



دستچینی از بهترین کتاب‌ها برای
ظرافت‌های فهم همسران

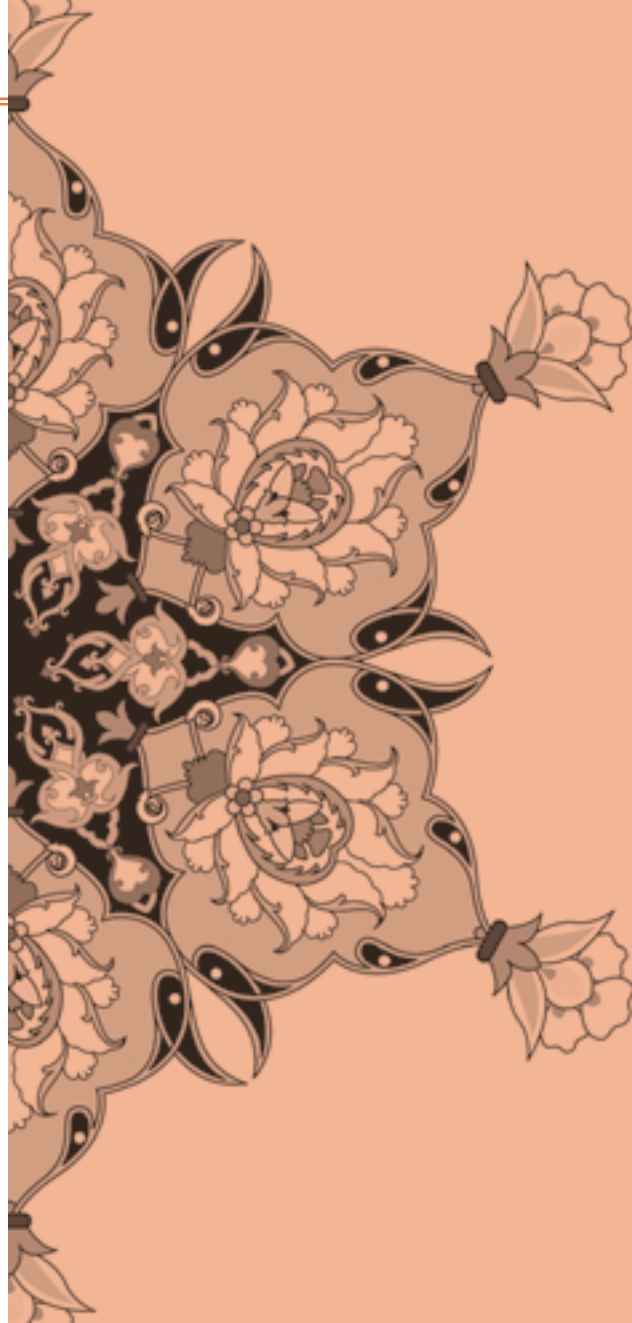


سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

در آمدی بر بسته ظرافت‌های فهم همسران

«هر چه می‌گوییم نمی‌فهمد.» «ای کاش می‌دانست الان چقدر به او نیاز دارم.» «چرا به من توجه نمی‌کند؟» «چرا به نیازهای من بی‌اعتناست؟» پاسخ این سئوالها را چه کسی می‌داند؟ آیا جواب این سئوالها این است که به مرد و زن بگوییم باید خود را وقف دیگری کنید و کاملاً مانند هم شوید؟

کتابهای معرفی شده در این قسمت می‌خواهند به گونه‌ای به این پرسش‌ها پاسخ دهند؛ اما یک فریاد بلند از این کتاب‌ها به گوش می‌رسد: «همه بدانند زن‌ها و مرد‌ها با هم تفاوت دارند. قرار نیست مثل هم باشیم تا خوشبخت باشیم، بلکه فقط کافی است همدیگر را خوب بشناسیم تا بتوانیم به جای جنگیدن، با هم زندگی کنیم.»



