

انواع عشق

شیوه‌های عمیق، دقیق

و کاربردی همراه با آزمون تشخیص فرد مناسب شما

ترجمه‌ی: فرشید قهرمانی | الکساندر الیوت

www.ketab.ir

آویلا، الکساندر

Avila, Alexander

انواع عشق

الکساندر آویلا: ترجمه فرشید قهرمانی - تهران: بنیاد فرهنگ زندگی (وابسته به بنیاد فرهنگ زندگی بالنده)، ۱۳۸۹.

۲۲۶ ص:

۶-۷-۶۰۰-۹۱۲۰۵-ISBN ۹۷۸

Love type discover your romantic style and find your soul mate, c1۹۹

عنوان انگلیسی:

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا

رده بندی کنگره: ۸۱۳۸۹۸ الفبا B۲۶۹۸۳۱۸ رده بندی دیویی: ۱۵۵:۲۶۴ شماره کتیشناسی ملی: ۲۱۵۵۳۷۴



انتشارات بنیاد فرهنگ زندگی
وابسته به بنیاد فرهنگ زندگی بالنده

انواع عشق

نویسنده: الکساندر آویلا

ترجمه‌ی فرشید قهرمانی

ناشر: بنیاد فرهنگ زندگی (وابسته به بنیاد فرهنگ زندگی بالنده)

ویزاستار علمی: سعیده سالاروند، فاطمه جهانبان
با تشکر ویژه از: دکتر محسن منصوبی فر، سارا ادهمی

چاپ اول: ۱۳۹۰

شماره‌نگار: ۱۰۰۰

قیمت: ۷۰۰۰ تومان

تلفن تماس: ۸۸۷۳۸۱۸۰-۱

نشانی: پل سید خندان، ابتدای سهروردی شمالی، پلاک ۸۲۹، طبقه ۲، واحد ۶

به نام خدا

فهرست

هفت نه	مقدمه پیشگفتار
۱	بخش اول - برداشتن نقاب تان
۳	فصل اول: مهمانی نقابدارها
۹	فصل دوم: اول، خودتان را بشناسید
۲۳	فصل سوم: بعد انرژی دهنده: آیا بیشترین انرژی را از افکار خود می‌گیرید یا از وقت گذراندن با دیگران؟
۲۷	فصل چهارم: بعد تمرکزی: پاهای تان روی زمین است یا سرتان در آسمان؟
۳۱	فصل پنجم: بعد تصمیم‌گیری: راهنمای شما کیست؟ ذهن تان یا دل تان؟
۳۵	فصل ششم: بعد سازمان‌دهی: آیا با فردی زندگی می‌کنید که هر روز برای زندگی‌اش برنامه‌ریزی می‌کند یا به برنامه‌ریزی اهمیتی نمی‌دهد؟
۳۹	فصل هفتم: چگونه می‌توانید به بهترین شکل از کیفیت و ویژگی‌های نوع شخصیت تان بهره ببرید؟

۵۱	بخش دوم - برداشتن نقاب از چهره‌ی همسر آینده‌تان
۵۳	جستجوگران معنی
۵۵	فصل هشتم: فیلسوف ایده‌آل‌گرا
۶۳	فصل نهم: نویسنده‌ی عارف
۶۹	فصل دهم: فیلسوف اجتماعی
۷۵	فصل یازدهم: معلم رشد
۸۱	جستجوگران دانش
۸۳	فصل دوازدهم: حکیم
۸۹	فصل سیزدهم: کارشناس
۹۷	فصل چهاردهم: نوآور
۱۰۵	فصل پانزدهم: ژنرال
۱۱۳	جستجوگران امنیت
۱۱۵	فصل شانزدهم: مراقب
۱۲۱	فصل هفدهم: سرپرست
۱۲۷	فصل هیجدهم: میزبان وظیفه‌شناس
۱۳۳	فصل نوزدهم: سنت‌گرا
۱۴۱	جستجوگران هیجان
۱۴۳	فصل بیستم: هنرمند لطیف
۱۴۹	فصل بیست‌ویکم: صنعتگر
۱۵۷	فصل بیست‌ودوم: اهل عمل
۱۶۳	فصل بیست‌وسوم: اهل زدوبند
۱۶۹	بخش سوم - به کار بردن شیوه‌ی انواع عشق
	فصل بیست‌وچهارم: رفتن به مکانی که
۱۷۳	نوع عشق مناسب‌تان در آنجا حضور دارد

- ۱۷۷ فصل بیست و پنجم: اولین دیدار تأثیرگذار من
- فصل بیست و ششم: شناسایی نوع عشق هر فرد
- ۱۸۱ در کوتاه‌ترین زمان، در هر مکان
- ۱۹۵ فصل بیست و هفتم: ملاقات با همسر آینده‌تان
- ۱۹۹ پیوست یک - آزمون نوع عشق و انواع شانزده گانه‌ی عشق
- ۲۰۹ پیوست دو - ویژگی‌های اصلی انواع شانزده گانه‌ی عشق
- ۲۱۵ پیوست سه - خلاصه‌ی انتخاب‌های مناسب، طبق مدل انواع عشق
- ۲۲۱ پیوست چهار - ویژگی‌های شخصیتی فرضی

مقدمه

انتخاب درست برای تشکیل یک زندگی مشترک پایدار تبدیل به یکی از جدی‌ترین دغدغه‌های نسل کنونی شده است. در این بین برخی باورهای رایج غلط مانند اینکه «تا زیر یک سقف نرویم نمی‌توانیم فرد مقابل را بشناسیم» نوعی افعال در انتخاب را پدید می‌آورد.

