

رازهای یک زندگی عاشقانه

شناخت فرد مناسب و دوری از فرد نامناسب

دکتر باربارا دی آنجلیس

علی اصغر شجاعی



فهرست نویسی پیش از انتشار کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

De Angelis, Barbara

دی آنجلیس، باربارا

رازهای یک زندگی عاشقانه / باربارا دی آنجلیس: (ترجمه) علی اصغر شجاعی، -- تهران: برگ زیتون، ۱۳۸۶.

ISBN: 964-5681-96-0

۴۸۰ ص.

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیفا.

ARE YOU THE ONE FOR ME?

عنوان اصلی:

۱. زناشویی -- ایالات متحده. ۲. روابط بین اشخاص. ۳. زناشویی -- ایالات

متحده -- مسائل جنسی.

الف. شجاعی، علی اصغر، ۱۳۳۷، ب. عنوان.

۳۰۶/۸۱۰۹۷۳

HQ۷۳۴/۵۹۳۲

م ۸۳-۱۹۸۷۸

کتابخانه ملی ایران

رازهای یک زندگی عاشقانه

(روانشناسی ۱۰۱۰)

دکتر باربارا دی آنجلیس

ترجمه: علی اصغر شجاعی

● ناشر: برگ زیتون یا همکاری مؤسسه فرهنگی هنری نقش سیمرغ

● حروفنگاری و صفحه آرایی: آبان گرافیک ۰۹۱۲۲۹۵۵۱۴۱

● چاپ اول: ۱۳۸۶ / تعداد: ۶۰۰۰ نسخه / قیمت ۵۲۰۰ تومان

● چاپ: پیکان / صحافی: علایی

● شابک: ۹۶۴-۵۶۸۱-۹۶-۰۰

● حق چاپ محفوظ است.

● تهران، سهروردی - بعد از میدان پالیزی - پلاک ۱۶

Email: Olive@neda.net

تلفن: ۸۸۵۳ ۱۲ ۱۹

مراکز پخش:

آثار: ۰۹۱۲۵۷۵۶۴۳۲ دوپار: ۶۶۴۶۰۲۳۳ ۶۶۴۶۱۸۹۳

نقش سیمرغ: ۶۶۴۹۴۵۹۹

فهرست مطالب

بخش اول: درک انتخاب‌های عشقی	۹
فصل ۱: عشق کافی نیست	۱۳
چگونه چشم خود را به روی حقایق بسته بودم	۱۵
چرا برخی از روابط نتیجه‌ای در پی ندارد	۱۷
چرا عاشق می‌شویم	۱۹
بهره هوشی خود را در عشق بسنجید	۲۱
تست بهره هوشی شما در عشق	۲۳
کشف افسانه‌های عشق در شما	۲۵
پنج افسانه مهلک عشق	۲۶
عشق واقعی بر همه چیز غالب است	۲۷
عشق واقعی از همان لحظه اول قابل شناسایی است	۳۳
در تمام جهان تنها یک عشق واقعی وجود دارد که مناسب شماست	۴۲
یک همسر کامل شما را از هر نظر تأمین می‌کند	۴۷
جاذبه جنسی پر قدرت همان عشق است	۵۲
فصل ۲: دلیل انتخاب افراد مورد علاقه	۶۱
انتخاب‌های عشقی خود را مشخص سازید	۶۳
نوشتن خواسته عاطفی خود	۶۸
کشف تصمیمات درباره عشق	۷۵
تکمیل موارد ناتمام عاطفی دوران کودکی	۸۶
وحشت از ایجاد صمیمیت	۹۴
اعتماد به نفس پایین	۹۶
بهره‌گیری از گذشته برای ایجاد آینده‌ای دوست داشتنی و	۹۹

