**Con Qrey**

# KİŞİLƏR *Marsdan*

# QADINLAR *Veneradandır*

Tərcüməçi:
Aysel Əhmədova

QANUN NƏŞRİYYATI

**John Gray**

# MEN
# *Are from Mars*
# WOMEN
# *Are from Venus*

Sevgi həmişə xoşbəxtlik gətirmir. Bəzən cütlüklər arasında fikir ayrılığı, mübahisə, hətta dava-dalaş yaranır. Gərginlik çox zaman ayrılığa gətirib-çıxarır. Bu kitab hər cür anlaşılmazlığın səbəblərini izah edir. Müəllif cinslər arasındakı fərqi dərindən araşdırır. Sağlam sevgi münasibətləri qurmaqda sizə yol göstərən bələdçiyə çevrilir. Və bunu bacarır. Yazdıqlarının 50 milyon tirajla satılan bestsellerə çevrilməsi də bu səbəbdəndir. Həyatınızı sevgiylə doldurmaq, xoşbəxt olmaq sizin də haqqınızdır. Sevgi ecazkardır. Fərqlərinizi öyrəndikcə bu, aranızda gərginliyə səbəb olmayacaq, əksinə həyatınıza rəng qatacaq.

**John Gray** **MEN** ***Are from Mars,***
**WOMEN** ***Are from Venus***
**Con Qrey** **KİŞİLƏR** ***Marsdan,***
**QADINLAR** ***Veneradandır***

Janr: psixologiya
Yaş qrupu: 16+
Ölçü: 145x215 mm
Cild: yumşaq
Səhifə sayı: 320

Naşir: Şahbaz Xuduoğlu
Tərcüməçi: Aysel Əhmədova
Redaktor: Rövşən Ağayev
Korrektor: Ceyran Abbasova
Mətn dizaynı: Rahilə Şamilqızı
Qapaq dizaynı: Rafael Qasım

Qanun Nəşriyyatı
İstanbul Copyright Awards-ın qalibi
Bakı, AZ 1102, Tbilisi pr., 76
Tel: (+994 12) 431-16-62; 431-38-18
Mobil: (+994 55) 212-42-37
e-mail: info@qanun.az
www.qanun.az
www.fb.com/Qanunpublishing
www.instagram.com/Qanunpublishing

ISBN 978-9952-26-966-6

© Qanun Nəşriyyatı, 2015
Copyright © by John Gray, 1992

Bu kitabın Azərbaycan dilinə tərcümə və yayım hüquqları Qanun Nəşriyyatına məxsusdur. Kitabın təkrar və hissə-hissə nəşri «Müəlliflik hüququ və əlaqəli hüquqlar haqqında» Azərbaycan Respublikasının Qanununa ziddir.

*Ünsiyyəti inkişaf etdirmək və münasibətlərinizdə istədiyinizi əldə etmək üçün Praktik Bələdçi*

