

آیا تو آن «نیمه‌ی گمشده‌ام» هستی؟

مؤلف: «باربارا دی آنجلیس»

مترجم: «آزاده سخایی منش»

Di Angelis Barbara

دی آنجلیس، باربارا

آیا تو آن نیمه‌ی گمشده‌ام هستی؟ / نویسنده: باربارا دی آنجلیس؛ ترجمه: آزاده سخایی - منش - قم: آبدنگ، اول ۱۳۹۴.

۵۱۲ ص.

ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۶۳-۱۵-۳

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

Are you the one for me?

عنوان اصلی:

۱. همسرگزینی. ۲. ایالات متحده. ۳. روابط بین اشخاص. الف. سخایی-منش، آزاده.

۱۱. - مترجم، ب. عنوان.

۴۶۴ / ۷۷

HQ ۸۰۱ / د ۱۹

۱۳۹۰

آیا تو آن نیمه‌ی گمشده‌ام هستی؟

مؤلف: باربارا دی آنجلیس

مترجم: آزاده سخایی-منش

ویراستار: الهام رضایی

ناشر: آبدنگ

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۴

چاپ: آسمان

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۱۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۶۳-۱۵-۳

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

مراکز پخش: خیابان معلم، کوچه ۱۰، کوچه ۴، انتهای کوچه ساختمان ۳ طبقه،

پلاک ۲، طبقه زیرزمین

۰۹۱۲۳۵۱۲۵۵۰ - ۰۲۵۳۷۸۳۷۵۵۸

armaghanegilar@gmail.com

فهرست مطالب

۱۵	«مقدمه»
۱۸	«بخش اول» بحث و ترک انتخاب های عشق و احساس
۲۱	((فصل اول: عشق کافی نیست))
۲۳	چه عاملی باعث شد تا رابطه عاطفی کورکورانه عمل کنم؟
۲۵	به نظر شما چرا بعضی از رابطه ها فرجام خوشایندی ندارند؟
۲۸	ضرب هوشی خودتان را ارزیابی کنید
۲۹	هشدار
۳۰	آزمون ضرب هوشی شما در مساله عشق
۳۲	بررسی چگونگی کشف افسانه های عشقی
۳۳	پنج افسانه ی وحشتناک در خصوص عشق
۳۴	افسانه ی وحشتناک عشقی (۱) عشق راستین بر هر چیزی می شود
۴۰	حقیقت افسانه ی عشقی (۱) این است که:
۴۰	افسانه ی عشقی وحشتناک (۲):
۴۱	عشق در نگاه اول:
۴۴	منظور از عشق در نگاه اول چیست؟
۴۵	حقیقت افسانه ی عشقی (۲) این است که:
۴۶	چه چیزی موجب شد تا بهترین پیشنهاد ازدواجم را از دست بدهم؟
۴۹	افسانه ی عشقی وحشتناک (۳)
۴۹	عواقب و نتایج نامطلوب حاصل از باور به افسانه ی عشقی وحشتناک (۳):
۵۳	حقیقت افسانه ی عشقی وحشتناک (۳) این است که:
۵۴	افسانه ی عشقی وحشتناک (۴):
۵۵	بررسی نتایج و عواقب باور افسانه ی عشقی (۴)
۵۸	حقیقت افسانه ی عشقی (۴) بر این است که:
۵۸	افسانه ی عشقی وحشتناک (۵): جذابیت جنسی همان عشق است
۵۹	بررسی فرمول تداخل شهوت در عشق:
۶۳	فرار از زندان بهشت جنسی:
۶۴	واقعیتی در خصوص عشق

