

۱۰۱ دروغی که مردان می‌گویند

نویسنده: دوری هولاندر

مترجم: طیبه رفیعی

دُوری هولاندر

۱۰۱ دروغی که مردان می‌گویند و زنان باور می‌کنند/ مؤلف: دُوری هولاندر،
مترجم: طیبہ رفیعی - قم: انتشارات چاف، ۱۳۸۹ -
ص ۲۴۰

ISBN: 978 600 5168 38 4 ریال: ۳۸۰۰۰

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیفا.

۱. زنان - روانشناسی - ۲. جنس مؤنث (روانشناسی) -

۳. تفاوت‌های جنسی (روانشناسی) - ۴. زنان - رفتار جنسی - ۵. روابط

بین اشخاص

۱۵۵/۶۳۳

HQ ۱۹۰/۵/۹/۲

۱۳۸۸

■ نام کتاب: ۱۰۱ دروغی که مردان می‌گویند

■ مؤلف: دُوری هولاندر

■ مترجم: طیبہ رفیعی

■ ناشر: انتشارات چاف

■ ناشر همکار: ندای الهی - سترچشمه پاکان

■ نوبت چاپ: اول / ۱۳۸۹

■ چاپ: امیران

■ شمارگان: ۳۰۰۰

■ قیمت: ۳۸۰۰ تومان

WWW.Chaf_melina.com

Chaf_melina @ gmail.com

انتشارات چاف - ملینا

قم، پاساژ قدس، شماره ۱۶۹

تلفن: ۷۷۴۷۳۹۶ تلفکس: ۷۸۲۱۰۴۱

پخش بزرگ: ۰۹۱۲۵۵۳۲۱۳۵ - ۰۹۱۲۵۸۰۶۴۷۳

فهرست عناوین

.....	سخن مترجم:	۹
.....	۱۰۱ دروغ	۱۱

بخش اول - کالبد شکافی دروغ

فصل اول - مردان دروغ می‌گویند:

آنها فقط دروغ می‌گویند - پس چرا زنان باور می‌کنند؟

.....	دروغ‌های محرمانه‌ای که مردها به زن‌ها می‌گویند	۲۱
.....	ولی چرا به من دروغ می‌گوید؟	۲۳
.....	ولی در رابطه ما چنین اتفاقی نمی‌افتد	۲۶
.....	چرا زن‌ها به دنبال دلیل دروغ‌گویی مردها هستند؟	۲۸
.....	زندگی در سایه دروغ	۳۰

فصل دوم - نقش زنان و مردان در بازی دروغ

.....	دروغ‌های مردان، دروغ‌های زنان	۳۶
.....	ماهیت ذاتی دروغ‌ها	۳۹
.....	دروغ‌های مردان زیر میکروسکوپ	۴۰
.....	دروغ‌های زنان زیر میکروسکوپ	۵۰
.....	از این دروغ‌ها چه درسی می‌آموزیم	۵۶
.....	مردها بای بی‌طرفانه دروغ را این گونه تعریف می‌کنند	۵۷
.....	زن‌ها بی‌طرفانه دروغ را این گونه تعریف می‌کنند	۵۸

بخش دوم - دروغ به عنوان تله

فصل سوم - قورباغه‌ای که تبدیل به شاهزاده شد

.....	مسیر شاهزاده شدن کدام است؟	۶۲
.....	دروغ قورباغه‌ای که تبدیل به شاهزاده تبدیل شد	۶۳
.....	مراقب دروغ‌هایی باشید که رؤیایاتان را به شما هدیه می‌کنند	۶۵
.....	مهم‌ترین دروغ‌های قورباغه‌ای که تبدیل به شاهزاده شد	۶۹
.....	دلیلی که زیاد شناخته شده نیست	۷۳

