



YAZAR HAKKINDA

John Gray, dünyadaki bir numaralı ilişki uzmanıdır. Tüm zamanların en çok satan ilişki kitabı olan ve çığır açan *Erkekler Mars'tan Kadınlar Venüs'ten* kitabının yazarıdır. İlişkiler ve sağlıkla ilgili pek çok kitabı, 150 ülkede, 45 farklı dilde basılmış, 50 milyonun üzerinde

satış rakamına ulaşmıştır. John Gray, kırk yıldır milyonlarca insana ilişkilerini, iletişimlerini ve sağlıklarını iyileştirmeleri konusunda yardımcı olmuştur. Tavsiyelerine kendisi de uyan yazar, otuz bir yıldır mutlu bir evlilik sürdürmektedir.

John Gray, erkekler ve kadınların hem kişisel hem de mesleki ilişkilerinde, birbirlerinin farklılıklarını daha iyi anlamalarına ve saygı göstermelerine yardımcı olmak amacıyla, tüm dünyada düzenli olarak seminerler ve konferanslar vermektedir. Yaklaşımıyla, belirli iletişim tekniklerini, sağlıklı ve mutlu olma ve ömür boyu sürecek aşkı elde etme konusunda beyin ve beden kimyasını yaratan sağlıklı beslenme seçenekleriyle bir araya getirmektedir. Çok sayıda kitabı, blogları ve MarsVenus.com internet sitesindeki ücretsiz seminerleri aracılığıyla, hayatın her aşamasındaki ilişkileri geliştirecek bilgiler sunmaktadır. Aynı zamanda sağlık ve optimal beyin fonksiyonu destekleyicisi olarak, insanların depresyon, anksiyete ve stresin üstesinden gelerek, enerji ve cinsel istek artışı, hormonal denge ve daha kaliteli bir uyku elde etmesine yönelik doğal çözümler sunmaktadır.

The Oprah Winfrey Show, The Dr. Oz Show, The Today Show, CBS This Morning, Good Morning America, The Early Show, The View başta olmak üzere, pek çok programa konuk olmuştur. *Time, Forbes, USA Today* ve *People* dergileriyle basında yer almıştır.

John Gray, eşi Bonnie'yle birlikte Kuzey Kaliforniya'da yaşamaktadır. Üç kızları ve dört torunları vardır.

DESTEK YAYINLARI: 1532
KİŞİSEL GELİŞİM: 248

JOHN GRAY / MARS VE VENÜS'ÜN ÖTESİNDE

Orijinal İsmi: Beyond Mars and Venus

Yayına Hazırlayan: Özlem Küskü

Copyright © 2017 by John Gray. Published by agreement with Folio Literary Management, LLC and Aslı Karasuil Telif Hakları Ajansı.

Folio Literary Management , LLC 6309th Avenue | Suite 1101 New York , NY10036
Main: 2124001494

Bu kitabın yayım hakları Aslı Karasuil Telif Hakları Ajansı aracılığıyla alınmıştır.

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

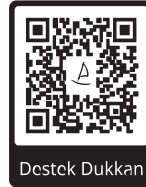
İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumaloğlu
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergül
Çeviren: Öykü Toros Irvana
Redaksiyon: Zeynep Bilgin
Son Okuma: Devrim Yalkut
Kapak Tasarım: Sedat Gösterikli
Sayfa Düzeni: Cansu Poroy
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak-Mesud Topal

Destek Yayınları: Kasım 2021
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-486-2

© Destek Yayınları
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul
Tel. (0) 212 252 22 42 – Faks: (0) 212 252 22 43
www.destekdukkan.com
info@destekyayinlari.com
facebook.com/DestekYayinevi
twitter.com/destekyayinlari
instagram.com/destekyayinlari
www.destekmedyagrubu.com

Deniz Ofset – Çetin Koçak
Sertifika No. 48625
Maltepe Mahallesi
Hastane Yolu Sokak No. 1/6
Zeytinburnu / İstanbul
Tel. (0) 212 613 30 06



