

بارهایی دربارهی مردان

آنچه زنان باید دربارهی مردان بدانند

باربارا دی. آنجلیس

زهرا آلوشی



انتشارات نیک فرجام

دی انجلیس، باربارا De Angelis, Barbara
 رازهایی درباره‌ی مردان: آنچه زنان باید در باره‌ی مردان
 بدانند/ باربارا دی انجلیس؛ [مترجم] زهرا الوشی.
 تهران: نیک فرجام، ۱۳۹۷.
 ۲۶۴ ص: ۵/۲۱×۵/۱۴؛ ۵/۲۱×۵/۱۴
 978-600-7159-91-0

فیفا

مردان -- روان‌شناسی Men -- Psychology
 جنس مذکر Masculinity
 تفاوت‌های جنسی (روانشناسی)
 مردان -- رفتار جنسی Men -- Sexual behavior
 روابط بین اشخاص Interpersonal relations
 الوشی، زهرا، ۱۳۵۱ - مترجم
 ۱۳۹۷ ۵الف ۵/۹الف / ۱۰۹۰ HQ
 ۱۵۵/۶۳۲
 ۵۳۱۴۸۴۹

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

ده بندی کنگره

ده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



انستیتوت اسناد و کتابخانه ملی

رازهایی درباره‌ی مردان

نوشته‌ی باربارا دی انجلیس

ترجمه‌ی زهرا الوشی

ناشر نیک فرجام

نوبت چاپ اول ۱۳۹۸

تیراژ ۱۰۰۰ نسخه

حروف‌نگاری آبان گرافیک

شابک ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۷۱۵۹ - ۹۱ - ۰۰

قیمت ۵۸۰۰۰ تومان

مرکز پخش: میدان انقلاب، خیابان دانشگاه، کوچه رستمی، پلاک ۶

تلفن: ۶۶۴۹۵۸۸۷ - ۶۶۹۷۲۸۱۷ - ۶۶۹۵۲۳۱۵

فهرست مطالب

۱۱	پیش‌گفتار
۱۳	بخش ۱: رازهایی درباره‌ی چگونگی ایجاد وابستگی
۱۵	فصل ۱: مردها، مرز نهایی
۱۷	آغاز ماجرا در دنیای مردها
۱۹	چرا مردها این‌گونه هستند
۲۰	مرد: شکارچی تنها
۲۱	جنگجوی رانده شده
۲۳	چرا مردها جاهای خاصی را در رستوران انتخاب می‌کنند
۲۵	علل روانشناختی در مورد سلطه‌ی مردها بر زن‌ها
۲۶	مردها چگونه تربیت شده‌اند که برای عشق مناسب نیستند
۳۲	فصل ۲: ۶ مورد از بزرگ‌ترین اشتباهاتی که زن‌ها مرتکب می‌شوند
۳۳	روابط شما با مردها تا چه اندازه سالم و درست است
۳۸	اشتباه ۱: زن‌ها مانند مادرها رفتار می‌کنند
۵۳	اشتباه ۲

- ۶۰ چرا زن‌ها خود را با روابطشان قربانی می‌کنند
- ۶۱ نتایج قربانی عشق شدن
- ۶۳ اشتباه ۳: زن‌ها عاشق توانایی بالقوه‌ی یک مرد می‌شوند
- ۶۵ چگونه عاشق توانایی بالقوه‌ی یک مرد شویم
- ۷۱ اشتباه ۴: زن‌ها امتیاز و شایستگی خود را پنهان می‌کنند
- ۷۴ چرا امتیازات و شایستگی‌های خود را پنهان می‌کنیم
- ۷۵ چرا پنهان کردن شایستگی‌هایتان در زندگی مؤثر و موفق نیست
- ۷۸ اشتباه ۵: زن‌ها از توانایی خود نسبت به مردها دست می‌کشند
- ۷۸ آیا شما یک فیزیکی عشق هستید
- ۸۱ چگونه مردها به عنوان یک زن وقار و ارزش خودمان را حفظ نمی‌کنیم
- ۸۲ چرخه‌ی عزت نفس منفی
- ۸۳ آیا از این که دیگران اشتباهات شما را می‌کنند مشکلی ندارید
- ۹۲ اشتباه ۶: زن‌ها همانند دختر بچه‌ها رفتار کرده‌اند
- ۹۸ فصل ۳: پر کردن خلاءهای عاطفی
- ۱۰۵ چگونه زن‌ها خلاءهای عاطفی را پر می‌کنند
- ۱۰۹ چگونه پر کردن خلاءها در زندگی می‌تواند روابط شما را از هم بپاشد
- ۱۱۳ آیا تنها شما قایق زندگی را پارو می‌زنید
- ۱۱۴ چرا زن‌ها خلاءهای زندگی را پر می‌کنند

