

السلام
الحرم



نویسنده: دکتر بارادوی آنجلیس
مترجم: مهدی علی مددی

آیام پستی؟



سرشناسه: دی آنجلیس ، باربارا - De Angelis , Barbara
عنوان: آیا نیمه گمشده من تو هستی؟ راز شادکامی حقیقی را دریابید
تکرار نام پدیدآورنده: باربارا دی آنجلیس؛ مترجم: علی مددی

مشخصات نشر: قم، بزم قلم.

مشخصات ظاهری: ۵۵۶

ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۹۴-۶۹-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیا.

موضوع: همسر گرینی - ایالات متحده

نوع: روابط بین اشخاص

موضوع: مددی - علی - مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۶، ۹HQ ۸۰۱/۵

رده بندی یوبی: ۹۷۳/۷۷۰۶۴۶

شماره مدتی: ۴۱۲۹۵۹۶

انتشارات بزم قلم

آیا نیمه گمشده من تو هستی؟

نویسنده: باربارا دی آنجلیس

مترجم: علی مددی

ناشر: بزم قلم

تیراژ: ۳۰۰ جلد

قیمت: ۳۸۵۰۰ تومان

نوبت / سال چاپ: اول / ۱۳۹۶

تعداد صفحات / قطع: ۵۵۶ صفحه / رقعی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۹۴-۶۹-۷

قم - انتشارات بزم قلم

شماره تماس: ۰۹۱۹۵۴۱۰۹۷۳ - ۰۹۱۲۸۵۱۸۴۱۵

ایمیل: Bazmeghaleam@yahoo.com

« حق چاپ برای ناشر و مؤلف محفوظ است »



فهرست مطالب:

- بخش اول: یافتن گزینه‌های عشقی ۲۱
- مصل اول: تنها عشق کافی نیست!!! ۲۳
- چطور بد که در روابطم کورکورانه عمل کردم؟ ۲۵
- چرا برخی از روابط پایان خوبی ندارند؟ ۲۸
- چرا ما عاشق می‌شویم؟ ۲۹
- ضریب هوشی عشق‌بازان را ارزیابی کنید ۳۱
- آزمون ضریب هوشی ما آورد 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 ۵۰
- افسانه وحشتناک عشقی ۳ ۵۴
- عواقب و نتایج باور داشتن به افسانه عشقی ۳: ۵۴
- واقعیتی که در مقابل افسانه عشقی وجود دارد این است که: ۵۸



- افسانه‌ی عشقی ۴: ۵۹
- حقیقت افسانه‌ی عشقی ۴ ۶۳
- افسانه‌ی عشقی ۵ ۶۴
- فرار از زندان بهشت جنسی ۶۸
- فصل دوم: چرا و چگونه عاشق می‌شویم؟ ۷۳
- چگونه عاشق می‌شویم؟ ۷۳
- انتخاب‌هایتان را در بدوئی ثبت کنید ۷۵
- توصیف طنزآمیز هفت مورد مطالب شما ۸۰
- درک برنامه ریزی احساسی تان ۸۵
- کشف تصمیمات تان درباره‌ی عشق ۸۷
- 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 تلف روحی بودند؟ ۹۷
- کامل کردن کار ناتمام روحی تان از دوران کودکی ۹۹
- آیا شما عاشق پدر یا مادرتان می‌شوید؟ ۱۰۰
- آیا پدر و مادرتان را تنبیه می‌کنید؟ ۱۰۲
- آیا سعی می‌کنید پدر یا مادرتان را نجات بدهید؟ ۱۰۳
- ترس از صمیمیت ۱۰۷