Destek Dukkan



Uluslararası çok satan
Erkekler Mars'tan Kadınlar Venüs'ten kitabının yazarından

J O H N G R A Y

MARS

VE



GÜNÜMÜZÜN
KARMAŞIK
DÜNYASI İÇİN
İLİŞKİ SANATI

VENÜS'ÜN
ÖTESİNDE

ÇEVİREN: ÖYKÜ TOROS IRVANA



*Sevgi ve takdirle, kızım Lauren Gray'e ithafen...
Kadınlara ilişkiler konusunda öğrettikleri,
bu kitaptaki pek çok fikrimi oluşturmamda
bana ilham vermiştir.*

***Mars ve Venüs'ün Ötesinde* Kitabına Övgüler**

“Hiç kimse ilişkiler hakkında John Gray'den daha engin bilgiler sunamaz. Gray, *Mars ve Venüs'ün Ötesinde* kitabında, içinde bulunduğumuz karmaşık zamanlarda, sevgiye nasıl ulaşabileceğimiz konusunda çok ihtiyaç duyduğumuz rehberliği bize sağlıyor.”

Marianne Williamson, *New York Times* çok satan yazarı

“Devir değiştiğinde, test edilip onaylanmış yöntemlerin yeniden gözden geçirilmesi ve güncellenmesi gerektiğini bilen gerçek bir uzman. John Gray, sadece modern ilişkilerdeki benzersiz zorlukları kavramakla kalmıyor, aynı zamanda yöntemleri ve bilgeliğiyle her zamanki gibi bize yardımcı oluyor.”

Jack Canfield, *New York Times* çok satan
Tavuk Suyuna Çorba serisi yazarı

“John Gray, dünyayı sarsan *Erkekler Mars'tan Kadınlar Venüs'ten* kitabından yirmi yıl sonra, *Mars ve Venüs'ün Ötesinde* kitabıyla, faydalı ilişki tavsiyelerinden oluşan tamamıyla yeni bir dünyanın kapılarını açıyor. 21. yüzyıldaki sevgi ve aşk ilişkilerine dair açıklamaları, ufkunuzu genişletecek.”

Harvey Mackay, *New York Times* çok satanlar listesinde
1 numaradaki *Köpekbalıklarıyla Yüzmek* kitabının yazarı

“Erkeklerle kadınlar arasındaki farklılıklara dair sınırsız açıklama yaparak, *Mars ve Venüs'ün Ötesinde* kitabıyla konuyu modern çiftlerle ilişkili hale getirme işini, cinsiyet farklılıklarını Mars ve Venüs gezegenlerinin isimleriyle açıklayan John Gray'e bırakın. Geleneksel ya da modern, tüm çiftler, bu zeki düşünürden ilişkilerle ilgili çok şey öğrenecek.”

PhD Harville Hendrix ve PhD Helen LaKelly Hunt, *Getting the Love You Want* ve *Making Marriage Simple* kitaplarının yazarları

“Günümüzün stresli ve karmaşık dünyasında gerçek aşka nasıl erişebiliriz? Kim bilir kaç kere, açıklanamaz şeyleri, ‘Anlarsın işte, erkekler Mars’tan’ diyerek açıklamaya çalışmışsındır. Durum budur, erkekler Mars’tan kadınlar Venüs’ten gelmektedir; geleneksel rollerin değiştiğini ve geliştiğini anlayarak, değişime uyum sağlayabilmek, başarılı bir ilişkinin anahtarıdır. John Gray’in *Mars ve Venüs'ün Ötesinde* adlı kitabı, bu değişimi her iki bakış açısıyla birden ele alıyor. Yeni rollerimizde huzurlu olmamız, birbirimizi fark etmemizi, birbirimize kulak vermemizi ve birbirimize karşı sevgi dolu olmamızı sağlar. Doğuştan gelen bu özelliklerimizi ifade edebilmemiz, stres yönetimi ve dengeyi sağlayabilmemiz için güçlü yönlerimizi ve ihtiyaçlarımızı belirler. Büyük aşk ve güçlü sevgi, bize armağandır. Bu kitabı seviyorum.”

Suzanne Somers

“John Gray’in meşhur kitabı *Erkekler Mars’tan Kadınlar Venüs’ten*, pek çok insanın (ben de dahil) hayatını olumlu yönde değiştirmiş ve pek çok insanın daha mutlu olmasını sağlamıştır. Bu yeni rehber de, her zamanki gibi faydalı bilgiler ve yöntemler sunuyor.”

