

رازهایی دربارهٔ مردان که هر زنی باید بداند

نویسنده: باربارا دی انجلیس

مترجم: مریم رسولی براردهی



انتشارات اردیبهشت

سرشناسه: دی آنجلیس، باربارا	De Angelis, Barbara	عنوان دیگر: اسراری در مورد مردان که هر زنی باید بداند
عنوان و نام پدیدآور: رازهایی درباره مردان که هر زنی باید بداند / نویسنده: باربارا دی آنجلیس؛ مترجم: مریم رسولی		موضوع: مردان — روان‌شناسی
مشخصات نشر: تهران: اردیبهشت، ۱۳۸۷		موضوع: جنس مذکر
مشخصات ظاهری: ۳۲۸ ص.		موضوع: تفاوت‌های جنسی (روان‌شناسی)
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۷۱-۰۲۹-۵		موضوع: مردان — رفتار جنسی
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا.		موضوع: روابط بین اشخاص
یادداشت: عنوان اصلی: Secrets about men every woman should know, 1990		شناسه افزوده: رسولی، مریم
یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار در سال ۱۳۸۱ تحت عنوان رده‌بندی کنگره: الف ۱۳۸۷ الف ۵ / د ۹ / ۱۰۹۰ HQ		مترجم
«اسراری در مورد مردان که هر زنی باید بداند»		رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۶۳۲
		شماره کتابشناسی ملی: ۱۶۲-۳۱۰



انتشارات اردیبهشت

آدرس: تهران، خ انقلاب، خ ۱۲ فروردین، پلاک ۳۱۶ طبقه همکف
تلفن: ۶۶۴۸۰۸۸۶ - ۶۶۴۸۰۸۸۷ - ۶۶۴۹۷۶۱۳ - ۶۶۴۹۲۸۷۶ تلفکس: ۶۶۴۹۲۸۷۶

کد پستی: ۱۳۱۴۶-۶۵۱۱۱

www.ordibeheshtpub.com
info@ordibeheshtpub.com

عنوان کتاب: رازهایی درباره مردان که هر زنی باید بداند

نویسنده: باربارا دی آنجلیس

مترجم: مریم رسولی

ویراستار: راضیه السادات فروزان

مدیر امور فنی: امیر هوشنگ اسکندری

لیتوگرافی: ترنج رایانه

چاپخانه: آبنوس

حروفچینی و صفحه‌آرایی: همراهان واژه

نوبت و سال چاپ: اول ۱۳۸۹

شمارگان: ۲۵۰۰

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۷۱-۰۲۹-۵

قیمت: ۶۰۰۰ تومان

کلیه حقوق چاپ و نشر محفوظ و متعلق به انتشارات اردیبهشت می باشد.

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۹	پیشگفتار مؤلف
۱۳	پیشگفتار مترجم

بخش اول: رازهایی درباره کیفیت ارتباط و وابستگی زنان به مردان

۱۹	فصل اول: مردان: آخرین مرز
۳۵	فصل دوم: شش اشتباه بزرگ که زنان در ارتباط با مردان مرتکب می‌شوند
۴۰	۱- زنان نسبت به شوهرانشان رفتاری مادرانه دارند و با آنها مثل یک کودک رفتار می‌کنند
۵۵	۲- زنان همیشه دوست دارند فداکاری کنند و خودشان را در هر موردی در مرحله دوم، بعد از مردان قرار دهند
۶۵	۳- زنان عاشق توانایی‌های بالقوه مردان می‌شوند
۷۲	۴- زنان برتری و شایستگی‌شان را پنهان می‌کنند
۷۸	۵- زنان از اعمال قدرت در برابر مردان امتناع می‌کنند
۹۲	عزیزان مانند دختر بچه‌ها رفتار می‌کنند تا مردان خواسته‌هایشان را برآورده کنند
۹۸	فصل سوم: پرکردن خلأهای احساسی!
۹۹	چگونه می‌توانیم در روابط عاطفی بیش از آنچه می‌بخشیم، به دست آوریم؟

