

آشنایی قبل از ازدواج

ایشان گرین‌والد
ترجمه: ابهراد رحمتی



نقش‌ونگار

شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۵۸۴-۰۱-۸ :
شماره کتابشناسی ملی	۴۳۴۰۴۸۷ :
عنوان و نام پدیدآور	آشنایی قبل از ازدواج/ ریچل گرین والد؛ مترجم
بهزاد رحمتی	
مشخصات نشر	تهران: نقش و نگار، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۲۰۸ ص.
موضوع	زنان مجرد -- روان شناسی، single women -- Psychology
موضوع	مردان -- روان شناسی، Men -- Psychology
موضوع	قرار ملاقات (آداب)، Dating (Social customs)
رده بندی دیویی	۱۵۵/۶۴۲۳ :
رده بندی کنگره	HQA۰۰/۲/گ۴ ۴۱۳۹۵ :
سرشناسی	گرینوالد، ریچل، Greenwald, Rachel
شماره افزودن	رحمتی، بهزاد، ۱۳۳۸-، مترجم
وضوح فهرست نویسی	فیبا :



نقش و نگار

تهران - انقلاب، ۱۲ فروردین، شهدای زاندارمری، شماره ۱۱۸

تلفن: ۶۶۴۹۶۲۴۹ - ۶۶۹۵۰۷۲۵

www.nash.honegar.org

آشنایی قبل از ازدواج

نویسنده: ریچل گرین والد

مترجم: بهزاد رحمتی

صفحه آرا: تبسم غیثی

چاپ: آراین

شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۶

همدی حقوق این اثر محفوظ است. تکثیر، تولید، بازنویسی، انتشار و اقتباس تمام یا قسمتی از این اثر به هر شیوه از جمله فتوکپی، صوتی، تصویری، الکترونیکی، ضبط و ذخیره در سیستم‌های بازیابی و پخش منوط به اجازه‌ی کتبی و قبلی از ناشر است. این اثر تحت حمایت «قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان ایران» قرار دارد.

فهرست

- مقدمه‌ی نامر ۱۱
- فصل اول؛ بانها هم جد است، چرا تنها هستی؟ ۱۳
- خیر خوب، خیر بد ۱۳
- هدف قرار دادن ۱۶
- واقعیت ارتباط‌ها، امر ۱۷
- جوانان سخت‌گیر تر شد ۱۸
- در فاصله یک چشم برهم زدن ۲۰
- آبکش آشپزخانه ۲۱
- آگاهی، توانایی است ۲۲
- نظرسنجی هنگام ترک شغل برای همیشه ۲۴
- ارتباط هوشمندانه ۲۸
- فرآیند پژوهش مطالب این کتاب ۲۹
- فصل دوم؛ آن چه او گفت ۳۱
- سؤال‌هایی که زنان مجرد از من می‌پرسند ۳۱
- سه دلیل اصلی قطع ارتباط از دید زنان ۳۸
- بخش اول؛ رفتارهای دفع‌کننده‌ی زنان در دیدار اول ۴۱
- فصل سوم؛ زن رئیس‌مأب ۴۳
- ویژگی‌های بارز خانم‌رئیس‌ها ۴۵

- ۵۵.....آزمون مرتبط با این شخصیت نارسا.
- ۵۷.....مردم‌دار باشید.....
- ۵۸.....با موقعیت حرفه‌ایتان برخوردی راحت داشته باشید.....
- ۶۰.....هرگز از پوشش زنانه غافل نشوید.....
- ۶۱.....از بلندپروازی ازدواج محورتان بکاهید.....
- ۶۳.....**فصل چهارم؛ آشنایی شکن دوم: زن بی‌روح و ربات‌گونه.**
- ۶۴.....بیگانگی با شوق و ذوق.....
- ۶۶.....کسالت آشکار.....
- ۶۷.....زن بی‌وجود.....
- ۶۹.....آزمون مرتبط با شخصیت بی‌روح.....
- ۷۰.....پشاش ترفیفاتان را انجام دهید.....
- ۷۲.....هیجان‌نا، ایثار سازید.....
- ۷۳.....با مردم کم‌توجه شوید.....
- ۷۳.....در این موقعیت ترس را تجربه کنید.....
- ۷۵.....**فصل پنجم؛ آشنایی شکن سوم: زن مگرگه‌نما.**
- ۷۶.....دگرگونه‌نمایی و فریبکاری.....
- ۷۶.....سرخوردگی انتظاری.....
- ۸۰.....شخصیت مجازی غلط‌انداز.....
- ۸۱.....آزمون مرتبط با شخصیت دگرگونه‌نما.....
- ۸۳.....سطح توقع مرد را پائین بیاورید.....
- ۸۴.....از زهر و بی‌زگی‌های منفی بکاهید.....
- ۸۵.....از ابعاد شوک ظاهری بکاهید.....
- ۸۷.....بر احساس‌زدگی معرفتان افسار بزنید.....
- ۸۹.....**فصل ششم؛ آشنایی شکن چهارم: شاه‌دخت خیابان پارک‌وی.**
- ۹۰.....کنکاش در موقعیت مالی.....

