

۲۱ روش عالی

برای اینکه

همیشه عاشق بمانید

مؤلف: برایان تریسی

ترجمه: افشین ابراهیمی

سرشناسه	ترویسی، برایان، ۱۹۴۴- Tracy, Brian
عنوان و پدیدآور	۲۱ روش عالی برای اینکه همیشه عشق بمانید/ مؤلف برایان ترویسی؛ مترجم افشین ابراهیمی.
مشخصات نشر	تهران: نسل نوآندیش، ۱۳۸۶.
مشخصات ظاهری	۱۱۲ ص؛ ۱۷×۱۱ م
شابک	978-964-412-266-8
وضعیت فهرست نویسی	قیفا
یادداشت	عنوان اصلی: Great ways to stay in love forever 21
عنوان گسترده	بیست و یک روش عالی برای اینکه همیشه عشق بمانید.
موضوع	عشق.
موضوع	روابط زن و مرد
موضوع	زنشنوایی.
شناسه افزوده	ابراهیمی، افشین، ۱۳۵۷- مترجم.
رده‌بندی کنگره	۱۳۸۵ ۵۴ع/ BF.۵۷۵
رده‌بندی دیویی	۱۵۲/۴۱
شماره کتابخانه ملی	۸۵-۵-۰۶۴ م

مشخصات کتاب

۱۸ روش عالی برای اینکه

همیشه عشق بمانید

مؤلف: برایان ترویسی

مترجم: افشین ابراهیمی

صفحه آرایشی: زهرا کاوسی

طراح جلد: مهسا آتش‌بهر

ناشر: نسل نوآندیش

شمارگان: ۵۰۰۰

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۸۶

شابک: ۸-۲۶۶-۴۱۲-۹۷۸-۹۶۴

ISBN: 978-964-412-266-8

کتابخانه مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نوآندیش تهیه فرمایید

نشانی: میدان ولیعصر، اول کریمخان - پلاک ۳۱۲

تلفن: ۸۸۹۶۲۲۶۷-۹ نسل نوآندیش

فهرست

۱. پای بندی کامل داشته باشید ۱۷
۲. راحت و صادقانه حرف هایتان را بزنید ۲۱
۳. چیزی که می خواهید را درخواست کنید ۲۷
۴. تفاوت های تان با یکدیگر را بپذیرید ۳۳
۵. بهترین انتظارات را داشته باشید ۳۹
۶. دائماً طرف مقابلتان را تشویق کنید ۴۳

۷. شنونده‌ای خوبی باشید ۴۷
۸. اول به دنبال فهمیدن باشید ۵۱
۹. معیارهای منطقی بگذارید ۵۵
۱۰. در هر فرصتی عزت نفس ایجاد کنید ۵۹
۱۱. صبح وقت با عصبانیت به رختخواب نروید ۶۵
۱۲. طرف مقابل‌تان را در حالت ایده‌آل مجسم کنید ۶۹
۱۳. با طرف مقابل‌تان مثل یک مشتری برخورد کنید ... ۷۳
۱۴. دوران نامزدی را به یاد داشته باشید ۷۵
۱۵. زود و زیاد گذشت کنید ۷۹
۱۶. به خاطر اشتباه‌های‌تان عذرخواهی کنید ۸۵
۱۷. به همسر‌تان پیشنهاد کمک بدهید ۸۹

۱۱) روش عالی برای اینکه همیشه عاشق بمانید ☐ ۷

۱۸. از علاقه‌اش آگاهی پیدا کنید ۹۳

۱۹. مسئولیت کامل بپذیرید ۹۷

۲۰. برای با هم بودن وقت بگذارید ۱۰۱

۲۱. هدف‌های مشترک داشته باشید ۱۰۵

پیشگفتار

من در طول عمرم در بیشتر از ۸۰ کشور زندگی و کار کرده‌ام و در بیشتر از ۱۰۰ کسب و کار و صنعت مختلف بوده‌ام. به صدها شرکت مشاوره و به صدها هزار نفر آموزش داده‌ام. بطور در زندگی کاری و شخصی‌شان مؤثرتر باشند نتیجه نهایی که گرفته‌ام این است که روابط زناشویی از هر چیز دیگری مهم‌تر است. در واقع روابط زناشویی، همه چیز است. هیچ چیز در زندگی نیست که بیشتر از موفقیت یا شکست در روابط زناشویی‌تان بتواند برای شما خوشبختی یا بدبختی بیاورد.

واقعیت این است که همه افراد واقعاً موفق و خوشبخت، در روابط زناشویی مهارت دارند وقت زیادی را

صرف فکر کردن به این روابط می‌کنند و اینکه بطور
می‌توانند آن را از جهت‌های مختلف بهتر و برتر کنند
شیر خوب اینکه در تنبیه تجربه، تمرین، راهنمایی،
بازنورد و تأمل درباره آنچه که در گذشته برای تان اتفاق
افتاده، می‌توانید مهارت در روابط زناشویی را یاد بگیرید از
بعضی جنبه‌ها می‌توان گفت مهارت در روابط زناشویی
مثل آشپزی است. آرزوی داشتن روابط سعادت‌مند و
رضایت‌بخش، بین همه مشترک است؛ فقط بعضی
وقت‌ها توانایش وجود ندارد.

در این کتاب ۱۱۱ عدد از بهترین ایده‌ها و روش‌هایی
را که برای داشتن روابط زناشویی سعادت‌مند یافت شده یاد
می‌گیرید هر یک از این ایده‌ها توسط هزارها و میلیون‌ها نفر

در سراسر دنیا آزمایش و اثبات شده است. هر یک از این ایده‌ها - اگر برای شما ایده مناسب در زمان مناسب باشد - می‌تواند زندگی‌تان را کاملاً متحول کند پس شروع کنیم.

مقدمه

آنچه در این کتاب می‌توانید می‌تواند زندگی‌تان را بهبود دهد. برایان تریسی، نویسنده این کتاب، یکی از محبوب‌ترین مربیان رشد شخصی در دنیا است. او در زمینه‌های موفقیت، شادکامی، روابط، زناشویی و تأثیرگذاری شخصی، هر سال برای بیشتر از ۵۰۰۰۰۰ نفر سخنرانی می‌کند. تریسی نویسنده کتاب‌ها و برنامه‌های صوتی و تصویری موفق متعدد است. آثار او به ۱۱ زبان ترجمه شده و در ۱۵ کشور از آنها استفاده می‌شود. او همچنین خالق و مجری برنامه مربی‌گری و مشاوره پیشرفته نقطه تمرکز است که شخصاً چهار بار در سال برای گروه‌های کوچکی از

مردان و زنان بلندپرواز در سندهیه‌کو ارایه می‌کند
 شاکردان او یاد می‌گیرند بطور زندگی‌شان را ساده
 کنند، روی بالاترین اولویت‌های‌شان متمرکز شوند،
 در آمدشان را دو برابر کنند و زمان بیشتری با
 خانواده‌شان بگذرانند.

برایان تریسی بیش از ۲۰ سال است که ازدواج
 سعادت‌مندی با همسرش، باریبار، دارد. آنها چهار فرزند
 زیبا دارند و در زمین کلفی در سندهیه‌کو زندگی
 می‌کنند تریسی طی سال‌ها به چند هزار نفر به
 صورت انفرادی یا زوجی مهارت‌های روابط زناشویی
 را آموزش داده است. او در این کتاب برخی از
 مفیدترین و کاربردی‌ترین ایده‌ها را برای موفقیت و

خوشبختی در رابطه زناشویی تان ارایه می‌کند.

هر چند برایان تریسی پیش از ۱۲ کتاب پرفروش نوشته و چاپ کرده، اما بیشتر شهرت و محبوبیتش به خاطر برنامه‌های صوتی و تصویری متعدد و موفقش است. تریسی بیشتر از ۳۰۰ عنوان برنامه صوتی دارد و تقریباً در تمام آثارش روی این موضوع تأکید شده که استفاده از برنامه‌های صوتی در فرصت‌هایی که حین رانندگی، نشستن در تاکسی یا اتوبوس، انتظار در صف و ... داریم، یکی از بهترین راه‌های استفاده از زمان، افزایش معلومات و رسیدن به موفقیت است. این کتاب هم ترجمه یکی از برنامه‌های صوتی آموزشی او

به نام 21 Great Ways to Stay in Love Forever است و به تدریج تلاش می‌شود ترجمه فارسی سایر برنامه‌های صوتی او نیز در قالب کتاب ارائه شود. در عین حال برای بهره‌بردن هر چه بیشتر از زمان خود و استفاده از تعلیمات برایان تریسی و سایر استادان بزرگ روان‌شناسی موفقیت، می‌توانید برنامه‌های صوتی آنها را نیز تهیه کنید و در صورت تمایل به این کار با ایمیل pishraft@hotmail.com تماس بگیرید. امید است استفاده و به کارگیری اصول این کتاب کمک کند شما هم زندگی زناشویی موفق‌تری داشته باشید و همیشه عاشق بمانید.