بخش دوم: رازهایی درباره مردان

- فصل چهارم: کشف سه راز بزرگ درباره مردان ۱۱۹
- ۱- چرا مردان دوست ندارند اشتباه کنند؟ ۱۱۹
- ۲- چرا مردان از احساساتی و ناراحت شدن زنان متنفرند؟ ۱۳۳
- ۳- چرا مردان نسبت به زنان، کمتر به عشق و ارتباط اهمیت می‌دهند؟ ۱۴۶
- فصل پنجم: رازهایی درباره مردان و رابطه جنسی ۱۵۵
- ۱- مردانی که نمی‌توانند احساس‌شان را به صورت کلام بیان کنند، آن را به صورت فیزیکی نشان می‌دهند ۱۵۶
- ۲- زمانی که به هر علتی تمایلات جنسی شوهرتان را پس بزنید، او احساس می‌کند که هم از لحاظ جسمی و هم احساسی طرد شده است ۱۶۲
- ۳- اگر با شوهرتان بیشتر رابطه جنسی برقرار کنید، او هم بیشتر به شما عشق خواهد ورزید ۱۶۵
- ۴- چرا مردان دوست ندارند در حین رابطه جنسی حرف بزنند؟ ۱۷۴
- ۵- چرا بعضی از مردان بعد از آمیزش جنسی، معذب می‌شوند و خودشان را کنار می‌کشند؟ ۱۷۸
- ۶- ظاهر شما، در تمایلات مردان تأثیر بسزایی دارد ۱۸۲
- فصل ششم: دلایل دل‌زدگی جنسی مردان ۱۸۷
- ۱- زنانی که رابطه جنسی را دوست ندارند ۱۸۸
- ۲- زنانی که برای داشتن رابطه جنسی پیش‌قدم نمی‌شوند ۱۹۲
- ۳- زنانی که با بدن مرد آشنایی ندارند ۱۹۴
- ۴- زنانی که شوهرانشان را مسئول اوج لذت جنسی‌شان می‌دانند ۱۹۶
- ۵- زنانی که در طی رابطه جنسی دائماً امر و نهی می‌کنند ۱۹۷
- ۶- زنانی که هیچ عکس‌العملی در حین رابطه جنسی از خودشان نشان نمی‌دهند ۱۹۹

- ۷- زنانی که در رختخواب زیاد حرف می‌زنند ۲۰۰
- ۸- زنانی که به خودشان توجهی ندارند و به خودشان نمی‌رسند ۲۰۲
- ۹- زنانی که از بدن‌شان راضی نیستند و خودشان را خوار می‌کنند ۲۰۵
- ۱۰- زنانی که بیش از اندازه به ظاهرشان می‌رسند ۲۰۸
- ۱۱- زنانی که بیش از حد، جدی و سخت‌گیر هستند ۲۱۳
- ۱۲- زنانی که خیلی به مردان تکیه می‌کنند و محتاج هستند ۲۱۶
- ۱۳- زنانی که سطحی‌نگر و نادان هستند ۲۲۰
- ۱۴- زنانی که تنها موقعیت مالی مرد برایشان ملاک است ۲۲۳
- ۱۵- زنانی که برای اغوا کردن مردان، فقط از جذابیت جنسی‌شان بهره می‌برند ۲۲۶
- ۱۶- زنانی که در مورد نامزد یا شوهر سابق‌شان حرف می‌زنند ۲۲۹
- ۱۷- زنانی که رابطه جنسی فی‌البداهه را دوست ندارند ۲۳۳
- ۱۸- زنانی که لباس زیر ژولیده و زشت می‌پوشند ۲۳۶

