

عاشق

آدم عوضی نشو

روش‌هایی کاربردی برای ازدواج موفق،
دورکردن آدم‌های عوضی و جذب عشق زندگی

جان ون ایپ

عاشق آدم عوضی



پیش‌گفتار: کوروت، برای ازدواج موفق

مقدمه: آدم‌های عوضی و راه‌های دورکردن آن‌ها



جان ون ایپ

نفیسسه معتکف



انتشارات هو

عنوان و نام پدیدآور : عاشق آدم عوضی نشو / جان ون ایپ ، نفیسه معتکف
 مشخصات نشر : تهران: انتشارات هو، ۱۳۹۷ ۳۳۰ ص
 شابک : 978-600-5512-85-4
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 عنوان اصلی : How to avoid falling in love with a jerk
 موضوع : انتخاب همسر
 شناسه افزوده : معتکف، نفیسه، ۱۳۳۵، مترجم
 رده بندی کنگره : ۱۳۹۷ چ ۸ و ۹ / ۸۰۱ / HQ
 رده بندی دیویی : ۶۴۶/۷۷
 شماره کتابشناسی ملی : ۵۴۲۲۷۸۹



انتشارات هو

نام کتاب: عاشق آدم عوضی نشو

نویسنده: جان وان ایپ مترجم: نفیسه معتکف ناشر: هو
 ویراستار: حمیده رستمی حروف نگار: پروانه نصرالهی
 چاپ سوم: ۱۴۰۲ چاپ: پیشگامان

شابک: ۴-۸۵-۵۵۱۲-۶۰۰-۹۷۸-978-600-5512-85-4 ISBN: 978-600-5512-85-4

مرکز پخش انتشارات هو:

۰۹۰۲۱۴۱۴۵۵۸-۰۹۱۲۶۰۸۸۴۱۵-۸۸۴۸۵۰۷۶

فهرست

۹	بخش اول - قلب و ذهن تو مهم است.....
۱۳	فصل اول - دنبال قلبت برو بی آنکه.....
۱۳	چگونه آنچه این قدر در ظاهر درست بود غلط از آب درآمد؟.....
۱۷	علاقه‌ی ده‌ساله‌ی من.....
۱۷	عشق کور است.....
۲۰	این اصلاً به درد نمی‌خورد.....
۱۳	نمودار مسیر عشق.....
۲۷	فصل دوم - طرح " الگوی وابستگی در ارتباط " عوضی‌ها.....
۳۱	افتادن در دام آدمی عوضی.....
۳۱	آیا می‌توان عشق را توصیف کرد؟.....
۳۲	یک تصویر به‌مراتب گویاتر از هزار کلمه است.....
۳۵	ارتباط سالم.....
۳۸	موارد مفید در زندگی زناسوی می‌تواند برای ایام نامزدی زبان‌یار باشد.....
۴۰	فصل سوم - افراد سالم، انتخاب‌هایی سالم می‌کنند.....
۴۱	سالم باش، عاقل باش.....
۴۳	نیازهای ناسالم.....
۴۵	خوب‌ها را نگاه‌دار، بد‌ها را پس بده.....
۴۸	آرمان‌گرایی: موارد منفی را ببین.....
۵۰	ارتباط مجدد و لطافات روحی.....
۵۴	هویت: جذب جنس مخالف.....
۵۸	عینیت دادن: وسواس تکرار.....
۶۳	فقط خودت می‌توانی در خودت تحول ایجاد کنی.....
۶۵	بخش دوم - از عقلت استفاده کن.....
۶۶	فصل چهارم - سلام، من عاشقتم؛ اسمت را به من نمی‌گویی؟.....
۶۶	محرم شماره یک الگوی وابستگی در ارتباط: من واقعاً تو را می‌شناسم؟.....
۶۷	قرار ملاقات مشکافانه.....
۷۰	مؤلفه‌ی شناخت.....
۷۱	همه چیز را نگو.....
۷۳	بی‌خبری موجب آسیب می‌شود.....
۷۴	حرف زدن در چه مواردی خواهد بود؟.....

۷۶	منابع اطلاعاتی.....
۷۶	بین و یاد بگیر.....
۷۸	به احساسات توجه کن ولی همیشه به آن اعتماد نکن.....
۸۱	عمیق کردن ارتباط.....
۸۲	تجارب متنوع.....
۸۳	چقدر طول می کشد؟.....
۸۴	قانون سه ماهه.....
۸۵	بازجویی در هنگام قرار ملاقات.....
۸۸	فصل پنجم - پیدا کردن شریک زندگی.....
۸۸	گام اول: شناخت نیروی بالقوه‌ی هماهنگ خودت.....
۹۰	کشش: جذب سرمست کننده.....
۹۱	اول کشش، بعد ارتباط.....
۹۵	اول دوستی، بعد کشش.....
۹۷	باهم جور شدن.....
۱۰۴	شباهت‌ها.....
۱۰۵	مقایسه‌ی شخصیت زوج‌ها.....
۱۱۱	مقایسه‌ی ارزش‌ها.....
۱۲۰	مقایسه‌ی روش زندگی.....
۱۲۱	فایده و تأثیر دوستان در زندگی متأهلی.....
۱۲۳	فصل ششم - حرف دلت را بگو و راست بزن.....
۱۲۳	گام دوم: آشنایی با مهارت‌ها برای ایجاد و حفظ رابطه.....
۱۲۴	مهارت ضعیف یا خصومت و سوءنیت؟.....
۱۲۵	مهارت‌های ارتباطی.....
۱۲۷	خودت را نشان بده.....
۱۳۲	عمل مؤثرتر از حرف است.....
۱۳۸	تعادل بین گفتن و شنیدن.....
۱۴۱	حل اختلافات.....
۱۴۲	نگرش تو چگونه است؟.....
۱۴۶	فصل هفتم - "و زن سوم من...".....
۱۴۶	گام سوم: شناخت برگرفته از رابطه‌ای دیگر.....
۱۴۷	دنیا را کردن گام‌هایمان.....
۱۴۹	پیدا کردن وجه مشترک.....
۱۵۳	"دیگران" چه کسانی هستند؟.....
۱۵۴	سامری.....
۱۵۷	سالی که نکوست از بهارش بیدار است.....
۱۵۹	سناریوی ارتباطی دیر یا زود خودش را نشان می دهد.....

