

دی آنجلس، باربارا De, Angelis, Barbara
رازهایی درباره عشق: آنچه می‌بایست هر زن و مردی بداند و چگونه در همه حال عشق
بورزیم؟ / نویسنده باربارا دی آنجلس؛ برگردان هادی ابراهیمی. تهران: نسل نواندیش،

۱۳۸۳

ص ۵۱۵

ISBN: 978-964-412-037-4

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا

عنوان اصلی: How to make love all the time

۱. زناشویی - ایالات متحده. ۲. روابط بین اشخاص. ۳. زناشویی - ایالات متحده - مسائل
جنسی. الف. ابراهیمی، هادی، ۱۳۴۷، مترجم. ب. عنوان. ج. عنوان: رازهایی درباره عشق

وزن: ۹۲

۳۰۶/۸۱۰۹۷۳

۲۹۷۲

۱۳۸۱

۸۳-۲۱۲۹۱

ناشر: ملی ایران

رازهایی درباره عشق

نویسنده: باربارا دی آنجلس

مترجم: هادی ابراهیمی

ویراستار: امیر طاهری

صفحه‌آرا: زهره ملکان

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: دوازدهم

سال چاپ: ۱۳۹۹

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۱۲-۰۳۷-۴

ISBN: 978-964-412-037-4

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۲۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۳۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



naslenowandish

انتشارات نسل نواندیش

https://telegram.me/naslenowandish

فهرست

۲۱		مه
۲۱		بچه این کتاب شما خواهد آموخت
۱. رازهایی درباره روابط موفق		
فصل اول. عشق در اولویت		
۲۷		عاشق شدن ساده است، اما
۲۸		دشواری ها و ناهمواری های راه خوشبختی
۲۹		عشق کجا رفت؟
۳۱		عاشق ماندن کاملاً امکان پذیر است
۳۴		به خود اجازه دهید هیچ چیز ندانید
۳۶		هفت عنصر اساسی در عشق
۳۷		روابط زناشویی
۳۹		منع واقعی هیجان جنسی پایدار
۴۲		آیا نباید تا به حال آموخته باشیم چگونه عشق بورزیم؟
۴۳		چه کسی به شما عشق ورزیدن را آموخت؟
۴۴		آیا می خواهید روابط شما درست مانند روابط والدیتان باشد؟
۴۸		شکوه عشق
۴۹		آزادی انتخاب
۵۰		انتخاب با خودتان است
۵۱		علائم هشدار که از مشکلات جدی در ازدواج خبر می دهند
۵۵		معمای شگرف عشق

فصل دوم. چگونه عشق را از خود نرانیم؟

- خود را از زندان روحی که در آن هستید رها سازید..... ۵۷
- چگونه عشق را از زندگی خود می‌رانید؟..... ۶۰
- بدترین منتقد خود هستید..... ۶۱
- چرا عشق را از زندگی خود می‌رانیم؟..... ۶۷
- زندگی در پشت دیوارهای احساسی چگونه حسی است؟..... ۷۲
- ای عشق‌نورزیدن و مهربان‌بودن چه عذر و بهانه‌ای دارید؟..... ۷۷
- تا این: چه کسی را از خود دفع می‌کنید..... ۷۸
- عشق بر حذر می‌دارد، قلب ارتباط برقرار می‌کند..... ۸۰
- منگاه که در آن از عشق‌ورزیدن بر می‌دارید به خودتان آسیب می‌زنید..... ۸۳
- کدام یک از انتخاب‌ها، کنید: ارتباط یا جدایی؟..... ۸۵
- احتیاج..... ۹۲
- چگونه دیوارها و مانع، غی اطراف قلب خود را فرو بریزید..... ۱۰۵