بخش سوم: رازهای درباره‌ی زنان و مردان

- فصل هفتم: رازهای برای برقراری ارتباط صحیح با مردان ۲۴۱
- ۱- وقتی مردان در حین گفتگو تمرکز و اطلاع داشته باشند، بهتر می‌توانند ارتباط برقرار کنند ۲۴۳
- ۲- مردان با سکوت مطلق، همه افکارشان را در ذهنشان تجزیه و تحلیل می‌کنند و نتیجه را آخر کار بیان می‌کنند ۲۴۸
- ۳- مردان مثل زنان به راحتی به عواطف و احساس‌شان دسترسی ندارند ۲۵۴
- توصیه اول: وقتی مردی در وجودش تفحص می‌کند تا از افکار و احساساتش بگوید، حرفش را قطع نکنید ۲۶۷
- توصیه دوم: صبور باشید و به شوهرتان اجازه دهید، در فرصتی که به او داده‌اید، احساساتش را جستجو کند ۲۷۱

توصیهٔ سوم: به شوهرتان این اطمینان را بدهید که منظورش را متوجه

می‌شوید. ۲۷۷

توصیهٔ چهارم: شوهرتان را بیشتر لمس کنید. ۲۸۰

پنج سؤال رایج در این مورد که مردان چگونه ارتباط برقرار می‌کنند؟ ۲۸۱

فرهنگ فشردهٔ لغات مرد - زن ۲۹۵

فصل هشتم: به مردی که دوستش دارید، کمک کنید تا حرف دلش را بزند ۲۹۸

کمک‌های بجا و نابجا (بیش از اندازه) ۳۰۹

فصل نهم: هرچه زودتر به زن قدرتمندی که باید باشید، تبدیل شوید ۳۱۳

توصیهٔ اول: همهٔ تمرینات کتاب را انجام دهید. ۳۱۴

توصیهٔ دوم: یک فهرست از «اشتباهات رایج در رابطه» و یک کتابچهٔ «قانون رابطه»

فراهم کنید ۳۱۵

توصیهٔ سوم: زنان می‌توانند یک حامی بزرگ برای موفقیت در زندگی مردان

باشند. ۳۲۰

توصیهٔ چهارم: شأن و منزلت‌تان را حفظ کنید ۳۲۳

تولد این کتاب ۳۲۴

مقدمه

آیا تا به حال آرزو کرده‌اید که ای کاش مردان هم راهنمای طرز استفاده داشتند؟

قبل از اینکه با مرد زندگی‌تان آشنا شوید، این کتاب را مطالعه کنید.

♡ رازهایی دربارهٔ رابطهٔ جنسی مردان که هرگز از زبان آنها نشنیده‌اید.

♡ چگونه به مرد زندگی‌تان کمک کنید تا قلبش را فرش زیر پای‌تان کند؟

♡ پنج راز بزرگ دربارهٔ مردان

♡ چرا مردان همیشه می‌خواهند از عهدهٔ همهٔ کارها درست برآیند؟

♡ هجده مورد از بی‌میلی جنسی مردان

♡ چگونه از شوهرتان عشق بیشتری دریافت کنید؟

واقعاً چقدر دربارهٔ مردان و رابطهٔ جنسی می‌دانید؟

به هر حال نگران نباشید چون این کتاب حل معمای درون مردان را برای

ما زنان مثل آب خوردن ساده می‌کند.

پیشگفتار مؤلف

آیا تا به حال آرزو کرده‌اید که مردان هم مثل تمام وسایل اطراف‌تان یک دفترچه راهنمای طرز استفاده داشته باشند؟ اگر یک توستریا یک دستگاه تلفن منشی‌دار بخرید حتماً هر کدام یک دفترچه راهنما دارد که به شما کمک می‌کند تا درست از آن دستگاه یا محصول استفاده کنید و صدمه‌ای به خودتان یا دستگاه نزنید.

در مورد مردها چطور؟

ما، خانم‌ها، با اینکه با مردان بیشتر از هر چیز دیگر در ارتباط هستیم، انتظار داریم خودمان طرز استفاده از مردان را کشف کنیم و بی‌نیاز از دستورالعمل باشیم.

