

مردان مریخی زنان ونوسی

راهنمای روابط زناشویی

جان مری

لیلا پور نعمتی و پری غیوری



سرشناسه: گری، جان، ۱۹۵۱ - Gra, John

عنوان و نام پدیدآور: مردان مریخ / زنان ونوس: راه‌های روابط زناشویی / جان گری؛ لیلا پورنعمتی کودهی، پری غیوری.

مشخصات نشر: تهران: آنارام، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۳۸۸ ص.: جدول (بخشی رنگی)، نمودار (بخشی رنگی)؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸۶۲۲۶۵۶۹-۰۸-۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Men are from Mars, women are from Venus: a practical guide to improving communication and getting what you want in your relationships, c1۹۹۲.

موضوع: زناشویی موضوع Marriage:

موضوع: زناشویی - ارتباط موضوع Communication in marriage:

موضوع: روابط بین اشخاص موضوع Interpersonal relations:

شناسه افزوده: غیوری، پری، ۱۳۵۱ - مترجم شناسه افزوده: پورنعمتی، لیلا، ۱۳۳۲ - مترجم

رده‌بندی کنگره: HQ۷۳۴ رده‌بندی دیویی: ۷۸/۶۴۶

شماره کتابشناسی ملی: ۵۷۳۳۹۷۱



مردان مریخ زنان ونوسی
راهنمای روابط زنانه
جان گری

لیلا پورنعمتی کودهی و پری غریبی

چاپ اول: ۱۳۹۸ شمارگان: ۲۰۰ نسخه

لیتوگرافی: آرمانسا، چاپ: اصلانی، صحافی: آراده

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۶۹-۰۸-۸

تهران، خیابان انقلاب، خ لبافی نژاد، بین خ فخر رازی

خ دانشگاه، کوچه‌ی اسلامی، بن بست دوم شماره‌ی ۶

تلفن: ۹۱۲۱۰۹۸۵۷۵-۰۰۹۱۲۱۰۹۸۵۷۵-۶۶۴۰۰۰۲۶

قیمت : ۲۰۰۰۰ تومان

فهرست

بخش اول	۱۵
مردهای مریخی و ساکنان ونوس	۱۵
یادآوری تفاوت میان	۱۶
بررسی کامل از تفاوت هایمان	۱۷
داشتن نیت و قصد خوب، گاه نیست	۲۰
بخش دوم	۲۳
آقای مشکل گشا و گروه اصلاح خانواده	۲۳
زندگی در مریخ	۲۴
زندگی در کره‌ی ونوس	۲۷
از پیشنهاد دادن صرف نظر کنید	۳۰
هنر گوش کردن	۳۲
دفاع از آقای مشکل گشا و گروه اصلاح خانواده	۳۵
چه وقت زن در برابر راه حل های مرد، مقاومت می کند؟	۳۶
چه زمانی مرد در برابر گروه اصلاح خانوادگی مقاومت می کند؟	۳۸
بخش سوم	۴۳
مردها به غارشان می روند و زن‌ها حرف می زنند	۴۳
کنار آمدن با فشارهای روحی در سیاره های مریخ و ونوس	۴۴
آرامش درون غار	۴۶
واکنش زنان نسبت به غار	۴۷
به دنبال آرامش به کمک صحبت کردن	۵۱
واکنش مرد‌ها، هنگامی که زن‌ها نیاز به صحبت کردن دارند	۵۳
مریخی ها و ونوسی ها چگونه به صلح و صفا رسیدند؟	۵۷

