

چرا مردان دروغ می گویند
و زنان گریه می کنند
(نسخه‌ای برای زندگی مشترک)

باربارا و آلن پیز

ناهید رشید

برگردان

نسرین گلدار

چاپ دوازدهم

نشر آسیم
تهران، ۱۳۹۸

فهرست

پانزده	یادداشت مترجمان
۱	مقدمه
۵	چرا روزگار بر زنان و مردان سخت می‌گیرد
۱۳	آموختن زبان دوم
۱۴	تجارب دست اول
۱۴	چگونه این کتاب را هدیه بدهید
۱۶	و سخن آخر
۱۹	فصل ۱: غر زدن — وقتی یک نفر ول کن ماجرا نیست
۲۳	زنان غر می‌زنند — مردان می‌نالند
۲۵	غر زدن در طول اعصار
۲۷	کسی که غر می‌کند چه احساسی دارد
۲۹	قربانی چه احساسی دارد
۳۰	چرا زنان غرغروهای بهتری هستند؟
۳۳	چرا غر زدن هرگز کارساز نیست
۳۴	کجا بدترین نوع غر زدن شنیده می‌شود؟
۳۷	غر زدن: فریادی برای ابراز وجود
۳۹	عقدۀ مادر
۴۰	راه‌حل‌های غر زدن: منظورتان را بیان کنید

- ۶- چرا مردان عادات فردی نفرت‌انگیزی دارند؟ ۸۷
- ۷- چرا مردان از جوک‌های زشت لذت می‌برند؟ ۸۸
- چگونه جوک و خنده، درد را تسکین می‌دهند ۹۱
- نرنجید ۹۳
- تربیت بد - مادرش را مقصر بدانید ۹۵
- تربیت مجدد مرد ۹۶

فصل ۳: چرا زنان گریه می‌کنند - خطرات باج‌های عاطفی ۹۹

- چرا گریه می‌کنیم ۱۰۲
- چرا زنان بیش از مردان گریه می‌کنند ۱۰۳
- ۱- شست‌وشوی چشم ۱۰۳
- ۲- کاهش تنش ۱۰۴
- ۳- بیان احساس ۱۰۴
- گریه و باج عاطفی ۱۰۵
- عملکرد باج ۱۰۵
- بررسی یک نمونه: داستان جرجینا ۱۰۵
- باج‌گیری عاطفی ۱۰۷
- بررسی یک نمونه: داستان رزماری ۱۰۸
- مردان و باج‌گیری عاطفی ۱۱۲
- بررسی یک نمونه: داستان دمین ۱۱۴
- روش‌های باج‌گیری عاطفی معمول ۱۱۶
- بررسی یک نمونه: داستان جولیا ۱۱۸
- بررسی یک نمونه: داستان استفن ۱۲۱
- بررسی یک نمونه: داستان ایرنه ۱۲۳
- چگونه از عهده باج‌گیر عاطفی برآیید ۱۲۷
- چیزهایی که می‌توانید به باج‌گیر بگویید ۱۲۸
- وقتی باج‌گیر از عمل خود غافل است ۱۳۰
- وقتی باج‌گیری منجر به محکومیت ابدی می‌شود ۱۳۲

- راه‌حل‌های غر زدن: احساساتتان را بیان کنید ۴۲
- راه‌حل‌های غر زدن: راهکار «من» ۴۴
- راه‌حل‌های غر زدن: به مرد ۳۰ دقیقه وقت دهید تا به آتش خود خیره شود ۴۶
- راه‌حل‌های غر زدن: از بچه‌ها بخواهید طبق خواسته شما عمل کنند ۴۷
- به جای غر زدن به اطرافیان، آنها را آموزش دهید ۴۹
- راه‌حل‌های غر زدن: یک نمونه از تربیت بچه‌ها ۵۰
- چگونگی درک شخصی که غر می‌زند ۵۱
- چالشی برای قربانی ۵۳
- چالشی برای کسی که غر می‌زند ۵۴

فصل ۴: هفت عمل مردان که زنان را به جنون می‌کشاند ۵۷

- ۱- چرا مردان مرتب راه‌حل ارائه می‌دهند و نصیحت می‌کنند؟ ۶۱
- چرا زنان از شنیدن راهنمایی مردان ناراحت می‌شوند ۶۳
- بررسی یک نمونه: سارا و اندی ۶۴
- اندی چگونه می‌توانست اوضاع را در جهت مثبت هدایت کند؟ ۶۷
- وقتی می‌خواهید با جنس مخالف معامله کنید ۶۹
- چگونه از مشاجره با جنس مخالف بپرهیزید ۷۰
- راه‌حل ۷۱
- ۲- چرا مردان مرتب با دستگاه کنترل از راه دور ۷۱
- راه‌حل ۷۵
- ۳- چرا مردان در خیابان نمی‌ایستند و آدرس نمی‌پرسند؟ ۷۵
- راه‌حل ۷۷
- ۴- چرا مردان بر بالا نگاه داشتن حلقه نشیمن‌گاه توالت فرنگی ۷۷
- راه‌حل ۸۱
- ۵- چرا مردان به خاطر خرید رفتن داد و بی‌داد راه می‌اندازند و غر می‌زنند؟ ۸۱
- چگونه مردان را به خرید مواد غذایی وا دارید ۸۴
- چگونه مردان را به خرید لباس وا دارید ۸۵
- راه‌حل ۸۶

چرا بسیاری از مردان زود از پا درمی آیند	۳۲۳
داستان ایون	۳۲۵
معایب بازنشستگی	۳۲۸
برنامه ریزی	۳۳۰
فعالیت‌های اجتماعی	۳۳۱
سلامتی	۳۳۲
فعالیت‌های ورزشی	۳۳۲
کارهای خیریه	۳۳۳
فعالیت‌های معنوی	۳۳۳
روابط جنسی	۳۳۳
برنامه ریزی مالی	۳۳۴
برنامه ریزی کنید	۳۳۵
داستان پل و دنا	۳۳۶

یادداشت مترجمان

کتاب چرا مردان دروغ می گویند و زنان گریه می کنند در پی موفقیت بی نظیر و جهانی چرا مردان گوش نمی دهند و زنان نمی توانند نقشه بخوانند نوشته شد تا برای ما نیز لازم دیده کتاب حاضر را در پی برگردان کتاب قبل ترجمه و به شما عزیزان عرضه داریم. موفقیت این گونه کتاب‌ها، گذشته از واقعیت‌های علمی، در توانایی آنها در حل مشکلات زوج‌ها نهفته است. متأسفانه هر روز هزاران زوج در کشور ما در پی مشکلات متعدد روابطی روانه مطب روانپزشکان، روانکاوان، مراکز مشاوره خانواده، و در نهایت دادگاه‌ها می شوند. دنیای امروز، دنیای ارتباطات است و شکست در ارتباطات یعنی شکست در زندگی. پس بکوشیم با آموختن ارتباطات صحیح با دیگران شکست را از خود برانیم. امید آن داریم که مطالعه این کتاب بتواند با ارائه راهکارهای مفید شما را در ایجاد و یا استحکام روابط با اطرافیان یاری دهد. از کسانی که ما را در مسیر کار همراهی کردند، صمیمانه سپاسگزاریم و از دوستان همیشگی مان دایمی بهروز، مژگان، و نسیم عزیز کمال امتنان را داریم.