

از باربارا بیرسید

صد سؤال رایج درباره عشق، رابطه و ازدواج

باربارا دی آنجلس

مترجم: اکرم شکرزاده

باربارا دی آنجلیس

از باربارا پیرسید / باربارا دی آنجلیس؛ ترجمه اکرم شکرزاده. - قم:
انتشارات ملینا، ۱۳۸۹.

۲۷۲ ص.

ISBN: 978 - 600 - 5777 - 27 - 7 : ۴۵۰۰۰ ریال

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

۱. روابط زن و مرد. ۲. عشق. ۳. جنسیت. الف. شکرزاده، اکرم. مترجم.
ج. عنوان. د. عنوان: یکصد درس آموزنده درباره زندگی، عشق و ازدواج
ب. شکرزاده، اکرم. مترجم. ج. عنوان.

۴ الف / د ۸۰۱ / HQ ۳۰۵ / ۳۱

۱۵۱۲۹ - ۸۵ م ۱۳۸۹



■ نام کتاب: از باربارا پیرسید

■ مؤلف: باربارا دی آنجلیس

■ مترجم: اکرم شکرزاده

■ ناشر: انتشارات ملینا

■ ناشر همکار: چاف - سرچشمه پاکان

■ نوبت چاپ: اول / ۱۳۸۹

■ چاپ: ولی عصر

■ شمارگان: ۳۰۰۰

■ قیمت: ۴۵۰۰ تومان

WWW. Chaf_melina.com

Chaf_melina @ gmail.com

انتشارات چاف - ملینا

قم، پاساژ قدس، شماره ۱۶۹

تلفن: ۷۷۷۳۹۶ تلفکس: ۷۸۲۱۰۴۱

پخش برگ: ۰۹۱۲۵۵۳۲۱۳۵ - ۰۹۱۲۵۸۰۶۴۷۳

فهرست عناوین

یادداشت نویسنده ۱۱

فصل اول

عشق و صمیمیت

- پرسش ۱: چگونه فردی را که معتاد به کارش است ۱۵
۱. چشم اندازی از آینده برای او ترسیم کنید ۱۷
۲. از ترس به عنوان ابزاری استفاده کنید که می تواند جلوی کار ۱۷
۳. از احساس گناه به عنوان آخرین راه حل استفاده کنید ۱۸
- پرسش ۲: طبیعی است که با گذر زمان محبت بین زن و شوهر ۱۹
- پرسش ۳: اگر اصلاح یک رابطه نیازمند تلاش بیشتری است ۲۰
- پرسش ۴: با همسری که خیلی به دیگران توجه می کند ۲۲
- پرسش ۵: چطور می توانم از مادری کردن در حق همسرم دست ۲۴
- پرسش ۶: چگونه می توانم به همسرم کمک کنم ۲۷
- پرسش ۷: آیا احتمال دارد که بعد از سال ها احساس خستگی و ۲۹
- پرسش ۸: چگونه می توانم همسرم را متقاعد کنم ۳۱
- پرسش ۹: چه رفتاری باید با همسری داشت که به شما ۳۳
- پرسش ۱۰: چگونه همسران می توانند یاد بگیرند که به عشق ۳۵
- پرسش ۱۱: وقتی مردی ادعا می کند که می خواهد با شما ازدواج ۳۸
- پرسش ۱۲: چگونه صدمات عاطفی را که ریشه در گذشته تان ۳۹

- پرسش ۱۲: جذابیت جنسی چقدر در یک رابطه مهم است؟ ۴۳
- پرسش ۱۴: چطور می‌توانید کسی را از نظر احساسی ۴۶

