

انتشارات نسل نواندیش

آیا تو آن گمشده ام هستی؟

هادی ابراهیمی

باربارا دی آنجلیس

## فهرست

### بخش ۱. درک انتخاب‌های عشقی‌تان

#### فصل اول. عشق کافی نیست ..... ۱۹

چگونه تا این حد کور بودم؟ ..... ۲۱

چرا برخی از روابط سرانجام خوبی ندارند؟ ..... ۲۳

چرا عاشق می‌شویم؟ ..... ۲۴

ضرب هوشی خود را بستجید ..... ۲۷

آزمون ضرب هوشی شما ..... ۲۹

کشف افسانه‌های عشقی شما ..... ۳۱

پنج افسانه‌ی مهلک درباره‌ی عشق ..... ۳۲

افسانه‌ی عشقی (۱): عشق حقیقی بر همه چیز فائق می‌شود ..... ۳۳

افسانه‌ی عشقی (۲): وقتی عشق حقیقی باشد . . . . . ۳۹

افسانه‌ی عشقی (۳): تنها یک عشق واقعی در دنیا وجود دارد که . . . . . ۴۷

افسانه‌ی عشقی (۴): همسر ایده‌آل، شما را از هر لحاظ ارضاء می‌کند ..... ۵۲

افسانه‌ی عشقی (۵): جاذبه‌ی جنسی قوی همان عشق است ..... ۵۷

حقیقتی درباره‌ی عشق ..... ۶۲

عشقی که استحقاق آن را دارید ..... ۶۳

#### فصل دوم. چرا و چگونه عاشق می‌شویم؟ ..... ۶۵

چگونه عاشق می‌شویم؟ ..... ۶۵

چیزی را می‌باید که در پی آنید ..... ۷۴

درک برنامه‌ریزی احساسی‌تان ..... ۷۹

کشف تصمیمات‌تان درباره‌ی عشق ..... ۸۱

چرا عاشق می‌شویم؟ ..... ۸۷

کامل کردن کار ناتمام روحی‌تان از دوران کودکی ..... ۹۳

آیا شما عاشق پدر یا مادرتان می‌شوید؟ ..... ۹۵

آیا پدر و مادرتان را تنبیه می‌کنید؟ ..... ۹۶

آیا سعی می‌کنید پدر یا مادرتان را نجات بدهید؟ ..... ۹۸

ترس از صمیمیت ..... ۱۰۱

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

### فصل سوم. عاشق شدن به دلایل نادرست .....

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 .....

اشتباه (۱): سوالات کافی نمی‌پرسیم..... ۱۴۴  
اشتباه (۲): علائم هشداردهنده را که حاکی از مشکلات بالقوه ناپدید می‌گیریم..... ۱۴۹  
اشتباه (۳): سازش‌های عجولانه و زود هنگام..... ۱۶۳  
اشتباه (۴): تسلیم کوری جنسی می‌شویم..... ۱۷۰  
اشتباه (۵): تسلیم زرق و برق‌های مادی 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 .....

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. نقطه‌ضعف‌های مهلک.....

نقطه‌ضعف مهلک (۱): اعتیاد..... ۲۳۳  
نقطه‌ضعف مهلک (۲): خشم ..... ۲۴۹  
نقطه‌ضعف مهلک (۳): ذهنیت (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 التیام نیافته است .. ۲۹۶  
نقطه‌ضعف مهلک (۹): تخریب روحی از دوران کودکی (کودک آزاده)..... ۳۰۰  
آزار جنسی و ضربه‌ی عاطفی ناشی از آن..... ۳۰۳  
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..... ۳۱۳  
چه چیزی طبیعی است و چه چیزی طبیعی نیست؟ ..... ۳۱۴

### فصل هفتم. بمب ساعتی تفاهم.....

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

### بخش ۳. شناسایی فرد مناسب

### فصل هشتم. شش ویژگی شخصیتی که باید در همسر آینده‌ی خود دنبال آن باشید ...

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

- ویژگی (۴): پختگی و مسئولیت‌پذیری..... ۳۹۷  
 ویژگی (۵): اعتمادبه‌نفس 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