- شما مستحق چه عشقی هستید؟..... ۶۵
- ((فصل دوم: چرا و چگونه ما افرادی را برای عاشق شدن انتخاب می کنیم؟))..... ۶۹
- چگونه عاشق می شویم؟..... ۶۹
- لیست خصوصیات مطلوب و ایده آل:..... ۷۰
- بررسی انتخابهای درست و قابل قبول:..... ۷۱
- نمونه جدول انتخابهای «میشل»..... ۷۵
- بررسی احساسات طنز آمیز شما در انتخاب همسر ایده آل:..... ۷۶
- شما همان چیزی را بدست می آورید که خواستار آن هستید:..... ۷۷
- چگونه می درک و فهم برنامه ریزی احساسی:..... ۸۱
- نحوه کشف حسرم ای مناسب در خصوص عشق و احساسات:..... ۸۴
- چرا همه ما عاشق می شویم:..... ۹۰
- تکمیل کار ناتمام:..... ۹۶
- آیا شما می توانید عاشق پدر یا مادرتان شوید؟..... ۹۷
- آیا رفتار و عملکرد پدر یا مادران، زنش و تنبیه می کنید؟..... ۹۹
- آیا در حال تلاش برای نجات دادن پدر یا مادران هستید:..... ۱۰۱
- مورد (۱): چگونه تمامی تلاش کرد تا مادرش را زنده نگذارد؟..... ۱۰۱
- مورد (۲): چگونه «جرمی» توانست با مادرش ازدواج کند؟..... ۱۰۳
- ترس از صمیمیت و نزدیک شدن به دیگران:..... ۱۰۵
- اعتماد به نفس ضعیف:..... ۱۰۸
- مورد اول:..... ۱۰۹
- آیا شما از محبوب شدن احساس گناه می کنید؟..... ۱۱۰
- مورد دوم:..... ۱۱۰
- بکارگیری گذشته به خاطر ایجاد آینده ای مملو از عشق و احساس:..... ۱۱۲
- ((فصل سوم: عاشق و علاقه مند شدن به دلایل نادرست و اشتباه))..... ۱۱۷
- بررسی دلیل نادرست (۱): فشار (سن، خانواده، دوستان و ...)..... ۱۱۸
- ضریبی روحی - احساسی بدنبال تجدید دیدار دوستان دبیرستانی رزان:..... ۱۲۰
- چگونه «لنی» تحت فشار خانواده و دوستانش مجبور به ازدواج شد:..... ۱۲۲
- بررسی دلیل نادرست (۲): «تنهایی و استیصال»..... ۱۲۳
- بررسی دلیل نادرست (۳): گرسنگی جنسی:..... ۱۲۵
- بررسی دلیل نادرست (۴): عدم توجه به زندگی خود:..... ۱۲۶
- بررسی دلیل نادرست (۵): اجتناب از بزرگ شدن:..... ۱۲۷
- بررسی دلیل نادرست (۶): احساس گناه (عذاب وجدان):..... ۱۳۰

- ۱۳۱ آیا زندگی و تحولات عشقی و عاطفی تان را «احساس گناه» هدایت می کند؟
- ۱۳۲ بررسی دلیل نادرست (۷): پر کردن خلأهای احساسی و روحی خود.
- ۱۳۵ آیا از نظر روحی - احساسی تهی هستید؟
- ۱۳۵ اگر جملات زیر در مورد شما صادق است به خودتان امتیازهای تعیین شده را بدهید:
- ۱۳۶ اکنون امتیازات خود را جمع کنید:
- ۱۳۸ درک و بهیوشه خلأهای روحی - احساسی:
- ۱۳۸ برخی از مواردی که می توانید انجام دهید:
- ۱۳۹ عاشق شدن به - لایل درست و مناسب:
- ۱۴۳ ((فصل چهارم: بررسی شش اشتباه بزرگی که در ابتدای برقراری روابط مرتکب می شویم))
- ۱۴۵ بررسی اشتباه (۱): سوالات کلی نمی پرسیم.
- ۱۴۶ چرا قبل از عاشق شدن و شروع یک رابطه احساسی سوالات کافی نمی پرسیم؟
- ۱۴۹ «ندانستن» هرگز خوشبختی به شما نمی آید:
- ۱۴۹ بررسی اشتباه (۲): بسیاری از علائم هشداردهنده دربرگیرنده کلمات بالقوه می باشند را نادیده می گیریم.
- ۱۵۱ مارگاریت، چه کاری کرد که به او سیاحت بدو؟
- ۱۵۲ نقد و بررسی فیلم «مارگاریت»
- ۱۵۵ بررسی برخی از معانی علائم هشدار دهنده:
- ۱۵۶ تماشای فیلم زندگی عشقی / احساسی خودتان:
- ۱۵۷ نحوه یادگیری تماشای فیلم عشقی - احساسی تان:
- ۱۵۸ نقد و بررسی فیلم های عشقی - احساسی جونز:
- ۱۶۲ با علائم هشدار دهنده که برخورد می کنیم، باید چه کنیم؟
- ۱۶۳ بررسی اشتباه (۳): مرتکب ساز مخالفتهای ناپخته و زود هنگام در روابط می شویم.
- ۱۶۴ عقب نشینی از مواضع اعتقادی و باورها:
- ۱۶۴ به یک یا چند روش زیر از ارزشها و باورهایتان چشم پوشی کنید که عبارتند از:
- ۱۶۵ چگونه «جود» ارزشها و باورهایش را زیر پا گذاشت.
- ۱۶۶ علت زیر پا گذاشتن علاقه ها و فعالیتها در حفظ یک رابطه:
- ۱۶۷ چگونه «استیو» علاقه ها و خواسته های درونی اش را زیر پا گذاشت؟
- ۱۶۸ چرا در برقراری ارتباط، مرتکب مخالفت های ناپخته و زود هنگام می شویم؟
- ۱۶۹ بررسی اشتباه (۴): تسلیم «کوری شهوت» می شویم:
- ۱۷۱ چگونه می توان کوری جنسی (کوری شهوت) را درمان کرد؟
- ۱۷۲ در چه زمانی می توانید از نظر جنسی با همسرتان صمیمی شوید؟
- ۱۷۳ بررسی اشتباه (۵): گول مادیات را می خوریم.
- ۱۷۵ چه عاملی باعث می شود که گول مادیات را بخوریم.