فصل دوم

تفاهم

- پرسش ۱۵: چرا فقط جذب بدی‌ها می‌شوم و علاقه‌ای به ۵۱
- پرسش ۱۶: آیا می‌توان روی رابطه‌ای که به خاطر علاقه‌ی شما ۵۶
- پرسش ۱۷: آیا درست است که در انتخاب همسر بسیار ۵۸
- پرسش ۱۸: آیا رابطه از راه دور ادامه می‌کند؟ ۶۰
- پرسش ۱۹: تفاوت‌های فرهنگی چقدر اهمیت دارد؟ ۶۳
- پرسش ۲۰: آیا رابطه‌ای که در آن یکی از زوجها تحت کنترل ۶۵
- پرسش ۲۱: چرا همیشه به کسانی علاقه‌مند می‌شوم که ۶۷
- پرسش ۲۲: آیا تفاوت سنی زیاد، می‌تواند به رابطه صدمه بزند؟ ۶۹
- اگر سن شما بالاتر باشد: ۷۰
- اگر شما جوانتر هستید: ۷۲
- پرسش ۲۳: آیا ازدواج با فردی معتاد می‌تواند دوام بیاورد؟ ۷۵
- پرسش ۲۴: چرا همیشه کسانی را برای ازدواج می‌پسندم ۷۷
- پرسش ۲۵: باید مراقب چه نشانه‌هایی در اولین روزهای ۷۹
- پرسش ۲۶: آیا می‌توانید ۱۰۰٪ مطمئن شوید که کسی را ۸۴

فصل سوم

تعهد

- پرسش ۲۷: چقدر باید صبر کنید تا نامزدتان بپذیرد که به ۹۱
- پرسش ۲۸: چه مدت بعد از آشنایی باید انتظار داشته باشیم ۹۵

- پرسش ۲۹: آیا می‌توان با کسی که هنوز درگیر نامزد سابق‌اش ۹۶
- پرسش ۳۰: آیا درست است که با کسی زندگی کنیم که ۹۸
- پرسش ۳۱: چطور می‌توانید متوجه شوید که کسی واقعاً ۱۰۰
- پرسش ۳۲: چگونه می‌توانم بفهمم که «ترس از تعهد» دارم؟ ۱۰۴
- پرسش ۳۳: آیا چیزی به نام «عشق در یک نگاه» وجود دارد؟ ۱۰۶
- پرسش ۳۴: آیا باید آنقدر صبر کنیم تا ۱۰۰ درصد ۱۰۹
- پرسش ۳۵: آیا زوج‌ها می‌توانند قبل از ازدواج ۱۱۱
- مزایای زندگی با هم ۱۱۱
- معایب زندگی با هم ۱۱۳
- برقراری ارتباط و روبرو شدن با مسائل و مشکلات ۱۱۵
- پرسش ۳۶: چطور می‌توانم همسر را متقاعد کنم ۱۱۵
- پرسش ۳۷: چه رفتاری باید با شوهری داشت که در ۱۱۸
- پرسش ۳۸: چگونه می‌توانم به ترسم از دعوا غلبه کنم ۱۲۱
- پرسش ۳۹: چقدر مهم است که زن و مرد با هم کاملاً ۱۲۶
- پرسش ۴۰: چگونه می‌توانم عصبانیتم را کنترل کنم؟ ۱۲۷
- پرسش ۴۱: چرا من و همسر همیشه با هم دعوا می‌کنیم؟ ۱۳۰
- پرسش ۴۲: با همسر بدجنس‌ام چه کنم؟ ۱۳۳
- پرسش ۴۳: چه رفتاری با همسری داشته باشم که ۱۳۵
- پرسش ۴۴: اگر یک زوج هیچ وقت با هم دعوا نکنند ۱۳۶
- پرسش ۴۵: چگونه می‌توانم نیازهایم را با همسرم در ۱۳۸
- پرسش ۴۶: چه رفتاری با همسری داشته باشم که مدام ۱۴۲
- پرسش ۴۷: آیا راهی برای شناسایی نشانه‌های مشکل ۱۴۴
- پرسش ۴۸: آیا ممکن است با کسی که شیفته کنترل دیگران ۱۴۸
- پرسش ۴۹: آیا باید شوهرتان را در جریان اتفاقات ناخوشایند ۱۵۱

