



۱۰۰ راه برای داشتن رابطه‌ای فوق‌العاده

دکتر دیوید نیون
مریم تقدیس

Niven, David

نیون، دیوید، ۱۹۷۱ - م.

۱۰۰ راز برای داشتن رابطه‌ای فوق‌العاده / دیوید نیون؛ ترجمه‌ی مریم تقدیسی.

تهران: پندارتابان، ۱۳۹۳.

ISBN: 978-600-6895-40-6

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی:

100 Simple secrets of great relationships : what scientists
have learned and how you can use it

صد راز برای داشتن رابطه‌ای فوق‌العاده

۱. روابط بین اشخاص ۲. تعهد ۳. زوجها ۴. زناشویی — جنبه‌های روان‌شناسی

۵. روابط زن و مرد — جنبه‌های روان‌شناسی ۶. عشق

تقدیسی، مریم، ۱۳۴۲ -، مترجم.

ص ۹/ ۱۱۰۶ HM

۱۳۹۳

۳۷۰۳۲۹۸

کتابخانه ملی ایران

ارز برای داشتن رابطه‌ای فوق‌العاده

دکتر دیوید نیون
مری پندارتان

نوبت چاپ: اول، تاریخ چاپ: ۱۳۹۴
تیراژ: ۱۵۰۰ جلد، قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۹۵-۴۰-۶

ناظر فنی: تهمینه کیان
کلیه حقوق محفوظ است.

خیابان دیباجی جنوبی، کوچه ارغوان،

بن بست نور، پلاک ۲، واحد ۴

تلفن: ۲۲۵۵۷۳۸۱

pendartaban@gmail.com

مرکز پخش: ۶۶۴۰۴۵۳۲



فهرست

- یادداشتی برای خواننده ۱۵
- مقدمه ۱۷
- ۱ / پایداری در کارهای عادی و روزمره از شما قهرمان می سازد ۲۱
- ۲ / جایی که دیگران موانع را می بینند شما فرصت ها را ببینید ۲۴
- ۳ / برای اختلافات قانون وضع کنید ۲۷
- ۴ / همه می توانند رابطه ای شاد داشته باشند ۳۱
- ۵ / مسئله ی تلاش شما مطرح نیست ۳۳
- ۶ / چیزی برای غبطه خوردن وجود ندارد ۳۶
- ۷ / نگرش بر نتیجه پیروز می شود ۳۹
- ۸ / خود را گرفتار سنت ها نکنید ۴۲
- ۹ / گذشته آینده نیست ۴۵

- ۱۰ / در بازی مقایسه هیچ کس برنده نیست ۴۸
- ۱۱ / عشق را در اطرافتان ببینید ۵۱
- ۱۲ / برای حل مشکلات کاری انجام دهید ۵۴
- ۱۳ / اختلاف نظر را از یاد می برید ولی اختلاف در خاطراتان باقی می ماند ۵۷
- ۱۴ / به دنبال چیزی باشید که برای همیشه به آن نیاز دارید نه چیزی که امروز می خواهید ۶۰
- ۱۵ / در زندگی تعادل را رعایت کنید ۶۴
- ۱۶ / آزمون رابطه: آیا احساس تنهایی می کنید؟ ۶۷
- ۱۷ / مسائل عادی مهم ترند ۶۹
- ۱۸ / هر رابطه ای مستلزم وجود طرفینی برابر است ۷۲
- ۱۹ / مراقب قصه های پریان باشید ۷۶
- ۲۰ / علائق مشترک ایجاد کنید ۷۹
- ۲۱ / بیماری را درمان کنید نه علائم را ۸۱
- ۲۲ / روابط نمایشی ۸۴
- ۲۳ / این شما هستید که تاریخچه ی زندگی خود را می سازید ۸۷
- ۲۴ / حس کنترلتان را حفظ کنید ۹۰
- ۲۵ / پول نمی تواند عشق بخرد، ولی قدرت خرید فشارهای روانی را دارد ۹۳
- ۲۶ / ذهن خوانی معنا ندارد ۹۶

- ۲۷ / دلیلی برای شتاب وجود ندارد ۹۹
- ۲۸ / دوستانان از تجارب صحبت می کنند - ولی تجارب خودشان ۱۰۱
- ۲۹ / اعتدال را رعایت کنید ۱۰۴
- ۳۰ / تصمیم بگیرید می خواهید برنده باشید یا خوشحال ۱۰۶
- ۳۱ / شرح طبعی در روابط مؤثر است ۱۰۹
- ۳۲ / فراتر از نازدی نگر کنید ۱۱۲
- ۳۳ / دوستی را در رابطه‌ی خود ببینید ۱۱۵
- ۳۴ / بیشترین اوقات لزوماً بهترین اوقات نیستند ۱۱۷
- ۳۵ / کمتر تلویزیون ببینید ۱۱۹
- ۳۶ / دنیا خود را بر روابطتان تحمیل می کند ۱۲۲
- ۳۷ / آقایان باشخصیت همان چیزهایی را ترجیح می دهند که خانم ها ترجیح می دهند ۱۲۵
- ۳۸ / عشق کور است، ولی زندگی همیشه کور نیست ۱۲۸
- ۳۹ / تعادل زندگی تان به جهتی بستگی دارد که در آن پیش می روید ۱۳۱
- ۴۰ / مهم نام رابطه نیست ۱۳۴
- ۴۱ / آینده مهم تر از گذشته است ۱۳۶
- ۴۲ / لازم نیست درباره‌ی همه چیز با هم موافق باشید ۱۳۸
- ۴۳ / با هم روراست باشید ۱۴۰