آنچه در این کتاب مورد توجه خاص قرار گرفته این است که مؤثرترین روش برای یک انتخاب صحیح بر پایه‌ی خودشناسی قرار گرفته است و این مهر تأییدی است بر آنچه تمامی بزرگان علم و معرفت بر آن تأکید نموده‌اند. آزمون معرفی شده در این کتاب بر مبنای همین حقیقت شکل گرفته است که مبنای انتخاب درست، شناخت خویش است و برای نیل به آن باید واقعیات را در خویشتن و فرد مقابل دید و نیز از اصرار بر اینکه «او باید آن‌گونه شود که من می‌خواهم» اجتناب ورزید و به عبارتی از یک عمر اصرار بر تغییر یکدیگر که منجر به استفاده از روش‌های تنبیه، توهین، تهدید، تحقیر و تمسخر می‌شود به صورت جدی اجتناب ورزید.

در این کتاب همچنین بر موضوعات تعهد و مسئولیت‌پذیری که کلید واژه‌های مهمی در بلوغ عاطفی می‌باشند توجه جدی شده است و نیز تأکید بر این شده است که:

(الف) برای یادگیری باید تمرین کرد و (ب) صبوری می‌تواند به یک انتخاب درست کمک کند.

یک تمایز مهم کتاب انواع عشق با سایر کتاب‌های مرتبط در این است که این کتاب توسط یکی از پژوهشگران بنام در حوزه‌ی درمانی به نگارش در آمده است. وی این کتاب را با عنایت به آزمونی به نگارش درآورده که سال‌ها وی و همکارانش در جهت افزایش اعتبار آن تلاش نموده‌اند.

به یاد داشته باشیم که یک خطر جدی در تشکیل زندگی مشترک از این رو پدید می‌آید که طرفین خواسته یا ناخواسته خود را به شکلی معرفی کنند که مقبول فرد مقابل باشند. پیشگیری از این مسیر اشتباه به خودشناسی نیاز دارد و اینکه باور داشته باشیم «زندگی مشترک یک قرارداد بلندمدت است که ویژگی‌هایی چون صداقت، تعهد و اعتماد می‌توانند بنیان آن را حفظ کنند».

دکتر منصوبی‌فر

به نام آنکه مهرش رهگشاست

پیشگفتار

عشق نوعی فعالیت آگاهانه است، نه نوعی

انفعال که انسان اسیر آن شود.

اریک فروم

انسان از لحظه‌ای که به دنیا می‌آید تا آن دمی که از دنیا می‌رود هر کاری که می‌کند برای رفع احساس تنهایی خودش است. وقتی این تنهایی بیشتر شد به تکاپو می‌افتد تا برای خودش «یاری» دست‌وپا کند. امروزه به دلیل پیچیدگی روابط انسانی، افراد برای انتخاب همسر مناسب و دوری از روابط بیمارگونه، نیازمند افزایش آگاهی از طریق ابزارهای متنوع همچون کتاب‌ها، دوره‌های آموزشی و مشاوره‌های فردی و گروهی هستند.

در یک رابطه نزدیک، مؤثرترین کاربرد شناخت انواع سنخ‌های عشق این است که منحنی خوب یا بد در روابط وجود ندارد و هر شخصی متفاوت از دیگری است و این حق را دارد که در طول رابطه نیز متفاوت بماند.

کتابی که پیش روی شماست یکی از مؤثرترین کتاب‌ها در زمینه آگاهی‌بخشی روابط زناشویی می‌باشد. چهارچوب بنیادی این کتاب از نظریه روانشناس شهیر سوئیسی، کارل گوستاو یونگ از شناخته شده‌ترین شاگردان فروید و بنیانگذار روانشناسی تحلیلی بهره گرفته است. این کتاب بر طبق اصول اولیه روانشناسی تحلیلی، از درست و غلط جلوه دادن ویژگی‌های افراد پرهیز نموده، نهایت تلاش خود را برای شناخت هر چه دقیق‌تر افراد

نسبت به خود و سایرین به کار می‌گیرد. این کتاب به افراد کمک می‌کند انتخاب شایسته‌ای داشته باشند و روابط خود را بهبود و التیام بخشند.

نویسنده با استفاده از یکی از اصول روانشناسی تحلیلی به شرح مثال‌هایی پرداخته که افراد با توجه به شناخت و تحلیلی که به دست آوردند، مناسب‌ترین انتخاب را داشته و در نتیجه به ازدواجی موفق و پایدار رسیده‌اند.

با شناخت انواع سنخ‌های عشق ما به درک و سپاس از موهبت تفاوت میان خود و شریک زندگی مان می‌رسیم و در نتیجه کشمکش‌ها کاهش می‌یابد و باب جدیدی از شیوه‌های گفتگو باز می‌شود.

این کتاب بر این باور استوار است که همه ما می‌توانیم رابطه‌ای پویا و آمیخته با عشق داشته باشیم. کتاب انواع عشق نه تنها مورد توجه متخصصین حوزه روانشناسی در دنیا می‌باشد بلکه به دلیل بیان ساده و روان، سایر اقشار مردم نیز به راحتی با مطالب ارتباط برقرار می‌کنند.

دوستان عزیز شما می‌توانید در کنار خواندن این کتاب و کتاب‌های دیگر انتشارات بنیاد فرهنگ زندگی در زمینه پایداری زندگی زناشویی، از دوره‌های آموزشی و مشاوره بنیاد فرهنگ زندگی نیز در جهت تسهیل رشد و تکامل در مسیر زندگی استفاده کنید.

سعیده سالاروند

عضو انجمن روانشناسی ایران