

چگونه مردان را به گوش دادن
و ادا ر کنیم؟

دکتر جان گری

www.ketab.ir

دکتر جان گری

چگونه مردان را به گوش دادن وادار کنیم؟/ دکتر جان گری: - قم آیامهر

۱۳۹۲

۱۶ص

۲۰۰۰ ریال شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۶۵۴۶-۱-۴

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا:

۱. مردان - ایالات متحده - روانشناسی، ۲. جنس مذکر (روانشناسی) - ایالات متحده، ۳. مردان -

زفار زناشویی - ایالات متحده، الف، گیتیز، راجر ب، سلمانی گوی، سمیرا، مترجم، ج

عنوان

۱۰۹۰/۳ / ۲۱۸ ۳۰۵/۳۱ HQ

نام کتاب: چگونه مردان را به گوش دادن وادار کنیم؟

مؤلف دکتر جان گری

ناشر: آیامهر

نوبت چاپ: اول ۹۲

چاپخانه: ولیعصر

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

قیمت: ۴۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۶۵۴۶-۱-۴

دفتر فروش: قم، خیابان معلم، معلم ۱۰، سه راه جوی شور، جنب فضای سبز،

پلاک ۱۴۲

مرکز پخش بزرگ: ۰۹۱۲۵۵۳۳۱۳۵ مرکز پخش گلزار: ۰۹۱۲۵۸۰۶۴۷۳

فهرست عناوین

۱۱	نداشتن گوش شنوا.....
۱۴	۱- شنیدن نیاز من سعی به گوشش است.....
۱۴	۲- افکار سریع.....
۱۵	۳- مفروضات غلط (پیشداوری).....
۱۵	۴- شما از قبل مجهز شده‌اید.....
۱۶	۵- تعدد صحبت کنندگان.....
۱۶	۶- حواس پرتی.....
۱۷	۷- بدشنیدن.....
۱۹	قانون ۱: به شیوه جالب صحبت کن.....
۲۰	قانون ۲: یک قانون را برای همیشه وضع نمایید.....
۲۱	قانون ۳: محدودیت‌های خود را مشخص کن.....
۲۱	قانون ۴: احاطه کردن.....
۲۳	قانون ۵: کشیدن خطوط.....
۲۴	گوش کردن از حرف زدن مشکل‌تره.....
۲۴	۸- پیام‌های مهم طرف مقابل را کشف کنید.....
۲۵	می‌خواهید به قلب یک مرد دست یابید؟.....
۳۳	- هدف اصلی گوش دادن.....
۳۴	- وقتی با مرد صحبت می‌کنید.....
۳۵	چگونه مرد را به گوش دادن وادار کنیم؟.....
۳۷	- چرا زنان بیشتر به صحبت نیاز دارند؟.....
۳۸	- هنگامی که شنیدن دشوار است، چه کاری از دست مرد بر می‌آید؟.....
۳۸	۱- پذیرش محدودیت‌های خود.....
۳۹	۲- درک رنج و ناراحتی زن.....

- ۳- پرهیز از مجادله و دادن اطمینان مجدد ۳۹
- هنر گوش دادن ۴۰
- هنر گوش دادن به سخنان زن ۴۱
- چگونه مرد را برای گوش دادن متقاعد سازیم ۴۳
- هنر گوش دادن ۴۴
- چرا زنان بیشتر نیازمند صحبت کردن هستند ۴۵
- چگونه زنان در برابر حرف‌نزدن مردان واکنش نشان می‌دهند ۴۶
- ترفندهای زنان برای صحبت کردن، به گونه‌ای که مردان گوش دهند ۴۸
- یک دوراهی جدید ۵۰
- «هودینی» بزرگ ۵۱
- امتحان کردن لباس‌های متفاوت ۵۲
- ارائه شرح وظیفه مرد به زنی ۵۳
- استفاده از مهارت‌های تغییر به روشی جدید ۵۴
- حکمت مکث کردن و آماده کردن ۵۸
- کمک کردن به مرد برای گوش دادن ۵۹
- چگونه به زن کمک کنیم که بوسیله موانع واقعی، مکث کند ۶۰
- بذتر از آن چیزی که هست به نظر می‌رسد ۶۱
- هنگامیکه مرد برای گوش دادن مقاومت می‌کند چه بگوییم ۶۲
- «پرل» و «مارتی» ۶۴
- انجام به موقع کارها ۶۵
- نباید نظر و عقیده خود را تغییر دهید ۶۸
- تقصیر تو نیست ۶۹
- مجبور نیستی چیزی بگویی ۷۰
- «تو به حرف‌های من گوش نمی‌کنی» ۷۱
- بوجه سی دقیقه‌ای ۷۳
- مرد فکر می‌کند که در حال گوش دادن می‌باشد ۷۵
- راه نجات زن ۷۸