- پرسش ۵۰: آیا نباید همسرم درک کند که چطور دوستم ۱۵۳
- پرسش ۵۱: چرا مردها از صحبت کردن در مورد مسائل عاطفی ۱۵۶
- پرسش ۵۲: چگونه می‌توانم همسرم را ترغیب کنم تا ۱۵۹
- پرسش ۵۳: چگونه می‌توانم همسرم را ترغیب کنم تا آغازکننده ۱۶۱
- پرسش ۵۴: آیا درست است که هنگام عشق‌ورزی با ۱۶۴
- پرسش ۵۵: زن و شوهری که به یک اندازه به روابط جنسی نیاز ۱۶۷
- پرسش ۵۶: چرا همسرم نمی‌تواند گاهی اوقات رابطه جنسی ۱۶۹
- پرسش ۵۷: بعد از گذشت چه مدتی از دوره نامزدی می‌توان ۱۷۲
- پرسش ۵۸: آیا امکان دارد که دوباره بتوان جاذبه جنسی از ۱۷۶
- پرسش ۵۹: چطور زن و شوهری که صاحب فرزندی هستند ۱۷۸
- پرسش ۶۰: چگونه می‌توانم بر تجارب جنسی دردناک کودکی ۱۸۰
- پرسش ۶۱: چطور می‌توانم به همسرم بگویم که از روش ۱۸۲
- پرسش ۶۲: چرا مردها نمی‌دانند چه کاری زن‌ها را ناراحت ۱۸۳
- پرسش ۶۳: چرا مردها دچار انزال زودرس می‌شوند؟ ۱۸۴
- پرسش ۶۴: آیا اشکالی ندارد همسرم مجلات مبتذل بخواند؟ ۱۸۶
- پرسش ۶۵: چطور می‌توانم همسرم را وادار کنم سرعت کمتری ۱۸۹
- پرسش ۶۶: چگونه می‌توانم از همسرم بخواهم که هنگام ۱۹۲
- پرسش ۶۷: چگونه می‌توانم یاد بگیرم که هنگام عشق‌ورزی به ۱۹۳
- پرسش ۶۸: چگونه می‌توانم همسر را ترغیب کنم تا روش‌های ۱۹۶
- پرسش ۶۹: چطور می‌توانم همسرم را واقعاً راضی نگه دارم؟ ۱۹۷
- خیانت و بی‌وفایی ۱۹۷
- پرسش ۷۰: با همسری که به شما خیانت کرده و زیر بار نمی‌رود ۱۹۷
- پرسش ۷۱: آیا باید به همسری که خیانت کرده است ۲۰۰
- پرسش ۷۲: آیا رابطه یک شبه یکی از زوج‌ها می‌تواند رابطه ۲۰۲

- پرسش ۷۳: آیا باید به رابطه نامشروع یا مرد متأهلی که ۲۰۵
- پرسش ۷۴: بعد از اینکه متوجه می‌شویم همسرمان یا کسی ۲۰۸
- پرسش ۷۵: آیا درست است که همسر من فردی را که قبلاً ۲۱۰
- پرسش ۷۶: آیا چیزی به نام رابطه نامشروع عاطفی وجود ۲۱۱
- پرسش ۷۷: آیا ممکن است که در یک زمان عاشق دو نفر باشیم؟ ۲۱۳
- پرسش ۷۸: آیا باید به کسی که سابقه خیانت دارد، اعتماد کنید؟ ۲۱۶

