

De Angelis, Barbara

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

۵۱۹ص

۹۷۸-۹۶۴-۴۱۲-۰۱۱-۴

فیبا

عنوان اصلی: Are you the one for me? ...

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

مترجم، ب. عنوان

۶۶۶/۷۷

HQA-۱/۵۹۱۹

۸۲-۷۱۵۷

الف ۱۴۸۳

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: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: بیست و چهارم

سال چاپ: ۱۴۰۱

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: ۸۸۹۲۲۲۲۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com

 [naslenowandish](https://www.instagram.com/naslenowandish)

انتشارات نسل نو اندیش

<https://t.me/naslenowandish>

فهرست

بخش ۱. درک انتخاب‌های عشق‌تان

- 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 (۱): عشق حقیقی بر همه چیز فائق می‌شود
۳۹ افسانه‌ی عشقی (۲): وقتی عشق حقیقی باشد ...
۳۷ افسانه‌ی عشقی (۳): تنها یک عشق واقعی در دنیا وجود دارد که
۵۲ افسانه‌ی عشقی (۴): همسر ایده‌آل شما را از هر لحاظ آشنای می‌کند
۵۷ افسانه‌ی عشقی (۵): جاذبه‌ی جنسی قوی همان عشق است
۶۲ حقیقتی درباره‌ی عشق
۶۳ عشقی که استحقاق آن را دارید
۶۵ فصل دوم- چرا و چگونه عاشق می‌شویم؟
۶۵ چگونه عاشق می‌شویم؟
۷۲ چیزی را می‌باید 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

آیا تو آن گمشده‌ام هستی؟

۱۰۴..... اعتمادبه‌نفس پایین

۱۰۷..... استفاده از گذشته، به منظور ایجاد آینده‌ای سرشار از عشق

فصل سوم. عاشق شدن به دلایل نادرست ۱۱۱

۱۱۲..... دلیل نادرست (۱) فشار.....

۱۱۷..... دلیل نادرست (۲) تنهایی و استیصال.....

۱۲۲..... دلیل نادرست (۳) گرمسنگی جنسی.....

۱۲۳..... دلیل نادرست (۴) عدم توجه به زندگی خود.....

۱۲۶..... دلیل نادرست (۵) اجتناب از بزرگ شدن.....

۱۲۸..... دلیل نادرست (۶) احساس گناه.....

۱۳۰..... عاشق شدن به دلایل درست.....

فصل چهارم. شن اشتباه بزرگ که در ابتدای روابط مرکب می‌شویم ۱۴۳

۱۴۴..... اشتباه (۱) سوالات کافی نمی‌پرسیم.....

۱۴۹..... اشتباه (۲) علائم هشداردهنده را که حاکی از مشکلات بالقوه‌اند نادیده می‌گیریم.....

۱۶۲..... اشتباه (۳) سازش‌های عجولانه و زود هنگام.....

۱۷۰..... اشتباه (۴) تسلیم‌گوری جنسی می‌شویم.....

۱۷۳..... اشتباه (۵) تسلیم‌زرق و برق‌های مادی می‌شویم.....

۱۸۰..... اشتباه (۶) تعهد را بر «تفاهم» مقدم می‌کنیم.....

بخش ۲: دوری از فرد نامناسب

فصل پنجم. ده نوع رابطه که سرانجامی نخواهند داشت ۱۹۱

۱۹۲..... رابطه‌ی نوع (۱) رابطه‌ای که در آن بیش از آنچه به شما عشق می‌ورزند.....

۱۹۶..... رابطه‌ی نوع (۲) رابطه‌ای که در آن کمتر از آنچه به شما عشق می‌ورزند.....

۲۰۱..... رابطه‌ی نوع (۳) رابطه‌ای که در آن عاشق توانایی‌های بالقوه‌ی نامزد/همسر خود هستید.....

۲۰۵..... رابطه‌ی نوع (۴) رابطه‌ای که در آن مأموریت نجات همسران را به عهده دارید.....

۲۱۱..... رابطه‌ی نوع (۵) رابطه‌ای که در آن به (نامزد) همسر خود به عنوان یک الگو و آموزگار چشم دوخته‌اید.....

۲۱۴..... رابطه‌ی نوع (۶) رابطه‌ای که در آن به «دلایل بیرونی» شیفته‌ی نامزد/همسر خود شده‌اید.....

۲۱۷..... رابطه‌ی نوع (۷) رابطه‌ای که در آن شما و نامزد/همسران «تفاهم جزئی» دارید.....

۲۲۲..... رابطه‌ی نوع (۸) رابطه‌ای که در آن نامزد/همسران را از روی سرکنشی و عصبانیت انتخاب می‌کنید.....

۲۲۷..... رابطه‌ی نوع (۹) رابطه‌ای که در آن نامزد/همسران را به عنوان.....

۲۳۰..... رابطه‌ی نوع (۱۰) رابطه‌ای که در آن نامزد/همسر شما در دست‌رسان نیست.....

فصل ششم. نقطه‌ضعف‌های مهلک.....