مشکل در درون اوست.....	۷۳
دروغ‌های زنان از نوع قورباغه‌ای که به شاهزاده تبدیل شد.....	۷۵
چرا زن‌ها باور دارند که قورباغه می‌تواند به شاهزاده تبدیل شود؟.....	۷۷
جذبه‌ی شاهزاده دروغین.....	۷۷
با شاهزاده دروغین چه باید کرد.....	۷۸
از خودتان دفاع کنید: کسی باید.....	۸۲
از داستان افسانه‌ای تا زندگی واقعی.....	۸۴

بخش سوم - دروغ به عنوان نقاب

فصل چهارم - تظاهر، ظاهر دروغین نقاب

خانواده دروغ: تله، نقاب و دروغ دوپهلو.....	۹۰
رمزگشایی بزرگترین دروغ.....	۹۱
دروغ اول تله است.....	۹۲
دروغ دوم نقاب است.....	۹۳
دروغ سوم دو پهلو است.....	۹۴
تظاهر.....	۹۴
نقاب‌هایی که زن‌ها به چهره می‌زنند.....	۹۹
چرا برای پنهان کردن رازهایمان نقاب به چهره می‌زنیم.....	۱۰۱
آیا نقاب زدن واقعاً همان چیزی است که می‌خواهیم؟.....	۱۰۲
نقاب بزنیم یا نه؟.....	۱۰۳

فصل پنجم - تعهد دروغ

تشخیص تفاوت بین نیت و نتیجه

انواع تعهد دروغ.....	۱۱۲
تعهد دروغ: اکنون و تا ابد.....	۱۱۵
نقض تعهدی که رابطه را قطع می‌کند.....	۱۲۰
تعهد دهنده کینه گرای.....	۱۲۳
تعهد دهنده فرصت طلب.....	۱۲۳
تعهد عجولانه.....	۱۲۶
بیشتر از آنچه حقیقت داشته باشد، خوب است: ترکیبی از نقاب‌ها.....	۱۳۲
میراث ماسک‌های تعهد.....	۱۳۳

فصل ششم - وقتی «همه چیز بر وفق مراد است»

۱۳۶	به دروغ تبدیل می‌شود
۱۴۰	وقتی احساسات پنهان می‌شوند، هر بهانه‌ای آورده می‌شود
۱۴۱	مرد احساساتش را پنهان می‌کند تا همسرش را غمگین نکند
۱۴۳	دو ازدواج موفق
۱۴۴	دو ازدواج، دو نقاب
۱۴۶	آیا مردها از حقیقت می‌ترسند؟

بخش چهار - دروغ‌های دو پهلو

فصل هفتم - دور از چشم‌های کنجکاو شما

۱۵۱	آیا دروغ دو پهلو رایج‌ترین دروغ است؟
۱۵۲	ابزارها و حیل‌هایی در دست دروغگو
۱۵۷	چرا دروغ دو پهلو می‌گوید
۱۵۸	دروغ‌گویی او، واکنش شما
۱۵۹	آیا می‌توانید از خودتان دفاع کنید؟

فصل هشتم - فقط تو

۱۶۲	«فقط تو» مشکل را سه برابر می‌کند
۱۶۳	نکته اول: خود خیانت
۱۶۵	نکته دوم: دروغ‌های پوشاننده
۱۶۷	نکته سوم: دروغ منحصر به فرد
۱۷۲	راه حل

فصل نهم - پایان تلخ

۱۷۷	برنامه
۱۷۷	وقتی هری سالی را رها کرد
۱۷۹	برنامه‌ریزی من نه تو
۱۸۰	بی‌وفایی برای رهایی
۱۸۲	پیمان شکنی وسیله‌ای برای رسیدن به نقطه پایان
۱۸۳	پایان
۱۸۳	پایان تلخ

