

مجله
روانشناسی و روانپزشکی

مقامات
وزارت بهداشت

مکان
تهران

مکان
تهران

مکان
تهران

مکان
تهران

مکان
تهران

مکان
تهران

مکان
تهران

مکان
تهران

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

به نام هستی بخش

اورا عاشق خود کنید



روش‌هایی برای عشق‌ورزی،
و داشتن روابطی که خواهان آن هستید

نویسنده: روری رای

مترجم: عفت حیدری



بهارساز

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

فهرست



پیشگفتار

بخش ۱ | روابط دلخواه خود را بسازید

- ۶ فصل ۱ | چرا احساس محبوب بودن سخت است؟
- ۹ فصل ۲ | پنج کلید برای ایجاد یک رابطه بسیار عالی
- ۱۱ فصل ۳ | از افکار و احساسات منفی فاصله بگیرید
- ۲۳ فصل ۴ | روابط خود را انتخاب کنید و به آن متعهد شوید
- ۳۳ فصل ۵ | انرژی زنانه را انتخاب کنید
- ۳۹ فصل ۶ | کنترل را رها کنید و به رابطه بیاندیشید
- ۵۱ فصل ۷ | به او اجازه دهید که سررشته کارها را در دست بگیرد
- ۶۱ فصل ۸ | مانترای «روری رای»
- ۸۱ فصل ۹ | تیم را مورد حمایت قرار دهید
- ۸۷ فصل ۱۰ | حقیقت وجودی مردان را بشناسید
- ۹۳ فصل ۱۱ | برای انرژی مردانه احترام قائل شوید
- ۱۰۱ فصل ۱۲ | به جای انتقاد، قدردانی کنید
- ۱۰۷ فصل ۱۳ | با گوش دادن به او، همه چیز را تغییر دهید
- ۱۱۵ فصل ۱۴ | نیازهای خود را برآورده کنید
- ۱۲۳ فصل ۱۵ | احساسات خود را بروز دهید
- ۱۳۱ فصل ۱۶ | با مذاکره نیازهای خود را برطرف کنید
- ۱۳۹
- ۱۵۱

- ۱۶۱ فصل ۱۷ | واژه ها را به درستی انتخاب کنید
- ۱۶۹ فصل ۱۸ | انعطاف داشته باشید
- ۱۷۷ فصل ۱۹ | همه چیز را کنار هم بگذارید
- ۱۸۵ فصل ۲۰ | خودتان را باور کنید
- ۲۰۳ **بخش ۲ | او را عاشق خود کنید**
- ۲۰۵ فصل ۲۱ | او را عاشق خود کنید
- ۲۱۱ فصل ۲۲ | مروارید او باشید
- ۲۱۷ فصل ۲۳ | بندر امن او باشید
- ۲۲۵ فصل ۲۴ | امید او باشید
- ۲۳۱ فصل ۲۵ | میوه لذیذ او باشید
- ۲۳۷ فصل ۲۶ | لنگرگاه او باشید
- ۲۴۳ فصل ۲۷ | عسل او باشید
- ۲۴۹ فصل ۲۸ | عشق یگانه او باشید
- ۲۵۵ فصل ۲۹ | آخرین نفر برای او باشید
- ۲۶۳ فصل ۳۰ | میهمان خوب او باشید
- ۲۶۹ فصل ۳۱ | الهه او باشید
- ۲۷۷ فصل ۳۲ | نیروی وجودی او باشید
- ۲۸۵ فصل ۳۳ | شفای او باشید
- ۲۹۳ فصل ۳۴ | طلای او باشید
- ۲۹۹ فصل ۳۵ | حقیقت او باشید
- ۳۰۵ فصل ۳۶ | برکه او باشید



پیشگفتار

شما می‌توانید روابطی که خواهان آن هستید را بسازید؛ می‌توانید مورد پرستش و ستایش قرار بگیرید یا می‌توانید خوشبخت باشید، و این رخداد هرچه سریع‌تر می‌تواند رخ دهد. شما را درک می‌کنم چون اکنون در جایگاهی هستید که من در آن بوده‌ام و از سر گذرانده‌ام؛ همان زمان که با ناامیدی به سوی عشق می‌رفتم. اما درنهایت، زمانی که از ابزارهای این کتاب استفاده کردم آموختم که چگونه می‌توانم یک مرد خوب را جذب کنم و عشق و وفاداری او را برای همه عمر داشته باشم و مطمئن شوم که ارتباط ما همیشه عمیق‌تر می‌شود.

چندین سال پیش وقتی مجرد بودم، به اندازه هر زنی که تا به حال مورد مشاوره قرار داده‌ام، ناراحت می‌شدم. من نمی‌دانستم که چه کاری را اشتباه انجام داده‌ام، یا چرا هر رابطه‌ای که در آن وارد می‌شدم و هر مردی که عاشقش بودم، بیشتر خیالی به نظر می‌رسید تا واقعی! سال‌ها تمام وقت و عشق و انرژی خود را صرف موضوعی می‌کردم، که بعدها معلوم می‌شد که این عشق، نوعی دوستی سوداگرانه و یا رابطه‌ای بود که به هوا دود می‌شد. من قضاوت‌ها و جذاییت‌های

خود را مورد سؤال قرار دادم و بعد از آن بود که شوهرم را ملاقات کردم. تنها چند سال بعد از ازدواج با این مرد- که به وضوح مرا دوست داشت و می‌خواست با من باشد- گنج‌ترو و ناراحت‌تر از هر زمان دیگری بودم. من این سال‌ها را سال‌های بد ازدواج خود می‌دانستم. به لحاظ احساسی مثل یک توپ، در حال بالا و پایین پریدن بودم و مضطرب، ناراحت، بیچاره، بی‌خواب و ترسیده بودم. در این ازدواج، رابطه جنسی و تفریح و آرامشی در کار نبود. زوج درمانی اصلاً فایده‌ای نداشت و باعث شد که بیشتر احساس خشم و نومیدی کنم. نومیدانه در این مورد می‌خواندم و تجربه می‌کردم و هر کاری انجام می‌دادم تا احساس بهتری داشته باشم. به همین دلیل وقتی ازدوادم در عرض ۲ هفته کاملاً زیور و شوک‌شدم. اما اکنون رابطه‌ام با شوهرم حقیقتاً رابطه‌ای عاطفی و پرمحبت است و هر روز نیز بهتر می‌شود. **در این صفحات، به شما نشان می‌دهم که چگونه روابطتان را تغییر دهید، یا باعث شوید که آن مرد خاص، عاشق شما شود؛** صرف نظر از این‌که چقدر اوضاع نامناسب است. می‌توانید خودتان آن را انجام دهید و می‌توانید بدون آن‌که انتظار داشته باشید که مردتان همکاری کند و در این رابطه گفتگویی داشته باشید، یک‌شبه او را تغییر دهید (می‌توانید داستان زندگی مرا در پایان کتاب بخوانید و آگاه شوید که چگونه من زندگی عشقی‌ام را تغییر دادم).