من و شما تقریباً هر روز با مردان در ارتباط هستیم؛ شوهر، رئیس، کارمند، پدر، پسر و دوست. تلاشمان بر این است که از آنها مراقبت کنیم، درکشان کنیم، دوستشان بداریم و کاری کنیم که آنها هم ما را دوست داشته باشند. وقتی همه چیز خوب پیش می‌رود، فکر می‌کنیم مردها بهترین هستند و زندگی بدون آنها امکان‌پذیر نیست اما وقتی زندگی طبق میل ما پیش نمی‌رود فکر می‌کنیم که مردها خسته‌کننده و غیرقابل دسترسی هستند، در نتیجه زندگی بدون آنها قشنگ‌تر است.

اگر شما هم مانند من فکر می‌کنید، آیا تا به حال شده است که

بارها از خشم دستانتان را مشت کنید و با خودتان بگویید: «این مرد را به کارخانه پس بفرستید، چون یک قطعهٔ مهمش گم شده و درست کار نمی‌کند. شاید هم این مدل دیگر تولید نمی‌شود که بتوانم به جای آن یکی دیگر را بخرم که درست کار کند.»

به عنوان یک زن، سه راه حل در پیش رو دارید که بتوانید با مرد زندگی‌تان کنار بیایید:

راه حل اول

به خاطر رفتارهای گیج‌کنندهٔ مردتان می‌توانید عصبانی شوید و از کوره در بروید. (این راه و روش برای چند ساعت خوب است ولی بعد تکراری می‌شود)

راه حل دوم

به طور کلی زندگی با مردان را فراموش کنید و برای همیشه یک سگ پشمالوی قشنگ برای خودتان بخرید. (این راه ارزان‌تر و بهتر است ولی ارضاءکننده نیست)

راه حل سوم

می‌توانید همهٔ مسایل را که مربوط به مردان است، یاد بگیرید تا آنها را بهتر درک کنید و بهتر با آنها راه بیایید. در نتیجه می‌توانید ارتباطی فوق‌العاده عالی با مرد زندگی‌تان برقرار کنید.

پانزده سال است که وقتم را برای مطالعه و تحقیق در مورد هزاران مرد وزن سپری می‌کنم و دقیقاً فهمیده‌ام که چه چیزی باعث موفقیت و چه چیزی باعث شکست یک رابطه می‌شود. البته وقت بیشتری برای شناختن مردان سپری کرده‌ام و این تحقیق و شناخت برایم بسیار

سخت و خسته کننده بود چون در روابط و تجربه های شخصی ام با مردان دچار اشتباهات فراوانی شده ام.

ولی حالا خوشحالم چون نه تنها طاقت آورده ام بلکه از این همه درگیر بودنم به نتیجه ای منطقی و جدید رسیده ام که زندگی ام را دستخوش تغییر کرده است و حالا می خواهم همه اطلاعات مفیدم را با شما تقسیم کنم. امیدوارم «رازهایی درباره مردان که هر زنی باید بداند» همان راهنمایی باشد که شما همیشه به دنبال آن بوده اید و به شما کمک کند تا رابطه ای فوق العاده با مرد رؤیاهایتان ایجاد کنید.

پیشگفتار مترجم

گذراندن لحظه‌های باشکوه در کنار شوهرمان، آسایش،
موهبت و یک پاداش از طرف اوست، نه یک مزاحمت
و نه یک سرگرمی.

بسیاری از ما، زنان، خواستار یک زندگی زناشویی سرشار از عشق،
محبت و احترام هستیم. از بین ما افراد بسیاری از گذشته تا به حال به
شکل‌های مختلف از تجربه‌های دیگران استفاده کرده‌اند و تقریباً به
آنچه می‌خواستند، رسیده‌اند و بعضی دیگر خودشان تجربه کرده‌اند
و کم‌کم پی برده‌اند که چگونه باید با مردان کنار بیایند. ولی عده‌ای نیز
دست به هیچ اقدامی نزده‌اند.

اگر شما جزء آن دسته از زنانی هستید که تمایل دارند به نوعی به
زندگی زناشویی‌شان سر و سامان دهند، بهتر است نگاهی به مطالب
این کتاب بیندازید.