Marci Shimoff, profesyonel konuşmacı, *New York Times* çok satanlar listesinde 1 numaradaki *Sebeatsız Mutluluk* ve *Sebeatsız Sevgi* kitaplarının yazarı, *Tavuk Suyuna Çorba/Kadınların Yüreğini Isıtacak Öyküler* kitabının ortak yazarı

“John Gray, her zaman yol gösteren biridir. Kendi yaşadıklarından, evliliğinden ve ailesinden, çok sayıda danışanından ve seminer katılımcısından öğrendiklerini insanlara öğretir. Onu oldukça iyi tanıyorum. Bazen bir kitapta hiç denenmemiş tavsiyelere ve kavramlara rastlırsınız. Bu kitaptaysa işin uzmanı karşınızdadır: Söyledikleriyle yaptıkları bir olan, her günü sevgiyle yaşayan bir adam. Kendinizi daha iyi anlamak ve ilişkinizi güzelleştirmek istiyorsanız, bu kitap sizi bir üst seviyeye taşıyacaktır.”

Arjuna Ardagh, *Awakening Coaching* kurucusu ve *Translucent Revolution* kitabının yazarı

“John Gray, ilişkilerimizdeki cinsiyet rollerimizin hızla değişimi hakkında harika bir rehberlik sunuyor. *Mars ve Venüs'ün Ötesinde* kitabını, sevgi içinde birlikte gelişmek ve güçlenmek isteyen tüm çiftler okumalı.”

Arielle Ford, *Turn Your Mate into Your Soulmate* kitabının yazarı

“John Gray’in yeni kitabı, klasik rehberlerin bıraktığı yerde devreye girerek, bilgi ve deneyimlerini modern çiftlerin yaşamlarına uyguluyor. Bu kitap, yaşamları değiştirme gücüne sahip. Benimkini değiştirdi.”

Barnet Bain, *The Book of Doing and Being: Rediscovering Creativity in Life, Love, and Work* kitabının yazarı ve *Milton'un Sırrı* filminin yönetmeni

“*Erkekler Mars'tan Kadınlar Venüs'ten*, ilişkilere bakış açımızı değiştirdi. Bu yeni versiyon ise günümüzün daha karmaşık ilişkilerinin sırlarını açığa çıkarıyor. Bu kitabı okuyun, hem siz hem eşiniz okuduğunuza memnun olacaksınız.”

Dave Asorey, *Bulletproof* kurucusu ve CEO'su, *New York Times* çok satanlar listesindeki *The Bulletproof Diet* kitabının yazarı

“John Gray, yirmi beş yıl önce, *Erkekler Mars'tan Kadınlar Venüs'ten* kitabını yazdığı zamandan beri, herhangi bir yazardan, düşünce liderinden ya da eğitmenen çok daha ön saflarda yer almış ve siperlerde bulunmuş, yani gerçek insanlarla çalışmıştır. İçerdiğiengin bilgiler, manevi zenginlik ve güvenilirliğiyle uygulanabilir bir rehber olan *Mars ve Venüs'ün Ötesinde* kitabının mübalağa edilmesi söz konusu olamaz. Uzun yıllar ellerden düşmeyecek bir kitap!”

Dr. Ken Druck, *The Secrets Men Keep, The Real Rules of Life, Courageous Aging ve Healing Your Life After the Loss of a Loved One* kitaplarının yazarı ve yönetici koçu

“*Erkekler Mars'tan Kadınlar Venüs'ten* kitabını eşimle birlikte yıllar önce okuduk. Birbirimizle olan iletişimimizi olumlu yönde değiştirdi ve yirmi yedi yıldan uzun süredir evliyiz. Kitabı tanıdığımız çiftlere hep tavsiye ettik. *Mars ve Venüs'ün Ötesinde* kitabını okuyunca, tavsiye edeceğimiz kitaplara bu sıra dışı kitap da eklendi.”

Dr. Ivan Misner, *New York Times* çok satan yazarı ve BNI kurucusu

“John Gray'in bilgeliği, anlayışı ve yaşam boyu edindiği deneyimler, sağlığı, düşünce yapımı ve başarıyı önemli derecede etkiledi. Bu müthiş kitapta, aşkı ve sevmek kapasitemizi güçlendirmek için ezber bozan yöntemler sunuluyor. Açıkçası, hiçbir şey bundan daha önemli değil.”

