

مرد ایده آل خود را بیابید؟

■ نویسنده:

ماری فورلئو

■ مترجم:

المیرا محمدی



سرشناسه : فورلئو، ماری - Forleo, Marie

عنوان و نام پدیدآور : مرد ایده‌آل خود را بیابید؟؛ نویسنده ماری فورلئو؛ مترجم المیرا محمدی.

مشخصات نشر : تهران: انتشارات آرایان، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری : ۱۶۰ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۳۳-۳۱-۶

وضعیت فهرست نویسی : فیا.

یادداشت : عنوان اصلی : Make every man want you : how to be so irresistible you'll barely keep from dating yourself !

عنوان دیگر : زن ایده‌آل.

موضوع : قرار ملاقات (آداب) - روابط زن و مرد - زنان - روان‌شناسی

موضوع : اعتماد به نفس

شناسه افزوده : محمدی، المیرا، ۱۳۶۴ - مترجم

رده بندی کنگره : HQ ۸۰۱/۱۸۴:۹ ۱۳۹۳

رده بندی دیویی : ۶۴۶/۷۷۰۸۲

شماره کتابشناسی ملی : ۳۵۸۷۸۶۳



مرد ایده‌آل خود را بیابید

نام کتاب

ماری فورلئو

نویسنده

المیرا محمدی

مترجم

علی ابوطالبی

ویراستار

اول، زمستان ۱۳۹۳

نوبت چاپ

۱۰۰۰ نسخه

شمارگان

۷۵۰۰ تومان

قیمت

۹۷۸-۶۰۰-۷۱۳۳-۳۱-۶

شابک

تهران: خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، کوچه فاتحی داریان، پلاک ۶، طبقه اول

تلفن: ۶۶۹۷۱۳۴۴ - ۶۶۴۰۰۲۳۵ ایمیل: Arayanbook@yahoo.com

« حق چاپ و نشر مجدد این اثر برای انتشارات آرایان محفوظ است »

۹	پیشگفتار.....
۱۱	چگونه بیشترین استفاده را از این کتاب ببرید.....
۱۴	سرگذشت کتاب «مرد ایده آل خود را بیابید».....
۲۱	بخش ۱: راه هایی برای این که مرد ایده آل خود را بیابید.....
۲۳	فصل یک: ۱۰۱ راه برای فریبده بودن.....
۲۶	جذابیت شما در همین لحظه بهفته است.....
۲۸	همه چیز همان طور است که باید باشد.....
۳۰	سؤالاتی برای درک بهتر فریبندگی.....
۳۱	باورهای ما از کجا نشئت می گیرد.....
۳۳	مشکل طرز فکر خود را بررسی کنید.....
۳۵	فریبندگی مستلزم تعهد نسبت به خود است.....
۴۰	تناقض ظاهری فریبندگی: شما هم اکنون هم فریبده اید و امکانات بیشتری.....
۴۱	رابطه ی رضایت بخش و عاشقانه حق طبیعی شماست.....
۴۲	فریبندگی یک سبک زندگی است، نه یک قرص جادویی استثنایی.....
۴۴	حقه ای در کار نیست.....
۴۵	مصیبت نمایی ممنوع.....
۴۶	لازم است حقیقت را بگویید.....
۴۸	شوخی و سرگرمی فراموش نشود.....
۴۹	فصل دوم: پنج حقیقتی که هر زن فریبده باید بداند.....
۵۰	حقیقت ۱: هیچ رابطه ای راه نجات شما نیست.....
۵۳	حقیقت ۲: رابطه ی عاطفی، یک موقعیت معنوی است نه تبادل نیاز.....
۵۵	حقیقت ۳: زندگی همین لحظه است.....

