

فهرست

فصل ۱	۱۹
مردها: آخرین مرز	۱۹
به عنوان یک زن در رابطه با مردان سه حق انتخاب بیشتر ندارید ...	۲۰
دنیای مردان	۲۲
چرا مردها اینگونه اند که هستند؟	۲۴
مرد، شکارچی تنها	۲۶
جنگجوی آواره و رانده شده	۲۷
چرا مردها در رستوران صندلی خاصی را انتخاب می کنند؟	۲۹
چرا مردها همواره سعی در مغلوب نمودن زن ها داشتند؟	۳۱
دلایل روان شناختی غالب بودن مردها	۳۲
چگونه آموزش های گذشته، مردان را برای عشق نامناسب می سازد	۳۴
تأثیر تلویزیون بر انگیزه های جنسی	۳۶
چالش زمانه مدام در حال تغییر	۳۸
فصل ۲	۴۱
شش اشتباه بزرگ که اغلب زن ها مرتکب می شوند	۴۱
آیا شما عادت دارید از مردهای زندگی تان مردهای بدی بسازید	۴۶

- شش اشتباه بزرگ که زنان در رابطه با مردان مرتکب می‌شوند ۴۷
- چگونه زن‌ها در حق مردها مادری می‌کنند؟ ۴۸
- چرا زن‌ها در حق مردها مادری می‌کنند؟ ۵۰
- چگونه مادری کردن برای نامزد یا همسرتان موجب تخریب می‌شود؟ ۵۴
- چگونه خودم موفق شدم این کار را انجام بدهم ۶۲
- چرا زنان در روابط، خود را فدا می‌کنند؟ ۷۳
- نتایج فداکاری‌های بی‌مورد برای به‌دست آوردن عشق ۷۴
- راه‌حل: چگونه از فدا کردن رؤیاهای در روابطمان پرهیز کنیم ۷۵
- چگونه عاشق پتانسیل‌های یک مرد می‌شویم؟ ۷۸
- چرا زنان عاشق پتانسیل‌های یک مرد می‌شوند؟ ۸۱
- آیا شما معتاد به نجات دیگران هستید؟ ۸۲
- چگونه به این الگو خاتمه دهیم؟ ۸۳
- چرا توانایی‌ها و امتیازات خود را از همسرمان پنهان می‌کنیم؟ ۸۸
- چرا این کار مؤثر واقع نمی‌شود؟ ۹۰
- آیا شما یک قربانی عشق هستید؟ ۹۴
- ده نشانه‌ی یک قربانی عشق ۹۴
- چگونه عزت نفس خود را زیر پا می‌گذاریم ۹۷
- آیا بد رفتاری دیگران برای شما عادی شده است؟ ۹۹
- چگونه زن‌ها در ترس دائم از همسرشان در کنار آن‌ها زندگی می‌کنند ۱۰۱
- هنگامی که رفتار نامزد یا همسرتان با شما غیرقابل تحمل است ۱۰۸
- چگونه رفتار بچگانه داشتن، مرد زندگی‌تان را تحت تأثیر قرار می‌دهد؟ ۱۱۴
- فصل ۳ ۱۱۹

- جبران کم‌کاری‌های روحی ۱۱۹
- چه کنیم که به همان میزان که عشق می‌ورزیم ۱۱۹
- دوست‌داشتنی‌ترین دختر دنیا ۱۲۱
- چگونه یک شاهزاده‌ی دبیرستانی را اغوا کنیم؟ ۱۲۳
- سلطان قلب‌ها ۱۲۴
- دست و پا زدن و تقلا برای عشق ۱۲۵
- چگونه زن‌ها کم‌کاری‌ها و خلأهای روحی را پر می‌کنند ۱۲۷
- چگونه جبران کم‌کاری‌ها می‌تواند رابطه‌ی شما را تخریب کند؟ ۱۳۱
- شما به تنهایی در قایق رابطه‌تان پارو می‌زنید؟ ۱۳۶
- چرا زن‌ها جاهای خالی را پر می‌کنند؟ ۱۳۷
- زن‌ها از خلأ تنفر دارند ۱۳۸
- بیش از آنچه که به ما عشق ورزیده می‌شود، عشق نورزیم ۱۳۹
- بر سر سلطان قلب‌ها چه آمد؟ ۱۴۳
- فصل ۴ ۱۴۵
- سه راز بزرگ درباره‌ی مردان ۱۴۵
- راز شماره‌ی ۱: چرا مردها دوست دارند حق با آن‌ها باشد؟ ۱۴۶
- آنچه زنان می‌گویند و آنچه مردان می‌شنوند ۱۴۹
- چرا مردها احساس می‌کنند همیشه باید حق با آن‌ها باشد؟ ۱۵۰
- چگونه در یک پارکینگ زندانی شدم؟ ۱۵۱
- چگونه جین به شوهرش کمک کرد؟ ۱۵۴
- چرا زن‌ها از این‌که اشتباه کنند، نمی‌ترسند؟ ۱۵۶
- به من اعتماد نداری؟ ۱۵۸

۱۶۰ راهل‌هایی برای راز شماره‌ی یک:

