

اگر من اینقدر جذابم،

پس چرا هنوز مجردم؟

سوزان پیج

بیچ، سوزان
اگر من اینقدر جذابم، پس چرا هنوز مجردم؟ / تالیف: سوزان بیچ، مترجم: طبیه
رفیعی، افسانه سلمانی گیوی. - قم: انتشارات ملینا، ۱۳۸۸.

۳۶۸ ص ۵۸۰۰۰ ریال ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۶۹-۱۲-۴

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا

عنوان اصلی: If I am so wonderful, why ma I still single?

۱. قرار ملاقات (آداب). ۲. زنان مجرد - ایالات متحده - روانشناسی. ۳.
همسرگزینی - ایالات متحده. ۴. روابط بین اشخاص. الف. رفیعی، طبیه، مترجم.
ب. سلمانی گیوی، افسانه، مترجم. ج. عنوان.

۷ الف ۹ پ / HQ ۸۰۱ / ۶۴۶/۷۷



کتابخانه ملی

نام کتاب: اگر من اینقدر جذابم، پس چرا مجردم؟

مؤلف: سوزان بیچ

مترجم: طبیه رفیعی، افسانه سلمانی گیوی

ناشر: چاف

ناشر همکار: ملینا

نوبت چاپ: اول / ۱۳۸۸

شمارگان: ۳۰۰۰

قیمت: ۵۸۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۶۹-۱۲-۴

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات چاف و ملینا می باشد.

مرکز پخش: قم، خیابان ارم، پاساژ قدس، طبقه پنجم، پلاک ۱۶۹

تلفن: ۷۷۴۷۳۹۶ - تلفکس: ۷۸۳۱۰۴۱

مرکز پخش برگ: ۰۹۱۲۵۵۳۳۱۳۵ - ۰۹۱۲۵۸۰۶۴۷۳

فهرست عناوین

بخش اول

نگرش‌های قدرتمند اما نادیده گرفته شده‌ای
که مراحل عشق را تعیین می‌کنند

مقدمه

افسردگی عاطفی حاد یافتن عشق در دنیایی بدون عشق

- ۱۶ استرس
۱۸ زنان در مقایسه با مردان
۲۴ سؤال پایانی برای شروع بحث

فصل اول

اولین راهکار: تردید نهفته خود را آزمایش کنید

- ۲۹ پشتکار
۳۴ آزمون دوم
۳۵ دوره تردید
۳۶ دردسر با هم زندگی کردن
۳۹ تله‌ی «دارم تلاش می‌کنم»
۴۲ تردید: دلایل موافق و مخالف
۴۳ در مورد تردید چه باید کرد
۴۵ آیا همسری صمیمی در زندگیتان می‌خواهید؟
۴۶ آزمون سوم
۴۷ آزمون چهارم
۴۸ آزمون پنجم

- کلامی با کسانی که تردید دارند ۵۰
مطالب بیشتر درباره پشتکار ۵۲
صبر و استقامت - عزم بدون یأس ۵۳

فصل دوم

دومین راهکار: آمار مایوس کننده را نادیده بگیرید

فصل سوم

سومین راهکار: افسانه‌ای که باید رها شود،

هیچ راه مناسبی برای آشنایی با مردم وجود ندارد

- بخش اول: بدانید که یافتن همسر الزاماً جالب نیست ۶۷
بخش دوم: برنامه‌ای اصلی بریزید ۶۹
بخش سوم: گزینه‌های زیادی را در نظر بگیرید ۷۰
بخش چهارم: قرار ملاقات دو ساعته ۷۴
بخش پنجم: بررسی «اولوities از دواج» ۷۵
کجا و چگونه جستجو کنید: چند توصیه ۸۳
فهرست ۸۸
تکنیکهایی برای شروع ۹۵

فصل چهارم

چهارمین راهکار: معیارهای خود را در حد مطلوب نگه دارید

- اهمیت معیارهای مطلوب ۱۰۰
وارد عمل شدن ۱۰۲
مرحله اول ۱۰۲
آزمون ششم ۱۰۳
فهرست معیارها: جزئیات بیشتر ۱۰۵
مرحله دوم: استفاده از معیارهایتان در دنیای واقعی ۱۰۸

۱۱۳	آزمون هفتم
۱۱۴	معیارهای عالی و نادرست
۱۱۶	حفظ معیارهای عالی هدفی برای زندگی بهتر است
۱۱۶	حفظ معیارهای عالی در دنیایی با معیارهای سطح پایین