- ۵۷..... مریخی ها چه یاد گرفتند؟
- ۵۸..... ونوسی ها چه آموختند؟
- ۶۱..... **بخش چهارم**
- ۶۱..... چگونه جنس مخالف را برانگیزیم؟
- ۶۳..... وقتی مردی عاشق زنی می شود.....
- ۶۴..... تفاوت ها شیفته می کنند.....
- ۶۵..... عشق به مریخی ها انگیزه می دهد.....
- ۶۷..... مریخی ها نیاز کسی نبودن برای مرد، مرگ تدریجی است.....
- ۶۷..... هنگامی که زنی عاشق مردی می شود.....
- ۶۹..... ایثار: یاد خدا دهنده است.....
- ۷۱..... از سرزنش پرهیزیم.....
- ۷۲..... حفظ موقعیت و احترام به رزها.....
- ۷۲..... قدم نخست: انگیزه.....
- ۷۳..... قدم دوم: مسئولیت.....
- ۷۴..... قدم سوم: تمرین.....
- ۷۶..... هنر بهره برداری.....
- ۷۷..... ونوسی ها چگونه آموختند که احساس مایستگی کنند؟
- ۷۸..... زمانی که ونوسی آماده است، مریخی ظاهر خواهد شد.....
- ۸۰..... هنر بدل و بخشش (ایثار).....
- ۸۲..... اشتباه کردن اشکالی ندارد.....
- ۸۳..... مریخی ها نیز نیازمند عشق هستند.....
- ۸۵..... **بخش پنجم**
- ۸۵..... حرف زدن به زبان های متفاوت.....
- ۸۶..... تبادل اطلاعات در برابر ابراز احساسات.....
- ۸۷..... ده نوع شکوه و شکایت که به آسانی ایجاد سوء تفاهم می کند.....
- ۸۹..... هنگامی که ونوسی ها صحبت می کنند.....
- ۹۰..... فرهنگ لغات ونوسی - مریخی.....
- ۹۴..... هنگامی که مریخی ها حرف نمی زنند.....
- ۹۶..... واکنش زن در برابر سکوت مرد.....

- ۹۷..... مفهوم غار.....
- ۹۸..... چرا مردها به غارشان می روند؟.....
- ۹۸..... چرا زنها حرف می زنند؟.....
- ۹۹..... سوختن به دست ازدها.....
- ۱۰۱..... هنگامی که مریخی ها صحبت می کنند.....
- ۱۰۱..... شش نمونه از گفتارهای هشداردهنده.....
- ۱۰۲..... فرهنگ لغات مریخی - ونوسی.....
- ۱۰۴..... موقعی که مریخی درون غارش می رود، چه باید کرد؟.....
- ۱۰۵..... چگونه مردی که در غار است، همدردی کنیم؟.....
- ۱۰۸..... چگونه پیام همدردی خود را به مریخی ها ابلاغ نماییم؟.....
- ۱۰۸..... چگونه با مساله «انتقال» و «بشهادت» با مردها برخورد نماییم؟.....
- ۱۱۱..... هنگامی که مرد نیاره که کارد.....
- ۱۱۳..... توجه زیاد، اضطراب می آورد.....
- ۱۱۴..... داستان یک موفقیت.....
- ۱۱۵..... تغییرات کوچکی بدهیم.....
- ۱۱۶..... چگونه ابراز همدردی خود را به ونوسی ها ابلاغ نماییم؟.....
- ۱۱۸..... چگونه می توان بدون سرزنش، رابطه برقرار کرد؟.....
- ۱۱۹..... تقسیم مسئولیت ها.....
- ۱۲۱..... سه واژه سحرآمیز برای پشتیبانی.....
- ۱۲۲..... وقتی احساس سرزنش می کنید چه باید کرد؟.....
- ۱۲۲..... بدون احساس سرزنش چگونه می توان شنونده شد؟.....
- ۱۲۳..... هنر گوش کردن.....
- ۱۲۷..... بخش هشتم.....
- ۱۲۷..... مردها مانند کش هستند.....
- ۱۲۸..... آنچه زنان باید درباره مردان بدانند.....
- ۱۳۰..... چگونه مرد ناگهان تغییر شکل می دهد؟.....
- ۱۳۱..... چرا مردها عقب نشینی می کنند؟.....
- ۱۳۲..... چرا زنها وحشت می کنند؟.....
- ۱۳۳..... چرا زن و مرد به عشقشان شک می کنند؟.....

