

به نام خدا

# هنر زن بودن

مارابل مبرگان

محسن صدوق



|                     |                                                                                                                             |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | مورگان، مارابل Morgan, Marabel                                                                                              |
| عنوان و نام پدیدآور | هنر زن بودن / مارابل مورگان ؛ [مترجم] محسن صدوق ؛                                                                           |
| مشخصات نشر          | تهران: کتیبه پارسی، ۱۳۹۶. مشخصات ظاهری: [۲۱۳ص]، ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.                                                            |
| شابک                | 9786009737819 وضعیت فهرست نویسی: فیبا                                                                                       |
| یادداشت             | The total woman : [how to make your marriage come alive!], 1975.                                                            |
| یادداشت             | کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان "زن کامل: راهنمای بهتر زیستن در کنار همسر" و سپس توسط مترجمان و ناشران متفاوت منتشر شده است. |
| موضوع               | زناشویی موضوع: Marriage                                                                                                     |
| موضوع               | زنان (همسر) -- راه و رسم زندگی موضوع: Wives -- Conduct of life                                                              |
| موضوع               | زنان -- روان شناسی موضوع: Women -- Psychology                                                                               |
| شناسه و ده          | صدوق، محسن، ۱۳۵۱ -، مترجم                                                                                                   |
| رده بندی کلاس       | HQ۷۳۴/م۸۹۱۳۳                                                                                                                |
| رده بندی دیویی      | ۱۸۱ شماره کتابشناسی ملی: ۴۶۵۷۶۳۹                                                                                            |



تهران، خ ستارخان، خ دهمهر، پ ۱۹ کدپستی: ۱۴۵۶۶۷۳۴۵۵  
تلفن ناشر و مرکز پخش: ۰۰۹۲۲۰۰۰۵۱ و ۰۹۱۹۳۸۰۶۳۸۱  
Ketabe.parsi.۱۳۹۳@gmail.com  
مرکز پخش ۲: موسسه گسترش فرهنگ و مطالعات ۰۲۱-۷۷۳۵۴۱۰۵  
نام کتاب: هنر زن بودن

نویسنده: مارابل مورگان  
تنظیم و اجرا: ندارشیدی  
طرح جلد: سعید خانی پاکدهی  
صفحه آرایشی: حروف چینی راه شهاب  
چاپ: اول، آذرماه ۱۳۹۶

مترجم: محسن صدوق  
ویراستار: ماندانا حمیدی  
لایتنوگراف: مهرشاد  
چاپخانه: پدید رنگ  
تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

هرگونه کپی برداری، تکثیر کلی یا جزئی از مطالب کتاب با طرح جلد، بدون  
جازه ناشر، پیگرد قانونی دارد.

قیمت: ۱۶۰۰۰ تومان

## فهرست

|         |                                  |
|---------|----------------------------------|
| ۹.....  | مقدمه ناشر                       |
| ۱۰..... | مقدمه                            |
| ۱۰..... | درباره مارابل مورگان             |
| ۱۱..... | <b>بخش اول: زن سازمان یافته</b>  |
| ۲۱..... | چارلی سردهسته گروه شادی          |
| ۲۷..... | دیدن وقت                         |
| ۲۹..... | برنامه بسکت و پنج هزار دلاری شما |
| ۳۱..... | شلوارها و کفش های رانه           |
| ۳۵..... | تجارت ABC                        |
| ۳۸..... | تزئینات درونی                    |
| ۴۰..... | برنامه برگ برنده                 |
| ۴۲..... | رؤیای عملی                       |
| ۴۵..... | فقط زشتی ها                      |
| ۴۹..... | ساماندهی زنانه                   |
| ۵۱..... | <b>بخش دوم: مرد احیا شده</b>     |
| ۵۱..... | "او را بپذیرید"                  |
| ۵۳..... | شوهر من، دوست من                 |
| ۵۷..... | سالاد، سکس، ورزش                 |
| ۵۸..... | درمان این آفت زناشویی چیست؟      |
| ۶۰..... | مرد، نه برنامه                   |
| ۶۲..... | او را تحسین کنید                 |
| ۶۵..... | پرستش قهرمان                     |
| ۶۸..... | بازوان نازک، قلب سرشار           |