چرا زنان حرف می‌زنند و مردان فرار می‌کنند

اتریشیالاو و استون استونسی، مریم فتاح‌زاده

نسل نواندیش

یکی از نیازهای ضروری در زندگی انسان‌ها داشتن یک همسر به معنای واقعی است که با او باشد، او را درک کند، همنشین، همصحبیت و همراه او در همه مسائل زندگی باشد؛ اما چه اتفاقی می‌افتد که افرادی که با این هدف زندگی مشترک را تشکیل می‌دهند، بعد از مدتی احساس ناراضی‌تری از هم می‌کنند و آنچنان که شاید در اوایل آشنایی و تشکیل زندگی به هم عشق می‌ورزیدند، دیگر به آن شدت و حتی کمتر از حالت نرمال و طبیعی، رابطه عاطفی و کلامی و... با هم برقرار می‌کنند. شاید با یک سؤال، بحث واضح‌تر شود؛ اینکه: اگر زنی به همسرش بگوید: «عزیزم باید با هم درباره روابطمان صحبت کنیم» به نظر تان چه اتفاقی خواهد افتاد و همسر چه واکنشی نشان خواهد داد؟ شاید در مواقع اندکی واکنش مثبت نشان دهند؛ اما در اکثر مواقع با شنیدن این درخواست، دستپاچه و ناراحت یا عصبانی می‌شوند و حالت تدافعی به خود می‌گیرند. خانم‌ها دوست دارند درباره روابطشان صحبت کنند چون از وضعیت موجود ناراضی هستند؛ اما مردان دوست ندارند صحبت کنند و فرار می‌کنند؛ چون صحبت کردن باعث نمی‌شود احساس بهتری داشته باشند. این تنهایی و جدایی، هم در بحث‌های داغ و مهم و هم در سکوت سرد وجود دارد و باعث می‌شود ناامیدی و تنفر شما بیشتر شود. این جدایی و سکوت ممکن است در نهایت به طلاق منجر شود. آنچه مؤلف در این کتاب مطرح می‌کند این است که چگونه می‌توانید رابطه بهتری با همسر تان داشته باشید بدون اینکه با او صحبت کنید.

چرا مردان دلیل نمی‌آورند و زنان به کفش‌های بیشتری نیاز دارند

باربارا و آلن پیز، میترا میرشکار

علم

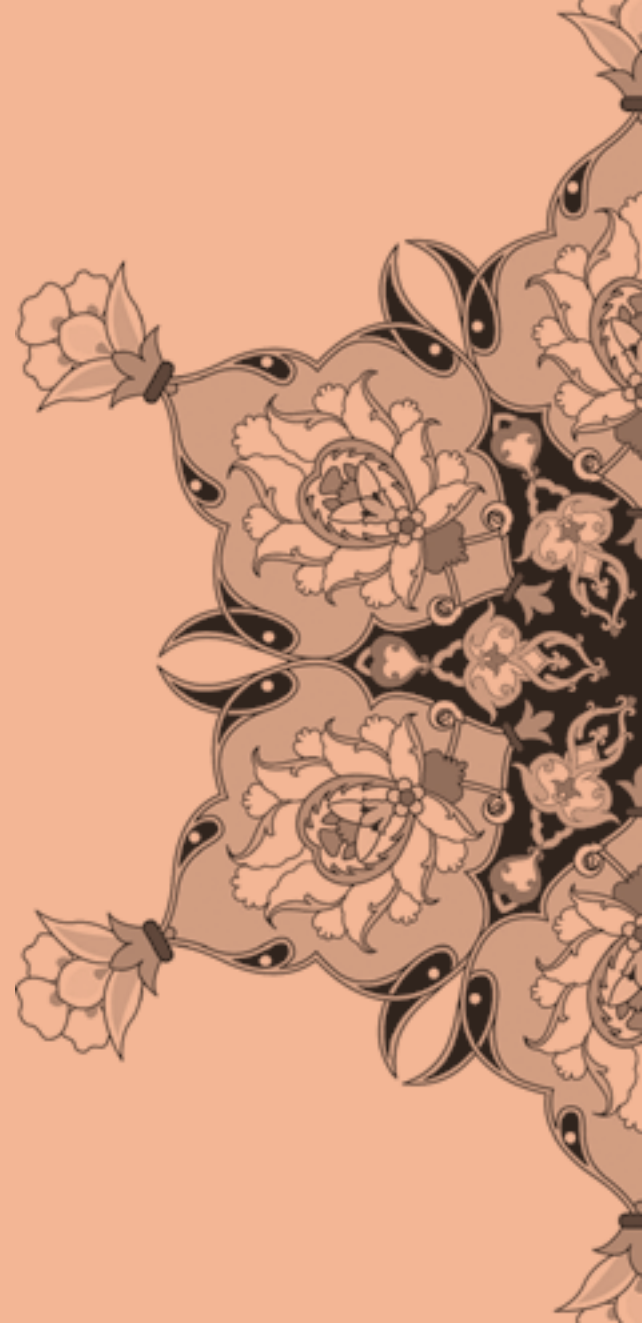
نویسندگان این کتاب، زوجی موفق هستند که این بار اثرشان را که درباره روابط زن و شوهر است با عنوان «چرا مردان دلیل نمی‌آورند و زنان به کفش‌های بیشتری نیاز دارند؟» منتشر کرده‌اند. مطالب این کتاب، فرصتی را در اختیار خوانندگان قرار می‌دهد تا برخی از سردرگمی‌هایی که ناخواسته، مهمان خیلی از ما در زندگی شده است، بیرون کنند. در مقدمه کتاب، نویسندگان توضیح می‌دهند که این کتاب را بعد از کتاب «چرا مردان گوش نمی‌دهند و زنان نمی‌توانند نقشه بخوانند؟» به رشته تحریر درآورده‌اند. آنان برای نوشتن این کتاب به بیش از ۳۰ کشور مسافرت و سعی کرده‌اند با نگاهی بیطرف به موضوعات و مشکلات زن و شوهرها بپردازند و سپس راه‌های ارائه‌کننده زبان و قلم نویسندگان در این کتاب بسیار روان و در مواقعی همراه با طنز است.