- عواقب خطرناک فریب مادیات را خوردن عبارتند از: ۱۷۷
- بررسی اشتباه (۶): به تعهد، بیشتر از تفاهم اولویت می دهیم: ۱۷۸
- داستان باربارا! ۱۸۱
- «بخش دوم» اجتناب و دوری از افراد نامناسب ۱۸۵
- ((فصل پنجم: بررسی ده نوع رابطه که آخر و عاقبت ندارند)) ۱۸۹
- ده نوع رابطه که آخر و عاقبت نخواهند داشت، عبارتند از: ۱۸۹
- رابطه نوع (۱): ۱۹۰
- نونه یی توان فهمید همسرمان به ما عشق و محبت می ورزد؟ ۱۹۱
- چرا بیشتر از آنچه که به شما عشق و احساس ورزیده می شود، عشق و احساس می ورزید؟ ۱۹۴
- راه حل: ۱۹۵
- رابطه نوع (۲): ۱۹۵
- چگونه «هایکل» ترکت بر کتس گری، خود غلبه کند و عشق راستین را دریابد؟ ۱۹۸
- راه حل اول: ۱۹۹
- رابطه ی نوع (۳): ۱۹۹
- آیا شما در برقراری روابط، عاشق انرژی های بالقوه همسران می باشید؟ ۲۰۰
- چرا عاشق انرژی های بالقوه همسران، می باشید؟ ۲۰۱
- اگر خواهان انرژی های بالقوه کسی هستید، کمان دارد که: ۲۰۲
- راه حل: ۲۰۲
- رابطه ی نوع (۴): ۲۰۳
- آیا در برقراری روابط خود مأمور نجات همسران می باشید؟ ۲۰۴
- راه حل: ۲۰۵
- رابطه ی نوع (۵): ۲۰۶
- آیا جایگاه و مقام همسران را بیش از اندازه بالا برده اید؟ ۲۰۷
- چرا این امکان به وجود می آید که عاشق و شیفته ی الگوها می شویم؟ ۲۰۸
- راه حل: ۲۰۸
- رابطه ی نوع (۶): ۲۰۹
- طلسم شعیده باز: ۲۱۰
- چگونه طلسم شکسته شد؟ ۲۱۱
- راه حل: ۲۱۱
- رابطه ی نوع (۷): ۲۱۱
- راه حل ۲۱۳
- رابطه ی نوع (۸): ۲۱۴

