

# سال سرنوشت ساز

برنامه کوتاه مدت برای یافتن شوهر دلخواه

ژانت بلیر پیچ

محمد رضا آل یاسین

مونا آل یاسین

## فهرست

۱۱	مقدمه
۱۵	فصل اول: نخست خود را بشناس
۱۶	فرم اطلاعات شخصی
۱۷	خانواده شما
۱۸	تاریخچه عشقی شما
۱۸	زندگی کنونی‌تان
۱۹	حامیان خود را بشناسید
۲۰	ماجرایی که باید برای خود تعریف کنید
۲۱	ماجرای عشقی: جولین
۲۲	بررسی تجربیات اخیر شما
۲۳	رزومه عشقی شما
۲۴	رزومه عشقی‌تان را پر کنید
۲۵	نمونه رزومه عشقی
۲۶	رزومه عشقی شما
۲۶	تجزیه و تحلیل رزومه عشقی شما
۲۶	خصوصیات ظاهری
۲۷	ماجرای عشقی: رابی
۲۹	روابط خود را توصیف کنید
۳۰	چه کسی رابطه را تمام کرد؟
۳۱	آیا آنان یادآور مادران بودند یا پدرتان؟
۳۳	ماجرای عشقی: پارک
۳۵	چه درسی آموختید
۳۶	با خودتان صاف و روراست باشید
۳۸	ماجرای عشقی: کارول



- آزمون بخش اول: با خود صاف و روراست باشید ..... ۳۹  
 آیا هنوز مثل مجردها رفتار می‌کنید؟ ..... ۳۹  
 آزمون بخش دوم: با خود صاف و روراست باشید ..... ۴۰  
 آیا واقعاً قصد دارید ازدواج کنید؟ ..... ۴۰

**فصل دوم - از همسر تان چه انتظاراتی دارید ..... ۴۲**

- فهرست ویژگیهای همسر دلخواهتان را تهیه کنید ..... ۴۳  
 نمونه‌هایی از فهرست ویژگیهای فردی ..... ۴۳  
 فهرست ویژگیهای فردی همسر دلخواه شما ..... ۴۶  
 فهرست‌تان را تحلیل کنید ..... ۴۶  
 جذابیت / روابط جنسی ..... ۴۷  
 ارزشهای روحانی و مذهبی ..... ۴۷  
 موقعیت اجتماعی / مالی ..... ۴۸  
 وضع ظاهری ..... ۴۹  
 ماجرای عشقی: استیو ..... ۵۰  
 مهارتهای ارتباطی ..... ۵۱  
 سلايق و علايق شما ..... ۵۲  
 موقعیت اجتماعی ..... ۵۳  
 میزان فعالیت ..... ۵۴  
 رهبری ..... ۵۵  
 سایر موارد ..... ۵۵  
 چگونه ممکن است فهرست‌تان به شما کمک کند و یا صدمه بزند ..... ۵۶  
 ماجرای عشقی: مایلین ..... ۵۶  
 ماجرای عشقی: لیندسی ..... ۵۸  
 ماجرای عشقی: هیلاری ..... ۵۹  
 فهرست‌تان را مخفی کنید ..... ۶۰  
 ماجرای عشقی: آپریل ..... ۶۱

**فصل سوم - بدترین دشمن خود نباشید ..... ۶۳**

- موانع بزرگ عشقی که باید از آن احتراز کرد ..... ۶۴  
 اتلاف وقت ..... ۶۵  
 ماجرای عشقی: ملیسا ..... ۶۵  
 آزمون: آیا شما هم وقت‌تان را تلف می‌کنید؟ ..... ۶۷  
 امید ..... ۶۸  
 پرهیز از احساس گناه ..... ۶۸