- ۲۳۳ نقطه‌ضعف مهلک (۱) اعتیاد
- ۲۳۴ نقطه‌ضعف مهلک (۲) خشم
- ۲۳۹ نقطه‌ضعف مهلک (۳) ذهنت (روحیه‌ی) قربانی
- ۲۵۸ نقطه‌ضعف مهلک (۴) اعتیاد به کنترل دیگران
- ۲۶۵ نقطه‌ضعف مهلک (۵) اختلالات جنسی
- ۲۶۹ نقطه‌ضعف مهلک (۶) «بالغ» نامزد/همسران شکل نگرفته است
- ۲۸۵ نقطه‌ضعف مهلک (۷) نامزد/همسران از لحاظ روحی «غیرقابل دسترس» است
- ۲۹۳ نقطه‌ضعف مهلک (۸) نامزد/همسران از رابطه (روابط) گذشته‌ی خود هنوز ایام ناکته است
- ۲۹۶ نقطه‌ضعف مهلک (۹) تحریب روحی از دوران کودکی (کودک آزرده)
- ۳۰۰ آزار جنسی و ضربتی عاطفی ناشی از آن
- ۳۰۲ آزار و بدرفتاری جسمانی یا کلامی (گفتاری)
- ۳۰۵ ترک شدن از سوی یک یا هر دوی والدین؛ طلاق، مرگ، فرزندخواندگی، خودکشی، دوری عاطفی
- ۳۰۸ اختلالات تغذیه‌ای
- ۳۱۰ اعتیاد یک یا هر دوی والدین به الکل، مواد مخدر، دارو و ...
- ۳۱۱ تعصب مذهبی
- ۳۱۲ چه چیزی طبیعی است و چه چیزی طبیعی نیست؟
- 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 زهرآگین
- ۳۶۳ بمب ساعتی تفاهم (۵) نامزد/همسر قلبی زهرآگین
- ۳۶۹ بمب ساعتی تفاهم (۶) ناپسندی کنادختری‌های زهرآگین
- ۳۷۵ بمب ساعتی تفاهم (۷) روابط زود دور

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

- ۳۸۵ ویژگی (۱) تعهد به رشد شخصیتی
- ۳۸۷ ویژگی (۲) باز بودن روحی و احساسی
- ۳۹۰ ویژگی (۳) صداقت
- ۳۹۳

آیا تو آن گمشده‌ام هستی؟

۳۹۷ ویژگی (۴) بختگی و مسئولیت‌پذیری.

۴۰۱ ویژگی (۵) اعتمادبه‌نفس بالا.

۴۰۵ ویژگی (۶) نگرش مثبت به زندگی.

فصل نهم. بیوشیمی جنسی..... ۴۰۹

۴۰۹ چه چیزی شما را تحریک می‌کند و چه چیزی نه؟

۴۱۰ بیوشیمی جنسی چیست؟

۴۱۲ چرا فقط نسبت به افراد خاصی جاذبه‌ی جنسی داریم؟

۴۱۴ جاذبه‌ی فوری و جاذبه‌ی تدریجی.

۴۱۶ هنگامی که نسبت به نامزد/همسرتان جاذبه‌ای احساس نمی‌کنید.

۴۱۸ چگونه تازشایی جنسی خود را لا‌پوشانی می‌کنیم.

۴۱۹ علر و بهانه‌های جنسی.

۴۲۳ چگونه نادیده گرفتن کمبود جاذبه جنسی نسبت به نامزد/همسرتان می‌تواند ازدواج را نابود کند؟

۴۲۵ نمی‌توانید جاذبه‌ی جنسی را خلق کنید.

۴۲۶ چگونه بدانید که آیا نسبت به همسرتان جاذبه جنسی کافی احساس می‌کنید، یا خیر؟

۴۲۷ ضرب بیوشیمی جنسی شما.

۴۳۰ هنگامی که با همسرتان تفاهم جنسی ندارید.

۴۳۱ دلایل عدم تفاهم جنسی.

۴۳۹ هنگامی که بیوشیمی جنسی تأخیر می‌شود.

فصل دهم. چه کسی برای‌تان مناسب است..... ۴۴۱

۴۴۲ مرحله‌ی (۱): آیا اصولاً آمادگی یک رابطه را دارید یا خیر؟

۴۴۴ مرحله‌ی (۲): چگونه یک «بهرت تفاهم» درست کنیم؟

۴۴۹ مرحله‌ی (۳): آیا با نامزد/همسرتان تفاهم دارید یا خیر؟

۴۵۶ فرمول تفاهم.

۴۵۸ دستورالعمل «گام به گام» برای استفاده از فرمول تفاهم.

۴۶۵ تفاهم کلی به چه معناست؟

۴۷۰ ارزیابی زمینه‌ها (وخت‌ها)ی ده‌گانه‌ی شما.

۴۷۶ تصویری از یک رابطه‌ی سازگار و هماهنگ.

۴۷۶ فقط خودتان می‌دانید چه کسی برای‌تان مناسب است.

فصل یازدهم. تعهد..... ۴۷۹

۴۸۳ چرا از تعهد دادن می‌ترسیم؟