

آیا تو آن گمشده‌ام هستی؟

چگونه صدای عاشق واقعی را بشنویم

ترجمه:

باربارا دی آنجلیس

مقدمه:

محبوبه رمضان راده



سرشناسه: دی آنجلیس، باربارا De Angelis, Barbara
عنوان و نام پدیدآور: آیا تو آن گمشده‌ام هستی؟ چگونه صدای عاشق واقعی را بشنویم / نویسنده باربارا دی آنجلیس؛ مترجم محبوبه
رمضان‌زاده؛ ویراستار فرحناز صارم بافنده.
مشخصات نشر: تهران: کتاب‌درمانی
مشخصات ظاهری: ۳۳۲ ص: جدول، نمودار؛
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۸۳-۲۴-۵

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
یادداشت: عنوان اصلی: Are you the one for me? Knowing whos right and avoiding whos wrong
موضوع: چگونه همسر مناسبی برگزینیم، روابط بین اشخاص، همسرگزینی
شناسه افزوده: رمضان‌زاده، محبوبه، ۱۳۵۸، مترجم
رده‌بندی: HQ ۸۰۱/۹۲۰:۳۹۵
رده‌بندی دیویی: ۶۴۶
شماره کتابخانه ملی: ۴۲۹۷۳۷۵



آیا تو آن گمشده‌ام هستی؟

مترجم: محبوبه رمضان‌زاده
ویرایش: فرحناز صارم بافنده
امور فنی: میترا صارم بافنده
نوبت چاپ: دوم ۱۳۹۵
تیراژ: ۵۰۰ جلد رقعی
قیمت: ۲۹۹۰۰ تومان

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، بین جمهوری و آذربایجان، کوچه امام باقر، پلاک ۲
یکم، ۶۶۹۲۸۴۲۹ _ ۰۶۴۲۳۳۷۰ ①

www.Ketabdarmani.com
info@Ketabdarmani.com

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات کتاب‌درمانی می‌باشد و هرگونه استفاده تجاری از این اثر اعم از
کپی برداری، کتاب‌سازی، ضبط کامپیوتری و یا تکثیر به هر صورت دیگر کلاً و جزاً ممنوع و قابل پیگرد
قانونی است.

فهرست مطالب

۱۱.....	پیش‌گفتار
---------	-----------

بخش اول

شناخت و ترک انتخاب‌های عشق و احساس

۱۵.....	فصل ۱: عشق هرگز کافی نیست
۱۷.....	چرا تا این حد کور بودم؟
۱۹.....	چرا برخی روابط به سرانجام نمی‌رسند؟
۲۰.....	چرا عاشق می‌شویم؟
۲۴.....	آزمون ضریب هوش عشقی
۲۶.....	کشف افسانه‌های عشقی
۲۷.....	پنج افسانه مهلک عشقی
۳۳.....	عشق در نگاه اول
۴۰.....	در جهان تنها یک عشق حقیقی برایتان وجود دارد؟
۴۵.....	یک همسر ایده‌آل از هر نظر شما را ارضا می‌کند
۴۹.....	تجربه جاذبه جنسی قوی همان عشق راستین می‌باشد

۵۵	فصل ۲: چرا عاشق می‌شویم؟
۷۴	چرا عاشق افرادی خاص می‌شویم
۷۹	کامل کردن عملکرد احساسی ناتمام دوران کودکی
۸۰	آیا عاشق فردی مشابه پدر یا مادر خود شده‌اید
۸۱	آیا پدر یا مادرتان را مجازات می‌کنید؟
۸۲	آیا سعی دارید پدر و مادرتان را نجات دهید؟
۸۹	آیا از دوست داشتن بودن خود احساس گناه می‌کنید؟
۹۱	استفاده از گذشته برای خلق آینده‌ای سرشار از عشق
۹۵	فصل ۳: دلایل زادن عاشق شدن
۹۶	فشار (سنی، خانواده، سرگرمی و ...)
۱۰۳	تمایل جنسی
۱۰۴	بی‌توجه شدن به زندگی خودتان
۱۰۶	اجتناب از بزرگ شدن
۱۰۸	احساس گناه
۱۱۲	پر کردن خلایهای روحی و عاطفی
۱۱۵	آیا دچار خلایهای احساسی و روحی هستید
۱۱۹	عاشق شدن به دلایل درست
۱۲۱	فصل ۴: شش اشتباه بزرگ در شروع رابطه
۱۲۱	با علائم هشدار دهنده چه باید بکنید
۱۴۳	چرا مرتکب سازش‌های عجولانه می‌شویم
۱۴۴	چگونه کوری شهوانی را درمان کنیم
۱۴۶	چگونه ثروت ما را وسوسه می‌کند

