

رازهای عشق و ورزشی

باربارادی آنجلیس

افسانه سلمانی گیوی

سرشناسه : دی آنجلس، باربارا-
 عنوان و نام پدیدآور : رازهای عشق ورزی - نویسنده: باربارا دی آنجلس
 مشخصات نشر : قم : ییلاق یاران، ۱۳۹۳.
 مشخصات ظاهری : ۳۳۶ ص.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۲۲-۳۸-۱
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 موضوع : زنان - روانشناسی - جنس مؤنث (روانشناسی) - تفاوت‌های جنسی
 (روانشناسی) - زنان - رفتار جنسی - روابط بین اشخاص
 شناسه افزوده : سلمانی گیوی، فاطمه - مترجم.
 رده بندی کنگره : HQ ۱۹۰/۵/۹/۲ ۱۳۸۸
 رده بندی دیویی : ۱۵۵/۶۳۳ شماره کتابشناسی ملی : ۹۱-۱۱۶۷۶۵۵

مرکز پخش : تهران، اتوبان آهنگ، پلاک ۵۴

۰۹۱۲۱۵۳۰۰۷۱ - ۰۲۱-۳۳۴۳۱۴۵۲

aienedanesh@yahoo.com

www.ayenedanesh.com

رازهای عشق ورزی

باربارا دی آنجلس - ترجمه: فاطمه سلمانی گیوی

ناشر ییلاق یاران
 نوبت چاپ اول، ۱۳۹۳
 قیمت ۱۰۰۰۰ تومان
 شمارگان ۵۰۰ جلد
 لیتوگرافی صیام
 چاپخانه جعفری
 مرکز پخش انتشارات فن افزار

ISBN: 978-600-7722-38-1

**

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۲۲-۳۸-۱

فهرست

۱۳	○ مقدمه
۱۵	● بخش اول: رازهای عشق ورزی
۱۷	○ فصل اول: عشق در اولویت
۱۷	که عشق آسان نمود اول، ولی...
۱۸	موانع پیش رو در یافتن عشق
۱۹	عشق کجا رفت؟! ...
۲۱	عاشق ماندن ممکن است!
۲۳	آیا علت بیماری را نادیده می‌گیرید و به دنبال درمان علایم آن هستید؟
۲۴	هفت اصل عشق
۲۵	روابط زناشویی
۲۷	نباید پیش از این می‌آموختید چه‌گونه عاشق باشید؟
۲۹	دوست دارید ارتباط عاشقانه و عاطفی شما مانند روابط والدینتان باشد؟
۳۱	عظمت عشق
۳۲	آزادی در انتخاب
۳۳	عشق به شما بستگی دارد
۳۳	چه‌گونه بگویند که در رابطه‌تان مشکلی دارید؟
۳۴	علایم هشدار دهنده‌ی رابطه‌یی که دچار مشکل شده
۳۷	حل معمای عشق

- فصل دوم: چه گونه عشق را از زندگی مان نرانیم؟ ۳۹
- از زندان روحی که برای خود ساخته اید، رها شوید! ۳۹
- آیا عشق را از زندگی خود می رانید؟ ۴۱
- چه طور آیلین خویشتن واقعی خود را پنهان می کرد؟ ۴۲
- داستان آقای خونسرد ۴۳
- چرا عشق را از زندگی خود بیرون می کنید؟ ۴۴
- آیا دور قلب خود حصار کشیده اید؟ ۴۵
- بهانه های شما برای عشق نورزیدن چیست؟ ۴۹
- کدام یک را انتخاب می کنید: ارتباط یا جدایی؟ ۵۱
- نیاز و خواسته، چیز کثیفی نیست! ۵۲
- تفاوت میان نیاز و استقلال ۵۵
- چه گونه دیوارهای اطراف قلبتان را فرو بریزید؟ ۵۸
- آنچه احساس می کنید، می توانید ۵۹
- فصل سوم: دلایل واقعی شکست در عشق ۶۳
- به راستی سر چه دعوا می کنیم؟ ۶۴
- فرق میان مخالفت و عدم تأیید ۶۶
- چه گونه مخالفت، تبدیل به عدم رضایت و تأیید می شود؟ ۶۶
- مسائل و موضوعات پیش پا افتاده و جزئی، سرپوشی ست بر مسائل عمیق تر ۶۷
- عشق، شیشه یی ست که همه چیز را با بزرگنمایی بیشتر نشان می دهد ۶۹
- دلیل این عکس العمل های افراطی شما چیست؟ ۷۱
- سختی های راه عشق ۷۲
- خانه تکانی احساسی و عاطفی ۷۴
- فصل چهارم: چه گونه چیزی به خوبی عشق، می تواند آن قدر تلخ شود؟! ۷۷
- آیا شما استاد پنهان کردن عواطف و احساساتتان هستید؟ ۸۰
- نقشه ی عواطف و احساسات ۸۲
- چه گونه حقیقت را تمام و کمال بازگو کنیم؟ ۸۴
- عشق و توجه ۸۶

