

نویسنده: دکتر باربادی آنجلین
مترجم: مهدی علی مددی

آب گشاده بوی آبای



دی آنجلس، باربارا
نیمه گمشده من تو هستی: راز شادکامی حقیقی را در یابید/ مولف باربارا دی آنجلس

مترجم: علی مددی. قم، الینا، ۱۳۹۰

مشخصات ظاهری: ۵۶۰ ص

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۳۳۹-۷-۷

وضعیت فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیپا

کتاب ظاهر با عنوان لحظه های حقیقی و عناوین مشابه دیگر نیز منتشر شده است.

همسرگزینی، روابط بین اشخاص مترجم. عنوان (نیمه گمشده من) مهدی علی مددی.

۱۳۸۷ ۹۲ د ۶۳۷ BF

۱۳۵۸۳۶۶

۱۵۸

نام کتاب: نیمه گمشده من تو هستی؟

مترجم: مهدی علی مددی

مولف: باربارا دی آنجلس

ناشر: الینا

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۰

چاپخانه: امیران

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

قیمت: ۷۹۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۳۳۹-۷-۷

info@chaf-melina.com

www.chaf-melina.com

مرکز بخش: قم، خیابان ارم، پاساژ قدس، طبقه پنجم، پلاک ۱۶۹

تلفن: ۷۷۴۷۳۹۶ - تلفکس: ۷۸۳۱۰۴۱

انتشارات چاف - ملینا

فهرست مطالب:

بخش اول: یافتن گزینه‌های عشقی	۲۱
فصل اول: تنها عشق کافی نیست!!!	۲۳
چطور شد که در روابطم کورکورانه عمل کردم؟	۲۵
چرا برخی از روابط پایان خوبی ندارند؟	۲۸
چرا ما عاشق میشویم؟	۲۹
ضرب هوشی عشق تان را ارزیابی کنید	۳۱
آزمون ضرب هوشی ما در مورد عشق	۳۳
چگونگی کشف افسانه‌های عشقی	۳۶
پنج افسانه وحشتناک عشقی	۳۷
افسانه وحشتناک عشقی ۱	۳۸
حقیقت افسانه عشقی (۱) این است که:	۴۴
افسانه وحشتناک عشقی ۲	۴۵
عشق در نگاه اول چیست؟	۴۹
حقیقت افسانه عشقی ۲ این است که:	۵۰
چه چیزی باعث شد تا بهترین ارتباط زندگی‌ام را از دست بدهم؟	۵۱
افسانه وحشتناک عشقی ۳	۵۴
عواقب و نتایج باور داشتن به افسانه عشقی ۳:	۵۵
واقعیتی که در مقابل افسانه عشقی وجود دارد این است که:	۵۹



- افسانه‌ی عشقی ۴: ۶۰
- حقیقت افسانه‌ی عشقی ۴ ۶۴
- افسانه‌ی عشقی ۵ ۶۴
- فرار از زندان بهشت جنسی ۶۹
- فصل دوم: چرا و چگونه عاشق می‌شویم؟ ۷۳
- چگونه عاشق می‌شویم؟ ۷۳
- انتخاب‌های تان را در جدولی ثبت کنید ۷۵
- توصیف طنزآمیز همسر مطلوب شما ۸۰
- درک برنامه ریزی احساسی تان ۸۵
- کشف تصمیمات تان درباره‌ی عشق ۸۸
- تمرین: نمایش برنامه ریزی احساسی تان ۸۸
- چرا عاشق می‌شویم؟ ۹۴
- سندرم «بازگشت به خانه» ۹۴
- چگونه «آن» در روابطش به خانه باز می‌گشت؟ ۹۶
- چرا میشل زن‌هایی را انتخاب می‌کرد که معجونی از مشکلات مختلف ۹۶
- روحی بودند؟ ۹۸
- کامل کردن کار ناتمام روحی تان از دوران کودکی ۹۹
- آیا شما عاشق پدر یا مادر تان می‌شوید؟ ۱۰۱
- آیا پدر و مادر تان را تنبیه می‌کنید؟ ۱۰۳
- آیا سعی می‌کنید پدر یا مادر تان را نجات بدهید؟ ۱۰۴
- ترس از صمیمیت ۱۰۸