آنچه زنان و مردان نمی‌دانند

آلن و باربارا پیز

نسل نواندیش

اگر دنبال شناخت حقایقی درباره برقراری ارتباط با جنس مخالف هستید، کتاب «آنچه زنان و مردان نمی‌دانند» را مطالعه کنید. هدف مؤلفان این کتاب، بررسی واقع‌بینانه روابط زن و مرد و علل



رفتارها و عملکردهای آنان و بهبود روابط آنان برای زندگی شاد و بهتر است.

این کتاب به شما نشان می‌دهد چگونه می‌توانید جنس مخالف خود را بشناسید و از این شناخت لذت ببرید. کتاب براساس واقعیات و حقایق و با توجه به رفتار انسان‌های واقعی، پژوهش‌های علمی، وقایع روزمره و مکالمات ضبط‌شده نوشته شده است. کتاب به بررسی مسائلی از این قبیل پرداخته است: گونه‌های مشابه، دنیاهای متفاوت؛ پرورش احساس؛ همه چیز از مغز نشأت می‌گیرد؛ گفتن و شنیدن؛ افکار، عقاید و نظریات احساسات و سایر موارد درساز؛ ترکیب شیمیایی بدن ما؛ مردان، زنان، روابط جنسی؛ عشق، رمانس، ازدواج؛ به سوی آینده متفاوت.

مردان مریخی، زنان و نوسی

جان گری، حمید میرزایضایی

پاراقلم

در این کتاب فرض بر این است که مردها اهل سیاره مریخ و زن‌ها اهل سیاره ونوس هستند. در این کتاب می‌آموزیم چرا زن و مرد به دلایلی کاملاً متفاوت سخن می‌گویند یا سکوت می‌کنند و هر کدام در این مواقع چه کنند. زن از طریق صحبت، کشف می‌کند که چه می‌خواهد بگوید و آن‌ها را با صدای بلند به زبان می‌آورد. این پردازش کمکش می‌کند که تلنگری به درک غرایزش بزند؛ ولی پردازش اطلاعات مردها بسیار متفاوت است. مردها قبل از اینکه درباره موضوعی حرف زده یا جوابی را بدهند یا تجربه‌ای کسب کنند، اول در سکوت درست‌ترین یا مفیدترین پاسخ را ارزیابی می‌کنند. با مطالعه این کتاب پی می‌برید که چگونه زن‌ها و مردها نیازهای مختلفی برای روابط نزدیکشان دارند. مردها مانند کفش هستند؛ زمانی نیاز دارند که عقب‌نشین کنند. مثال کفش استعاره کاملی برای درک چرخه نزدیکی و صمیمیت مرد است. این چرخش شامل نزدیک شدن، عقب‌نشینی و دوباره صمیمی شدن است. با خواندن این کتاب درمی‌یابیم که احساسات عاطفی و عاشقانه زن حالت امواج دارد و در نوسان است و نیز چگونگی ابراز عشق زن و مرد را خواهیم آموخت. این کتاب درباره راه‌های ارتباط زن و مرد در لحظات سخت زندگی است. در فصول پایانی نیز درمی‌یابیم که چرا زن‌ها زمانی که نیاز به حمایت دارند، دچار مشکل بزرگی هستند و اینکه چرا مردها در برابر این خواسته مقاومت می‌کنند.