۹۴	نتایج سرکوب خشم
۹۶	چرا حقیقت را نمی‌گویید؟
۹۶	ترس از احساس عدم تأیید
۹۷	آیا ترس از عدم تأیید، زندگی‌تان را اداره می‌کند؟!
۹۹	ترس از رنجاندن دیگران
۹۹	ترس از تنبیه و مجازات
۹۹	هنگامی که تمامی حقیقت را نمی‌گویید، چه اتفاقی رخ می‌دهد؟
۱۰۱	○ فصل پنجم: از چهار اشتباه بزرگ در زمینه‌ی عشق خوداری کنید!
۱۰۱	چهار نشانه که هشدار می‌دهد رابطه‌ی شما دچار مشکل شده است
۱۰۵	روابط جنسی و طرد شدگی
۱۰۵	سرکوب کردن
۱۱۱	قرار ملاقات و چهار مرحله‌ی احساسی
۱۱۴	چه‌گونه از ایجاد این چهار مرحله جلوگیری کنیم؟
۱۱۴	فرمول پاکسازی احساسات
۱۱۵	احساسات شما یک هدیه است!
۱۱۶	مراحل یک پاسخ خوب به احساساتتان
۱۱۶	اثرات منفی سرکوب احساسات
۱۱۶	آیا احساس کرختی می‌کنید؟
۱۱۷	درمان کرختی و سردی احساسات
۱۱۹	آیا جسم خود را آزار می‌دهید؟!
۱۲۰	عشق می‌تواند التیامی برای احساسات سرکوب شده‌ی شما باشد
۱۲۱	راه درمانی وجود دارد؟
۱۲۵	○ فصل ششم: مقصّر کیست؟
۱۲۵	راز رابطه
۱۲۷	تأثیر الاکلنگ چه‌گونه عمل می‌کند؟
۱۲۷	راز تأثیر الاکلنگ
۱۲۸	والدینی خوب، والدینی بد

- چرا تلاش در آرام کردن فرد عصبانی فایده‌یی ندارد؟ ۱۲۸
- از افسردگی تا ابراز احساسات ۱۳۱
- بچه‌ها و الکلنگ ۱۳۱
- شکست رابطه‌ی عاطفی ۱۳۲
- برای کاهش تأثیر الکلنگ چه باید کرد؟ ۱۳۳
- بخش دوم: جعبه کمک‌های اولیه و راههای کاربردی ۱۳۵
- فصل هفتم: تکنیک‌ها و روش‌هایی برای عشق‌ورزی ۱۳۷
- جعبه‌ی کمک‌های اولیه برای روابطتان ۱۳۸
- مراقبت از تنش‌های (احساسی - عاطفی) ۱۳۸
- فصل هشتم: تکنیک تکرار ۱۴۱
- چرا دعوا و گلايه همیشه اوضاع را بدتر می‌کند؟ ۱۴۱
- چرا دعوا کاری از پیش نمی‌برد؟ ۱۴۳
- تکنیک تکرار ۱۴۴
- تکنیک تکرار چه تأثیری دارد؟ ۱۴۵
- چه‌طور تکنیک تکرار را با همسرمان تمرین کنیم؟ ۱۴۶
- چه‌گونه تکنیک تکرار را با فرزندانمان تمرین کنید! ۱۵۴
- چه‌گونه تکنیک تکرار را به کار ببریم تا انسانی خوش بیان باشیم؟ ۱۵۸
- فصل نهم: تکنیک‌های نوشتن نامه‌ی عاشقانه ۱۶۱
- هدف نامه‌ی عاشقانه ۱۶۱
- شرح گام به گام نوشتن نامه‌ی عاشقانه ۱۶۳
- روش‌های نوشتن نامه‌ی عاشقانه ۱۷۱
- چه‌طور می‌توان اولین نامه‌های عاشقانه را به آسانی نوشت؟ ۱۷۲
- نامه‌ی عاشقانه باید چه اندازه باشد؟ ۱۷۳
- خواندن نامه‌ی عاشقانه ۱۷۴
- قوانین خواندن نامه‌های عاشقانه ۱۷۷
- بعد از خواندن نامه‌های عاشقانه چه کنیم؟ ۱۷۹

