

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

رازهایی درباره مردان

آنچه زنان باید
درباره‌ی مردان بدانند

دکتر باربارا دی آنجلس

مترجم:
مینا امیری

سرشناسه	دی آنجلیس، باربارا
سرشناسه	De Angelis, Barbara
عنوان و نام پدیدآور	آنچه زنان باید درباره‌ی مردان بدانند / باربارا دی آنجلیس؛ مینا امیری.
مشخصات نشر	تهران: گلپا، ۱۳۸۷.
مشخصات ظاهری	۳۲۰ ص.
شابک	978-964-7938-38-9
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Secrets about men every woman should know, 1990.
یادداشت	این کتاب نخستین بار در سال ۱۳۸۰ تحت عنوان "آسراوی در مورد مردان که هر زنی باید بداند" در سالهای مختلف تحت عناوین متفاوت توسط مترجمان و ناشران مختلف منتشر شده است.
موضوع	مردان -- روانشناسی.
موضوع	جنس مذکر.
موضوع	تفاوت‌های جنسی (روانشناسی).
موضوع	مردان -- رفتار جنسی.
موضوع	روابط بین اشخاص.
شناسه افزوده	امیری، مینا، ۱۳۴۷ - ، مترجم.
رده‌بندی کنگره	HQ ۱۰۹۰ / د ۹ ۱۳۸۷ الف ۱۵۵
رده‌بندی دیویی	۱۵۵/۶۳۲
شماره کتابشناسی ملی	۳۲۳۶۳ - ۸۵ م



رازهایی درباره مردان
آنچه زنان باید درباره‌ی مردان بدانند
 مؤلف: دکتر باربارا دی آنجلیس
 مترجم: مینا امیری
 ویراستار: علی محمد نجاتی
 ناشر: انتشارات گلپا
 نوبت چاپ: اول ۱۳۸۸
 تیراژ: ۵۰۰۰ جلد
 چاپخانه: غزال

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۹۳۸-۳۸-۹
 ISBN : 978-964-7938-38-9

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.
 قیمت: ۴۵۰۰ تومان

آدرس: مقابل دانشگاه تهران - خیابان ۱۲ فروردین - خیابان شهدای ژاندارمری
 پلاک ۱۲۲ - طبقه دوم - تلفن: ۶۶۹۵۲۵۶۲ - ۰۹۱۲۱۷۲۰۸۲۴ - دورنگار: ۶۶۴۱۰۸۶۰

«فهرست مندرجات»

عنوان	صفحه
مقدمه.....	۱۱
فصل اول: مردها، مرز نهایی.....	۱۳
آغاز ماجراجویی در دنیای مردها.....	۱۵
چرا مردها این گونه اند؟.....	۱۷
مردها: شکارچیان تنها.....	۱۸
چرا مردها مکان های معینی را در رستوران انتخاب می کنند.....	۲۱
چرا مردها همواره بر زن ها سلطه داشته اند.....	۲۳
مردها چگونه تربیت شده اند که برای عشق و عاشقی مناسب نیستند.....	۲۵
تأثیر تلویزیون بر نگرش های جنسیتی.....	۲۶

