

خودیاری

عشق و رازی جسورانه

چگونه با شناخت بهتر خود عشقی را که انتظار دارید دریافت کنید
الکساندرا اچ. سالومون. محمد امین محمودی

سالومون، الکساندرا اچ. / Solomon, Alexandra H.
 عشق و رزی جسورانه: چگونه با شناخت بهتر خود عشقی را که انتظار
 دارید دریافت کنید
 نویسنده: الکساندرا اچ. سالومون؛ مترجم: محمدامین محمودی
 تهران: نشر مون، ۱۴۰۰.
 ۲۶۸ ص.
 ۹۷۸-۶۲۲-۷۵۸۵-۷۸-۰
 فیپا

Loving bravely: Twenty lessons of self-discovery to help
 you get the love you want, 2017.

عشق / Love / خودآگاهی

Self-consciousness (Awareness)

روابط زن و مرد / جنبه های روان شناسی

Man-woman relationships - Psychological aspects

محمودی، محمدامین، ۱۳۹۰، مترجم

BF۵۷۵

۱۵۲/۴۱

۸۷۱۷۰۵۸

۱۷۰۶۳۰۱

سرشناسه:

عنوان و نام پدیدآور:

مشخصات نشر:

مشخصات ظاهری:

شابک:

وضعیت فهرست نویسی:

یادداشت عنوان اصلی:

موضوع:

موضوع:

موضوع:

موضوع:

شناسه افزوده:

رده بندی کنگره:

رده بندی دیویی:

شماره کتاب شناسی ملی:



انشرمون |

www.moonpub.ir | @moon.publication | ۰۲۱-۶۳۵۶۹

عشق ورزی جسورانه

گونه با شناخت بهتر خود عشقی را که انتظار دارید دریافت کنید

• الکساندرا اچ. سالومون • محمد امین محمودی •

الکساندرا اچ. سالومون	نویسنده:
محمد امین محمودی	مترجم:
مهتاب حسینی	ویراستار:
مریم فرز	ویراستار فنی:
محمد منصورفنا	طراح یونفرم جلد و گرافیک متن:
علیرضا لاکي زاده	طراح جلد:
شهرزاد شاه حسینی - سجاد قربانی	آماده سازی و صفحه آرایی:
حسن مستقیمی	مشاور فنی چاپ:
۷۸-۷۵۸۵-۶۲۲-۹۷۸	شابک:
اول - ۱۴۰۰	نوبت چاپ:
۱۰۰۰ نسخه	تیراژ:
نقش سبز	لیتوگرافی:
نور حکمت	چاپ:
تیرگان	صحافی:
۷۵۰۰۰ تومان	قیمت:

• فهرست •

- پیشگفتار | ۹
- مقدمه | ۱۳
- بخش اول | ۲۳
- درس اول گذشتۀ خود را درک کنید | ۲۵
- درس دوم داستان خودتان را بسازید | ۳۵
- درس سوم تمرکز بر زمان حال | ۴۵
- درس چهارم ایجاد رابطه جدید | ۵۵
- درس پنجم ایجاد مرزهای سالم | ۶۷
- بخش دوم | ۸۱
- درس ششم حقایق عاشقانه منحصر به فردتان را بپذیرید | ۸۳
- درس هفتم بی خیال قصه های پریان شوید | ۹۵

- درس هشتم مفهومی به نام نیمه گمشده | ۱۰۵ |
- درس نهم به حس درونی تان گوش بدهید | ۱۱۳ |
- درس دهم زندگی تان را از درون تغذیه کنید | ۱۲۳ |
- بخش سوم | ۱۳۵ |
- درس یازدهم احترام به فاصله میان طرفین | ۱۳۷ |
- درس دوازدهم احترام به فاصله | ۱۴۹ |
- درس سیزدهم کمی عمیق تر به مسائل نگاه کنید | ۱۶۵ |
- درس چهاردهم ایجاد ضربه گیر در رابطه | ۱۷۷ |
- بخش چهارم | ۱۹۱ |
- درس پانزدهم عاشقانه عذرخواهی کنید | ۱۹۳ |
- درس شانزدهم قانونی بگذر | ۲۰۵ |
- درس هفدهم در رابطه تان حضور داشته باشید | ۲۱۵ |
- درس هجدهم به فکر خودتان باشید | ۲۲۹ |
- درس نوزدهم سوار بر امواج زندگی شوید | ۲۳۹ |
- نتیجه گیری | ۲۴۹ |
- سپاسگزاری | ۲۵۳ |
- درباره نویسنده | ۲۵۷ |
- پیوست ۱ تروما | ۲۵۹ |
- پیوست ۲ چگونه روان شناس یا درمانگر مورد نظرتان را پیدا کنید؟ | ۲۶۳ |
- پی نوشت ها | ۲۶۷ |

پیشگفتار

خیلی از ما دوست داریم عاشق باشیم، اما نمی‌دانیم چگونه عشق را پیدا یا حفظ کنیم. الکساندرا سالمن در این کتاب خارق‌العاده با بررسی و کشف عجایب، چالش‌ها و معماهای عشق به هر دو مشکل می‌پردازد. کتاب عشق‌ورزی جسورانه به خواننده کمک می‌کند به جای اینکه در زندگی‌اش دنبال مورد مناسبی باشد، خودش به آن مورد مناسب تبدیل شود. الکساندرا مهارت‌های کلیدی لازم برای عاشق شدن را شناسایی می‌کند؛ مهارت‌هایی که نه صرفاً تخیلات، بلکه کل زندگی انسان را شامل می‌شوند. برای اینکه بتوانید به خوبی عشق بورزید، باید خوداً گاهی‌تان را در رابطه افزایش دهید؛ یعنی اینکه بدانید رفتارتان از چه چیزی سرچشمه می‌گیرد. الکساندرا تشویق‌مان می‌کند داستان‌های عاشقانه، جنسی، جنسیتی و تعهداتمان را ارزیابی کنیم. چنانچه او می‌گوید، داستان‌هایی که ما برای خودمان بیان می‌کنیم، برواکنشمان تأثیر می‌گذارند و اغلب باعث