ونوس آنشی، مریخی یخی

جان گری ترجمه شادی فرهمند

نازّه

این کتاب به توضیح رفتارها و کنش‌ها و واکنش‌ها و عادات و روابط همسران با استفاده از دانش هورمونی پرداخته است. این کتاب، آخرین نوشته دکتر «گری» و به نظر بسیاری از کارشناسان، بهترین کتاب اوست.

در کتاب‌های او که به تجزیه و تحلیل روابط زنان و مردان و بیان تفاوت‌های دو جنس مشهور است، فرض بر این است که مردها اهل سیاره مریخ و زن‌ها اهل سیاره ونوس هستند.

دکتر جان گری در این کتاب سعی کرده است حالات روحی مابین زوجین را مبتنی بر پایه‌های زیستی مؤثر در آن‌ها تبیین کند و با ارائه راهکارهای لازم سعی می‌کند مشکلات زوجین را ترمیم کند و سلامت و نشاط زندگی زناشویی را ارتقا دهد. در لابه لای کتاب، گفت‌وگوها و حالات معمول زن و مرد و مشکلات و اختلافات رایج آن‌ها آورده شده است و در ادامه به بررسی علت این حالات

و چرایی آن با رویکرد هورمونی پرداخته شده است.

در ادامه مباحث بر طرفدار این کتاب، به این عناوین نیز بر خواهیم خورد و با این مباحث هم آشنا می‌شویم: خنک کردن ونوسی‌ها و گرم کردن مریخی‌ها که به منظور تعریف مهارت‌های ارتباطی جدید برای بیشتر عشق ورزیدن است، یانسی و ونوسی‌ها و یانسی مریخی‌ها، هنگامی که جای ونوسی‌ها و مریخی‌ها عوض شود و دلائل جایجایی این نقش‌ها، عشق، رابطه جنسی و شادی.

زنان و نوسی در آتش خشم، مردان مریخی به سردی یخ

جان گری

نسل‌خواندیش

بعضی از پژوهش‌های جدید علمی ثابت کرده‌اند که تفاوت بین مردان و زنان و چگونگی ارتباط برقرار کردن آنان با یکدیگر منبای زیست‌شیمیایی دارد. این تفاوت را می‌توان با در نظر گرفتن هورمون‌ها به خوبی توضیح داد. تعادل هورمونی به راستی عامل مهمی در زمینه دستیابی به سرزندگی، عشق و انرژی در زندگی زناشویی محسوب می‌شود.

این کتاب دنبال ایجاد تعادل هورمونی بین همسران است. مؤلف در این کتاب می‌کوشد عوامل بنیادین را برای دستیابی به تندرستی، شادی و عشقی ماندگار مطرح کند. او راهکارهایی را برای دستیابی به سلامتی طبیعی و انرژی شادی‌بخش زندگی بازگو می‌کند.

با خواندن این کتاب به چنین نکته‌هایی پی می‌بریم: زنان و مردان چگونه با به کارگیری شیوه‌هایی بنظر به تنش‌شان رسیدگی می‌کنند؟ هورمون تنش چگونه به سلامتی ما آسیب می‌رساند و از توانایی ما برای ارتباط برقرار کردن با همسرمان می‌کاهد؟ مواد غذایی برتر و تغذیه سالم در پرکردن ذخیره‌های هورمونی ما چه نقشی دارند؟ چرا امروزه یانسی در زنان و میانسالی در مردان در روابط زناشویی بسیار تنش‌آفرین است و چرا نباید چنین باشد؟ تعادل قند خون ما چگونه با برقراری تعادل میان هورمون‌های بدنمان ارتباطی نزدیک دارد؟ دستیابی به تعادل هورمونی در بدنمان چگونه وضعیت روابط زناشویی ما را بهبود می‌بخشد و ما را برای غلبه کردن بر دشواری‌های امروزی تقویت می‌کند؟

چرا مریخ و ونوس به هم برخورد می‌کنند

جان گری وینازاهدی

نسل‌خواندیش

این کتاب با دادن آگاهی درباره رفتارهای متفاوت زنان و مردان به شما در مواجهه با استرس کمک می‌کند تا بتوانید روابطتان با همسران را بهبود ببخشید.