- ۴۴ / جنبه‌های مثبت زندگی تان را تقویت کنید ۱۴۳
- ۴۵ / دوست هم باشید ۱۴۶
- ۴۶ / زیرینا از آغاز ساخته می‌شود ۱۴۷
- ۴۷ / دودلی صفتی منفی است ۱۴۹
- ۴۸ / کارهای خانه را با هم تقسیم کنید ۱۵۲
- ۴۹ / رابطه از خود شما آغاز می‌شود ۱۵۵
- ۵۰ / دلخوری‌ها را کنار بگذارید ۱۵۷
- ۵۱ / آرامستان را حفظ کنید ۱۶۰
- ۵۲ / به آرمان‌های خود فکر کنید ۱۶۳
- ۵۳ / انعطاف‌پذیر باشید ۱۶۶
- ۵۴ / احتمالات را در نظر بگیرید ۱۶۸
- ۵۵ / حتی در رابطه‌ی زناشویی تان هم استقلال تان را حفظ کنید ۱۷۱
- ۵۶ / خوب استراحت کنید - رابطه‌ی زناشویی مستلزم تلاش و زحمت است ۱۷۳
- ۵۷ / خودتان را همان‌طور که هستید بپذیرید ۱۷۶
- ۵۸ / گذشته را رمانتیک نکنید ۱۷۸
- ۵۹ / در تعریف‌ها و انتقادهای شریک باشید ۱۸۱
- ۶۰ / عاقبت جوینده یابنده بود ۱۸۴

- ۶۱ / مهم تمهید دوجانبه است ۱۸۶
- ۶۲ / دوستی ها پیش بینی کننده ی روابط هستند ۱۸۸
- ۶۳ / خودتان را برای نقاط عطف آماده کنید ۱۹۰
- ۶۴ / کارتان را با خود به خانه نیاورید ۱۹۳
- ۶۵ / تصور نکنید همه مثل شما فکر و احساس می کنند ۱۹۶
- ۶۶ / اجازه ندهید رازها در روابطتان اختلال ایجاد کنند ۱۹۹
- ۶۷ / برای یافتن راهی بهتر گذشته را بررسی کنید ۲۰۱
- ۶۸ / اهمیت پول به مرور زمان کمتر می شود ۲۰۴
- ۶۹ / ارزش ارزش های مشترک را درک کنید ۲۰۶
- ۷۰ / چیزی را که در جستجوی آن هستید بشناسید ۲۰۹
- ۷۱ / هرگز معایب را تعمیم ندهید ۲۱۱
- ۷۲ / در زندگی رزناشویی به دوستان مشترک هم نیاز دارید ۲۱۴
- ۷۳ / برای حرکت در جهت صحیح درنگ نکنید ۲۱۷
- ۷۴ / موسیقی باعث نزدیکی می شود ۲۲۰
- ۷۵ / نیازتان را مشخص کنید ۲۲۳
- ۷۶ / حتی زمانی که برایتان دشوار است توجه و علاقه ی خود را نشان دهید ۲۲۶
- ۷۷ / بر اساس دلایل مثبت تصمیم گیری کنید ۲۲۹

- ۷۸ / رابطه بر اساس حمایت ساخته می شود..... ۲۳۲
- ۷۹ / قطعات زندگی باید با هم جور دریايند..... ۲۳۵
- ۸۰ / برترس هايتان غلبه كنيد..... ۲۳۷
- ۸۱ / اكثر ما بيش از آن كه با هم متفاوت باشيم به يكدیگر شباهت داريم..... ۲۴۰
- ۸۲ / زياد به گذشته توجه نكنيد..... ۲۴۱
- ۸۳ / واقعيت زندگي نان را بر اساس واقعيت بسازيد..... ۲۴۴
- ۸۴ / هرگز برای عاشق شدن پير نيسْتيد..... ۲۴۷
- ۸۵ / ما برای درك احساسات ديگران نسبت به خود به درونمان مراجعه می كنيم..... ۲۵۰
- ۸۶ / خواستار تكامل باشيد..... ۲۵۳
- ۸۷ / ارتباط برقرار كنيد، ببينيد كه می توانيد و بدانيد كه مهم هستيد..... ۲۵۶
- ۸۸ / قابل اعتماد باشيد..... ۲۵۹
- ۸۹ / خودتان كامل هستيد..... ۲۶۲
- ۹۰ / شور و هيجان روابط كاهش می يابند..... ۲۶۵
- ۹۱ / مراقب اظهار نظر ها باشيد..... ۲۶۸
- ۹۲ / ايمان داشته باشيد ولي واقعيت را فراموش نكنيد..... ۲۷۱
- ۹۳ / توجه كنيد..... ۲۷۴
- ۹۴ / افراد خوب هميشه هم سرشان كلاه نمی رود..... ۲۷۷

- ۹۵ / رابطه‌ی زنانشویی شبیه هنرمدن است ۲۸۰
- ۹۶ / ساده نیست ، حتی اگر ساده به نظر برسد ۲۸۲
- ۹۷ / همه به دنبال تازه‌کارهای معجزه هستند ۲۸۵
- ۹۸ / روابطشان فقط مربوط به خود شماست ۲۸۸
- ۹۹ / نگاهتان به افق باشد، ولی مراقب زیر پایتان هم باشید ۲۹۱
- ۱۰۰ / جست‌وجوی کمال راهی بی‌پایان است ۲۹۴