- ۹۲..... فشارهای مالی و غیره سنگین
- ۹۴..... هراس از منظر مادی
- ۹۴..... بیگانگی با تشکر و قدردانی
- ۹۵..... آزمون مرتبط با شخصیت شاه‌دختی
- ۹۷..... از کنجکاوای نمایی مادی خودداری کنید
- ۹۷..... درخشش بیش‌تری به واقع‌بینی‌تان بدهید
- ۹۸..... مدرشناسانه و فورتنانه با مرد برخورد کنید
- ۹۹..... فصل هفتم؛ آشنایی‌شکن پنجم: زن مشتاق
- ۱۰۰..... وال و باب و گزینش
- ۱۰۳..... زن بیست و بیرونند
- ۱۰۴..... خوش‌بینی و آذب
- ۱۰۵..... در حسرت بی‌دار شدن
- ۱۰۷..... آزمون شخصیت مادی
- ۱۰۸..... از افراط و تفریط پرهیز کنید
- ۱۰۹..... هرگز به برنامه‌های مشترک آیند اشاره نکنید
- ۱۱۰..... هوشمندانه خود را از جماعت زنان متمایز کنید
- ۱۱۰..... مراقب لغزش‌گاه‌ها باشید
- ۱۱۳..... فصل هشتم؛ آشنایی‌شکن ششم: زن خودنما و جلوه‌گر
- ۱۱۵..... عوارض جسمی
- ۱۱۸..... نارسایی‌های روحی
- ۱۲۰..... زنگ‌های خطر طنین افکن
- ۱۲۱..... مشابه مسئله (دورکننده)
- ۱۲۲..... آزمون خودگشایی فرصت‌سوز
- ۱۲۴..... رازهای مگو را بیرون بگذارید
- ۱۲۵..... مانند یک شطرنج‌باز عمل کنید

- از هم تجربه‌نمایی به شدت خودداری کنید..... ۱۲۶
- تکلیف مسایل بی‌اهمیت چه می‌شود؟..... ۱۲۶
- فصل نهم؛ آشنایی‌شکن هفتم: زن تندخو..... ۱۲۹
- بی‌ادبی نسبت به مرد..... ۱۳۰
- گستاخی نسبت به غریبه‌ها..... ۱۳۱
- آزمون تندخویی و بدگویی..... ۱۳۴
- مراقب رفتار و گفتار تان باشید..... ۱۳۶
- مراقب لحن کلامتان باشید..... ۱۳۶
- به ستباهتان اعتراف کنید..... ۱۳۷
- زن ماره را عوض کنید..... ۱۳۷
- فصل دهم؛ آشنایی‌شکن هشتم: زن بدبین و بهانه‌گیر..... ۱۳۹
- اهل خانه و نجابت بودن..... ۱۴۱
- بدبینی و بی‌انگیزی..... ۱۴۲
- بدبینی‌های غیردرمی..... ۱۴۵
- آزمون شخصیت بدبین..... ۱۴۶
- به نسبت سه به یک پایبند باشید..... ۱۴۸
- خشم‌تان را بر دوست نگویند بخت‌تان نالی کنید..... ۱۴۸
- موضوع گفت‌وگورا آگاهانه انتخاب کنید..... ۱۴۹
- از زبان بدن غافل نشوید..... ۱۴۹
- فصل یازدهم؛ آشنایی‌شکن نهم: اشاره به نامزد قبلی..... ۱۵۱
- اشاره مستقیم و صریح..... ۱۵۳
- اشارات غیرمستقیم..... ۱۵۵
- اشارات مودبانه..... ۱۵۷
- آزمون در گذشته ماندن..... ۱۶۰
- مراقب پرسش‌های هدفمند باشید..... ۱۶۲

- ۱۶۳..... پاسخ مناسب برای پرسش مستقیم
- ۱۶۴..... فقط به سؤال طرح شده پاسخ دهید
- ۱۶۴..... همه‌ی آثار جرم را از بین ببرید
- ۱۶۵..... فصل دوازدهم
- ۱۶۵..... آشنایی شکن دهم؛ زن پُر حرف و باز پرس
- ۱۶۷..... زن باز پرس
- ۱۶۹..... شخصیت کسالت بار
- ۱۷۰..... گم شدن در راجی
- ۱۷۱..... زن خود بسته
- ۱۷۳..... آزمون شناسایی، خودبین
- ۱۷۵..... سؤالات ۱۱۰ حال مصاحبه خارج کنید
- ۱۷۵..... سؤالات باید محسوس شد
- ۱۷۷..... بر اضطرارتان افسار بریزید
- ۱۷۷..... روی مسایل مورد علاقه‌ی مرا متمرکز شوید
- ۱۸۳..... بخش دوم؛ قرارشکن اول؛ خوش بینی افرادی
- ۱۸۳..... تاکتیک‌های آشکار
- ۱۸۶..... آزمون مرتبط با خوش بینی افراطی
- ۱۸۷..... خود را از جملات پی گیر متمایز کنید
- ۱۸۸..... از گزینه‌های دیگر غافل نشوید
- ۱۸۹..... قرارشکن دوم؛ عشق در نگاه اول
- ۱۹۰..... نزدیکی عاطفی پیش‌رس
- ۱۹۱..... نزدیکی جسمی زود هنگام
- ۱۹۳..... آزمون مرتبط با شنیدایی آنی
- ۱۹۴..... مراقب احساس و زیانتان باشید
- ۱۹۵..... از ارزیابی‌ها و نشست‌های پیوسته خودداری کنید