- ۱۰۸ ما نه از صمیمیت بلکه از عواقب آن می ترسیم
- ۱۱۰ اعتماد به نفس پایین
- ۱۱۱ آیا شما از این که دوست تان بدارند، احساس گناه می کنید؟
- ۱۱۳ استفاده از گذشته، به منظور ایجاد آینده‌ای سرشار از عشق
-
- ۱۱۷ فصل سوم: عاشق شدن به دلایل نادرست
-
- ۱۱۸ هف. دلایل نادرست برای ازدواج:
- ۱۲۱ ضربه‌ی روحی به دنبال تجدید دیدار دوستان دبیرستانی رزان
- ۱۲۲ فشار از ناحیه خانواده و دوستان
- ۱۲۴ تنهایی و استیصال
- ۱۲۶ چگونه «تنهایی» نزدیک بود، ندا را با کشتن بدهد
- ۱۳۵ آیا زندگی عشقی تان را «احساس گناه» ادا می کند؟
- ۱۳۸ در دام احساس گناه
- ۱۴۲ آیا از لحاظ احساسی و روحی تهی هستید؟
- ۱۴۵ درک و التیام خلاء روحی تان
- ۱۴۸ عاشق شدن به دلایل درست
-
- فصل چهارم: شش اشتباه بزرگ که در ابتدای ارتباط مرتکب می شویم
-
- ۱۵۱ اشتباه ۱: سؤالات کافی نمی پرسیم
- ۱۵۴ چرا پیش از عاشق شدن سؤالات کافی نمی پرسیم؟
- ۱۵۷ «ندانستن» خوشبختی نمی آورد
- ۱۶۴ برخی از نشانه‌های هشدار دهنده به چه معنا هستند؟



- تماشای فیلم زندگی عشقی تان ۱۶۷
- فیلم‌های جون ۱۶۹
- با نشانه‌های هشدار دهنده‌ای که مشاهده می‌کنیم چه کار کنیم؟ ۱۷۱
- اشتباه (۳): سازش‌های عجولانه و زود هنگام ۱۷۲
- عقب‌نشینی از مواضع ارزشی و باورهایتان ۱۷۳
- چگونه جود ارزشی و باورهايش را زیر پا گذاشت ۱۷۴
- زیر پا گذاشتن دقیق و فعالیت‌هایتان ۱۷۶
- کناره‌گیری از دینار و خانواده‌تان ۱۷۷
- اشتباه (۴): تسلیم نوری، سهواً می‌شویم ۱۷۹
- اشتباه (۵): تسلیم زرق و برق‌های مادی می‌شویم ۱۸۲
- چگونه گول مادیات را می‌خوریم ۱۸۴
- خطرهای گول مادیات را خوردن ۱۸۶
- 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 ۱۹۹
- چگونه بدانید که همسر تان به شما عشق می‌ورزد یا خیر؟ ۲۰۱
- چرا بیش از آنچه به شما عشق می‌ورزند، عشق می‌ورزید؟ ۲۰۴
- آیا شما عاشق پتانسیل نامزد یا همسر خود هستید؟ ۲۱۱
- چرا عاشق پتانسیل‌های نامزد یا همسر خود می‌شوید؟ ۲۱۲



- چرا ممکن است به مأموریت نجات روحی بروید؟ ۲۱۷
- آیا جایگاه نامزد یا همسر خود را بیش از آنچه باید، بالا برده‌اید؟ ۲۱۹
- چرا ممکن است عاشق الگوها بشوید؟ ۲۲۰
- ناممکن شنبه باز ۲۲۳
- چگونه به طلسم شکست ۲۲۴
- نما مستعد چنین رابطه‌ای هستید وقتی که: ۲۲۶
- چگونه رویای «رانسوی» من تو خالی از آب درآمد ۲۲۸
- داستان ماروین: از خوشی به بدنامی ۲۳۷
- رابطه‌ی نوع (۱۰) رابطه‌ای که در آن نامزد و یا همسر شما در دسترس تان نیست ۲۳۸
- از کسانی که متأهل و یا در رابطه دیگری هستند، بر حذر باشید! ۲۳۹
- فصل ششم: نقطه ضعف‌های مهم ۲۴۳
- ضعف مهلک (۱): اعتیاد ۲۴۵
- چگونه اعتیاد، به روابط شما صدمه می‌زند! ۲۴۶
- عشق ورزیدن به کسی که عاشق الکل است ۲۴۷
- راه حل چیست؟ ۲۵۱
- عشق ورزیدن به کسی که مواد مخدر مصرف می‌کند ۲۵۲
- چگونه گراس شوهر کارا را از بزرگ شدن بازداشت ۲۵۳
- ناتوانی برای عشق ۲۵۴
- عشق ورزیدن به کسی که معتاد به دارو است ۲۵۷
- با یک معتاد چه کنیم؟ ۲۵۹



