

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

راه و رسم

صمیمیت و مهر و رزیدن

www.ketab.ir

سمیه پور حسینی نژاد

تابستان ۱۳۹۸

سرشناسه: پورحسینی نژاد، سمیه، ۱۳۶۴ -

عنوان و نام پدیدآور : راه و رسم صمیمیت و مهر ورزیدن/ سمیه پورحسینی نژاد.

مشخصات نشر : ماهان: ماه ماهان، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری : ۱۰۶ص: ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.

شابک: ۲۰۰۰۰۰ ریال 3-4-97797-600-978:

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع : صمیمیت / Intimacy (Psychology) - مهربانی / Kindness

رده بندی کنگره : BF۵۷۵

رده بندی دیویی : ۱۵۸/۲

شماره کتابشناسی ملی : ۵۷۶۴۰۰۳



راه و رسم صمیمیت و مهر ورزیدن

سمیه پورحسینی نژاد

انتشارات ماه ماهان

شابک ۳-۴-۹۷۷۹۷-۶۰۰-۹۷۸

چاپ اول، تابستان ۱۳۹۸

قیمت ۲۰۰۰۰ تومان

پیشگفتار

زندگی نوعی خودافشاگری است. افشا کردن خود، پرده برداری از خویشتن ما هر روز به هزاران روش مختلف، خودمان را به اطرافیانمان و به دنیا می شناسانیم. هر کلامی که به زبان می آوریم و هر عملی که انجام می دهیم، چیزی از ما به دیگران می گوید. حتی حرف هایی که به زبان نمی آوریم و اعمالی که انجام نمی دهیم نیز پیامی دارد. زندگی عبارت است از سهم کردن خود با انسانیت در هر لحظه از تاریخ.

روابط نیز فرآیندی از خودافشاگری هستند، اما متأسفانه ما بیشتر اوقات تمام وقت و انرژی خود را برای پنهان کردن خود واقعی مان از دیگران صرف می کنیم. اینجاست که متوجه می شویم با تلاش خود در یافتن صمیمیت در تضاد هستیم. تمام

آنچه ما انسان ها تجربه می کنیم. در راستای جستجوی هماهنگی و سازگاری در بین نیروهای مخالف است و تلاش ما در یافتن صمیمیت نیز از این قاعده مستثنا نیست.

ما صمیمیت را آرزو داریم، اما از آن اجتناب می کنیم. به شدت در اشتیاق یافتن آن هستیم، اما در عین حال از آن فرار می کنیم. در اعمال وجودمان نیاز شدید خود به صمیمیت را حس می کنیم، اما از صمیمی شدن ترس داریم. چرا؟ ما از صمیمیت به این دلیل فرار می کنیم که لازمه ی صمیمی شدن، آشکار کردن رازهایمان است.

صمیمی شدن یعنی سهم کردن رازهای قلب و ذهن و روحمان با یک انسان آسیب پذیر ناکامل دیگر. برای صمیمی شدن باید به فردی دیگر اجازه دهیم که همه چیز را راجع به ما بداند.

فهرست مطالب

فصل اول: صمیمیت و روابط

صمیمیت واقعیت و تخیلات ۲	طعم واقعی خوشحالی ۲۵
از چه می ترسید ۴	احترام یعنی ارزش گذاشتن به
تنهایی ۷	دیگران ۲۷
صمیمیت عاطفی فکری	عشق تجربه اصلی زندگی ۳۰
روحي ۸	چه چیزی رابطه تان را هدایت
صمیمیت عاطفی ۸	می کند؟ ۳۲
صمیمیت فکری ۹	قبل از اینکه از هم جدا
صمیمیت روحي ۹	شوید ۳۷
رابطه عمیق و پویا ۱۴	رابطه درجه دوم ۳۹
هدف از رابطه ۱۷	انرژی ۴۱
خیانت به خود ۱۹	نفرت متضاد عشق نیست ۴۳
معنی بخشیدن به زندگی ۲۲	صمیمیت یک نیاز است ۴۸
روابط عین درخت هستند ۲۳	

فصل دوم

جنبه های متفاوت عشق ورزیدن ۵۱

- | | |
|--------------------------|------------------------|
| عشق و نفرت ۵۷ | سلام و دست دادن ۹۰ |
| فریب در عشق ۶۱ | تبسم و نگاه کردن ۹۱ |
| پدیده عاشق شدن ۶۴ | چگونه جذاب باشیم؟ ۹۲ |
| آغاز عشق ۶۹ | از ته قلب مخاطب خود را |
| ساختن آینده با یکدیگر ۷۳ | دوست داشته باشید ۹۵ |
| ابراز احساسات سالم ۷۵ | تحسین توانایی ها ۹۷ |
| بخشیدن ۸۲ | انتقاد نکنید ۹۸ |
| دنیای ارتباطات ۸۳ | مجاورت ۹۹ |
| انتقال درست اطلاعات ۸۵ | رازگویی ۱۰۱ |
| شنیدن شرط صمیمیت ۸۸ | حد صمیمیت ۱۰۲ |
| الگوبرداری ۸۹ | |