- ۱۹۵..... از رفتارهای بازتابی به شدت پرهیز کنید.
- ۱۹۷..... قرارشکن سوم؛ زن گرفتار.
- ۱۹۸..... بهانه پشت بهانه.
- ۲۰۰..... زن رفیق باز.
- ۲۰۱..... آزمون مرتبط با گرفتاری.
- ۲۰۲..... همیشه اولویت با مرد بالقوه است.
- ۲۰۳..... قاعده‌ی مرسوم را نادیده بگیرید.
- ۲۰۳..... تا تنور داغ است، نان را بچسبانید.
- ۲۰۵..... سرارشکن : مرسوم؛ سرسنگینی متقابل.

مقدمه‌ی ناشر

تفاوت دنیای سنتی و دنیای مدرن در نحوه و سبک زندگی روزمره‌ی ما کاملاً نمایان است. در هر یک یا بسیاری از عرصه‌های زندگی ما دیگر آن‌گونه که در گذشته زندگی می‌کردیم، انفجار اطلاعات که آگاهی عمومی خصوصاً آگاهی زن را به همراه آورده است، رفع تبعیض‌ها، آزادی‌ها و آگاهی‌هایی که امروزه زنان از برنوردانند و در گذشته از آن برخوردار نبودند، اسباب و وسایلی که امروز در اختیار داریم، امکان سفر، مشاهده و آشنایی با دیگر ملت‌ها، جوامع و فرهنگ‌ها را با آداب و رسوم گوناگون‌شان برای ما فراهم کرده است.

همه‌ی این‌ها به‌علاوه‌ی امکانات بسیار دیگری است. سبک به آن‌ها مجال وسیع‌تر می‌طلبد، تغییرات فراوان در نوع روابط زنان و مردان پیش و پس از ازدواج، پیش و پس از فرزنددار شدن و در طول زندگی مسرک باید آورده است؛ تغییرات ذهنی و عینی. مدرنیته به‌علاوه‌ی انقلاب دانی الهی و همه‌چیز تاثیرگذار بوده است و ما نیز از امواج خروشان آن در امان نیستیم و حتماً باید تهدیدها را به فرصت تبدیل کنیم و از فرصت‌ها نیز کمال استفاده را بنماییم. البته هر جامعه‌ای، خصوصاً جوامع شرقی و به‌ویژه جوامع منطقه‌ی جغرافیایی که ما در آن زیست می‌کنیم، آداب و رسوم و فرهنگ خاص خود را دارند و لذاست که بسیاری از متفکران مدرن معتقدند ما یک مدرنیته نداریم و مدرنیته‌ها بومی هستند و در هر جامعه‌ای «آن بت عیار به رنگی در آید».

و مدرنیته‌ها بومی هستند و در هر جامعه‌ای «آن بت عیار به رنگی در آید». بنابراین، برای همه‌ی جوامع نسخه‌ی یکسان نمی‌توان پیچید؛ چون تجربه‌ها مختلف است، زمینه‌های فرهنگی متفاوت است. درست است که گاه فرهنگ‌های غرب و شرق به شدت به هم نزدیک می‌شوند، ولی در مواردی هم به سختی می‌توان میان آن‌ها پل زد و از یکی به سادگی به سوی دیگری گذر کرد.

کتاب حاضر نیز، که در نوع خود یکی از بهترین، پرفروش‌ترین و کامل‌ترین کتاب‌هایی است که در امر روابط زن‌ها و مردها نگاشته شده است، از این قاعده مستثنی نیست و شاید برخی تجربیات‌اش به تمامه در این جا قابل اجرا نباشد. که البته این امر، حتماً به این امر توجه دارند، اما این کتاب آموزنده تجربه‌های غرب و شرقی قابل استفاده‌ی بسیاری دارد و سبکی جدید از آشنایی زن‌ها و مردها را به ما می‌دهد که شاید تاکنون با آن بیگانه بوده‌ایم و به آموختن‌اش نیازمندیم و خواهیم آموخت.