

فراموش کردن شکست عشقی

www.ketab.ir

محمد حسین خوشدل

تابستان ۱۴۰۱

سرشناسه	: خوشدل، حسین، ۱۳۴۷-
عنوان و نام پدیدآور	: فراموش کردن شکست عشقی / محمدحسین خوشدل
مشخصات نشر	: تهران: نشر مناقب، ۱۴۰۱
مشخصات ظاهری	: ۱۰۰ص: ۵/۱۴×۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۰۰-۲۹-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: شکست (روان شناسی)، عشق، جنبه های روان شناسی
موضوع	: روابط بین اشخاص
موضوع	: Failure (Psychology), Love, Psychological aspects
موضوع	: Interpersonal relations
رده بندی کنگره	: BF۵۷۵
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۸۸۵۳۴۵

عنوان کتاب	: فراموش کردن شکست عشقی
نویسنده	: محمدحسین خوشدل
تایپ و حروف چینی	: سمیه سادات نجابی سرشت
طراح جلد	: مسعود پورمحمدی
ویراستاری ادبی و صفحه آرایی	: مهناز ستاری
ناشر	: مناقب
نوبت چاپ	: اول
سال	: تابستان ۱۴۰۱
تیراژ	: ۱۰۰۰
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۰۰-۲۹-۴
قیمت	: ۶۰۰,۰۰۰ ریال

حق چاپ محفوظ و مخصوص ناشر می باشد.

پست الکترونیکی: managebpub@yahoo.com

نشر و توزیع: ۰۹۱۹۳۱۸۱۲۴۷

۱۱.....	مقدمه
۱۳.....	شروع دوباره من
۲۵.....	ترس از تنها رها شدن
۳۰.....	شروع جدید برای من
۳۵.....	چگونه خود را دوست داشته باشیم
۳۶.....	روش‌هایی مطمئن برای دوست داشتن خود
۳۶.....	۱- مهم‌ترین نکته دست برداشتن از انتقاد جوئی از خود و دیگران است:
۳۸.....	۲- باید از ترساندن خویش دوری کنیم
۴۱.....	۳- با خود مهربانانه، صبورانه و بزرگوارانه برخورد کنید
۴۳.....	همه‌ی ما اشتباه می‌کنیم
۴۵.....	۱- بیاموزیم با افکار و ذهنمان مهربان باشیم
۴۶.....	مدیتیشن را به عادت‌ی روزانه تبدیل کنید
۴۹.....	۲- قدم بعدی این است که از خود تعریف کنید
۵۱.....	۳- عشق به خود یعنی حمایت از خود
۵۳.....	۴- مراقب بدنتان باشید
۵۵.....	۵- استفاده از آینه دلایل ناتوانی ما در دوست داشتن خود،
۵۶.....	۶- عدم بخشش، راه عشق را مسدود خواهد نمود

- ۷- مرحله‌ی آخر دوست داشتن خود است ۵۸
- علائم هشداردهنده پایان یک رابطه ۶۱
- ۱- حرف زیادی برای گفتن ندارید ۶۱
- ۲- روی اعصاب هم راه می‌روید ۶۲
- ۳- پنهان کار می‌شوید ۶۳
- ۴- برای با هم نبودن بهانه می‌آورید ۶۳
- ۵- نسبت به رابطه خود بی‌توجه می‌شوید ۶۴
- ۶- طرف مقابل را با دیگران مقایسه می‌کنید ۶۴
- ۷- از دیدن دوست و آشنایان هم اکراه دارید ۶۵
- شکست عاطفی خوردن ۶۷
- جدا شدن از کسی که دوستش دارید ۶۷
- گام اول: اجازه دهید تمامی غم درونتان بیرون بیاید ۶۸
- مقداری زیاده‌روی کنید ۶۹
- به آهنگ گوش دهید ۷۰
- حس کرختی و بی‌حوصلگی طبیعی است ۷۱
- شروع به نوشتن کنید ۷۱
- از تماس‌های غیرضروری خودداری کنید ۷۲

مقدمه

داستان زیر مربوط به دوران کودکی و روابط دختری در دوران بزرگسالی است که از او با وجود این همه مشکلات روحی موفق به پشت سر گذاشتن این بحران شده است.

این کتاب برای کسانی نوشته شده که به پشت سر گذاشتن یک رابطه قدیمی و بازسازی زندگی جدید نیازی مبرم دارند. توصیه‌ها و برنامه گام به گام شما را در پیمودن این راه دشوار همراهی می‌کند. به نظرم اغراق آمیز نیست اگر وابستگی در روابط انسانی را رایج‌ترین نوع اعتیاد بدانیم. خیل عظیم فیلم‌ها و سریال‌هایی که روزانه به این مسئله جهان شمول می‌پردازند گواهی بر این ادعاست. من و شما در این تجربیات تنها نیستیم و عقل حکم می‌کند در مواجهه با این موقعیت‌های فلج‌کننده تجربیات گران‌بهای دیگران را نادیده نگیریم و تجربه‌های خود را در اختیار دیگران بگذاریم.

محمدحسین خوشدل

تابستان ۱۴۰۱