فصل دوم: شش اشتباه بزرگی که زنها در رابطه با مردها مرتکب

می شوند ۳۳

روابط شما با مردها تا چه اندازه صحیح و درست است؟ ۳۴

آیا شما باعث می شوید رفتار مردهای مورد علاقه تان بدتر

شود؟ ۳۷

زن ها مثل مادرها رفتار کرده و با مردها مثل بچه ها برخورد

می کنند ۳۹

چرا زن ها از مردها مراقبت می کنند و برای آن ها نقش مادر را ایفا

می کنند ۴۲

چگونه ایفای نقش مادر برای همسر می تواند روابط شما را برهم

بزند ۴۶

چگونه مردی را که باعث عصبانیت من می شد از این کار بازداشتم

زن ها خود را در درجه دوم اهمیت قرار می دهند ۵۵

چرا زن ها خود را در روابطشان قربانی می کنند ۶۲

نتایج قربانی شدن برای عشق ۶۳

زن ها عاشق توانایی بالقوه یک مرد می شوند ۶۵

چگونه عاشق توانایی بالقوه یک مرد می شویم ۶۷

چرا زن ها عاشق توانایی بالقوه مرد می شوند ۷۰

اگر به نجات دیگران معتاد هستیم چگونه این مسئله را مشخص

کنیم ۷۰

زن ها امتیاز و شایستگی خود را پنهان می کنند ۷۳

چرا امتیازات و شایستگی های خود را پنهان می کنیم ۷۶

چرا پنهان کردن شایستگی هایتان در زندگی، مؤثر و ضامن موفقیت

نیست ۷۷

چگونه شایستگی خود را پنهان نکنیم ۷۸

- زن‌ها از توانایی خود نسبت به مردها چشم‌پوشی می‌کنند ۸۰
- آیا شما یک فدایی عشق هستید؟ ۸۰
- ۱۰ علامت هشداردهنده یک فدایی عشق ۸۱
- چگونه ما به عنوان زن، وقار و ارزش خودمان را حفظ نمی‌کنیم ... ۸۳
- آیا از این‌که مردها با شما بدرفتاری می‌کنند، مشکلی ندارید؟ ۸۵
- چگونه قدرت و توانایی خود را از مردها پنهان نکنیم ۸۹
- زن‌ها همانند دختر بچه‌ها رفتار می‌کنند تا به آن‌چه که از مردها می‌خواهند دست یابند ۹۳
- چگونه رفتار کودکانه باعث می‌شود مردهایی که در زندگی شما هستند، تحت تأثیر قرار گیرند؟ ۹۶

فصل سوم: پر کردن خلاءهای عاطفی ۹۹

- چگونه به همان اندازه که به ما عشق می‌ورزند، عشق بورزیم و نه بیشتر؟ ۹۹
- دوست‌داشتنی‌ترین دختر بچه در دنیا ۱۰۱
- چگونه یک پرنس رؤیایی را اغوا کنیم و به سمت خودمان بکشیم ۱۰۳
- ملکه قلب‌ها ۱۰۳
- تلاش بیش از اندازه برای عشق ۱۰۵
- زن‌ها چگونه خلاءهای عاطفی را پر می‌کنند ۱۰۶
- چگونه پر کردن خلاءها در زندگی می‌تواند روابط شما را از هم بیاشد ۱۱۰
- آیا فقط شما قایق زندگی را پارو می‌زنید ۱۱۴
- چرا زن‌ها خلاءهای زندگی را پر می‌کنند ۱۱۵
- چگونه به همان اندازه که به ما عشق می‌ورزند، عشق بورزیم و نه بیشتر؟ ۱۱۷

