

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

رازهایی درباره‌ی زنان

آنچه مردان باید
درباره‌ی زنان بدانند

دکتر باربارا دی آنجلیس

مترجم :
محمد جوادی



سرشناسه

دی آنجلس، باربارا

De Angelis, Barbara

رازهای درباره زنان: آنچه مردان باید درباره زنان بدانند / باربارا دی آنجلس؛ مترجم محمد جوادی.

تهران: کتابسرای بیان، ۱۳۹۶.

۳۱۶ص.

978-600-9915-06-4

فیب

عنوان اصلی: What women want men to know : the ultimate book about love,sex, and relationships for you, and the man you love.

چاپ فلبی، گپا، ۱۳۸۹.

کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان " آنچه زنان می خواهند مردان بدانند " با ترجمه زهرا کرباسیان و فروش گوئی توسط نشر رامینوش در سال ۱۳۸۲ منتشر شده است.

آنچه زنان می خواهند مردان بدانند.

آنچه مردان باید درباره ی زنان بدانند.

روابط زن و مرد

Man-woman relationships

روابط بین اشخاص

Interpersonal relations

عشق

Love

جنسیت

Sex

جوادی، محمد، ۱۳۵۹ - مترجم

HQA۱۰۱/۹۱۸ ۱۳۹۶

۳۰۶/۷

۵۰۶۲۹۶۷

عنوان و نام پدیدآور

متممات نشر

متممات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

پادداشت

پادداشت

عنوان دیگر

عنوان دیگر

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

رده بدی کنگره

رده بدی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



هومیس



کتابسرای بیان

رازهایی درباره زنان

نویسنده : باربارا دی آنجلس

مترجم : محمد جوادی

نوبت چاپ : بیست و دوم / پنجم ناشر

سال چاپ : بهار ۱۴۰۱

تیراژ : ۳۰۰ جلد

ناشر : هومیس

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۱۵-۰۶-۴

قیمت : ۹۹۰۰۰ تومان

لطفا کتاب را قانونی بخوانید !!!



۰۲۱) ۶۶ ۱۲ ۸۰ ۵۹

۰۲۱) ۶۶ ۱۲ ۷۱ ۱۹



humispub@gmail.com

www.humis.ir



تهران میدان انقلاب خیابان کارگر

جنوبی خیابان مهدیزاده پلاک ۶

«فهرست مندرجات»

صفحه	عنوان
	مقدمه
۱۵	سخنی با خانم‌ها
۱۸	دلیل ضرورت مطالعه‌ی این کتاب توسط مردها
۲۳	پیامی برای آقایان
۲۶	هر چه بیشتر بدانید، موفق‌تر خواهید بود
۳۰	آنچه که باید درباره‌ی من بدانید
۳۲	چگونه از این کتاب بهترین نتیجه را بگیریم؟

فصل اول: آنچه که خانم‌ها می‌خواهند همسران‌شان درباره‌ی آنان بدانند

۴۱	مهم‌ترین موضوع در زندگی زناشویی خانم‌ها عشق است
۴۲	شیرینی (کلوچه‌ی) عشق
۴۴	مسافرتی به اعماق افکار یک خانم

تفکر ملیسا در یک نیمروز	۴۴
تفاوت‌های زن و مرد در عشق ورزیدن	۴۸
چرا عشق مهم‌ترین موضوع زندگی خانم‌هاست؟	۵۴
چگونه می‌توانید در روابطتان از این اطلاعات استفاده کنید؟ ...	۵۷
تعبیر اشتباه آقایان از این رفتارها	۵۹
آنچه خانم‌ها دوست دارند که همسران‌شان انجام دهند	۶۰
تعبیر اشتباه آقایان از این رفتارها	۶۱
آنچه خانم‌ها دوست دارند همسران‌شان انجام دهند	۶۲
پاسخ آقایان زمانی که بدانند همسران‌شان به عشق بیشترین	
اهمیت را می‌دهند	۶۳
توقع نداشته باشید که همسران شما را به مانند یک مرد دوست	
داشته باشد	۶۵
به نیروی عشق ورزی خود افتخار کنید	۷۰

