

4702



www.Ketab.ir

اسرار عاشقی

مؤلف: باربارا دی آنجلس

مترجم: حسین مطیع

سرشناسه	: دی انجلس، باربارا De Angelis, Barbara
عنوان و نام پدیدآور	: اسرار عاشقی/ مولف باربارا دی‌انجلس؛ مترجم حسین مطیع؛ ویراستار هما عاطف‌یکتا.
مشخصات نشر	: قم: فراگفت، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۱۸۴ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۵۳-۹۳-۲ ریال ۳۳۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: How to make love all the time : secrets for making love work
یادداشت	: ۱۹۸۷، کتاب حاضر نخستین بار با عنوان "چگونه در همه حال عشق بورزیم" با ترجمه عالیه رمضانی‌نیا توسط انتشارات پویان در سال ۱۳۸۲ منتشر شده است.
عنوان دیگر	: چگونه در همه حال عشق بورزیم.
موضوع	: زناشویی -- ایالات متحده
موضوع	: Marriage -- United States
موضوع	: روابط بین اشخاص
موضوع	: Interpersonal relations
موضوع	: زناشویی -- ایالات متحده -- مسائل جنسی
موضوع	: Sex in marriage -- United States
شناسه افزودن	: مطیع، حسین، ۱۳۵۴ - مترجم
رده بندی کنگره	: ۱۲۰۰ ۹۶۸/۳۴/۵۷۳۴
رده بندی دیویی	: ۶۱۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۳۹۵۵۳

اسرار عاشقی

مؤلف: باربارا دی. آنجلس



صراحتاً

ناشر: فراگفت

مترجم: حسین مطیع

ویراستار: هما عاطف یکتا

مدیر هنری و طراحی جلد و متن: پریا پارتیا

نوبت چاپ: اول-۱۳۹۶

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ: شریعت

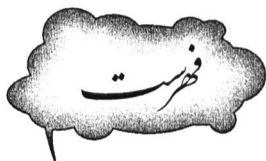
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۵۳-۹۳-۲

قیمت: ۲۲۰۰۰ تومان

کلیه حقوق محفوظ می‌باشد

پخش تهران: ۰۲۱-۶۶۴۸۴۱۷۹ همراه: ۰۹۱۲۳۵۱۹۲۴۵

پخش قم: ۰۲۵-۳۷۷۴۵۰۲۳



فصل ۱: «درک و فهم تأثیر خود وجودی» □ ۱۱

- در جبهه حافظه‌ی شما چیست؟ ۱۱
- شوره‌یی که با آن زندگی می‌کنید، بسیار بالارش است ۱۶
- پیامد خودتان را همین کنید و به خود آفرین بگویید ۲۴
- افکار مثبت ۴۰

فصل ۲: «اعتماد به نفس زندگی کنید» □ ۴۱

- به دست آوردن اعتماد به نفس ۵۳
- افکار مثبت تلقینی ۶۲

فصل ۳: «امور مهم را بپذیرید» □ ۶۲

- در روابط خود فضای دوستی ایجاد کنید: ۷۷
- افکار مثبت ۸۱

فصل ۴: «دیدگاه صحیحی را پیش بگیرید» □ ۸۳

- آیا به یک تصویر بزرگ نگاه می‌کنید؟ ۹۰
- با تفکر افراطی مقابله کنید ۹۲
- افکار مثبت ۱۰۱

فصل ۵: از کمترین‌ها، بهترین‌ها را بسازید □ ۱۰۷

- افکار مثبت ۱۱۰

فصل ۶: غلبه بر ناراحتی‌ها □ ۱۱۱

- نگذارید دردها و رنج‌ها علّاف و سرگردان باشند ۱۱۵
- همه چیز را در قلبی پاک حل کنید ۱۱۸
- افکار مثبت ۱۲۴

فصل ۷: روابط غنی و سالم لذّت ببرید! □ ۱۲۵

- همیشه تغذیه بدهید که دوست دارید ببینید ۱۳۶
- عشق را برگزید ۱۴۰
- عشق اتفاقی نیست باید آن را بگزینیم ۱۴۳
- ارتباط را حفظ کنید ۱۴۴
- افکار مثبت ۱۴۹

فصل ۸: آگاهی از آنچه دیگران نیاز دارند □ ۱۵۱

- وجهی مشترک پیدا بیاپید ۱۵۷
- افکار مثبت ۱۶۱

فصل ۹: سازنده‌ی انسان‌ها باشید □ ۱۶۳

- موفقیت، موفقیت می‌آفریند ۱۶۵
- بارنده‌ها زندگی کنید ۱۷۲
- افکار مثبت ۱۷۶

فصل ۱۰: دریافت عشق □ ۱۷۷

- عشق زیربنای امنیت است ۱۸۱
- افکار مثبت ۱۸۳



مقدمه

این کتاب را با این امید نوشتم تا با مطالعه‌ی آن، بتوانید ثروت‌ها، هدایا و توانایی‌های بی‌شمارتان را کشف کرده و درونتان را کشف کنید. همواره به یاد داشته باشید که این همه ثروت و نعمت در انتظارند تا شما آنها را باز پس گیرید. در صفحات بعد، پرده از حقایق برمی‌دارم که شما را یاری می‌کند تا ارزش ثروت‌هایی که به همراه خود دارید، کشف نمایید.