۱۴۸.....	خطرات اغوای مادیات شدن
----------	------------------------

بخش دوم

اجتناب و دوری از افراد نامناسب

۱۵۷.....	مصلحت: ده نوع رابطه ناموفق و بی سرانجام
۱۵۸.....	پیش از آنچه عشق دریافت کنید به همسران عشق می ورزید
۱۶۶.....	عاشق است: دو قابلیت های همسران شده اید
۱۶۹.....	ماموریت نه همسر خود را دارید
۱۷۴.....	به همسران به چشم اسیر و سرمشق نگاه می کنید
۱۷۷.....	به دلایل ظاهری عاشق همسر خود شده اید
۱۷۹.....	با هم تفاهم جزئی دارید
۱۸۳.....	به منظور سرکشی همسران را انتخاب کرده اید
۱۸۶.....	انتخاب همسران واکنشی به همسر قبلی تان است
۱۸۹.....	همسران در دسترس نیست
۱۹۱.....	فصل ۶: نقطه ضعف های مهلک
۱۹۲.....	اعتیاد
۲۰۴.....	خشم
۲۱۲.....	احساس قربانی شدن
۲۱۸.....	اعتیاد به کنترل دیگران
۲۲۱.....	اختلالات جنسی
۲۳۴.....	همسران هنوز بزرگ نشده است
۲۴۰.....	همسران از نظر احساسی غیرقابل دسترس است

۲۴۳	همسران هنوز روابط گذشته‌اش را فراموش نکرده است
۲۴۶	آسیب‌های روحی دوران کودکی
۲۵۹	فصل ۷: بمب‌های ساعتی تفاهم
۲۶۱	تفاوت سنی زیاد
۲۷۲	اختلاف مذهبی
۲۷۳	تفاوت‌های اجتماعی، قوی و تحصیلی
۲۸۲	خانواده مداخله‌گر - زهرآگین
۲۹۱	همسر سابق مداخله‌گر
۲۹۴	اگر همسران، همسر سابق، هراکین دارد چه باید بکنید
۲۹۶	فرزند خوانده‌های زهرآگین (ناپسری/نادختری)
۳۰۱	روابط راه دور

بخش ۵

نحوه شناخت و شناسایی فرد مناسب برای برقراری رابطه و ازدواج

۳۰۹	فصل ۸: شناخت فرد مناسب
۳۰۹	شش ویژگی همسر مناسب
۳۱۱	تعهد به رشد شخصی
۳۱۱	توانایی بیان احساسات
۳۱۲	صداقت و شرافت
۳۲۰	بختگی و مسئولیت‌پذیری
۳۲۴	اعتماد به نفس بالا
۳۲۸	نگرش مثبت نسبت به زندگی