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

در برابر همسر آینده‌تان نشست‌اید. از نگاهش می‌خوانید که نگران است به او چه پاسخ خواهید داد و همچنان که به خطوط چهره‌ی او خیره شده‌اید، به آینده‌ی این رابطه می‌اندیشید. می‌دانید که می‌خواهد با شما ازدواج کند. شما دوستش دارید و زندگی بدون او را نمی‌توانید تصور کنید. اما فکر ازدواج با او، شما را تا سر حد مرگ می‌ترساند. چه پیش خواهد آمد اگر به او قول ازدواج بدهید و بعدا دریابید که شخص دیگری نیز وجود دارد که با او تفاهم بیشتری دارید؟ چگونه می‌توانید اطمینان حاصل کنید که او همان شخصی است که شما می‌خواهید؟

شما و همسرتان مشغول خوردن شام و تماشای یک فیلم از تلویزیون هستید. تمام هفته این اولین فرصتی بوده است تا با یکدیگر تنها باشید. مشکل می‌توانید باور کنید ماه بعد دهمین سالگرد ازدواج شما با هم است. ده سال خوبی بوده است و گرچه مشکلات بزرگی در این ازدواج مشهود نیست، بعضی اوقات به این می‌اندیشید که آیا انتخاب درستی کرده‌اید؟ شما او را دوست دارید، اما نه به اندازه‌ی اولین باری که او را دیدید. شما به او که نشست‌ه است، نگاهی می‌اندازید و از خود می‌پرسید که آیا واقعا خوشبختید. یا این که فقط زندگی‌تان تأمین است؟ آیا شما با فرد دیگری خوشبخت‌تر نبودید؟ آیا او واقعا همسر مطلوب شماست؟

در دفتر وکیلان نشست‌اید و به اوراق طلاق خود نگاه می‌کنید. همین که آن‌ها را امضا کنید، ازدواجتان به‌طور رسمی پایان می‌پذیرد. قلم در دستانتان می‌لرزد و چشم‌هایتان از اشک پر می‌شود. سیل خاطرات بی‌شمار، در ذهنتان جاری می‌شود. شبی که به خواستگاری‌تان آمد و از شما خواست با او ازدواج کنید، احساس شادی‌ای که روز عروسی‌تان داشتید، شوقی که با آن اولین خانه‌تان را روبه‌راه کردید، احساس صمیمیتی که هنگام تولد فرزندتان داشتید، احساس امنیتی که در

کنار او داشتید، امیدها، رؤیایها و نقشه‌هایی که در سر می‌پرورانیدید. هرگز تصور آن را هم نمی‌کردید که این‌گونه تمام شود. مطمئن بودید که ازدواج موفقی خواهید داشت. مطمئن بودید که او همسر مطلوب شماست. اما حالا، همین که با امضایتان به این ازدواج خاتمه می‌دهید، از خود می‌پرسید، «چرا چشم‌هایم را باز نکردم؟ چگونه می‌توانستم بدانم که سرانجامی نخواهد داشت؟ چرا اشتباه کردم؟»

## فصل اول

### عشق کافی نیست

عشق تجربه‌ای اعجاز‌گونه و قدرتمند است. در ابتدا هر دیدار، هر گفت‌وگو و هر لحظه، بسیار درست و بی‌کم و کاست به نظر می‌رسد، اما به‌زودی این جاذبه و شیفتگی، به یک رابطه تبدیل می‌شود و ما با دشواری‌های شریک شدن زندگی خود با یک انسان روبه‌رو خواهیم شد. هفته‌ها به ماه‌ها مبدل می‌شوند و روزی از خود می‌پرسیم: «آیا این شخص برای من مناسب است؟»

اگر تاکنون به ازدواج با کسی اندیشیده‌اید، پیش از آن که قولی به او بدهید یا پیش از آن که رابطه‌ای را که سالم نبود برای همیشه ترک کنید، حتما سؤال بالا را از خود پرسیده‌اید.

من هر روز وقتی که گفت‌وگوی رادیویی دارم، این سؤال را می‌شنوم. درواقع درباره این مشکل، بیش از هر مشکل دیگری به من تلفن زده می‌شود.

- «نامزدم را دوست دارم، اما از این که با او ازدواج کنم، می‌ترسم. اگر چند سال بعد، علاقه‌ام را نسبت به او از دست بدهم، چکار کنم؟»
- «مدت دو سال است که با زنی ازدواج کرده‌ام. اما با بچه‌های او کنار نمی‌آیم. آیا به نظر شما، این رابطه سرانجامی خواهد داشت؟»
- «من و همسر، مدام جروبحث می‌کنیم. او از این که نزد مشاور خانواده برویم، امتناع می‌کند و جاذبه‌ی چندانی نیز بین ما وجود ندارد. من او را دوست دارم و نمی‌خواهم که بچه‌ها صدمه‌ای ببینند. اما کاملاً احساس

