

اختلافات زن و شوهری

(روشهای کاربردی برای درک متقابل و رفع
ناسازگاری زن و شوهر و مقابله با استرس)

نویسنده: پرفسور جان گری

مترجمان:

طاهره رضایی پور

مرضیه صادقیور





سرشناسه	گری، جان، ۱۹۵۱ - م.
عنوان و نام پندآور	Gray, John
مشخصات نشر	اختلافات زن و شوهری: روشهای کاربردی برای ترک متقابل و رفع ناسازگاری زن و مرد و مقابله با استرس/ نویسنده جان گری؛ مترجم طاهره رضایی پور، مرضیه صادقپور.
مشخصات ظاهری	تهران: قلم صفت، ۱۳۹۹.
شابک	۳۰۱ ص، ۵/۲۱×۵/۱۴، م.ج.
وضعیت فهرست نویسی	978-600-660276-9
پانداکت	ایید
پانداکت	Why Mars & Venus collide : improving relationships by understanding how men and women cope differently with stress c2008.
عنوان دیگر	کتاب حاضر در سالهای مختلف تحت عناوین مختلف توسط ناشران و مترجمان مختلف منتشر شده است.
موضوع	روشهای کاربردی برای ترک متقابل و رفع ناسازگاری زن و مرد و مقابله با استرس.
موضوع	فشار روانی
موضوع	(Stress (Psychology
موضوع	روابط زن و مرد
موضوع	Man-woman relationships
موضوع	روابط بین اشخاص
موضوع	Interpersonal relations
شماره افزوده	رضایی پور، طاهره، ۱۳۵۸ - مترجم
شماره افزوده	صادقپور، مرضیه، ۱۳۴۱ - مترجم
رده بندی کنگره	۶۴۰.۵
رده بندی دیویی	۶۵۰.۵
شماره کتابخانه ملی	۶۵۰.۵

Why Mars and Venus Collide: Improving Relationships by Understanding How Men and Women Cope Differently with Stress

نام کتاب: اختلافات زن و شوهری

(روشهای کاربردی برای درک متقابل و رفع ناسازگاری زن و مرد و مقابله با استرس)

نویسنده: پرفسور جان گری

ناشر: قلم همت

مترجمان: طاهره رضایی پور - مرضیه صادقپور

نوبت چاپ: اول، تابستان ۹۹

شمارگان: ۱۱۰۰ جلد

قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

ISBN: 978-600-6602-76-9

مرکز پخش:

میدان انقلاب - جمالزاده جنوبی - روبروی کوچه رشتچی پ ۱۴۴ واحد منفی یک

۴۶۰۵۱۰۱۵ - ۰۹۱۲۴۱۸۷۱۵۴

مقدمه

کتاب حاضر که اثر جدید دکتر جان گری نویسنده‌ی کتاب مشهور مردان مریخی و زنان ونوسی است، توانسته است تجربیات و تحقیقات چند دهه‌ی گذشته‌ی نویسنده را به روشی کاربردی در اختیار خوانندگان قرار دهد تا با به اشتراک گذاشتن دانسته‌های خود، به خانواده‌ها خوشبختی و صمیمیت هدیه نماید و ما نیز بر حسب علاقه خویش برای برگرداندن آن به زبان فارسی اقدام کردیم تا شاید گامی کوچک در راستای خدمت بر جامعه‌ی خویش برداشته باشیم.

تغییرات بوجود آمده در طول پنجاه سال گذشته، و مشکلات ناشی از تغییر نقش سنتی زنان و مردان، و هزینه‌ی بالای زندگی، باعث بوجود آمدن استرس‌های جدیدی گردیده است، که بدون تحقیقات، مطالعه و صرف هزینه، قادر با مقابله با این استرس‌ها نخواهیم بود. چه بسا عدم صرف هزینه و وقت در موقع نیاز، موجب بوجود آمدن حسرات جبران ناپذیر خواهد شد. خداوند ما را از دو جنس مخالف خلق کرده است که بی‌شک با شناخت صحیح یکدیگر به کمال مطلوب رهنمون خواهیم شد.

با مطالعه‌ی این کتاب ضمن مرور وقایع و گفتارهای روزمره‌ی روزانه که قبلاً به آنها توجه خاصی نداشتید، یاد خواهید گرفت که رفتارهای همسر خویش را درک نموده و نسبت به آن عکس‌العمل‌های مناسب داشته باشید.

یاد خواهید گرفت که چگونه بر استرس‌های روزمره‌ی زندگی خود غلبه کنید و از سختی‌های زندگی برای استحکام روابط عاشقانه خویش بهره بگیرید.

با مطالعه‌ی این کتاب زندگی متفاوت‌تری را تجربه خواهید کرد.

