

همسر یا دردسر (۱)

حرف‌هایی برای مردان

دکتر جان‌گری

دکتر باربارا دی آنجلیس

تالیف و گردآوری:

روح‌الله سلیمانی

انتشارات گلستان

فهرست

- حرف اول: ۱
- همسر یا دردمسر: ۱۸
- آنچه نمی‌دانیم: ۲۰
- مروری بر مهارت‌های ارتباطی جدید: ۲۱
- مهارت‌های جدید، دشوار اما شیرین! ۲۳
- دردسر اول: ۲۵
- بروز افکار غیر عمدی ۲۵
- کاشف مجرب دنیای زنان باشید! ۲۶
- آشنایی با دنیای درونی زنان: ۲۸
- هفت نوع ارتباط مهم و نحوه برقراری آن: ۳۱
- چگونه به شیوه‌های موثر در برقراری رابطه با زنان دست یابیم؟ ۳۶
- بررسی پایه‌های اصلی کامیابی در پیوند زناشویی: ۳۶
- دردسر دوم: ۴۳
- مردان و زنان با هم متفاوت‌اند. ۴۳
- تفاوت‌ها مکمل یکدیگر هستند ۴۷

- ۴۸ پرورش سیر زندگی.
- ۴۹ چگونه جذابیت رنگ می‌بازد.
- ۵۱ در دسر سوم:
- ۵۱ باید پنجره‌های قلب‌تان را به دنیای درونی زنان بگشایید.
- ۵۲ زندگی چیست:
- ۵۴ زن و مرد لباس یکدیگر:
- ۵۷ ریاست یا سرپرستی؟
- ۶۰ پرهیز از امر و نهی:
- ۶۲ پرهیز از منت در مسائل اقتصادی:
- ۶۵ با تغییر خود، عشق و محبت را به همسران هدیه کنید.
- ۶۷ تکرار استراتژی‌ها برای ذهنیت‌های متوالی:
- ۷۰ نکته‌های طلایی:
- ۷۱ قدر دان محبت‌های همسران باشید:
- ۷۲ برخی از نتایج قدردانی و سپاسگزاری مرد از زن:
- ۷۵ در دسر چهارم:
- ۷۵ برای درک احساسات زنان باید:
- ۷۵ به حرف‌های تمام نشدنی آن‌ها گوش داد.

- ۷۸ رابطه زنان با صحبت کردن:
۸۱ چرا مردان از مشورت با زنان امتناع می‌کنند:
۸۵ در دسر پنجم:
۸۵ شرح وظایف جدید برای روابط بهتر با همسر
۸۶ زمانه چطور عوض شده است
۸۷ پدران ما از شرایط امروزی به ما حرفی نزدند
۸۸ همسران را بیشتر حمایت کنید
۹۰ چرا زنان در مورد مسائل پیرامون خود حرف می‌زنند
۹۰ وقتی مردها راه حلی پیشنهاد می‌کنند
۹۲ مردها چگونه با مشکلات روبرو می‌شوند
۹۳ بی صدا نشستن بر تخته سنگها
۹۵ وقتی مردها ، زن‌ها را درک نمی‌کنند
۹۵ وقتی زن‌ها از احساسات خود می‌گویند
۹۶ مردها باید متعهد شوند
۹۶ مردها بی‌اندازه به شغل خود اهمیت می‌دهند
۹۷ وقتی مرد از خانوادهاش غفلت می‌کند
۹۸ انتقال از محیط کار به خانه
۹۸

- ۱۰۱ شرح وظیفه جدید:
- ۱۰۲ زنان احتیاج دارند بیشتر حرف بزنند
- ۱۰۵ چرا زن‌ها چیزی درخواست نمی‌کنند
- ۱۰۶ درخواست کردن یا درخواست نکردن
- ۱۰۹ در دسر ششم:
- ۱۰۹ باید نیازهای عاطفی متفاوت در زن و مرد را کشف کنیم
- ۱۱۱ اشکال مختلف دوازده گانه عشق
- ۱۱۲ درک نیازهای اصلی
- ۱۱۶ چرا بی‌آنکه بخواهیم همسر خود را می‌رنجانیم؟
- ۱۱۷ ناکامی در عشق
- ۱۱۸ گوش دادن بدون عصبانیت
- ۱۱۸ چگونه می‌توان به مرد قدرت بخشید؟
- ۱۲۱ در دسر هفتم:
- ۱۲۱ در برقراری ارتباط زناشویی باید یک هنرمند موفق شویم
- ۱۲۳ اطمینان کلامی
- ۱۲۴ نشانه‌های عشق و محبت
- ۱۲۶ چه موقع نشانه‌های عشق کم رنگ می‌شوند