- ۲۱۶ راه حل:
- ۲۱۶ رابطه‌ی نوع (۹):
- ۲۱۸ ماجرای «ماروین»: از خوشحالی به بدنامی:
- ۲۱۹ راه حل:
- ۲۱۹ رابطه‌ی نوع (۱۰):
- ۲۲۱ راه حل:
- ۲۲۵ ((فصل شش - نقطه ضعف ها و عیوب مصیبت آمیز)):
- ۲۲۶ توجه!!!
- ۲۲۷ عیب و نقطه ضعف مصیبت آمیز (۱): اعتیاد
- ۲۲۷ اعتیاد چگونه می تواند به یک رابطه آسیب وارد کند؟
- ۲۲۹ در این نوع روابط مصیبت آور چه دردی از دست شما برمی آید؟
- ۲۳۱ با همسر معتاد چه کنیم؟
- ۲۳۲ نقطه ضعف و عیب مصیبت آمیز (۲): شتم
- ۲۳۳ آیا همسران فردی پرخاشگر و عصبانی است؟
- ۲۳۵ چرا رفتار همسران بیش از حد تندخو و عصبانی می باشد؟
- ۲۳۷ چه چیزی موجب می شود تا فرد تندخو و عصبانی را با خود جذب کنیم؟
- ۲۳۹ نامه‌ای از «کلودیا»:
- ۲۴۲ عیب و نقطه ضعف مصیبت آمیز (۳): روحیه ی قربانی داشتن
- ۲۴۳ آیا در بر قراری یک رابطه، عاشق فردی با روحیه ی قربانی می باشد؟
- ۲۴۹ با همسر قربانی چه کار باید کرد؟
- ۲۴۹ نقطه ضعف و عیب مصیبت آمیز (۴): عادت داشتن به کنترل دیگران
- ۲۵۲ چه عاملی موجب می شود تا با شخص کنترل گر رابطه برقرار کنید؟
- ۲۵۳ نقطه ضعف و عیب مصیبت آمیز (۵): اختلالات جنسی
- ۲۵۴ بررسی اشتغال ذهنی مداوم به روابط جنسی
- ۲۵۷ چرا پرونوگرافی منجر به از بین بردن صمیمیت زن و شوهر می شود؟
- ۲۵۹ چگونه می توان از خود محافظت کرد؟
- ۲۶۰ عدم خودباوری و حیای جنسی
- ۲۶۲ مشکل اجرای عملکرد جنسی
- ۲۶۲ (۱) ناتوانی جنسی:
- ۲۶۴ (۲) نزال زودرس:
- ۲۶۵ (۳) بروز اختلال در رسیدن به اوج لذت جنسی در زن:
- ۲۶۶ (۴) بی میلی جنسی:

- نقطه ضعف و عیب مصیبت آمیز (۶): بالغ به تکامل نرسیده..... ۲۶۷
- (۱) عدم مسئولیت پذیری مالی و اقتصادی..... ۲۶۸
- چگونه بفهمید که همسران از لحاظ اقتصادی بی مسئولیت است؟..... ۲۶۸
- (۲) قابل اعتماد نبودن:..... ۲۷۰
- (۳) بی هدف و بی انگیزه بودن:..... ۲۷۱
- (۱) همسران قادر به ابراز و نشان دادن عشق، احساس و عواطف درونی خود نیستند..... ۲۷۵
- (۲) همسران نمی توانند یا دوست ندارد از احساساتش حرف بزنند:..... ۲۷۶
- آزار، اذیت جنسی و صدمات عاطفی ناشی از آن:..... ۲۸۴
- ✓ اعتیاد جنسی یا ناتوانی جنسی:..... ۲۸۵
- ✓ ترس از برقرار شدن رابطه صمیمی:..... ۲۸۶
- ✓ مشکل اضافه وزن:..... ۲۸۶
- ✓ انحراف و انحراف جنسی:..... ۲۸۷
- آزار و اذیت جنسی با رفتار:..... ۲۸۷
- ✓ تخلیه خشونت و نفرت سرکوب شده:..... ۲۸۸
- ✓ اعتیاد:..... ۲۸۸
- ✓ رفتار کنترل گرانه:..... ۲۸۸
- ✓ عدم توانایی در مواجه شدن با مشکلات و حل آنها:..... ۲۸۸
- ✓ علاقه مندی مفرط به ماجراجویی:..... ۲۸۹
- طررد شدن از سوی والدین:..... ۲۸۹
- ✓ ترس از تعهد و پابندی:..... ۲۹۰
- ✓ تعهد بی موقع و زود هنگام:..... ۲۹۰
- ✓ ناامنی، احساس تعلق (مالکیت)، حسادت و بی اعتمادی:..... ۲۹۰
- ✓ عدم وجود هر گونه تصور ذهنی از برقراری یک ارتباط سالم:..... ۲۹۰
- اختلالات تغذیه ای:..... ۲۹۱
- ✓ خشم و عصبانیت سرکوب شده:..... ۲۹۱
- ✓ اعتماد به نفس و خودباوری اندک:..... ۲۹۱
- ✓ کنترل دیگران (رفتار کنترل گرانه):..... ۲۹۱
- ✓ سوء استفاده های جنسی اما پنهان در دوران کودکی:..... ۲۹۲
- اعتماد یک یا هر دو والدین به الکل، مواد مخدر، دارو و..... ۲۹۲
- ✓ وابستگی بیش از اندازه به دیگران:..... ۲۹۲
- ✓ گرایش و تمایل به معنادار شدن:..... ۲۹۳
- ✓ ناتوانی و ضعف در ابراز احساسات و صحبت کردن در مورد آنها:..... ۲۹۳