بخش ۲: رازهایی درباره‌ی مردان

- ۱۲۱ فصل ۴: سه راز بزرگ مردان
- ۱۲۳ راز ۱: چرا مردان متفرد از این که اشتباه کنند
- ۱۲۴ زنان چه می‌گویند و مردان چه می‌شنوند
- ۱۲۶ چرا مردان حس می‌کنند همیشه حق با آن‌هاست
- ۱۲۷ چگونه من تبدیل به یک زندانی در گاراژ شدم
- ۱۲۸ چرا زنان به اشتباه کردن واقعی نمی‌نهند
- ۱۳۲ راز ۲: چرا مردان از این که زنان آشفته یا احساساتی شوند متفردند
- ۱۳۸ نخستین دلیل تنفر مردان از مشاهده‌ی یک زن احساساتی یا عصبی

- ۱۴۵ دومین دلیل برای تنفر مردان از احساساتی یا عصبی شدن زنان
- ۱۴۶ سومین دلیل برای تنفر مردان از احساساتی یا عصبی شدن زنان
- ۱۵۲ راز ۳: چرا به نظر می‌رسد مردان کمتر از زنان به عشق و روابط اهمیت می‌دهند
- ۱۵۴ مغز زنان و مردان چقدر متفاوت است
- ۱۵۶ چرا مردان در مغز خودشان گیر می‌کنند
- ۱۶۱ فصل ۵: رازهایی در مورد مردان و رابطه‌ی زناشویی
- ۱۶۱ راز ۱: رابطه‌ی زناشویی برای زنان
- ۱۶۲ راز ۱: مردان اغلب وقتی نمی‌توانند از لحاظ عاطفی خود را ابراز کنند
- ۱۶۹ راز ۲: مردان هنگامی که پیشروی‌های زناشویی آن را پس می‌زنند
- ۱۷۲ راز ۳: حفظ اغوش کننده
- ۱۷۵ راز ۴: شوهرتان بسیار بهتر عشق می‌ورزد
- ۱۷۷ حل معمای عشاق تن
- ۱۸۵ راز ۵: چرا مردان هنگام رابطه‌ی زناشویی دوست ندارند حرف بزنند
- ۱۸۶ چرا مردها از این که زنان حیرت‌انگیز و عاشقانه صحبت می‌کنند
- ۱۸۸ راز ۶: چرا به نظر می‌رسد مردان اغلب به رابطه‌ی زناشویی
- ۱۹۱ راز ۷: مردان با نگاه کردن تحریک می‌شوند
- ۱۹۶ فصل ۶: سردکننده‌های جنسی
- ۱۹۷ سردکننده‌ی جنسی ۱: زنانی که به طور مفرط نیازمند
- ۱۹۸ چرا این مسئله مردها را دلزده می‌کند
- ۱۹۸ چرا زن‌ها چنین رفتار می‌کنند
- ۲۰۰ سردکننده‌ی جنسی ۲: زنان احمق و ظاهر بین
- ۲۰۱ چرا این ویژگی مردها را دلزده می‌کند
- ۲۰۲ چرا زن‌ها چنین رفتاری دارند
- ۲۰۳ سردکننده‌ی جنسی ۳: زنانی که فقط به وضع مالی مردها توجه می‌کنند
- ۲۰۴ چرا این ویژگی مردها را دلزده می‌کند
- ۲۰۴ چرا زن‌ها چنین رفتاری دارند
- ۲۰۵ سردکننده‌ی جنسی ۴: زنانی که درباره‌ی محبوبان قبلی خود صحبت می‌کنند
- ۲۰۶ چرا این ویژگی مردها را دلزده می‌کند

- چرا زن‌ها چنین رفتاری دارند ۲۰۷
- سرد کننده‌ی جنسی ۵: زنانی که از نظر جنسی به طور خود به خود ۲۰۹
- چرا این ویژگی مردها را دلزده می‌کند ۲۱۰
- چرا زن‌ها چنین رفتاری دارند ۲۱۱
- سرد کننده‌ی جنسی ۶: زن‌هایی که لباس‌های زیر زشت می‌پوشند ۲۱۲
- چرا این موضوع مردها را دلزده می‌کند ۲۱۳
- چرا زن‌ها این‌گونه لباس می‌پوشند ۲۱۳
- بخش ۳: اسراری درباره‌ی مردها و زن‌ها با همدیگر ۲۱۵**
- فصل ۷: اسراری درباره‌ی مردها و زن‌ها با همدیگر ۲۱۷
- اسراری برای ارتباط با مردها ۲۱۷
- سه راز در باره‌ی برقراری ارتباط با مردها ۲۱۸
- راز ارتباط ۱: مردها وقتی که بی‌گفتگو شوند دارند ۲۱۹
- اشتباه زنان در این مورد چیست ۲۱۹
- راز ارتباط ۲: مردهایی که فرآیند فکر را به طور درونی انجام می‌دهند و ۲۲۳
- اشتباه زنان در این مورد چیست ۲۲۳
- مردها چه واکنشی نشان می‌دهند ۲۲۵
- راز ارتباط ۳: مردها به آسانی زن‌ها به عواطف خود دسترسی ندارند ۲۲۸
- چگونه به حرف مردها گوش فرا دهیم ۲۳۷
- پند گوش کردن ۱: هنگامی که مدر سعی در بیان کردن احساسات خود ۲۳۹
- پند گوش کردن ۲: هنگامی که او در جستجوی عواطفش است صبور باشید ۲۴۳
- چگونه عادت‌های نادرست گوش کردن را کنار گذاشتیم ۲۴۵
- پند گوش کردن ۳: بگذارید همسران بدانند که شما دیدگاه او را می‌فهمید ۲۴۸
- پند گوش کردن ۴: به شریک زندگی‌تان نزدیک شده او را لمس کنید ۲۵۰
- فصل ۸: به مرد مورد علاقه‌ی خود کمک کنید ۲۶۵
- آیا شریک زندگی شما خواهان بروز احساساتش است ۲۶۷
- چگونه بفهمیم که چه زمانی مردی نمی‌خواهد احساسات درون خود را بروز دهد ۲۷۱
- چطور متوجه شوید که کمک شما به وی بیش از حد است ۲۷۴

