

عشق ورزی عاقلا نه

دکتر هارولد اچ. بلوم فیلد
الهام آرام نیا - شمس الدین حسینی

بلوم فیلد، هرولد، ۱۹۴۴ م / Bloomfield, Harold H
عشق ورزی عاقلانه: اسرار عشق برای ارتباطی پایدار / نویسنده هارولد اچ. بلوم فیلد: مترجمان
شمس الدین حسینی، الهام آرام نیا؛ ویراستار حمیده رستمی
تهران: نسل نواندیش، ۱۳۸۹
۱۶۰ ص

۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۳۱۳-۱

فیبا

Love secrets for a lasting relationship, 1992

اسرار عشق برای ارتباطی پایدار

روابط زن و مرد

عشق

شعر عاشقانه

حسینی، شمس الدین، ۱۳۵۱، مترجم / آرام نیا، الهام، ۱۳۵۲، مترجم

رستمی، حمیده، ۱۳۲۴، ویراستار

۱۳۸۹ ۸۵۴۵ ب/۱ HQ۸۰۱

۳۰۶/۷

عشق ورزی

عاقلانه

نویسنده: دکتر هارولد اچ. بلوم فیلد
مترجمان: الهام آرام نیا - شمس الدین حسینی
ویراستار: حمیده رستمی
صفحه آرا: الهه ایمنی
طراح جلد: مهناز صبور
ناشر: نسل نواندیش
شمارگان: ۳۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول
سال چاپ: ۱۳۹۰
قیمت: ۳۹۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۳۱۳-۱

ISBN: 978-964-236-313-1

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

نشانی فروشگاه ۱: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

نشانی فروشگاه ۲: خیابان مطهری - ابتدای خیابان سهروردی جنوبی - نبش کوچه زاهدان - پلاک ۲۰۸

تلفن: ۹-۸۸۹۴۲۲۴۷ نسل نواندیش

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com

فهرست

نحوه‌ی استفاده از این کتاب.....	۱۵
راز شماره‌ی ۱: عشق کافی نیست.....	۱۶
تمرین.....	۱۷
راز شماره‌ی ۲: شما ممکن است جذب خصوصیتی در همسرتان شوید که بعدها برای‌تان قابل پذیرش نباشد.....	۱۸
تمرین.....	۱۹
راز شماره‌ی ۳: عشق دلیلی نیست که در پی تغییر یا کنترل همسرتان باشید.....	۲۰
تمرین.....	۲۱
راز شماره‌ی ۴: در مقابل هرچه مقاومت کنید، مقاومت می‌کند، هر چه را که بپذیرید، راحت‌تر خواهید بود.....	۲۲
تمرین.....	۲۳
راز شماره‌ی ۵: هرگز فرض نکنید که می‌دانید همسرتان "به‌راستی" به چه چیزی فکر یا احساسی دارد؛ عشاق ذهن‌خوان نیستند.....	۲۴
تمرین.....	۲۵
راز شماره‌ی ۶: عشق متضمن مقداری رنجش، خشم و ناکامی است؛ عشق تابع این حیطه‌ها است.....	۲۶
تمرین.....	۲۷
راز شماره‌ی ۷: بدون اینکه حرف همسرتان را قطع کنید، فضاوت کنید یا انکار کنید، به انتقاد او گوش دهید.....	۲۸
تمرین.....	۲۹
راز شماره‌ی ۸: هیچ‌کس تأیید صددرصدی دریافت نمی‌کند.....	۳۰
تمرین.....	۳۱
راز شماره‌ی ۹: وقتی پای احساسات به میان می‌آید، هیچ‌کس اشتباه نمی‌کند.....	۳۲
تمرین.....	۳۳
راز شماره‌ی ۱۰: احساس امنیت و اعتماد از عشق مهم‌تر است.....	۳۴

