأسلوب الذي تتحدث به معي ... من فضلك توقف"

2 - الرجل: "أنا آسف، وأنت لا تستحقين أن تُعاملتي بهذه الطريقة"، دعها تتحدث وأنصت لها، وبعد ذلك قل لها: "دعينا نبدأ من جديد"، وأعطاها الحق في انزعاجها

عندما يكون مستعجلاً، وهي لا تحب ذلك :

1 - المرأة: "لا بأس بأننا مستعجلان، وأنا لا أحب ذلك، وأشعر كأننا دائماً في عجلة من أمرنا"

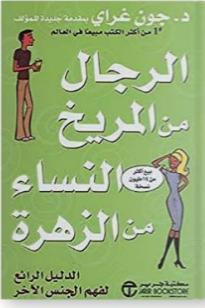
2 - الرجل: "وأنا لا أحب ذلك أيضاً، وأتمنى لو نستطيع أن نتمهل، فالأمر يبدو جنونياً للغاية"

عندما تشعر بعدم تصديقه في حديث :

1 - المرأة: "أنا لست راضية عما تقول، وأشعر بأنك سلبي وأنا لا أستحق ذلك، من فضلك افهمني"

2 - الرجل: "يؤسفني أن الأمر غير مريح بالنسبة إليك، ماذا تسمعينني أقول؟"





تلخيص كتاب الرجال من المريخ والنساء من الزهرة (الدليل الرائع لفهم الجنس الآخر)

المؤلف: د. جون غراي

عاشراً: إصرار النقاط مع الجنس الآخر

- المرأة تدوّن نقطة واحدة لكل هدية سواء كانت صغيرة أم كبيرة، فكل هدية لها القيمة نفسها
- الرجل يخطئ حين يظن أن حجم الهدية يحقق نقاطاً أكبر
- الأشياء الصغيرة تحدث تأثيراً كبيراً، لذلك لابد من العناية والاستمرارية بها
- سيشعر الرجل بأنه قوي وفعال لأنها تحصل على الرعاية التي تحتاج إليها

ماذا يحتاج إليه الرجل؟

- يجب على المرأة تقدير الأشياء الصغيرة التي يقوم بها الرجل لأجلها
- الرجال يتوقفون عن العطاء عندما يشعرون بأنهم عرضة للاستخفاف
- تحتاج المرأة إلى تقبل ميل الرجل الفطري لتركيز طاقاته على شيء واحد كبير
- يفرط الرجل في وظيفته وعمله، ويظن أن ذلك له قيمة كبيرة عند المرأة دون غيرها من الأمور
- معظم الرجال يكافحون من أجل نجاح أعظم لأنهم يعتقدون أن ذلك يجعلهم أهلاً للحب
- المرأة لديها القدرة على شفاء الرجل من هذا الإدمان على تحقيق النجاح من خلال تقديرها الأشياء الصغيرة
- يجب أن تتوقف المرأة عن استيائها لأنه يكبح قدرتها على تقدير الأشياء الصغيرة





تلخيص كتاب الرجال من المريخ والنساء من الزهرة (الدليل الرائع لفهم الجنس الآخر)

المؤلف: د. جون غراي

معالجة حالة إنفلونزا الاستياء

- الفهم بتعاطف من الطرفين
- تقبل المرأة المسؤولية، وتدليل نفسها، والسماح لشريكها بأن يعتني بها أكثر
- تقبل الرجل المسؤولية، والاستمرار في الأشياء الصغيرة، وعدم الاستعجال أو توقع عائدات كبرى

أسباب توقف الرجال عن العطاء

- العدالة المثالية للعطاء عند الرجل
- ظنه أن الشيء الكبير يحقق نقاطاً أكثر، فتأتي النتيجة عكسية
- الحب غير المشروط عند المرأة
- النساء يعطين بسخاء ويفترضن المثل من الرجل
- الرجال يعطون عندما يُطلب إليهم ذلك، ويفتخرون بالاكتماء الذاتي
- 1 - الرجل لا يطلب المساعدة في البداية
- 2 - يجب أن تمهد المرأة لعطائها للرجل من خلال تقديم الإشارات والتلميحات
- النساء يقلن "نعم" حتى عندما تكون النتيجة غير متعادلة
- المرأة تقول "نعم" عند طلب المساعدة مباشرة وتفترض هي من الرجل ذلك
- الرجال يعطون نقاطاً عقابية
- عند شعور الرجل بأنه غير محبوب وغير مدعوم فإنه يعطي نقاطاً جزائية





تلخيص كتاب الرجال من المريخ والنساء من الزهرة (الدليل الرائع لفهم الجنس الآخر)

المؤلف: د. جون غراي

كيف يمنح الرجال النقاط؟

- يعطي الرجل النقاط في كل مرة تقدر المرأة ما يقوم به من أجلها
- يحتاج الرجل إلى تحديد أولويات سلوكيات الحب، وتحتاج المرأة إلى تحديد أولويات اتجاهات ومشاعر الحب
- عند وقوع الرجل في الخطأ وشعوره بالإحراج، فهو عندئذ يحتاج إلى حبها، فإذا قدمته له أعطاها نقاطاً أكبر
- عندما يكون الرجل في حالة سلبية وتكون المرأة منحنية له، فإنها تحصل على نقاط أكبر

