

عاشق آدم عوضی نشو

روش‌هایی کاربردی برای ازدواج موفق،
دورکردن آدم‌های عوضی و جذب عشق زندگی

جان ون ایپ
نفیسه معتکف



انتشارات هو

عنوان و نام پدیدآور : عاشق آدم عوضی نشو / جان ون ایپ ، نفیسه معتکف
 مشخصات نشر : تهران: انتشارات هو، ۱۳۹۷ ۳۳۰ ص
 شابک : 978-600-5512-85-4
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 عنوان اصلی : How to avoid falling in love with a jerk
 موضوع : انتخاب همسر
 شناسه افزوده : معتکف، نفیسه، ۱۳۳۵، مترجم
 ، بند کنگره : ۱۳۹۷ چ ۸ و ۹ / HQ ۸۰۱
 رد بندی دیویی : ۶۴۶/۷۷
 شمار کتابخانه سی دی : ۵۴۲۲۷۸۹



انتشارات هو

نام کتاب: عاشق آدم عوضی نشو

نویسنده: جان وان ایپ
 مترجم: نفیسه معتکف
 ویراستار: حمیده رستمی
 حروف نگار: پروانه نصرالهی
 لیتوگرافی، چاپ و صحافی: پنج رنگ
 چاپ اول: ۱۳۹۷
 شابک: ۴-۸۵-۵۵۱۲-۶۰۰-۹۷۸-978-600-5512-85-4

مرکز پخش انتشارات هو:

۰۹۰۲۱۴۱۴۵۵۸-۸۸۴۸۵۰۷۶

فهرست

۹.....	بخش اول - قلب و ذهن تو مهم است
۱۲.....	فصل اول - دنبال قلبت برو بی آنکه
۱۳.....	چگونه آنچه این قدر در ظاهر درست بود غلط از آب درآمد؟
۱۷.....	علاقه‌ی ده‌ساله‌ی من
۱۷.....	عشق کور است
۲۰.....	این اصلاً به درد نمی‌خورد
۲۳.....	نمودار مسیر عشق
۲۷.....	فصل دوم - طاح " الگوی وابستگی در ارتباط " عوضی‌ها
۳۱.....	افتادن در دام آدمی عوضی
۳۱.....	آدمی توانایی را توصیف کرد؟
۳۲.....	یک "ویبره" مهربان‌تر از هزار کلمه است
۳۵.....	ارتباط در "الگو"
۳۸.....	موارد مفید در زندگی عاشقی می‌تواند برای ایام نامزدی زیان‌بار باشد
۴۰.....	فصل سوم - افراد سال، انت‌ای سالم می‌کنند
۴۱.....	سالم باش، عاقل باش
۴۳.....	نیازهای ناسالم
۴۵.....	خوب‌ها را نگاه‌دار، بد‌ها را پس بده
۴۸.....	آرمان‌گرایی: موارد منفی را نبین
۵۰.....	ارتباط مجدد و لطافت روحی
۵۴.....	هویت: جذب جنس مخالف
۵۸.....	عینیت دادن: وسواس تکرار
۶۳.....	فقط خودت می‌توانی در خودت تحول ایجاد کنی
۶۵.....	بخش دوم - از عقلت استفاده کن
۶۶.....	فصل چهارم - سلام، من عاشقتم؛ اسمت را به من نمی‌گویی؟
۶۶.....	محرك شماره یک الگوی وابستگی در ارتباط: من واقعاً تو را می‌شناسم؟
۶۷.....	قرار ملاقات موشکافانه
۷۰.....	مؤلفه‌ی شناخت
۷۱.....	همه چیز را نگو
۷۳.....	بی‌خبری موجب آسیب می‌شود
۷۴.....	حرف زدن در چه مواردی خواهد بود؟

۷۶	منابع اطلاعاتی.....
۷۶	بین و یاد بگیر.....
۷۸	به احساسات توجه کن ولی همیشه به آن اعتماد نکن.....
۸۱	عمیق کردن ارتباط.....
۸۲	تجارب متنوع.....
۸۳	چقدر طول می کشد؟.....
۸۴	قانون سه ماهه.....
۸۵	بازجویی در هنگام قرار ملاقات.....
۸۸	فصل پنجم - پیدا کردن شریک زندگی.....
۸۸	گام اول: شناخت نیروی بالقوه‌ی هماهنگ خودت.....
۹۰	کشش جذب سرمست کننده.....
۹۱	اول کشش بعد ارتباط.....
۹۵	آشنایی با کشش.....
۹۷	باهم چه کنیم؟.....
۱۰۴	شباهت ها.....
۱۰۵	مقایسه‌ی شخصیت روحها.....
۱۱۱	مقایسه‌ی ارزش ها.....
۱۲۰	مقایسه‌ی روش زندگی.....
۱۲۱	فایده و تأثیر دوستان در زندگی.....
۱۲۳	فصل ششم - حرف دلت را رک و راست بزن.....
۱۲۳	گام دوم: آشنایی با مهارت‌ها برای ایجاد حفظ رابطه.....
۱۲۴	مهارت ضعیف یا خصومت و سوءنیت؟.....
۱۲۵	مهارت‌های ارتباطی.....
۱۲۷	خودت را نشان بده.....
۱۳۲	عمل مؤثرتر از حرف است.....
۱۳۸	تبادل بین گفتن و شنیدن.....
۱۴۱	حل اختلافات.....
۱۴۲	نگرش تو چگونه است؟.....
۱۴۶	فصل هفتم - "و زن سوم من...".....
۱۴۶	گام سوم: شناخت برگرفته از رابطه‌ای دیگر.....
۱۴۷	دنبال کردن گام‌هایمان.....
۱۴۹	پیدا کردن وجه مشترک.....
۱۵۳	"دیگران" چه کسانی هستند؟.....
۱۵۴	سامری.....
۱۵۷	سالی که نکوست از بهارش بیدار است.....
۱۵۹	سناریوی ارتباطی دیر یا زود خودش را نشان می دهد.....

