

سرشناسه: مهرآئین، مصطفی، ۱۳۶۳ -
عنوان و نام پدیدآور: مهارت عاشقی / نویسنده مصطفی مهرآیین.
مشخصات نشر: تهران: نسل نواندیش، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۱۳۶ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰۷-۴۸-۹
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: زناشویی — جنبه‌های روان‌شناسی
Marriage — Psychological aspects
عشق — جنبه‌های روان‌شناسی
Love — Psychological aspects
ارتباط — جنبه‌های روان‌شناسی
Communication — Psychological aspects
رده‌بندی گنگره: HQ ۷۴۴
رده‌بندی دیویی: ۳۰۶/۸۱
شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۶۰۱۳۱
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

مهارت عاشقی

نویسنده: مصطفی مهرآیین

ویراستار: سمانه عباسی

بازخوان نهایی: اشکان حسین‌زاده

صفحه‌آرا: ساناز صالحی

طراح جلد: الهه عابدینی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۴۰۰

شابک: ۹۷۸۶۲۲-۲۲۰-۷۴۸-۹

ISBN: 978-622-220-748-9

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

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



NasleNowAndish

انتشارات نسل نواندیش

<https://telegram.me/naslenowandish>

فهرست

۱۱	مقدمه.....
۱۳	فصل اول: شاعرانگی.....
۱۵	همسر.....
۱۷	شاعرانگی.....
۱۹	ثروت احساس.....
۲۱	اولین‌های عاشقی.....
۲۲	دوستت دارم.....
۲۳	آغوش باشکوه.....
۲۵	چشم‌های عاشقی.....
۲۷	خانه عاشقی.....
۲۹	شاهکار باش.....
۳۱	نامه‌نگاری.....
۳۲	خاطره‌نویسی.....
۳۳	تکرار دوست‌داشتنی.....
۳۵	تا آخرین نفس.....
۳۷	ساعت شنی.....
۳۸	الان و اکنون.....
۴۰	زندگی غلیظ.....
۴۱	عاشق خجالتی.....
۴۳	اهلی شدن.....
۴۶	سه راز مهم شازده.....

۹۷.....	مهربانی.....
۹۹.....	آرامش.....
۱۰۳.....	ریز عاشقی ها.....
۱۰۵.....	ساعت صفر عاشقی.....
۱۰۷.....	فصل پنجم: آگاهی
۱۰۹.....	شناخت.....
۱۱۱.....	هنر عاشقی.....
۱۱۳.....	معدل عاشقی.....
۱۱۵.....	هوش عاطفی (هیجانی).....
۱۱۸.....	تعادل در عاشقی.....
۱۲۱.....	برنامه ریزی.....
۱۲۲.....	زمان در عاشقی.....
۱۲۴.....	آتش عشق.....
۱۲۵.....	پینگ پنگ عاشقی.....
۱۲۶.....	نقشه گنج.....
۱۲۷.....	دیگری.....
۱۲۸.....	معامله در عاشقی.....
۱۲۹.....	اقتصاد عاشقی.....
۱۳۱.....	باهم رشد کنید.....
۱۳۳.....	حریم ها.....
۱۳۶.....	حرف مردم.....
۱۳۸.....	مشاور خانواده.....
۱۴۱.....	معرفی کتاب.....
۱۴۳.....	منابع.....