- ما نه از صمیمیت بلکه از عواقب آن می ترسیم ۱۰۸
- اعتماد به نفس پایین ۱۱۰
- آیا شما از این که دوست تان بدارند، احساس گناه می کنید؟ ۱۱۲
- استفاده از گذشته، به منظور ایجاد آینده ای سرشار از عشق ۱۱۴
- فصل سوم: عاشق شدن به دلایل نادرست ۱۱۷
- هفت دلیل نادرست برای ازدواج: ۱۱۸
- ضربه ی روحی به دنبال تجدید دیدار دوستان دبیرستانی رزان ۱۲۱
- فشار از ناحیه خانواده و دوستان ۱۲۲
- تنهایی و استیصال ۱۲۴
- چگونه «تنهایی» نزدیک بود روندا را به کشتن بدهد ۱۲۶
- آیا زندگی عشقی تان را «احساس گناه» اداره می کند؟ ۱۳۶
- در دام احساس گناه ۱۳۸
- آیا از لحاظ احساسی و روحی تهی هستید؟ ۱۴۳
- درک و التیام خلاء روحی تان ۱۴۶
- عاشق شدن به دلایل درست ۱۴۸
- فصل چهارم: شش اشتباه بزرگ که در ابتدای روابط مرتکب می شویم ۱۵۱
- اشتباه ۱: سوالات کافی نمی پرسیم ۱۵۳
- چرا پیش از عاشق شدن سوالات کافی نمی پرسیم؟ ۱۵۴
- «ندانستن» خوشبختی نمی آورد ۱۵۷



- برخی از نشانه‌های هشدار دهنده به چه معنا هستند؟ ۱۶۴
- تماشای فیلم زندگی عشقی تان ۱۶۷
- فیلم‌های جون ۱۶۹
- با نشانه‌های هشدار دهنده‌ای که مشاهده می‌کنیم چه کار کنیم؟ ۱۷۲
- اشتباه (۲): سازش‌های عجولانه و زود هنگام ۱۷۳
- عقب نشینی از مواضع ارزشی و باورهایتان ۱۷۳
- چگونه جودی ارزش‌ها و باورهایش را زیر پا گذاشت ۱۷۵
- زیر پا گذاشتن علایق و فعالیت‌هایتان ۱۷۶
- کناره‌گیری از دوستان و خانواده‌تان ۱۷۸
- اشتباه (۴): تسلیم کوری شهوانی می‌شویم ۱۷۹
- اشتباه (۵): تسلیم زرق و برق‌های مادی می‌شویم ۱۸۳
- چگونه گول مادیات را می‌خوریم ۱۸۵
- خطرهای گول مادیات را خوردن ۱۸۷
- اشتباه (۶): تعهد را بر «تفاهم» مقدم داریم ۱۸۹
- داستان باربارا ۱۹۲

بخش دوم: دوری از فرد نامناسب ۱۹۷

فصل پنجم: ده نوع رابطه که سرانجامی نخواهد داشت ۱۹۹

ده نوع رابطه که سرانجامی نخواهد داشت ۲۰۰

چگونه بدانید که همسرتان به شما عشق می‌ورزد یا خیر؟ ۲۰۱

چرا بیش از آنچه به شما عشق می‌ورزند، عشق می‌ورزید؟ ۲۰۴

آیا شما عاشق نازنینی هستید؟ ۲۱۱



- چرا عاشق پتانسیل های نامزد یا همسر خود می شوید؟ ۲۱۲
- چرا ممکن است به مأموریت نجات روحی بروید؟ ۲۱۷
- آیا جایگاه نامزد یا همسر خود را بیش از آنچه باید، بالا برده اید؟ ۲۲۰
- چرا ممکن است عاشق الگوها بشوید؟ ۲۲۱
- طلسم شعبده باز ۲۲۳
- چگونه طلسم شکست ۲۲۴
- شما مستعد چنین رابطه ای هستید وقتی که: ۲۲۷
- چگونه «رویای فرانسوی» من تو خالی از آب درآمد ۲۲۸
- داستان ماروین: از خوشی به بدنامی ۲۳۷
- رابطه ی نوع (۱۰): رابطه ای که در آن نامزد و یا همسر شما در دسترس تان نیست ۲۳۹
- از کسانی که متأهل و یا در روابط دیگری هستند، بر حذر باشید! ۲۴۰
- فصل ششم: نقطه ضعف های مهلک ۲۴۳
- ضعف مهلک (۱): اعتیاد ۲۴۵
- چگونه اعتیاد، به روابط شما صدمه می زند! ۲۴۶
- عشق ورزیدن به کسی که عاشق الكل است ۲۴۷
- راه حل چیست؟ ۲۵۱
- عشق ورزیدن به کسی که مواد مخدر مصرف می کند ۲۵۲
- چگونه گراس شوهر کارا را از بزرگ شدن بازداشت ۲۵۴
- ناتوانی برای عشق ۲۵۶
- عشق ورزیدن به کسی که معتاد به دارو است ۲۵۷