- تمرین ۲۵
- راز شماره‌ی ۱۱: احترام برای عشق ضروری است، توجه همراه با مراقبت ۲۶
- تمرین ۲۷
- راز شماره‌ی ۱۲: سرزنش و شکایت کارایی ندارد ۲۸
- تمرین ۲۹
- راز شماره‌ی ۱۳: هر دو همسر در خلق مشکلات نقش دارند ۴۰
- تمرین ۴۱
- راز شماره‌ی ۱۴: چیزی به عنوان جر و بحث خوب وجود دارد ۴۲
- تمرین ۴۳
- راز شماره‌ی ۱۵: وقتی اشتباهی هیجانی می‌کنید (همه چنین اشتباهی می‌کنند)، آن را بپذیرید و عذرخواهی کنید ۴۴
- تمرین ۴۵
- راز شماره‌ی ۱۶: علاقه به مثبت‌گرایی ۴۶
- تمرین ۴۷
- راز شماره‌ی ۱۷: خیلی جدی نباشید و سخت نگیرید ۴۸
- تمرین ۴۹
- راز شماره‌ی ۱۸: زمانی را به خودتان اختصاص دهید و عشق بیشتری خواهید داشت که به همسران تقدیم کنید ۵۰
- تمرین ۵۱
- راز شماره‌ی ۱۹: شما شایسته‌ی قدردانی هستید اما گاهی باید آن را درخواست کنید ۵۲
- تمرین ۵۳
- راز شماره‌ی ۲۰: ارتباط عاشقانه‌ای که تنها بر هیجان متکی باشد، محکوم به شکست است ۵۴
- تمرین ۵۵
- راز شماره‌ی ۲۱: گاهی حسادت مطمئن‌ترین راه خلاصی از دست شخصی است که می‌ترسید او را از دست بدهید ۵۶
- تمرین ۵۷
- راز شماره‌ی ۲۲: خودتان را بابت اینکه کامل و بی‌نقص نیستید، ببخشید ۵۸
- تمرین ۵۹

- راز شماره‌ی ۲۳: نابرده رنج گنج میسر نمی‌شود..... ۶۰
- تمرین ۶۱
- راز شماره‌ی ۲۴: قلب شکسته مانند پای شکسته به مراقبت و توجه نیاز دارد ۶۲
- تمرین ۶۲
- راز شماره‌ی ۲۵: خستگی مزمن مانعی است در سر راه عشق..... ۶۴
- تمرین ۶۵
- راز شماره‌ی ۲۶: افسردگی به توانایی عشق ورزیدن و مورد عشق بودن آسیب می‌راند و اغلب نادیده گرفته می‌شود..... ۶۶
- تمرین ۶۷
- راز شماره‌ی ۲۷: کارهای ناتمام شما با والدینتان بر زندگی عاشقانه‌ی بزرگسالی‌تان تأثیر می‌گذارد..... ۶۸
- تمرین ۶۹
- راز شماره‌ی ۲۸: ممکن است در کنار همسرتان رنجش، ترس و خشمی را که در کودکی دچارش شدید، احساس کنید..... ۷۰
- تمرین ۷۱
- راز شماره‌ی ۲۹: شما همان چیزی می‌شوید که به آن باور دارید؛ شما ارتباط عاشقانه‌ای را به دست می‌آورید که معتقدید شایسته‌اش هستید... ۷۲
- تمرین ۷۳
- راز شماره‌ی ۳۰: بخشیدن همسرتان فوایدی دارد که ابتدا به خودتان می‌رسد ۷۴
- تمرین ۷۵
- راز شماره‌ی ۳۱: ریشه‌های خانوادگی‌تان را آبیاری کنید تا از میوه‌های عشق لذت ببرید ۷۶
- تمرین ۷۷
- راز شماره‌ی ۳۲: بدانید چه زمانی در پی کمک برآیید ۷۸
- تمرین ۷۹
- راز شماره‌ی ۳۳: نگرش عاشقانه مسری است ۸۰
- تمرین ۸۱
- راز شماره‌ی ۳۴: هیچ‌کس بدون رضایت خودتان نمی‌تواند در شما احساس تحقیر ایجاد کند..... ۸۲
- تمرین ۸۳

