

De Angelis, Barbara

دی آنجلس، باربارا
آیا تو آن گمشده ام هستی؟ نویسنده باربارا دی آنجلس برگردان هادی ابراهیمی -
تهران نسل نو اندیش

ص ۵۱۹

۹۷۸-۹۶۴-۴۱۲-۰۱۱-۴

فیما

عنوان اصلی: Are you the one for me?

۱. همسر گزینی - ایالات متحده. ۲. روابط بین اشخاص. الف. ابراهیمی، ۱۳۴۷ -

مترجم. ب. عنوان

۶۴۶/۷۷

HQA۰۱/۵۹۹۹

م ۸۳-۷۱۵۷

الف ۱۳۸۳

کتابخانه ملی ایران

آیا تو آن گمشده ام هستی؟

نویسنده: بار بارا دی آنجلس

مترجم: هادی ابراهیمی

ویراستار: حمیده رستمی

صفحه آرا: الهه ایمنی

ناشر: نسل نو اندیش

شمارگان: ۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: بیست و هفتم

سال چاپ: ۱۴۰۳

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۱۲-۰۱۱-۴

ISBN: 978-964-412-011-4

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نو اندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نو اندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۹ - ۸۸۹۴۲۲۴۷

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



naslenowandish

انتشارات نسل نو اندیش

https://telegram.me/naslenowandish

فهرست

بخش ۱. درک انتخاب‌های عشقی‌تان

۱۹.....	فصل اول. عشق کافی نیست
۲۱.....	چگونه تا این حد کور بودم؟
۲۳.....	چرا برخی از روابط سرانجام خوبی ندارند؟
۲۴.....	چرا عاشق می‌شویم؟
۲۷.....	ضریب هوشی خود را بسنجید
۲۹.....	آزمون ضریب هوشی شما
۳۱.....	کشف افسانه‌های عشقی شما
۳۲.....	پنج افسانه‌ی مهلک درباره‌ی عشق
۳۳.....	افسانه‌ی عشقی: عشق حقیقی بر همه چیز فائق می‌شود
۳۹.....	افسانه‌ی عشقی (۲): وقتش واقعی باشد...
۴۷.....	افسانه‌ی عشقی (۳): تنها یک راهی در دنیا وجود دارد که...
۵۲.....	افسانه‌ی عشقی (۴): همسر ایده‌آل، شما را چه احاطه ارضاء می‌کند
۵۷.....	افسانه‌ی عشقی (۵): جاذبه‌ی جنسی قوی همان عشق
۶۲.....	حقیقتی درباره‌ی عشق
۶۳.....	عشقی که استحقاق آن را دارید
۶۵.....	فصل دوم. چرا و چگونه عاشق می‌شویم؟
۶۵.....	چگونه عاشق می‌شویم؟
۷۴.....	چیزی را می‌یابید که در پی آنید
۷۹.....	درک برنامه‌ریزی احساسی‌تان
۸۱.....	کشف تصمیمات‌تان درباره‌ی عشق
۸۷.....	چرا عاشق می‌شویم؟
۹۳.....	کامل کردن کار ناتمام روحی‌تان از دوران کودکی
۹۵.....	آیا شما عاشق پدر یا مادرتان می‌شوید؟
۹۶.....	آیا پدر و مادرتان را تنبیه می‌کنید؟
۹۸.....	آیا سعی می‌کنید پدر یا مادرتان را نجات بدهید؟
۱۰۱.....	ترس از صمیمیت

- اعتماد به نفس پایین ۱۰۴
- استفاده از گذشته، به منظور ایجاد آینده‌ای سرشار از عشق ۱۰۷

فصل سوم. عاشق شدن به دلایل نادرست ۱۱۱

- دلیل نادرست (۱): فشار ۱۱۲
- دلیل نادرست (۲): تنهایی و استیصال ۱۱۷
- دلیل نادرست (۳): گرسنگی جنسی ۱۲۲
- دلیل نادرست (۴): عدم توجه به زندگی خود ۱۲۳
- دلیل نادرست (۵): اجتناب از بزرگ شدن ۱۲۶
- دلیل نادرست (۶): احساس گناه ۱۲۸
- عاشق شدن به دلایل درست ۱۴۰

فصل چهارم. شش اشتباه بزرگ که در ابتدای روابط مرتکب می‌شویم ۱۴۳

- اشتباه (۱): سوالات کافی نمی‌پرسیم ۱۴۴
- اشتباه (۲): علائم هشداردهنده را که حاکی از مشکلات بالقوه‌اند نادیده می‌گیریم ۱۴۹
- اشتباه (۳): سال‌های عجولانه و زودهنگام ۱۶۳
- اشتباه (۴): تسلیم کوری می‌شویم ۱۷۰
- اشتباه (۵): تسلیم زرق و برق می‌شویم ۱۷۴
- اشتباه (۶): تعهد را بر «تفاهم» مقدم داریم ۱۸۰