حقیقت ۴: مردها «همین‌اند» که هستند..... ۵۹

حقیقت ۵: اگر به دنبال تضمین عشق هستید، عشق را نمی‌خواهید..... ۶۳

پرسش‌هایی برای شناخت رمز فریبندگی..... ۶۶

فصل سوم: هفت عادت خانم‌های غیرجذاب، یا موانع جلب توجه مردها..... ۶۷

عادت ناخوشایند ۱: مهرطلبی - اصلی‌ترین عامل دفع مردها..... ۶۸

عادت ناخوشایند ۲: فقدان اعتمادبه‌نفس..... ۶۹

عادت ناخوشایند ۳: ارتباط ناآگاهانه..... ۷۱

عادت ناخوشایند ۴: ظاهر شلخته و نامرتب..... ۷۳

عادت ناخوشایند ۵: رفتار خشک و تند..... ۷۵

عادت ناخوشایند ۶: مودیرگری و خرده‌گیری..... ۷۶

عادت ناخوشایند ۷: پرشور نبودن در روابط خصوصی..... ۷۷

پرسش‌هایی برای شناخت رمز فریبندگی..... ۸۰

بخش ۲: هشت راز مسحور کردن مردها..... ۸۳

فصل چهارم: راز ۱: لعنت به قواعد..... ۸۵

قواعد، فریبندگی شما را از بین می‌برد..... ۸۶

اهمیت دارد که چه کسی هستید..... ۸۷

فصل پنجم: راز ۲: فهرست صفات مرد بی‌عیب و نقص خود را دور بیندازید..... ۹۱

مرد رویاها..... ۹۳

فصل ششم: راز ۳: به هنگام تقابل مردها با زن‌ها، هردو طرف بازنده‌اند..... ۹۷

طرز فکر شما درباره‌ی مردها بر رفتار آن‌ها با شما اثر می‌گذارد..... ۱۰۱

فصل هفتم: راز ۴: والدین شما در حق شما بد نکرده‌اند..... ۱۰۳

- حتی اگر بد کرده‌اند..... ۱۰۷
- پرسش‌هایی برای شناخت رمز فریبندگی..... ۱۰۹
- فصل هشتم:** راز ۵: سرگذشت خود را فراموش کنید..... ۱۱۱
- سقوط از نمره‌ی ۲۰ به یک کابوس..... ۱۱۴
- فصل نهم:** راز ۶: شکایت نکنید و بیشتر به اطراف خود توجه کنید..... ۱۱۷
- چرا باید این‌گونه افکار خود را کنار بگذارید..... ۱۱۸
- چگونه فرصت‌های بیشتری برای معاشرت ایجاد کنید..... ۱۱۹
- پرسش‌هایی برای شناخت رمز فریبندگی..... ۱۲۲
- فصل دهم:** راز ۷: از زندگی خود غافل نشوید تا او را بیشتر مشتاق کنید..... ۱۲۳
- چرا «نازکردن» کار ساز نیست..... ۱۲۶
- غافل‌نشدن از زندگی فردی = فریبندگی حقیقی..... ۱۲۷
- ۱۰۱ راه برای غافل‌نشدن از زندگی شخصی: در اوج توفیقات مادی و معنوی قرار گیرید..... ۱۲۸
- فصل یازدهم:** راز ۸: «برازندگی»، یا چگونه دختری شیرین، دوست‌داشتنی، و... .. ۱۳۳
- چه می‌فروشید؟..... ۱۳۴
- سرگذشت هیثر..... ۱۳۵
- منابع «برازندگی»..... ۱۳۷
- آرایش و مو..... ۱۳۸
- به یاد داشته باشید همه‌چیز مهم است..... ۱۳۹
- پرسش‌هایی برای شناخت رمز فریبندگی..... ۱۴۴
- بخش ۳: جمع‌بندی**..... ۱۴۵
- پرسش‌های متداول: بیست‌ویک پاسخ به داغ‌ترین پرسش‌های مرحله‌ی آشنایی..... ۱۴۷