- ۷۱..... بازسازی یک مرد نسبی
- ۷۴..... با او سازگار شوید
- ۷۶..... راه من
- ۷۹..... آه، پادشاه تا ابد جاویدان بمان
- ۸۲..... آبی لاجوردی
- ۸۴..... لباس پشمی و خردار
- ۸۶..... آه، بیا این کار را بکنیم
- ۹۰..... سر رنده در نود و نه سالگی
- ۹۱..... از او قدر دان کنید
- ۹۲..... افراط و تفریط
- ۹۵..... رفتار قدر مناسب
- ۹۵..... نگذارید حقوق من مع از دست سگزاری تان باشد
- ۹۷..... نگذارید شوهرتان از چنین خشمی محروم شود
- ۹۹..... زنده کردن مردتان
- ۱۰۱..... **بخش سوم: روابط زناشویی**
- ۱۰۱..... رنگ کردن خانه
- ۱۰۲..... جست و خیز و بالا و پائین پریدن
- ۱۰۴..... برگشت شاد
- ۱۰۵..... مهمانی با لباس محلی
- ۱۱۲..... تکان‌ها در بالش
- ۱۱۴..... طبیعتاً، باز هم
- ۱۱۶..... زوج‌های تازه کار در ابتدای خلقت
- ۱۱۸..... مال او، همینطور؟
- ۱۲۰..... لیموناد ویکتوریا
- ۱۲۱..... نگه داشتن و نه نابود کردن
- ۱۲۵..... آتش بازی در صبحانه

- ۱۲۸ ..... رابطه جنسی برتر.....
- ۱۳۰ ..... ناهار مخصوص.....
- ۱۳۲ ..... رازهای زنانه.....
- ۱۳۳ ..... موج عالی از لی‌بی‌دو (شهوت).....
- ۱۳۵ ..... کمبودهای جنسی.....
- ۱۳۶ ..... ندای کامیابی.....
- ۱۳۸ ..... همای و نه رقابت.....

### بخش چهارم: ساختن پل و باز کردن خطوط مسدود شده ..... ۱۴۱

- ۱۴۳ ..... سکوت سرکشی یا لحاجت است.....
- ۱۴۴ ..... شوهران شادتر به سلامت تر.....
- ۱۴۵ ..... شنونده خوبی باشید.....
- ۱۴۷ ..... به او توصیه نکنید.....
- ۱۴۸ ..... او را مورد انتقاد و سرزنش قرار ندهید.....
- ۱۴۹ ..... چارچوب مرجعیت‌های او را درک کنید.....
- ۱۵۱ ..... نسبت به حال و حوصله او حساس باشید.....
- ۱۵۲ ..... به عقلانیتش علاقه مند باشید.....
- ۱۵۳ ..... آرام کردن یک مرد عصبانی.....
- ۱۵۵ ..... ۱- اشک هایتان را کنترل کنید.....
- ۱۵۶ ..... ۲- برای زمان و فضای مناسب برنامه ریزی کنید.....
- ۱۵۷ ..... ۳- به آرامی به او بگوئید که در دل شما چه چیزی می‌گذرد.....
- ۱۵۸ ..... ۴- ببخشید و فراموش کنید. مهم نیست که واکنش او چه بوده است.....
- ۱۵۹ ..... ۵- برف‌های سنگین خستگی او را پارو کنید.....
- ۱۶۲ ..... طرح اولیه برای خوشبختی.....
- ۱۶۴ ..... حسرت‌ها یا دلبستگی‌ها؟.....
- ۱۶۷ ..... "من عاشق تو هستم".....
- ۱۶۸ ..... تفریح و بازی.....

