

# قوانین روابط موفق

نویسنده:

دکتر باربارا دی آنجلیس

مترجم:

هادی ابراهیمی

De Angelis, Barbara

دی آنجلس، باربارا

قوانین روابط موفق / نویسنده باربارا دی آنجلس؛ مترجم هادی ابراهیمی

- تهران: نسل نواندیش، ۱۳۸۳

ص ۲۴۲

ISBN: 964-412-140-6

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی: The real rules: how to find the right man for the real you, c1997

the real you, c1997

۱. روابط زن و مرد، ۲. همسرگزینی، ۳. روابط بین اشخاص، الف. ابراهیمی،

هادی، ۱۳۴۷-، مترجم. ب. عنوان

۶۴۶/۷۷ HQ ۸۰۱/۵۹

۱۳۸۵

م۸۳-۵۳۷۶

کتابخانه ملی ایران

## مشخصات کتاب

### قوانین روابط موفق

نویسنده: باربارا دی آنجلس

مترجم: هادی ابراهیمی

ویراستار: زهرا جوادی زاده

ویرایش نهایی: زهرا صفاری

طراح جلد: مهناز صبوری

حروفچین و صفحه‌آرا: صالحه حسینی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۵۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۸۷

قیمت: ۳۶۰۰ تومان

شابک: ۹۶۴-۴۱۲-۱۴۰-۶

ISBN: 964-412-140-6

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

نشانی فروشگاه ۱: میدان ولیعصر - اول کریمخان - پلاک ۳۱۲

نشانی فروشگاه ۲: خ شهید بهشتی (عباس‌آباد) - بعد از میرعماد - برج گل‌دیس

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷-۹ - نسل نواندیش

WWW.naslenowandish.com  info@naslenowandish.com

## فهرست

مقدمه ..... ۱۱

### بخش اول: قوانین واقعی کدام‌اند و چرا به آن‌ها نیاز داریم

قوانین واقعی کدام‌اند..... ۱۹

چهار قانون عشق:..... ۲۶

چگونه با تکیه بر قوانین قدیمی، زندگی عشقی خود را... ۲۸

می‌خواهید چگونه زنی باشید؟..... ۳۰

قوانین قدیمی، دشمن اعتماد به نفس و خودباوری شما..... ۳۲

### بخش دوم: به منظور یافتن همسر مناسب

چه قوانینی را باید در نظر داشته باشیم؟..... ۳۵

قانون (۱)..... ۳۷

قانون (۲)..... ۴۳

قانون (۳)..... ۴۹

قانون (۴)..... ۵۵

قانون (۵)..... ۶۳

قانون (۶)..... ۷۳

قانون (۷)..... ۸۱

قانون (۸)..... ۹۱

قانون (۹)..... ۹۵

قانون (۱۰)..... ۱۰۵

قانون (۱۱)..... ۱۱۵

قانون (۱۲)..... ۱۲۳

قانون (۱۳)..... ۱۲۹

بخش سوم: برای برقراری ارتباط درست چه قوانینی را باید در نظر داشته باشیم؟

قانون (۱۴)..... ۱۳۷

قانون (۱۵)..... ۱۴۷

قانون (۱۶)..... ۱۵۷

بخش چهارم: قوانین واقعی در روابط جنسی کدام‌اند؟

قانون (۱۷)..... ۱۶۷

قانون (۱۸)..... ۱۷۳

قانون (۱۹)..... ۱۷۹

بخش پنجم: قوانین واقعی

قانون (۲۰)..... ۱۸۷

قانون (۲۱)..... ۱۹۹

قانون (۲۲)..... ۲۰۵

بخش ششم: چگونه با قوانین واقعی زندگی کنیم؟

قانون (۲۳)..... ۲۱۳

قانون (۲۴)..... ۲۱۹

قانون (۲۵)..... ۲۲۵

قوانین واقعی در مورد زندگی:..... ۲۲۹

سخن پایانی..... ۲۳۵

همواره به ما چنین آموزش داده‌اند که: «هرگز شما صحبت کردن با هیچ مردی را شروع نکنید؛ بگذارید همیشه اول او آغاز کند. شما «ساکت»، «تودار» و «مرموز» فقط «نظاره‌گر» باشید!

چنانچه فکر می‌کنید بازی کردن با مردها آن‌ها را به مردهای مهربان‌تر، دلسوزتر و عاشق‌تری تبدیل می‌کند، در قوانین خود تجدید نظر کنید. هرکسی که به شما نصیحت می‌کند: «جلوی پاهای او بلند نشوید» به ندرت تلفن‌های او را پاسخ دهید؛ یا: «اگر برایت جواهر نخرید، بی‌خیالش شو.» نخستین حقیقت درباره‌ی روابط، ازدواج و تعهد واقعی را هرگز نیاموخته است. قوانینی که مادر بزرگ‌های ما برای پیدا کردن شوهر و... به کار می‌بردند، امروزه دیگر مؤثر و راه‌گشا نیستند. (این قوانین در واقع هیچ وقت برای خودشان هم مؤثر و موفق نبودند) این قوانین بخشی از همان تعالیم و باورهای نادرستی بودند که زن‌ها را همواره در طول تاریخ از ابزار وجود نمودن، کارکردن و شغل داشتن و دستمزد مساوی دریافت کردن باز داشته‌اند.

