

عشق از ابتدا تا ماندگاری

نویسنده:

دکتر حسن مهری

دکتر کاترین مهری

ترجمه: حمیده اوشلی

سرشناسه	هندریکس، گی	Hendricks, Gay
عنوان و نام پدیدآور	عشق از ابتدا تا ماندگاری / تألیف گای هندریک، کاتلین هندریک؛ ترجمه حمیده اوشلی.	
مشخصات نشر	تهران: نشر عالی تبار، ۱۳۹۶.	
مشخصات ظاهری	۱۴۷ ص.	
شابک	978-600-97453-2-6	
وضعیت فهرست نویسی	فیا	
دانش	عنوان اصلی: Lasting love: the 5 secrets of growing a vital, conscious relationship	
موضوع	روابط زن و مرد	
موضوع	Man-woman relationships	
موضوع	تعهد	
موضوع	Commitment (psychology)	
موضوع	میمیت	
موضوع	Intimacy (psychology)	
شناسه افزوده	هندریک، نلین	
شناسه افزوده	Hendricks, N. L.	
شناسه افزوده	۱۳۹۶ - ۱۳۹۵ - مترجم	
شناسه افزوده	vash, Hamideh	
رده بندی کنگره	۱۳۹۶ - ۱۳۹۵ - ۱۳۹۰	
رده بندی دیویی	۳۰۶/۸۲	
شماره کتابشناسی ملی	۴۷۴۰۴۶۰	

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

Email: Alitabar publication@gmail.com



عشق از ابتدا تا ماندگاری

تألیف: دکتر گای هندریک - دکتر کاتلین هندریک

ترجمه: حمیده اوشلی

ناشر: عالی تبار / طرح جلد: مهسا اوشلی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶ / شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

شابک: 978-600-97453-2-6 ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۴۵۳-۲-۶

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

تلفن: ۶۶۹۷۳۶۴۰ - ۱ تلفکس: ۶۶۹۵۴۷۸۹

فهرست مطالب

فصل اول: ۷ کلید برای شروع یک رابطه عالی

۱. مهر - ما.....	۹
۲. مفاوت ما.....	۱۱
۳. امتیاهات گذشته.....	۱۸
۴. اشتیاق به تجربیات تازه.....	۲۰
۵. خطرپذیری و بیان احساسات و مشکلات.....	۲۳
۶. توافق آگاهانه.....	۲۵
۷. آخرین روز عمر.....	۲۸

فصل دوم: نحوه بهبود رابطه عاطفی

گام اول - بله باران در سرتاسر رابطه دو نفره تان.....	۳۴
گام دوم - مهربانانه نظر دادن و گرفتن.....	۴۰
گام سوم - ارزیابی سلامت رابطه.....	۴۷
گام چهارم - تصمیم به بهبودی و ارتقاء در عرصه های مشترک.....	۵۶
گام پنجم - توافق بر سر فعالیتهای بهبودبخش رابطه.....	۶۴
گام ششم - مرور و پیشرفت مداوم.....	۷۱

فصل سوم: رازهای ماندگاری عشق

مسیرتان به سوی هماهنگی.....	۷۶
پنج راز ماندگاری عشق.....	۹۳
عشق حقیقی و اکتسابی و جذابیت سخی.....	۱۰۴
ضمیمه ۱.....	۱۳۴
ضمیمه ۲.....	۱۴۶

مقدمه

شروع، بهبود، ماندگاری و مدیریت رابطه مستلزم مهارتهایی است که در بین زوجها راحت‌تر از دیگران برقرار می‌شود.

این کتاب برای کسانی است که می‌خواهند رابطه خوبی را شروع کرده یا می‌دانند رابطه‌شان آنقدری که باید خوب باشد، خراب نیست از این‌رو می‌خواهند آن را بهبود بخشیده و تقویت کنند. اگر شما چنین زوجی هستید و اگر این برنامه را دنبال کنید، شروع خوبی خواهید داشت یا در صورت مشکل بهبود قابل توجهی در رابطه‌تان خواهید دید که در نهایت منتهی به ماندگاری عشق خواهد شد. این هدف عالی تضمینی است!