الحادي عشر: كيف تنقل للآخرين مشاعر سلبية؟

- من الصعب التواصل عند التضايق أو القنوط أو الإحباط أو الغضب
- تميل النساء إلى لوم الرجال وجعلهم يشعرون بالذنب
- عند الانزعاج، يصدر الرجال أحكاماً سلبية على المرأة ومشاعرها
- يصعب على الرجل وهو يشعر بموجة سلبية أن يتكلم بأسلوب يتسم بالود والتفهم والاحترام
- البديل من التحدث هو الرسائل المكتوبة لأنها تحقق الوعي والتفهم





تلخيص كتاب الرجال من المريخ والنساء من الزهرة (الدليل الرائع لفهم الجنس الآخر)

المؤلف: د. جون غراي

- بعد الرسالة يمكن القيام بالحديث
- الأهم هو تدوين المشاعر لأنها تشعرك بتحسن
- استخدم أسلوب رسالة الحب

كيفية كتابة رسالة حب

- كتابة رسالة حب (غضب - حزن - خوف - ندم - حب)
- كتابة رسالة الرد (التخيل - تضمين ما تود سماعه)
- مشاركة رسالة الحب وجواب الرسالة (القراءة - السماع - النية الصحيحة)

كيف نتعلم التواصل؟

تقوية المجموعة



تقوية الخصوصية



تقوية وقت للإنجاز



تقوية المودة





تلخيص كتاب الرجال من المريخ والنساء من الزهرة (الدليل الرابع لفهم الجنس الآخر)

المؤلف: د.جون غراي

الثاني عشر: كيف تطلب الدعم وتحصل على النتيجة؟ (للنساء خصوصاً)

● لا تطلب النساء عادة لأنهن يشعرن بحاجات الآخرين، ويفترضن أن الآخرين يفعلون الشيء نفسه

● شعار النساء "الحب هو ألا يكون عليك أن تطلب مطلقاً"

● يجب أن تدرك المرأة قبول فكرة طلب الدعم

● إذا لم تطلب المرأة الدعم، فإن الرجل يفترض أنه يقدم ما يكفي

طريقة التدريب على طلب الدعم

● اطلبي الأشياء التي يجب أن يقوم بها الرجل، ولا تفترضي أن يقوم

بها من تلقاء نفسه :

1 - التوقيت المناسب

2 - الأسلوب غير الأمر

3 - الإيجاز

4 - الأسلوب المباشر

5 - استعمال الكلمات الصحيحة



أبو عادل



تلخيص كتاب الرجال من المريخ والنساء من الزهرة (الدليل الرائع لفهم الجنس الآخر)

المؤلف: د. جون غراي

تدربي على الطلب التأكيدي

1. الصمت مقابل دمدمة الرجل
2. الدمدمة دلالة حسنة على أن الرجل يحاول أن يأخذ الطلب بعين الاعتبار
3. اطلبي ثم توقفي، وأعطيه فرصة
4. تقبلي بلطف رفضه عند المقاومة منه

تدربي على طلب المزيد

(حتى عندما تعلمين أنه سيقول لا)

1. الرجال أكثر استعداداً لأن يقولوا "نعم" إذا كانت لهم الحرية في أن يقولوا "لا"، فتأكدي من توفر الخيارين لديه
2. تأكدي من إحساسه بالتقدير لما يقوم بتقديمه
3. تعلمي قبول الرفض

الثالث عشر: الإبقاء على سحر الحب حياً

- ربما نجد أنفسنا فجأة نبتعد عاطفياً عن من نحب، أو نستجيب لهم ببرود
- هذه التغيرات محيرة لكنها شائعة في الوقت نفسه
- الحب يُمكن مشاعرنا غير المعالجة من الظهور
- المشاعر التي لم نتمكن من التعبير عنها في ماضينا تغمرنا عندما نشعر بالأمان
- 90٪ من هذا الضيق الذي يظهر له علاقة بالماضي وليس له صلة بالحاضر





تلخيص كتاب الرجال من المريخ والنساء من الزهرة (الدليل الرائع لفهم الجنس الآخر)

المؤلف: د.جون غراي

كيفية المساندة؟

تفهم حالة الرجل مع كهفه، والمرأة في بئرها

فهم قاعدة 10 / 90

اكتب رسالة حب تتضمن أجوبة، وشاركها مع شريكك

ستكتشف أن شعورك بالضييق يعود لأسباب مختلفة
غير تلك التي اعتقدتها في البداية

فصول الحب

الشتاء

الراحة
التأمل
التجديد
الآلام
النمو
الشفاء

الخريف

النضج
التفهم
الشكر
المشاركة

الصيف

النقصان
الإحباط
خيبة الامل
الارتباك

الربيع

سعادة إلى الأبد
البراءة
الكمال
التناغم
الابتهاج