۱۸۰	در وضعیت اضطراری عاطفی چه کنیم؟
۱۸۰	پنج نوع نامه‌ی عاشقانه
۱۸۳	نوشتن نامه‌های عاشقانه به خود
۱۸۴	چه گونه نامه‌ی عاشقانه بنویسیم؟
۱۸۷	نوشتن نامه‌ی عاشقانه از شخصی به شخص دیگر
۱۸۸	ساختار نامه‌ی عاشقانه
۱۸۹	نمونه‌ی نامه‌های عاشقانه
۱۹۵	○ فصل دهم: روند انرژی
۱۹۵	روند انرژی
۱۹۶	چرا روند انرژی به خوبی عمل می‌کند؟
۱۹۶	زنجیره‌ی خشم به انرژی
۱۹۷	روند انرژی شامل سه بخش است
۲۰۱	صورت‌های روند انرژی
۲۰۲	روند انرژی در یک کلمه
۲۰۲	روزی دیگر...
۲۰۵	○ فصل یازدهم: افسون عشق را زنده نگه دارید!
۲۰۵	چه گونه افسون عشق خود را جشن بگیریم؟
۲۰۸	چه گونه افسون عشق رابطه‌ی خود را جشن بگیریم؟
۲۰۹	اکسیر عشق
۲۱۵	ایده‌هایی برای جشن گرفتن ازدواجتان
۲۱۶	رُمانتیک بودن اصلاً خرجی ندارد!
۲۱۸	هفت مرحله عشق
۲۱۹	ازدواج شما ارزش آن را دارد که با تمام وجود از آن حمایت کنید!
۲۲۱	● بخش سوم: رازهایی در مورد روابط زناشویی
۲۲۳	○ فصل دوازدهم: آموزش روابط زناشویی
۲۲۴	چرا این قدر روابط زناشویی برایمان مهم است؟

- ۲۲۴ قدرت عشق در زندگی ما
- ۲۲۵ قدرت لمس
- ۲۲۷ ○ فصل سیزدهم: قدرت پنهان غریزه‌ی جنسی شما
- ۲۲۷ نیروی زندگانی درونی شما
- ۲۲۸ قدرت پنهانی انرژی جنسی شما
- ۲۲۹ چه‌گونه از انرژی خود استفاده نماییم؟
- ۲۳۰ نکاتی برای کاهش تنش‌های جنسی
- ۲۳۱ هفت کلید برای نشاط جنسی
- ۲۳۳ سفری جدید در انتظار شماست!
- ۲۳۵ ○ فصل چهاردهم: مشکلات جنسی رایج و راه‌حل‌های آن
- ۲۳۶ برقراری رابطه‌ی عشقی، به دلایل نادرست
- ۲۳۸ مسئله‌ی جنسی: سنگ صبور نهایی
- ۲۴۰ دلایل صحیح برای رابطه‌ی زناشویی
- ۲۴۰ در تله‌های جنسی نیفتید!
- ۲۴۴ تعیین زمانی برای رابطه‌ی عشقی
- ۲۴۵ رازهای مربوط به زنان که همه مردان باید بدانند!
- ۲۴۹ رازهایی درباره‌ی مردها که همه زنان باید بدانند!
- ۲۵۲ مرغی که ران آن یخ کرده
- ۲۵۶ انزال زودرس و ناتوانی جنسی در مردان
- ۲۵۷ انزال زودهنگام
- ۲۵۹ عدم توانایی جنسی
- ۲۶۰ دشواری در تجربه کردن اورگاسم در زنان
- ۲۶۳ استمناء
- ۲۶۴ چاره اندیشی
- ۲۶۷ ○ فصل پانزدهم: چه‌گونه معشوقی ایده‌آل باشیم؟
- ۲۶۹ صمیمیت برنامه‌ریزی شده
- ۲۷۰ ماه غسل می‌تواند پایانی نداشته باشد!