فصل چهارم

به هم زدن رابطه و شروع دوباره

- پرسش ۷۹: نامزد من چند ماه پیش ترکم کرد و گفت نمی‌خواهد ۲۱۹
- پرسش ۸۰: چه مدت طول می‌کشد تا صدمات حاصل از به هم ۲۲۰
- مرحله اول: دل‌کندن از کسی و جدایی ۲۲۱
- مرحله دوم: سازش ۲۲۲
- مرحله سوم: درمان ۲۲۳
- مرحله چهارم: بهبود ۲۲۴
- پرسش ۸۱: چطور می‌توانم دوباره یاد بگیرم که به مردها ۲۲۴
- پرسش ۸۲: چه موقع برای ترک رابطه خالی از عشق و به دنبال ۲۲۶
- پرسش ۸۳: آیا می‌توانید با نامزد سابقتان در ارتباط باشید؟ ۲۲۸
- پرسش ۸۴: چطور می‌توانید نامزدی را به هم بزنید ۲۲۹
- پرسش ۸۵: چگونه می‌توان فهمید که یک رابطه به جایی ۲۳۱
- پرسش ۸۶: آیا باید به خاطر بچه‌ها به زندگی زناشویی ناموفق ۲۳۴
- پرسش ۸۷: آیا می‌توان از یک رابطه آنقدر صدمه دید که حتی ۲۳۸
- پرسش ۸۸: چقدر باید از طلاق بگذرد تا بتوانید رابطه جدیدی ۲۴۰

فصل پنجم

زندگی و عشق‌ورزی

- پرسش ۹۰: آیا درست است که فردی که همسرش فوت کرده... ۲۴۳
- پرسش ۹۱: آیا درست است که یک زن شروع کننده... ۲۴۵
- پرسش ۹۲: چه موقع باید به کسی که قرار است همسر... ۲۴۷
- پرسش ۹۳: نظرتان راجع به مهمانی مجردها چیست؟ ۲۴۹
- پرسش ۹۴: چطور می‌توانم مشاور درمانگر خوبی را پیدا کنم؟ ۲۵۱
- پرسش ۹۵: اگر دوستی داشته باشید که درگیر رابطه‌ای... ۲۵۶
- پرسش ۹۶: چطور با تأثیرات منفی همسر سابق شوهرم... ۲۵۸
- پرسش ۹۷: وظیفه شما به عنوان والدین چیست وقتی می‌بینید... ۲۶۲
- پرسش ۹۸: چه رفتاری باید با همسری داشت که مصرانه... ۲۶۳
- پرسش ۹۹: طبیعی است که به توجه همسرم به حیوان... ۲۶۵
- پرسش ۱۰۰: آیا معتقدید چیزی به اسم نمیه گمشده وجود... ۲۶۷

یادداشت نویسنده

خواننده محترم:

هر جایی که می‌روم، منظورم هر جایی است که بتوانید تصور کنید، مردم سوالاتی در مورد عشق زندگیشان از من می‌پرسند. ممکن است وقتی این سوالات پرسیده می‌شود در حال خوردن شام در رستوران، ایستادن در صف سینما، نشستن در هواپیما و پیاده‌روی در خیابان باشم. اهمیتی ندارد کجا هستم. آنها وقتی نمی‌توانند جوابی برای سوالاتشان پیدا کنند، به سراغ من می‌آیند. افراد زیادی درباره‌ی خصوصی‌ترین جزئیات زندگی‌شان آن‌هم در مکان‌هایی دور از تصور مثل اتاق پرو مرکز خرید یا در هواپیما بر فراز اقیانوس آتلانتیک در نیمه شب یا هنگام کوه‌پیمایی در کالیفرنیا و حتی دستشویی موزه پاریس، سوالاتی از من می‌پرسند.

مردم چه سوال‌هایی از من دارند؟ آنها در مورد همه چیز می‌پرسند؟ فروشنده‌ای حین خرید لباس از من پرسید که فکر می‌کنم باید به نامزدی‌اش با مردی که هنوز با همسر سابقش رابطه دارد، ادامه بدهد! افسر نیروی دریایی وقتی ماشین‌اش به موازات ماشین من با سرعت ۸۰ کیلومتر در ساعت حرکت می‌کرد، شیشه را پایین آورد و از من خواست توضیح بدهم که چرا نامزدش دوست ندارد او به مهمانی مجردها برود و عصبانی می‌شود. وقتی مأمور امنیتی در فرودگاه چمدان‌های من را بررسی می‌کرد، پرسید که

چطور می‌تواند برای همسرش جذاب‌تر باشد! یکبار رانندهٔ تاکسی‌ای می‌خواست راز علاقمند کردن دیگران به خودش را کشف کند و (بعدها متوجه شدم) که کیلومترها از مسیر اصلی خارج شده تا فرصت بیشتری برای صحبت داشته باشد!