- با یک معتاد چه کنیم؟ ۲۵۹
- ضعف مهلک (۲): خشم ۲۶۰
- آیا نامزد یا همسران تندخو و پر خاشاک است؟ ۲۶۲
- چرا شخصی تند خوی را به سمت خود جذب می‌کند؟ ۲۶۶
- ضعف مهلک (۳): ذهنیت قربانی بودن ۲۷۰
- آیا عاشق یک قربانی هستید؟ ۲۷۱
- ضعف مهلک (۴): اعتیاد به کنترل دیگران ۲۷۸
- چگونه ممکن است جذب یک معتاد به کنترل شوید؟ ۲۸۰
- ضعف مهلک (۵): اختلالات جنسی ۲۸۱
- اعتیاد و اشتغال ذهنی مداوم به روابط جنسی ۲۸۲
- چرا فیلم‌های مستهجن صمیمت را از بین می‌برد ۲۸۵
- چگونه از خود محافظت کنید ۲۸۸
- عدم عزت نفس و نجات جنسی ۲۸۹
- خیانت عملی ۲۸۹
- چگونه جودی با فریب دادن خود، ناکامی را به جان خرید ۲۹۱
- مشکل اجرای عمل جنسی ۲۹۳
- اختلال رسیدن به اوج لذت جنسی در زن‌ها: ۲۹۶
- ضعف مهلک ۶ ۲۹۹
- «بلوغ» نامزد یا همسران، شکل نگرفته است ۲۹۹
- آیا نامزد یا همسران از نظر مالی فاقد مسئولیت پذیری است؟ ۳۰۰
- غیر قابل اعتماد بودن به این معناست که: ۳۰۲
- چرا مردم از بزرگ شدن سر باز می‌زنند؟ ۳۰۴



- ضعف مهلك (۷): نامزد يا همسر تان از لحاظ روحى «غير قابل دسترس»
 ۳۰۷ است.
- نامزد يا همسر تان نمى تواند و يا نمى خواهد درباره‌ى احساساتش صحبت
 ۳۰۹ كند.
- نامزد يا همسر تان نمى تواند خود را رها كند و به راحتى اعتماد نمايد.
 ۳۱۰
- ضعف مهلك (۸): نامزد يا همسر تان از رابطه (روابط) گذشته‌ى خود رنج
 ۳۱۱ مى برد است.
- ضعف مهلك (۹)
 ۳۱۵
- تخریب روحى از دوران كودكى (كودك آزرده)
 ۳۱۵
- آزار جنسى و ضربه‌هاى عاطفى ناشى از آن
 ۳۱۷
- مشكلات احتمالى
 ۳۱۸
- آزار و بد رفتارى جسمانى يا كلامى (گفتارى)
 ۳۲۰
- مشكلات احتمالى
 ۳۲۱
- مشكلات احتمالى
 ۳۲۳
- اختلالات تغذيه‌اى
 ۳۲۴
- مشكلات احتمالى
 ۳۲۵
- مشكلات احتمالى
 ۳۲۶
- تعصب مذهبى
 ۳۲۸
- مشكلات احتمالى
 ۳۲۹
- چه چيزى طبيعى است و چه چيزى طبيعى نيست؟
 ۳۲۹



