

به نام خدا

زن بودن

دکتر تونی گرانت

دکتر مریم بردبار

www.ketab.ir



سرشناسه	: گران، تونی
عنوان و نام پدیدآور	: Grant, Toni
مشخصات نشر	: زن بودن/ تونی گران؛ [ترجمه] مریم بردبار، تهران: کتیبه پارسی، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۲۲۰ ص: ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.
شابک	: 978-622-6672-22-1
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: Being a woman : fulfilling your femininity and finding love, c1988. عنوان اصلی:
موضوع	: فمینیسم -- ایالات متحده
موضوع	: Feminism -- United States
موضوع	: زنان -- ایالات متحده -- روان شناسی
موضوع	: Women -- United States -- Psychology
شناسه افزوده	: بردبار، مریم، ۱۳۶۳ - مترجم
رده بندی کنگره	: ۱۴۲۶HQ
رده بندی دیویی	: ۳۰۵/۴۲۰۹۷۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۸۸۳۲۲۸



نشانی: تهران، خ انقلاب، خ فخررازی، ک اسلامی، ک فراهانی، ک یکم، پ ۲

فروشگاه اینترنتی: www.katibeparsi.com

رایانامه: Katibe.parsi.1393@gmail.com

تلفن ناشر و مرکز پخش ۱: ۰۹۱۹۲۳۰۰۰۵۳ و ۰۹۱۹۳۸۰۶۳۸۱ و ۰۹۴۲۰۹۴۲۰۶۶۴۰۲۱

مرکز پخش ۲: موسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

ناشر: کتیبه پارسی	نام کتاب: زن بودن
نویسنده: دکتر تونی گران	مترجم: دکتر مریم بردبار
طرح جلد: عباس امیدی	ویراستار: امیر خسرو خرازی
صفحه آرای: عباس امیدی	نظارت قبل از چاپ: آزاده فرزادفر
لیتوگرافی: چاووش	چاپ: پدید رنگ
نوبت چاپ: دوم/ ۱۴۰۲	تیراژ: ۱۰۰۰

هرگونه کپی برداری، تکثیر کلی یا جزئی از مطالب کتاب یا طرح جلد بدون اجازه‌ی کتبی ناشر پیگرد قانونی به همراه دارد.

قیمت: ۶۸۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

پیش درآمد.....	۱۳
دیباچه.....	۱۵
فصل اول: دروغ‌های بزرگ آزادی: زن امروزی در گمراهی.....	۱۷
دروغ بزرگ شماره یک: صاحب همه چیز شدن.....	۱۸
دروغ بزرگ شماره دو: یکسان بودن زن و مرد.....	۱۹
دروغ بزرگ شماره سه: جذابیت با موفقیت‌ها فزونی می‌یابد.....	۲۰
دروغ بزرگ شماره چهار: «هم» «بتانسیل ناشناخته» فرد.....	۲۱
دروغ بزرگ شماره پنج: برابری جنسیتی.....	۲۲
دروغ شماره شش: انکار مادر شدن.....	۲۲
دروغ بزرگ شماره هفت: «زن» بودن یعنی ضعیف بودن.....	۲۳
دروغ بزرگ شماره هشت: انجام دادن بهتر از بودن است.....	۲۴
دروغ بزرگ شماره نه: افسانه خودکفایی.....	۲۴
دروغ بزرگ شماره ده: لذت زن از زنانگی مردها.....	۲۵
فصل دوم: زن آمازونی: مسلح و آماده نبرد.....	۲۷
افسانه هیپولیتا.....	۲۸
همه چیز برای عشق.....	۳۰
نگران و ناراحت.....	۳۴
در تصرف شیطان.....	۴۰
فصل سوم: چهار سیما از یک زن: جنگجو، مادر، مدونا، عشوه‌گر.....	۴۵
آمازون_عشوه‌گر.....	۴۹

۵۰.....	آمازون_ مادر
۵۰.....	آمازون_ مدونا
۵۱.....	مادر_ مدونا
۵۲.....	مدونا_ عشوه گر
۵۳.....	مادر_ عشوه گر
۵۵.....	تیک_ تاک
۵۶.....	رهایی از حباب
۵۸.....	«خانم کوچولو»

فصل چهارم: بحران در بُعد مدونا: او دیگر بانو نیست..... ۶۱

۶۳.....	موج بزرگ طلاق
۶۶.....	انتقاد شدید از مردها
۶۹.....	ورزش های جنسی
۷۳.....	جذبۀ مدونا
۷۴.....	افراطی گری دینی و بی بندوباری

فصل پنجم: در آغوش کشیدن زنانگی: دو آوردن زره آمازونی..... ۷۷

۷۹.....	«زن غیر طبیعی»
۸۱.....	پذیرش آرامش
۸۳.....	شیوۀ جدید بودن در جهان
۸۵.....	زنانگی واقعی
۸۶.....	جسم و جان
۸۷.....	محافظ روح مرد
۹۲.....	عشق یا قدرت: محدودیتی مضاعف
۹۴.....	برآشفتنگی مبهم
۹۶.....	غلاف کردن شمشیر
۹۸.....	عشوه گر: زنِ مرد
۹۹.....	اثر هنری
۱۰۰.....	دوست داشتن یا نداشتن