چه اتفاقی برای ملکه قلب‌ها افتاد؟ ۱۲۰

فصل چهارم: رازهایی درباره مردان ۱۲۳

چرا مردان از اشتباه کردن متنفرند ۱۲۴

چرا مردان حس می‌کنند همیشه حق با آنهاست ۱۲۷

چگونه من تبدیل به یک زندانی در گاراژ پارکینگ شدم ۱۲۹

چگونه جینی به همسرش کمک کرد تا حاشا کردن را کنار

بگذارد ۱۳۱

چرا زنان به اشتباه کردن اهمیت نمی‌دهند ۱۳۳

به من اطمینان نداری؟ ۱۳۴

چرا مردان از این‌که زنان آشفته یا احساساتی شوند متنفرند؟ ... ۱۳۹

اولین دلیل تنفر مردان از مشاهده یک زن احساساتی یا عصبی. ۱۴۲

دومین دلیل برای تنفر مردان از احساساتی یا عصبی شدن

زنان ۱۴۵

سومین دلیل تنفر مردان از زنان احساساتی یا آشفته ۱۴۷

چرا به نظر می‌رسد مردان کمتر از زنان به عشق و روابط اهمیت

می‌دهند؟ ۱۵۳

مغز زنان و مردان چقدر متفاوت است ۱۵۶

چرا مردان بیشتر درگیر فعالیت‌های مغزی هستند؟ ۱۵۷

فصل پنجم: رازهایی در مورد مردان و روابط جنسی ۱۶۳

مردان اغلب وقتی نمی‌توانند عواطف خود را ابراز کنند به صورت رابطه

جنسی این کار را می‌کنند ۱۶۴

مردان هنگامی که پیشروی‌های زناشویی آن‌ها را پس می‌زنند

احساس مطرود شدن می‌کنند ۱۷۱

تحریک شدگی اغفال کننده	۱۷۴
مردتان به شما بیشتر عشق می ورزد اگر شما بیشتر با وی همبستر شوید	۱۷۶
حل معمای عشاق تنبل	۱۷۸
چرا مردان به هنگام رختخواب دوست ندارند حرف بزنند	۱۸۵
چرا مردان از این که زنان حین همبستری صحبت می کنند خشمگین می شوند	۱۸۶
چرا به نظر می رسد مردان اغلب بعد از همبستری بی رمق شده و عقب نشینی می کنند	۱۸۸
فصل ششم: سردکننده های جنسی	
زن هایی که رفتارشان حاکی از عدم علاقه جنسی است	۱۹۴
چرا این رفتار باعث سرد شدن مردها می شود	۱۹۵
زنانی که هیچ گاه در رابطه جنسی پیش قدم نمی شوند	۱۹۷
زن هایی که بدن مردها را نمی شناسند	۱۹۹
زن هایی که تنها مرد را مسئول رساندن آنها به حالت اورگاسم می دانند	۲۰۲
زن هایی که به مانند پلیس های راهنمای روابط جنسی رفتار می کنند	۲۰۴
زن های جسم مانند در روابط جنسی	۲۰۶
پر حرفی در هنگام روابط جنسی، زن هایی که زیاد حرف می زنند	۲۰۹
زنانی که به خود توجه نمی کنند	۲۱۲
زنانی که بدن خود را دوست ندارند و خود را تحقیر می کنند	۲۱۵
زنانی که بیش از حد دلواپس ظاهر خود هستند	۲۱۸
زنانی که بوسه دهنده های بدی هستند	۲۲۲

زنانی که زیادی جدی هستند.....	۲۲۳
زنانی که به طور مفرط نیازمند و وابسته عاطفی هستند.....	۲۲۶
زنان کسل کننده و سطحی.....	۲۲۹
زنانی که فقط به وضع مالی مردها توجه می کنند.....	۲۳۱
زنانی که از نیروی جنسی خود برای اغوای مردها بهره می برند.....	۲۳۴
زنانی که درباره هواخواهان قبلی خود صحبت می کنند.....	۲۳۷
زنانی که از نظر جنسی به طور خودبه خود عمل نمی کنند.....	۲۴۱
زنانی که لباس زیرهای زشت می پوشند.....	۲۴۴

فصل هفتم: اسراری درباره مردها و زن ها با هم..... ۲۴۷

اسراری برای ارتباط با مردها.....	۲۴۷
سه راز برای برقراری ارتباط با مردها.....	۲۴۸
مردها وقتی قانونی برای گفت و شنود دارند به بهترین نحو ارتباط برقرار می کنند.....	۲۴۹
مردها چه واکنشی نشان می دهند.....	۲۵۰
مردهایی که فرآیند فکر را به طور درونی انجام می دهند و تنها نتیجه پایانی را آشکار می کنند.....	۲۵۳
زن ها چه کار اشتباهی انجام می دهند.....	۲۵۴
مردها چگونه واکنش نشان می دهند؟.....	۲۵۵
مردها به آسانی زن ها به عواطف خود دسترسی ندارند.....	۲۵۹
چطور کلی و مایکل یاد گرفتند کمتر مشاجره کنند و بیشتر عشق بورزند.....	۲۶۴
روش گوش دادن به حرف های مردان.....	۲۶۸
هنگامی که مرد سعی در بیان کردن احساسات خود دارد، حرف او را قطع نکنید.....	۲۷۰
هنگامی که او در جستجوی عواطفش است، صبور باشید.....	۲۷۳

حرکت از مغز به سوی قلب	۲۷۵
چگونه عادت‌های نادرست گوش کردن را کنار گذاشتم	۲۷۶
بگذارید همسران بدانند که شما دیدگاه او را می‌فهمید	۲۷۸
به شریک زندگی‌تان نزدیک شده، او را لمس کنید	۲۸۱
اکنون شما می‌دانید که:	۲۸۹
واژه‌نامه‌ای از زبان مردها و به زبان زن‌ها	۲۹۴

فصل هشتم: به همسر خود کمک کنید تا احساسات درونی‌اش را

بیان کند ۲۹۷

آیا شریک زندگی شما خواهان بروز احساساتش هست؟	۲۹۹
از کجا بفهمیم که مرد خواهان بروز احساسات عاطفی خود است	۳۰۰
طبیعتاً شما نیز باید فهرستی از اهداف عاطفی خود تهیه کنید	۳۰۱
چگونه بفهمیم که چه زمانی مردی نمی‌خواهد احساسات درون خود را بروز دهد	۳۰۲
راه‌های دیگر کمک به مرد مورد علاقه‌تان	۳۰۴
چطور متوجه شوید که کمک شما به وی بیش از حد است	۳۰۶

