

بِسْمِ اللَّهِ

چالش عشق

۳۰ راهکار ارائه شده در ۳۰ روز

برای استحکام عشق در روابط

THE LOVE CHALLENGE

30 Days, 30 Ways

To Increase The Love In Your Relationship

Melissa Dumaz, LMFT

نویسنده:

ملیسا داماز

مترجم:

دکتر زهرا رمضان خانی

- سرشناسه : دامز، ملیسا Dumaz, Melissa
- عنوان و نام پدیدآور : چالش عشق : ۳۰ راهکار ارائه شده در ۳۰ روز برای استحکام عشق در روابط = The love challenge - 30 Days, 30 Ways -To Increase The Love In Your Relationship
- مشخصات نشر : تهران: ندای کارآفرین، ۱۳۹۸.
- مشخصات ظاهری : ۴۸ ص: ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.
- شابک : 978-600-482-449-1
- وضعیت فهرست نویسی : فیا
- یادداغ : عنوان اصلی: - The love challenge -30 Days, 30 Ways -To Increase The Love In Your Relationship
- عنوان دیگر : ۳۰ راهکار ارائه شده در ۳۰ روز برای استحکام عشق در روابط.
- عنوان گسترده : سی راهکار ارائه شده در ۳۰ روز برای استحکام عشق در روابط.
- موضوع : زنشویی — ارتباط Communication in marriage
- موضوع : ارتباط بین اشخاص Interpersonal communication
- موضوع : روابط زن و مرد Man-woman relationships
- موضوع : عشق Love
- رده بندی کنگره : HQ ۷۸/۶۰۰
- رده بندی دیویی : ۵۰۰.۲۳۳۰
- شماره کتابشناسی ملی :



تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، نبش کوچه هفتم، پلاک ۲۹

تلفن: ۲۷۲۲-۶۶۴۰۰ NedayeKarafarin.ir

چالش عشق - ۳۰ راهکار ارائه شده در ۳۰ روز - برای استحکام عشق در روابط

زهره رمضان خانی

صفحه آرا: اکرم ملک نژاد - طراح جلد: آرش جهانی

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۸ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۴۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۸۲-۴۴۹-۱

حق چاپ محفوظ است.

فهرست مطالب

۷	مقدمه مؤلف
۹	روز اول: تعهد به آغاز چالش
۱۰	روز دوم: از کلمات عاشقانه در روابطتان استفاده کنید
۱۱	روز سوم: قلبی سرشار از قدردانی
۱۲	روز چهارم: یادداشت‌های عاشقانه
۱۳	روز پنج‌ام: بازی شبانه
۱۴	روز ششم: ساختار خود اظهاری
۱۶	روز هفتم: بازتاب چالش عشق در یک هفته
۱۷	روز هشتم: با کتب
۱۸	روز نهم: محبت و دمان
۱۹	روز دهم: بحث منطقی
۲۴	روز یازدهم: معذرت‌خواهی اصولی
۲۶	روز دوازدهم: محبت کردن بی‌دلیل
۲۷	روز سیزدهم: قرار شبانه
۲۸	روز چهاردهم: بازتاب چالش عشق در یک هفته
۲۹	روز پانزدهم: با موسیقی حرف دلت رو بهش بزن!
۳۰	روز شانزدهم: قدرت لمس کردن
۳۱	روز هفدهم: لیست قدردانی
۳۲	روز هیجدهم: ارسال لیست قدردانی
۳۳	روز نوزدهم: هدیه بدهید
۳۴	روز بیستم: حافظه خود را از خاطرات منفی پاک کنید
۳۵	روز بیست و یکم: بازتاب چالش عشق در هفته سوم
۳۶	روز بیست‌ودو: زبان ابراز عشق
۳۷	روز بیست و سوم: متعهد بودن
۳۸	روز بیست و چهارم: «ما» شدن
۳۹	روز بیست‌وپنج‌ام: اولین ملاقاتتان را به یادآورید
۴۰	روز بیست و ششم: همانند اوایل در ابراز عشقتان جسور باشید

- روز بیست و هفتم: برنامه مأموریت زندگی را تنظیم و تحریر کنید..... ۴۱
- روز بیست و هشتم: بازتاب چالش عشق در هفته چهارم..... ۴۲
- روز بیست و نهم: به اشتراک گذاشتن اهداف و افق‌هایتان..... ۴۴
- روز سی‌ام: تعهدات..... ۴۶
- روز سی و یکم: پایان چالش عشق را جشن بگیرید..... ۴۷
- دوره نویسنده..... ۴۸

مقدمه مؤلف

سلام به همگی خوانندگان محترم کتاب، به چالش عشق خوش آمدید. به احتمال زیاد علت شما برای مطالعه این کتاب پیدا کردن روش و راهکارهایی برای احیای بازسازی عشق در روابطتان است. در این صورت اطمینان می‌دهم که کار دینی برای مطالعه این کتاب انجام می‌دهید.

کتاب چالش عشق، به منظور طراوت بخشیدن و احیای عشق در روابط حال حاضران، تالیف شده و ابزار و راهکارهای جدیدی را برای ابراز عشق به همسران و بهبود بازسازی روابطتان را ارائه می‌دهد. لازم به ذکر است که مطالب این کتاب صرفاً به عنوان راهکار پیشنهادی مطرح گشته و به هیچ عنوان جایگزین مشاوره، یا اصول استانداردهای سالم در روابط توسط مشاورین نمی‌باشد.

راهکارهای این کتاب برای کمک به طراحی شده با این حال برای تسلط و نهادینه گشتن این اصول چالشی در وجودتان تمرین و تکرار پی‌درپی لازم است. از آنجایی که بعضی چالش‌های روزانه به تدریج بیشتر و رعایت یکسری ملزومات قبلی برای اجرایی شدن دارند توصیه می‌گردد در صورتی که از روز قبل تمرین چالش روز بعد را آغاز کنید قطعاً نتایج بهتر را تسبب خواهید کرد چراکه این پیش‌خوانی باعث ایجاد حس تسلط به موضوع در نتیجه عملکرد بهتر آن چالش در روز منحصر به خودش می‌شود.

خوانندگان مجرد این کتاب نیز نگران نباشند چراکه استراتژی‌ها، مطرح شده در این کتاب را می‌توانند در مسیر بهبود روابطشان یا خانواده و دوستانشان به کار بگیرند چراکه پایه زندگی بهتر در ایجاد روابط محبت محور با دنیای اطرافمان است.

چالش عشق - ۳۰ راهکار ارائه شده در ۳۰ روز - برای استحکام عشق در روابط

خواهش می‌کنم به صفحه فیس‌بوک کتاب چالش ۳۰ روزه عشق بپیوندید و تجربیات خود در جریان چالش‌ها را منعکس کنید. همچنین در صورت امکان تجربه خود از این کتاب را در صفحات مجازی خود منتشر کنید و خانواده و دوستان خود را تشویق به مطالعه این کتاب و تلاش برای بهبود روابطشان کنید. سپاسگزارم.