- ماجرای عشقی: مارلا ..... ۶۹  
 فقدان خودآگاهی ..... ۷۲  
 بلوغ عاطفی ..... ۷۲  
 آزمون ارزیابی سطح بلوغ فکری و عاطفی ..... ۷۳  
 کمال‌گرایی ..... ۷۴  
 منفی‌گرایی ..... ۷۵  
 تمرین مثبت‌اندیشی ..... ۷۶  
 فهرست سپاسگزاری ..... ۷۷  
 هر روز دست کم یک تحسین جانانه نثار دیگران کنید ..... ۷۷  
 چند سوءتفاهم درباره عشق ..... ۷۷  
 ماجرای عشقی: ملینا ..... ۷۸  
 آزمون: آیا به دنبال هوی و هوس هستید یا جوینده شریک واقعی زندگی... ۷۹  
 ناتوانی در شنیدن و یاد گرفتن ..... ۸۰  
 آزمون: آیا شنونده خوبی هستید؟ ..... ۸۲  
 حساسیتهای آزاردهنده ..... ۸۳  
 خلیقاتی که نسبت به آن حساس هستید ..... ۸۴  
 از چسبیدن به رویدادهای ناگوار گذشته دست بشوید ..... ۸۵  
 ماجرای عشقی: لورا ..... ۸۶  
 ماجرای عشقی: پاتریشیا ..... ۸۸  
 آزمون: آیا مایلید بتوان و نیرومند به جلو گام بردارید ..... ۸۹  
 چگونه از تجربیات ناگوار گذشته رها شویم ..... ۹۰  
 نامه‌نگاری ..... ۹۱  
 خانه تکانی ذهنی ..... ۹۲  
 زندگی‌تان را از نو سازماندهی کنید ..... ۹۲  
 منت‌کشی نکنید ..... ۹۳  
 فاصله بگیرید ..... ۹۳  
 از قوه تخیل‌تان استفاده کنید ..... ۹۴  
 به عواقب کار بیندیشید ..... ۹۴  
 نیمهٔ پر لیوان را ببینید ..... ۹۵
- فصل چهارم - نگرش درست داشته باشید ..... ۹۶**
- پرورش اعتماد به نفس و عزت‌نفس ..... ۹۷  
 ماجرای عشقی: هانا ..... ۹۷  
 قانون جذب ..... ۹۹  
 ماجرای عشقی: دیانا ..... ۱۰۱



- ۱۰۲..... چگونه به جسم‌تان عشق بورزید
- ۱۰۳..... با جسم‌تان خوب رفتار کنید
- ۱۰۴..... ورزش
- ۱۰۶..... اهمیت نوشیدن
- ۱۰۶..... تغذیه
- ۱۰۷..... تقویت نقاط قوت، حذف نقاط ضعف
- ۱۰۸..... ماجرای عشقی: سارا
- ۱۰۹..... از خطاهایتان عبرت گرفته و به دست فراموشی‌شان بسپارید
- ۱۱۰..... غلبه بر ترس
- ترس‌تان را ریشه‌یابی کنید
  - با ترس دست و پنجه نرم کنید
  - گناه کسی را به پای دیگری ننویسید
  - روی تصویری که از خود بر ذهن دارید کار کنید
  - جسور باشید
- ۱۱۲..... حلقه حمایتی بیافرینید
- ۱۱۳..... ماجرای عشقی: لورا
- ۱۱۵..... به جای اشاره به کاستیها، برتریهایتان را برجسته کنید
- ۱۱۷..... ماجرای عشقی: آنی
- ۱۱۸..... نگرشتان را نسبت به خود عوض کنید
- ۱۱۹..... خوش‌خلق و گشاده‌رو باشید
- ۱۲۰..... جذاب و پذیرا باشید
- ۱۲۰..... لبخند، لبخند، لبخند
- ۱۲۱..... گوش کنید، خوب گوش کنید
- ۱۲۱..... بیشتر بیاموزید
- ۱۲۲..... همکاری کنید
- ۱۲۲..... پذیرا باشید
- ۱۲۳..... افراد را خوشحال کنید
- ۱۲۳..... فهرست عوامل جذابیت
- ۱۲۴..... اجازه دهید هدف‌تان نیروی محرکه شما باشد
- ۱۲۵..... اهداف

- ۱۲۸..... فصل پنجم - یافتن همسر دلخواه بدون استرس
- آزمون: آیا شما در آشناییهای پیش از ازدواج با فشار روحی دست به گریبانید؟
- ۱۲۹.....
- ۱۳۰..... استرس را کاهش دهید