انسان‌ها به دلایل مختلفی از جمله شباهت‌های شخصیتی، خصوصیات مثبت انسانی، جذابیت جنسی، تنهایی، زیبایی چهره، خوش‌اندami، ثروت، موقعیت اجتماعی، مهربانی، هم‌جوار بودن، خوش‌صدایی، تشابه فکری، رابطه استاد و شاگردی، کشف کمبودهای خود در دیگری، عشق دوران کودکی و... یا حتی با یک نگاه عاشق می‌شوند و با یکدیگر ازدواج می‌کنند. ما در این کتاب قصد نداریم به بررسی این موضوع بپردازیم که عشق چگونه به وجود می‌آید، عشق واقعی چیست یا عاشق شدن یک اتفاق هورمونی یا ماورایی است، زیرا به اندازه کافی در این خصوص صحبت شده است؛ مقالات و کتاب‌های مفیدی هم در این زمینه وجود دارد. در این کتاب می‌خواهیم بگوئیم وقتی به هر علتی با دیدن شخص دیگری قلبتان تندتر تپید و احساس کردید کسی هست که زندگی شما را پررنگ‌تر و زیباتر کند و تصمیم گرفتید سرنوشتان را با سرنوشت او گره بزنید، چگونه مهارت‌هایی را کسب کنید تا هر دو از این همزیستی، لذت، شادی و آرامش بیشتری ببرید. ما می‌خواهیم راه و رسمی را با استفاده از علم روان‌شناسی، مهارت‌های ارتباطی، اصول انسانی و تجربیات انسان‌های موفق در زمینه مهارت عاشقی پیشنهاد دهیم تا این زیباترین احساس انسانی دوام و شکوه بیشتری داشته باشد.

اگرچه بهتر است از همان بدو تولد والدین مهارت عشق‌ورزی را به کودک آموزش دهند؛ زیرا فرزندان که از پدر و مادر خود توجه کافی دریافت کرده‌اند، کلمات محبت‌آمیز شنیده‌اند و عشق ورزیدن را در رفتار والدین خود دیده‌اند از سلامت روانی و عاطفی بیشتری برخوردارند. شایسته است این مهارت‌ها از کلاس اول ابتدایی در دروس کودک قرار گیرد و تا پایان تحصیلات هر سال تکرار شده و همچنین کامل‌تر شود. حتی رسانه‌ها به این مهارت‌ها بپردازند، تابلوهای تبلیغاتی شهر از عشق به انسان و طبیعت بگویند، روزنامه‌ها صفحه عاشقانه داشته باشند تا در گوشت و پوست و استخوان مردم نهادینه شود. حقیقت تلخ این است که ما حتی

برای آموختن رانندگی ساعت‌ها آموزش می‌بینیم، بارها امتحان می‌دهیم تا بتوانیم پشت فرمان اتومبیل بنشینیم، اما برای عاشقی، ازدواج و انتخاب همسر بدون هیچ مهارت و دانشی دل را به دریا می‌زنیم و پیوندی را آغاز می‌کنیم. همین امر باعث می‌شود معدودی به صورت کاملاً تصادفی و اتفاقی به ساحل برسند و بسیاری دیگر در دریای موج زندگی غرق شوند، اما اگر والدینی داشته‌اید که خود مهارت عاشقی نداشته‌اند یا نتوانسته‌اند به خوبی به شما آموزش دهند، این کتاب می‌تواند به شما کمک کند تا توانایی لازم را به دست آورید.

بسیاری اعتقاد دارند عشق ذاتاً آن قدر مهیج، زیبا و خردمند است و خودش راهش را پیدا می‌کند که نیازی به چهارچوب و آموزش ندارد. بعضی از افراد اعتقاد دارند عشق اصلاً چهارچوب‌پذیر نیست و خودش چهارچوب‌شکن است. آن‌ها می‌گویند اگر برای عشق باید و نباید تعیین شود، معنا و مفهوم آن از بین خواهد رفت. از یک سو این صحبت‌ها درست است، زیرا به ما آموخته‌اند که قانون‌مندی، آگاهی و مهارت از عقل سرچشمه می‌گیرد و عشق از دل و دیوانگی. اما آیا نمی‌توانیم عقل و عشق را درآمیזیم و طرحی نو در اندازیم؟ قرار نیست صفر یا صد باشیم. آیا مهارت و آگاهی در عشق‌ورزی نمی‌تواند باعث استمرار همان عشق با همه ویژگی‌های جذابش شود؟ بیش از ۹۰٪ از ازدواج‌ها، امروز با عشق آغاز و فردا به نفرت و جدایی تبدیل می‌شوند. این همه شکست چه دلیلی می‌تواند داشته باشد؟ اگر نگاهی صلح‌جویانه و عاری از تعصب داشته باشیم می‌توانیم بر این تفکر صحه بگذاریم که برای همزیستی متعالی هم به مهارت نیاز داریم و هم به قلب و احساس!

لطفاً مقدمه را بخوانید.