مطالعه این کتاب، شما را چه مجرد باشید و چه متأهل، با این حقیقت آشنا می‌سازد که زن و مرد بر این اساس ساخته و پرداخته و نظام‌مند شده‌اند تا به طرز متفاوتی در برابر استرس واکنش نشان دهند. همچنین نشان می‌دهد که چگونه همین تفاوت‌ها در جای خود می‌توانند به عامل تنش‌زا در روابط زناشویی تبدیل شوند. نگارنده طرحی روشن و آسان‌فهم به منظور کم کردن فاصله میان زن و مرد ارائه می‌دهد و سیاست‌ها و شیوه‌هایی برای گفتگویی کارآمد و اثربخش در اختیار شما می‌گذارد که به راستی سطوح استرس را پایین می‌آورد و با کمک آن‌ها زنان و مردان می‌توانند به مجموعه‌ای متنوع از روش‌های واقع‌بینانه و جدید به منظور آفرینش زندگی عاشقانه همراه با صلح و سازش دست

و مرد باید از دو اشتباه مهم خود درباره هم‌هوشیار شوند و دیگر مرتکب این دو اشتباه نشوند. اول اینکه مردها به اشتباه درباره مشکلی که همسرشان با آنان در میان می‌گذارد، راه حل آن را پیشنهاد می‌دهند و احساسات را بی‌اعتبار می‌کنند، در حالی که زن‌ها، راه حل آن را می‌دانند. به همین خاطر بیشترین شکایت زن‌ها از مردها این است که آن‌ها شنونده خوبی نیستند. دوم اینکه زن‌ها به اشتباه همیشه سعی دارند مردها را عوض کنند و مردها از این موضوع بیشترین گله و شکایت را دارند. در این کتاب، نویسنده به ۲۵ روش برای کسب امتیاز مریخی‌ها از ونوسی‌ها اشاره می‌کند و برای اینکه ونوسی‌ها ناراحت نشوند و سرشان بی‌کلاه نماند، ۲۵ روش هم برای کسب امتیاز ونوسی‌ها از مریخی‌ها مطرح می‌کند. مباحث پایانی هم به چگونگی اجتناب از بحث‌های درآوردن اختصاص دارد و روش‌های درست و غلط برای تغییر و اصلاح مردها بیان خواهد شد.

توصیه زیبا و راهگشایی که در این کتاب برای سرد کردن آتش عصبانیت در روابط ناشوویی ارائه شده است، نام‌نگاری احساسی عاطفی است که جای پای این روش در آموزه‌های دینی هم وجود دارد. نوشتن نامه و پاسخ دادن به آن، این امکان را فراهم می‌کند که به احساسات خود گوش دهید. نمونه‌هایی از این نامه‌ها در این کتاب آورده شده است.

مردان چه می‌گویند، زنان چه می‌شنوند

لیندا پاپادوپولوس، همشیدارایی

کلک‌زین

با شنیدن نام این کتاب، این تصور به ذهن می‌رسد که این کتاب برای کسانی مفید است که در زندگی مشترک خود دچار مشکل شده‌اند؛ اما مطالبی که دکتر «لیندا پاپادوپولوس» آورده است، نه تنها برای زوج‌های مشکل‌دار، بلکه برای افرادی که در آستانه ازدواج هستند و افرادی که زندگی آرام و سرشار از تفاهمی دارند نیز مفید خواهد بود.

همان‌گونه که از عنوان کتاب می‌توان فهمید، مخاطب اصلی کتاب خانم‌ها هستند که ممکن است در زندگی مشترک با همسرشان به‌خاطر برخی سوءتعبیرات که ناشی از طبیعت متفاوت زن و مرد است، با مشکل مواجه شده باشند. نویسنده در این کتاب سعی دارد این سوءبرداشت‌ها و باورهای غیرمنطقی را به صورت شفاف بیان کند. آگاهی از این مسائل سبب می‌شود طرفین با اطلاع از وجود چنین حالتی، با کمترین سوءبرداشت، زندگی خود را خراب نکنند.