- ✓ بی اعتماد بودن نسبت به دیگران: ۲۹۳
- تعصبات مذهبی: ۲۹۴
- ✓ ناتوانی جنسی یا توجه بیش از اندازه به روابط جنسی: ۲۹۴
- ✓ عدم توانایی در ابراز احساسات درونی: ۲۹۴
- ✓ اعتماد به نفس و خودباوری ضعیف: ۲۹۵
- چه عواملی مایع و چه عواملی غیر طبیعی می باشند: ۲۹۵
- نکته‌ی مهم: ۲۹۶
- ((فصل هفتم: مبسب ساعتی تفاهم و سازگاری)) ۲۹۹
- توجه: ۳۰۲
- بررسی مبسب ساعتی تفاهم و سازگاری (۱): ۳۰۲
- اگر از همسران بزرگتر سبب ۳۰۶
- اگر از همسران به مراتب جوان‌تر سبب ۳۱۰
- بررسی مبسب ساعتی تفاهم و سازگاری (۲): «تفاوت دینی و مذهبی» ۳۱۴
- سنن مختلف و ایام تعطیلات ۳۱۵
- فرزندان: ۳۱۷
- در مواجهه شدن با این وضعیت چه می کنید: ۳۱۷
- بررسی مبسب ساعتی تفاهم و سازگاری (۳): تفاوت‌های اجتماعی، نژادی و تحصیلی ۳۲۰
- بررسی مشکلات احتمالی در تفاوت‌های اجتماعی، نژادی و تحصیلی ۳۲۳
- آیا در مدت رابطه و زندگی مشترک خود صاحب خویشتان سبب زهرآگین می باشید؟ ۳۳۰
- بررسی برخی از مسائل و مشکلاتی که خویشتان سبب زهرآگین می شوند در زندگی: ۳۳۳
- بررسی مبسب ساعتی تفاهم و سازگاری (۵): همسر سابق زهرآگین: ۳۳۸
- آیا همسر سابق همسران زهرآگین است یا خیر؟ ۳۴۱
- نکته‌ی مهم: ۳۴۳
- بررسی مبسب ساعتی تفاهم و سازگاری (۷): روابط «راه دور» ۳۴۹
- اجتناب از برقراری رابطه با افراد نامناسب: ۳۵۳
- «بخش سوم» نحوه‌ی شناخت و شناسایی فرد مناسب برای برقراری رابطه و ازدواج ۳۵۵
- ((فصل هشتم: بررسی شش ویژگی شخصیتی که باید در همسر آینده خود یابید)) ۳۵۹
- نکته‌ی مهم: ۳۶۱
- ویژگی (۱): تعهد به رشد و پیشرفت شخصیتی ۳۶۱
- تعهد و پایبندی به رشد و پیشرفت شخصیتی به این معناست که: ۳۶۲
- ویژگی (۲): برون‌گرایی و ابراز احساسات ۳۶۴
- ویژگی (۳): صداقت ۳۶۷

