

رازهایی دربارهٔ عشق ورزیدن
رموز پایداری عشق در زندگی زناشویی

دکتر باربارا دی آنجلیس

علی اصغر شجاعی



De Angelis, Barbara

دآنجلس، باربارا

رازهایی درباره عشق ورزیدن / باربارا دآنجلس؛ (ترجمه) علی‌اصغر شجاعی، -- تهران: نقش سیمرغ، ۱۳۸۴.

ISBN: 964-7323-47-2

۳۲۸ ص.

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

How to make love all the time.

عنوان اصلی:

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

الف. شجاعی، علی‌اصغر، ۱۳۳۷، ب. عنوان.

۳۰۶/۸۱۰۹۷۳

HQ۷۳۴/د۹۳

م ۸۳-۱۹۸۷۸

کتابخانه ملی ایران

رازهایی درباره عشق ورزیدن

(روانشناسی؛ ۰۰۶)

دکتر باربارا دی آنجلس

ترجمه: علی‌اصغر شجاعی

ویرایش: کوروش بوستانی

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

تهران، جمالزاده شمالی، بعد از نصرت، پلاک ۱۵۱ Email: Olive@neda.net

● چاپ اول: ۱۳۸۵ / تعداد: ۵۵۰۰ نسخه / قیمت ۳۵۰۰ تومان

● طرح روی جلد: رویا مختار نژاد

● شابک: ۲-۴۷-۵۶۸۱-۹۶۴

● شابک: ۷-۶۸-۵۶۸۱-۹۶۴

● حق چاپ برای نشر برگ زیتون محفوظ است.

مراکز پخش:

آثار: ۹۳ ۱۸ ۴۶ ۶۶ ۳۳ ۰۳ ۴۶ ۶۶ ۱ نقش سیمرغ: ۹-۹۸ ۴۵ ۴۹ ۶۶

دویار: ۴۸ ۸۱ ۴۳ ۶۶ ۱۷ ۶۸ ۴۳ ۶۶

فهرست مطالب

مقدمه	۱۵
بخش اول: رازهایی برای عملی ساختن عشق	۱۷
فصل ۱: نخست عشق ورزی	۱۹
عاشق شدن آسان است: اما...	۱۹
مشکلات شما در یافتن خوشبختی	۲۰
عشق کجا رفت؟	۲۱
پایداری در عشق ممکن است	۲۳
آیا نشانه‌های بیماری را مداوا می‌کنید و بیماری را نادیده می‌گیرید؟	۲۵
تأثیرات هفتگانه عشق	۲۶
عشق ورزی: نهان سازی بزرگ	۲۸
سرچشمه واقعی هیجان جنسی جاودانه	۲۹
آیا نهایی هنر عشق ورزی را از قبل بدانیم؟	۳۱
چه کسی هنر عشق ورزی را به شما آموخت؟	۳۲
آیا می‌خواهید رابطه‌ای مانند رابطه پدر و مادران داشته باشید؟	۳۴
نعمت عشق	۳۷
آزادی شما برای انتخاب	۳۸
عشق بستگی به شما دارد	۳۸
اگر رابطه‌تان اشکال داشت: چگونه باید مطرح کنید؟	۳۹
علائم هشدار یک رابطه اشکال دار	۳۹
چاره‌جویی سر عشق	۴۳