۱۶۲	رفتار خوب او با دیگران دلیل نمی‌شود که ...
۱۶۳	طرز برخورد با دوستان و خانواده
۱۶۶	کیوتر با کیوتر، باز با باز
۱۷۰	"هرگز این جور عاشق نشده بودم"
۱۷۳	کارگاه بازی
۱۷۵	آشنایی با کسی که فرزند دارد
۱۸۲	فصل هشتم - گذشته‌ات را با خودت به زندگی متأهلی منتقل نکن
۱۸۲	گام چهارم: شناخت الگوهای سوابق خانوادگی
۱۸۲	همیشه دنیا روی یک پاشنه نمی‌چرخد
۱۸۵	اولین حیطه‌ی اکتشاف: میزان نزدیکی و صمیمیت در خانواده
۱۸۶	حلقه‌ی صمیمیت
۱۹۵	دومین حیطه‌ی تحقیق: ساختار خانواده
۱۹۶	ارتباط‌هایی که نقش‌های زندگی را متحول می‌کند
۱۹۹	تو هستی؟
۲۰۳	نقش شریک آینده‌ی زندگی‌ات چیست؟
۲۰۸	تجربه‌ی رشد می‌کند
۲۱۰	فصل نهم - همسرخواهت را پیدا کن
۲۱۰	گام پنجم: شناخت و شناخته شدن
۲۱۲	نگاشت مغز
۲۱۴	بگذار وجدان راهنماییت باشد
۲۱۶	مهارت‌های شسته‌و‌پوشیده بی‌وجدانی = بختی
۲۲۱	تعریف وجدان
۲۲۲	والد درونی شریک آینده‌ی زندگی‌ات
۲۲۳	آیا تو وجدان شریک زندگی‌ات هستی؟
۲۳۴	ارزیابی مهارت رفتاری و اخلاقی
۲۳۷	سه بخش هماهنگی
۲۴۲	بخش سوم - ضمن اینکه دنبال‌ه‌رو قلبت هستی
۲۴۳	فصل دهم - شرح حالی از قرارومدارها
۲۴۳	محرک شماره ۲: الگوهای وابستگی ارتباط
۲۴۷	ایجاد چشم‌انداز اعتماد
۲۴۸	اعتماد: تمایل به آسیب‌پذیری
۲۴۹	وقتی اعتماد تو را به مخاطره می‌اندازد
۲۵۴	نامزدهای شبیه دکتر جکیل و آقای هاید
۲۵۶	برداشت اولیه
۲۶۰	تشخیص میزان اعتماد
۲۶۴	پاکسازی پرونده‌هایت

۲۶۶	نقش معین طرفین
۲۷۰	شریک‌های قابل اعتماد
۲۷۰	بیخوش، ولی اعتماد نکن
۲۷۵	فصل یازدهم - اگر لطفی در حق تو بکنم، تو هم در حق من لطف می‌کنی؟
۲۷۵	محرك شماره سه الگوهای وابستگی ارتباطی: آیا نیازهایم را رفع می‌کنی؟
۲۷۶	نیازهای ساندرا
۲۷۸	نیازهای برایان
۲۷۹	رفع نیازهای دوجانبه
۲۸۴	سعی کن به روش من ببینی
۲۸۶	کشف برایان و ساندرا
۲۸۹	شریک زندگی خوب می‌تواند آدمی عوضی شود
۲۹۱	معتقد باشی عشق جدید
۲۹۴	نیازها در تئوری‌های عاطفی
۲۹۸	فصل دهم - قول من قول است - شاید
۲۹۸	محرك شماره ۴ الگوی وابستگی در ارتباط: سر قولت هستی؟
۳۰۰	اساس تعهد
۳۰۱	اجزای تعهد
۳۰۳	تعهد از سر رغبت
۳۰۶	بی رغبتی در تعهد
۳۰۸	تحمل کردن یا اغفال شدن
۳۰۹	چاره جویی به موقع
۳۱۱	نمی‌توانم تنهایی را تحمل کنم
۳۱۲	تعهد اجباری
۳۱۳	تعهد و زندگی مشترک بدون ازدواج
۳۱۶	شرایط تعهد بی‌قید و شرط
۳۱۸	سرمایه‌گذاری محدود به برگشت محدود منجر می‌شود
۳۲۰	اصالت تعهد
۳۲۲	ازدواج با طلاق
۳۲۳	تجدیدنظر در مورد موقعیت خودت
۳۲۶	سخن آخر
۳۲۶	دنیا به پیشگامان و پیشتازان نیاز دارد