

زن کامل

نویسنده: مارابل مورگان

ترجمه: لیلا رائق



انتشارات طلایه

سرشناسه	مورگان، مارابل :	Morgan, Marabel
عنوان و پدیدآور	زن کامل / نویسنده مارابل مورگان : مترجم لیلا رائقی :	
مشخصات نشر	تهران: طایفه، ۱۳۸۶.	
مشخصات ظاهری	۱۲۸ ص.	
شابک	2 - 03 - 2925 - 964 - 978 ISBN:	
وضعیت فهرست نویسی	فیبا :	
یادداشت	عنوان اصلی : The total woman	
یادداشت	این کتاب اولین بار تحت عنوان "زن کامل: راهنمای بهتر زیستن در کنار همسر" توسط پریسا علی نیا ترجمه و توسط انتشارات خجسته منتشر شده است.	
عنوان دیگر	زن کامل: راهنمای بهتر زیستن در کنار همسر	
موضوع	زنانشویی.	
موضوع	زنان (همسر) -- راه و رسم زندگی.	
موضوع	زنان -- روانشناسی.	
شناسنامه افزوده	رائقی، لیلا، مترجم	
شناسنامه افزوده	پورهاشمی، فاطمه، ۱۳۵۱ - ویراستار	
رده بندی کنگره	۱۳۸۶ ز ۸ م / HQ ۷۳۴	
رده بندی دیویی	۳۰۶ / ۸۱	
شماره کتابخانه ملی	۱۰۳۹۰۹۲	



تهران، دفتر مرکزی، میدان انقلاب، مخ نمبری جاوید (اردیبهشت)، کوی مبین،
 پلاک ۲۳۹، طبقه همکف. تلفن: ۶۶۴۶۳۲۴۱ - ۶۶۴۹۶۲۷۲، دورنگار: ۶۶۴۹۶۲۷۳
 شعبه شماره ۱: بزرگراه لشکرک، میدان اول قائم، مجتمع تجاری ابریشم،
 شماره ۳۲. تلفن: ۲۲۴۹۱۰۳۴ - ۲۲۴۶۱۰۹۱ - ۲۲۴۶۱۰۹۳

نام کتاب: زن کامل
 نویسنده: مارابل مورگان
 مترجم: لیلا رائقی
 ویراستار: فاطمه پورهاشمی
 لیتوگرافی: بزرگمهر
 طرح جلد: حسین تیموری
 چاپ: طایفه ۸۰، تلفن ۳۱۱۷۷۴۶
 چاپ اول: ۱۳۸۶؛ تیراژ: ۳۱۰۰ جلد
 قطع رقی: ۱۲۸ صفحه
 شابک: ۲ - ۰۳ - ۲۹۲۵ - ۹۶۴ - ۹۷۸
 ISBN: 978 - 964 - 2925 - 03 - 2

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست

۷	پیش گفتار.....
۱۱	تقدیر و تشکر.....
۱۳	بخش اول: زن منظم و کار دانا.....
۱۳	مقدمه.....
۱۵	می، من را به خاطر می آوری؟.....
۱۷	راستگو ولی بد اخلاق.....
۲۰	چارلی شادی آور.....
۲۴	جبران به موقع.....
۲۵	طرح ۲۵ هزار دلاری.....
۲۶	مسائل تردید آمیز.....
۳۲	دکوراسیون داخلی منزل.....
۳۴	برنده بازی طرح.....
۳۴	روایای دست نیافتنی.....
۳۷	خود را باور کردن.....
۴۰	تکالیف.....
۴۱	بخش دوم: مرد سرزننده.....
۴۱	او را همان گونه که هست بپذیرید.....
۴۲	شوهر من دوست من است.....
۴۵	غذا، رابطه جنسی و ورزش.....
۴۹	او را تحسین کنید.....
۵۱	ستایش قهرمان.....
۵۲	جسم ضعیف، قلب پر محبت.....
۵۶	با او سازگار باشید.....
۵۶	راه چاره من.....
۵۷	موسیقی غمناک دریای ژرف.....
۵۹	همراهی.....
۶۰	بله، اجازه بدهید!.....
۶۲	بهاری دوباره در ۹۹ سالگی.....
۶۴	از او تشکر کنید.....
۶۴	ناسپاسی ممنوع!.....

۶۶		سپاسگزاری
۶۸		تکالیف
۶۹		بخش سوم: روابط زناشویی
۶۹		رنگ آمیزی خانه دل
۷۰		ظاهر شما مهم است
۷۰		یک استقبال گرم و صمیمی
۷۱		لباس مهمانی
۷۳		رابطه زناشویی
۷۵		او، همچنین!
۷۵		عروس در زمان ویکتوریا
۷۹		روابط بالاتر
۸۰		یک ناهار خاص و مورد علاقه
۸۱		اسرار زنان
۸۱		موج کامل شور و شوق عاشقانه
۸۴		تکالیف
۸۵		بخش چهارم: با او همفکر و همراه باشید
۸۵		ساختن پل ها: گشودن درهای بسته
۸۶		سکوت، بیشتر مواقع خوب نیست
۸۶		همسران خوشبخت تر و سالم تر
۹۲		آرام کردن مرد عصبانی
۹۸		خانواده سالم
۹۹		پشیمانی یا سازگاری؟
۱۰۱		من تو را دوست دارم
۱۰۲		بچه ها پتان را هم شرکت دهید
۱۰۴		تو فرزند با اراده و موفق هستی!
۱۰۶		اوقات رضایت بخشی
۱۰۹		تنبیه و تربیت
۱۱۲		ایمان داشته باشید
۱۱۶		منبع قدرت
۱۱۷		تحقیق من
۱۲۰		خانواده تا ابد
۱۳۱		تکالیف
۱۳۳		نتیجه گیری
۱۳۵		ما یحتاج پایداری عشق
۱۳۶		قهرمان جهان