- ۱۳۴ زن‌ها چگونه مرد‌ها را سوء تعبیر می‌کنند؟
- ۱۳۵ چرا مرد‌ها هنگامی که زن‌ها نزدیک می‌شوند، خود را کنار می‌کشند؟
- ۱۳۶ چه موقعی باید با مرد صحبت کرد؟
- ۱۳۷ چگونه باید مردی را به حرف کشاند؟
- ۱۳۸ زن‌ها چگونه مرد را تشویق به حرف زدن می‌کنند؟
- ۱۳۹ چگونه باید برای صحبت کردن با مرد پیش قدم شد؟
- ۱۴۰ زمانی که مردی نمی‌خواهد حرف بزند.....
- ۱۴۱ گف و گوهای یک‌جانبه.....
- ۱۴۲ حمایت از یکدیگر بیان که عوض شویم.....
- ۱۴۳ هنگامی که مردی خود را کنار نمی‌کشد.....
- ۱۴۴ استقلال بیشتر داشتن.....
- ۱۴۵ معجزه‌های ساده.....
- ۱۴۶ پیشگیری در چرخه صمیمیت.....
- ۱۴۷ رفتارهای پیگیرانه.....
- ۱۴۷ ۱- فیزیکی.....
- ۱۴۷ ۲- احساسی.....
- ۱۴۸ ۳- ذهنی.....
- ۱۴۸ رفتارهای تنبیه آمیز.....
- ۱۴۸ ۱- جسمی.....
- ۱۴۹ ۲- احساسی.....
- ۱۴۹ ۳- ذهنی.....
- ۱۵۰ چگونه گذشته مردی ممکن است در چرخه صمیمیت او موثر باشد؟
- ۱۵۱ مردان و زنان عاقل.....
- ۱۵۵ بخش هفتم.....
- ۱۵۵ زن‌ها مانند امواج هستند.....
- ۱۵۶ مرد‌ها چه واکنشی به موج نشان می‌دهند؟
- ۱۵۷ تلاش نکنید اوضاع را روبه‌راه کنید.....
- ۱۵۹ چگونه مرد‌ها گیج می‌شوند؟
- ۱۶۰ تکرار بحث و گفت و گوها.....

- درک نیازمندی ۱۶۲
- آگاهی به اطمینان خاطر ۱۶۴
- زمانی که زن در چاهش احساس امنیت نمی‌کند ۱۶۵
- خانه‌تکانی احساسات ۱۶۶
- چگونه مردی می‌تواند از زنی که در داخل چاه است حمایت کند؟ ۱۶۷
- هنگامی که زنی در چاه و مردی در غار است ۱۶۸
- منطق مرخی‌ها و ونوسی‌ها ۱۶۸
- چگونه احساسات قدیمی یادآوری می‌شوند؟ ۱۶۹
- هنگامی که احساسات جریحه‌دار میشوند ۱۷۰
- چگونه می‌تواند با رت‌بک، یگر، اختلاف سلیقه را برطرف کرد؟ ۱۷۲
- مرد چه می‌تواند بکند؟ هنگامی که نمی‌تواند گوش کند ۱۷۳
- سه قدم برای همدردی ۱۷۴
- مرد به جای بحث کردن چه می‌تواند بکند؟ ۱۷۴
- زن به جای بحث کردن چه می‌تواند بکند؟ ۱۷۵
- پول چگونه می‌تواند مساله‌ساز باشد؟ ۱۷۶
- پول نیازهای معنوی را برآورده نمی‌کند ۱۷۷
- یک زن سرمایه‌دار حق بیشتری برای ناراحت شدن دارد ۱۷۸
- احساسات مهم هستند ۱۷۹
- بخش هشتم** ۱۸۱
- «پیدا کردن تفاوت‌هایمان» نیازهای احساسی ۱۸۱
- «دوازده نوع عشق» یا «دوازده نوع نیاز» ۱۸۲
- نیازهای فراوان عشقی زن‌ها و مرد‌ها ۱۸۳
- درک نیازهای اصلی خودتان ۱۸۴
- ۱- زن نیاز به مراقبت و مرد نیاز به اطمینان دارد ۱۸۵
- ۲- زن نیاز به درک شدن و مرد نیاز به پذیرفته شدن دارد ۱۸۵
- ۳- زن نیاز به احترام و مرد نیاز به سپاسگزاری دارد ۱۸۶
- ۴- زن نیاز به وفاداری و مرد نیاز به تحسین دارد ۱۸۷
- ۵- زن نیازمند تایید و مرد نیازمند موردپسند واقع شدن است ۱۸۷
- ۶- زن نیاز به اطمینان خاطر و مرد نیاز به تشویق دارد ۱۸۸