۱. چرا نمی‌توانم رابطه‌ی قبلی را فراموش کنم؟ ۱۴۸
۲. چرا نمی‌توانم به مردها اعتماد کنم؟ ۱۴۸
۳. چرا مدام خیال می‌کنم به من خیانت می‌کند؟ ۱۴۹
۴. آیا اختلاف سنی مهم است؟ ۱۴۹
۵. آیا مردها خوش‌شان می‌آید خانم‌ها پیش‌قدم شوند؟ ۱۴۹
۶. آیا مردها به‌طور پنهانی از ما می‌خواهند آن‌ها را تغییر دهیم؟ ۱۵۰
۷. آیا مردها خوشحال می‌شوند خانم‌ها آن‌ها را به بیرون دعوت کنند؟ ۱۵۰
۸. آیا مردها دوست دارند همسرشان از انتظارات خود در روابط خصوصی صحبت کنند؟ ۱۵۰
۹. آیا مردها واقعا از خانم‌های لاغر خوش‌شان می‌آید؟ ۱۵۰
۱۰. آیا ناز کردن کارساز است؟ ۱۵۱
۱۱. چه کنم که همسرم با محبت‌تر شود؟ ۱۵۱
۱۲. چگونه متوجه شوم توجه مردی جلب نشده است؟ ۱۵۱
۱۳. چقدر زمان لازم است که او را با خانواده‌ام آشنا کنم؟ ۱۵۱
۱۴. اگر خانمی بعد از اولین جلسه‌ی آشنایی با آن مرد تماس بگیرد... ۱۵۲
۱۵. آیا می‌توانم درباره‌ی روابط قبلی نامزدم سؤال کنم؟ ۱۵۲
۱۶. آیا کاری هست که مردها دوست نداشته باشند در خلوت و در روابط خصوصی ۱۵۳
۱۷. وقتی اوایل دوران آشنایی با مردی زیاد صمیمی شوید، چه فکری می‌کند؟ ۱۵۳
۱۸. چرا مردی که عاشق شما نیست می‌گوید عاشق شماست؟ ۱۵۴
۱۹. وقتی می‌گوید هنوز آمادگی یک رابطه‌ی جدی را ندارد منظورش چیست؟ ۱۵۴
۲۰. وقتی می‌گوید کمی فرصت می‌خواهد منظورش چیست؟ ۱۵۴
۲۱. چگونه مطمئن شوم این مرد انتخاب درستی بوده است؟ ۱۵۴
- فصل سیزدهم: نتیجه ۱۵۷

پیشگفتار

اگر به شما بگویم در عرض یک ساعت اطلاعاتی را در اختیارتان می‌گذارم که می‌تواند شما را شادتر، سالم‌تر، و جذاب‌تر کند چه می‌گویید؟

اگر بگویم همین اطلاعات برای همیشه کیفیت زندگی عاشقانه‌ی شما را دگرگون خواهد کرد؟

چه می‌شد اگر راز جذابیت فریبنده و لذت‌بردن از یک رابطه‌ی سالم و رضایت‌بخش عاری از دروغ و فریب را می‌دانستید؟

چه می‌شد اگر مجبور نبودید برای رسیدن به خواسته‌هایتان نقشه بکشید، قواعدی را رعایت کنید، و برنامه‌ریزی کنید؟

به این بحث علاقه‌مند شده‌اید؟ حاضرید یک ساعت از وقت خود را با من بگذرانید؟ دوست داشتید آن قدر فریبنده و جذاب بودید که...

اگر علاقه‌مندید قابل اعتماد، سرشار از عاطفه، و جذاب باشید - که امیدوارم این‌گونه باشد - این کتاب به شما کمک خواهد کرد. کتاب مرد ایده‌آل خود را بیابید زندگی شما را کاملاً دگرگون می‌کند. موقعیت‌هایی را در کار و در مناسبات خود با خانواده و دوستان پیدا می‌کنید که تصورش را هم نمی‌کردید - بدون این که لازم باشد خود را به زحمت بیندازید.

شاید عنوان این کتاب، «مرد ایده‌آل خود را بیابید» کمی عجیب باشد. شاید بگویید: «منی خواهم هر مردی عاشق من بشود، یک مرد خوب کافی است.» راستش باید اعتراف کنم این عنوان چشمگیر را انتخاب کردم تا شما را وادار کنم این کتاب را بخوانید. اما، با خواندن این کتاب روش جدیدی برای جذاب و فریبنده بودن، و داشتن رابطه‌ای شکوهمند با هر کسی در زندگی یاد می‌گیرید.

بعضی از چیزهایی که یاد می‌گیرید، کاملاً برخلاف باورها و تفکراتی است که در گذشته درخصوص روابط داشته‌اید. به یاد داشته باشید اگر مشکلی در روابط خود نداشتید این کتاب را برای خواندن انتخاب نمی‌کردید.

اولین راهنمایی من: زمانی که مشکلی در زندگی شما وجود دارد، احتمالاً براساس اطلاعات نادرست پیش می‌روید. نگران نباشید - این مسئله، مشکل نیست؛ درواقع، نعمت است. اکنون متوجه شده‌اید در مسیر غلط حرکت می‌کردید و اولین قدم را برای اصلاح آن برداشته‌اید.

با اراده و ذهنی هشیار برای دست‌یافتن به جذابیت می‌توانید وارد دنیای جدید عشق، روابط، و همکاری قابل اعتماد شوید؛ دنیایی که باورتان نمی‌شود آن قدر خوب باشد، و البته در دسترس و منتظر شماست.