فصل دوم: خانم‌ها مبتکر و خلاق هستند

چگونه خانم‌ها خلق می‌کنند	۷۸
ابداع کردن	۷۸
دلیل این که خانم‌ها دوست دارند جاهای خالی را پر کنند و	
برنامه‌ریزی نمایند؟	۸۱
تفاوت اصلاح کردن و ابداع کردن	۸۳
به چه دلیل زمانی که انرژی مبتکرانه‌ی خانم‌ها فوران می‌کند، آقایان	
تصور می‌کنند قصد کنترل کردن آنان را داریم؟	۸۷
آقایان چگونه دچار سوء تفاهم می‌شوند؟	۹۱
کارهایی که آقایان می‌توانند انجام دهند	۹۱

- ابتکار خانم چگونه ممکن است به ضرر همسر تمام شود؟ ۹۲
- واکنش‌هایی که خانم‌ها دوست دارند همسران‌شان نشان بدهند. ۹۳

فصل سوم: ارتباط خانم‌ها با زمان

- اختلاف نظر درباره‌ی زمان‌بندی کارها ۹۵
- اختلاف نظر درباره‌ی بدقولی‌های زمانی ۹۶
- اختلاف نظر درباره‌ی احترام به وقت ۹۶
- اختلاف نظر درباره‌ی برنامه‌ریزی زمانی ۹۶
- اختلاف نظر درباره‌ی زمان برگزاری جشن‌ها ۹۶
- خانم‌ها ثبت‌کننده‌ی طبیعی زمان هستند ۹۸
- خانم‌ها لحظه‌های عاشقانه و صمیمانه‌ی خود را ثبت می‌کنند ... ۹۹
- خانم‌ها از ریتم‌ها و الگوهای زمانی آگاه هستند ۹۹
- تعبیرهای غلط آقایان ۱۰۱
- تعبیر متفاوت خانم‌ها و آقایان از زمان ۱۰۲
- زمان برای آقایان به سرعت می‌دود، اما برای خانم‌ها خیلی کند جلو می‌رود ۱۰۳
- آنچه خانم‌ها دوست دارند که همسران‌شان انجام دهند ۱۰۶
- خانم‌ها به گذر زمان، با جشن گرفتن مناسبت‌های خاص ارزش می‌نهند ۱۰۷
- خانم‌ها دوست دارند که همسران‌شان انجام دهند ۱۱۱
- خانم‌ها با جشن گرفتن چرخه‌های روزانه برای قداست زمان اهمیت قائل می‌شوند ۱۱۱
- خانم‌ها دوست دارند که همسران‌شان انجام دهند ۱۱۳
- سه نیاز اسرارآمیز خانم‌ها ۱۱۵

فصل چهارم: زنان به احساس امنیت نیاز دارند

- به چه دلیل خانم‌ها به تأیید همسران‌شان نیاز دارند و وقتی مردان آنان را تأیید نمی‌کنند احساس عدم امنیت می‌کنند؟ ۱۲۰
- عکس‌العمل خانم‌ها در زمانی که احساس امنیت نمی‌کنند چیست؟ ۱۲۳
- ممکن است در اثر احساس عدم امنیت، بداخلاق‌تر، سردتر یا از نظر جنسی بی تفاوت‌تر بشویم ۱۲۷
- آنچه که خانم‌ها لازم است بدانند ۱۲۸
- آنچه که آقایان لازم است بدانند ۱۲۸
- چیزهایی که در یک زن باعث ایجاد احساس امنیت می‌شود ... ۱۳۰

فصل پنجم: زنان نیازمند برقراری ارتباط هستند

- آیا برای صمیمیت و تعهد تفاوت قابل‌هستید؟ ۱۴۳
- خانم‌ها دوست دارند که همسران‌شان بدانند ۱۴۹
- آنچه به خانم‌ها احساس ارتباط و صمیمیت می‌دهد ۱۵۱
- آقایان با دخالت دادن همسران‌شان در تمام مسائل زندگی خود، به او احساس ارتباط و صمیمیت می‌بخشند ۱۵۳
- فعالیت‌هایی که به خانم‌ها احساس امنیت می‌دهد ۱۵۵