فهرست مطالب

۱۳	فصل اول
۱۳	دلایل ناسازگاری مردان و زنان
۲۰	تفاوت‌های ما با استرس‌ها تشدید می‌گردد
۲۳	شکایات از طرف ونوسی‌ها
۲۳	شکایات از طرف مریخی‌ها
۲۶	چرا ما تحت فشار و استرس هستیم
۲۹	زنان می‌خواهند مردان هم مثل آنها باشند
۳۴	چگونه از مردان طلب حمایت کنیم
۳۶	انتظار واقع‌گرایانه منجر به عشق واقعی می‌شود
۴۳	چرا زنان به مردان نیاز دارند
۵۳	فصل دوم
۵۳	سیستم زن و مرد متفاوت ساخته شده است
۵۶	واکنش مسئول ذاتی به استرس
۵۷	مهارت‌های ونوسی‌ها و مریخی‌ها متفاوت است
۶۰	چرا مغزهای ما به صورت متفاوت رشد یافته است
۶۲	تک کانونی در مردان/چندکاره‌گی در زنان
۶۶	ماده سفید در مقایسه با ماده خاکستری
۶۷	چرا حرف زدن در بین ونوسی‌ها زیاد است
۶۹	محاسبه در مقابل احساس
۷۱	مغزهای ما در پاسخ دادن به خطر متفاوت عمل می‌کنند
۷۲	نگاه کردن به زن در مرد یک غریزه درونی مثبت است
۷۳	چرا زنها منازعه (کشمکش) را هرگز فراموش نمی‌کنند
۷۵	اعماق احساسات
۷۶	ایجاد توازن
۷۹	فصل سوم
۷۹	هورمون‌های استرس مریخی‌ها و ونوسی‌ها
۸۲	اثرات جانبی ارزشمند دیگر که ناشی از افزایش هورمون‌های استرس هستند
۸۴	هورمون‌ها هدیه‌ای از طرف خداوند هستند
۸۶	پادشاه هورمون‌ها
۸۷	کامیابی، ترقی و موفقیت
۹۰	ساختن تستوسترون در خانه

۹۶		اکسی‌توسین هورمون درد هم رد می‌دهد
۹۶		بیشترین اوقات استرس‌زای روزانه زن
۹۸		جنگ یا فرار
۱۰۰		مواظب بودن و دوستانه رفتار کردن
۱۰۱		چگونه استرس به زنان خسارت وارد می‌کند
۱۰۳		استرس و رابطه‌ی جنسی
۱۰۵		هورمونهای استرس از عریخ و ونوس
۱۰۷		فصل چهارم
۱۰۷		لیست کارهای پایین‌ناپذیر یک زن
۱۰۸		دلیل اصلی خستگی زن
۱۱۰		انواع بدن و استرس
۱۱۱		چگونه هنگام استرس با زن سروکله بزنیم
۱۱۵		چگونه می‌شود از مارس‌ها کمک گرفت
۱۱۷		دادن چیزهای کم برای بدست آوردن چیزهای بیشتر
۱۱۹		چه زمانی فداکاری خوب است
۱۲۱		شاد کردن مرد خیلی آسان است
۱۲۵		فصل پنجم
۱۲۵		راه حل ۹۰/۱۰
۱۲۸		یک صد روش برای افزایش اکسی‌توسین توسط خود زنان
۱۳۵		نقاط امتیاز بندی در ونوسی‌ها
۱۴۳		یکصد روش برای مردان جهت افزایش سطح اکسی‌توسین زنان
۱۴۹		تکت ضریف سیستم امتیاز گیری زنان
۱۵۳		اهمیت صحت کردن
۱۵۳		مردان در شناختن مرد داندانشن متطقی هستند
۱۵۵		فصل ششم
۱۵۵		اقای چاره ساز و کمیته ارتقاء خانه
۱۵۷		اقای چاره ساز
۱۶۵		کمیته ارتقاء خانه
۱۶۶		وقتی که کمیته‌ی ارتقاء روی مرد تمرکز می‌کند
۱۶۸		مردان و خرید
۱۷۳		فصل هفتم
۱۷۳		کالبدشناسی مشاخره و دعوا
۱۷۴		در مورد چه چیزی دعوا می‌کنیم

۱۷۶	چرا جر و بحث بالا می‌گیریم؟
۱۸۳	چهارده اشتباه عرسود که زنان هنگام دعوا مرتکب می‌شوند
۱۸۷	چهارده اشتباه رایج که مردان هنگام دعوا مرتکب می‌شوند
۱۹۱	چگونه مردان مانع از دعوا شوند
۱۹۱	جنگ در مریخی‌ها
۱۹۵	جنگ در ونوسی‌ها
۱۹۸	توکیب احساسات با حل کردن مشکلات
۱۹۹	فصل هشتم
۱۹۹	چگونه از مشاجره جلوگیری کرده و خود را آرام کنیم؟
۲۰۰	همیشه مهلتی ایجاد کنید تا از مشاجره جلوگیری شود
۲۰۱	چگونه مهلت بگیریم
۲۰۱	حرفی که باید بزنیم
۲۰۱	حرفی که نباید بزنیم
۲۰۳	هورمونی مردان برای جلوگیری از دعوا و مشاجره ضراحی شده‌اند
۲۰۴	زمانی که زن مهلت می‌خواهد
۲۰۵	نکاتی که زن باید در طول دوره‌ی مهلت بداند
۲۰۶	زمانی که مرد مهلت می‌خواهد
۲۰۷	آنچه که مردان در طول مهلت باید بدانند
۲۰۹	ضرب‌المثل معرف مریخی‌ها
۲۱۰	قوانین اجتناب از دعوا
۲۱۰	برقرای توازن مجدد
۲۱۱	برنامه ریزی جهت گفتگوی بعدی در مریخی (مرد)
۲۱۱	صحبت‌های زن، قسمت اول
۲۱۶	نزد میره نه گفتن همه چیز
۲۱۷	اختیار اثر رفتاری بد باشد دیگر نوعش حرفی نمی‌گند
۲۱۹	چگونه همه چیز را روبرو کنیم
۲۲۳	پس‌نمایی بد نامدی خودش
۲۲۵	فصل نهم
۲۲۵	صحبت درباره‌ی احساسات هنگام فروکش کردن دعوا
۲۲۷	چیزهایی که مرد درک و احساس می‌کند
۲۲۷	چیزهایی که زن می‌گوید
۲۲۹	ایجاد موقعیت برای زن جهت حرف زدن در مورد احساساتش
۲۳۱	صحبت‌های ونوس - بخش دوم