**Pr. D. Con Qrey**

## MÜNDƏRİCAT

**Minnətdarlıq .......... 8**

**Giriş .......... 11**

**1-ci FƏSİL. KİŞİLƏR MARSDAN, QADINLAR VENERADANDIR. .......... 22**

**2-ci FƏSİL. "CƏNAB-MƏSLƏHƏTÇİ" EV-TƏKMİLLƏŞDİRMƏ KOMİTƏSİ .......... 29**

**3-cü FƏSİL. KİŞİLƏR MAĞARALARINA ÇƏKİLİR, QADINLAR DANIŞIR .......... 46**

**4-cü FƏSİL. QARŞI CİNS NECƏ HƏVƏSLƏNDİRİLİR .......... 61**

**5-ci FƏSİL. FƏRQLİ DİLLƏRDƏ DANIŞMAQ .......... 81**

**6-cı FƏSİL. KİŞİLƏR REZİN LENT KİMİDİR .......... 114**

**7-ci FƏSİL. QADINLAR DALĞALARA BƏNZƏYİR .......... 136**

**8-ci FƏSİL. FƏRQLİ EMOSİONAL EHTİYACLARIMIZI KƏŞF ETMƏK .......... 158**

**9-cu FƏSİL. MÜBAHİSƏLƏRDƏN BOYUN QAÇIRMAĞIN YOLLARI .......... 163**

**10-cu FƏSİL. QARŞI CİNSDƏN HESAB / BAL / XAL QAZANMAQ .......... 195**

**11-ci FƏSİL. ÇƏTİN HİSSLƏRİN ÜNSİYYƏTİ .......... 229**

**12-ci FƏSİL. DƏSTƏK İSTƏMƏYİN VƏ ALMAĞIN YOLLARI .......... 271**

**13-cü FƏSİL. SEVGİNİN SEHRİNİ CANLI (qüvvədə, diri) SAXLAMAQ .......... 303**

# Minnətdarlıq

*Bu kitabı ən dərin məhəbbət və sevgiylə, arvadım Bonni Qreyə həsr etmişəm. Onun eşqi, nəcibliyi, ağlı və gücü mənə, yaxşı insan olmaqda və birlikdə öyrəndiklərimizi paylaşmaqda əsl qaynaq oldu.*

*Arvadım Bonniyə, bu kitabı inkişaf etdirmə səfərini mənimlə paylaşdığı üçün təşəkkür edirəm. Yaşadıqlarımızı paylaşmağıma icazə verdiyi üçün və xüsusilə də qadın dünyagörüşünü əsirgəmədiyinə, anlayış və qabiliyyətimi inkişaf etdirdiyi üçün ona minnətdarlığımı bildirirəm.*

*Üç qızımız Şannon, Culiya və Laurenə, azalmayan, tükənməyən sevgiləri və dəyərləri üçün təşəkkür edirəm. Bir ata olmağın çətinliyi, anamla atamın mübarizələrini anlamağıma və onları daha çox sevməyimə imkan verdi. Ata olmaq, xüsusilə atamı sevməkdə və başa düşməkdə mənə kömək etmişdir.*

*Atama və anama yeddiuşaqlı bir ailəni yetişdirərkən göstərdikləri sevgi dolu səy üçün təşəkkür edirəm.*

*Ən böyük qardaşım Devidə, hisslərimi başa düşdüyü və sözlərimə heyranlıq duyduğu üçün minnətdarlığımı bildirirəm. Daha yüksək nailiyyətlərə məndə həvəs oyatdığı üçün qardaşım Vilyama təşəkkür edirəm.*

*Dan yeri sökülənə qədər davam edən maraqlı söhbətlərinə və həmişə faydalandığım parlaq ideyalarına görə qardaşım Robertə minnətdarlığımı bildirirəm. Məni cürətləndirdiyinə görə müsbət ruhlu qardaşım Toma sağ ol deyirəm.*

*Bacım Virciniyaya, mənə inandığı və seminarlarımı bəyənib qiymətləndirdiyi üçün təşəkkür edirəm.*

*Mərhum kiçik qardaşım Cimmiyə, çətin vaxtlarımda məni dəstəkləməyi davam etdirən o sevgi və məftunluğu üçün təşəkkür edirəm.*

*Nümayəndəm olan və köməyi, parlaq yaradıcılığı və coşqunluğu bu kitaba, düşüncə mərhələsindən tutmuş, tamamlanma mərhələsinə qədər istiqamət verən Patti Breitmana minnətdarlığımı bildirirəm. Layihənin başlanğıcında mənə ruhlandırıcı dəstək verən Karol Bidnikə təşəkkür edirəm. Syüzan Moldova və Nensi Peskeyə, mütəxəssis olaraq təmin etdikləri vəsait və məsləhətlər üçün təşəkkür edirəm.*

*Harper Kollins və kollektivinə, ehtiyaclarımı uzunmüddətli təmin etdikləri üçün minnətdarlığımı bildirirəm.*

*Münasibətlər haqda seminarlarıma qatılan, yaşadıqlarını paylaşan və bu kitabı yazmağım üçün məni ürəkləndirən minlərlə insana təşəkkür edirəm. Onların müsbət və sevgi dolu məlumat mənbəyi mənə, belə mürəkkəb, kompleks bir mövzunun bu sadə təqdimatını hazırlamaqda dəstək oldu.*

*Mübahisə və mübarizələrini səmimiliklə mənimlə paylaşan və çıxdıqları səfərlərdə mənim köməyimə güvənən müştərilərimə təşəkkür edirəm.*