۱۶۳ راز شماره‌ی ۲: چرا مردها وقتی زن‌ها ناراحت می‌شوند و

۱۶۷ چرا مردها از احساساتی بودن زن‌ها ناراحت می‌شوند؟

۱۶۸ آیا مردها احمق هستند، یا شوالیه؟

۱۷۵ راهل‌هایی برای راز شماره‌ی ۲

۱۸۱ راز شماره‌ی ۳: چرا این‌طور به نظر می‌رسد

۱۸۵ آیا این جملات برایتان آشنا هستند؟

۱۸۵ تفاوت‌های ساختمانی مغز مردها و زن‌ها

۱۸۶ چرا جایگاه مردها بیشتر در سرشان هست؟

۱۸۸ راهل‌هایی برای راز شماره‌ی ۳

۱۹۳ فصل ۵

۱۹۳ رازهایی درباره‌ی مردان و روابط جنسی

۱۹۳ راجع به مردان و روابط جنسی چه می‌دانید؟

۱۹۶ چگونه گری از روابط جنسی برای بیان یأس‌ها و نگرانی‌های

۲۰۷ چگونه توهم نعوظ باعث بروز مشکلاتی در روابط ما با مردان می‌گردد؟

۲۱۳ چگونه کارن و تیمی عشق و حرارت از دست‌رفته را به ازدواج بازگردانند

۲۱۹ چرا مردها هنگامی که همسرشان در رختخواب صحبت می‌کند

۲۳۱ فصل ۶

۲۳۱ سردکننده‌های جنسی

۲۳۲ سردکننده‌ی شماره‌ی ۱

۲۳۶ سردکننده‌ی شماره‌ی ۲

۲۳۸ سردکننده‌ی شماره‌ی ۳

۲۴۳ سردکننده‌ی شماره‌ی ۴

۲۴۵ سردکننده‌ی شماره‌ی ۵

۲۴۸ سردکننده‌ی شماره‌ی ۶

۲۵۱ سردکننده‌ی شماره‌ی ۷

۲۵۵ سردکننده‌ی شماره‌ی ۸

۲۵۹ سردکننده‌ی شماره‌ی ۹

۲۶۳ سردکننده‌ی شماره‌ی ۱۰

۲۶۸ سردکننده‌ی شماره‌ی ۱۱

۲۷۳ سردکننده‌ی شماره‌ی ۱۲

۲۷۵ سردکننده‌ی شماره‌ی ۱۳

۲۷۸ سردکننده‌ی شماره‌ی ۱۴

۲۸۱ سردکننده‌ی شماره‌ی ۱۵

۲۸۵ سردکننده‌ی شماره‌ی ۱۶

۲۸۸ سردکننده‌ی شماره‌ی ۱۷

۲۹۱ سردکننده‌ی شماره‌ی ۱۸

۲۹۹ سردکننده‌ی شماره‌ی ۲۰

۳۰۳ فصل ۷

۳۰۳ رازهایی درباره‌ی برقراری ارتباط با مردان

۳۰۴ سه راز درباره‌ی برقراری ارتباط با مردها

۳۰۵ راز ارتباطی شماره‌ی ۱

۳۱۰ راز ارتباطی شماره‌ی ۲

۳۱۳ «برو سر اصل مطلب!»

راز ارتباطی شماره‌ی ۳ ۳۱۷

داستان کلی و مایکل ۳۲۲

چگونه شنونده‌ی بهتری باشیم؟ ۳۲۷

جدول ارتباطی ۳۲۸

از مغز به قلب خود بروید ۳۳۳

چگونه شنونده‌ی بهتری شدم ۳۳۵

پرسش‌هایی درباره‌ی روش‌های ارتباطی مردها ۳۴۰

فرهنگ مردانه و زنانه ۳۵۴

فصل ۸ ۳۵۷

چگونه در ابراز احساسات و عواطف، به همسر ۳۵۷

آیا نامزد یا همسر تان می‌خواهد از لحاظ احساسی بازتر باشد؟ ۳۵۹

چگونه بفهمیم که مرد می‌خواهد از لحاظ عاطفی و احساسی باز شود؟ ۳۶۱

از کجا بدانید کدام مرد مایل نیست روی رشد شخصیت خود کار کند؟ ۳۶۳

چه موقعی کمکی از شما ساخته نیست ۳۶۴

روش‌هایی برای کمک به مردها ۳۶۵

از کجا دریابیم که آیا درست به همسر خود کمک می‌کنیم یا نه؟ ۳۶۸

فصل ۹ ۳۷۱

زنان قدرتمند ۳۷۱

چگونه زنی قدرتمند باشیم؟ ۳۷۲

نمونه‌ای از یک فهرست اشتباه‌های ارتباطی ۳۷۳

نمونه‌ای از یک دفترچه‌ی قوانین ارتباطی ۳۷۵

آیا ما زن‌ها به‌راستی تا این حد با مردها متفاوت هستیم؟ ۳۸۰

تولد این کتاب ۳۸۱

فصل ۱

مردها: آخرین روز

بصر کنید برای سفر به بسیاری دیگری انتخاب شده‌اید و تنها
 مردی که باجور به ساکنان آن می‌دانید، آن است که ظاهر جسمانی
 مشابهی با شما دارند. بعد از سفری طولانی در کمند به این نقطه‌ی دور
 افتاده‌ار دنیا می‌رسید از مسکنه‌ی خود خارج می‌شوید و با این موجودات
 خوش مناسلام و احوال‌پرسی می‌کنید. چنین به نظر می‌رسد که آن‌ها
 به‌گونه‌ی آسانی بسیار شبیه با شما در کمال شکفتگی بر در می‌نایند که به
 زبان شما صحبت می‌کنند.

چند ساعتی با آنان صحبت می‌کنید. در ابتدا چنین به نظر می‌رسد
 که با آن‌ها به خوبی کنار می‌آید، اما پس از مدتی به تدریج تضادهایی را
 میان خود و آنان احساس می‌کنید. گرچه این موجودات تمامی زبان‌تان را
 خوب می‌فهمند، اما به‌گزارش‌های آنان قادر به تفسیر ارتباطی پیچیده
 نیستند.