- فصل ۲: چطور مانع بیرون راندن عشق از زندگی خود شوید ۴۵
- فرار از زندان روحی خود ۴۵
- آیا عشق را از زندگی خود بیرون می‌رانید؟ ۴۷
- چرا عشق را از خود دور می‌کنید؟ ۵۴
- زندگی کردن پشت دیوارهای عاطفی چه حسی دارد؟ ۵۸
- بهانه‌های شما برای بی‌محبت بودن چیست؟ ۶۳
- ذهن محافظت می‌کند و قلب پیوند می‌دهد ۶۶
- وقتی دست از دوست داشتن بر می‌دارید: آزرده می‌شوید ۶۸
- کدامیک را بر می‌گزینید: پیوند یا جدایی؟ ۶۹
- نیاز یک واژه پلید نیست ۷۴
- نیازهای‌تان کمک می‌کنند برای زندگی شور و عشق داشته باشید ۷۸
- تفاوت بین نیاز و وابستگی ۸۰
- نیازها همچون آهن‌ربا: آنچه را که می‌خواهید جذب می‌کنند ۸۲
- چطور باید دیوارهای اطراف قلب خود را نابود کنید ۸۴
- هر چه بیشتر احساسات‌مان را درک کنیم، زنده‌تر می‌شویم ۸۵
- فصل ۳: دلایل واقعی برای این‌که چرا عشق از کار باز می‌ایستد ۸۷
- واقعاً درباره چه چیزی جر و بحث می‌کنید؟ ۸۸
- تفاوت بین اختلاف نظر و مخالفت ۹۳
- مسائل جزئی سرپوش مسائل بزرگ هستند ۹۴
- عشق: ذره‌بین بزرگ ۹۶
- چرا واکنش غیر ضروری نشان می‌دهید؟ ۹۸
- عشق در معرض نابودی ۱۰۰
- انجام خانه تکانی عاطفی ۱۰۲

فصل ۴: چگونه چیزی بسیار خوب ممکن است خیلی بد از آب درآید.....	۱۰۳
آیا در پنهان سازی عاطفی ماهر هستید؟.....	۱۰۸
نقشه عاطفی شما.....	۱۱۰
چگونه باید حقیقت کامل را بیان کنید.....	۱۱۲
وقتی گرفتار خشم خود می‌شوید چه کار باید بکنید؟.....	۱۲۰
چرا حقیقت را نمی‌گویید.....	۱۲۵
وقتی حقیقت را نمی‌گویید چه اتفاقی می‌افتد.....	۱۲۸
فصل ۵: چهار اشتباه بزرگ در عشق.....	۱۲۹
چهار اشتباه - علامت هشدار دهنده یک رابطه آشفته.....	۱۲۹
چگونه هر روز تحت تأثیر چهار اشتباه قرار می‌گیرید؟.....	۱۳۸
فرار ملاقات و چهار اشتباه.....	۱۳۹
چگونه باید از «چهار اشتباه» دوری کرد.....	۱۴۱
فرمول رفع ابهام عاطفی.....	۱۴۱
احساسات شما یک نعمت است.....	۱۴۲
آثار سوء سرکوب کردن احساسات.....	۱۴۳
آیا واکنش‌های شدید دارید؟.....	۱۴۵
عشق قادر است احساسات سرکوب شده را التیام ببخشد.....	۱۴۹
آیا به روان درمانی نیاز دارید؟.....	۱۵۰
هر آنچه را که بتوانید احساس کنید، می‌توانید بهبود ببخشید.....	۱۵۱
فصل ۶: مقصر کیست؟.....	۱۵۳
رابطه پنهانی.....	۱۵۳
تأثیر نوسانی چگونه کار می‌کند.....	۱۵۵
والد خوب و والد بد.....	۱۵۸
چگونه «تأثیر نوسانی» می‌تواند زنی را بیش از حد احساساتی به نظر برساند.....	۱۵۹

- از افسردگی تا بیان ۱۶۲
- بچه‌ها و تأثیر نوسانی ۱۶۲
- فروپاشی ارتباط عاطفی ۱۶۴
- چه کاری برای به حداقل رساندن تأثیر نوسانی می‌توان انجام داد؟ ۱۶۵
- بخش دوم: کمک‌های اولیه عاطفی ۱۶۷
- فصل ۱۷: چگونه از فتونی استفاده کنیم که عشق را عملی سازد ۱۶۹
- کمک اولیه عاطفی برای روابط شما ۱۷۰
- آماده عملیات علیه تنش‌های عاطفی باشیم ۱۷۰
- فصل ۸: فن انعکاس ۱۷۳
- چرا مشاجره و شکایت همه چیز را بدتر می‌کند ۱۷۳
- فن انعکاس ۱۷۶
- چگونه فن انعکاس عمل می‌کند ۱۷۷
- چگونه باید فن انعکاس را با همسر خود تمرین کنید ۱۷۸
- نمونه‌ای از فن انعکاس ۱۸۱
- نحوهٔ استفاده از فن انعکاس با خانواده، دوستان و همکاران ۱۸۷
- چگونه باید فن انعکاس را با فرزندان خود تمرین کنید ۱۸۷
- نتیجهٔ بازی انعکاس ۱۸۹
- فصل ۹: فن نوشتن نامهٔ عاشقانه ۱۹۵
- دلیل برتری روش نامهٔ عاشقانه نسبت به فن انعکاس چیست؟ ۱۹۶
- شرح قدم به قدم نوشتن یک نامهٔ عاشقانه ۱۹۷
- راهنمایی‌هایی برای نوشتن یک نامهٔ عاشقانه ۲۰۷
- خواندن نامهٔ عاشقانه ۲۱۱
- پس از خواندن نامه‌های عاشقانه چه کار باید بکنید؟ ۲۱۶

