

فهرست مطالب

۱۱.....	سپاس نامه
۱۵.....	پیشگفتار استاد
۲۱.....	سخن ویراستار
۲۳.....	پیشگفتار پدیدآورندگان
۲۵.....	راهنمای استفاده از کتاب
۲۹.....	فصل اول: حفظ کانون زندگی
۴۳.....	فصل دوم: جذابیت ظاهری
۵۷.....	فصل سوم: نقش خانه‌داری در زندگی زن‌شویی
۶۹.....	فصل چهارم: انتظار مرد از همسر (در برخورد با خانواده‌اش)
۸۵.....	فصل پنجم: ایفای نقش «مادر» در برابر همسر خود
۹۷.....	فصل ششم: ویژگی‌های شخصیتی همسر ایده‌آل یک مرد
۱۱۱.....	فصل هفتم: تفکر مردان درباره زنان
۱۲۵.....	فصل هشتم: ابراز محبت
۱۳۷.....	فصل نهم: احترام گذاشتن
۱۵۱.....	فصل دهم: همراهی در زندگی
۱۶۵.....	فصل یازدهم: شاغل بودن زن و روابط اجتماعی او
۱۷۷.....	فصل دوازدهم: انتقاد کردن
۱۸۹.....	فصل سیزدهم: تعریف و تمجید
۲۰۳.....	فصل چهاردهم: رابطه (جنسی) زن‌شویی



پیشگفتار استاد

زندگی توالی درس‌هایی است که باید بیاموزیم تا درک شوند.

امرسون

داشتن یک پیوند عاطفی پایدار، از آرزوی‌های هر دختر و پسری است که در سنین جوانی به قدرت انتخاب و تصمیم‌گیری برای این پیوند می‌رسند. آن‌ها با امید فراوان و آرزوی تجربه عشق، محبت، اعتماد، صمیمیت، دوستی و حمایت به دنبال ایجاد رابطه زناشویی، که از عمیق‌ترین و لذت‌بخش‌ترین روابط انسانی است، وارد زندگی مشترک می‌شوند، اما گاهی با پدید آمدن مشکلاتی مانند عدم تأمین نیازها و خواسته‌های عاطفی - مادی، قضاوت‌های نا عادلانه، خشم‌های نابجا و بیجا و عدم درک متقابل، بزرگ‌ترین رنج زندگی را تجربه می‌کنند.

حال سؤالی که مطرح می‌شود این است: «چگونه می‌توانم با همسرم تفاهم و سازگاری داشته باشم؟» یا «چه عواملی موفقیت رابطه زناشویی ما را تضمین می‌کند؟» و...

هزار و یک پرسش بی‌جواب که جز سردرگمی پاسخی برایش نمی‌یابند. از آنجا که زندگی مجموعه‌ای از چالش‌هاست، نباید از آن‌ها فرار کرد، بلکه باید به دنبال یافتن راهکارهای مناسب برای رویارویی با آن‌ها بود. زنان به دلیل احساسی بودن در ابتدای زندگی مشترک برای حفظ زندگی خویش از همه عواطف و امکانات وجودی خود مایه می‌گذارند. زن با عشق