

## فهرست

- ۱۱..... پیشگفتار
- ۱۳..... مقدمه
- ۲۳..... فصل ۱. مهر همه‌روزه
- ۲۵..... حرکات ناشی از محبت: با یک فنجان چای شروع می‌شود.....
- ۳۲..... گفتن با کلام.....
- ۳۹..... زمان مختص ما.....
- ۴۳..... با هم و جدا: وقت ما و وقت من.....
- ۴۹..... نتیجه‌گیری.....
- ۵۱..... فصل ۲. درباره اهمیت خانه.....
- ۵۵..... زندگی جدا از هم.....
- ۶۰..... با هم بودن و درعین حال جدا زندگی کردن.....
- ۶۶..... خانه‌های ایده‌آل.....
- ۷۳..... راحتی‌های خانه.....
- ۷۵..... نتیجه‌گیری.....
- ۷۷..... فصل ۳. مهم نیست چه می‌گویید.....
- ۷۹..... حرف زدن و گوش دادن.....
- ۸۲..... صحبت درباره رابطه.....
- ۸۸..... ارتباط بدون صحبت.....
- ۹۴..... مشاجره و مرافعه.....
- ۱۰۳..... فرار ارتباط.....
- ۱۰۷..... نتیجه‌گیری.....

- فصل ۴. صحبت درباره مسائل جنسی ..... ۱۰۹
- آیا رابطه جنسی بسیار مهم است؟ ..... ۱۱۰
- ایجاد فضا برای صمیمیت ..... ۱۱۲
- صمیمیت و مراقبت از فرزندان ..... ۱۱۶
- نوسان‌ها و اختلاف‌ها ..... ۱۱۸
- نتیجه‌گیری ..... ۱۲۱
- فصل ۵. شماره جادویی ..... ۱۲۳
- سومین پایه سه پایه ..... ۱۲۴
- فرزند داشتن ..... ۱۲۸
- باورها و علاقه‌ها ..... ۱۳۲
- دوستان و شرکای زندگی ..... ۱۳۵
- نتیجه‌گیری ..... ۱۳۹
- ضمیمه: ۳۶ سؤال ..... ۱۴۱
- مجموعه ۱ ..... ۱۴۱
- مجموعه ۲ ..... ۱۴۲
- مجموعه ۳ ..... ۱۴۲

ISBN 978-964-236-852-9

۹۷۸۹۶۴۲۳۶۸۵۲۹

www.kermanbooks.com

کتابخانه دیجیتال کerman

http://www.kermanbooks.com

## چرا این کتاب؟

«و بعد از آن تا آخر عمر به شادی و شادمانی زندگی کردند.» از داستان‌های پریان گرفته تا فیلم‌های هالیوود می‌دانیم که هر داستان عاشقانه موفق کارش به اینجا کشیده می‌شود؛ اما به محض آنکه رابطه شروع می‌شود، داستان به انتها می‌رسد. پس به سر شادی و شادمانی چه می‌آید؟ این کتاب دقیقاً ماجرای این حکایت است: چگونه می‌توانید در تمام سال‌های زندگی مشترک خود عاشقانه زندگی کنید.

درباره روابط زناشویی توصیه و پیشنهاد زیاد است: کتاب‌های خودیاری روان‌شناسی و سایت‌های اینترنتی و سایر رسانه‌ها جملگی راز عاشقانه زندگی کردن را با شما در میان می‌گذارند. می‌گویند عشق شما را زنده نگه می‌دارد. می‌گویند پاسخی هستند برای غلبه بر مسائل و روابط زناشویی؛ اما اغلب این توصیه‌ها و راه‌کارها برگرفته از تجربه‌های زندگی واقعی نیستند. به همین دلیل اقدام به یک بررسی کردیم، یک بررسی گسترده روی پنج‌هزار رابطه زناشویی بلندمدت. می‌خواستیم بدانیم زوج‌های موفق چه می‌کنند که روابطشان را پایدار نگه می‌دارند. ما بر آن بودیم و هستیم که رازهای زوج‌های موفق را با شما در میان بگذاریم.