- فصل ۹: به زنی قدرتمند تبدیل شدن ۲۷۷
- پند قدرت ۱: تمامی تمرین‌های موجود در این کتاب را اجرا کنید ۲۷۸
- پند قدرت ۲: فهرستی از اشتباهات رابطه‌ای تهیه کنید ۲۷۸
- پند قدرت ۳: نوعی نظام حمایتی زنانه در زندگی خود تشکیل دهید ۲۸۳
- پند قدرت ۴: شأن خود را حفظ کنید ۲۸۵

www.ketab.ir

پیشگفتار

آیا تا به حال آرزو کرده‌اید که مردها هم با دفترچه‌های معرفی کالا به وجود می‌آمدند؟ اگر شما یک توستن یا یک دستگاه منشی تلفنی بخرید، همیشه به همراه آن‌ها یک دفترچه‌ی رزرو وجود ندارد که به شما کمک می‌کند تا با کالای تولید شده آشنا شوید. ویژگی‌هایش را بر عیج می‌دهد و به شما می‌گوید چگونه از صدمه زدن به خودتان در حین استفاده کردن از آن احتیاط کنید.

بسیار خوب؛ درباره‌ی مردها چه؟ در هر روز از زندگی، من و تو با مردها سروکله می‌زنیم؛ با شوهران، نامزدها، روسا یا کارمندان، پدرها یا پسرهای خود. ما سعی می‌کنیم با آن‌ها تفاهم داشته باشیم، از آن‌ها مراقبت و با آن‌ها ارتباط برقرار کنیم، دوستشان بداریم و کاری کنیم که به ما عشق بورزند. و قریب به این نتیجه دست‌یابیم فکر می‌کنیم مردها خارق‌العاده‌اند و مطمئن هستیم که می‌توانستیم بدون آن‌ها زندگی کنیم؛ اما وقتی این هدف عملی نشود، فکر می‌کنیم مردها رنج‌آورند و بهتر است هرگز با آن‌ها کاری نداشته باشیم.

مطمئن هستیم که در زندگی شما لحظه‌هایی بوده که دست‌های خود را به علامت تسلیم بالا برده باشید. شما می‌توانید به‌عنوان یک زن در ارتباط با مردها سه انتخاب زیر را داشته باشید:

انتخاب اول

می‌توانید از دست مردها برای اینکه زندگی شما را به مرز دیوانگی کشانده‌اند، عصبانی شوید و وقت خود را به شکایت کردن از آن‌ها سپری کنید. این برای ساعت‌های کوتاهی سرگرم‌کننده است، ولی پس از چند سال جذابیت خود را از دست خواهد داد.

انتخاب دوم

می‌توانید ناملاً مردها را نادیده بگیرید. از آن‌ها روی برگردانید و برای خود یک حیوان دست‌آموز پیدا کنید. این راه حل، آسان‌تر و زحمتش هم کمتر است، ولی زیاد رضایت‌بخش نیست.

انتخاب سوم

شما می‌توانید تصمیم بگیرید تا همه چیز را درباره‌ی مردها یاد بگیرید، به‌طوری‌که می‌توانید روابط فوق‌العاده‌ای که شایستگی‌اش را دارد، ایجاد کنید. من پانزده سال گذشته را صرف کار با چند هزار زن و مرد کرده‌ام. آموزم چه چیزی باعث موفقیت روابط و چه چیزی باعث عقیم ماندن آن‌ها می‌شود.

زمان زیادی طول کشید تا توانستم مردها را بفهمم. این یک سفر طاقت‌فرسا و اغلب دردناک بود و من در طول راه دچار اشتباهات زیادی در روابط خود با مردان شدم؛ اما خوشحالم که نه‌تنها دوام آوردم، بلکه در این کشاکش به افرادی تازه از مردان دست‌یافتم که زندگی مرا تغییر داد. من می‌خواهم آموخته‌های خود را به شما بگویم. امیدوارم کتاب حاضر، راهنمای درستی درباره‌ی مردها باشد و آن چیزی باشد که به دنبالش بوده‌اید. شاید کمکی باشد برای شما تا روابط دوست‌داشتنی‌تری را که همیشه در رؤیاهای خود داشته‌اید، بیافرینید.