به عنوان همیار کشیش، فرستادی تری داشتم تا با خانم‌های زیادی ملاقات کنم که هر کدام به نوعی داستان‌های گوناگونی درباره زندگی‌شان برایم تعریف می‌کردند. در گفت‌وگویی که با آنها داشتم می‌توانستم اطلاعات خوبی در مورد خانواده، شغل، اوقات خوب و بد و حتی رابطه‌ی آنها با خدا به دست آوردم. از لابه‌لای گفت‌وگوها مان متوجه شدم که بیشتر این خانم‌ها کارهای بسیار خوبی در زندگی‌شان انجام داده‌اند، اما اغلب از نظر روحی، مغز و قلبی احساس خستگی می‌کنند. زمانی که فشار خانواده‌ی مُدرن و دنیای مُدرن توأم می‌شود، اغلب ما می‌کوشیم تعادلی منصفانه بین شغل، خانواده و روابطمان به وجود آوریم؛ اما حتی در بین همه این جنب و جوش‌ها هم می‌تواند به شادی و لذت سرشاری دست یافت و عاشق زندگی شد!

بسیاری از مردم وقتی به نقطه‌ی مشخصی از زندگی‌شان می‌رسند، می‌گویند: زندگی هیچ ربطی به داشتن خانه‌ی بزرگ‌تر، شغل بهتر یا ماشینی که رانندگی می‌کنند، ندارد. چیزی که آنها بیشتر درباره آن حرف می‌زنند، سرمایه‌گذاری روی خودشان و روابطشان با دیگر افراد است.

چند بار تا به حال شنیدید که افراد با افسوس و حسرت بگویند: «اگر بهتر از خودم مراقبت می‌کردم...» یا «اگر وقت بیشتری را با خانواده‌ام گذرانده بودم.»

عشق بزرگ‌ترین قدم برای ایجاد تغییرات بسیار است.

عشق بزرگ‌ترین درباره دیدگاه صحیح شما، فهم ارزش وجودی‌تان و آنچه در اختیار دارید، بهترین اندیشه برای تغییرات بزرگ و رهایی از عادت‌های بد است؛ تغییری که در آن به دیدن عشق می‌ورزید و می‌آموزید چه گونه خود را دوست بدارید. بدین ترتیب در روابط بی‌خود و دیگران لذت بیشتری می‌برید، نعمت‌هایی که خداوند به شما بخشیده، تشخیص می‌دهید و از آنها به بهترین نحو استفاده می‌کنید. در نهایت می‌توان گفت، عشق به زندگی، کشف بزرگی ست نهفته در شما و تأثیری که شما بر جهان پیرامونتان دارید.

بسیار جای شگفتی‌ست اگر با به حرکت انداختن قدرت‌های الهی درونتان از تأثیر وجودی خود آگاه شوید. مهم نیست امروز کج هستید، آنچه اهمیت دارد این است که بدانید، پتانسیل زیادی برای بهتر کردن زندگی‌تان دارید، اعتماد به نفس بیشتری پیدا کرده‌اید، بر موانع زندگی غلبه کرده‌اید و از زندگی‌یی که خدا به شما عطا کرده، راضی هستید.

ممکن است در گذشته حوادث ناعادالانه‌یی در زندگی‌تان رخ داده باشد، اما این چیزها نه شما را محدود می‌کند و نه آینده‌تان را تخمین می‌زند. آنچه برای شما اتفاق می‌افتد، مهم نیست؛ بلکه آنچه در ضمیرتان رخ می‌دهد،

اهمیت دارد. شما نباید اجازه دهید تجربیات، اعتماد نفستان را زایل کند، بلکه باید کاری کنید تا از تجربیاتتان اعتماد به نفس کسب کنید. نسبت به امروزتان حساس باشید، زیرا چیزهای زیادی هست که باید کشف کنید. می‌توان گفت، حق انتخاب و امکانات زیادی برای آینده‌تان وجود دارد و فرصت‌هایی که باید جبران شوند. حالا نوبت آن است که گذشته را رها کنید و اتاقی بسازید برای ارج نهادن بر سرنوشتی که در مقابل شماست!

شما می‌توانید با مطالعه‌ی این کتاب به زندگی‌تان عشق بورزید و زندگی را با دید تازه‌تر و روشن‌تری ببینید؛ به روشنی که هرگز تصوّر نمی‌کردید ممکن باشد.

