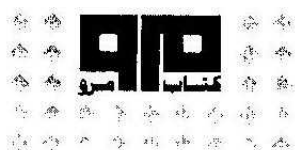


از بار بارا بپرسید

• دکتر بار بارا دی آنجلیس - شمس الدین حسینی، الهام آرامنیا

www.ketab.ir



نویسنده: دکتر باربارا دی آنجلیس
مترجم: شمس الدین حسینی، الهام آرام‌نیا

چاپ اول: ۱۳۹۷

طراحی و گرافیک: هیرمند استودیو

مدیر هنری: محمد خاکپور

چاپ و صحافی: چاپ هیرمند

صفحه آرایی: کارگاه نشر مرو

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۰۲-۱۲۰۱

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

همه‌ی حقوق برای ناشر محفوظ است.



کتاب مرو، مرکز ملی دسترسی به کتاب، بوستان واحد ۷۲۳ اداری

کدستی: ۱۴۷۶۸۹۵۵۱۷

تلفن: ۰۱۱۱۸۵۸۷

ketab.ir | Ketab.ir.com



شماره کتاب: ۵۴۳۲۶۹

سرشناسه: دی آنجلیس، باربارا، De Angelis, Barbara. عنوان و نام پدیدآور: از باربارا دی آنجلیس، «سرناسه» مترجم الهام آرام‌نیا، شمس الدین حسینی. مشخصات نشر: تهران: کتاب مرو، ۱۳۹۷. مشخصات ظاهری: ۴۳۴ ص. شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۰۲-۱۲۰۱. وضعیت فهرست نویسی: فیبا. یادداشت: فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nli.ir> قابل دسترسی است. یادداشت: عنوان اصلی: Ask Barbara: the 100 most asked Questions about love, sex, and relationships. یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان پاسخ به ۱۰۰ سوال مهم درباره عشق و روابط زناشویی با برگردان فاطمه کرمعلی و فرهاد براقی زاده توسط انتشارات فراوان در سال ۱۳۸۲ منتشر شده است. عنوان دیگر: پاسخ به ۱۰۰ سوال مهم درباره عشق و روابط زناشویی. موضوع: روابط زن و مرد. موضوع: Man-woman relationships. موضوع: امور جنسی. موضوع: Sex psychology. موضوع: عشق. موضوع: Love. شناسه افزوده: حسینی، سیدشمس‌الدین، ۱۳۵۱. مترجم: شمس الدین حسینی، الهام آرام‌نیا، ۱۳۵۳. مترجم: رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۲۹۰/۱۰۸۰۱. رده‌بندی دیویی: ۳۶/۷. شماره کتابشناسی ملی: ۵۴۳۲۶۹

فهرست

۷	سخن آغازین
۱۱	عشق و صمیمیت
۵۱	سازگاری و تفاهم
۱۰۷	تعهد
۱۴۱	ارتباط و تعارض
۲۱۹	ارتباط جنسی و محبت جسمانی
۲۷۷	خیانت و پیمان شکنی
۳۰۵	قطع ارتباط و شروع دوباره
۳۲۱	زندگی و عشق

سخن آغازین

به هر کجا می روم — منظورم هر جاست که فکرش را بکنید — آدم‌ها از من درباره زندگی عاطفی و عشقی‌شان سؤال می‌کنند. خواه در حال غذا خوردن در رستوران باشم، در صف سینما ایستاده باشم، سوار هواپیما باشم یا در حال گذر از خیابان باشم، همیشه کسی هست که به من نزدیک می‌شود و سؤالی مطرح می‌کند و در پی پاسخ آن است. من با مردان و زنان درباره‌ی خصوصی‌ترین روابط‌شان در عجیب‌ترین مکان‌ها صحبت کرده‌ام، مکان‌هایی هم چون اتاق پرو یک فروشگاه زنجیره‌ای، در هواپیما در حالی که شب هنگام از روی اقیانوس آتلانتیک در حال گذر است، در حال گردش در کوهستان‌های کالیفرنیا، تا دست‌شویی موزه‌ای در پاریس.