برای حل چنین مشکلاتی نویسنده در کتابش به جمع‌آوری علل ایجاد سوءتفاهم‌ها در ۱۳ بخش همت گماشته است. مسائل مطرح‌شده در این کتاب به‌راحتی می‌توانند یک زندگی موفق و عاشقانه را به جهنمی برای زوجین تبدیل کنند. باورهای غیرمنطقی مانند: تفکر غلط یا همه یا هیچ، انگشت گذاشتن بر افکار منفی، دخالت کردن، بی‌درنگ نتیجه‌گیری کردن، انفاق‌های کوچک را فاجعه‌پنداشتن و تأثیر تجربه‌های تلخ گذشته بر زندگی کنونی، تمام این مسائل با ذکر مثال و بیان حالت صحیح حین تصمیم‌گیری در این کتاب آمده است.

نویسنده در این کتاب، سبیری را در پیش گرفته است که از آشنایی‌های اولیه برای ازدواج، آغاز و دوران نامزدی، شروع زندگی مشترک و وقایع موجود در آن مانند روابط جنسی، تعهد و مسئولیت‌پذیری، ملاقات با خانواده همسر، خیانت و مسیر ابدی خوشبختی را پوشش می‌دهد.

یابند مسائلی از این قبیل در کتاب بررسی شده است: چرا مریخ و ونوس به هم برخورد می‌کنند؟ نظام‌شده براساس متفاوت بودن، هورمون‌های استرس در مریخ و ونوس، فهرست تمام‌نشدنی «باید انجام دهیم»‌های زن، ساختار یک مشاخره بنا نهادن یک زندگی عاشقانه و...

زنانی که مردان آنان را دوست دارند، زنانی که مردان آنان را ترک می‌کنند

کانل کوآن شمس‌الدین حسینی

نسل‌نوادیش

این کتاب به طور دقیق به زنان می‌گوید که وقتی مردی با زنی ارتباط برقرار می‌کند، در قلب و ذهنش چه می‌گذرد. در این کتاب شما اسراری را که باعث پاسخ عاشقانه و مثبت از مردان می‌شود، می‌آموزید و به درستی کشف می‌کنید که مردان عاشق چه نوع زنی می‌شوند و برای همیشه با او می‌مانند. ویژگی کتاب این است که در آخر کتاب پرسش‌نامه‌های مرتبط با هر یک از فصول ارائه داده است تا به شما کمک کنند متوجه شوید چطور نگرش‌های خاص، احساسات و رفتارهایتان در قبال مردان، بر کیفیت ارتباطات شما با شریک زندگی‌تان تأثیر می‌گذارد. کتاب در دو بخش تألیف شده است: یکی خصوصیات و رفتارهایی که باعث رنجش خاطر مردان می‌شود و دیگری، خصوصیات و رفتارهایی که مطلوب مردان است. مسائلی که در بخش اول بررسی شده‌اند عبارت‌اند از: زنانی که ندانسته از صمیمیت می‌ترسند، زنانی که در دل از مردان منفرد، زنانی که بی‌منت از خوششان مایه می‌گذارند. در بخش دوم نیز این مسائل مطرح شده‌اند: به مرد اعتماد کنید تا توانمندی شما را دوست بدارد، از طریق دوستی عشق‌تان را عمیق کنید اصولی برای عاشق ماندن.

رازهایی درباره زنان که هر مردی باید آنها را بداند

بار برای آنجلیس

نسل‌نوادیش

مردانی که می‌خواهند درباره زنان بیشتر بدانند، بهتر است این کتاب را مطالعه کنند. مؤلف کتاب یکی از مجرب‌ترین متخصصان روابط انسانی است. این کتاب از تمامی رازهایی پرده برمی‌دارد که زن‌ها دوست دارند مرد زندگی‌شان با خیر باشد. در واقع، دعوتی است از مردها که زن‌ها را به گونه‌ای جدید، آن‌گونه که هرگز تجربه نکرده‌اند، ببینند و درک کنند و بیشتر دوست داشته باشند. به علاوه کتاب دعوتی است از زن‌ها که خودشان را بهتر بشناسند تا به درستی تمام احساسات خود را به خوبی درک کنند. نیازهای خود را بشناسند و به راحتی بتوانند این بخش‌های وجودی خود را به مردهای زندگی‌شان ابراز کنند. مؤلف از طریق کتاب به شما خواهد آموخت که: سه نیاز پنهان که در بین تمامی زن‌ها مشترک است؛ چگونه خشم زنان را شعله و نور نکنید؛ بیست عامل سردمزاجی جنسی زن‌ها؛ رازهایی درباره روابط جنسی که زن‌ها دوست دارند مردها بدانند؛ چگونه نبرد قدرت را به همکاری بدل کنید؛ روش‌ها و راهکارهایی برای عشق‌ورزی هرچه بیشتر.