- راز شماره‌ی ۳۵: به ندای درونی‌تان اعتماد کنید ۸۴
- تمرین ۸۵
- راز شماره‌ی ۳۶: هر قدر هم ارتباط عاشقانه‌تان خوب یا متعهدانه باشد، شما همیشه "مجرد" خواهید بود ۸۶
- تمرین ۸۷
- راز شماره‌ی ۳۷: شادمانی‌تان در ابتدا به خودتان بستگی دارد، نه به همسران ۸۸
- تمرین ۸۹
- راز شماره‌ی ۳۸: هیچ مانعی برای احساس جذابیت وجود ندارد، مگر باورهای خودتان ۹۰
- تمرین ۹۱
- راز شماره‌ی ۳۹: درست همان‌طور که عدم رضایت از خودتان مسری است، شور و اشتیاق نیز مسری است ۹۲
- تمرین ۹۳
- راز شماره‌ی ۴۰: تناسب اندام به شما نیرو می‌دهد که به‌طور کامل عشق بورزید ۹۴
- تمرین ۹۵
- راز شماره‌ی ۴۱: به‌عنوان پایه‌ای برای تغییر خودتان را همان‌طور که هستید بپذیرید ۹۶
- تمرین ۹۷
- راز شماره‌ی ۴۲: کل رشد، یکپارچگی و انسجام به‌ظاهر مخالف ارزش‌هاست ۹۸
- تمرین ۹۹
- راز شماره‌ی ۴۳: به هر چیزی توجه نشان دهید، بیشتر رشد می‌یابد ۱۰۰
- تمرین ۱۰۱
- راز شماره‌ی ۴۴: مشکلات نباید شما را درمانده کنند ۱۰۲
- تمرین ۱۰۳
- راز شماره‌ی ۴۵: شادمانی شبیه بوسه است ۱۰۴
- تمرین ۱۰۵
- راز شماره‌ی ۴۶: دو نیمه، یک کل نمی‌سازد ۱۰۶
- تمرین ۱۰۷

- راز شماره‌ی ۴۷: آمادگی برای ازدواج فقط دادن آزمایش خون نیست. ۱۰۸
- تمرین ۱۰۹
- راز شماره‌ی ۴۸: در کنار یکدیگر بایستید اما نه خیلی نزدیک. ۱۱۰
- تمرین ۱۱۱
- راز شماره‌ی ۴۹: تصمیمات مهم را با یکدیگر بگیرید، برای نتایج حاصله
- مسئولیت مساوی بپذیرید. ۱۱۲
- تمرین ۱۱۲
- راز شماره‌ی ۵۰: زوج‌هایی که با یکدیگر تفریح می‌کنند، باهم می‌مانند. ۱۱۴
- تمرین ۱۱۵
- راز شماره‌ی ۵۱: به عشق همسران نسبت به خودتان ایمان داشته باشید،
- حتی وقتی او عاشقانه عمل نمی‌کند. ۱۱۶
- تمرین ۱۱۷
- راز شماره‌ی ۵۲: موفقیت به این بستگی ندارد که چندبار می‌افتید، بلکه
- بسته به این است که چندبار دوباره بر می‌خیزید. ۱۱۸
- تمرین ۱۱۹
- راز شماره‌ی ۵۳: مشکلات و درد و رنج برای رشد شما هستند، نه
- شکستن شما. ۱۲۰
- تمرین ۱۲۱
- راز شماره‌ی ۵۴: با آنچه الهام‌بخش شماست روبراست باشید. ۱۲۲
- تمرین ۱۲۳
- راز شماره‌ی ۵۵: عشق بدون "اگرها" و "اماها" بهترین است. ۱۲۴
- تمرین ۱۲۵
- راز شماره‌ی ۵۶: کاری را که دوست دارید انجام دهید، کاری را که انجام
- می‌دهید دوست داشته باشید. ۱۲۶
- تمرین ۱۲۷
- راز شماره‌ی ۵۷: دوستی برای عشق ضروری است. ۱۲۸
- تمرین ۱۲۹
- راز شماره‌ی ۵۸: شما و همسران ممکن است در تحمل یا اشتیاقاتان برای
- صمیمیت، یکسان عمل نکنید. ۱۳۰
- تمرین ۱۳۱
- راز شماره‌ی ۵۹: بحران فرصتی است برای عشق تا رشد یابد. ۱۳۲
- تمرین ۱۳۳