بخش دوم

توصیه‌هایی برای بوسیدن قورباغه

فصل پنجم

راهکار پنجم: در باتلاق گیر نکنید نه گفتن را یاد بگیرید

۱۳۰	روابط عادی و اعتماد به نفس
۱۳۳	چرا به روابط معمولی ادامه می‌دهیم؟
۱۴۰	آزمون هشتم
۱۴۳	مانع بزرگ نه گفتن: خیلی سخت است
۱۴۶	آزمون نهم
۱۴۷	راهکارهای عملی برای نه گفتن
۱۵۰	آزمون دهم

فصل ششم

راهکار ششم: مراقب قورباغه‌هایی با لباس اشرافی باشید

۱۵۳	تشخیص بین صمیمیت دروغی و صمیمیت واقعی
۱۵۵	بازی صمیمت
۱۵۵	آزمون یازدهم
۱۶۰	تشیدایی
۱۶۳	رابطه جنسی
۱۶۸	درباره صمیمیت غیر واقعی چه کنیم
۱۶۹	آزمون دوازدهم

فصل هفتم

راهکار هفتم: از پرنسس یا پرنس های موقتی آگاه باشید

دوری از مسئولیت گریزها

اطلاع تازه برای افراد تعهدگریز ۱۸۳

تعهدگریزی بلند مدت ۱۸۵

فصل هشتم

راهکار هشتم: شاهزاده را مجبور به دوست داشتن خود نکنید

چگونگی کنترل شکاف صمیمیت

آزمون سیزدهم ۲۰۲

فصل نهم

وقتی شاهزاده‌ی خود را پیدا می‌کنید ولی از قلعه می‌ترسید،

چه باید کرد؟ یادگیری بله گفتن

ترس و تغییر چهره‌های آن ۲۰۷

چگونه رفتارهای دفاعی مغلوبمان می‌کنند؟ ۲۰۹

ماهیت صمیمیت ۲۲۸

با ترس چه کار کنیم ۲۳۰

مرحله اول: با ترس‌های خود و اشکال مبدل آن آشنا شوید ۲۳۲

آزمون چهاردهم ۲۳۳

آزمون پانزدهم ۲۳۵

مرحله دوم: پذیرفتن ۲۳۷

مرحله سوم: درباره ترس‌هایتان صحبت کنید ۲۴۱

نکاتی مفید در مورد ترس ۲۴۴

ترس از عدم پذیرش ۲۴۷

پاسخ مثبت دادن به عشق ۲۵۱

بخش سوم

تمام جنبه‌ها را در نظر بگیرید

فصل دهم

راهکار دهم: افزایش خودآگاهی و عزت نفس

۲۶۰	مرحله اول: خودآگاهی
۲۶۲	گرفتن اطلاعات
۲۶۴	آزمون شانزدهم
۲۶۵	چقدر شخصیت‌های فیلم شبیه شما هستند؟
۲۶۶	آزمون هفدهم
۲۶۶	توجه کردن
۲۷۲	آزمون هیجدهم
۲۷۳	مرحله دوم: عشق به خود
۲۷۵	عشق به خود یعنی این
۲۸۲	آزمون نوزدهم
۲۸۴	مکث
۲۸۴	مرحله سوم: تغییر
۲۸۷	مرحله‌ی چهارم: عزت نفس
۲۹۰	آزمون بیستم
۲۹۵	آزمون بیست و یکم
۲۹۸	آزمون بیست و دوم
۲۹۹	مرحله‌ی پنجم: پذیرش خود
۳۰۴	چطور می‌توانیم آگاهی از خود ناظرمان را افزایش دهیم
۳۰۵	آزمون بیست و سوم

فصل یازدهم

کشمکش‌های خاص دوران مجرد

تنهایی اجباری، عدم تعادل و ایدز

۳۱۰	تنهایی: ناراحتی‌هایی با عنوان «چرا من؟»
۳۱۳	تعادل: سندرم یک روزه

۳۱۶	بیماری‌های مقایرتی
۳۱۷	آزمون بیست و چهارم

بخش چهارم چگونه راهکارها را عملی کنیم

فضل دوازدهم

چرا هنوز مجرد هستید، چه برنامه‌ای در این مورد دارید؟

۳۲۱	آزمون بیست و پنجم
۳۲۹	من از ارتباط برقرار کردن با کسی می‌ترسم
۳۳۳	آزمون بیست و ششم:
۳۳۳	حالا چه کاری در این مورد می‌خواهید انجام بدهید؟
۳۳۴	آزمون بیست و هفتم
۳۳۸	چطور به اهدافتان دست یابید
۳۴۰	گام اول:
۳۴۰	گام دوم:
۳۴۱	گام سوم:
۳۴۲	گام چهارم:
۳۴۶	گام پنجم:
۳۴۷	ارزش حمایت:
۳۵۴	کلام آخر: راز رها کردن

پیوست

توصیه‌هایی برای تشکیل یک گروه پشتیبان خودیاری

۳۵۹	هدف ما در این گروه
-----	--------------------