اشخاص از من چه می‌پرسند؟ سرسؤال من زمانی در حالی که مشغول خرید لباس بودم، فروشنده‌ای از من پرسید آیا باید ارتباطم را با نامزدم ادامه دهم در حالی که هنوز با همسر قبلی‌ام ارتباط دارم؟ زمانی که یک افسر نیروی دریایی در حالی که با سرعت ۵۰ مایل در ساعت شناور می‌کرد شیشه‌ی ماشینش را پایین آورد و از من پرسید که چرا نامزدش از رفتن او به میهمانی مخصوص مردها که دوستش برگزار کرده بود، عصبانی است؟ زمانی هم در حالی که چمدان‌هایم از دستگاه کنترل کف‌دهی فرودگاه می‌گذشت مأمور امنیتی از من پرسید که چه‌طور می‌تواند ارتباط جنسی‌اش با همسرش را بهبود دهد. سپس راننده‌ی تاکسی‌ای می‌خواست اسرار جذب زنان را بداند و مرا کیلومترها از مسیرم دور کرد تا فرصت کافی برای سؤالاتش داشته باشد. (البته بعداً این موضوع را فهمیدم که از مسیرم دور شده‌ام.)

اما هر قدر هم شرایط و موقعیت پرسش سؤالات غیر معمول باشد، بیش تر اوقات خوش حال می شوم به سؤالات آنها جواب دهم (مگر این که در حال خوردن غذا باشم و دهانم پر از غذا باشد و یا با شوهرم برای داشتن شبی دل انگیز بیرون رفته باشم!)

دلیل این امر ساده است: من برای هر کسی که با صداقت و جرأت به دنبال عشق واقعی، ارتباط جنسی سالم و ارتباط مناسب باشد، احترام زیادی قائلم. من باور دارم که بیش تر ما باید از خودمان و اشخاصی که دوست شان داریم، سؤالات بیش تری پرسیم. سؤالاتی که به ما کمک می کند با صداقت بیش تری زندگی کنیم با موفقیت بیش تری عشق بورزیم و روزها و شب های مان را با آرامش بیش تری سپری کنیم.

تقریباً بعد از بیست سال تدریس درباره ی رشد شخصی و معنوی، به ذهنم رسید که سؤالاتی می هست که مکرراً در سمینارها، از طریق نامه ها، برنامه های رادیو و تلوویزیونی از من پرسیده می شود. این سؤالات، سؤالاتی هستند که هر کس تاکنون ارتباط سهیمانه ای داشته نیاز به پرسیدن شان دارد. آنها سؤالاتی هستند که وقتی شب هنگام در تخت دراز کشیده اید از خودتان می پرسید. سؤالاتی که وقتی با دوستان دچار مشکل می شوند، زنگ می زنند و از شما می پرسند. سؤالاتی که آرزو می کردید قبل از شروع ارتباط جواب شان را می دانستید.

من این کتاب را نوشته ام تا مانند دایرةالمعارف عشق باشد و اطلاعاتی را که در شرایط خاص در زندگی می خواهید، در اختیاران بگذارد. شما می توانید این کتاب را از اول تا آخر بخوانید، یا به بخشی که در حال حاضر مد نظرتان است رجوع کنید. هر وقت با همسران جروبحث می کنید، زمانی که نمی دانید چه طور موقعیت خاصی را در زندگی عشقی تان کنترل کنید، یا وقتی یکی از دوستان تان در روابط رمانتیک خود دچار مشکل می شود و برای گرفتن توصیه ای به شما تلفن می کند، به فهرست سؤالات رجوع کنید، موضوع مربوطه را پیدا کنید و در نهایت جواب را خواهید یافت.

اگر کتاب‌های دیگرم را خوانده باشید، می‌دانید که من باور دارم ایجاد ارتباط موفق نیاز به مقدار زیادی تعهد و تلاش دارد. بدیهی است که این کتاب ادعا ندارد برای هر مشکل شخصی‌ای که در زندگی عشقی‌تان با آن روبه‌رو می‌شوید، چاره ساز باشد. اگر چه امیدوارم آن‌چه در این کتاب مطرح کرده‌ام به شما کمک کند با خرد و بینش درونی‌تان ارتباط برقرار کنید و شما را در کشف جواب‌هایی که اکنون در قلب‌تان منتظر شما هستند هدایت کند.

با عشق
باربارا دی آنجلس
۲۵ ژوئیه ۱۹۹۶
لس آنجلس - کالیفرنیا