*Stiv Martineyə, bu kitabın hər vərəqinə səpdiyi ixtisaslı müdrikliyi, bacarığı və təsiri üçün minnətdarlığımı bildirirəm.*

*Bu məhsulun sınandığı və inkişaf etdirildiyi "Con Qrey Münasibətlər Seminarları"nın yaradılmasına bütün ürəkləri və ruhlarıyla çiyin verən dəstəkləyicilərimə: Santa Kruzda Elley və Lan Corenə; Honoluluda Debra Mudd, Qrey və Helen Francellə; San-Fransiskoda Billi və Cudi Elbringə; Vaşinqton D.C.-də Devid Obstfeld və Fred Klinerə; Baltimorda Elizabet Klingə; Siettldə Klark və Dotti Bartellə; Finiksdə Maykl Nacariana; Los-Ancelesdə Qloria Mançesterə; Hyustonda Sandee Maca; Las-Veqasda Erlen Carrilloya; San-Dieqoda Devid Farloya;*

*Dallasda Bart və Merrill Cekobsa, və Stokholmda Ove Yohhansson və Eva Martenssona təşəkkür edirəm.*

*"Beyond Words" Nəşriyyatından Riçard Kohen və Sindi Blekə, bu kitabın ərsəyə gəlməsinə əsas qaynaq olan və son kitabım "Kişilər, Qadınlar və Münasibətlər" (Men, Women and Relationships) verdikləri sevgi dolu və gerçək dəstək üçün minnətdarlığımı bildirirəm.*

*Trianon Studiyalarından Con Vestmenə bütün seminarlarımı mütəxəssis tərəfindən səs qeydlərini apardığı üçün və Deyv Morton ilə "Cassette Express" heyətinə bu materialı davamlı qiymətləndirdiklərinə, peşəkarlıq və keyfiyyətli xidmətləri üçün təşəkkür edirəm.*

*Kişilər qrupumun üzvlərinə, əhvalatlarını paylaşdıqları üçün və xüsusilə də Lenney Eiger, Jak Erli, Devid Placek və Kris Consa kitabın hazırlanmasında məni xeyli qiymətli əlyazmalarla təmin etdikləri üçün minnətdarlığımı bildirirəm.*

*Katibəm Arianaya, bu layihə ərzində iş yerinə, ofisə effektiv və məsuliyyətlə nəzarət etdiyi üçün təşəkkür edirəm.*

*Vəkilim (və uşaqlarımın mənəvi babası) Cerri Rifolda, hər zaman yanımda olduğu üçün təşəkkür edirəm.*

*İyirmi illik dostluğu üçün Klifford Mc Guireyə təşəkkür edirəm. Ondan daha yaxşı dost və dayaq tapa bilməzdim.*

# Giriş

Qızımız Lauren doğulduqdan bir həftə sonra mən də, həyat yoldaşım Bonni də yorğunluqdan əldən düşmüşdük. Lauren hər gecə ağlayır, bizi yatmağa qoymurdu. Bonni doğuş vaxtı ciddi zədə aldığına görə ağrıkəsici dərmanlar qəbul edir, hələ də çətinliklə, güc-bəla ilə gəzirdi. Beş gün evdə qalıb arvadıma kömək etdikdən sonra işə qayıtdım. Bonni getdikcə yaxşılaşırdı.

Evdə olmadığım vaxtda bir gün onun ağrıkəsici həbləri tükənir. Mənə, ofisə zəng vurmaq əvəzinə, Bonni, ona baş çəkməyə gələn qardaşlarımın birindən dərman almasını xahiş edir. Qardaşım isə gəlib çıxmır. Nəticədə, Bonni bütün günü sancıdan qıvrılaraq yeni doğulan körpəmizə qulluq edir.

Gününün belə dəhşətli və əziyyətli keçdiyi heç ağlıma da gəlmirdi. Evə qayıdanda onu əsəbi və qəmgin gördüm. Bu narahatlığının səbəbi kimi, səhvən məni günahlandırdığını sandım.

– Dərmanlarım bitdiyinə görə bütün günü ağrılarım kəsməyib. Yataqdan qalxa bilməmişəm və heç kim qayğıma qalmayıb. – O, kədərli halda dedi.

– Niyə mənə zəng vurmadın? – Mən özümü müdafiə edərək soruşdum.