فصل سوم. یل شکست در عشق

- به‌راستی بر سر چه موردی دعوا می‌کنیم؟..... ۱۱۰
- فرق میان مخالفت و عدم تأیید..... ۱۱۶
- چگونه مخالفت تبدیل به عدم پذیرش می‌شود..... ۱۱۷
- مسائل و موضوع‌های پیش‌پاافتاده در واقع مربوط به مسائل و مشکلات عمیق‌تر..... ۱۱۹
- انتخاب اول: احساسات را نادیده گرفته و سرکوبشان کنیم..... ۱۲۸
- انتخاب دوم: احساسات قدیمی را ابراز کنیم..... ۱۲۹
- خانه‌تکانی احساسی و عاطفی..... ۱۲۹

فصل چهارم. چگونه چیزی به شیرینی عشق، تلخ و ناگوار می‌گردد؟

- آیا شما استاد پنهان کردن احساسات و عواطف‌تان هستید؟..... ۱۳۷
- نقشه احساسات و عواطف..... ۱۴۰
- سطوح احساسی مختلف..... ۱۴۱
- چگونه تمام حقیقت را بازگو کنید..... ۱۴۳

- در مواقعی که گیر می‌افتید چه کار کنید؟ ۱۵۲
- نتایج سرکوب کردن خشم ۱۵۶
- چرا تمام حقیقت را بازگو نمی‌کنید؟ ۱۵۸
- ترس از عدم تأیید ۱۵۸
- آیا زندگی شما از ناحیه ترس از عدم تأیید اداره می‌شود؟ ۱۵۹
- آیا ترس از عدم تأیید زندگی شما را اداره می‌کند؟ ۱۶۰
- ترس از رنجاندن دیگران ۱۶۲
- ترس از تنبیه و مجازات ۱۶۳
- هنگامی که تمام حقیقت را بازگو نمی‌کنید، چه اتفاقی می‌افتد؟ ۱۶۳

فصل پنجم: بازتاب بزرگ که در رابطه با عشق مرتکب می‌شویم

- نشانه‌های هشدار یک رابطه مشکل‌دار ۱۶۵
- مخالفت ۱۶۵
- انزجار ۱۶۶
- طردشدگی ۱۶۸
- روابط جنسی و احساسی طردشدن ترک‌شدن ۱۶۹
- سرکوب کردن ۱۷۰
- چگونه این چهار مرحله احساسی می‌توانند در روزمره شما را از خود متأثر کنند؟ ۱۷۸
- دوران نامزدی و چهار مرحله احساسی ۱۷۹
- پاک‌سازی احساسات و عواطف ۱۸۲
- احساسات شما هدیه‌هایی گران‌قدر هستند ۱۸۳
- احساسات سعی دارند چه موردی را به شما بگویند؟ ۱۸۳
- نتایج و پیامدهای ناگوار سرکوب کردن احساسات ۱۸۴
- آیا کرخت شده‌اید؟ ۱۸۵
- آیا واکنش‌های شما افراطی هستند؟ ۱۸۷
- آیا بدن خود را کتک می‌زنید؟ ۱۹۰
- عشق: بزرگ‌ترین و نیرومندترین شفابخش این دنیا ۱۹۱
- آیا به مشاوره نیاز دارید؟ ۱۹۳

- ۴۵۲ چنانچه مجرد هستید؟
- ۴۵۲ چنانچه متأهل هستید؟

۴. به وقت مشکلات و سختی ها چه کنیم؟

فصل شانزدهم. آیا با فردی مناسب هستید یا خیر؟

- ۴۵۶ آیا با فردی مناسب هستید؟
- ۴۵۷ چرا روابط ناموفق داریم؟
- ۴۵۸ ز کجا بدانیم آیا این فرد برای ما مناسب است یا نه؟
- ۴۵۹ برای طلاق به چه دلایلی نیاز داریم؟
- ۴۶۰ در پنه موافق عشقی را که بدان نیاز دارید دریافت نمی کنید؟
- ۴۶۱ رابطه ای که نه داده شد.
- ۴۶۳ رابطه ای که هر دو تجارت پیدا نکرد.
- ۴۶۵ چگونه فهرست تفاهم درست کنید؟
- ۴۶۶ فهرست ژانت
- ۴۶۹ فهرست مایکل
- ۴۷۳ از کجا دریابید با نامزد یا همسرتان تفاهم دارید.
- ۴۷۶ رابطه ژانت و مایکل می تواند موفق باشد فقط به دو شرط.
- ۴۷۸ چگونه همسر ایده آل خود را بیابیم؟
- ۴۸۲ تلاقی دو فهرست تفاهم.
- ۴۸۳ عدم تفاهم، پایان دادن به رابطه یا.

