

عشق و مقامین

تکنیک و راهکارهای موثر برای بهبود
و تحکیم و ترمیم روابط خانوادگی

مؤلفان:

علی تیمور زرامنه

بهاره بابکی

ملینا سادات میرفندرسکی

ملینا مازندرانی

ساناز سیفی

بهار ۹۵

نوان و نام پدیدآور : ویتامین عشق: تکنیک و راهکارهای موثر برای بهبود و تحکیم و ترمیم روابط
 زناشویی / مولفین علی تیمورزرامحله... [و دیگران].

مشخصات نشر : گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری : ۱۰۸ ص: ۵/۲۱×۵/۱۴؛ س.م.

شابک : 978-600-364-764-0

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

یادداشت : مولفین علی تیمورزرامحله، بهاره بابکی، مبینا سادات میرفندرسکی، ملینا
 مازندرانی، ساناز سیفی.

یادداشت : کتابنامه: ص. ۱۰۷-۱۰۸.

موضوع : زناشویی - ارتباط Communication in marriage

شماره فروده : تیمورزرامحله، علی، ۱۳۷۳ -

رده بندی کنگ : HQ۷۴۳/و۸۷ ۱۳۹۵

رده بندی دیویی : ۳۰۶/۰۰۰

شماره کتابشناسی ملی : ۴۲۳۰۸۰

ویتامین عشق

تالیف: علی تیمورزرامحله - بهاره بابکی - مبینا سادات میرفندرسکی
 ملینا مازندرانی - ساناز سیفی
 نوبت چاپ: اول- ۱۳۹۵
 طراح جلد: خدیجه ارشاد
 مشخصات ظاهری: ۱۱۰ ص
 قطع: رقعی
 شمارگان: ۵۰۰
 شماره شابک: ۰۰-۷۶۴-۳۶۴-۶۰۰-۹۷۸
 نشر: نوروزی-۰۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸
 چاپ: امید شمال ۰۱۷۳۲۲۳۰۰۸۰
 قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان



تهران: گلستان، گرگان: خیابان شهید بهشتی، بازار وصال (ع)، ۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸
 دورنگار: ۰۱۷-۳۲۲۴۰۰۴۷ آدرس الکترونیکی: Entesharate.noruzi@gmail.com
 سایت انتشارات: www.Entesharate-noruzi.com

فهرست مطالب:

۱..... مقدمه:

فصل اول: حقیقت عشق و انسانیت

۲..... حقیقت را ببین:

۴..... تکنیک سیستم تهویه درون:

۵..... وی مثبت:

۶..... قوانین بسیار مهم نا نوشته:

۷..... قانون شروع بر انداختن برای هر هدفی:

۸..... گرداب شق:

۱۰..... چگونه رفتار کنه:

۱۲..... نیاز و اهمیت داشتن شوق و حرمت بدن:

۱۴..... وزغ نشوید!!!:

فصل دوم: خودسازی برای جذب هدف، جاذبه همسر

۱۸..... مقدمه:

۱۸..... رفتارهایی که به شما کمک خواهد کرد تا خود را بیشتر بپذیرید:

۲۱..... نکته هایی که زوجین باید رعایت کنند تا رابطه ای سرد به سان ایجاد نشود:

۲۳..... روش هایی مخصوص آقایان برای جذب همسر:

۲۵..... روش های مخصوص خانم ها برای جذب همسر:

۲۸..... چند روش برای ابراز محبت و افزایش مهر و عطفوت:

فصل سوم: چگونه عاشق بمانیم

۳۳..... مقدمه:

۳۵..... ملکه شوهرم (انچه زنان باید درباره مردان بدانند):

۴۲..... توصیه هایی برای یک ملکه:

۴۶..... قهرمان همسر (انچه مردان باید درباره زنان بدانند):

- توصیه هایی برای یک قهرمان : ۵۰
- تنها کسی که برای تو نفس میکشد (تعهد) ۶۰
- تعهد نامه ۶۱