Marcia Wieder, Dream University CEO'su

“*Mars ve Venüs'ün Ötesinde*, eşimizin kendi benliğini ifade edebilmesi için onu nasıl destekleyeceğimiz konusunda bize yol göstererek, sevgimizi güçlendiriyor ve olabileceğimiz en iyi eş olmamıza yardımcı oluyor.”

Warren Farrell

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ / 13

1. MARS VE VENÜS'ÜN ÖTESİNDE / 29
2. ROL EŞİNDEN RUH EŞİNE / 46
3. ÖZGÜN KİŞİLİĞİNİZ / 63
4. İLGİ ÇEKEN VE KALICI TUTKUYU YARATAN FARKLILIKLAR / 89
5. TESTOSTERON MARS'TAN / 117
6. ÖSTROJEN VENÜS'TEN / 142
7. HORMON TAKVİYESİNİN RİSKLERİ / 175
8. KADINLAR, HORMONLAR VE MUTLULUK / 191
9. SEN ZAMANI, BİZ ZAMANI VE BEN ZAMANI / 215
10. KADININ ANLATTIKLARININ DİNLENMESİNE, ERKEĞİN DE TAKDİR EDİLMEME İHTİYACI VARDIR / 265
11. ERKEĞİN SEVGİ İHTİYAÇLARI KADININ SEVGİ İHTİYAÇLARI / 291
12. MARS VE VENÜS ORTAK BİR NOKTADA BULUŞUYOR / 318
13. ŞİKÂYETSİZ BİR İLİŞKİ / 338

SON SÖZ / 361

TEŞEKKÜR / 367

ÖNSÖZ

Erkekler Mars'tan Kadınlar Venüs'ten adlı kitabımı bundan yirmi beş sene önce yazdım ve o zamandan beri dünya çapında milyonlarca okuyucuya ulaşan, çok satan bir kitap oldu. 150'den fazla ülkede elli dilde yayımlanan kitap, hâlâ insanların hayatını etkilemeye devam ediyor. Tüm dünyada yapmış olduğum röportajlarda en sık karşılaştığım soru şuydu: “Son yirmi beş yılda ilişkiler nasıl bir değişim yaşadı? Kitabınızdaki bilgiler hâlâ geçerli mi?”

Son yirmi beş yılda ilişkiler nasıl bir değişim yaşadı? Kitabınızdaki bilgiler hâlâ geçerli mi?

Bunun kısaca cevabı şu: Dünya önemli ölçüde değişti, bu değişimin ilişkilerimize de önemli etkileri oldu. İş hayatının ve özel yaşamın artan temposu hem erkeklerin hem kadınların stres seviyelerini yükseltti. İş hayatındaki kadın sayısının artması ve erkeklerin evde daha fazla sorumluluk almalarıyla ilişki dinamikleri değişti.

Daimi mutluluğa erişmemiz için ilişkilerimizde ihtiyaç duyduğumuz şeyler de önemli ölçüde değişti. Hem erkekler hem de kadınlar daha fazla güvenilirlik, daha yoğun samimiyet ve kendilerini ifade edebilmeye yönelik yeni bir duygusal desteğe ihtiyaç duyuyorlar. Kadının itaatkâr ve erkeğe bağımlı olmasının; erkeğin de ailesini geçindirme yükünü tek başına üstlenmesinin beklendiği günler geride kaldı.

Bu değişiklik hem ilişkiler hem de bireyler için olağanüstü fırsatlar yarattı. İnsanlar, daha önce hiç olmadıkları şekilde kendileri olma, geleneksel cinsiyet rollerinin ötesinde özellikler benimseyebilme fırsatını elde ettiler. Bu da ilişkilerin daha yoğun bir şekilde kişisellik içermesine imkân tanıdı.

Ancak bu değişiklikler aynı zamanda kayda değer bazı zorlukları da beraberinde getirdi. Eril ve dişil niteliklerimizi, stresimizi yükseltmekten ziyade azaltacak yöntemlerle ifade etmeyi öğrenmek zorundayız. Ve tıpkı onun da bize karşı yapması gerektiği gibi, eşimizin yeni ihtiyaçlarını nasıl karşılayabileceğimizi de öğrenmemiz gerekiyor.