فصل هفتم: بمب ساعتی تفاهم..... ۳۳۳

بمب ساعتی تفاهم (۱)..... ۳۳۷

تفاوت سنی آشکار..... ۳۳۷

اگر از همسران بزرگتر هستید..... ۳۴۱

۱. این امکان وجود دارد که حوصله‌ی او را نداشته باشید..... ۳۴۱

۲- ممکن است بخواهید برای همسران نقش «سرپرست» را بازی

کنید..... ۳۴۳

۳- ممکن است از لحاظ اقتصادی به مراتب موفق تر از همسران

باشید..... ۳۴۴

۴- ممکن است به دلیل این که در رابطه قدرت بیشتری باشماست،

وسوسه شوید و بخواهید که نامزد یا همسران را کنترل کنید..... ۳۴۵

۵- ممکن است بخواهید از علایق، دوستان و کارهایی که می‌کنید،

دست بکشید؛ تا این طور به نظر بیاید که با همسران تفاهم دارید..... ۳۴۵

اگر از نامزد یا همسران جوان تر هستید..... ۳۴۶

بمب ساعتی تفاهم (۲)..... ۳۵۱

تفاوت دینی (مذهبی)..... ۳۵۱

بمب ساعتی تفاهم (۳): تفاوت‌های اجتماعی، قومی، تحصیلی..... ۳۵۷

بمب ساعتی تفاهم (۴)..... ۳۶۸

برخی از مشکلاتی که خویشاوندان سببی زهر آگین می‌توانند تولید

کنند..... ۳۷۴

بمب ساعتی تفاهم (۸): نامزد یا همسر قبلی..... ۳۸۱

- بمب ساعتی تفاهم (۶) ۳۸۸
- ناپسری یا نادختری های زهر آگین ۳۸۸
- بمب ساعتی تفاهم (۷) ۳۹۵
- روابط راه دور ۳۹۵
- بخش ۳: شناسایی فرد مناسب ۴۰۳
- شناسایی فرد مناسب ۴۰۳
- فصل هشتم: شش ویژگی شخصیتی که باید در همسر آینده ی خود دنبال آن باشید ۴۰۵
- شش ویژگی شخصیتی که باید در همسر آینده ی خود به دنبال آن باشید: ۴۰۸
- ویژگی (۱) ۴۰۸
- ویژگی (۲) ۴۱۲
- ویژگی (۳) ۴۱۵
- ویژگی (۴) ۴۲۰
- ویژگی (۵) ۴۲۵
- ویژگی (۶) ۴۲۹
- فصل نهم: بیوشیمی جنسی ۴۳۳
- چه چیزی شما را تحریک می کند و چه چیزی تحریک نمی کند؟ ۴۳۳
- بیوشیمی جنسی چیست؟ ۴۳۵
- چرا فقط نسبت به افراد خاصی جاذبه ی جنسی داریم؟ ۴۳۶



۴۳۹.....جاذبه‌ی فوری و جاذبه‌ی تدریجی

۴۴۳.....چگونه نارضایتی جنسی خود را پنهان می‌کنیم

۴۴۸.....خود را مستعد خیانت و روابط جنسی نامشروع می‌کنید

۴۵۳.....ضرب بیوشیمی جنسی شما

۴۵۶.....دلایل عدم تفاهم جنسی

۴۶۹.....فصل دهم: چه کسی برای تان مناسب است؟

۴۷۰.....مرحله‌ی یک

۴۷۰.....آیا آماده «عشق» هستید؟

۴۷۲.....مرحله‌ی دو

۴۷۹.....مرحله‌ی سه

۴۸۰.....فهرست رابطه‌ی نوپا

۴۸۶.....فرمول تفاهم

۴۹۶.....تفاهم کلی به چه معناست؟

۵۱۱.....فصل یازدهم: تعهد

۵۱۵.....چرا از تعهد دادن می‌ترسیم

۵۱۶.....ترس از تعهد (۱): ترس از آینده

۵۱۷.....ترس از تعهد (۲): ترس از صدمه دیدن

۵۱۸.....ترس از تعهد (۳): ترس از انتخاب فر نامناسب

.....ترس از تعهد (۴): ترس از اینکه سرانجام ازدواج تان شبیه ازدواج پدر و

۵۲۰.....مادر تان شود

.....آیا تان به «عشق» می‌شناسید؟



۵۲۵.....	سطوح مختلف تعهد
۵۲۵.....	تعهد سطح (۱)
۵۲۶.....	قرار داد تعهد سطح (۱)
۵۲۶.....	تعهد سطح (۲)
۵۲۷.....	قرار داد تعهد سطح (۲)
۵۲۸.....	تعهد سطح (۳)
۵۲۹.....	قرار داد تعهد سطح (۳)
۵۳۷.....	تعهد سطح (۴)
۵۳۸.....	قرار داد تعهد سطح (۴)
۵۳۸.....	معنای حقیقی ازدواج
۵۵۱.....	تعهد دوباره
۵۵۵.....	فصل دوازدهم: حدیث عشق

www.ketabo.com