هر قدر هم شرایط غیرمعمول یا سوال‌ها دشوار باشد، بیشتر اوقات از پاسخ دادن به کسانی که به طرفم می‌آیند خوشحال می‌شوم (البته غیر از مواقعی که دهانم پر از غذاست یا می‌خواهم شب خوبی با همسرم بیرون از خانه داشته باشم!) دلیلش مشخص و ساده است: به هر کسی که با صداقت و شجاعت به دنبال حقایق عشق، رابطهٔ جنسی و صمیمت است، به شدت احترام می‌گذارم. معتقدم که بیشتر ما باید از خودمان و کسانی که دوستان داریم سوالات زیادی پرسیم، سوالاتی که به ما کمک می‌کند با صداقت بیشتری در کنار هم زندگی کنیم و موفقیت بیشتری در عشق‌ورزی به هم داشته باشیم و روزها و شب‌های بیشتری با آرامش زندگی کنیم.

بعد از بیست سال تدریس رشد شخصی و روحی، متوجه شدم سوالات خاصی در نامه‌ها، برنامه‌های رادیویی یا تلویزیونی مدام از من پرسیده می‌شود. آنها سوالاتی هستند که هر کسی که تجربه‌ای از رابطهٔ صمیمانه دارد، باید پاسخی برایشان داشته باشد. آنها سوالاتی هستند که وقتی آخر شب روی تختتان دراز می‌کشید، از خودتان می‌پرسید، سوالاتی که وقتی دوستانتان زمان سختی را سپری می‌کنند، با شما تماس گرفته و در موردشان صحبت می‌کنند. سوالاتی که آرزو می‌کردید قبل از آشنایی با همسران پاسخشان را می‌دانستید.

این کتاب را نوشتم تا مثل «دایرة المعارف عشق» باشد و اطلاعاتی را در دسته‌بندی‌های متفاوت به شما بدهد و کمکتان کند از پس مشکلاتی که در زمان‌های خاص در زندگیتان دارید، بربایید. می‌توانید از اول تا آخر کتاب

را بخوانید یا همین حالا صفحاتی را که مربوط به مشکل خودتان می‌شود پیدا و مطالعه کنید. یا هر وقت با نامزد یا همسران بحث می‌کنید، یا نمی‌دانید چطور با موقعیت خاصی در زندگی زناشویی‌تان کنار بیایید یا وقتی دوستی که درگیر بحران روماتیکی است با شما تماس می‌گیرد و به دنبال نظرتان است؛ نگاهی به لیست سوالات بیندازید و صفحه مورد نظرتان را بیاورید و پاسخ را پیدا کنید. اگر کتاب‌های دیگر من را خوانده باشید، متوجه می‌شوید که معتمد ایجاد روابط موفق نیاز به تعهد و سخت‌کوشی بسیاری دارد. بنابراین مشخص است که کتاب از بار بار پرسید هرگز ادعا نمی‌کند که می‌تواند همه مسائل شخصی که در زندگی زناشویی‌تان با آن مواجه شده‌اید را حل کند. اگرچه امیدوارم آنچه در این صفحات ارائه کرده‌ام، کمکتان کند تا خرد درونی‌تان را بیابید و راهنمایی در کشف پاسخ‌هایی باشد که قلباً از وجودشان مطلع بودید.

با عشق فراوان - باربارا دی آنجلس

۲۵ ژوئیه - ۱۹۹۶ / لوس آنجلس کالیفرنیا