- ۱۸۹ شوالیه زره پوش
- ۱۹۲ چگونه ممکن است ندانسته همسران را از خود برانید؟
- ۱۹۵ هنگامی که عشق شکست می خورد
- ۱۹۷ هنر گوش کردن بدون عصبانی شدن
- ۱۹۷ چگونه گوش کنیم بدون آنکه عصبانی شویم؟
- ۱۹۹ هنر قدرت دادن به مرد
- ۲۰۰ به او اطمینان بده، ابراز عقیده نکن
- ۲۰۰ چرا مردها برای عوض شدن مقاومت می کنند؟
- ۲۰۱ دو نوع مرد - یک نوع رفتار
- ۲۰۲ مرده نمی تواند که رفتارشان اصلاح بشود
- ۲۰۳ چگونه از عوض سردن مرد صرف نظر کنیم؟
- ۲۰۵ بخش نهم
- ۲۰۵ چگونه از بحث و اعوجاج جلوگیری کنیم؟
- ۲۰۶ هنگامی که دعوا می کشیم چه اسمی می افتد؟
- ۲۰۸ چرا دعوای دردناک هستند؟
- ۲۱۰ چهار روش برای جلوگیری از ازدگ
- ۲۱۴ چرا دعوا می کنیم؟
- ۲۱۵ دلایل مخفی مرد برای دعوا کردن
- ۲۱۸ انگیزه های مخفیانه زن برای دعوا کردن
- ۲۲۰ ساختمان یک دعوا
- ۲۲۳ چگونه مردها ندانسته دعوا را شروع می کنند؟
- ۲۲۵ چطور زنها ندانسته دعوا را شروع می کنند؟
- ۲۲۸ دو مشکل بحرانی که بحث و دعوای آن ناشی می شود:
- ۲۲۹ هنگامی که مرد نیازمند پذیرش زن است
- ۲۳۰ چگونه بدون بحث و دعوا، اختلاف هایمان را بیان کنیم
- ۲۳۱ ساختمان یک دعوا
- ۲۳۱ ۱- هنگامی که مرد دیر به خانه می آید
- ۲۳۲ ۲- هنگامی که مرد چیزی را فراموش می کند
- ۲۳۳ ۳- هنگامی که مرد از غارش بر می گردد

- ۴- زمانی که مرد، زن را ناامید می کند ۲۳۴
- ۵- هنگامی که مرد برای احساسات زن ارزشی قائل نیست و او را آزرده می کند ۲۳۵
- ۶- هنگامی که مرد عجله دارد و زن خوشش نمی آید ۲۳۶
- ۷- هنگامی که زن در گفت و گویی احساس بدون اعتباری می کند ۲۳۸
- پشتیبانی کردن در زمان ها گرفتاری ۲۳۸
- پرهیز از دعوا به کمک ارتباط دوستانه ۲۴۰
- بخش ۱ هم ۲۴۳**
- کسب ایاز از جنس مخالف ۲۴۳
- کارهای کوچک بسیار موثرند ۲۴۶
- ۱۰۱ راه برای که با هم باز زن ۲۴۷
- اثر جادوی کارهای کوچک ۲۵۴
- آنچه مرد نیاز دارد ۲۵۴
- مرد به چه چیزهایی نیاز دارد تا یک زن قبولش کند؟ ۲۵۵
- هدایت انرژی و علاقه به امر دیگر ۲۵۶
- زمانی که مرد به افراط کاری می کنند ۲۵۷
- چگونه زنی می تواند کمک کند ۲۵۸
- هنگامی که زن امتیاز می دهند ۲۵۸
- شفای تب و آنفلوآنزای رنجش ۲۵۹
- زن چه می تواند بکند؟ ۲۶۰
- مرد چه می تواند بکند؟ ۲۶۱
- چرا مردها کمتر محبت می کنند؟ ۲۶۲
- ۱- عدالت آرمان مریخی هاست ۲۶۲
- ۲- عشق بدون قید و شرط دلخواه ونوسی هاست ۲۶۴
- ۳- اگر از مریخی ها درخواست کمک کنید آنها پیشکش می دهند: ۲۶۵
- ۴- ونوسی ها می گویند «بله» حتا زمانی که امتیازها یکسان نیست ۲۶۷
- ۵- مریخی ها جریمه می کنند ۲۶۸
- مردها چگونه امتیاز می دهند ۲۷۱
- زنها چگونه می توانند امتیاز بیشتری از مردها به دست بیاورند؟ ۲۷۴
- زمانی که زن می تواند امتیاز بیشتری به دست بیاورد ۲۷۷