Bazı açılardan erkekler hâlâ Mars'tan, kadınlar da Venüs'ten geliyor ve ilk kitabımdaki bilgilerin pek çoğu hâlâ geçerli. Ancak kendimizi ifade etmek için sahip olduğumuz daha fazla özgürlük, başarılı ilişkiler yürütebilmemiz için yeni birtakım beceriler edinmemizi zorunlu kılıyor. *Mars ve Venüs'ün Ötesinde* kitabı size bu becerileri öğretecek.

Günümüzde kadınların iş hayatında erkeklerle yan yana çalışması ve erkeklerin de çocuk bakımına katkılarının artması, erkeklerle kadınların aynı olduğu anlamına gelmez. Rollerimiz muhtemelen ki değişiyor ancak biyolojimiz hâlâ birbirinden çok farklı. Ve erkeklerle kadınlar birbirlerinden farklı oldukları için rollerimizde meydana gelen değişikliklere farklı şekillerde tepkiler gösteriyoruz, değişikliklere tepki gösterme tarzımız da eşlerimiz tarafından sıklıkla yanlış anlaşılıyor ve yanlış yorumlanıyor. *Mars ve Venüs'ün Ötesinde* kitabımda hem duygusal destek için gereken yeni ihtiyaçlarımızı hem de bunun sonucunda modern ilişkilerde kaçınılmaz olarak ortaya çıkan ilave zorlukları detaylı bir şekilde ele alacağız.

Değişime karşı gösterdiğimiz tepkiler sıklıkla yanlış anlaşılır çünkü birbirimizden farklıyız.

Bu zorluklar, çiftleri olduğu kadar bekârları da ilgilendirir çünkü modern ilişkilerimizde meydana gelen değişiklikler, birer birey olarak halihazırda içimizde meydana gelen değişikliklerin bir yansımasıdır. *Mars ve Venüs'ün Ötesinde* kitabını okuduktan sonra elde edeceğimiz yeni bilgiler, sadece romantik bir ilişki için değil, aynı zamanda hem kendimizin hem de çocuklarımızın mutluluğu için gereklidir. Bu bilgiler, daha iyi bir iş arkadaşı olmamız için bize yardımcı olur ve başkalarını daha iyi anladıkça daha başarılı oluruz. Bekâr da olsanız bir birlikteliğiniz de olsa, her zaman karşı cinsten kişilerle ilişki kurarsınız.

Bekârsanız ve hayatınızı paylaşacağınız birini arıyorsanız, bu kitap, o insanı bulduğunuzda sizin iyi bir eş olmanıza yardımcı olacak. Bekârsanız ama bir eş arayışında değilseniz de bu kitap, stresinizi azaltmanız ve mutluluğunuzu artırabilmeniz için kendi duygusal ihtiyaçlarınızı anlayabilmenize destek olacak.

**Bu yeni bilgiler, romantik ilişkiler için olduğu kadar,
kendi mutluluğumuz için de gerekli.**

Çoğu bekâr insan evlenmek için can atarken, evli çiftlerin pek çoğu da bekârken sahip oldukları özgürlüğün ve hissettikleri heyecanın hasretini çekiyor. Ama bekâr da olsak, bir ilişkimiz de olsa yaşamımız eskisinden daha zor olabilir. Bu zorluk sadece maddi seviyede bir zorluk değildir. Daha yüksek seviyede bir duygusal tatmin ihtiyacımız vardır ve bu seviyeye ulaşamadığımızda daha yüksek seviyede bir hayal kırıklığı yaşarız.

İlişkilerin genel durumunda önemli değişimlere tanıklık etmekteyiz. Günümüzde seneler öncesinin geleneksel ilişkilerinde kullanılan beceri ve bilgilerden faydalanarak başarılı ilişkiler yürütmeye çabalamak, tek kelimeyle yetersizdir ve bir işe de yaramaz.

Hem erkeklerin hem de kadınların, mutluluk dolu bir ilişki için gereken yeni desteği birbirine sağlaması zor bir iş. Çoğu erkeğin bu tür bir desteği sağlamak için faydalanabilecekleri rol modeller yok. Eminim ki benim de yoktu. İlişkiler konusundaki bilgilerimizi, yeni modele değil, eski modele göre beceri sahibi olan babalarımızı izleyerek edindik. Babalarımız, ailelerini geçindirmek için her gün işe gidip gelmekle annelerimizin ilişkiye dair beklentilerinin çoğunu karşılayabiliyordu.