- ۱۳۱..... کار
- ۱۳۲..... خانواده و دوستان
- ۱۳۳..... والدین
- ۱۳۵..... بچه‌ها
- ۱۳۸..... ترس
- ۱۳۹..... خواستگار کنونی شما
- ۱۴۱..... رهنمودهایی برای غلبه بر استرس
- ۱۴۲..... با ده سالگی خود مشورت کنید
- ۱۴۳..... تمرینات ورزشی
- ۱۴۴..... توقعاتتان را کم کنید
- ۱۴۴..... محیط پیرامونتان را بهبود بخشید
- ۱۴۵..... چه تصویری مایلید از خود بر ذهن داشته باشید
- ۱۴۷..... فصل ششم - وارد میدان عمل شوید
- ۱۵۳..... محل سکونت
- ۱۵۰..... نمایشگاهها و سمینارها
- ۱۵۰..... در آموزشگاهها ثبت‌نام کنید
- ۱۵۱..... بهترین مکانها
- ۱۵۱..... پیش از رفتن
- ۱۵۳..... آداب معاشرت با خواستگار
- ۱۵۳..... معاشرتی باشید
- ۱۵۴..... ماجرای عشقی: کلارا
- ۱۵۴..... هدفی تعیین کنید
- ۱۵۵..... کمک بگیرید
- ۱۵۵..... از دوستانتان یاری و حمایت بطلبید
- ۱۵۶..... خانواده
- ۱۵۷..... هر موقعیت را به یک فرصت مبدل سازید
- ۱۵۸..... فصل هفتم - اصول ساده آشناییهای پیش از ازدواج
- ۱۵۹..... اصول ساده آشنایی
- ۱۶۰..... مردان نخست باید شما را ببینند تا به آشنایی با شما رغبت نشان دهند
- ۱۶۱..... مواردی که توی ذوق مردان می‌زند
- ۱۶۲..... افسانه‌ای باشید (فقط افسانه‌ای به نظر نرسید)
- ۱۶۲..... خصوصیتی که هر خواستگاری به آن توجه دارد
- ۱۶۳..... خودتان باشید



۲۳۹	سنجیده و مؤثر ارتباط برقرار کنید.....
۲۳۹	جدول ارتباطات سنجیده و مؤثر.....
۲۴۲	بحث و مشاجره.....
۲۴۳	درباره کُد رفتار به توافق برسید.....
۲۴۴	محدوده زمانی.....
۲۴۵	به ناملايمات گذشته باز نگرديد.....
۲۴۵	گوش کنید، گوش کنید، گوش کنید.....
۲۴۶	کارها را به اتفاق انجام دهید.....
۲۴۷	تقویم مشترک.....

### فصل دوازدهم - عشق را زنده نگه دارید..... ۲۵۰

۲۵۱	نیمه پر لیوان را ببینید.....
۲۵۱	در برابر هر کلام منفی، پنج کلام مثبت بگویید.....
۲۵۲	هر روز همسران را ببوسید و او را در آغوش بگیرید.....
۲۵۲	مراقب باشید ارتباط گسترده با دوستان، خویشاوندان و همکاران به زندگی رمانتیک شما آسیب نزنند.....
۲۵۳	حتی هنگام خشم ابراز عشق را فراموش نکنید.....
۲۵۴	عاشقانه رفتار کنید.....
۲۵۴	هر روز بیست دقیقه بدون وقفه با او حرف بزنید.....
۲۵۴	یک شب در هفته را به روابط عاشقانه‌تان اختصاص دهید.....
۲۵۵	استرس را از زندگی مشترکتان دور کنید.....
۲۵۶	ارزیابی سالانه رابطه.....
۲۵۷	اهداف بلندمدت.....
۲۵۷	• جاهایی که مایلید ببینید:.....
۲۵۸	• اهداف یکدیگر:.....
۲۵۸	• اهداف مالی:.....
۲۵۸	یادآوری خصوصیات نیکوی یکدیگر.....
۲۵۹	تأملی بر چالشها.....
۲۶۰	عشقی که شما را به هم پیوند می‌دهد.....

### کلام آخر - تبریک..... ۲۶۱

## مقدمه

سارا توسط یکی از دوستانش به جان معرفی شد و این دو پس از گفتگویی مختصر برای آشنایی بیشتر با یکدیگر قرار گذاشتند. سارا با شور و هیجان سرقرار حاضر شد و در همان دیدار نخست و دقایق اولیه تمام خواسته‌هایش را صاف و پوست کنده با جان در میان گذاشت. او توقع داشت جان دست کم دو روز در هفته چند شاخه گل برایش بفرستد، دوبار در روز تماس تلفنی داشته باشد و تمام اوقات فراغت پایان هفته را با او سپری کند تا به طور کامل با خلق و خوی یکدیگر آشنا شوند. اما توقعات بیش از اندازه سارا موجب شد که جان از دیدار مجدد با او صرفنظر کند.

**هانا** در اولین دیدار با هر خواستگار به رویدادهای ناگوار گذشته که از آنها رنجش به دل داشت اشاره می‌کرد، مثلاً توقعات بی‌جا و زیاده‌خواهی‌های والدینش، آموزگارانی که او را تحقیر می‌کردند و عناوینی چون خنگ، کودن، مسأله‌ساز و غیره به او نسبت می‌دادند. خواستگاران پس از شنیدن این مطالب با این طرز تلقی که او هنوز تحت تأثیر تجربیات تلخ و ناگوار گذشته است و قصد دارد با ایجاد موقعیتی تازه از بار تألمات روحی‌اش بکاهد از آشنایی بیشتر با وی صرفنظر می‌کردند.