فصل نهم: تبدیل شدن به زنی قدرتمند ۳۰۹

فهرستی از اشتباهات موجود در روابط و جزوهای از قوانین مربوط به روابط تهیه کنید	۳۱۱
فهرستی از اشتباهات مربوط به روابط تهیه کنید	۳۱۱
جزوهای درباره قوانین مربوط به روابط تهیه کنید	۳۱۲
نمونه‌ای از جزوه قوانین مربوط به روابط	۳۱۳
تعدادی رونوشت از جزوه قوانین خود تهیه کرده و مدام آن‌ها را مرور کنید	۳۱۴

از همسر خود بخواهید او نیز فهرستی از اشتباهات و قوانین مربوط به	
خودش تهیه کند.....	۳۱۵
شان خود را حفظ کنید.....	۳۱۷
با تمام این حرف‌ها، آیا ما واقعاً این قدر متفاوت هستیم؟.....	۳۱۸
تولد یک کتاب.....	۳۱۹



مقدمه

آیا تابه حال آرزو کرده‌اید که مردها هم با دفترچه‌های راهنمای کالا به وجود می‌آیندند؟ اگر شما یک دستگاه توستر یا یک منشی تلفنی بخرید همیشه به همراهشان یک دفترچه کوچک زیبا دارند که به شما کمک می‌کند تا کالای تولید شده را بشناسید و از ویژگی‌های آن باخبر شوید. این دفترچه‌ها به شما می‌گویند چگونه از این دستگاه‌ها استفاده کنید تا آسیبی به شما نرسد.

بسیار خوب، درباره مردها چی؟

ما، در زندگی روزمره، مدام با مردها سرو کله می‌زنیم، با نامزدمان، رئیس‌مان، کارمندانمان، پدرهایمان یا پسرهایمان. ما سعی می‌کنیم با آن‌ها تفاهم داشته باشیم، از آن‌ها مراقبت کنیم، با آن‌ها ارتباط برقرار کنیم، آن‌ها را دوست بداریم و کاری کنیم که به ما عشق بورزند. وقتی به این هدف دست می‌یابیم فکر می‌کنیم مردها خارق‌العاده‌اند و ما مطمئن هستیم که نمی‌توانستیم بدون آن‌ها زندگی کنیم؛ اما وقتی این هدف عملی نمی‌شود فکر می‌کنیم مردها رنج آورند. مطمئن هستیم که در زندگی شما لحظه‌هایی بوده که دست‌های خود را به علامت تسلیم بالا برده‌اید. شما می‌توانید به عنوان یک زن در ارتباط با مردها یکی از انتخاب‌های زیر را داشته باشید:

انتخاب اول

می‌توانید از دست مردها، برای این‌که شما را به مرز دیوانگی کشانده‌اند، عصبانی شوید و وقت خود را به شکایت کردن از دست آن‌ها بگذرانید. این برای مدت کوتاهی سرگرم‌کننده است ولی بعد از چند سال جذابیت خود را از دست خواهد داد.

انتخاب دوم

می‌توانید کاملاً مردها را نادیده بگیرید. از آن‌ها روی برگردانید و برای خود یک سرگرمی جدید دست و پا کنید. (این راه حل آسان‌تر و زحمتش هم کم‌تر است، ولی زیاد رضایت‌بخش نیست.)

انتخاب سوم

می‌توانید تصمیم بگیرید تا همه چیز را درباره مردها یاد بگیرید، به طوری‌که بتوانید روابط فوق‌العاده‌ای که شایستگی‌اش را دارید، ایجاد کنید. من پانزده سال گذشته را صرف کار با ده‌ها هزار مرد و زن کرده‌ام تا بیاموزم چه چیزی باعث موفقیت روابط و چه چیزی باعث عقیم ماندن آن‌ها می‌شود.

زمان زیادی طول کشید تا توانستم مردها را بفهمم، این یک سفر طاقت‌فرسا و اغلب دردآور بود و من در طول این مسیر دچار اشتباهات زیادی در روابط خود با مردان شدم.

خوش‌حالم بگویم که نه تنها دوام آوردم، بلکه در این کشاکش به ادراکی تازه از مردان دست یافتم که زندگی مرا تغییر داد. من می‌خواهم آموخته‌های خود را به شما بگویم. امیدوارم کتاب «آنچه زنان باید درباره مردان بدانند»، راهنمای درستی درباره مردها باشد که به دنبالش بوده‌اید. شاید این کتاب، برای شما که همیشه در رویاهایتان روابط دوست‌داشتنی‌تری را می‌پروراندید، کمک مؤثری باشد.