۷۹	اهمیت زمانبندی
۸۱	درک غارنشینی مرد
۸۲	نیاز به نشانه‌های روشن و واضح
۸۳	چه زمانی مرد از غار تنهایی خود بیرون می‌آید؟
۸۴	آغاز روابط زناشویی در مقابل آغاز گفتگو
۸۵	چرا مردان علاقه به روابط زناشویی را از دست می‌دهند
۸۶	نشانه‌های خروج مرد از غار تنهایی
۸۷	مکت کردن به منظور به تعویق انداختن ابراز احساسات
۸۸	چگونه از مرد درخواست نمائیم که صحبت کند
۹۰	قوانین ناگفته برای ابراز احساسات
۹۱	مردانی که زود حرف می‌زنند
۹۳	چرا زنان گفتگوها را آغاز نمی‌کنند؟
۹۴	مهارت‌های نوین برقراری ارتباط
۹۵	۱- مکت کردن
۹۵	۲- آماده کردن
۹۵	۳- به تعویق انداختن
۹۶	۴- پافشاری کردن
۹۷	مردان به روش «مردانه» و زنان به روش «زنانه» صحبت می‌کنند
۹۷	«باب» و «مارجی»: قبل از استفاده از مهارت‌های نوین خانوادگی
۹۹	چرا ما جر و بحث می‌کنیم
۱۰۰	«باب» و «مارجی»: بعد از استفاده از مهارت‌های نوین خانوادگی
۱۰۲	فواید بهبود بخشیدن به روابط خانوادگی
۱۰۳	شکستن سدی به نام «زبان»
۱۰۵	وقتی که زنان نمی‌توانند به روش «زنانه» صحبت کنند
۱۰۶	چرا مردان صحبت نمی‌کنند؟
۱۰۷	مردان چگونه به عواطف و احساسات واکنش نشان می‌دهند؟
۱۰۸	۱- مرد راه حلی را پیشنهاد می‌کند

- ۲- مرد مشکلات همسر را کوچک جلوه می‌دهد..... ۱۰۸
- ۳- مرد عواطف همسرش را بی‌اعتبار می‌کند..... ۱۰۹
- صحبت کردن به روش غیر هدفمند..... ۱۰۹
- علائمی که نشان می‌دهند مرد همین حالا نمی‌تواند گوش کند..... ۱۱۱
- کمک کردن به مرد برای کناره‌گیری و طفره رفتن..... ۱۱۳
- هنگامیکه مرد به غار تنهایی خود می‌رود..... ۱۱۵
- گام اول:..... ۱۱۵
- گام دوم:..... ۱۱۶
- گام سوم:..... ۱۱۷
- هنگامیکه مرد ناراحت است چه کاری انجام دهیم..... ۱۱۷
- هنگامیکه مرد ناراحت است به او چه چیزی می‌گوئید؟..... ۱۱۹
- اصداهای اطمینان بخش..... ۱۲۲
- هنگامیکه زن عواطفش را پنهان دارد..... ۱۲۴
- نیاز زن به آرامش بعد از حرف زدن..... ۱۲۵
- مردان چگونه از اشتباهاتشان درس می‌گیرند..... ۱۲۶
- چگونه روی یکدیگر تأثیر می‌گذاریم..... ۱۲۷
- چرا زنان به صحبت کردن درباره مشکلاتشان نیاز دارند..... ۱۲۸
- چگونه زنان در برابر حرف زدن مردان واکنش نشان می‌دهند..... ۱۲۹
- وقتی مردان سخن نمی‌گویند..... ۱۳۱
- عکس العمل زن نسبت به سکوت مرد..... ۱۳۲
- زنان برای چه حرف می‌زنند..... ۱۳۳
- وقتی مردان حرف می‌زنند..... ۱۳۴
- چگونه به مرد انتقاد یا به او توصیه کنیم که ناراحت نشود..... ۱۳۵
- چگونه بدون احساس سرزنش شنونده خوبی باشیم..... ۱۳۷
- هنر گوش دادن..... ۱۳۹
- برداشت نادرست زن از رفتار مرد..... ۱۴۱
- وقتی زن نزدیک می‌شود، مرد خود را عقب می‌کشد..... ۱۴۲

- ۱۴۴.....چه وقت زن با شوهرش صحبت کند
- ۱۴۵.....چگونه مرد را وارد گفتگو کنیم
- ۱۴۶.....چگونه مرد را به صحبت کردن واداریم
- ۱۴۷.....چگونه سر صحبت را با مرد باز کنیم
- ۱۴۸.....آنگاه که مرد صحبت نمی کند
- ۱۴۹.....گفت و گوی یک جانبه
- ۱۵۱.....مرد در زمانی که شنونده نیست، چه می تواند بکند؟
- ۱۵۲.....گوش دادن بدون ناراحتی
- ۱۵۲.....گوش دادن بدون ناراحتی
- ۱۵۴.....چرا مردان گفتگو را در حین عمل جنسی دوست ندارند
- ۱۵۶.....چرا مردان گوش نمی کنند

مقدمه:

رابطه‌ی زناشویی، رابطه‌ای است دو طرفه و برای رسیدن به یک رابطه‌ی ایده‌آل و مناسب زن و مرد باید تمام تلاش و سعی خود را به کار گیرند. مردان از دیرباز منحصراً بر این درآمد و نیازهای مادی زندگی خویش بوده‌اند، اما امروزه به دلیل حضور زنان در حرفه‌ها و مشاغل این انتظار از مردان کم‌رنگ‌تر شده است و زنان منتظر تأمین خواسته‌ها و نیازهای عاطفی را دارند که گاهی این امر مشکل‌آفرین می‌گردد، اگر می‌خواهید به قلب یک مرد دست یابید، باید ابتدا به مغز او راه یابید. مشکل بیشتر مردها این است که خیلی سخت برای گفتن افکار و احساساتشان لب به سخن باز می‌کنند. وقتی زنی ابراز می‌دارد که می‌خواهد صحبت کند و از سوی مرد این عمل پذیرفته نمی‌شود، تنها به دلیل وجود ترس و اضطرابی است که مردان در خود تجربه کرده‌اند. اما باید دانست که در زندگی زناشویی مهارت‌هایی لازم است تا شما را به یک زندگی خوب و شاد نزدیک گرداند در این کتاب نیز سعی شده است که به شما بیاموزد که چه وقت زنان سر صحبت با مردان را باز کنند و مردان به هنگام گوش دادن حرف‌های زنان به نکاتی توجه کنند که باعث ناراحتی آنان نشوند و راه‌حل‌های دیگر که باعث می‌گردد شما به یک زندگی آرام دست پیدا کنید