۱۶۲	رفتار خوب او با دیگران دلیل نمی‌شود که
۱۶۳	طرز برخورد با دوستان و خانواده
۱۶۶	کیوتر با کیوتر، باز با باز
۱۷۰	"هرگز این جووی عاشق نشده بودم"
۱۷۳	کارگاه بازی
۱۷۵	آشنایی با کسی که فرزند دارد
۱۸۲	فصل هشتم - گذشته‌ات را با خودت به زندگی متاهلی منتقل نکن
۱۸۲	گام چهارم: شناخت الگوهای سوابق خانوادگی
۱۸۲	همیشه دنیا روی یک پاشنه نمی‌چرخد
۱۸۵	اولین حیطه‌ی اکتشاف: میزان نزدیکی و صمیمیت در خانواده
۱۸۶	حلقه‌ی صمیمیت
۱۹۵	دومین حیطه‌ی تحقیق: ساختار خانواده
۱۹۶	ارتباطهایی که نقش‌های زندگی را متحول می‌کند
۱۹۹	نقش تو چیست؟
۲۰۳	نقش شریک آینده‌ی زندگی‌ات چیست؟
۲۰۸	بذر نهفته سرانجام رشد می‌کند
۲۱۰	فصل نهم - همسو دلخواهت را پیدا کن
۲۱۰	گام پنجم: شناخت وجدان و وجدان
۲۱۲	نگاشت مغزی
۲۱۴	بگذار وجدان راهنماییت باشد
۲۱۶	مهارت‌های شسته و رفته + بی‌وجدانی = بدبختی
۲۲۱	تعریف وجدان
۲۲۲	والد درونی شریک آینده‌ی زندگی‌ات
۲۲۳	آیا تو وجدان شریک زندگی‌ات هستی؟
۲۲۴	ارزیابی مهارت رفتاری و اخلاقی
۲۲۷	سه بخش هماهنگی
۲۴۲	بخش سوم - ضمن اینکه دنباله‌رو قلبت هستی
۲۴۳	فصل دهم - شرح حالی از قرار و مدارها
۲۴۴	محرك شماره ۲: الگوهای وابستگی ارتباط
۲۴۷	ایجاد چشم‌انداز اعتماد
۲۴۸	اعتماد: تمایل به آسیب‌پذیری
۲۴۹	وقتی اعتماد تو را به مخاطره می‌اندازد
۲۵۴	نمونه‌های شبیه دکتر جکیل و آقای هاید
۲۵۶	برداشت اولیه
۲۶۰	تشخیص میزان اعتماد
۲۶۴	پاکسازی پرونده‌هایت

۲۶۶	نقش معین طرفین.....
۲۷۰	شریک‌های قابل اعتماد.....
۲۷۰	بیخس، ولی اعتماد نکن.....
۲۷۵	فصل یازدهم - اگر لطفی در حق تو بکنم، تو هم در حق من لطف می‌کنی؟.....
۲۷۵	محرك شماره سه الگوهای وابستگی ارتباطی آیا نیازهایم را رفع می‌کنی؟.....
۲۷۶	نیازهای ساندرا.....
۲۷۸	نیازهای برایان.....
۲۷۹	رفع نیازهای دوجانبه.....
۲۸۴	سعی کن به روش من ببینی.....
۲۸۶	کشف برایان و ساندرا.....
۲۸۹	شریک زندگی خوب می‌تواند آدمی عوضی شود.....
۲۹۱	متاد به عشق جدید.....
۲۹۴	زوج‌ها در تنگناهای عاطفی.....
۲۹۸	فصل دوازدهم - قول من قول است - شاید.....
۲۹۸	محرك شماره ۴ الگوی وابستگی در ارتباط: سرقولت هستی؟.....
۳۰۰	المانس تعهد.....
۳۰۱	اجزای تعهد.....
۳۰۳	تعهد از سر رغبت.....
۳۰۶	بی رغبتی در تعهد.....
۳۰۸	تحمل کردن یا اغفال شدن.....
۳۰۹	چاره جویی به موقع.....
۳۱۱	نمی‌توانم تنهایی را تحمل کنم.....
۳۱۲	تعهد اجباری.....
۳۱۳	تعهد و زندگی مشترک بدون ازدواج.....
۳۱۶	شرایط تعهد بی‌قید و شرط.....
۳۱۸	سرمایه گذاری محدود به برگشت محدود منجر می‌شود.....
۳۲۰	اصالت تعهد.....
۳۲۲	ازدواج یا طلاق.....
۳۲۳	تجدیدنظر در مورد موقعیت خونت.....
۳۲۶	سخن آخر.....
۳۲۶	دنیا به پیشگامان و پیشتاازان نیاز دارد.....