فصل ۳: عاشق شدن بنا به دلایل نادرست.....	۱۰۳
دلیل نادرست ۱: فشار سن.....	۱۰۵
دلیل نادرست ۲: تنهایی و ناامیدی.....	۱۱۰
دلیل نادرست ۳: عطش جنسی.....	۱۱۴
دلیل نادرست ۴: انحراف از مسیر زندگی شخصی.....	۱۱۷
دلیل نادرست ۵: اجتناب از بالغ شدن.....	۱۲۱
دلیل نادرست ۶: احساس گناه.....	۱۲۳
دلیل نادرست ۷: پر کردن خلاءهای عاطفی و روحی.....	۱۲۷
فصل ۴: شش اشتباه بزرگ ابتدای ارتباط.....	۱۳۹
اشتباه ۱: سؤالات کافی نمی‌پرسیم.....	۱۴۱
اشتباه ۲: علائم هشدار دهنده که ناشی از نادیده گرفتن مشکلات بالقوه هستند.....	۱۴۶
اشتباه ۳: سازش‌های عجله‌ای و زود هنگام.....	۱۵۸
اشتباه ۴: ما اسیر ناآگاهی شهوانی هستیم.....	۱۶۴
اشتباه ۵: تسلیم شدن به فریبندگی مادی.....	۱۶۸
اشتباه ۶: تعهد را بر تفاهم مقدم می‌دانیم.....	۱۷۴
بخش دوم: دوری از فرد نامناسب.....	۱۷۹
فصل ۵: ده نوع رابطه بی‌ثمر.....	۱۸۱
رابطه نوع ۱: شما به شریک زندگی‌تان بیشتر اهمیت می‌دهید تا او به شما... ..	۱۸۲
رابطه نوع ۲: شریک زندگی‌تان بیشتر به شما اهمیت می‌دهد تا شما به او... ..	۱۸۶
رابطه نوع ۳: شما عاشق توانایی‌های بالقوه شریک زندگی‌تان هستید.....	۱۹۱
رابطه نوع ۴: رابطه‌ای که شما همانند یک نجات‌دهنده هستید.....	۱۹۵
رابطه نوع ۵: به شریک زندگی‌تان همانند یک الگو نگاه می‌کنید.....	۲۰۰
رابطه نوع ۶: شما شیفته دلایل ظاهری شریک زندگی خود می‌شوید.....	۲۰۳
رابطه نوع ۷: تفاهم جزئی.....	۲۰۵
رابطه نوع ۸: انتخاب شریک زندگی از روی سرکشی.....	۲۱۰
رابطه نوع ۹: انتخاب شریک زندگی به عنوان واکنشی در برابر انتخاب قبلی... ..	۲۱۴
رابطه نوع ۱۰: شریک زندگی‌تان خارج از دسترس است.....	۲۱۸

فصل ۶: نقایص مخرب.....	۲۲۱
نقص مخرب ۱: اعتیاد.....	۲۲۳
نقص مخرب ۲: خشم.....	۲۳۶
نقص مخرب ۳: آگاهی قربانی.....	۲۴۵
نقص مخرب ۴: معناد به کنترل.....	۲۵۱
نقص مخرب ۵: اختلالات جنسی.....	۲۵۴
نقص مخرب ۶: شریک زندگی نان بالغ نشده است.....	۲۶۷
نقص مخرب ۷: شریک زندگی نان از لحاظ عاطفی و احساسی خارج از دسترس است.....	۲۷۴
نقص مخرب ۸: شریک زندگی نان هنوز از روابط گذشته اش خلاص نشده است.....	۲۷۷
نقص مخرب ۹: آسیب های روحی ناشی از دوران کودکی.....	۲۸۱
فصل ۷: بمب های ساعتی همسازی.....	۲۹۷
بمب ساعتی همسازی ۱: فاصله سنی بسیار زیاد.....	۳۰۰
بمب ساعتی همسازی ۲: زمینه مذهبی متفاوت.....	۳۱۱
بمب ساعتی همسازی ۳: زمینه اجتماعی، قومی و تحصیلی متفاوت.....	۳۱۷
بمب ساعتی همسازی ۴: خویشاوندان سببی زهری.....	۳۲۶
بمب ساعتی همسازی ۵: همسر پیشین زهری.....	۳۳۶
بمب ساعتی همسازی ۶: فرزندان زهری همسر سابق.....	۳۴۱
بمب ساعتی همسازی ۷: روابط راه دور.....	۳۴۶
بخش سوم: شناخت فرد مناسب.....	۳۵۳
فصل ۸: شش ویژگی بارز شریک زندگی.....	۳۵۵
ویژگی ۱: تعهد به رشد شخصی.....	۳۵۸
ویژگی ۲: گستردگی عاطفی.....	۳۶۰
ویژگی ۳: درستی و صداقت.....	۳۶۳
ویژگی ۴: بلوغ و مسئولیت.....	۳۶۶
ویژگی ۵: عزت نفس بالا.....	۳۷۰
ویژگی ۶: نگرش مثبت به زندگی.....	۳۷۴