فصل ششم: زنان نیاز دارند که احساس ارزشمند بودن

نمایند

- زمانی که خانمی احساس ارزش نمی‌کند چه اتفاقی برایش می‌افتد ۱۶۰

چهار راز قدردانی از زن	۱۶۲
به خانم‌ها نشان دهید که خوشحالی آنها برای شما از هر چیز دیگری	
مهم‌تر است	۱۶۴
به او نشان دهید که سلامتی‌اش برای شما اهمیت دارد.....	۱۶۷
به همسران نشان دهید که به او نیاز دارید و حضورش برای	
شما باارزش است	۱۷۱
به همسران اجازه‌ی مشارکت و همراهی در کارها را بدهید	۱۷۴
همسر خود را همراه و همپایه‌ی خود بدانید	۱۷۶
به همسران نشان دهید که برای به دست آوردن او تلاش	
کرده‌اید.....	۱۷۷
برای انرژی و زمانی که همسران می‌گذارد، احترام قائل شوید .	۱۸۰
کلام آخر درباره‌ی سه نیاز پنهانی زنان	۱۸۵
کارهایی که آقایان می‌توانند در لحظه‌های پرتنش زندگی مشترک	
انجام دهند	۱۸۶
کارهایی که خانم‌ها می‌توانند در لحظه‌های پرتنش زندگی مشترک	
انجام دهند	۱۸۷

فصل هفتم: هفت باور اشتباه مردان درباره‌ی همسران‌شان و

علت نادرست بودن آنها

هفت باور اشتباه آقایان درباره‌ی همسرانشان	۱۹۱
باور اول	۱۹۱
حقیقت باور شماره‌ی ۱	۱۹۶
باور شماره‌ی ۲	۱۹۷
حقیقت باور شماره‌ی ۲	۱۹۹

مقدمه

سخنی با خانم‌ها

این، کتابی است که هر زنی آرزو دارد آن را داشته باشد، کتابی که می‌تواند به مرد زندگی‌اش هدیه بدهد. چون تمام مسائل مهم درباره‌ی عشق‌ورزی و محبت در آن برای مردان توضیح داده شده است.

خود من سال‌ها در آرزوی داشتن چنین کتابی بودم؛ وقتی از گفتن نیازهایم به شریک زندگی‌ام عاجز شده و با وجود تلاش‌های زیاد، نمی‌توانستم او را متقاعد کنم که حتی یک لبخند کوچک بزند. زمانی که تلاشم برای صحبت کردن درباره‌ی خواسته‌هایم باعث می‌شد که او مرا محتاج بداند، افسوس می‌خوردم، درست مانند همه‌ی زن‌هایی که در طی هزاران سال آه کشیده و آرزو کردند که کاش راهی بود تا می‌توانستند با همسرشان به راحتی صحبت کنند و منظورشان را به او بفهمانند.

اگر شما یک زن هستید، حتماً با این افسوس‌ها آشنایی دارید. حسرتی که در درون‌تان زمزمه می‌کند؛ فقط می‌خواهم که او به اندازه‌ی کافی مرا درک کند و مرا همان‌گونه که هستم بپذیرد. مطمئناً همه‌ی ما زن‌ها این تجربه را داشته‌ایم.

تاکنون این ماجرا برای شما اتفاق افتاده است؟

«در کنار دوست‌تان (زنی دیگر) برای صرف ناهار نشسته و شروع به توضیح مشکلی می‌کنید که بین شما و همسر یا نامزدتان پیش آمده است. از همان لحظات ابتدایی به نظر می‌رسد که دوست شما کاملاً منظورتان را درک می‌کند. او با همدردی سری تکان داده و به شما می‌فهماند که کاملاً حرف‌های شما را می‌فهمد. حتی گاهی وقت‌ها جمله‌های شما را نیز کامل می‌کند.