|     |                                                               |
|-----|---------------------------------------------------------------|
| ۱۷۲ | شما جونز هستید!                                               |
| ۱۷۵ | رازهای وفور نعمت و خوشبختی                                    |
| ۱۷۶ | در دسترس باشید:                                               |
| ۱۷۶ | خوش مشرب باشید:                                               |
| ۱۷۷ | قابل انعطاف باشید و شنونده‌های خوبی برای حرف‌های بچه‌ها باشید |
| ۱۷۸ | او را درک کنید                                                |
| ۱۸۰ | حدود رز منازعات و کشمکش‌ها                                    |
| ۱۸۱ | بدودیت‌هایی را در عشق قرار دهید                               |
| ۱۸۴ | او را در عشق راهنمایی و تسهیل کنید                            |
| ۱۸۷ | ایمان را از دست ندهید                                         |
| ۱۸۸ | ۱- کتاب آسمانی را هر روز برای بچه‌های‌تان بخوانید             |
| ۱۹۰ | ۲- منابع معنای و اهمیت زندگی                                  |
| ۱۹۱ | ۳- با خانواده دعا کنید                                        |
| ۱۹۳ | «منبع قدرت»                                                   |
| ۱۹۴ | "جستجوی من"                                                   |
| ۱۹۸ | متحول شده نه اصلاح شده                                        |
| ۲۰۱ | خانواده ابدی                                                  |
| ۲۰۳ | تکالیف                                                        |
| ۲۰۳ | پل زدن                                                        |
| ۲۰۵ | خاتمه                                                         |
| ۲۰۵ | راهنمای عزیز                                                  |
| ۲۰۹ | توشه‌ای برای بقا                                              |
| ۲۱۱ | قهرمانان جهان                                                 |

## مقدمه ناشر

در جهان امروزی با روابط عاطفی کمرنگ تر و سطحی تری که گریبان تمام اقشار جامعه را به خود درگیر کرده است، زنان به عنوان محور خانواده مهمترین نقش را در پایداری آن ایفا می کنند.

اگر زن از حال خوب برخوردار نباشد چه بسا که خانواده از هم پاشیده می شود. به علاوه بر فرزندان، زن و شوهر نیز آینده نامعلومی پیدا خواهند کرد.

حال خوب زن، برای کل خانواده که نیاز به توجه و رسیدگی از طرف همسر دارد، هدف غایی این کتاب است.

زنان بسیاری هستند که سعی ندارند زمان وابستگی عاطفی، جنسی، مالی و ... به جنس مرد را پایان رسیده. ما رابل مورگان این کتاب را برای آن دسته از زنانی نوشته که اینطور فکر نمی کنند و هنوز هم نجات نوع بشر را در باغ بهشت بن آدم و حوا می دانند و معتقدند که اگر قرار است زیر یک سقف باشیم پس باید هنر دیگری هم داشته باشیم و برای همسرمان خردمند و روح زنانه خودمان یک زن کامل باشیم و هنر زن بودن را نهاده، جنسیت بلکه فراتر از آن به نمایش بگذاریم.

اگر قصد دارید حال زندگی زناشویی و خانوادگی خویش را تغییر دهید، درنگ نکنید، این کتاب برای شماست...

## مقدمه

### درباره مارابل مورگان

خانم مورگان که قبلاً ملکه زیبایی، همسر و مادر دو دختر کوچک بود، ترجمه شد که ازدواجش با رویاهای یک ازدواج عالی تفاوت دارد. بنابراین هر کتابی را که توانست پیدا کند مورد مطالعه قرارداد. کتاب‌هایی که توصیه‌هایی درمورد ازدواج داشتند حتی انجیل یافته‌ها شد. موفقیت غیرقابل تصویری را برای ازدواجش به ارمغان آورد. او تصمیم گرفت دستاوردهای جدیدش را با دیگر زنان از طریق درس غنی‌سازی ازدواج تحت عنوان "زن تمام عیار" با دیگران به اشتراک بگذارد، پرفروش‌ترین کتابی که زندگی صدها هزار زن را ارتقاء می‌دهد. از نقطه نظر خانم مورگان زمانی که شما به یک زن تمام‌عیار بدل شدید می‌توانید به شهرتان هم کمک کنید تا به یک مرد کامل تبدیل شود در عین حالی که او بهترین دوست و عشق تحسین برانگیز شما نیز خواهد بود.