آیا آنان که شما را نصیحت می‌کنند، خود، ازدواج و زندگی موفقتری دارند؟ آیا می‌دانید که «نصیحت» فقط به اندازه‌ی «نصیحت‌گر» ارزش دارد؟ آیا وقت آن نرسیده به کسی گوش کنیم که خودش راه درست را پیموده باشد؟

## مقدمه

بگذارید برایتان تعریف کنم چه امری باعث شد تا تصمیم بگیرم این کتاب را بنویسم:

روزی در پاییز سال ۱۹۹۶ با چند زن که از دوستانم بودند مشغول نهار خوردن بودیم. شروع به خوردن سالاد کردیم که یکی از آن‌ها گفت: «راستی، باربارا نظرت راجع به اون کتابی که این روزها همه درباره‌اش حرف می‌زنند «قوانین ازدواج موفق» چیه؟ من درباره‌ی این کتاب مطالبی شنیده بودم و می‌دانستم که به ظاهر حاوی آموزش‌هایی به زن‌هاست برای این که موفق شوند مردی را وادار کنند با آن‌ها ازدواج کند. اما چون هنوز آن را ندیده بودم خیلی رُک پاسخ دادم: «راستش هنوز خودم آن را نخوانده‌ام».

با تعجب گفت: «هنوز نخوندیش؟» و سریع دستش را توی کیفش کرد و کتاب جیبی کوچکی در آورد و گفت: «بیا، یکی از همکارانم اینو همین جوری برای شوخی به من داد! باورت نمی‌شه چه کتابیه؟!»  
حسابی کنجکاو شده بودم. مانند گاوی پیشانی سفید در حرفه‌ی

مشاوره‌ی خانواده و روابط، زیاد پیش می‌آید که نظرم را درباره‌ی کتاب خاصی بپرسند. در این گونه مواقع حتی موقعی که با نظریات نویسنده، موافق هم نباشم هیچ گاه رسمی از کتاب انتقاد نمی‌کنم. چون این کار را دوست ندارم و با سبک و مرام من همخوانی ندارد. در مورد این کتاب هم، راستش نمی‌دانستم چه چیزی انتظارم را می‌کشد.

به عنوان کتاب نگاهی انداختم: «قوانین ازدواج موفق» در ظاهر اسم بی‌ضرر و غیرجنجالی بود. سپس آن را باز کردم و ورق زدم. نصیحت‌ها، پندها و اندرزهای احمقانه، نادرست، پوسیده و متعلق به قرون وسطی که قرن هاست تاریخ مصرفشان گذشته است یکی یکی از مقابل دیدگانم رژه می‌رفتند. از آن گونه نصیحت‌هایی که در دکان هیچ عطاری یافت نمی‌شود و امثال آن‌ها را فقط از مادر بزرگ‌های سیاست باز یا پیرزن‌های ساحره و جادوگر آن هم برای «گول زدن» مردهای ساده یا ترساندن دخترهای چشم و گوش بسته می‌شنویم. به یاد دارم مادر بزرگم به مادرم می‌گفت: مردها موجوداتی هستند که می‌توانند فقط با بوسیدنشان ما زن‌ها را حامله کنند. در ابتدا فکر می‌کردم که به اشتباه متوجه منظور کتاب شده‌ام و این که کتاب می‌خواهد به شوخی این گونه قوانین کهنه و قدیمی را مسخره کند تا با روش طنز از کنترل و نفوذ آن‌ها بکاهد. بعد از آن که روند پیشرفت تدریجی مطالب کتاب را دنبال کردم در کمال تعجب دیدم که قصد و منظور نویسنده به هیچ وجه طنز یا شوخی نبوده بلکه بسیار هم جدی بوده است!؟

نمی‌توانستم مطالبی را که می‌خواندم باور کنم:

«... همیشه مردها باید شروع کنند باشند...»

«.. ساکت و مرموز و تودار بنشینید. مثل خانم‌ها رفتار کنید...»

«.. زیاد حرف نزنید. بگذارید او مدام فکر کند، حرف بزند و حدس

بزند...»

«.. نمایش را او باید جلو ببرد...»

«.. اگر برایتان جواهر نخرید دوستی‌تان را تمام شده حساب کنید...»

«.. سعی کنید لباس‌های تنگ، شلوارهای جین تنگ، دامن کوتاه یا

بلوزهای یقه هفت بپوشید...»

«.. چنان چه دماغ زیبایی ندارید باید آن را عمل کنید...»

«.. اضافه وزن بی‌اضافه وزن...»

این قوانین، قوانین خوشحالی و خوشبختی نبودند. قوانین خراب کردن زندگی عشقی و احساسی و رفتار کردن مثل زن‌های سطحی، کلیشه‌ای منفعل و نادان بودند!