صحبت‌ها ادامه پیدا می‌کند و در مدت ده دقیقه درباره‌ی مشکل‌هایی که در طی ده سال، شما و شوهرتان دربار‌ه‌ی آن‌ها بدون نتیجه بحث کرده‌اید، به نقطه نظر مشترک می‌رسید.

بعد از صرف ناهار، دوستان به خاطر کمک فکری‌اش تشکر می‌کنید و بعد همان عبارت‌هایی را که مازن‌ها اغلب به هم جنس‌های خود می‌زنیم تکرار می‌کنید که: «کاش همسر من مانند تو حرف‌های مرا درک می‌کرد».

پس از تجربه‌های بیشمارِی نظیر این و بعد از سال‌ها کار با مردان و زنان سعی کردم به آنان در درک یکدیگر کمک کنم و تصمیم گرفتم درباره‌ی مسائلی که زن‌ها دوست دارند همسرانشان آن مسائل را بدانند کتابی بنویسم. سال‌ها بود که دوستان و آشنایان از من درخواست چنین کتابی را داشتند. در سال ۱۹۹۰ بعد از نوشتن اولین کتاب پرفروش خود: «اسراری درباره‌ی مردان که هر زنی باید بداند» خوانندگان زیادی از من خواستند تا مکمل آن، یعنی کتابی درباره‌ی اسرار زنان نیز بنویسم و در همایش‌ها، تلویزیون، برنامه‌های رادیویی، خیابان، فرودگاه هزاران نفر این موضوع را با من در میان گذاشتند:

«سعی کرده‌ام به همسر من بگویم که چرا رفتار من این‌گونه است، اما او نمی‌فهمد و می‌داند اگر شما توضیح بدهید حتماً گوش خواهد کرد».

«همسرم قبول نمی‌کند که با کارهایی بسیار ساده و کوچک خوشحال می‌شوم. خواهش می‌کنم کتابی بنویسید و در آن به مردها بگویید که ما چه چیزی را می‌خواهیم و چرا؟»

«بهترین دوستم مرا کاملاً می‌فهمد. شاید اگر مردها به صحبت‌هایی که زن‌ها با یکدیگر می‌کنند، گوش می‌کردند در دوست داشتن و عشق ورزیدن به زن‌ها استاد می‌شدند.»

«همسرم گله دارد که به اندازه‌ی کافی با او صمیمی نیستم. اما هر وقت از او می‌خواهم که در این باره کمی توضیح بدهد، جواب او مرا گیج می‌کند و اصلاً نمی‌فهمم که او چه می‌گوید. من از ته دل می‌خواهم باعث خوشحالی او بشوم، اما فکر می‌کنم در این کار احتیاج به کمک و راهنمایی دارم.»

«خانم‌ها دوست دارند که همسران‌شان بدانند ...» جواب من به این درخواست کمک برای هر دو جنس زن و مرد است. این کتاب شامل نکته‌هایی است که خانم‌ها آرزو دارند آقایان برای عشق ورزیدن و درک کردن‌شان بدانند. بیش از ۲۵ سال است که با ده‌ها هزار زن کار کرده‌ام، به صحبت‌هایشان درباره‌ی خواسته‌ها و نیازهایشان از همسران‌شان گوش داده و شاهد سرخوردگی‌های آنان که نتوانسته‌اند به این نیازها برسند، بوده‌ام. از طرفی با صدها مرد نیز ملاقات داشته و به دید آنان نسبت به مسائل مختلف زندگی دقت کرده‌ام. یاد گرفته‌ام که چگونه احساسات و نیازهای مردان را برای زنان تفسیر کنم (همان گونه که در کتاب اسراری درباره‌ی مردان مشاهده کردید) اکنون در این کتاب می‌خواهم این کار را برای مردان انجام دهم؛ یعنی از نیازها و احساسات زنان و این که آنان سعی دارند چه چیزهایی درباره‌ی عشق و زندگی به مردها بگویند، حرف بزنم.