

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

باربارا و آلن پیز

ناهمید رشید

برگردان

نسرين گلدار

چاپ سیزدهم

نشر آسیم

تهران، ۱۴۰۱

این کتاب برگردانی است از:

WHY MEN LIE & WOMEN CRY

by

Allan & Barbara Pease

Orion Books Ltd., Great Britain, 2002

چاپ سیزدهم: ۱۴۰۱

شمار نسخه‌های این چاپ: ۷۷۰

حق چاپ برای نشر آسیم محفوظ است

ویراستار: بهاره فیروزه

حروف‌نگار: مسعود عباسی

آماده‌سازی و اجرا: امیر عباسی

طراح جلد: پارسوا باشی

چاپ و صحافی: غزال

ناظر چاپ: بهمن سراج

بها: ۱۱۰۰۰۰ ریالی

سرشناسه: ییز، آلن (Pease, Allan)
عنوان و نام پدیدآور: چرا مردان دروغ می‌گویند و زنان گریه می‌کنند (نسخه‌ای برای زندگی مشترک) / باربارا و آلن ییز؛ برگردان ناهید رشید، نسرين گلدار.
مشخصات نشر: تهران: آسیم، ۱۳۸۳.
مشخصات ظاهری: ۳۴۰ص: مصور.
شابک: 978-964-418-657-8
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی:
موضوع: روابط زن و مرد / روابط بین اشخاص.
شناسه افزوده: ییز، باربارا (Pease, Barbara)
شناسه افزوده: رشید، ناهید، ۱۳۵۵ - ، مترجم / گلدار، نسرين، ۱۳۳۹ - ، مترجم .
رده‌بندی کنگره: ۱۲۸۳ ج ۴ پ ۹ / HQ ۸۰۱
رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۲
شماره کتابشناسی ملی: ۸۳-۲۴۸۳ م

Why men lie & women cry, 2002.

دفتر مرکزی و مرکز توزیع

خیابان استاد مطهری ○ خیابان میرعماد ○ خیابان جنتی (سیزدهم) ○ شماره سیزده

www.nashrasim.ir

دورنگار: ۸۸۷۵۵۶۷۸

تلفن: ۸۸۷۴۵۰۰۲

E-mail: nashr.asim@yahoo.com

مستقیم شهرستان: ۸۸۷۵۴۴۳۲

مستقیم تهران: ۸۸۷۵۰۳۸۳

telegram.me/nashrasim

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 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

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

فصل ۲: 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

- 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 برآید ۱۲۷
- چیزهایی که می‌توانید به باج‌گیر بگویید ۱۲۸
- وقتی باج‌گیر از عمل خود غافل است ۱۳۰
- وقتی باج‌گیری منجر به محکومیت ابدی می‌شود ۱۳۲

۱۳۵	فصل ۴: نظام محرمانه امتیازدهی زنان — چگونه روزگار مرد...
۱۳۹	مردان فقط تصویر بزرگ را می بینند
۱۴۲	آزمون برایان و لورن
۱۴۳	چگونگی امتیازدهی برایان
۱۴۷	چگونگی امتیازدهی لورن
۱۴۸	امتیازات منفی
۱۴۹	واکنش لورن و برایان
۱۵۰	راه‌حلی برای زنان
۱۵۱	راه‌حلی برای مردان
۱۵۱	همین حالا این آزمایش را انجام دهید
۱۵۲	خلاصه
۱۵۷	فصل ۵: هفت راز بزرگ مردان
۱۶۰	۱ - چرا مردان چیز زیادی درباره زندگی دوستانشان نمی دانند؟
۱۶۳	راه‌حل
۱۶۴	۲ - چرا مردان از تعهد گریزان هستند؟
۱۶۴	بررسی یک نمونه: جف و سالی
۱۶۸	اندیشه بسیاری از مردان
۱۷۰	راه‌حل
۱۷۱	۳ - چرا مردان همیشه حق به جانب هستند؟
۱۷۳	بررسی یک نمونه: جکی و دن
۱۷۳	آیا به من اعتماد نداری؟
۱۷۴	راه‌حل
۱۷۵	۴ - چرا مردان به اسباب بازی‌های پسرانه علاقه دارند؟
۷۷	صنعت «خودت بساز»
۷۷	۵ - چرا مردان در یک زمان تنها می توانند یک کار انجام دهند؟

- ۱۸۳ ۶- چرا مردان معتاد ورزش هستند؟
- ۱۸۶ راه‌حل
- ۱۸۶ ۷- مردان در توالت‌های عمومی درباره چه چیزی صحبت می‌کنند؟
- ۱۹۱ فصل ۶: آن روی سکه - مادر شوهر
- ۱۹۳ دهان ازدها
- ۱۹۵ مادر شوهر - بار دوش عروس
- ۱۹۶ همه مادر شوهرها عفریته نیستند
- ۱۹۷ بررسی یک نمونه: آنیتا و تام
- ۱۹۸ چرا مادر شوهر بودن سخت است
- ۱۹۹ بررسی یک نمونه: مارک و جولی
- ۲۰۱ بررسی یک نمونه: برنادت، ریچارد، دیانا
- ۲۱۰ ایجاد مرز
- ۲۱۵ فصل ۷: روش‌های اسرارآمیز زنان در کاربرد کلام
- ۲۱۸ ۱ - چرا زنان بسیار حرف می‌زنند؟
- ۲۲۲ راه‌حلی برای مردان
- ۲۲۳ راه‌حلی برای زنان
- ۲۲۳ ۲ - چرا زنان همیشه می‌خواهند درباره مشکلات خود حرف بزنند؟
- ۲۲۴ بررسی یک نمونه: لیزا، جو، و مشاجره شبانه
- ۲۲۵ راه‌حل
- ۲۲۶ ۳ - چرا زنان مبالغه می‌کنند؟
- ۲۲۹ چگونه زن می‌تواند خود را بفریبد
- ۲۳۱ راه‌حل
- ۲۳۲ ۴ - چرا به نظر می‌رسد زنان هرگز به اصل قضیه نمی‌پردازند و...؟
- ۲۳۵ حرف زدن غیر مستقیم در معاملات
- ۲۳۸ حرف‌های غیر مستقیم در خانه
- ۲۳۸ بررسی یک نمونه: باربارا و آدام
- ۲۴۰ راه‌حل

یادداشت مترجمان

تَناب چرا مردان دروغ می‌گویند و زنان گریه می‌کنند در پی موفقیت بی‌نظیر و جهانی چرا مردان گوش نمی‌دهند و زنان نمی‌توانند نقشه بخوانند نوشته شد بنابراین ما نیز لازم دیده کتاب حاضر را در پی برگردان کتاب قبل ترجمه و به شما عزیزان عرضه داریم. موفقیت این‌گونه 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 می‌شوند. 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.