



Smart Reading

Smart Reading is a trademark of Smart Reading

Men Are from
Mars, Women
are from Venus:
The Classic Guide
to Understanding
the Opposite Sex

John Gray



Мужчины с Марса, женщины с Венеры

Джон Грэй

Smart Reading

**Ключевые идеи книги:
Мужчины с Марса, женщины
с Венеры. Джон Грэй
Серия «Smart Reading.
Ценные идеи из лучших книг»**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51799601
Джон Грэй. Мужчины с Марса, женщины с Венеры:*

Аннотация

Этот текст – сокращенная версия книги Джона Грэя «Мужчины с Марса, женщины с Венеры». Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры.

О книге

Однажды в огромный телескоп мужчины-марсиане увидели женщин-венерианок и помчались на Венеру. Там их встретили с распростертыми объятиями. Поселившись на Земле, они поначалу помнили о разнице в своем происхождении и принимали друг друга такими, какие они есть. Но с течением времени многое стало забываться и возникли непреодолимые трения. Психолог Джон Грей много лет успешно консультировал семейные пары и помогал людям наладить утраченное

взаимопонимание. Эмоциональные потребности, мотивации, способы поведения и причины для конфликтов у мужчин и женщин разные. В книге собраны ответы на самые острые вопросы. С какой стати мужчины считают, что их недооценивают? Почему женщины думают, что мужчины их не слушают? И что на самом деле означают слова «Тебе на меня наплевать!» на венерианском и марсианском наречиях?

Зачем читать

- Освоить язык, на котором говорит и действует ваш спутник или спутница.
- Понимать правильно и принимать несовершенства избранника.
- Привнести больше страсти и радости в ваши отношения с партнером.

Об авторе

Джон Грэй – американский психолог и писатель. С детства интересовался йогой. Поступив сразу в два университета, бросил оба и на девять лет погрузился в духовные практики. Вернувшись к светской жизни, получил диплом Колумбийского университета в области психологии. Первый его брак оказался неудачным и подтолкнул к изучению различий между мужчинами и женщинами. Со второй женой прожил 30 лет в счастливом браке. Книга «Мужчины с Марса, женщины с Венеры» стала классикой и переведена на 40 языков мира.

В формате PDF A4 сохранён издательский макет.

Содержание

Введение	6
1. Мужчины с Марса, женщины с Венеры	8
2. Мужчины и женщины перед лицом стресса	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Краткое содержание книги: Мужчины с Марса, женщины с Венеры. Джон Грэй

Оригинальное название:

Men Are from Mars, Women are from Venus

Автор:

Джон Грэй

Тема:

Обязательное чтение для образованного человека

Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма

AllMediaLaw www.allmedialaw.ru

Введение

У каждого из нас часто возникают трудности в понимании самых близких людей. Мы устаем, выходим из себя, в сложные моменты отдаляемся, не умеем прийти на помощь, когда это так нужно.

Эта книга поможет вам сделать шаг к новому отношению к партнеру, позволит с легкостью решать конфликты, которые раньше казались непреодолимыми.

Все принципы новой долгосрочной стратегии отношений, сформулированные в книге, проверены и испытаны. Девяносто процентов из 25 тысяч опрошенных узнают в книге себя и свои модели поведения.

Книга «Мужчины с Марса, женщины с Венеры» – учебное пособие по семейным отношениям.

Мы неверно полагаем, что если наш партнер (партнерша) любит нас, то он (она) будет вести себя и проявлять свои чувства точно таким же образом, как это делаем мы, когда любим кого-то

- Вы освоите технику разрешения проблем, возникающих из-за различий мужчин и женщин. Первый шаг к этому – признание того, что мужчины и женщины очень разные.
- Осознав степень этих различий, вы научитесь по-новому строить близкие отношения и получать от них больше радости.

сти, чем прежде.

- Новое знание – это инструмент, который поможет обрести новый взгляд на вещи, вы сможете обрести любовь, которую заслужили, и сумеете дать ее близкому вам человеку.
- Вы получите картину здоровых взаимоотношений, которые послужат вам поддержкой и опорой в вашей жизни.

Дать мужчине совет, о котором он не просил, равносильно тому, чтобы поставить под сомнение его способность решать все самому

1. Мужчины с Марса, женщины с Венеры

Представьте, что мужчины – выходцы с Марса, а женщины – с Венеры. Однажды марсиане узрели в телескопы прекрасных венерианок, сели на космический корабль и помчались на Венеру. Там их встретили с открытыми объятиями. Долгие годы они провели в любви, изучали различия друг друга, не было у них ссор и непонимания. Но как-то раз вдруг позабыли, что они с разных планет, и начали конфликтовать. И этим они занимаются по сей день.

Если не забывать, что мужчины с Марса, а женщины с Венеры, то можно найти объяснения буквально всему.

Две главные ошибки:

Ошибка первая: Женщины дают советы, о которых никто их не просил, и стремятся изменить поведение мужчины, допустившего ошибку.

Ошибка вторая: Мужчины, пытаясь привести в себя расстроенную женщину, предлагают ей решение и недооценивают ее чувства.

Как правило, когда женщина высказывает вслух свои огорчения и чувства, мужчина воспринимает это как просьбу разобраться с проблемой и предложить решение. Мужчи-

на рад решить беспокоящие ее трудности. Решение предложено, но она продолжает сетовать. Мужчина понимает, что его совет отвергнут, он ощущает себя все более бесполезным. Успех дает мужчинам чувство полноценности жизни и реализации себя. Их интересы сосредоточены на предметах и вещах, но не на людях и чувствах.

Мужчине нужно учиться принимать и понимать чувства женщины. Женщины не всегда говорят о своих проблемах, чтобы получить решение. Они хотят поделиться своими чувствами и переживаниями и быть понятыми.

Как преодолеть эти различия?

- Воздерживаться от непрошенных советов
- Научиться слушать

2. Мужчины и женщины перед лицом стресса

В стрессовой ситуации мужчина замыкается в себе, чтобы «переварить» проблему и переживания. Он уходит в пещеру. Женщин в стрессе захлестывают эмоции.

Женщины, столкнувшись с проблемой, собираются вместе и делятся своими заботами и чувствами, благодаря этому они испытывают облегчение и успокаиваются.

Женщине следует помнить, что «уход в пещеру» – действие защитного механизма, а не выражение равнодушия к ней. И вход в эту пещеру воспрещен всем без исключения.

Самоощущение женщины формируется ее чувствами и качеством взаимоотношений с другими

2.1. Пять основных недоразумений между мужчиной и женщиной

1. Женщина говорит: «Ты меня не слушаешь». Мужчина вполне может повторить каждое слово, которое она сказала. Но женщине нужны не слова, а его полное безраздельное внимание.

2. Женщина говорит: «Такое ощущение, что тебя здесь со-

всем нет». Мужчина отвечает: «Как нет? Вот я весь здесь — руки, ноги, голова...» Но суть слов женщины в том, что полного присутствия, столь необходимого ей, она не чувствует.

3. Она: «Тебе на меня наплевать». Он: «Как наплевать, если я ломаю голову над решением этой проблемы?» Мужчина ищет способ решения проблемы ради женщины, в то время как она хочет непосредственно ощущать его внимание и заботу.

4. Она говорит: «Я чувствую, что для тебя ничего не значу». Мужчина, решая проблему, сосредотачивается на самой проблеме и игнорирует партнершу, что причиняет боль.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.