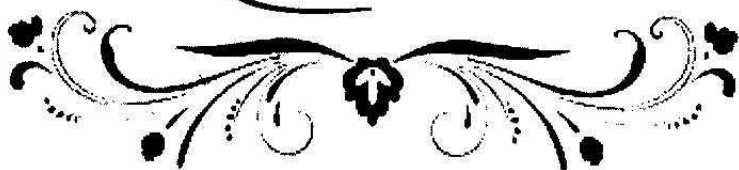


سنگدلیک زینغ خانہ



www.ketab.ir

مہدیہ علوی

زمستان ۱۴۰۰

سرشناسه	: حلوائی، مهدیه، ۱۳۷۲-
عنوان و نام پدید آور	: تکامل یک زن خانه‌دار / مهدیه حلوائی؛ ویراستار ملیکا دستاری.
مشخصات نشر	: تهران، گنجور، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۹ص.
شابک	: ۹-۰۶۲-۳۰۲-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: زنان خانه‌دار -- مهارت‌های زندگی Housewives -- Life skills guides زنان خانه‌دار -- بهداشت روانی Housewives -- Mental health زنان خانه‌دار -- روابط خانوادگی Housewives -- Family relationships
رده بندی کنگره	: TX۳۲۱
رده بندی دیویی	: ۶۴۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۷۳۲۴۱۵
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیپا



نشر گنجور

نام اثر: تکامل یک زن خانه‌دار
نویسنده: مهدیه حلوائی
ویراستار: ملیکا دستاری
ناشر: گنجور
صفحه آرا: الهه حسین آبادی
طراح جلد: گنجور
سال و نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰
شمارگان: ۵۰۰ نسخه
شابک: ۹-۰۶۲-۳۰۲-۶۲۲-۹۷۸
قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

نشانی: تهران، میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی، کوچه شهدای ژاندارمری، پلاک ۱۲۷،
تلفن: ۰۹۱۲۰۶۱۷۲۸۳-۰۲۱۶۶۴۹۱۰۵۶ (www.ganjoorpub.ir)



فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیش گفتار	۷
مقدمه	۱۱
فصل اول: خودشناسی	۱۵
تلنگر	۱۸
خود دوستی	۲۰
تقویت خود دوستی	۲۴
من چه کسی هستم؟	۲۴
مراحل بخشیدن و از بین بردن رنجش ها	۲۸
بستن چهار عهد با خودمان	۳۳
پیش فصل دوم: وظایف و مسئولیت های یک زن خانه دار	۳۷
فصل دوم: همسرانه	۴۳
محبت و عشق ورزیدن	۴۵
توقع و انتظار	۴۶
انتظار علم غیب گویی	۴۹
قوانین گفتگو	۵۰
توقع در قبال عشق دادن	۵۱

۵۴.....	خودبترتری.....
۵۶.....	کینه توزی و رنجش گرفتن.....
۵۹.....	پذیرفتن همسرمان.....
۶۵.....	فصل سوم: دلبرانه.....
۶۷.....	همسر من، دوست من.....
۷۱.....	قصر رویایی.....
۷۳.....	قدرشناسی.....
۷۴.....	تعریف و تحسین.....
۷۶.....	انباء منفی ها.....
۷۷.....	ملکه قصر.....
۸۰.....	زیباترین لباس.....
۸۳.....	فصل چهارم: خانومانه.....
۸۶.....	برنامه ریزی.....
۹۳.....	فصل پنجم: مادرانه.....
۹۷.....	پذیرش.....
۹۹.....	عاشقانه.....
۱۰۰.....	تحسین و تایید.....
۱۰۲.....	دوست صمیمی.....
۱۰۵.....	کلام آخر: اتصال.....



پیشگفتار



آیا تا به حال این سوال‌ها را از خود پرسیده‌اید؟

من به عنوان یک زن خانه دار و دارای مسئولیت در کجای زندگی خود
قرار دارم؟

به عنوان یک همسر، آیا مسئولیت‌هایم را به خوبی انجام می‌دهم؟

به عنوان یک مادر چگونه؟

آیا مسئولیت‌های خانه داری را به عنوان یک زن خانه دار به طور مرتب و
منظم انجام می‌دهم؟

زندگی‌ام را به خوبی مدیریت اقتصادی می‌کنم؟

به اندازه کافی برای همسرم جذاب و دلربا هستم؟

ترفندهای خانه‌داری و زناشویی را آموزش دیده‌ام؟

اصلاً به قدر کافی در مورد مسئولیت‌هایم مطالعه و تحقیق می‌کنم؟

این سوال‌ها در طول روز و ایام هفته در ذهن شما پیش می‌آیند. این را از آنجا که این کتاب را برای مطالعه انتخاب کرده‌اید می‌دانم؛ چرا که نشان دهنده این است که شما برای بهبود عملکردتان در حال تلاش هستید.

همه ما به عنوان یک مادر، همسر و زن خانه‌دار می‌دانیم که باید برای رشد و پیشرفت خانه و خانواده مسئولیت‌های خودمان را به طور آگاهانه انجام دهیم. زمانی که در مسیر زندگی مان ازدواج را انتخاب کردیم؛ مشخصاً مسئولیت‌های بسیاری را قبول کردیم و به عهده گرفته‌ایم.

ما در برابر خانه و خانواده مان مسئولیم و باید همیشه در حال یادگیری باشیم؛ تا بتوانیم وظایف خود را به خوبی انجام دهیم و روز به روز به آنها بهبود ببخشیم. ازدواج انتخاب ما بوده؛ پس باید با تمام توان پای انتخاب خود بایستیم و از هر راهی برای عملکرد درست استفاده کنیم.

کتاب‌های بسیار زیادی در مورد چگونگی جذب همسر، سیاست‌های زنانه، نحوه فرزندپروری و در کل زن کامل و ایده‌آل بودن نوشته شده‌است؛ که در تمام آنها در مورد ایده‌آل بودن نوشته شده است. من هم مانند اکثر

شما به عنوان زنی که عاشق همسر، فرزند و زندگی ایده‌آل بوده و هست بیشتر این کتاب‌ها را مطالعه کردم و همیشه سعی داشتم عملکرد خودم را در مقایسه با گذشته خود بهبود ببخشم. این مسیرها برای زندگی‌ام بسیار مفید و عالی بوده‌اند.

اما پس از طی چندین سال زندگی و خواندن مطالب و آموزش‌های بسیار در این زمینه احساس خلایی وجودم کردم و سوال‌هایی ذهنم را به خود مشغول کردند. سعی می‌کردم پاسخ سوال‌هایم را پیدا کنم و آنها را در زندگی‌ام اعمال کنم. در این مسیر یافته‌هایی را به دست آوردم، که می‌خواهم آنها را با شما همراهان در میان بگذارم.