Babalarımız, ailelerini geçindirmek için her gün işe gidip gelmekle annelerimizin ilişkiye dair beklentilerinin çoğunu karşılayabiliyordu.

Aynı şekilde, kadınlar da günümüzde ihtiyaç duydukları desteği elde etmeleri ya da erkeklere ihtiyaçları olan desteği vermeleri için rol modele sahip değiller. Daha fazlasını istemek için etkili iletişim becerileri, kadın eğitiminin bir parçası değildi. Kocasının, ailesinin geçimini sağlayarak kendi rolünün gereklerini yerine getirmesi halinde, kadının isteyebileceği daha fazla bir şey yoktu. Ancak rolünün gereklerini yerine getirmiyorsa, kadının yapabileceği tek şey yakınıp durmak ve dırdır etmektir ki bu da kesinlikle onların birbirine yakınlaşmasını sağlayabilecek bir şey değildi.

Modern rol modellerimiz, televizyonda yayınlanan ve bizi çok eğlendiren dizi ve filmlerden kaynaklanmaktadır. Ancak bunlar gerçekte mutluluk veren ilişkiler yaratmanın zorlayıcı yöntemlerini yansıtmazlar. Popüler dizi *Modern Family*'de bulunan karakterler, kendi güncel zorluklarımızı ve deneyimlerimizi –yalnız son beş dakikada herkes mucizevi biçimde yeniden bağlanır, mutlu ve sevgi dolu hisseder– abartacak şekilde davranarak iletişim kurduklarında, bu bizi güldürür. Hasretini çektiğimiz sonları yansıtır ancak dönüşümün uygulamalı sürecine yer vermezler.

When Harry Met Sally (Harry Sally ile Tanışınca), *Titanic*, *The Notebook* (Not Defteri) ve benim favorim olan *Somewhere in Time* (Zamanın Bir Yerinde) gibi klasik romantik filmlerde, kendimizi karakterlerle özdeşleştirerek, karşılıksız aşkın gerginliği ortadan kalktığına mümkün olabilen derin sevgiyi görürüz. Karakterler bazı zorlukların üstesinden gelip de sonunda aradıklarına kavuştuklarında, aşkın beraberinde getirebileceği mutluluk ve huzuru izleriz. Ekranda ne görüyorsak onu içimizde hissedimiz ve kendi hayatlarımızda onun hasretini çekeriz. Ancak filmler, günlük yaşamın gerçekleri devreye girdiğinde neler olduğunu göstermezler.

Yeni ilişkiler için modern rol modellerimiz, televizyonda yayınlanan dizi ve filmlerden kaynaklanmaktadır ancak bunlar gerçek aşkın realist tasvirini yansıtmazlar.

Karakterlerin sonsuza dek mutlu yaşadıklarını hayal ederiz ama bunun nasıl gerçekleştiği bize gösterilmez. Olasılıkların hayaliyle geçici bir mutluluk yaşarız ama sonra hayallerimizin yıkılması ve hayatımızın gerçekleri bizi hüsrana uğratır. Ömür boyu sürecek bir sevgi yaratabilmek, aşkı birlikte büyütüp geliştirmek için, bize filmlerde gösterilmeyen yeni becerileri öğrenmemiz gerekiyor.

Eşlerindeki en iyi özelliği ortaya çıkarmak konusunda şefkat göstermenin ve olumlu geribildirimde bulunmanın önemi, eşleri farklı bir görüşteyken birlikte nasıl karara varabilecekleri, eşlerden biri daha fazla mesleki sorumluluğa sahipken zamanı nasıl planlayabilecekleri, randevuları nasıl ayarlayabilecekleri ve aşkı canlı tutabilmek için yapılacakları son dakikaya bırakmamak gerektiği, tartışmaları nasıl çözümlenebilecekleri ve savunmacı olmadan eşlerinin hissettiklerine nasıl kulak verebilecekleri erkeklerle gösterilmez.

