

اگر من اینقدر جذابم،

پس چرا هنوز مجردم؟

سوزان لیچ

مترجم: طیبہ رفیعی - افسانہ سلائی گری

سرشناسه: پیچ، سوزان - Page, susan
عنوان: اگر من جذایم پس چرا هنوز مجردم؟
تکرار نام پدیدآورنده: مؤلف: سوزان پیچ؛ مترجم: طیبہ رفیعی، افسانہ سلیمانی گیوی
مشخصات نشر: تهران، یاری گر، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۳۶۸ ص.
بها: ۲۳۷۰۰۰ ریال ISBN: 978-600-97263-1-8

وضعیت فهرست نویسی: قیبا.
یادداشت: عنوان اصلی: IF I am so wonderful, why...
موضوع: قرار ملاقات (آداب)

موضوع: زنان مجرد- ایالات متحده- روان شناسی
موضوع: روابط بین اشخاص موضوع: همسرگزینی- ایالات متحده
شناسه افزوده: رفیعی، طیبہ، - مترجم

شماره افزوده: سلیمانی گیوی، افسانہ، - مترجم
ده بندی کمره: ۱۳۹۵، ۷ الف پ/۹ HQ۸۰۱
رقم کتاب دیوبند: ۶۴۶۸ شماره مدرک: ۴۱۲۳۲۵۹



نام کتاب: اگر من جذایم پس چرا هنوز مجردم

نویسنده: سوزان پیچ

مترجم: طیبہ رفیعی، افسانہ سلیمانی گیوی

ناشر: یاری گر

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۵

چاپخانه: احسان

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

قیمت: ۲۳۷۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۲۶۳-۱-۸

کلیه حقوق این اثر محفوظ می باشد.

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان روانمهر، پلاک ۱۳۴

تلفن: ۰۹۳۹۱۵۳۲۴۱۰

فهرست عناوین

بخش اوّل

نگرش های قدرتمند اما نادیده گرفته شده ای
که مراحل عشق را تعیین می کنند

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 نامه خود را آزمایش کنید

۲۹	پشتکار
۳۴	آزمون دوم
۳۵	دوره تردید
۳۶	درس با هم زندگی کردن
۳۹	تله ی «دارم تلاش می کنم»
۴۲	تردید: دلایل موافق و مخالف
۴۳	در مورد تردید چه باید کرد
۴۵	آیا همسری صمیمی در زندگیتان می خواهید؟
۴۶	آزمون سوم
۴۷	آزمون چهارم
۴۸	آزمون پنجم

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

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

۶۷	بخش اول: چنانچه به یافتن همسر الزاماً جالب نیست.....
۶۹	بخش دوم: نامه‌ای خیلی بریزید.....
۷۰	بخش سوم: گزیده‌های نادیده را در نظر بگیرید.....
۷۴	بخش چهارم: قرار ملاقات و ساعت.....
۷۵	بخش پنجم: بررسی «اولویت‌های تراواج».....
۸۳	کجا و چگونه جستجو کنید: چند توصیه.....
۸۸	فهرست.....
۹۵	تکنیک‌هایی برای شروع.....

فصل چهارم

چهارمین راهکار: معیارهای خود را در حد مطلوب نگه دارید

۱۰۰	اهمیت معیارهای مطلوب.....
۱۰۲	وارد عمل شدن.....
۱۰۲	مرحله اول.....
۱۰۳	آزمون ششم.....
۱۰۵	فهرست معیارها: جزئیات بیشتر.....
۱۰۸	مرحله دوم: استفاده از معیارهایتان در دنیای واقعی.....
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 دلی و سماد 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 اشراف باشید

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

فصل هفتم

راهکار هفتم: از پرسس یا پرس 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

آزمایش سیزدهم	۲۰۲
---------------	-----

فصل نهم

واتی، شاهزاده را پیدا می کنید ولی از قلعه می ترسید،
چه باید کرد؟ یادگیری بله گفتن

ترس و تغییر چهره ای	۲۰۷
چگونه رفتارهای دفاعی مقابل می کنند؟	۲۰۹
ماهیت صمیمیت	۲۲۸
با ترس چه کار کنیم	۲۳۰
مرحله اول: با ترس های خود و اشکال من آشنا شوید	۲۳۲
آزمون چهاردهم	۲۳۳
آزمون پانزدهم	۲۳۵
مرحله دوم: پذیرفتن	۲۳۷
مرحله سوم: درباره ترس هایتان صحبت کنید	۲۴۱
نکاتی مفید در مورد ترس	۲۴۴
ترس از عدم پذیرش	۲۴۷
پاسخ مثبت دادن به عشق	۲۵۱

بخش سوم

تمام جنبه ها را در نظر بگیرید

فصل دهم

راهکار دهم: افزایش خودآگاهی و عزت نفس

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

فصل یازدهم

کشمکش‌های خاص دوران تجرد

تنهایی اجباری، عدم تعادل و آیدز

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

بیماری‌های مقاربتی	۳۱۶
آزمون بیست و چهارم	۳۱۷

بخش چهارم چگونه راهکارها را عملی کنیم

فصل دوازدهم

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

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

پیوست

توصیه‌هایی برای تشکیل یک گروه پشتیبان خودیاری

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