- دروغی از روی دلسوزی برای خودش (نه شما) ۱۸۵
 حقیقت او را آزاد خواهد کرد ۱۸۶

بخش پنجم - تشخیص و دفاع

فصل دهم - دفاع از خود

- ضرب هوشی تان را در زمینه تشخیص دروغ گویی ارتقاء دهید ۱۹۴
 مورد ۱: چشم هایش او را لو می دهد ۱۹۷
 مورد ۲: صدایش همه چیز را نشان می دهد ۱۹۹
 مورد ۳: حالت چهره اش او را رسوا می کند ۲۰۰
 مورد ۴: زبان بدن حقیقت را آشکار می کند ۲۰۲
 مورد ۵: رفتارهایی دارد که حقیقت را به شما نشان می دهند ۲۰۴
 مورد ۶: فقط دستگاه عضبی خودکار او می تواند اطمینان بخش باشد ۲۰۶
 شما مراقب دروغگو هستید - دروغگو مراقب شماست ۲۰۷
 هشت اصل دفاعی زیر به شما کمک می کنند که هوشیار و مراقب باشید: ۲۱۲
 اصل اول: حتی دروغگوها هم هویت واقعی شان را نشان می دهند ۲۱۳
 اصل دوم: دروغ گفتن به «آنها» آسان تر از دروغ گفتن به «ما» است ۲۱۶
 اصل سوم: برخی از مردها برای کسب موفقیت های کوتاه مدت دروغ می گویند ۲۱۹
 اصل چهارم: مدتی بی اعتمادی تان را حفظ کنید ۲۲۰
 اصل پنجم: مردها همان چیزی را می گویند که شما دوست دارید بشنوید ۲۲۲
 اصل هفتم: سخت ترین مورد، تشخیص کسی است که به خودش دروغ می گوید ۲۲۶
 اصل هشتم: حقایق همیشه دلیلی و دوست داشتنی هستند ۲۲۸
 مقدمه ای کوتاه در مورد قوانین دفاع از خود ۲۳۰
 چطور با دروغگو روبرو شویم ۲۳۲
 در مورد نتیجه صحبت کنید نه انگیزه ۲۳۳
 دروغ گویی مداوم را جدی بگیرید ۲۳۳
 رویارویی با دروغ هایش ۲۳۴
 هر زن یک کارگاه خصوصی؟ ۲۳۶
 مدرک و شتم غریزی ۲۳۶

سخن مترجم:

تقدیم به حقیقت گوی درون ما

و پیشکش به پدر و مادر عزیزم که القای صداقت را برایم هجی کردند.

آیا تا به حال به احساسی که از شنیدن دروغ به شما دست می‌دهد، دقت کرده‌اید؟ اگر دروغ‌گو همسران باشد، چطور؟ در تمام ادیان الهی دروغ‌گویی عمل نکوهیده‌ای است و همه ما از اثرات مخرب آن بر زندگی - به ویژه زندگی مشترک - آگاه هستیم.

خانم دکتر دُوری هولاند روانشناس و مشاور خبره‌ای است که پس از مصاحبه با زوج‌های متعدد و با توجه به تجربیاتی که در طول سال‌های متبادی کسب کرده است اقدام به نگارش کتابی در مورد دروغ‌های رایج مردها کرده است. در سراسر این کتاب با داستان‌های جالبی از زندگی‌های زوج‌های مصاحبه شونده آشنا می‌شویم که بسیار آموزنده خواهند بود. البته هدف کتاب فقط ذکر دروغ‌ها نیست بلکه نویسنده کوشیده است در فصول مختلف به بررسی نشانه‌ها، انواع و علل دروغ‌گویی بپردازد و در نهایت راه کارهایی برای حل این مشکل ارائه کند.

امید که مطالعه این کتاب سبب شود همسران - به خصوص همسران جوان - به اهمیت صداقت در زندگی مشترک توجه بیشتری مبذول بدارند و این پیوند مقدس را بیشتر ارج نهند.

قابل به ذکر است که مثال‌ها و مطالب و حتی آمارهای ارائه شده در این کتاب مربوط به جوامع غربی که خانواده‌های متزلزلی هستند می‌باشد نه جامع ایرانی با فرهنگ غنی.