

۲۲ ۵۱۴۷۹

به نام خدا

کلیدهای مدیریت زندگی

چگونه در روابط بزرگسال باشیم

پنج کلید دوست داشتن هوشیارانه

www.ketab.ir

دیوید ریکو

مترجم: فرناز فرود

www.saberinbooks.ir

Richo, David

ریکو، دیوید، ۱۹۴۰ م.

چگونه در روابط بزرگسال باشیم: پنج کلید دوست داشتن هوشیارانه / دیوید ریکو؛ با

پیشگفتار کیتلین هندریکس؛ مترجم: فرناز فرود.

تهران، صابرین، ۱۴۰۰.

۳۵۹ ص.

کلیدهای مدیریت زندگی.

۳-۴۸-۶۶۶۵-۶۲۲-۹۷۸

فیبا.

How to Be an Adult in Relationships: The Five Keys to

Mindful Loving, c2021

پنج کلید دوست داشتن هوشیارانه.

عشق، Love

روابط بین اشخاص، Interpersonal Relations

عشق-جنبه‌های مذهبی-بودیسم

Love--Religious Aspects--Buddhism

روابط بین اشخاص-جنبه‌های مذهبی-بودیسم

Interpersonal Relations--Religious Aspects--Buddhism

هندریکس، کیتلین، Hendricks, Kathlyn

فرود، فرناز، ۱۳۳۳، مترجم

BF۵۷۵:

۱۵۲/۴۱:

۸۵۵۹۰۹۶:

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

فروست

شابک

وضعیت فهرست‌نویسی

یادداشت

عنوان دیگر

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

شناسه افزوده

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۹۰

چگونه در روابط بزرگسال باشیم

دیوید ریکو

مترجم: فرناز فرود

ویراستار: محمدعلی معصومی

طراحی و اجرای جلد: نادیا دلپیش

چاپ دوم: زمستان ۱۴۰۲

تعداد: ۱۰۰۰

حروفچینی و صفحه‌آرایی: فاطمه بابایی

لیتوگرافی: باران

چاپ جلد: اکسیر

چاپ متن و صحافی: پژمان

شابک: ۳-۴۸-۶۶۶۵-۶۲۲-۹۷۸

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت: ۲۵۰/۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۷	سخن ناشر
۹	پیشگفتار
۱۳	مقدمه
۲۱	بخش اول: خانه‌ای که پشت سر می‌کناریم
۲۳	۱. ماجرا از کجا آغاز شد
۲۹	قدرت توجه هوشیارانه
۳۷	چرخشی مثبت بر آنچه بود و هست
۴۸	پنج «ویژگی»: کلید گشایش ما
۶۸	حضور نامشروط یا پنج نگرش نفس
۷۲	تمرین: ابزار مهارت
۸۵	۲. عشق و کمتر
۸۵	بازتاباندن عشق
۹۲	وقتی محروم بودنمان را انکار می‌کنیم
۹۴	آنچه آزارمان می‌دهد راحتمان می‌کند
۹۸	خانواده‌ام برایم چقدر خوب بودند؟

- نوری بر آزدگی ۱۰۳
- سفر قهرمانی ۱۱۱
- تمرین ۱۱۲
- بخش دوم: سختی‌های مسیر ۱۲۳
۳. انتخاب شریک زندگی ۱۲۵
- آیا برای روابط نزدیک و صمیمانه مناسب هستیم؟ ۱۲۶
- نامزدهای شایسته ۱۳۰
- چه قصدی داریم؟ ۱۳۲
- فاش‌گویی کامل ۱۳۷
- جنسی کردن نیازهایمان ۱۴۳
- حسرت‌های این جنسی ۱۴۹
- سرنوشت هم نفسی دارد ۱۵۱
- تمرین ۱۵۵
۴. حالت رؤیایی: نخستین مرحله رابطه ۱۶۱
- صعود با عشق ۱۶۳
- وقتی حالت رؤیایی عشق اعتیادآور است ۱۷۱
- عشق چه حسی دارد ۱۷۶
- تمرین ۱۷۹
۵. اختلاف‌ها ۱۹۰
- حل مسائل ۱۹۳
- گذشته در حال ۲۰۱
- مردان و زنان ۲۰۴
- درون‌گرا یا برون‌گرا؟ ۲۰۸

تمرین	۲۱۲
۶. ترس‌ها هجوم می‌آورند و خطرهایم	۲۳۰
بلعیده شدن یا طرد شدن	۲۳۰
یادگیری از ترس‌هایمان	۲۳۳
حسادت	۲۳۵
بی‌وفایی	۲۳۷
پرداختن به ناامیدی	۲۴۲
تمرین	۲۴۷
۷. رها کردن نفس	۲۶۰
کالبدشناسی نفس خودکام	۲۶۵
کالبدشناسی نفس ناکام	۲۷۰
موهبت‌های نفسانی و روش یافتن آن‌ها	۲۷۳
بله گفتن به آنچه نمی‌توانیم تغییر دهیم	۲۷۴
تمرین	۲۷۹
۸. وقتی رابطه به پایان می‌رسد	۲۹۶
پایان دادن به نرمی و پی‌گرفتن راه خود	۲۹۹
وقتی کسی شما را ترک می‌کند	۳۰۸
بخش سوم: جبران رحمت	۳۱۷
۹. تعهد ما و ژرف‌تر شدن آن	۳۱۹
امتیازهای عشق صمیمانه	۳۲۳
تعهد	۳۳۲
یار جانی	۳۳۴

سخن ناشر

انتشارات صابرین سال‌هاست که با تمرکز بر نیاز خانواده‌های ایرانی، به انتشار آثاری تحت عنوان «کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان»، «کلیدهای همسران موفق»، «کلیدهای بازسازی زندگی پس از طلاق» و «کلیدهای مشاوره» پرداخته است. در ادامه این تلاش‌ها و به منظور پاسخ به نیاز کسانی که می‌خواهند در حوزه مدیریت زندگی و یا به عبارتی خودیاری مطالعه کنند، اقدام به انتشار مجموعه‌ای به نام «کلیدهای مدیریت زندگی» نموده است. مخاطبان این مجموعه می‌توانند تمام افراد جامعه به‌ویژه جوانان عزیز باشند.

مؤسسه انتشارات صابرین