ابتدا به نحوه شروع یک رابطه عالی خواهیم پرداخت که شامل ۷ کلید اساسی است. سپس به نحوه بهبود رابطه و در نهایت به ماندگاری آن خواهیم پرداخت. بخش

اول به شما می‌گویم برای شروع و ایجاد یک رابطه بسیار خوب از همان ابتدا باید چه مواردی را لحاظ کنید. ۷ عامل کلیدی است که باعث یک شروع خوب در رابطه می‌شود. و - نسخه رابطه‌تان را شروع کرده‌اید و مدتی از آن می‌گذرد اما با مشکل مواجه شده‌اید، فصل دوم به شما کمک می‌کند، برنامه بهبودبخش رابطه شامل ۶ گام است که این ۶ گام بر مبنای علم رابطه‌ها می‌باشد.

گام اول مقیاس سنجش بسیار ساده‌ای در اختیار شما قرار می‌دهد تا کیفیت رابطه‌تان را ارزیابی کرده و براساس یافته‌های دکتر جان گاتمن در «مؤسسه رابطه گاتمن» آن را بهبود ببخشید. دکتر گاتمن کتاب‌های پر فروش بی‌شماری در خصوص بهبود و تقویت روابط نوشته است.

گام دوم شامل چند اصل در این باب که چگانه زوج‌هایی که رابطه‌های بسیار موفقی دارند، رفتار و صحبت‌های‌شان را مدیریت کرده و با یکدیگر واکنش نشان می‌دهند. همچنین رفتارهایی را توصیف می‌کند که دکتر گاتمن آنها را مانع حل و فصل تفاوت‌ها و عامل به وجود آمدن اختلاف و دعوا می‌داند. او این مدل را «چهار سم کشنده» می‌نامد که باید از آنها پرهیز کرد.

گام سوم نکاتی را در بردارد که می‌توانید از آن طریق میزان سلامت رابطه‌تان را ارزیابی کنید. این ارزیابی هدفمند و علمی، دوازده بُعد رابطه‌تان را بررسی می‌کند تا

بینید در دو حوزه مهم یعنی روابط متقابل و حامی‌گری و نیز عشق و رابطه جنسی چقدر خوب عمل می‌کنید.

گام چهارم نشان می‌دهد چه طور رابطه‌تان را بررسی کرده‌اید. به عبارتی در چه مواردی توافق داشته‌اید یا اختلاف نظر بر سر مشکلات مهم و اصلی در کجای رابطه‌تان معلوم شده و بری به بود آنها باید روی چه چیز(هایی) تمرکز کنید.

گام پنجم نشان می‌دهد برای بهبود در کارهای عینی و ملموس، عرصه‌های بزرگ رابطه را چه طور عوض کنید که در کیفیت و سلامت رابطه‌تان یک تفاوت واقعی ایجاد بشود.

گام ششم شما را تشویق می‌کند به ثبت انجام این برنامه و بهبود حاصل شدن به خودتان جایزه بدهید، همین طور شمارا تشویق می‌کند تا خودتان چالش‌ها و اهداف بهبوددهنده جدیدی را برقرار کنید.

این کتاب حاوی پیشنهاداتی برای تمرینات ساده عملی، توصیه‌ها و چندین راهنمایی درباره کارهایی است که برای بهبود ابعاد مختلف رابطه‌تان می‌توانید انجام داده و مهارت‌هایی را یاد بگیرید. سپس به ماندگاری احساس و عشق زیبایی که بین‌تان برقرار شده بپردازید. برنامه ماندگاری عشق شامل ۵ راز خواندنی است که به کار بستن این پنج راز در نهایت منتهی به ماندگاری عشق