فصل چهارم: ترمیم روابط آسیب دیده

- مقدمه: ۶۴
- مساله اول: همیشه رابطه گل و بلبل نیست! ۶۵
- راهکارها: ۶۷
- مساله دوم: کی گفته عشق یعنی مثل هم فکر کردن؟! ۶۸
- راهکارها: ۷۰
- مساله سوم: چه تو نگه بودی (ها)؟! ۷۱
- راهکارها: ۷۳
- مساله چهارم: سر زدن با ۷۵
- راهکارها: ۷۶
- مساله پنجم: دوست داشتن های خدای خدای ۷۷
- راهکارها: ۷۸
- مساله ششم: برای هم غریبه بمانید! ۸۰
- راهکارها: ۸۱
- مساله هفتم: مینا و تینا (مامانمینا، مامانتینا) ۸۳
- راهکارها: ۸۴
- مساله هشتم: وظیفه! ۸۶
- راهکارها: ۸۷
- مساله نهم: حرف حرف منه ۸۹
- راهکارها: ۹۱
- مساله دهم: هوایی که هیچ وقت دونه‌ره نیست! ۹۳
- راهکارها: ۹۴

فصل پنجم: اسطوره عشق شویم

۹۵	مقدمه:
۹۸	فواید ازدواج و پابندی
۹۸	جلب نمودن پابندی همسران
۹۹	وفا دار بودن و پابندی دائمی
۹۹	اینبه بودن در زمان مشکلات و عصبانی شدن از یکدیگر
۱۰۰	پابندی در زمان حضور نداشتن همسر
۱۰۰	پابندی در زمانی که از همسر شما خطایی سر زده
۱۰۱	رضایت همسر شماست به او احترام بگذار
۱۰۱	ویژگی برتر از جهان وفق:
۱۰۱	راز موفقیت زوج های خوشبخت:
۱۰۵	منابع:



مقدمه:

از نظر من زندگی همه ی ما مثل یک داستان تصویری است که ما بازیگرانش هستیم. وقتی با انسان های بزرگ و فراز و نشیب های ان های زندگی اتان همراه میشویم ، داستان ما به زمانی تبدیل می شود که خواندن ان برای دیگران لذت بخش است...

اما وقتی قاصد است ماست و ما ان انسان بزرگی هستیم که زمان های جالب همراه ان را برای دیگران مینویسیم ، انوقت دیگر زندگی ما داستان یا زمان نیست! بلکه ان به اوست و خواندن ان برای دیگران نه تنها جالب بلکه واجب هم هست.

هیچکداممان شاید نام تمام فیزیکدانانی که حتی در شهر مان هم هستند ندانیم. ولی نام انیشتین فیزیکدانی که فرسنگ ها دورتر از ما و در زمانی که حتی به دنیا هم نیامده بودیم را میدانیم.

فقط برای لحظه ای دنیای اطرافتان را بدون برق تصور کنید ، وقت کرده اید که هیچ کاری نمیتوانید بکنید!! امروز در دنیا شاید هزاران اتومبیل به هم به دَف کنند یا ده ها قطار از ریل خارج شوند ، ممکن است همه مان از ان اتفاق ها بی خبر باشیم ، اما بیشترمان از حادثه ترنی که در شهر نیویورک برای اریسون افتاد مطلعیم...



افسانه هایی همچون فخر، رازی، انیشتین، اریسون، فلمینگ، ماری کوری،
گراهام بل، ابن سینا، پاستور و..... این افراد تا زمانی که نسل بشر زنده است،
زنده اند و نفس می کشند!!!

و این را بدانید، تا زمانی که انسان ها زنده اند افسانه ها هم ادامه دارند... و برای
ما افتخار بسیار بزرگ و ارزشمندی است که افسانه ی بعدی در دنیای انسان ها،
یک از مخاطبانم باشد، تا که بعدها قلم به دست گرفت و خواست که افسانه اش
را بنویسد. نامی به من ببرد و داستان زندگی پدر بزرگی ام را برای دیگران به
رمانی جالب و عظمه تبدیل کند.
به امید روزی که افسانه شویم...

عشق تیراز زرامله

۹۵/۹۵