۲۱۷	در یک وضعیت اضطراری عاطفی چه کاری باید انجام داد؟
۲۱۸	انواع نامه‌های عاشقانه
۲۲۸	نمونه نامه‌های عاشقانه
۲۳۵	فصل ۱۰: فرایند قدرت
۲۳۷	چگونه فرایند قدرت موفق عمل می‌کند؟
۲۴۲	تنوعاتی در فرایند قدرت
۲۴۳	تصمیم‌گیرنده خود شما هستید
۲۴۵	فصل ۱۱: زنده نگاه داشتن معجزه عشق
۲۴۸	چگونه روابطتان را جشن بگیرید
۲۴۹	چگونه اصل نیمه موفق عمل می‌کند؟
۲۵۵	نظراتی درباره جشن گرفتن روابطتان
۲۵۸	هفت مرحله عشق
۲۶۰	روابط شما سزاوار حمایتی است که می‌تواند دریافت کند
۲۶۱	بخش سوم: رازهایی درباره عشق‌ورزی
۲۶۳	فصل ۱۲: مهارت در بروز احساسات عاطفی
۲۶۵	آیا شما قربانی فشار ناشی از عشق‌ورزی هستید؟
۲۶۶	چه چیزی باعث رضایت بخشی می‌شود؟
۲۶۸	اقدام به عمل در زمانی خاص
۲۷۳	چرا نباید دوران ماه عسل به پایان برسد؟
۲۷۴	آیا به خاطر مجرد بودن‌تان از ابراز محبت به دیگران غفلت خواهید کرد؟
۲۷۶	سعی کنیم از درون زیبا باشیم
۲۷۸	چنانچه مجرد هستید
۲۷۸	چنانچه متأهل هستید

رازهایی درباره عشق ورزیدن

۱۰

- بخش چهارم: هنگامی که عشق در خطر است، چه کار باید کرد..... ۲۷۹
- فصل ۱۳، چگونه بفهمیم فرد مناسب را انتخاب کرده‌ایم ۲۸۱
- آیا فرد مناسبی را برای زندگی خود برگزیده‌اید؟ ۲۸۲
- چرا گاهی زندگی مشترک شما نتیجه‌بخش نیست؟ ۲۸۳
- جدایی یا عدم جدایی؟ ۲۸۵
- چرا احتمالاً عشقی که به آن نیاز دارید را دریافت نمی‌کنید؟ ۲۸۵
- تهیه فهرست سازگاری ۲۸۹
- چگونه بفهمید که شما و همسرتان با هم سازگاری دارید؟ ۲۹۴
- پندهایی در مورد ملاقات با مرد ایده‌آل خود ۲۹۹
- عدم سازگاری: جدایی یا عدم جدایی؟ ۳۰۲
- فصل ۱۴، جدایی بدون در هم شکستن: چهار مرحله بازیابی ۳۰۵
- التیام رابطه با همسر سابق خود ۳۱۰
- چگونه رابطه خود با همسر سابق‌تان را بهبود و التیام بخشید ۳۱۱
- فصل ۱۵، چگونه از بی‌میلی و فرسودگی روانی جلوگیری کنیم ۳۱۵
- روایه‌های خود را بازیابید ۳۱۹
- بخش پنجم: رازهایی درباره تداوم عشق ورزیدن ۳۲۱
- فصل ۱۶، در عشق زندگی کردن، اوج روابط ۳۲۳
- پایان خوش داستان من ۳۲۴
- پایان خوش داستان شما ۳۲۵
- معجزه عشق ۳۲۶

