

برنام‌ها

کلیدهای همسران موفق

زندگی مشترک بدون فریاد

حفظ آرامش، رشد کردن و صمیمی تر شدن

هال ادوارد رانکل

جنی رانکل

مترجم: اکرم قیطاسی

www.saberinbooks.ir

فهرست مطالب

- سخن ناشر..... ۵
- بخش ۱: حفظ آرامش، رشد کردن، صمیمی تر شدن ۱۱
- فصل اول: اگر بر خودتان کنترل ندارید، نمی توانید در ارتباط باشید..... ۱۷
- فصل دوم: مسئله وجه‌های مشترکتان نیست، مسئله چیزی است
که در درونتان دارید ۴۵
- فصل سوم: اگر قسمتی از راه‌حل نباشید، قسمتی از مشکل هستید..... ۷۰
- بخش ۲: آتش تعهدهای زندگی مشترک..... ۱۰۷
- فصل چهارم: زمان به هیچ‌کس، به‌ویژه به افراد متأهل، تعلق ندارد..... ۱۱۳
- فصل پنجم: برای آنکه به سمت هم حرکت کنیم، باید از خودمان
بیرون آییم ۱۴۰
- فصل ششم: این خانه کثیف و بی‌نظم است!..... ۱۶۸
- فصل هفتم: یک زندگی مشترک بدون فریاد منجر به یک رابطه جنسی
خوب خواهد شد..... ۲۰۰

- بخش ۳: صمیمی تر شدن از طریق رابطه نزدیک و عشق ۲۲۵
- فصل هشتم: صمیمت همیشه با یک «من» شروع می شود ۲۲۹
- فصل نهم: بگذاریم عشق هدایتمان کند ۲۴۹
- نتیجه گیری: دلیلی برای امید ۲۶۹