

به نام خدا

کلیدهای همسران موفق

# زندگی مشترک و حد و مرزهایش

چه انتخابهایی عشق را زنده می‌کنند  
و کدامها می‌کشند؟

دکتر هنری کلاود  
دکتر جان تاون سند

مترجم:  
فرناز فرود

## فهرست مطالب

سخن ناشر.....	۷
حکایت دو زوج.....	۸
بخش ۱: شناخت حد و مرز.....	
فصل اول: حد و مرز یعنی چه؟.....	۱۸
فصل دوم: ده قانون برای تعیین حد و مرزهای زندگی مشترک.....	۴۸
فصل سوم: تعیین حد و مرز برای خود.....	۷۹
بخش ۲: ایجاد حد و مرز در زندگی مشترک.....	
فصل چهارم: برای یکی شدن به دو نفر نیاز است.....	۱۱۰
فصل پنجم: ارزشهای شما به داشته‌های شما تبدیل می‌شوند.....	۱۳۸
فصل ششم: نخستین ارزش: خدادوستی.....	۱۴۶
فصل هفتم: دومین ارزش: دوست داشتن همسر.....	۱۵۱
فصل هشتم: سومین ارزش: راست‌گویی.....	۱۵۹
فصل نهم: چهارمین ارزش: وفاداری.....	۱۶۷
فصل دهم: پنجمین ارزش: همدلی و بخشایش.....	۱۷۴
فصل یازدهم: ششمین ارزش: پارسایی.....	۱۷۹

بخش ۳: حل اختلاف در زندگی مشترک..... ۱۸۳

فصل دوازدهم: پیوند دو فرد: زندگی تان را از شر دخالت حفظ کنید ..... ۱۸۴

فصل سیزدهم: شش نوع اختلاف..... ۲۱۷

فصل چهاردهم: حل اختلاف با همسری که دوستدار حد و مرز است ..... ۲۴۹

فصل پانزدهم: حل اختلاف با همسری که مخالف حد و مرز است ..... ۲۵۸

بخش ۴: درک نادرست از مفهوم حد و مرز در زندگی مشترک... ۳۰۳

فصل شانزدهم: خودداری از سوءاستفاده از حد و مرز در زندگی مشترک... ۳۰۴

سخن آخر..... ۳۲۷