پیش‌گفتار مترجم

آسمان بار امانت نتوانست کشید قرعه فال به نام من دیوانه زدند
در مغرب زمین، در تمدن امروزی «عشق» و استمرار «عاشق بودن» خود به
شکل بزرگ‌ترین چالش در فرهنگ تجلی کرده است. در فرهنگ عرفانی ما،
عشق حتی از اعلی به اولی آمده و به صورت «عشق تن به تن» و «یا عشق
مجازی» و «عشق خاکی» بروز کرده و فصل مشبعی از عرفان شرقی را به خود
اختصاص داده است. عشقی که منشاء الهی دارد و حضوری زمینی.

«باربارا دی آنجلیس» نویسنده کتاب «رازهایی درباره عشق ورزیدن» که
هم اکنون پیش رو دارید و به همت مؤسسه انتشاراتی برگ زیتون به زیور
طبع آراسته گشته، می‌کوشد تا با استفاده از دانش و تجارب خویش، معرفی
درستی از «عشق» و «عشق‌ورزی» را به خواننده ارائه دهد. این بار، وجوه
عملی عاشق بودن و استمرار در «عاشقی»، دستمایه کار نویسنده گردیده. او
در باره عشق ورزیدن، بیش از هر چیز به «نیاز» آدمی به داشتن رابطه
عاشقانه و به عبارتی داشتن یک «بهانه» برای عشق‌ورزی تأکید می‌کند. وی
معتقد است زیباترین وجه «عشق» همان است که در زندگی طبیعی
زناشویی باید وجود داشته باشد و زن و شوهر برای استمرار و ادامه این

«حالت» که برخاسته از روح تشنه بشر است موظف به تلاش و کوشش هستند. نویسنده می‌کوشد تا با زبانی ساده و به دور از رمز و استعاره، عشق و عشق‌ورزیدن را معنا کند و آن را به صورت یک نیاز بشری به خواننده نشان دهد. به جای استفاده از اصطلاحات پیچیده علمی و مغلق‌گویی، با استفاده از تجارب خود و مثال‌هایی در مورد کسانی که به وی مراجعه کرده و مشکلات‌شان را در میان نهاده‌اند، معضل امروز بشر را دریافتن تعریفی درست از عشق‌ورزی، به گونه‌ای که موجب استمرار و استحکام ستون‌های زندگی زناشویی گردد، تشریح می‌کند و راه‌چاره‌اش را - حتی المقدور - معرفی می‌کند.

نویسنده به خوبی دریافته که آنچه بشر امروز را در چنبره خود گرفته و تا حدودی مانع از برخورد درست وی با تمنیات درونی‌اش می‌شود، «عشق» نیست، بلکه «عشق‌ورزی دائم» و شناخت آن به صورت «نیاز» همیشگی بشر در زندگی است. او، حتی اصراری بر این ندارد که قالبی خاص را برای «عشق‌ورزی» به خواننده تحمیل کند، بلکه معتقد است هر انسانی این نیرو و توانایی را دارد تا مبتنی بر سرشت و طبیعت خویش، شیوه «عشق‌ورزی» خود را نیز انتخاب کند، علاوه بر این، عشق‌ورزیدن، پدیده‌ای دو سویه است، لذا آماده نمودن و سپس مهیا نگه داشتن «سوی» دیگر نیز جزو خواسته‌ها و اصرارهای نویسنده برای استمرار عشق‌ورزی است.