با نگاهی به دوران گذشته متوجه می‌شوید که آن زمان هم، نقش
زنان و مردان کاملاً متفاوت بوده است و این تفاوت‌ها نسل به نسل
گذشته تا به ما رسیده است. مردان ما از زمان‌های خیلی دور،
مسئولیت برآورده کردن نیازهای خانواده‌شان را به عهده داشتند، از
انسان‌هایی که در غار زندگی می‌کردند، گرفته تا انسان‌هایی که امروزه
در آپارتمان‌های آسمان‌خراش زندگی می‌کنند، البته قبول دارم که

تفاوت‌های زیادی در نقش‌ها به وجود آمده ولی اگر به چارچوب این تفاوت‌ها دقت کنید، به شباهتی کلی دست می‌یابید.

بیشتر ازدواج‌ها بنا بر دلایل بسیار سطحی به تلخ‌کامی کشیده می‌شود و حتی در بعضی مواقع منجر به طلاق می‌شود. فقط به خاطر اینکه زنان و مردان ما درک درستی از زندگی زناشویی ندارند و بدتر از همه اینکه از رابطهٔ جنسی، تعریف عامیانه دارند و هیچ‌گاه به مواردی فکر نکرده‌اند که ممکن است، روابطشان را بهبود ببخشند و آرامش را به زندگی‌شان برگردانند.

زنان نسبت به مردان تمایل بیشتری برای بهتر کردن روابطشان دارند و به این دلیل، بیشتر به مراکز مشاوره و سمینارها می‌روند یا کتاب‌های همیاری مطالعه می‌کنند. این کتاب پاسخ‌گوی بسیاری از سؤالات طرح شده و نشدهٔ ذهنتان است.

ممکن است بعضی از این موارد، در مورد شما یا شوهرتان صدق نکند ولی این دلیل نمی‌شود که از مطالعهٔ بقیهٔ مطالب غافل شوید. شاید بارها در هنگام بحث و دعوا فکر کرده‌اید که انتخابتان اشتباه بوده و اینکه ای کاش هیچ وقت او را نمی‌دیدید ولی چرا هیچ وقت نخواستید، با هم به تبادل نظر بپردازید؟

آیا با خودتان فکر کرده‌اید که شاید رفتار هر دوی شما، مناسب یک زندگی مشترک نباشد؟ آیا به ذهنتان رسیده که شاید نیاز باشد به کمک شوهرتان بروید و به او بگویید که چگونه می‌تواند احساسات درونی‌اش را بیرون بریزد تا برای داشتن یک زندگی زناشویی آماده‌تر شود؟ آیا تا به حال از خودتان پرسیده‌اید که چرا بعضی‌ها با شوهرانشان این قدر خوشبخت هستند ولی بعضی دیگر با شرایطی تقریباً مشابه همیشه گله و شکایت می‌کنند؟ شاید یکی از دلایل آن تفاوت در نوع شناخت دنیای مردان باشد.

بودن مردان در زندگی مالذت بیشتری دارد تا نبودن آنها. مطمئناً مردان هم به ما احتیاج دارند تا بتوانند دریچهٔ قلبشان را به سوی ما بگشایند و آرام بگیرند. خانم‌های عزیز، در مراحل مختلف مطالعه این کتاب برای دستیابی به موفقیت با هم قدم بردارید و یکدیگر را تنها نگذارید. در نتیجه، در کنار شوهر بودن انرژی چند برابر به شما می‌دهد.

اگر هر دوی شما از نظر روحی، احساسی و نیازهای جنسی ارضاء شوید، لااقل نیمی از مسایل مربوط به زندگی‌تان درست پیش می‌رود و آن وقت می‌توانید به راحتی در برابر هر مشکلی قد علم کنید تا پیروز شوید.

جالب‌ترین نکته کتاب حاضر این است که بیشتر اطلاعات یا راه‌حل‌ها تجربهٔ شخص نویسنده بوده و به شما اطمینان می‌دهم که با خواندن این کتاب به راحتی می‌توانید از تجربیات نویسنده بهره ببرید چون خیلی صادقانه و واضح مسایل را برایتان شرح می‌دهد.

با آرزوی رسیدن به آرزوهایتان

«مریم رسولی»