فصل هفدهم. چگونه پیوند میان خود و نامزد یا همسرتان را بش کنید

- ۴۸۷ بی آن که خود شکسته شوید؟
- ۴۸۸ خصوصیات و ویژگی های مرحله کندن
- ۴۸۹ راهنمایی هایی برای پشت سر گذاشتن مرحله اول
- ۴۹۰ خصوصیات و ویژگی های مرحله انطباق پذیری
- ۴۹۱ خصوصیات و ویژگی های مرحله التیام
- ۴۹۲ خصوصیات و ویژگی های دوران التیام نهایی
- ۴۹۳ چگونه روابط خود را با نامزد یا همسر قبلی خود التیام بخشید

چگونه رابطه خود را با نامزد یا همسر قبلی مان التیام بخشیم..... ۴۹۴

فصل هجدهم. چگونه از سستی، رخوت و یکنواختی روابط خود جلوگیری کنید

روایاهای خود را دوباره دریابید..... ۵۰۳

۵. چگونه در همه حال عشق بورزیم

فصل نوزدهم. رابطه یا ازدواج آرمانی

زندگی با عشق..... ۵۰۹

پایان خود را استان من..... ۵۱۰

پایان ارزش استان شما..... ۵۱۲

زندگی در عشق به این به مناسبت..... ۵۱۳

معجزه عشق..... ۵۱۴

مقدمه

آنچه این کتاب به شما خواهد آموخت

تحسّم کنید با همسران که بسیار نیز دوستش دارید مشغول گشته‌گو هستید و احساس امنیت، گرما و سرزندگی می‌کنید. احساسی باشکوه از امنیت، اطمینان خاطر و خودباوری سراسر وجودتان را لبر کرده است. شما احساس می‌کنید در جایگاه درستی قرار دارید، آری درست انجام می‌دهید و با فردی مناسب هستید. هیچ فاصله‌ای بین شما نیست. گویی تنها یک قلب واحد در سینه هر دوی شما می‌تپد. شما عاشق همسران هستید و به خود نیز عشق می‌ورزید. چنین عاشق زندگی، حیات و سراسر هر آنچه زنده است، هستید.

معاشقه و عشق‌ورزی شاید عمیق‌ترین و اغناکننده‌ترین احساس در انسان باشد. هنگام معاشقه و عشق‌ورزی فاصله و جدایی میان شما و معشوق از میان برداشته شده و آنچه تا پیش از این می‌کنید نه تنها فراتر از لذت نزدیکی و صمیمیت مطلق، بلکه تجربه‌ای درخشان با معشوق است. در این حالت به ناگهان خلقت و تمام هستی، معنا و مفهوم پیدا می‌کنند و شما درمی‌یابید چرا و برای چه اینجا روی این کره خاکی هستید. آنگاه همه هستی بسیار ساده و قابل فهم می‌شود.

آری، عشق‌ورزی نیز موهبتی جز این نیست. شاید تنها دلیل خیالبافی‌ها، رؤیاپردازی‌ها و جست‌وجوی بی‌وقفه تمام انسان‌ها برای

عشق‌ورزی فقط یک عمل صرف فیزیکی نیست، بلکه می‌تواند کیفیت و ویژگی تجربیات هر روزه و هر لحظه زندگی شما باشد، حال با کسی رابطه داشته باشید یا نداشته باشید. این کتاب شما را به سفری مهیج درباره اسرار و گوشه‌های پنهان عشق خواهد برد. شما با آنچه خواهید آموخت، یک قدم به تحقق رؤیاهای خود نزدیک‌تر خواهید شد.