Eşlerindeki en iyi özelliği nasıl ortaya çıkarabilecekleri, eşlerinin farklı ihtiyaçlarına nasıl cevap verebilecekleri, kendi ihtiyaçlarını şikâyet etmeden nasıl dile getirebilecekleri ya da uzun soluklu bir ilişki yaratabilmek için kendi rollerinin gereklerini nasıl yerine getirebilecekleri kadınlara uygulamalı olarak gösterilmez. Filmlerde romantik erkek kahraman her zaman doğru sözcükleri telaffuz eder ve kadına da sadece ona karşılık vermek düşer. Gerçek hayattaysa, aşk sadece tek tarafı ilgilendiren bir şey değil, karşılıklı özveri gerektiren bir ilişkidir.

Gerçek hayatta, aşk sadece tek tarafı ilgilendiren bir şey değil, karşılıklı özveri gerektiren bir ilişkidir.

Kendi ihtiyaçlarının farkında olan ve eşinin ihtiyaçlarını karşılamayı başarabilen birine dönüşme yolculuğu bir anda gerçekleşmez. Ama bu yolculuğa hemen şimdi başlayabilirsiniz, eşinizin ya da müstakbel eşinizin size katılmasını beklemenize gerek yok. Gereken tek şey, eşlerden birinin değişimidir ve böylece ilişki de değişim geçirecektir. Sonuç olarak bir kişi, daha iyi bir eş haline gelirse, diğeri de onu takip eder.

Erkekler Mars'tan Kadınlar Venüs'ten kitabını yazdığım da yıl-larca bana şu soru soruldu: Eşimin bu kitabı okumasını nasıl sağlayabilirim?

Benim cevabım şu oldu: Bunu yapmayın. Eşinizin kitabını okumasını sağlamaya çalışırsanız, onun yeterince iyi olmadığını ima etmiş olabilirsiniz ve o da savunmaya geçebilir. Bunun yerine, kitabı kendiniz okuyun ve eşinizi değiştirmenize gerek kalmadan sizin daha mutlu olmanıza yardımcı olacak yöntemleri uygulayın. Değişiklikler, eşinizde bir merak uyandıracak ve ne okuduğunuzu öğrenmek isteyecek.

Aynı şey bu kitap için de geçerli. Siz, eşinizi değil, kendinizi değiştirmeye odaklanmalısınız. Mutluluğunuz eşinizi değiştirmeye bağlı olduğu sürece, onun değişip gelişmesini daha da zor hale getirirsiniz. Siz nasıl ki kendiniz olma özgürlüğünü arzuluyorsanız, onların da o özgürlüğe ihtiyacı var.

Bazı zamanlar ne kadar fazla fedakârlık yaparsak, karşılığını o kadar fazla alırız, ancak diğer zamanlarda daha az çabayla daha fazlasını elde ederiz. Daha fazla şey elde edemediğimiz için daha fazla fedakârlık yapıyorsak, sadece eşimizi değiştirme tehlikesini göze almış oluruz ve bu da işe yaramaz. Bu durumda, eşiniz destek görmüş olmaktan ziyade kendisini kullanılmış hisseder.

Eşinizin değişimini sağlamak için fazla fedakârlık yapmanız durumunda, karşınızdaki kişi kendisini destek görmüşten ziyade kullanılmış hisseder.

Bir ilişkide daha fazlasını istemekten doğal bir şey yoktur ancak bunu elde etmenin yolu, eşinizi değiştirmeye çalışmak olamaz. Eğer ilişkinizde umduğunuzu bulamıyorsanız, atacağınız ilk adım eşinize karşı daha az fedakâr olmak ve bunun yerine kendiniz için fedakârlık yapmaya başlamak olmalıdır. Eşinizi değiştirmeye çalışmak yerine, kendinizi değiştirin. Bir değişim gerçekleştirmek, eşinizin diğer yüzünü ortaya çıkarır. Eylemlerinizi değiştirdiğinizde, her zaman farklı bir sonuç elde edersiniz; ancak hislerinizi değiştirdiğinizde bunun daha çarpıcı sonuçları olur. *Mars ve Venüs'ün Ötesinde* kitabını okuyarak, eşinizin en iyi yönünü ortaya çıkarabilmenize fayda sağlayacak duygu değişimlerini yapmak için gereken yeni stratejileri öğreneceksiniz. Eşinizin değişmesini istemeden hayatınızda mutluluğu bulma becerinizi geliştirerek, daha fazla verici olabilecek ve sonuçta karşılığını da fazlasıyla alacaksınız.