ناراحتی مان می شوند. اگر ما مالکیت داستان های زندگی مان را در اختیار بگیریم، می توانیم داستان موفقیت آمیزتری نقل کنیم. من در کتاب خودم هم به این موضوع پرداخته ام که شما به جای اینکه قربانی زندگی تان باشید، می توانید به نویسنده داستان زندگی و رابطه تان تبدیل شوید. کتاب الکساندرا سالمن بهترین نقشه راه ممکن است که می توانید به کمک آن به نویسنده زندگی عاشقانه تان تبدیل شوید.

الکساندرا شجاعت را به معنای شهادت مواجه شدن با خود در نظر می گیرد؛ اینکه انسان بتواند نقاط آسیب پذیرش را شناسایی کند و زندگی عاشقانه اش را به خوبی مدیریت کند. شجاعت در عشق به این معنا نیز است که بپذیریم عشق پدیده ای بی نظم است که دائماً تغییر می کند. او از ما می خواهد دید سیاه و سفید خودمان را کنار بگذاریم و به طیف خاکستری زندگی توجه کنیم تا بتوانیم تعامل متقابلمان با همسرمان را ببینیم و دیالکتیک عشق را بپذیریم. ممکن است گاهی معشوقمان ما را ناامید و ناراحت کند و وقتی احساس خطر می کنیم، با وجود اینکه انسان مهربان و با ملاحظه ای هستیم، ممکن است با خودخواهی واکنش نشان دهیم. پذیرش ماهیت «هم/هم» زندگی و عشق، بخشی از اطلاعاتی ست که الکساندرا به ما ارائه می کند.

من در جلسات مشاوره ام با زوجین به آن ها کمک می کنم توانمندی شان را در رابطه تقویت کنند. توانمندی در رابطه شامل تنظیم احساس، همدلی و سخاوت است. الکساندرا با فنونی که ارائه می کند این مهارت ها را تسهیل می کند. او از ما می خواهد بین محرک (وقتی محبوبتان چیزی می گوید و شما را ناراحت می کند) و پاسخ (وقتی شما خشمتان را روی آن فرد خالی می کنید) شکافی پیدا کنیم. ما مجبور نیستیم بدون فکر و تحت تأثیر مغز احساسی مان به طرف مقابلمان واکنش نشان دهیم، بلکه الکساندرا از ما می خواهد اندکی درنگ کنیم و از خودمان پرسیم: «اگر عشق جای من بود چه کار می کرد؟» ما می توانیم به کمک مغز پیشرفته ترمان پاسخ بالغانه تری به این پرسش بدهیم. الکساندرا از ما می خواهد میزان حضورمان در عشق را ارزیابی کنیم. از نظر او، به جای اینکه بدون فکر

و منفعلانه هر چیزی را که شریک زندگی مان ارائه می کند تحویل بگیریم، بهتر است این کار را به صورت گزینشی انجام دهیم تا موفقیتمان در عشق بیشتر شود. الکساندرا در ابتدای مقدمه این کتاب استعاره راننده را پیش می کشد. دوباره در این کتاب به این استعاره اشاره می شود و الکساندرا از ما می پرسد: «چه کسی فرمان زندگی تان را در دست گرفته است؟» این کتاب را می توانید آیین نامه رانندگی زندگی عاشقانه تان در نظر بگیرید. این آیین نامه هیچ شباهتی به کتاب آشپزی ندارد، چون عشق را نمی توان صرفاً به مشی نکت و ترفند محدود کرد. همچنین او با پند و موعظه و با این دیدگاه که من بهتر از شما هستم نظرانش را ارائه نمی کند. الکساندرا سالمن به شیوه ای جذاب، قابل دسترس و اغلب طنزانه، دانش خودش را درباره رابطه ارائه می کند؛ دانشی که کل این کتاب را در بر گرفته است. او علاوه بر اشاره به مفاهیم کلیدی روان شناسی و علم رابطه، داستان هایی درباره مراجعان و زندگی شخصی اش هم بیان می کند. او نیز مثل ما در رابطه اش با مشکل مواجه است و از ما می خواهد برای حل این مشکلات همراهش شویم.

عشق صرفاً مقصد نیست؛ مسیر است. شما برای اینکه به عاشق خوبی تبدیل بشوید، باید مهارت های هوش هیجانی تان را تقویت کنید. الکساندرا برای تقویت این مهارت ها ابزارهایی عملی ارائه می کند و کمکمان می کند فرض ها و باورهای کوتاه بینانه مان را کنار بگذاریم. او ترغیبمان می کند ابتکار عمل و آزادی را در زندگی مان گسترش دهیم.

مطمئن هستیم که از مطالعه این کتاب لذت می برید. الکساندرا قلم شوخ، خودمانی و جذابی دارد. او چالش های فرهنگ دوست یابی امروزی را می داند. همچنین به تأثیر سابقه خانوادگی، فرهنگ و آموزش های جنسیتی بر دیدگاه ما در رابطه آگاهی کاملی دارد. الکساندرا به شیوه ای لذت بخش ما را به چالش می کشد تا فرض هایمان را بیان کنیم و خودمان رشد کنیم تا بتوانیم داستان موفق تری را برای زندگی مان روایت کنیم. او تشویقمان می کند ابتدا عاشق خودمان باشیم تا بتوانیم عاشق دیگران باشیم و همچنین برای نقاط آسیب پذیرمان دل بسوزانیم.