بخش ۲. دوری از فرد نامناسب

فصل پنجم. ده نوع رابطه که سرانجامی نخواهند داشت ۱۹۱

- رابطه‌ی نوع (۱): رابطه‌ای که در آن بیش از آنچه به شما عشق می‌ورزند ۱۹۲
- رابطه‌ی نوع (۲): رابطه‌ای که در آن کمتر از آنچه به شما عشق می‌ورزند ۱۹۶
- رابطه‌ی نوع (۳): رابطه‌ای که در آن عاشق توانایی‌های بالقوه‌ی نامزد/همسر خود هستید ۲۰۱
- رابطه‌ی نوع (۴): رابطه‌ای که در آن مأموریت نجات همسران را به عهده دارید ۲۰۵
- رابطه‌ی نوع (۵): رابطه‌ای که در آن به (نامزد) همسر خود به عنوان یک الگو و آموزگار چشم دوخته‌اید ۲۱۱
- رابطه‌ی نوع (۶): رابطه‌ای که در آن به «دلایل بیرونی» شیفته‌ی نامزد/همسر خود شده‌اید ۲۱۴
- رابطه‌ی نوع (۷): رابطه‌ای که در آن شما و نامزد/همسران «تفاهم جزئی» دارید ۲۱۷
- رابطه‌ی نوع (۸): رابطه‌ای که در آن نامزد/همسران را از روی سرکشی و عصبانیت انتخاب می‌کنید ۲۲۲
- رابطه‌ی نوع (۹): رابطه‌ای که در آن نامزد/همسران را به عنوان ۲۲۷
- رابطه‌ی نوع (۱۰): رابطه‌ای که در آن نامزد/همسر شما در دست‌رسان نیست ۲۳۰

فصل ششم. نقطه ضعف های مهلك

۲۳۳	 نقطه ضعف مهلك (۱): اعتياد
۲۳۴	 نقطه ضعف مهلك (۲): خشم
۲۴۹	 نقطه ضعف مهلك (۳): ذهنيّت (روحيه‌ی) قرباني
۲۵۸	 نقطه ضعف مهلك (۴): اعتياد به كنترل ديگران
۲۶۵	 نقطه ضعف مهلك (۵): اختلالات جنسي
۲۶۹	 نقطه ضعف مهلك (۶): «بالغ» نامزد/همسران شكل نگرفته است
۲۸۵	 نقطه ضعف مهلك (۷): نامزد/همسران از لحاظ روي «غيرقابل دسترس» است
۲۹۳	 نقطه ضعف مهلك (۸): نامزد/همسران از رابطه (روابط) گذشته‌ی خود هنوز التيام نيافته است
۲۹۶	 نقطه ضعف مهلك (۹): تخريب روي از دوران كودكي (كودك آزرده)
۳۰۰	 آزار جنسي و ضربه‌ی عاطفي ناشي از آن
۳۰۳	 آزار و بدرفتاري جسماني يا كلامي (گفتاري)
۳۰۵	 ترك شدن از سوي يك هر دوي والدين: طلاق، مرگ، فرزندخواندگي، خودكشي، دوري عاطفي
۳۰۸	 اختلالات تغذيه‌ای
۳۱۰	 اعتياد يك يا هر دوي والدين به الكل و مواد مخدر دارو و
۳۱۱	 تعصب مذهبي
۳۱۳	 چه چيزي طبيعي است و چه چيزي طبيعي نيست؟
۳۱۴	

فصل هفتم. بمب ساعتی تفاهم

۳۲۲	 بمب ساعتی تفاهم (۱): تفاوت سنی فاحش
۳۳۵	 بمب ساعتی تفاهم (۲): تفاوت دینی (مذهبی)
۳۴۱	 بمب ساعتی تفاهم (۳): تفاوت‌های اجتماعی، قومی(نژادی)، تحصیلی
۳۵۲	 بمب ساعتی تفاهم (۴): خویشاوندان سببی زهر آگین
۳۶۳	 بمب ساعتی تفاهم (۵): نامزد/همسر قبلی زهر آگین
۳۶۹	 بمب ساعتی تفاهم (۶): ناپسری /نادرستی‌های زهر آگین
۳۷۵	 بمب ساعتی تفاهم (۷): روابط راه دور

بخش ۳. شناسایی فرد مناسب**فصل هشتم. شن و ویژگی شخصیتی که باید در همسر آینده‌ی خود دنبال آن باشید ... ۳۸۵**

