

تمرینات روزانه برای زنانی که

بیش از حد عشق می ورزند

رابین نورود

ترجمه ی: گلاره بخشی زاده

www.ketab.ir

فهرست نویسی پیش از انتشار کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

عنوان و نام پدیدآور:	تمرینات روزانه برای زنانی که بیش از حد عشق می‌ورزند/ رابین نوروود . ترجمه گلاره بخشی‌زاده
مشخصات نشر: تهران:	نقش سیمرغ، ۱۳۸۹
مشخصات ظاهری:	۲۵۲ صص
شابک:	۹۷۸-۹۶۴-۷۳۲۳-۸۴-۰
وضعیت فهرست نویسی:	فیبا
یادداشت: عنوان اصلی	Daily meditations for women who love too much 2003
موضوع:	زنان -- روان شناسی
موضوع:	روابط بین اشخاص
موضوع:	عشق -- جنبه های روان شناسی
شناسه افزوده:	نوروود، رابین Norwood, Robin
شناسه افزوده:	بخشی‌زاده، گلاره ۱۳۶۰ - مترجم
رده بندی کنگره:	۱۳۸۹ ق ۸۶/۱۲۰۶ HQ
رده بندی دیویی:	۱۵۸/۱۰۸۲
شماره کتابشناسی ملی:	۱۹۶۳۱۹۶



تمرینات روزانه برای زنانی که بیش از حد عشق می‌ورزند

رابین نوروود

ترجمه: گلاره بخشی‌زاده

ویراستار: کبرا حیدرعلی

ناشر: مؤسسه فرهنگی هنری نقش سیمرغ

ناشر همکار: برگ زیتون

حروفنگاری و صفحه‌آرایی: دویار

چاپ اول: ۱۳۹۰/ تعداد: ۳۰۰۰ نسخه/ قیمت ۶۰۰۰ تومان

چاپ و صحافی: رجاء

شابک: ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۷۳۲۳ - ۸۴ - ۰

حق چاپ محفوظ است.

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، کوچه نوروز، شماره ۵

تلفن: ۶۶ ۴۰ ۹۵ ۵۸ - ۶۶ ۹۷ ۷۸ ۲۵

مقدمه

اولین بار، ایده‌ی نگارش این کتاب، هنگامی که در حال گفت‌وگو با یک خانم بودم به ذهنم رسید. او کتاب قبلی‌ام (زنانی که بسیار عشق می‌ورزند) را مطالعه کرده بود و گفت که در تلاش است تا ساختار روابط خود را بهبود بخشد و اگر کتابی با محتوای تمرین‌های روزانه نیز موجود باشد، بسیار بهتر و مطلوب‌تر خواهد بود.

و اکنون نتیجه‌ی پیشنهادهای او را در دست دارید، یک دفترچه‌ی کمک‌های اولیه که به شما کمک خواهد کرد سلامت عقل و روح، آرامش و شوخ‌طبعی خود را حفظ نموده و در عین حال برای زندگی کردن و عشق ورزیدن، روند سالم‌تری را در پیش گیرید. تصاویر و نقاشی‌های ریچارد تورگروسا موجب شده است که این تمرین‌های روزانه در ضمن جدی بودن، لطافت و جذابیت خاصی یافته و به شکل شگفت‌انگیزی تداعی‌کننده‌ی زندگی و بازتاب رفتارهای روزمره‌ی خود ما باشد.

آموخته‌ها در هر صفحه، تا حدودی مختصر و مفید هستند و ناگزیر، میزان کمی از اندیشه‌های نو، ارائه شده است تا با گام‌های کوتاهی که ما بر می‌داریم متناسب باشد و یکی پس از دیگری سبب تغییر مسیر زندگی ما گردد.

رابین نوروود

سانتا باربارا

مارچ ۱۹۹۷

دعوت از یک مرد برای طراحی تصاویر کتابی که نویسنده‌ی آن زن است و آن را برای زنان نیز نوشته است. در ابتدا کمی عجیب به نظر می‌رسد. اما آنچه که به نظر من بسیار جالب است این است که هر چند موضوعات مطرح شده در این جا، از منظر و دیدگاه یک زن نگاشته شده است، ولی می‌تواند هم برای زنان و هم برای مردان، مفید باشد. تمنای عشق، نیاز به معنویت و معمای ابدی ارتباط میان انسان‌ها، همه موضوعاتی هستند که برای مردان نیز همانند زنان، اهمیت بسیاری دارند.

بنابراین این کتاب برای تمام کسانی نوشته شده است که خواستار فهم عمیق‌تری از خود و افراد مورد علاقه‌شان هستند.

ریچارد تورگروسا

سن دیه‌گو

مارچ ۱۹۹۷