درباره‌ی مطالبی که حرف می‌زنم توی هیچ کتاب معاصر ی یافت نمی‌شوند. گمان می‌کنم تاریخ مصرف این مطالب به قرن‌ها قبل برمی‌گشتند. این‌ها همان قوانینی بودند که میلیون‌ها زن از جمله خودم را به روابط بد، نادرست و ناسالمی کشانده بود. روابط با مردانی که حتی نباید یک بار هم با آن‌ها بیرون رفت. این باورها همان باورهایی بودند که زن‌های بسیاری را در روابط یا ازدواج‌هایی بی‌معنی، خالی و تهی گرفتار کرده بودند. روابطی که جرأت ترک کردن شان را هم نداشتند. باورها و



قوانینی که نسل‌های زیادی را با اعتماد به نفس و خودباوری پایین، تنها گذاشته بودند. قوانین و باورهایی که باعث شده بود من و زن‌های خوشحال، قوی و موفق زیادی قسمت اعظم زندگی خود را صرف راه شدن از همین روابط نادرست و ناسالم نماییم و آن را هدر دهیم.

ناگهان به زنانی فکر کردم که معصومانه، ساده لوحانه و بی‌خبر از همه جاسعی می‌کردند این قوانین احمقانه را عملی کنند؛ بدون آگاهی داشتن از بهایی که باید پردازند. آن‌ها نمی‌دانستند که با تلاش برای زیر پا گذاشتن و فدا کردن صداقت، عزت نفس، اعتماد به نفس و احترام به خویشان‌شان چه سرنوشت شومی منتظرشان است. تلاشی برای به دام انداختن مردی که حاضر شود با آن‌ها از دواج کند.

به دختران نوجوان و زیر بیست سالی فکر کردم که قرار بود این مزخرفات را بخوانند و سعی کنند نخستین نامزدشان را با این گونه بازی‌های روانی و بسته نگه داشتن دهانشان «گول بزنند».

به مردانی فکر کردم که دیر یا زود با رنجش، عصبانیت و انزجار تمام آتش خشم خودشان را با گفتن این جمله که: «نگفتم؟ همه‌ی زن‌ها فلان فلان شده‌هایی هستند که سعی دارند مردها را با دغل‌کاری فریب دهند و سرشان را شیره بمالند».

ناگهان دریافتم کتابی که در دست دارم نه فقط احمقانه، خنده‌دار یا حتی نادرست و اشتباه است، بلکه بسیار غیر اخلاقی است. این کتاب نقطه‌ی مقابل تمام مطالبی بود که ظرف بیست سال گذشته درباره‌ی روابط سالم و درست آموخته بودم.

این جا بود که دانستم می‌بایست «قوانین واقعی» را بنویسم:

قوانین واقعی را به تمام زنانی هدیه می‌کنم که عشق مردی نامناسب و روابطی «اشتباه» قلبشان را نه یک بار که بارها و بارها شکسته است.

قوانین واقعی را به تمام زن‌هایی هدیه می‌کنم که فکر می‌کنند برای به دست آوردن عشق مردها باید شیئی جنسی، زیبا و تحریک‌کننده و مطلوب برای فرونشاندن میل‌ها و نیازهای جنسی او باشند.

قوانین واقعی را به همه‌ی زن‌هایی هدیه می‌کنم که از نشان دادن و ابراز کردن احساسات، خواسته‌ها، نیازها و نگرانی‌هایشان می‌ترسند، ترس از این که مبادا نق نقو، پرتوقع و عصبی جلوه کنند.

قوانین واقعی را به تمام زن‌هایی هدیه می‌کنم که به سبب ترس از دست دادن مردی عقاید، باورها، ارزش، عزت نفس و احترام به خویشان را زیر پامی گذارند.

قوانین واقعی را به زن‌هایی هدیه می‌کنم که در تلاش برای راضی نگه داشتن مردی، چنان خود و خویشان حقیقی خود را گم کرده‌اند که دیگر به یاد نمی‌آورند چه کسی هستند و چه می‌خواهند.

قوانین واقعی را به تمام زن‌هایی که دوست ندارند دخترانشان اشتباه‌های آن‌ها را تکرار کنند و نیز به تمام دخترانی هدیه می‌کنم که دوست ندارند به سرنوشتی شبیه سرنوشت مادرانشان دچار شوند.

قوانین واقعی را به تمام زن‌هایی هدیه می‌کنم که به دنبال رابطه‌ای واقعی، درست و راستین با مردی واقعی و مناسب و بر اساس برابری و تساوی حقوق واقعی هستند. رابطه‌ای که در آن از بازی و نبرد قدرت

خبری نباشد و رفاقت و الفتی برخاسته از عشق، دوستی، احترام و صمیمیت متقابل و واقعی باشد.

و در پایان «قوانین واقعی» را به همه‌ی مردهایی هدیه می‌کنم که می‌خواهند مردی واقعی باشند و زنی واقعی را برای خود بیابند که فکر و ذهنی سالم و صادق و قلبی صاف و پاک و مهربان داشته باشد تا بتوانند به او و عقل و عشقش اعتماد کنند.

این را با تمام عشقم به شما خواننده‌ی محترم هدیه می‌کنم.

حقیقت محض:

قوانین واقعی

باربازای دی آنجلیس

WWW.KETABOON.COM