- ضعف مهلك (۲): خشم ۲۶۰
- آیا نامزد یا همسر تان تندخو و پر خاشگر است؟ ۲۶۱
- چرا شخصی تند خوی را به سمت خود جذب می کنید؟ ۲۶۶
- ضعف مهلك (۳): ذهنیت قربانی بودن ۲۷۰
- آیا عاشق یک قربانی هستید؟ ۲۷۱
- ضعف مهلك (۴): اعتماد به کنترل دیگران ۲۷۷
- چگونه ممکن است جذب یک معتاد به کنترل شوید؟ ۲۸۰
- ضعف مهلك (۵): اختلالات جنسی ۲۸۱
- اعتیاد و اشتغال ذهنی مداوم به روابط جنسی ۲۸۲
- چرا فیلم های مستهجن صدمت را از بین می برد ۲۸۴
- چگونه از خود محافظت کنید ۲۸۷
- عدم عزت نفس و نجات جنسی ۲۸۸
- خیانت عملی ۲۸۹
- چگونه جودی با فریب دادن خود، ناکامی را به جا می آید ۲۹۰
- مشکل اجرای عمل جنسی ۲۹۲
- اختلال رسیدن به اوج لذت جنسی در زن ها: ۲۹۶
- ضعف مهلك ۶ ۲۹۸
- «بلوغ» نامزد یا همسر تان، شکل نگرفته است ۳۰۱
- آیا نامزد یا همسر تان از نظر مالی فاقد مسئولیت پذیری است؟ ۳۰۰
- غیر قابل اعتماد بودن به این معناست که: ۳۰۲
- چرا مردم از بزرگ شدن سر باز می زنند؟ ۳۰۳



ضعف مهلك (۷): نامزد یا همسران از لحاظ روحی «غیر قابل دسترس» است. ۳۰۶

نامزد یا همسران نمی تواند و یا نمی خواهد درباره‌ی احساساتش صحبت کند. ۳۰۸

نامزد یا همسران نمی تواند خود را رها کند و به راحتی اعتماد نماید. ۳۰۹

ضعف مهلك (۸): نامزد یا همسران از رابطه (روابط) گذشته‌ی خود رنج می برد است. ۳۱۰

ضعف مهلك (۹) ۳۱۴

تخریب روحی اندران که کی (کودک آزرده) ۳۱۴

آزار جنسی و ضربه‌ی عادی ناشی از آن ۳۱۶

مشکلات احتمالی ۳۱۷

آزار و بد رفتاری جسمانی یا جنسی ۳۱۹

مشکلات احتمالی ۳۲۰

مشکلات احتمالی ۳۲۲

اختلالات تغذیه‌ای ۳۲۳

مشکلات احتمالی ۳۲۴

مشکلات احتمالی ۳۲۵

تعصب مذهبی ۳۲۷

مشکلات احتمالی ۳۱۷

چه چیزی طبیعی است و چه چیزی طبیعی نیست؟ ۳۲۸



فصل هفتم: بمب ساعتی تفاهم ۳۳۱

بمب ساعتی تفاهم (۱) ۳۳۵

تفاوت سنی، آشکار ۳۳۵

تر از همسران بزرگتر هستید ۳۳۹

۱- این امکان وجود دارد که حوصله‌ی او را نداشته باشید. ۳۳۹

۲- ممکن است بنده‌ی شما را برای همسران نقش «سرپرست» را بازی کنید.