- ۱۰۲..... الهه زیبای مرد
- ۱۰۴..... افسون‌گری دخترانه
- ۱۰۵..... نشانش دهید که به او نیاز دارید
- ۱۰۷..... آماده برای عشق ورزیدن
- ۱۰۸..... پرهیزگار و گناهکار: بهترین‌های دو جهان

فصل ششم: پیدا کردن قهرمان زندگی: مرد خود را جذب کنید..... ۱۱۱

- ۱۱۲..... عاشق خیالی
- ۱۱۴..... مجرد و بدون بچه
- ۱۱۶..... شستن زمین از هر احمقی بر می‌آید
- ۱۱۸..... نهایت تلاش خود را بکنید
- ۱۱۹..... فرد مناسب بودن
- ۱۲۰..... مرد خوب
- ۱۲۱..... ارزش‌های مشرق
- ۱۲۲..... «او مرد بهتری از آن زن است»
- ۱۲۴..... اعتماد زمان می‌برد
- ۱۲۷..... چرا من همیشه کسانی را می‌خوام که من را نمی‌خواهند؟
- ۱۲۷..... جذب مردان
- ۱۲۹..... فهرست‌برداری
- ۱۳۰..... یافتن نیمه گمشدگان
- ۱۳۲..... رقصیدن در دو مراسم ازدواج
- ۱۳۲..... این شایعه است که...
- ۱۳۳..... پیورترین: پسر جاودان
- ۱۳۷..... پسران بد
- ۱۳۸..... از کلارک کنت تا سوپرمن
- ۱۳۹..... رابطه جنسی: تفاوت بزرگ
- ۱۴۱..... قصد شما چیست آقا؟
- ۱۴۱..... زن همراه خیانتکار

فرستی برای عشق ۱۴۳

فصل هفتم: مدیریت مردان: قهرمان خود را در اختیار بگیرید ۱۴۵

اضطراب اختگی ۱۴۶

غرور و انحراف ۱۴۷

او را همانگونه که دیدید بپذیرید ۱۵۰

مادر، سرکوب نکن ۱۵۳

رابطه ایده‌آل ۱۵۹

مدونای سیاه ۱۶۱

اشک و لبخند ۱۶۲

به او نشان دهید که به او نیاز دارید ۱۶۵

قلاب او را آرام‌آرام بالا بکشید ۱۶۸

او را نیازمند نگاه دارید ۱۶۹

فصل هشتم: تسلیم شیرین: جسم و روح ۱۷۱

تجاوز و اسارت ۱۷۲

شکست برای پیروزی ۱۷۳

حق با کسی بودن یا مورد محبت واقع شدن ۱۷۴

قدرت عشق ۱۷۶

نفس عمیق ۱۷۸

«مرا بیوس کیت!» ۱۸۰

«هرچه تو بخواهی من هم می‌خواهم» ۱۸۴

بدون مرد راحت‌تر بودن ۱۸۶

شرایط تسلیم ۱۸۹

فصل نهم: بانوی آمازونی: کامل کردن زنانگی از طریق ازدواج ۱۹۳

پاداش‌های ازدواج ۱۹۴

آمازون در خدمت زنانگی ۱۹۷

مذاکره برای ازدواج ۱۹۸

یادداشت مترجم

این کتاب را به واقع می‌توان مرجعی در روابط میان زن و مرد دانست که در هر برهه از زندگی می‌تواند راهگشای آنها در بهبود روابطشان با جنس مخالف باشد. چه بسیار زندگی‌ها که با خواندن این کتاب از فروپاشی مصون شده است. پیش از ایجاد رابطه و ازدواج این کتاب به شما کمک می‌کند با قدرت نهفته درون خود آشنا شده و از آن در به دست آوردن عشق زندگی‌تان بهره ببرید. در دوران نامزدی خواندن این کتاب شما را یاری می‌کند همسران را شیفته خود کرده و عشق خود را بی‌آلایش‌تر و کنیزتر کنید. پس از ازدواج از آن مهارت‌های عشق‌ورزی و جاذبه را می‌آموزید، البته باید تصریح کنم که مخاطب این کتاب تنها خانم‌ها نیستند؛ آقایان با خواندن این کتاب با جنس مخالف، تمایلات، نیازها، و خواسته‌هایش بیشتر آشنا می‌شوند. این کتاب می‌تواند ابزاری قدرتمند برای هر دو طرف جهت مدیریت روابط و رسیدن به زندگی لذتبخش باشد. تونی گرنٹ در کتاب روشن‌گرش روی «بودن» و پذیرفتن خود به جای «شدن» و همواره جنگیدن برای تغییر و تبدیل به آنچه تصور می‌کنیم دیگران می‌خواهند، تأکید می‌کند. او زنانه زندگی کردن و اطمینان به شمع زنانه و رها کردن را مسیری به سوی آرامش می‌داند که زندگی زن را دگرگون کرده و خوشبختی را برای او به ارمغان می‌آورد. در این کتاب او به شما یاد می‌دهد چگونه زنی شوید که مردها می‌پرستند و در اغوای او با هم رقابت می‌کنند. به قول دکتر گرنٹ انتخاب با شماست؛ می‌توانید برای اینکه ثابت کنید حق با شماست بجنگید، یا می‌توانید دست از ستیز برداشته و مورد عشق واقع شوید.

مریم بردبار^۱

زمستان ۱۳۹۸