- راز شماره‌ی ۶۰: نگرش قدردانی را رشد دهید..... ۱۳۴
- تمرین ۱۳۵
- راز شماره‌ی ۶۱: آشیانه‌ای از عشق خلق کنید..... ۱۳۶
- تمرین ۱۳۷
- راز شماره‌ی ۶۲: ماساژ صمیمانه ۱۳۸
- تمرین ۱۳۹
- راز شماره‌ی ۶۳: آهسته به پیش بروید ۱۴۰
- تمرین ۱۴۱
- راز شماره‌ی ۶۴: عشق پایه‌ای برای شور و هیجان است..... ۱۴۲
- تمرین ۱۴۳
- راز شماره‌ی ۶۵: گفتگوی صمیمانه درباره‌ی ارتباط جنسی..... ۱۴۴
- تمرین ۱۴۵
- راز شماره‌ی ۶۶: اگر کسل هستید، شاید خودتان باعث آن شده‌اید..... ۱۴۶
- تمرین ۱۴۷
- راز شماره‌ی ۶۷: رضایت جنسی‌تان در ابتدا به خود شما بستگی دارد، نه به همسرتان..... ۱۴۸
- تمرین ۱۴۹
- راز شماره‌ی ۶۸: از خیال‌پردازی‌های جنسی لذت ببرید..... ۱۵۰
- تمرین ۱۵۰
- راز شماره‌ی ۷۰: مراقبه قلب را می‌کشاید..... ۱۵۲
- تمرین ۱۵۲
- راز شماره‌ی ۷۱: ارزش‌های معنوی..... ۱۵۴
- تمرین ۱۵۴
- راز شماره‌ی ۷۲: آنچه را که نمی‌بخشید، از دست می‌دهید..... ۱۵۶
- تمرین ۱۵۷

نحوه‌ی استفاده از این کتاب

این کتاب برای هر کسی، مجرد یا متأهل، که می‌خواهد بداند چطور ارتباط عاشقانه‌ی عمیق و پایداری را خلق و حفظ کند، نوشته شده است. این کتاب می‌تواند به شما کمک کند ارتباطی بلندمدت را دوباره احیا کنید و همچنین به صمیمیت موجود در ارتباطی عاشقانه عمق ببخشید. این کتاب را می‌توانید به تنهایی یا همراه با همسرتان بخوانید. عشاق گه‌گاهی دوست دارند به نوبت و با صدای بلند یکی دو مورد از اسرار عشق را برای یکدیگر بخوانند. با یکدیگر خواندن در واقع دعوتی برای ایجاد صمیمیت بیشتر بین شما و همسرتان است. سپس کتاب را کنار بگذارید و صمیمانه با هم صحبت کنید. در پایان هر یک از اسرار عشق، تمرینی مطرح شده است که به شما در به کارگیری آنچه آموخته‌اید، کمک می‌کند. عشق با تمرین قوی‌تر می‌شود. ارتباط پایدار خود به خود رخ نمی‌دهد، شما آن را خلق می‌کنید.

عشق کافی نیست

♦ همه‌ی ما نیاز داریم عشق بورزیم و به ما عشق بورزند، با این‌حال یافتن و حفظ ارتباط صمیمانه می‌تواند یکی از بررگ‌ترین چالش‌های زندگی باشد. عشق ضروری است اما به‌طور حتم هر ارتباط عاشقانه‌ای ارضاکننده و پایدار نخواهد ماند.

♦ همان‌طور که میزان طلاق، بالای پنجاه درصد را نشان می‌دهد، عشق در رویارویی با اختلافات اصلاح‌ناپذیر و آزرده‌گی‌های انباشته شده رنگ می‌بازد. عشق به‌تنهایی کافی نیست.

♦ می‌شود گفت هرکسی ته‌قلبش درباره‌ی توانمندی‌های خود جهت عشق‌ورزی یا یافتن همسری مناسب، ترس‌هایی دارد. حتی وقتی همسری مناسب یافته‌اید، گاهی تردیدهایی درباره‌ی او و اینکه آیا "همسر مناسبی" هست یا نه، در شما دیده می‌شود.

♦ برای خلق ارتباطی عالی، شما باید ارتباط برقرار کننده‌ای ماهر در زبان پیچیده‌ی قلب شوید. بیشتر زوجها هر هفته کمتر از سی دقیقه وقت صرف ابراز صمیمانه‌ترین احساساتشان می‌کنند. جای تعجب نیست که ارتباطات تخریب می‌شود.