پسران مریخی، دختران ونوسی

جان‌گری هادی ابراهیمی

نسل‌نوادیش

در طول این کتاب، با جزئیات کاملی، تفاوت‌های زن و مرد تشریح خواهد شد. در این کتاب، زن



۵



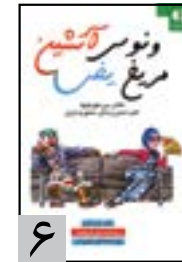
۵



۵



۶



۶



۷



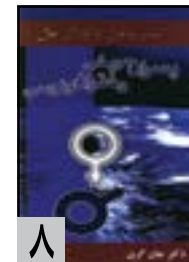
۷



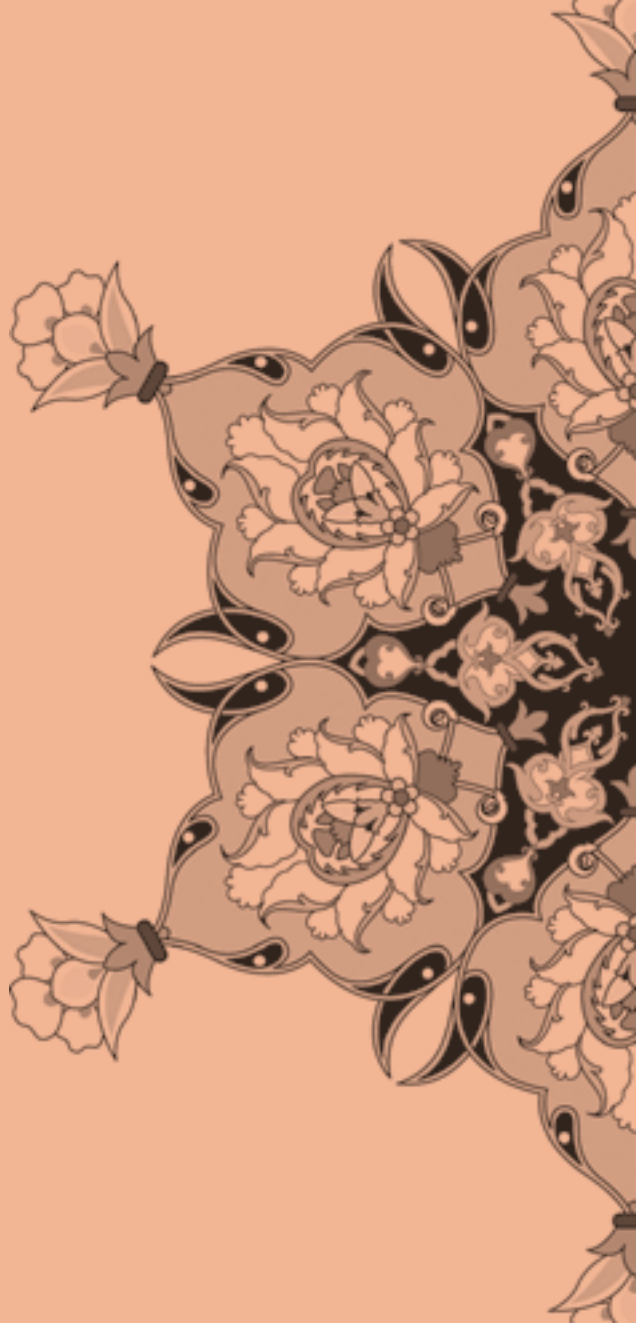
۸



۸



۸



پیشنهاد ما: پس از استفاده این بروشور را به دیگری هدیه بدهید

اگر خواهان هر کدام از کتاب های بسته یا مجوعه آن هستید، با ترنج تماس بگیرید: ۶۶۹۷۹۰۲۰ www.toranjbook.com