- ۳۶۹ بررسی ویژگی‌های همسر سابق
- ۳۷۱ ویژگی (۴): با تجربه بودن و تعهد پذیری
- ۳۷۱ ✓ همسران می‌توانند به خوبی از خودش مراقبت کنند:
- ۳۷۴ ✓ همسران باید از حس احترام و عزت نفس برخوردار باشند:
- ۳۷۵ توجه:
- ۳۷۵ ویژگی (۵): اعتماد به نفس بالا
- ۳۷۶ ✓ همسران به آن چه که می‌باشد افتخار می‌کنند:
- ۳۷۷ ✓ سران به خودش صلحه وارد نمی‌کند بلکه به خوبی از خودش مراقبت می‌کند:
- ۳۷۸ ✓ همسران هرگز به کسی اجازه نمی‌دهد تا با او بدرفتاری کنند:
- ۳۷۹ سوالی که می‌توانید رباط با اعتماد به نفس از همسران جویا شوید عبارتند از:
- ۳۸۰ ویژگی (۳): شاه من به زندگی
- ۳۸۰ افرادی که دارای دیدگاه منفی هستند:
- ۳۸۰ افرادی که دارای دیدگاه مثبت هستند:
- ۳۸۵ ((فصل نهم: بیوشیمی جنسی: چه نژادهای موجب تحریک یا عدم تحریک شما می‌شوند؟))
- ۳۸۶ منظور از بیوشیمی جنسی چیست؟
- ۳۸۸ چرا تنها نسبت به افراد خاصی جاذبه داریم؟
- ۳۸۹ ✓ ارتعاشات جسمانی
- ۳۹۰ ✓ ارتعاش فکری
- ۳۹۰ ✓ ارتعاش احساسی
- ۳۹۰ ✓ ارتعاش روحی
- ۳۹۱ جاذبه‌ی لحظه‌ای و جاذبه‌ی تدریجی
- ۳۹۳ (۱) به ایجاد صمیمیت و نزدیکی واقعی، پشت می‌کنید:
- ۳۹۴ (۲) از برقراری رابطه‌ی جنسی رو برمی‌گردانید:
- ۳۹۵ چگونه عدم رضایت جنسی خودتان را کتمان می‌کنید؟
- ۳۹۵ عذر و بهانه‌های جنسی
- ۳۹۶ (۱) با زن و شوهرهای دیگر فرق چندانی نداریم
- ۳۹۶ (۲) شوهرم مرد بسیار خوب و مهربانی است، دیگر روابط جنسی چه اهمیتی خواهد داشت؟
- ۳۹۷ (۳) اصلاً اینطور نمی‌باشد که از برقراری رابطه‌ی جنسی خوشم نمی‌آید بلکه وقت و زمان کافی برای اجرای آن ندارم...
- ۳۹۷ (۴) اصولاً علاقه‌ی چندانی به برقراری روابط جنسی ندارم.
- ۳۹۸ (۵) همسرم زنی بسیار خرب و مادری فوق العاده مهربان و دلسوز است.
- ۳۹۹ چگونه چشم پوشی از کمبود جاذبه جنسی نسبت به همسران می‌تواند ازدواج و روابط شما را نابود سازد:
- ۴۰۰ چگونه کارلوس توانست به همسر خود خیانت کند:

- ۴۰۲ چرا هرگز نمی‌توان جاذبه‌ی جنسی را خلق کرد.
- ۴۰۴ چگونه می‌توانید احساس کنید که میان خود و همسران جاذبه‌ی جنسی کافی وجود دارد یا خیر؟
- ۴۰۴ آزمون اندازه گیری ضریب بیوشیمی جنسی
- ۴۰۸ در چه زمانی با همسران از تفاهم جنسی برخوردار نمی‌باشید؟
- ۴۱۲ شما و همسران از روش‌های جنسی یکسان برخوردار نمی‌باشید.
- ۴۱۵ شما و همسران از اختلالات جنسی و یا اعتیاد برخوردارید.
- ۴۱۶ در چه زمانی بیوشیمی جنسی مخفی می‌شود.
- ۴۲۱ نکته‌ی مهم
- ۴۲۲ مرحله‌ی اول: آیا آمادگی برخوردی از یک رابطه را دارید یا خیر؟
- ۴۲۲ آیا «آماده‌ی» دریافت عشق هستید؟
- ۴۲۴ مرحله‌ی دوم: چگونه می‌توان یک دورستی از تفاهم متقابل را تهیه کرد.
- ۴۳۰ مرحله‌ی سوم: آیا با همسران تفاهم دارید یا خیر؟
- ۴۳۰ مرحله‌ی (۱): صفر تا سه ماه: رابطه‌ی نوپا (شکل گرفته)
- ۴۳۱ بررسی فهرست نوپا/ تازه شکل گرفته شده.
- ۴۳۲ مرحله‌ی (۲): سه تا شش ماه: ارتباطی که در آن رشد و پیشرفت است.
- ۴۳۴ مرحله‌ی (۳): شش ماه یا بیشتر: رابطه‌ی بسیار جدی
- ۴۳۵ بررسی فهرست یک ارتباط جدی
- ۴۳۶ بررسی فرمول تفاهم
- ۴۳۸ دستور العمل «قدم به قدم» برای بکارگیری فرمول تفاهم
- ۴۴۰ بررسی یک مثال در ارزیابی تفاهم و سازش
- ۴۴۶ منظور از تفاهم کلی چیست؟
- ۴۴۶ • ۱۰۰-۸۰ درصد تفاهم و سازش کلی:
- ۴۴۹ • ۸۰-۷۰ درصد تفاهم کلی:
- ۴۵۱ • ۶۹-۶۰ درصد تفاهم کلی:
- ۴۵۲ نحوه‌ی بررسی و ارزیابی وضعیت‌های دهگانه شما:
- ۴۵۵ بررسی ارتباط «مونیکا و چارلز»:
- ۴۵۸ تصویری از یک ارتباط سازگار و منطقی:
- ۴۶۳ ((فصل یازدهم: تعهد و پابندی))
- ۴۶۴ بررسی برخی از مزایای تعهد و پابندی در یک رابطه
- ۴۶۷ چرا از قبول تعهد و پابندی به یک رابطه ترس داریم؟
- ۴۶۸ ترس از تعهد و پابندی (۱): ترس از آینده
- ۴۷۰ ترس از تعهد و پابندی (۲): ترس از آسیب روحی-احساسی دیدن

- ۴۷۱ ترس از تعهد و پابندی (۳): ترس از انتخاب فرد نامناسب
- ۴۷۳ ترس از تعهد و پابندی (۴):
- ۴۷۵ آیا خواهان تعهد گرفتن از کسی می‌باشید؟
- ۴۷۸ بررسی سطوح مختلف تعهد و پابندی
- ۴۷۸ بررسی قرارداد تعهد و پابندی سطح یک
- ۴۷۹ بررسی تعهد و پابندی سطح دو
- ۴۸۰ بررسی قرارداد تعهد و پابندی سطح دو
- ۴۸۱ بررسی تعهد و پابندی سطح سه
- ۴۸۲ بررسی قرارداد تعهد و پابندی سطح سه:
- ۴۸۳ «آنی و تریس: در حال نامزد شدن»
- ۴۸۳ «جوآنا و ک: نامزد شدن»
- ۴۸۴ بررسی جوانب مثبت و منفی ناززدی طولانی مدت
- ۴۸۴ نکته‌ی مهم:
- ۴۸۵ بررسی جوانب مثبت
- ۴۸۸ بررسی جوانب منفی
- ۴۹۰ بررسی قرارداد سطح چهار
- ۴۹۱ مفهوم واقعی ازدواج چیست؟
- ۴۹۴ بررسی پاسخ‌های ارائه شده به هر یک از سؤالات در خصوص تعهد و پابندی
- ۵۰۱ چه زمانی می‌توان تعهد را زیر پا گذاشت و به ازدواج ادامه داد؟
- ۵۰۱ شما زمانی می‌توانید به ارتباط خود پایان دهید که:
- ۵۰۵ عمل به تعهد و پیمان
- ۵۰۹ ((فصل دوازدهم: ماجرای سفر عشق))

«مقدمه»