فصل ۹: جاذبه جنسی متقابل	۳۷۷
جاذبه جنسی متقابل چیست؟	۳۷۸
چگونه روی نارضایتی جنسی خود سرپوش می‌گذاریم.	۳۸۶
ارزیابی جاذبه جنسی نسبت به شریک زندگی خود.	۳۹۱
وقتی شما و شریک زندگی‌تان سازگاری جنسی ندارید	۳۹۴
چه زمان جاذبه جنسی متقابل ناپدید می‌شود.	۴۰۱
فصل ۱۰: سازگاری	۴۰۵
پیدا کردن شریک زندگی مناسب	۴۰۵
مرحله اول: آگاهی از میزان آمادگی در برقراری ارتباط	۴۰۶
مرحله دوم: چگونه یک لیست سازگاری تهیه کنیم؟	۴۰۷
مرحله سوم: آگاهی از میزان سازگاری با شریک زندگی‌تان	۴۱۳
فرمول سازگاری	۴۱۹
آزمون سازگاری شصت ثانیه‌ای	۴۴۰
فصل ۱۱: تعهد	۴۴۱
چرا از تعهد دادن هراس داریم	۴۴۴
ترس از تعهد ۱: ترس از آینده	۴۴۵
ترس از تعهد ۲: ترس از آسیب دیدن	۴۴۶
ترس از تعهد ۳: ترس از انتخاب شخص نامناسب	۴۴۷
ترس از تعهد ۴: ترس از تکرار تجربه بد والدین	۴۴۹
چهار سطح تعهد	۴۵۲
تعهد سطح ۱: تعهد به داشتن یک همسر از لحاظ جنسی و عاطفی	۴۵۳
تعهد سطح ۲: تعهد به تلاش در جهت ارتباطی سالم	۴۵۴
تعهد سطح ۳: تعهد برای ایجاد آینده‌ای مشترک	۴۵۵
تعهد سطح ۴: تعهد به گذراندن بقیه عمر با هم	۴۶۲
فصل ۱۲: ماجرای عشق	۴۷۷

www.ketab.ir
بخش اول

درک انتخاب‌های عشقی

مقابل همسر آینده خود نشسته‌اید. از نوع نگاهش پیداست که دلواپس است و شما همان‌طور که بر خطوط کلی چهره‌اش خیره شده‌اید، به آینده این ارتباط می‌اندیشید. می‌دانید که او قصد دارد با شما ازدواج کند. شما به او عشق می‌ورزید، حتی تصور این که روزی بدون او زندگی کنید برایتان دشوار است، اما تصور ازدواج با او، شما را تا سر حد مرگ می‌ترساند. اگر با او پیمان زناشویی ببندید و بعدها متوجه شوید که با فرد دیگری سازگاری بهتری دارید، چه رخ می‌دهد؟ از کجا می‌توانید اطمینان بیابید که او واقعاً همان گمشده شماست؟

شما و همسران مشغول صرف پیتزا و تماشای فیلمی از تلویزیون هستید. در طول هفته این اولین فرصتی است که با هم بوده‌اید. تصور این امر که ماه آینده دهمین سالگرد ازدواج شماست، دشوار است. ده سال را در کنار هم به خوشی گذرانده‌اید، گرچه با مشکلات بزرگی روبه‌رو نشده‌اید اما بعضی اوقات به این می‌اندیشید که آیا انتخاب صحیحی انجام داده‌اید یا خیر؟ شما به او عشق می‌ورزید، اما احساس می‌کنید که به اندازه اولین دیدارتان «عاشق» نیستید. شما به او که روی کاناپه نشسته نظری می‌اندازید و از خود سؤال می‌کنید که آیا واقعاً در زندگی خود خوشبخت هستید یا این که تنها احساس «آرامش» می‌کنید. آیا در کنار شخص دیگری سعادتمندتر می‌بودید؟ آیا او به درستی مناسب‌ترین شریک زندگی برای شماست؟

در دفتر وکیل خود نشسته و به درخواست طلاق‌تان نگاه می‌کنید. پس از آن که

این برگه‌ها را امضاء کنید، ازدواج‌تان از نظر قانونی به پایان می‌رسد. قلم در دست‌تان می‌لرزد و با هجوم سیل ده‌ها خاطره به ذهن‌تان، چشمان‌تان پر از اشک می‌شود. تقاضای ازدواجش از شما، شادی روز عروسی‌تان، لذت تهیه اولین خانه، ایجاد رابطه صمیمانه‌تر پس تولد فرزندتان، احساس آرامش در کنار او، آرزوها، رویاها و تصمیمات مربوط به آینده. هرگز در بدترین رویاهای خود نیز تصور نمی‌کردید که زندگی مشترک‌تان به این‌جا ختم شود زیرا اطمینان داشتید که این زندگی دوام خواهد داشت، و او مناسب‌ترین فرد برای شماست.

اما اکنون که امضاء شما، پیوند زناشویی‌تان را برای همیشه از هم گسسته است، از خود می‌پرسید: «چرا متوجه نشدم؟» «چگونه می‌توانستم پی‌برم که این زندگی دوامی نخواهد داشت؟» چرا انتخاب نامناسبی انجام دادم؟