- ۲۷۰ برای دوست داشتن و عشق ورزی، منتظر نباشید همیشه عاشق شوید!
- ۲۷۴ از درون زیبا باشید!
- ۲۷۵ ● بخش چهارم: هنگام مشکلات و سختی ها چه کنیم؟
- ۲۷۷ ○ فصل شانزدهم: چه طور می توانیم تشخیص دهیم با شخصی.....
- ۲۷۸ آیا با فرد مناسبی زندگی می کنید؟
- ۲۷۹ چرا روابط موفقیت آمیزی ندارید؟
- ۲۷۹ چه طور می توان تشخیص داد فردی برای شما مناسب است؟
- ۲۸۰ چه کسی فرد نامناسبی برای شماست؟
- ۲۸۰ جدا شدن یا جدا نشدن.....
- ۲۸۱ چرا هنوز عشق مورد دلخواه خود را نیافته اید؟
- ۲۸۴ اهداف حرفه ای و مالی.....
- ۲۸۵ در این جا دو لیست نمونه وجود دارند:
- ۲۸۹ چه گونه متوجه شویم شما و همسران سازگار هستید؟
- ۲۹۲ نکاتی برای ملاقات همسر مناسب.....
- ۲۹۴ جلساتی با دو لیست سازگاری.....
- ۲۹۵ ناسازگاری: جدایی یا آشتی.....
- ۲۹۸ ○ فصل هفدهم: او را در عشق آزاد بگذارید!
- ۲۹۹ علت جدایی سوم.....
- ۳۰۲ مشکلات تصمیمات اول.....
- ۳۰۳ جدا شدن مسیر (مسیر جدایی).....
- ۳۰۶ چه طور می توانیم تشخیص دهیم رابطه یی تمام شده است؟
- ۳۱۰ بعضی باید ها و نباید ها درباره ی جدایی.....
- ۳۱۴ ○ فصل هیجدهم: جدایی بدون ویرانی.....
- ۳۱۴ چهار مرحله ی بازیابی.....
- ۳۱۹ التیام روابط شما با همسران.....
- ۳۲۲ ○ فصل نوزدهم: چه طور می توان از قطع رابطه جلوگیری کرد؟
- ۳۲۵ بازیابی رؤیاهاتان.....

- بخش پنجم: رازهای همیشه عاشق بودن ۳۲۸
- فصل بیستم: زندگی با عشق: رابطه‌ی پنهانی ۳۳۰
- پایان خوش داستان من ۳۳۱
- پایان خوش داستان شما ۳۳۲
- جادوی عشق ۳۳۳

www.ketab.ir

مقدمه



آنچه این کتاب به شما خواهد آموخت:

خود را کنار کسی که عاشق او هستید، تصوّر کنید. وقتی کنار او می‌نشینید و گرم گفت‌وگو هستید، احساس امنیت، سرزندگی، اطمینان و اعتماد به نفس دارید. احساس می‌کنید در بهترین مکان بسر می‌برید، بهترین کار را می‌کنید، بهترین شخص همراه شماست، و هیچ فاصله‌ی میان شما نیست؛ درست همانند یک روح در دو بدن. در واقع، عاشق همسران، عاشق خودتان و عاشق زندگی و هر آنچه زنده است می‌باشید.

عشق ورزیدن، والاترین تجربه‌ی است که می‌توانید در زندگی به آن دست یابید. وقتی عاشق شخصی هستید، احساس جدایی میان شما و او از بین می‌رود و هر آنچه تجربه می‌کنید، ماورای لذّت و نزدیکی است. هیچ تجربه‌ی چنین نخواهد بود! جهان یکباره معنا پیدا می‌کند و به معنای خلقت و حضور خود در این سیّاره پی می‌برید. همه چیز ساده و پر معنا به نظر می‌رسد.

امیدوارم حتّاً برای لحظه‌ی کوتاه، این احساس جادویی - یعنی تحقّق رؤیایان برای یافتن عشق حقیقی - را تجربه کنید. همه چیز در جهان، رؤیای

شما را ترغیب می‌کند. کتاب‌ها، فیلم‌ها و مقاله‌های مجلات، همگی یک پیام را می‌رسانند: «عشق‌ورزی، احساس بی‌نظیر و فراموش‌ناشدنی‌ست.»

و اما آن سوی دیگر این رؤیا؛ دست نیافتن به فرد مورد نظر، طرد گشتن از جانب فردی که آن سوی رختخواب است، احساس افسردگی به خاطر نداشتن زمان برای گذراندن با او، ترس از ندانستن اینکه چه چیزی در ضمیر معشوقتان می‌گذرد، و درد خاتمه‌ی روابط، تغییر این احساس، جدایی و ترک همدیگر.

هیچ‌گاه اجازه ندهید رؤیای عشقتان به کابوس تبدیل شود! این کتاب جهت آموزش جاودانه کردن عشق‌ورزی و حفظ این احساس جادویی نوشته شده و به بیان این مطلب می‌پردازد که، چه گونه از روابط زناشویی برای استحکام عشق‌ورزی کمک بگیریم. همچنین، به شما نشان می‌دهد چه طور به احساس عاطفی بسیاری که از روابط زناشویی خلق می‌شود - حتا بدون داشتن روابط جنسی - دست یابید.

در پایان باید گفت، مطالب مذکور در این کتاب در مورد کیفیت تجربه‌ی روز به روز و لحظه به لحظه‌ی عشق‌ورزی‌ست و این شما را به سوی هدفی هیجان‌انگیز جهت کشف راز و رمزهای عشق سوق می‌دهد.