

بهبود روابط زناشویی

به زبان آدمیزاد

اثر پائولا هال

ترجمه‌ی لیلا رسولی



هیرومند

فهرست کوتاه

۱۷	مقدمه
۲۳	بخش ۱: آماره شدن برای تغییر در رابطه
۲۵	درک اقتصاد عشق
۴۳	پرداختن به پرسش‌هایی درباره‌ی رابطه
۶۷	ایجاد قوانین اساسی برای یک رابطه‌ی موفق
۸۹	بخش ۲: تقویت رابطه
۹۱	در اولویت قرار دادن رابطه‌ی زناشویی
۱۱۱	یک دنیا کارِ رمانتیک
۱۳۱	واجبات رابطه‌ی جنسی
۱۶۳	بالا کشیدن شعله‌ی رابطه‌ی جنسی
۱۸۱	بخش ۳: بهبود ارتباط و حل اختلاف
۱۸۳	تبیین قوانین ارتباط مؤثر
۲۰۳	بر طرف کردن اختلاف نظرها
۲۲۱	شکستن چرخه‌ی جروبحث
۲۳۷	بخش ۴: گذر از مشکلات رابطه‌ی زناشویی
۲۳۹	غلبه بر غروندهای روزمره
۲۶۳	مدیریت مشکلات بزرگ تر
۲۸۹	مدیریت تغییرات بزرگ در زندگی
۳۱۹	از سر گذراندن خیانت
۳۵۱	تشخیص رابطه‌ای که به آخر خط رسیده است
۳۷۱	بخش ۵: ده تایی‌ها
۳۷۳	ده راه برای شعله‌ور کردن شهوت
۳۷۹	ده نکته در زمینه‌ی گفتگو با یکدیگر
۳۸۵	ده راه برای اجتناب از بگومگو
۳۹۳	ده توقع بزرگ برای زن و شوهرها

فصل ۱

درک اقتصاد عشق

در این فصل

درک چگونگی عملکرد روابط زناشویی

تعمیق عشق و محبت

به حداقل رساندن مشکلات رابطه

دوری از نابودگرهای رابطه

در این فصل نگاهی اجمالی به چگونگی بهبود رابطه‌تان خواهید داشت. به علاوه، درباره‌ی اینکه معنای روابط زناشویی چیست، نحوه‌ی عملکرد آن‌ها چگونه است، چرا عمل می‌کنند، مشکل چیست و شما برای حل آن چه می‌توانید بکنید بیشتر خواهید دانست. ضمناً با نگاهی گذرا درمی‌یابید که کدام فصل‌ها ممکن است بیشتر به موقعیت فعلی شما مربوط باشند.

این فصل از طریق حساب بانکی رابطه به اقتصاد عشق می‌نگرد. هر زوجی یکی از این حساب‌ها دارد و این حساب مانند یک حساب بانکی معمولی، وقتی در آن سپرده‌گذاری می‌کنید رشد می‌کند، اما وقتی از آن برداشت می‌کنید خالی می‌شود. مبادلات شما از نوع احساسی هستند. بنابراین هر گاه کار خوبی برای همسرتان انجام می‌دهید ذخیره‌ی حسابتان را افزایش می‌دهید، اما زمانی که مشکلی پیش می‌آید گویی از حساب برداشت می‌کنید. با استفاده از این استعاره‌ی ساده، این فصل به اهمیت سپرده‌گذاری مداوم در حسابتان و خطرات برداشت‌های بیش از حد و مهم‌تر از همه به چگونگی جلوگیری از ورشکستگی در رابطه می‌پردازد.

سرمایه‌گذاری در حساب بانکی رابطه‌تان

هر زوجی با به هم پیوستن، آگاهانه یا ناآگاهانه، چیزی کاملاً جدید و منحصر به فرد خلق می‌کند. این موجود سوم چیزی است که این دو نفر در ادامه‌ی رابطه‌شان با