راستی این است که بهترین جا و عالی‌ترین امکان برای عشق‌ورزی، همان زندگی مشترک زناشویی است. این، غرب یا شرق، فقیر و غنی، دانشمند و بی‌سواد نمی‌شناسد. اگر عشق و تلاش برای وجود یک عشق ماندگار در زندگی زناشویی محور قرار گیرد و زوجین تمام کوشش خویش را

در این مسیر به کاربندند، زندگی دارای آن حلاوت و شکوهی خواهد بود که مورد نظر نویسنده کتاب است و او هم می‌کوشد تا با ارائه شمایی از این زندگی، مشکلات - بعضاً بسیار کوچک - بر سر راه عشق‌ورزی را از میان بردارد.

آن‌هایی که ابتدا با عشق آغاز می‌کنند، با عشق پیوند زناشویی برقرار می‌کنند، چندین سال را با نوعی عشق دوجانبه سپری می‌کنند و سپس... ناگهان احساس چندش آور یأس و سردی و سرخوردگی پیدا می‌کنند و دیگر نمی‌توانند مثل گذشته دارای همان احساسات و عواطف نسبت به طرف مقابل خود باشند، در مراجعه به نویسنده کتاب - به منظور ریشه‌یابی علل این سرخوردگی در عشق و مآلاً فقدان یک عشق‌ورزی طبیعی - از اکثریت برخوردارند. بعضی از این مراجعه‌کنندگان، با تلاش «مشاور» خود و علاقه و اصرار خودشان در بهبود وضع و بازگشت به همان وضعیت قبلی، با خوشحالی و مسرت به نتیجه مطلوب خویش می‌رسند. نویسنده البته کتمان نمی‌کند که بعضی‌ها هم موفق نیستند و نمی‌توانند یا نمی‌خواهند آنچه را که در گذشته داشته‌اند احیاء کنند. نویسنده می‌گوید که در پاره‌ای از موارد مراجعانش، پس از نومی‌دی از گرم کردن دوباره کانون زندگی، از همسران‌شان جدا شده و زندگی نوینی را پایه‌ریزی کرده‌اند، او این دگرگونی را نیز در راستای دستیابی به عشق ماندگار و یافتن شیوه جدیدی از عشق‌ورزی، ارج می‌نهد. حداقل این که مراجعه‌کننده کوشیده تا به موقعیتی نوین دست یابد.

به رغم این که کتاب توسط یک فرد غربی نگاشته شده و طبیعی است که وی نیز با انگاره‌های جهان غرب به موضوع نگاه کرده و بدیهی است زندگی زناشویی و اصولاً تعاریف «عشق»، «عشق‌ورزی»، «خانواده»، «ازدواج» و

«زندگی زناشویی» در این جا و آن جا متفاوت است، مع ذلک کتاب حاضر برای مطالعه و آگاهی از بسیاری حقایق زندگی زناشویی و رفتار زناشویی و همچنین رسیدن به تعبیری عقل پسند از «عشق» و «عشق ورزی» در زندگی مشترک کتابی مفید به نظر می‌رسد. علی‌الخصوص که کتاب جزو زنجیره‌ای از کتبی است که پیرامون همین موضوعات نگاشته شده و ناشر محترم نیز قول چاپ و انتشار مجموعه مذکور را داده است.

از آن جا که نگارنده سال‌ها مسائل و مشکلات زندگی زناشویی و جدایی‌های زود هنگام و نقش عناصر دخیل در پیوند و گسست‌های زندگی مشترک را مورد مطالعه و پژوهش قرار داده، کتاب حاضر را جهت مطالعه، خاصه برای عزیزانی که یا به تازگی زندگی مشترک خود را آغاز نموده‌اند و یا در شرف تشکیل کانون خانواده هستند، توصیه می‌کنم. دانستن آنچه در جهان غرب و اساساً جوامع خارج از جامعه بومی آدمی در جریان است این امکان را فراهم می‌سازد تا با به کارگیری تجارب دیگران، از اتلاف وقت و انرژی و امکانات دیگر خود جلوگیری کرده و یا آن را به حداقل برسانیم. افزون بر این، کتاب حاضر می‌تواند در خیلی از موارد به مانند یک مشاور و راهنما برای شما انجام وظیفه کرده و در حد خود راهگشا باشد.

علی‌اصغر شجاعی

زمستان ۱۳۸۴