

چهل روز سابقه محبت

چهل روز، چهل نکته برای استحکام روابط زناشویی

مؤلف: فاطمه خدایی

فهرست مطالب

۱۲	همسران فداکار، مادران مهربان
۱۳	سخنی با زوجهای عاشق
۱۴	مطالعه کتاب
۱۵	سخنی با خانمها
۱۶	روز اول: حرف منفی و ناراحت کنندهای به او نگویی
۱۸	روز دوم: رسیدگی به وضع ظاهر
۲۰	روز سوم: تمیزی و ظافت لباسها
۲۲	روز چهارم: برای همسرت بدون جایگزین باش
۲۴	روز پنجم: خوبیهای شوهرت را ببین
۲۶	روز ششم: تدارک یک میز عاشقانه
۲۸	روز هفتم: با تمام وجود به حرفهایش گوش کنید
۳۰	روز هشتم: نکات مثبت همسران را باز بینی کنید
۳۲	روز نهم: دکوراسیون خانه را تغییر دهید
۳۴	روز دهم: به هیچ وجه غر نزنید

- روز یازدهم: به شوهرت مهربانی کن ۳۶
- روز دوازدهم: غذای مورد علاقه‌اش را بپزد ۳۸
- روز سیزدهم: به شوهرتان نشان دهد که وقتی بیست به یادش هستید ۴۰
- روز چهاردهم: قبل از آمدن همسران لیسان را عوض کنید ۴۲
- روز پانزدهم: از خانواده شوهرتان سراغی بگیرید ۴۴
- روز شانزدهم: یک نامه به همسران بنویسید ۴۶
- روز هفدهم: شوهرت را بدرقه کن ۴۸
- روز هیجدهم: هنگام بازگشت به استقبال همسرت برو ۵۰
- روز نوزدهم: پدر و مادر یا یکی از بستگان همسرت را برای شام دعوت کن ۵۲
- روز بیستم: برای شوهرت همسری ایده‌آل باش ۵۴

- روز بیست و یکم: اتاق شوهرت را تمیز و مرتب کن ۵۶
- روز بیست و دوم: به همسرت جملات محبت آمیز بگو ۵۸
- روز بیست و سوم: همیشه برای شوهرت تر و تازه باش ۶۰
- روز بیست و چهارم: برای شوهرت لیخند بزن و از او دلبری کن ۶۲
- روز بیست و پنجم: به شوهرت بگو که دوستش داری ۶۴
- روز بیست و ششم: عشق رویایی شوهرت باش ۶۶
- روز بیست و هفتم: به ظاهر شوهرت اهمیت بده ۶۸
- روز بیست و هشتم: منتظر آمدن شوهرت باش ۷۰
- روز بیست و نهم: از انتقاد شوهرت بگریز ۷۲
- روز سیام: سیرت زیبا، صورت زیبا ۷۴

- ۷۶ روز سی و یکم: یکی از عادت های بد خود را اصلاح کنید
- ۷۸ روز سی و دوم: در مقابل نظر و عقیده همسرت جبهه گیری نکن
- ۸۰ روز سی و سوم: در زندگی راسویی سم پاشی نکنید
- ۸۲ روز سی و چهارم: از هدف همسرتان آگاه شوید
- ۸۴ روز سی و پنجم: وقتی شوهرتان خرید می کند از او تشکر کنید
- ۸۶ روز سی و ششم: برای شوهرتان شیرین و جذاب صحبت کنید
- ۸۸ روز سی و هفتم: شوهرتان را غافلگیر کنید
- ۹۰ روز سی و هشتم: وقتی با شوهرتان بیرون می روید غر نزنید
- ۹۲ روز سی و نهم: آموزش عشق به بچه ها
- ۹۴ روز دهم: آخرین روز مسابقه، روز نتیجه گیری