- ۱۲۸..... کارهای جزئی اما پر اهمیت.....
- ۱۳۰..... افزایش خلاقیت از طریق کارهای جزئی.....
- ۱۳۱..... علاقه‌ی زنان به رفتاری خاص.....
- ۱۳۲..... منطق عشق و علاقه.....
- ۱۳۳..... آگاهی زن از عشق همسرش.....
- ۱۳۹..... در نسر هشتم.....
- ۱۳۹..... باید از بحث و مشاجره دوری کنیم.....
- ۱۴۰..... هنگام جر و بحث چه اتفاقی روی می‌دهد؟.....
- ۱۴۱..... چرا در اثر مشاجره رنجش پیش می‌آید؟.....
- ۱۴۳..... چهار شیوه‌ی جلوگیری از رنجش.....
- ۱۴۷..... علل جر و بحث زن و شوهرها.....
- ۱۴۸..... ساختار یک دعوا.....
- ۱۵۱..... چگونه مردها بی‌آنکه متوجه باشند، دعوا را شروع می‌کنند؟.....
- ۱۵۲..... زن‌ها به چه دلیلی دعوا را شروع می‌کنند؟.....
- مردها در چه مواقعی بیش از هر زمان دیگری نیاز دارند که همسرشان آن‌ها را
تأیید کند؟..... ۱۵۵.....
- چگونه می‌توان بدون دعوا درباره اختلاف نظرها صحبت کرد؟..... ۱۵۷.....

- در هنگام گرفتاری از یکدیگر حمایت کنیم ۱۵۷
- چگونه با ارتباط محبت آمیز جلوی دعوا را بگیریم؟ ۱۵۸
- دردسر نهم: ۱۶۱
- عشق باید، پایدار بماند ۱۶۱
- نسل پدر و مادرها ۱۶۲
- زندگی زناشویی یک سرمایه گذاری است ۱۶۲
- هفت از برای ایجاد عشقی جاودانه و پایدار ۱۶۳
- ۱- تفاوت‌ها جناب هستند ۱۶۳
- چگونه مردها می‌توانند روحیه مردانه خود را پرورش دهند ۱۶۳
- ۲- تغییر و رشد ۱۶۵
- ارتباط خوب و مناسب ۱۶۶
- قدر شناسی فراوان ۱۶۷
- ایجاد تغییرات ۱۶۷
- ۳- احساسات نیازها و آسیب پذیرها ۱۶۸
- احساس درد و رنج ۱۶۹
- تلاش برای افزایش عشق و علاقه ۱۷۰
- مسئولیت‌های شخصی و بهبودی نفس ۱۷۲

- ۱۷۳..... احساس ضعف و ناتوانی
- ۱۷۵..... چگونه از ابراز عشق و محبت خودداری می‌کنیم
- ۱۷۹..... گشایش قلب‌های مان
- ۱۸۰..... (۵) عشق ، محبت و احساسات شاعرانه
- ۱۸۲..... حرف‌های محبت آمیز
- ۱۸۳..... (۶) دویسی ، استقلال و تفریح
- ۱۸۴..... (۷) احساس سبکجالی و شادی
- ۱۸۷..... در دسر دهم:
- ۱۸۷..... باید به آنچه در این کتاب آموختید عمل کنید
- ۱۸۸..... مراقبت و اعتماد
- ۱۹۲..... درک و پذیرش
- ۱۹۴..... احترام و ستایش
- ۱۹۶..... محاسن دوست داشتن
- ۱۹۸..... به دانسته‌های خود عمل کنید
- ۱۹۹..... همسران تکیه‌گاه شماست، باور کنید
- ۲۰۱..... حرف آخر: