

۱۵۸۹۴،۸

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

عشق و راحت از کف نده

نویسنده: دکتر جیمز وان - کی وان

مترجم: حمیده اوشلی

نشر عالی تبار

سرشناسه	: وان، پگی Vaughan, Peggy
عنوان و نام پدیدآور	: عشقتو راحت از کف نده / نویسنده جیمز وان، پگی وان؛ مترجم حمیده اوشلی.
مشخصات نشر	: تهران: نشر عالی تبار، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۲۵۰ ص: ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک	: ۲۲۵۰۰۰ ریال: 978-600-99965-7-5
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Making love stay: everything you ever knew about love but forgot, 1992
نوع	: روابط زن و مرد
موضوع	: Man-woman relationships
نوع	: عشق
موضوع	: Love
موضوع	: ارتباط بین اشخاص
موضوع	: Interpersonal communication
شناسه افزوده	: وان، جیمز، ۱۹۳۶-م. Vaughan, James
شناسه افزوده	: اوشلی، حمیده - ۱۳۶۶ Oveshli, Hamideh
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۷ / ۱ / HQ۸۰۱
رده بندی دیویی	: ۲۰۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۱۳۲۱۶۶

کلیه حقوق قانونی و شرعی برای ناشر محفوظ است. تکثیر ماما سمتی از این اثر به صورت حروفچینی و چاپ مجدد، چاپ افست، پلی کپی، فتوکپی و انواع دیگر ممنوع است. نقل مطالب به صورت معمول در مقاله های تحقیقاتی یا ذکر نام کامل ناشر و کتاب آزاد است. متخلفان به موجب بند ۵ از ماده ۲ قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان، تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

Email: Alitabar_publication@gmail.com



عشقتو راحت از کف نده

نویسنده: دکتر جیمز وان - پگی وان

مترجم: حمیده اوشلی

ناشر: نشر عالی تبار

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۲۲۵۰۰۰ ریال

شابک: 978-600-99965-7-5 ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۹۶۵-۷-۵

آدرس: تهران - میدان انقلاب - خ روانمهر - بین فخر رازی و دانشگاه - پ ۸۱ - طبقه اول

تلفن: ۶۶۹۷۳۶۴۰-۱ تلفکس: ۶۶۹۵۴۷۸۹

مراکز پخش: (فاطر) ۶۶۹۷۳۶۴۰-۲ - (مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات) ۷۷۳۵۴۱۰۵

فهرست مطالب

فصل اول: چالش عاشق ماندن

- ۱۰ ترغیب خود به برعهده گرفتن مسئولیت عشق تان
- ۱۵ درک عشق و جایگاه آن در زندگی تان
- ۱۷ تغییر ماهیت عشق
- ۲۰ صدها، فسانه‌ها را دور بریزید
- ۲۶ پنج بوع بد راجع به همیشگی کردن عشق
- ۳۵ نتیجه نه‌ام خوب رزش زحمت کشیدن را دارد

فصل دوم: تعهد به رابطه صافانه مسیری به سوی همیشگی ساختن عشق

- ۵۰ تعهد مشترک
- ۵۴ فراموش کردن عادت‌های ارباطی ناکارآمد
- ۵۷ یاد گرفتن مهارت‌های جدید پیونده و اوم
- ۶۰ برای حرف زدن زمان بگذارید
- ۶۱ علنی و آشکار کردن
- ۶۳ ابراز احساسات و عواطف
- ۶۶ صراحت و صداقت در گفتار
- ۶۹ ابراز عشق
- ۷۵ تماس فیزیکی

فصل سوم: مسائل اصلی در زیر لایه‌های سطحی

- ۸۸ تعهد / آزادی
- ۹۲ وابستگی / استقلال / وابستگی به یکدیگر

۹۶	ارزش‌ها / نیازها / انتظارات
۱۰۱	قدرت و زور / کنترل
۱۰۴	رقابت / همکاری
۱۰۶	احترام / عزت نفس
۱۱۳	مخاوت / حمایت
۱۱۶	انصاف و عدالت / برابری و تساوی

فصل چهارم: بازگشت به مسائل روزانه

۱۲۵	رابطه جنس
۱۳۷	رسیدگی به دارهای خانگی
۱۴۳	پول
۱۴۶	کار
۱۴۸	زمان
۱۵۱	جذابیت دیگران
۱۵۶	دوستان
۱۵۹	بستگان
۱۶۴	فرزندان
۱۷۲	بازی / تفریح و سرگرمی
۱۸۰	مذهب / معنویات
۱۸۲	اولویت‌ها در سبک زندگی

فصل پنجم: نگرش مثبت نسبت به واکنش‌های منفی

۱۸۹	اختلاف
۱۹۲	خشم

آسیب	۱۹۵
رنجیدگی	۱۹۶
انتقاد	۱۹۸
حسادت	۲۰۰
امترس	۲۰۵

فصل ششم: راز تداوم حیات عشق

آب و هوا	۲۰۹
روح و مهربانی	۲۱۲
تعادل طبعی	۲۱۴
بده بستان	۲۱۹
یادگیری	۲۲۲
تعیین هدف	۲۲۵
رشد و ترقی	۲۲۷
تغییر	۲۳۱

فصل هفتم: لذت بردن از فواید مزاج ها

اعتماد و صداقت	۲۳۸
صمیمیت	۲۴۳
ماندگار و همیشگی ساختن عشق	۲۴۸