۳۴۱

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

۳۴۲

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

وسوسه شوید و بخواهید که نامزد شما را کنترل کنید. ۳۴۳

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

بکشید؛ تا این طور به نظر بیاید که با همسران تفاهم دارید. ۳۴۳

اگر از نامزد یا همسران جوان تر هستید ۳۴۴

بمب ساعتی تفاهم (۲) ۳۴۸

تفاوت دینی (مذهبی) ۳۵۱

بمب ساعتی تفاهم (۳): تفاوت‌های اجتماعی، قومی، تحصیلی ۳۵۵

بمب ساعتی تفاهم (۴) ۳۶۶

برخی از مشکلاتی که خویشان وندان سببی زهر آگین می‌توانند تولید

کنند ۳۷۱

بمب ساعتی تفاهم (۵): نامزد یا همسر قبلی زهر آگین ۳۷۸



بمب ساعتی تفاهم (۶) ۳۸۶

ناپسری یا نادختری های زهر آگین ۳۸۶

بمب ساعتی تفاهم (۷) ۳۹۳

روابط راه دور ۳۹۳

بخش ۳: شناسایی فرد مناسب ۴۰۱

شناسایی فرد مناسب ۴۰۱

فصل هشت: شش ویژگی شخصیتی که باید در همسر آینده‌ی

خود دنبال آن باشد ۴۰۳

شش ویژگی شخصیتی که باید در همسر آینده‌ی خود به دنبال آن

باشید: ۴۰۶

ویژگی (۱) ۴۰۶

ویژگی (۲) ۴۱۰

ویژگی (۳) ۴۱۳

ویژگی (۴) ۴۱۸

ویژگی (۵) ۴۲۳

ویژگی (۶) ۴۲۷

فصل نهم: بیوشیمی جنسی ۴۳۱

چه چیزی شما را تحریک می‌کند و چه چیزی تحریک نمی‌کند؟ ۴۳۱

بیوشیمی جنسی چیست؟ ۴۳۳

چرا فقط نسبت به افراد خاصی جاذبه‌ی جنسی داریم؟ ۴۳۴

جاذبه‌ی فوری و جاذبه‌ی تدریجی ۴۳۷

چگونه نارضایتی جنسی خود را پنهان می‌کنیم ۴۴۱

خود را مستعد خیانت و روابط جنسی نامشروع می‌کنید ۴۴۶

ضرب و پیوسته‌ی جنسی شما ۴۵۱

دلایل عدم تفاهم جنسی ۴۵۴

فصل هفتم: چه کسی برای تان مناسب است؟ ۴۶۷

مرحله‌ی یک ۴۶۸

آیا آماده «عشق» هستید؟ ۴۶۸

مرحله‌ی دو ۴۷۰

مرحله‌ی سه ۴۷۷

فهرست رابطه‌ی نوپا ۴۷۸

فرمول تفاهم ۴۸۳

تفاهم کلی به چه معناست؟ ۴۹۳

فصل یازدهم: تعهد ۵۰۹

چرا از تعهد دادن می‌ترسیم ۵۱۳

ترس از تعهد (۱): ترس از آینده ۵۱۳

ترس از تعهد (۲): ترس از صدمه دیدن ۵۱۵

ترس از تعهد (۳): ترس از انتخاب فر نامناسب ۵۱۶

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

مادر تان شود ۵۱۸

آیا تشنه‌ی «تعهد گرفتن» هستید؟ ۵۲۰



- ۵۲۲..... سطوح مختلف تعهد
- ۵۲۳..... تعهد سطح (۱)
- ۵۲۳..... قرار داد تعهد سطح (۱)
- ۵۲۴..... تعهد سطح (۲)
- ۵۲۴..... قرار داد تعهد سطح (۲)
- ۵۲۵..... تعهد سطح (۳)
- ۵۲۶..... قرار داد تعهد سطح (۳)
- ۵۳۴..... تعهد سطح (۲)
- ۵۳۵..... قرار داد تعهد سطح (۴)
- ۵۳۶..... معنای حقیقی ازدواج
- ۵۴۸..... تعهد دوباره
- ۵۵۱..... فصل دوازدهم: حدیث عشق



سپاسگزارم

من می خواهم ر اشخص نابرده در ذیل قدردانی کنم:

به گروه خارق العاده خودم در مرکز رشد خصوصی در لس آنجلس - آپریل ویتنی، لیندا بوسول، مارشلا کمپل، آیسیا اسدیت و جیل کرساپ: از شما به خاطر تقسیم کردن دیدگاه خودم، به خاطر سخت کوشی تان برای بیان کردن دیدگاه من و برای اعتمادی که به من داشتید تشکر می کنم. همچنین از داشتن هر یک از شما در زندگی خودم احساس خوشبختی می کنم.