- ۲۷۸ چه چیزی به مردها حالت دفاعی می دهد؟
- ۲۷۹ هنگامی که مردها جریمه می کنند
- ۲۸۰ تفاوت هایمان را به یاد داشته باشیم
- ۲۸۱ بخش یازدهم
- ۲۸۱ چگونه در مورد احساسات بسیار سخت خود گفت و گو کنیم؟
- ۲۸۳ راهکار نامه دوستانه
- ۲۸۴ گام نخست: نوشتن نامه دوستانه
- ۲۸۷ نامه دوستانه در رابطه با فراموشکاری
- ۲۸۸ نام های دوستانه در ارتباط با بی تفاوتی
- ۲۹۰ نام های دوستانه در ارتباط با بحث و دعوا
- ۲۹۲ نام های دوستانه در ارتباط با پریشانی و ناامیدی
- ۲۹۴ گام دوم: پاسخ دادن به نامه
- ۲۹۵ چگونه می توانیم از نامه های همسرمان مطلع شویم؟
- ۲۹۸ نامه های دوستانه و پاسخ آن در رابطه با مقاومت مرد
- ۲۹۹ گام سوم: مطرح کردن نامه دوستانه پاسخ آن
- ۳۰۱ اگر همسران نتواند پاسخ دوستانه ها را چه می کنید؟
- ۳۰۲ موقعیت مناسب برای نامه های دوستانه
- ۳۰۳ هدف از نوشتن و مطرح کردن نامه دوستانه
- ۳۰۳ هدف از گوش کردن به نام دوستانه
- ۳۰۵ چه زمانی باید نامه دوستانه نوشت؟
- ۳۰۶ چرا نیاز به نوشتن نامه داریم؟
- ۳۰۷ خواسته ها باور کردنی
- ۳۰۸ چگونه می آموزیم تا ارتباط برقرار کنیم؟
- ۳۰۸ اگر گذشته ما تفاوت می کرد
- ۳۱۲ گفتن حقیقت کامل
- ۳۱۳ چرا نامه های دوستانه موثر هستند؟
- ۳۱۴ چگونه احساساتی میتوانند احساسات دیگر را مخفی نمایند؟
- ۳۱۵ روش هایی که ما روی احساسات واقعی خود سرپوش می گذاریم
- ۳۱۶ بهبود احساسات منفی

- ۳۱۷ چگونه گذشته بر حال تاثیر می کند؟
- ۳۱۸ خاموش کردن احساسات به کمک اعتیاد
- ۳۱۹ رموز کمک به خود
- ۳۲۲ قدرت تنهایی و خلوت
- ۳۲۴ قدرت صمیمیت
- ۳۲۵ قدرت و تاثیر گروه
- ۳۲۶ باحوصله گوش کردن و توجه کردن
- ۳۲۹ بخشش و اودهم
- ۳۲۹ چگونه حمایت درخواست کنیم تا حمایت شویم؟
- ۳۲۹ چرا زنهای "اضافی" دارند؟
- ۳۳۲ گام نخست: درخواست صحیح برای آنچه تا به حال دریافت کرده ایم
- ۳۳۴ اطلاعات محرمانه در برابر برانگیختن مردها
- ۳۳۷ زمانی که زنی به طور غیر موقت حرف می زند، مرد امکان دارد چه بشنود؟
- ۳۳۹ مردها به چه روشی می خواهند که آنها درخواست کنیم؟
- ۳۴۵ اشتباهات پیش پا افتاده در تقاضا کردن
- ۳۴۸ پرسش ها رایج در حمایت
- گام دوم: برای درخواست بیشتری از مرد، تمرین کنید حتی اگر می دانید که ممکن است مخالفت کند
- ۳۵۱ رابطه سالم
- ۳۵۶ گام سوم: تمرین کنید تا به طور سد در سد و مثبت بخواهید
- ۳۵۷ برنامه ریزی برای پاسخ مثبت مرد
- ۳۶۰ سکوت پر معنی
- ۳۶۱ چرا مردها این قدر حساس هستند؟
- ۳۶۵ بخش سیزدهم
- ۳۶۷ جادوی عشق را زنده نگه داریم
- ۳۷۰ احساسات سرکوفته چگونه مطرح می شوند؟
- ۳۷۰ چرا زوج ها ممکن است که در بهترین شرایط باهم دعوا کنند؟
- ۳۷۱ قانون ۹۰ - ۱۰
- ۳۷۳ چگونه می توانیم از یکدیگر حمایت کنیم؟

۳۷۴	 نامه درمانگر
۳۷۵	 شما هرگز به آن دلیل که فکر می کنید، ناراحت نیستید
۳۷۷	 هنگامی که واکنش با تأخیر نشان داده می شود
۳۷۸	 هنگامیکه زوج ها ناگهان رنجش خود را احساس می کنند
۳۷۹	 بحران ناشی از خواسته ها بیشتر
۳۸۰	 چرا اشخاص سالم ممکن است نیاز به مشاوره داشته باشند؟
۳۸۲	 بخش های عشق
۳۸۲	 به آن عشق
۳۸۲	 تابیدن عشق
۳۸۳	 پاییز عشق
۳۸۳	 زمستان عشق
۳۸۴	 روابط موفقیت آمیز