۳۸۷	 ویژگی (۱): تعهد به رشد شخصیتی
۳۹۰	 ویژگی (۲): باز بودن روي و احساسی
۳۹۳	 ویژگی (۳): صداقت

- ویژگی (۴): پختگی و مسئولیت‌پذیری ۳۹۷
- ویژگی (۵): اعتماد به نفس بالا ۴۰۱
- ویژگی (۶): نگرش مثبت به زندگی ۴۰۵

فصل نهم. بیوشیمی جنسی..... ۴۰۹

- چه چیزی شما را تحریک می‌کند و چه چیزی نه؟ ۴۰۹
- بیوشیمی جنسی چیست؟ ۴۱۰
- چرا فقط نسبت به افراد خاصی جاذبه‌ی جنسی داریم؟ ۴۱۲
- جاذبه‌ی فوری و جاذبه‌ی تدریجی ۴۱۴
- هنگامی که نسبت به نامزد/همسران جاذبه‌ای احساس نمی‌کنید ۴۱۶
- چگونه نارضایتی جنسی خود را لاپوشانی می‌کنیم ۴۱۸
- عذر و بهانه‌های جنسی ۴۱۹
- چگونه نادیده گرفتن کمبود جاذبه جنسی نسبت به نامزد/همسران می‌تواند ازدواج را نابود کند؟ ۴۲۲
- نمی‌توانید جاذبه‌ی جنسی را خلق کنید ۴۲۵
- چگونه بدانید که آیا نسبت به همسران جاذبه جنسی کافی احساس می‌کنید، یا خیر؟ ۴۲۶
- ضریب بیوشیمی جنسی شما ۴۲۷
- هنگامی که با همسران تفاهم جنسی ندارید ۴۳۰
- دلایل عدم تفاهم جنسی ۴۳۱
- هنگامی که بیوشیمی جنسی ناپدید می‌شود ۴۳۹

فصل دهم. چه کسی برای تان مناسب است؟ ۴۴۱

- مرحله‌ی (۱): آیا اصولاً آمادگی یک رابطه را دارید یا خیر؟ ۴۴۲
- مرحله‌ی (۲): چگونه یک «فهرست تفاهم» درست کنیم؟ ۴۴۴
- مرحله‌ی (۳): آیا با نامزد/همسران تفاهم دارید یا خیر؟ ۴۴۹
- فرمول تفاهم ۴۵۶
- دستورالعمل «گام به گام» برای استفاده از فرمول تفاهم ۴۵۸
- تفاهم کلی به چه معناست؟ ۴۶۵
- ارزیابی زمینه‌ها (وضعیت‌ها)ی ده‌گانه‌ی شما ۴۷۰
- تصویری از یک رابطه‌ی سازگار و هماهنگ ۴۷۶
- فقط خودتان می‌دانید چه کسی برای تان مناسب است ۴۷۶

فصل یازدهم. تعهد ۴۷۹

- چرا از تعهد دادن می‌ترسیم؟ ۴۸۳

۴۸۳	 ترس از تعهد (۱): ترس از آینده
۴۸۴	 ترس از تعهد (۲): ترس از صدمه دیدن
۴۸۵	 ترس از تعهد (۳): ترس از انتخاب فرد نامناسب
۴۸۷	 ترس از تعهد (۴): ترس از اینکه سرانجام ازدواجتان شبیه ازدواج پدر و مادرتان شود
۴۸۸	 آیا تشنه‌ی «تعهد گرفتن» هستید؟
۴۹۱	 سطوح مختلف تعهد
۴۹۱	 تعهد سطح (۱): تعهد به اینکه از لحاظ جنسی و احساسی (عاطفی) «تک همسر» باشید
۴۹۲	 تعهد سطح (۲): تعهد به اینکه در جهت خلق صمیمیت و ارتباط احساسی روی رابطه‌تان کار کنید
۴۹۴	 تعهد سطح (۳): تعهد به اینکه آینده‌تان را با یکدیگر زندگی کنید
۴۹۷	 جنبه‌های مثبت و منفی نامزدی طولانی
۵۰۲	 تعهد سطح (۴): تعهد به اینکه تا پایان عمر با یکدیگر زندگی خواهید کرد
۵۰۳	 معنای حقیقی ازدواج
۵۰۵	 پاسخ به پرسش‌های شما درباره‌ی تعهد
۵۱۱	 چه وقت می‌توانید تعهدتان را بشکنید و به ازدواج پایان دهید؟
۵۱۴	 تعهد دوباره
۵۱۵	 عمل به تعهدتان
۵۱۷	 فصل دوازدهم. حدیث عشق