به گروه دستیار خود برای برپا کردن سمینارهای کاری مربوطه به عشق و محبت در دو سال گذشته:

ماریا تالامینی، دنیس کوهن، مادلون کوهن، استیو و ویندی ویتلیج، دیوید داویسون، سوزی آگلنیک، جودی مورفی، ویکتوریا پروت، ربکا گریر کی استفانی لیوینگستون، دیو پیرسون، مایک هندرون، پائول بلانگر، فرد بلاچ، کریس مکرای، جان هیوینساید، نشی الیوت، استیوهارگت، و مخصوصا کوین رسچ.

از شما به خاطر دوستی و پشتیبانی همیشگی تان، به خاطر پیوند اهداف التیام دهنده خودتان نسبت به مردم جهان با اهداف خودم و تبدیل کردن آن ها به



واقعیت ماه به ماه تشکر و قدردانی به عمل می آورم. چقدر خوب می شود که با یکدیگر در حال سفر کردن باشیم.

به هاروی کلینگر، ویراستار ادبی: از شما به خاطر ایمان داشتن به من، برای دانش اینکه دقیقا من چه چیزی نیاز دارم، و همیشه آن را برایم آماده می کردید، و کتاب آمدن با نام این کتاب، تو بهترین هستی!

به دیوید برشریک و مدیر تجاری: از شما به خاطر حمایت همیشگی تان و اهمیت شما به این موضوع و هدر ندادن وقت در پروژه های ما در نوشتن این کتاب قدردانی و تشکر می کنم. من از شما به خاطر همه کارهایی که برای من انجام داده اید و بیشتر به خاطر دوستی شما سپاسگزار هستم.

به مارک فیشر، مدیر تجاری: از شما به خاطر نظارتی که با نگاهی دوستانه نسبت به من و کارم داشته اید و همچنین از بودن شما مانند خانواده ای واقعی برای من تشکر می کنم.

به همه در دلاکورت پرس: مخصوصا از رول بارون به دلیل اعتماد بی نهایتی که به من با این کتاب داشتند تشکر می کنم؛ و از راجر بیل هم، به دلیل اینکه همیشه برای من کار کرده تشکر می کنم و از جیل لامار، و از شما به خاطر ویرایش نفوذپذیری که روی کتاب انجام دادید تشکر می کنم.

به روس کرو: از شما به خاطر اینکه همیشه از من و خانه ام مراقبت کردید تا من توانستم این کتاب را بنویسم تشکر می کنم. از داشتن شما در زندگی احساس سعادت مندی می کنم.

به هزاران مرد و زنی که دردها و رنج ها و نتایج شان را با من از طریق رادیو، نامه ها و سمینارها به اشتراک گذاشتند: از شما تشکر می کنم به خاطر نشان دادن نیاز من به نوشتن این کتاب و برای نشان دادن جرات از خودتان تا قلب شما التیام یابد.



بیشتر از همه، به همنشین واقعی قلبم، جفری جیمز: از تو تشکر می‌کنم. مهربانی‌ات، صبوری‌ات و وفاداری‌ات. من نمی‌توانستم بدون تو این کتاب را بنویسم، زیرا تجربه یک رابطه سالمی را که بتوانم درباره آن صحبت کنم نداشتم. از تو به خاطر معلم، راهنما و تکیه گاه من بودی تشکر می‌کنم. از تو به خاطر اینکه مرا دوست می‌داری تشکر می‌کنم نه فقط زمانی که من زیبا هستم بلکه زمانی که من ساعت‌ها پشت میز کامپیوتر می‌نشستم. از تو به خاطر اینکه در آرام کردن دختر کریمک و راحت زده درونم با ترک نکردن من کمک کردی تشکر و سپاسگزاری می‌کنم. همیشه دوستت دارم.