تصور کنید در مقابل همسر آینده‌ی خود نشسته‌اید و از نوع نگاهش متوجه می‌شوید که نگران و مضطرب است. او همچنان منتظر شنیدن پاسخی از طرف شما می‌باشد و شما با نگاه کردن به خطوط چهره‌اش به فرجام این رابطه فکر می‌کنید مطمئن هستید که او قصد ازواج با شما را دارد، با این وجود، شما او را دوست دارید و می‌دانید که زندگی بدون حضور او برایتان مهیسا نخواهد داشت. در حالی که فکر ازدواج با او شما را تا سر حد مرگ ترسانده است، مدام با این سؤالات درونی مواجه می‌شوید که اگر به او قول ازدواج را بدهید و شخص دیگری قادر به خوشبخت کردن شما باشد برای آینده‌تان چه اتفاقی خواهد افتاد؟ آیا شما می‌تواند کنار او احساس خوشبختی و تفاهم بیشتری، کنید درحالی که می‌دانید غیر از او شخص دیگری برای خوشبخت کردن شما لحظه شماری می‌کند!!

اکنون تصور کنید شما و همسران در حال خوردن غذایی خوشمزه هستید، درحالی که تلویزیون یک فیلم جالب و پربیننده‌ای پخش می‌کند. در تمام این اولین فرصتی بوده که توانسته‌اید با یکدیگر تنها باشید. باور این قضیه تا حدودی سخت است که در ماه نخست دهمین سالگرد ازدواجتان هستید. ده سال از ازدواجتان می‌گذرد، اما با وجود آن که مشکلات چندان بزرگی در این وصلت رخ نداده است. گاهی اوقات به این موضوع فکر می‌کنید که آیا انتخاب درستی داشته‌اید؟ شما او را دوست دارید اما نه به آن اندازه‌ای که او را اولین بار دیده‌اید. شما با نگاه کردن به او با این سؤال درونی مواجه می‌شوید، که آیا در کنار او به طور واقعی خوشبختید؟ آیا با شخص دیگری خوشبخت‌تر نبودید؟ آیا او به طور واقعی

دارای ویژگیهای یک همسر ایده آل می باشد؟ حال تصور کنید در دفتر و کیلتان نشسته اید. به پرونده ی طلاق خود نگاه می کنید و مطمئن هستید اگر چند ورق از درخواست طلاق را امضاء کنید، ازدواجتان به طور رسمی به پایان می رسد. خودکار در دستان می لرزد و اشک از چشمانتان سرازیر می شود و شما با کوله باری از خاطرات بی شمار (تلخ و شیرین) مواجه می شوید. از آن شب خواستگاری و درخواست ازدواج گرفته تا شادی شب عروسی، شوق تشکیل زندگی مشترک، احساس نزدیکی و صمیمیتی که با تولد اولین فرزندان بین شما دو نفر بوجود آمد، حس امنیت و آرامش خاطری که در کنارش احساس می کردید و تمامی رویاها و آرزوهای درونی تان که شوق رسیدن به آنها را به زندگی در کنار او خاطر جمع می کرد. اما هرگز تصور نمی کردید که روزی به این همه تمام شود.

مطمئن بودید ازدواج با تمام موفقیت های خواهید داشت چون همسر ایده آل و مناسبی را انتخاب کرده اید. اکنون با تمام امضاء پرونده ی ازدواجتان برای همیشه بسته و بایگانی می شود. از خودتان می پرسید «چرا برای انتخاب همسر و تشکیل زندگی مشترک بیشتر دقت نکردم؟»، «چرا با انتخابم دچار اشتباه شدم؟»، «چرا چشمهایم را باز نکردم؟»

سخن ناشر

کتاب حاضر ترجمه ویدی از آثار ماندگار باریارا دی آنجلس نویسنده‌ی توانمندی است که در این اثر، دنیای شناخته‌ی مردان و زنان مورد کندوکاو قرار گرفته و به زبان شیوا به رشته تحریر در آمده است. بی‌شک نگاه این نویسنده و پژوهشگر، ما را سر که برگرفته از مشاهدات و تجربیات او در زندگی و تعامل با اهالی فرهنگ غربی است می‌تواند حاوی نکات جدید و قابل تأملی باشد که اگرچه در برخی زمینه‌ها در فرهنگ ایرانی و اسلامی ما مثبوق به سابقه و پذیرفتنی نیست، اما از باب رعایت سلامت، ترجمه بدون هیچ گونه دخل و تصرفی ذکر گردیده است. قطعاً نقطه نظرات شما خوانندگان گرامی می‌تواند یاری‌گر ما در ترجمه بهتر آثار بعدی این نویسنده باشد.

«انشاءالله»