

چگونه عشقی پایدار بیافرینیم

نویسنده: باربارا دی آنجلیس

مترجم: هایده غلامی

انتشارات سایه گستر

۱۳۸۹

سرشناسه	دی آنجلس، باربارا، De Angelia, Barbara
عنوان و نام پدیدآور	چگونه عشقی پایدار بیافرینیم؟ / باربارا دی آنجلس؛ مترجم هایده غلامی.
مشخصات نشر	قزوین: سایه گستر، ۱۳۸۷.
مشخصات ظاهری	۲۸۶ ص.
شابک	978-964-502-007-9
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: How to make love all the time: secrets for making love work/c1987
موضوع	زناشویی -- ایالات متحده.
موضوع	روابط بین اشخاص.
موضوع	زناشویی -- ایالات متحده -- سایل جنس.
شاسه افزوده	غلامی، هایده، ۱۳۵۰ -- مترجم
رده‌بندی کنگره	۱۳۸۷ ج ۸ / ۵۹ HQ ۷۳۲
رده‌بندی دیویی	۶۴۶ / ۷۸
شماره کتابشناسی ملی	۴۲-۴۲۰۳۱: ۴۳



انتشارات سایه گستر: قزوین. چهارراه نادری تلفن: ۰۲۳۸-۲۳۳۸-۵ - ۲۲۲۵۲-۲۸۱.

- نام کتاب: چگونه عشقی پایدار بیافرینیم
- نویسنده: باربارا دی آنجلس
- مترجم: هایده غلامی
- ویراستار: قوام‌الدین خرماشاهی
- صفحه‌آرایی: سیده سودابه احمدی
- نوبت چاپ: اول - ۱۳۸۹
- شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه
- قیمت: ۴۳۰۰ تومان
- لیتوگرافی: سعیدی
- شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۰۲-۰۰۷-۹

فهرست

- مقدمه ۷
- بخش اول**
- اسراری برای ایجاد عشق ۹
۱. ایجاد اولین عشق ۹
۲. چگونه از حذف و توقف عشق در زندگی تان پیشگیری کنید ۳۱
۳. دلایل واقعی این که چرا عشق کارکرد خود را از دست می دهد ۶۹
۴. چطور یک چیز خیلی خوب تبدیل به یک چیز خیلی بد می شود؟ ۸۵
۵. اجتناب از چهار خطای بزرگ در عشق ۱۱۱
۶. در هر صورت تقصیر کیست؟ ۱۳۳
- بخش دوم**
- کمک های اولیه ی عاطفی ۱۴۷
۷. چگونه استفاده از فنون کارآمدسازی عشق ۱۴۷
۸. تکنیک نسخه برداری ۱۵۱
۹. تکنیک نامه ی عاشقانه ۱۷۱
۱۰. پردازش قدرت ۲۰۷
۱۱. زنده نگهداشتن جادوی عشق ۲۱۵

بخش سوم

۲۲۹.....رازهایی درباره‌ی عشق‌ورزی

۲۲۹.....۱۲. یک عاشق تمام عیار شدن

بخش چهارم

۲۴۵.....وقتی رابطه‌ی عاشقانه‌ی ما دچار مشکل شده است، چه باید کرد؟

۲۴۵.....۱۳. چطور می‌توان گفت شخص مناسب خود را پیدا کرده‌اید؟

۲۶۵.....۱۴. همراه شدن با عشق

۲۶۹.....۱۵. قطع رابطه بدون احساس شکست: چهار مرحله‌ی بهبودی

۲۷۵.....۱۶. التیام بخشیدن به رابطه با همسر سابق

بخش پنجم

۲۸۳.....اسراری برای ایجاد عشق پایدار

۲۸۳.....۱۷. زندگی در عشق: رابطه‌ی نهایی

من این کتاب را تقدیم می‌کنم به ورن وارونا

بخاطر اینکه تا مرا پیدا نکرد دست از تلاش برنداشت و به خاطر اینکه مرا هر روز دوست دارد، به گونه‌ای که همیشه دعا می‌کردم دوست داشته شوم.

مقدمه

آنچه این کتاب به شما نشان خواهد داد

خود را در حال عشق‌بازی با همسران تصور کنید، کاملاً احساس امنیت، گرمی و زنده بودن می‌کنید، سرشار از حس زیبای اطمینان و اعتماد هستید. شما در محل درست، به همراه شخصی مناسب، عمل صحیحی انجام می‌دهید. فاصله‌ای بین شما وجود ندارد، فقط یک قلب در دو بدن می‌تپد. شما عاشق همسران هستید، عاشق خودتان هستید و عاشق زندگی هستید. عشق‌بازی احتمالاً بالاترین میزان سرمستی است که شما می‌توانید با همسران تجربه کنید. وقتی عشق‌بازی می‌کنید، حس جدایی شما و همسران از بین می‌رود و آنچه تجربه می‌کنید چیزی ماورای لذت و مافوق نزدیکی است؛ تجربه‌ی یکی بودن.

ناگهان دنیا معنی پیدا می‌کند، درک می‌کنید در این سیاره چه می‌کنید و همه چیز خیلی ساده به نظر می‌رسد. این همه‌ی آن چیزی است که عشق‌بازی در آن خلاصه می‌شود. شما به امید تجربه‌ی لحظات ناچیزی از این حالت جادویی است که در آرزوی یافتن عشق حقیقی خود هستید. دنیا، با انبوهی از فیلم‌ها، کتاب‌ها، برنامه‌های تلویزیونی، مقالات مجلات و تبلیغات، رؤیای شما را با پیامی مشابه تشویق می‌کند؛ زندگی عشق‌بازی است و عشق‌بازی باشکوه، عالی و به یاد ماندنی.

اما این رؤیا چهره‌ی دیگری نیز دارد: ناکامی ناشی از نداشتن زمان برای با هم

بودن، ترس از آنچه در ذهن همسران می‌گذرد، درد و رنج ناشی از خاموشی و نداشتن انگیزش، دروغ، سرخوردگی، ترک شدن. رؤیای عشق شما نباید تبدیل به یک کابوس شود. این کتاب نوشته شده است تا به شما بیاموزد که چگونه به عشقی پایدار دست یابید و جادوی عشق را زنده نگهدارید. این کتاب صرفاً درباره‌ی رابطه‌ی جنسی نیست بلکه درباره‌ی کیفیتی است که موجب تبدیل انگیزش به عشق‌بازی، لذت به هیجان و مشارکت به یکی شدن می‌گردد. این کتاب به شما نشان خواهد داد که چطور سرمستی را هنگامی که رابطه‌ی جنسی ندارید ایجاد کنید.

چه شما رابطه خاصی داشته باشید یا نداشته باشید، این کتاب شما را به یک سفر هیجان‌انگیز برای کشف اسرار و رازهای عشق می‌برد. مطمئنم با چیزهایی که یاد خواهید گرفت در تحقق بخشیدن به رؤیاهایتان موفق‌تر خواهید بود.