بدبختی می‌کنم. چگونه می‌توانم پیش از آن که از او جدا شوم، مطمئن شوم که همه چیز واقعا تمام شده است؟»

• «به‌تازگی از ازدواجی دردناک بیرون آمده‌ام. به دنبال همسری مناسب هستم که زندگی‌ام را با او سهیم شوم. اما از این که دوباره صدمه ببینم، می‌ترسم. پیش از آن که قلبم بشکند، چگونه بفهمم که چه کسی برایم مناسب است؟»

من درد و آشفتگی‌ای را که این مردم تجربه می‌کنند، درک می‌کنم. زیرا خود نیز آن‌ها را گذرانده‌ام. از اولین ازدواجم در هفده‌سالگی و تا همین اواخر، بدون توجه جدی به این که آیا این شخص برایم مناسب است یا خیر، دل می‌بستم. این که آنان مرا دوست داشتند یا خیر، موضوع دیگری بود. سر و کله‌ی کسی پیدا می‌شد، اگر چیز دوست‌داشتنی داشت، بلافاصله به او علاقه‌مند می‌شدم. خودم را متقاعد می‌کردم که او «همان» شخص مورد نظر من است. به علت عدم تفاهم، ازدواجم با شکست مواجه می‌شد. سپس افسوس خورده، می‌اندیشیدم که چه کار اشتباهی مرتکب شده بودم؟

پس از دلشکستگی‌های فراوان، مجبور می‌شدم که حقیقت تلخ را بپذیرم. به رغم تجربه، تحصیلات و تمایل شدید به خوشبختی‌ام، مرتباً افرادی را انتخاب می‌کردم که برایم نامناسب بودند. من به دلایلی نادرست، عاشق افراد نامناسب می‌شدم.

از این که پنج سال گذشته زندگی‌ام را صرف کمک به خود و دیگران به منظور انتخاب‌های بهتر نموده‌ام، بسیار خوشحالم و نتایج به‌راستی شگفت‌انگیز بوده‌اند. وقتی می‌خواستم برای کتاب سوم نامی انتخاب کنم، می‌دانستم که آن را چه خواهم نامید. دو کتاب اولم درباره‌ی «چگونه» مهر ورزیدن بود و این کتاب درباره‌ی این است که به «چه کسی» مهر بورزیم. درباره‌ی شناسایی فرد مناسب و بر حذر بودن از فرد نامناسب است. امیدوارم آموخته‌هایتان از این کتاب، درک و حمایتی را

که برای ایجاد رابطه‌ی قوی و رضایت‌بخش که به آن احتیاج دارید و به‌راستی مستحق آن نیز هستید، به شما بدهد.

### چگونه تا این حد کور بودم؟

ما می‌خواهیم در زندگی احساسی خود خوشبخت باشیم و نیز می‌خواهیم که ازدواجمان سرانجام خوبی داشته باشد. بنابراین پر واضح است که هیچ یک از ما عمداً افرادی را انتخاب نمی‌کنیم که برایمان نامناسب باشند. ما حقیقتاً باور داریم که وقتی کسی را انتخاب می‌کنیم، انتخابمان درست است، اما حقیقت تلخ این است که بسیاری از اوقات این انتخاب‌ها به اشتباهاتی تلخ و دردناک مبدل می‌شوند.

بسیاری از ما فرد نامناسب را بر می‌گزینیم و سپس می‌اندیشیم که چرا ازدواجمان شکست می‌خورد.

آیا تاکنون درباره‌ی ازدواج خود چنین چیزی گفته یا اندیشیده‌اید؟

- «چگونه تا این حد کور بودم؟» «چرا چشمانم را باز نکردم تا ماهیت این فرد را به گونه‌ای واقعی ببینم؟»
- «من مطمئن بودم که این بار، بسیار موفق خواهم بود. کجای کار اشتباه رفتم؟»
- «اولین بار که همدیگر را ملاقات کردیم، بسیار فوق‌العاده به نظر می‌رسید، نمی‌توانم بفهمم که چرا او به یکباره به شخصی که تحملش را ندارم، تبدیل شد.»
- تمام شواهد حاکی از آن بودند که از ابتدا آن‌گونه که من به ازدواج با او علاقه داشتم، او نداشت؟ من فکر می‌کردم حقایق را نادیده گرفته و خودم را متقاعد کرده بودم که اوضاع احتمالاً بهتر خواهد شد.»