پیش گفتار

ای که از حال عاشقان گویی گر توانی ز بی نشان گویی
ما کجاییم تا نشان گوییم گر بگوییم بی زبان گوییم

در حقیقت من توان آن را ندارم تا از این کتاب که ترجمه‌ایست از کتابی به اسم زن کامل به قلم من حقیر برای خوانندگان عزیز سخن بگویم. به نظر من، عشق انحلال کامل فردیست در جمع و حال نمی‌خواهم این مفهوم را انکار کنم، اما اینجا سخن از عشق نیست، سخن از زن کامل و زندگی مشترک است که خمیرمایه آن می‌تواند عشق باشد، یا دوست داشتن یا مهر و عطوفت یا ترکیبی از اینها و در هر حال این کتاب درباره‌ی اینکه دو نفر سخت و بی حساب عاشق هم باشند و عشق، آنها را به وحدتی عاطفی برساند نیست بلکه خصایص یک زن کامل است که بتواند کانون خانواده را گرم و پر شور و دوست‌داشتنی نگه دارد.

رمز و راز خوشبخت بودن خانواده را می‌توانید با زبانی ساده و بی‌ریا و درس‌های عملی از همین کتاب بشنوید که هر زن و مردی قادر به انجام آن خواهد بود.

این درست است که عشق از خودخواهی‌ها و خودپرستی‌ها گذشتن است اما این سخن به معنای تبدیل شدن به دیگری نیست، این کتاب از

عشق زمین حرف می‌زند که ارزش آن در حضور است نه در محو و نابودی یکی در دیگری. البته زاویه دید زن و شوهر، خاصه زن و شوهرهای جوان به یک چیز، یکی نیست.

زن و شوهر باید همدیگر را کامل نمایند و خوشبخت زندگی کنند. شاید برخی‌ها خوشبختی را در میان هاله‌ای از رمز و راز جستجو می‌کنند، آن را تابع لوازم و شرایط بسیار دشوار و اصول و قوانین پیچیده‌ای که ادراک‌ناپذیر است می‌پندارند.

این کتاب خوشبختی را با طهارت جسم و روح زن و شوهر در خانه کوچکشان می‌داند و زن کامل آن است که عطر خوشبختی و تفاهم را که در اولین مرحله در سرای زناشویی پیچیده، همچنان تا پایان زندگی نگه دارد و ببوید.

در این کتاب می‌خوانیم چگونه یک زن سیر تکامل در زندگی زناشویی را حس کرده و در صدد رفع معایش برآمده و توانسته کامیابی و تفاهم و خوشی و شادی را به کانون خانواده بیاورد.

این کتاب تجربه‌های تلخ و شیرینی از زندگی یک زن جوان و بیانگر سیر تکامل کامیابی در زندگی زناشویی و آموزه‌هایی بسیار ثمربخش است که خواندن آن نه تنها بر زنان و مردان جوان پیشنهاد می‌شود بلکه برای پیران و سالخورده‌گان نیز مفید است و مثمر ثمر.

اصولاً زن کانون زندگی و محور خوشبختی و سعادت است، البته زن خوب و فهمیده، زنی که دنیایی از مهر و محبت است، زنی که دنیایی از دل‌انگیزی و روشنی و سرشار از شادی برای مرد ارمغان می‌آورد. دنیای دل‌های به هم پیوسته، دنیای گذشت و فداکاری‌ها، نه دنیای

تاریک و اندوه‌ساز و پلید همچون دنیای دیوها و اهریمن‌ها. چون زن‌ها از نظر روانشناسان و روانکاوان متفاوتند و صاحب‌نظران می‌گویند زن‌ها در اوایل ازدواج آن قدر که مهربان و صمیمی‌اند پس از گذشت زمان کمی تغییر ماهیت می‌دهند و آن شور و شوق و مهرورزی مبدل به کینه‌توزی و بداخلاقی می‌شود و این امر باعث ناراحتی و دل‌سردی شوهر نیز می‌گردد؛ چه بسا منجر به طلاق می‌شود.

در این کتاب نحوه تغییر اخلاق زن در حالت اول و چگونگی برگشت او به دوران خوشی و شادکامی را می‌خوانیم و یاد می‌گیریم که یک زن چگونه متغیر می‌شود و با تغییر اخلاق خود چطور می‌تواند فرشته سعادت و خوشبختی را به خانه و کاشانه بازآورد و زندگی سالم و بانشاط و بادوام ایجاد کند و شوهر و فرزندان را نیز خوشبخت و موفق بدارد.

لیلا رائقی

خانم مورگان، یک خانم خانه‌دار و مادر دو دختر کوچک بر این باور رسیده بود که ازدواج او یکی از بی‌نظیرترین ازدواج‌ها بوده است. به همین خاطر کتابهای زیادی را از جمله کتاب مقدس مطالعه کرده و عقیده و نظراتی را در مورد ازدواج به دست آورده بود. خانم مورگان موفقیت زیادی را در ازدواجش به دست آورد و تصمیم گرفت که قسمت بالرش تجربیات جدیدش را به دیگر زنان تحت عنوان کتاب «زن کامل» آموزش دهد. این کتاب یکی از پرفروش‌ترین کتاب‌ها بوده که در پیشبرد زندگی زناشویی هزاران زن مؤثر بوده است. خانم مورگان بعد از اینکه یک زن کامل شده بود گفت: کمک کنید همسران، عشقتان و بهترین دوستان، یک مرد کامل شود و او را پرستش کنید.