فصل ۹: جاذبه جنسی	۳۳۱
جاذبه جنسی چیست؟	۳۳۲
چرا جذب برخی افراد می‌شوید؟	۳۳۴
علل رابطه با کسی که نسبت به او جاذبه جنسی ندارید	۳۳۸
چگونه فقدان رضایتمندی جنسی را مخفی می‌کنیم	۳۳۹
فهرست توجیحات عدم رابطه جنسی	۳۴۰
چگونه ده گفن کمبود جاذبه بین همسران، رابطه را نابود می‌سازد	۳۴۳
جاذبه جنسی را نمی‌توان خلق کرد	۳۴۶
تعیین میزان جاذبه جنسی بین زن و شوهر	۳۴۷
چه وقت شمار همسران از نظر جنسی تفاهم ندارید	۳۵۰
عدم تناسب جسمانی زن و شوهر	۳۵۰
تعداد دفعات نیاز جنسی سه و همسران، متفاوت است	۳۵۲
شیوه لذت بردن شما و همسران، رابطه جنسی متفاوت است	۳۵۳
چه وقت بیوشیمی جنسی ناپدید می‌شود	۳۵۷
فصل ۱۰: چه کسی برایتان مناسب است؟	۳۵۹
آیا آمادگی شروع رابطه را دارید	۳۶۰
چگونه فهرست تفاهم بنویسید	۳۶۲
آیا با همسر خود تفاهم دارید	۳۶۷
فرمول تفاهم	۳۷۳
ارزیابی وضعیت‌های تفاهم ده‌گانه شما	۳۸۶
تصویری از یک رابطه هماهنگ و سازگار	۳۹۱
فقط شما می‌دانید چه کسی برایتان مناسب است	۳۹۲

- فصل ۱۱: تعهد ۳۹۵
- فواید ایجاد تعهد در رابطه ۳۹۷
- چرا از تعهد دادن می‌ترسید ۳۹۹
- آیا تشنه‌ی تعهد هستید ۴۰۳
- چهار سطح تعهد ۴۰۵
- چهار عامل مثبت زندگی مشترک ۴۱۱
- برخی منافع زندگی: زیر یک سقف ۴۱۱
- معنای واقع‌ ازدواج ۴۱۴
- چه وقت آمادگی ازدواج را دارید ۴۱۵
- پاسخ به پرسش‌های ازدواجی تعهد ۴۱۶
- چه هنگام باید رابطه خود را پایان بخشید ۴۲۱
- تلاش برای تعهد دوباره در رابطه ۴۲۴
- عمل به تعهدتان ۴۲۵
- فصل ۱۲: حدیث عشق ۴۲۷

پیش‌گذاشتن

در کنار نامزدتان نشسته‌اید و همان‌طور که به چهره او می‌نگرید، به آینده زندگی‌تان می‌اندیشید. قرار است به هم ازدواج کنید. دوستش دارید و زندگی بدون او برای‌تان مفهومی ندارد، ولیکن دو دل هستید. چگونه مطمئن شوید که او واقعاً نیمه گمشده شماست؟

همراه همسران در حال خوردن پیتزا، تلویزیون هستید. باورش سخت است که ماه بعد دهمین سالگرد ازدواجتان به پایان سال‌های خوبی بود و مشکل حادی در زندگی مشترکتان نداشتید. گاهی اوقات در انتخاب درست خود شک می‌کنید. او را دوست دارید ولیکن در هنگام ملاقات، عصبانیتش نمی‌کنید. به او نگاه می‌کنید و از خود می‌پرسید، "آیا واقعاً خوشبختم؟ آیا تراستم با فرد دیگری خوشبخت‌تر شوم؟ آیا او بهترین فردی است که انتخاب کردم؟"

در دفتر وکیلان نشسته‌اید و به پرونده طلاق خود می‌نگرید. یک‌بار برای ثبت ازدواج این دفاتر را امضا کرده‌اید. خودکار در دستتان می‌لرزد و با مرور خاطراتان،

چشمانتان پر از اشک می‌شود. شب خواستگاری و لذت روز ازدواج، خریدن اولین خانه، حس صمیمیت با او در هنگام تولد فرزندان و احساس امنیت در کنار او، رویاها و آرزوهای تان برای آینده را به‌خاطر می‌آورید. حتی در بدترین رویاهای تان نیز تصور چنین لحظه‌ای را نداشتید و همواره مطمئن بودید که او بهترین انتخاب شماست، اما اکنون امضای شما پیوند زناشویی تان را برای همیشه قطع می‌کند. از خود می‌پرسید، "چرا این اتفاق افتاد؟ چگونه می‌توانستم متوجه شوم که این ازدواج پیدار نیست؟ چرا در انتخابم اشتباه کردم؟"