

۱۶۳۷۲۱۶

بسم الله الرحمن الرحيم

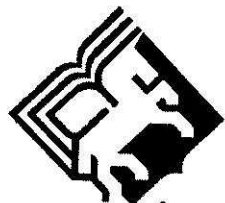
ایجاد روابط صمیمانه

هفت راهبرد برای روابطی عالی و برقراری ارتباطی بهتر و مناسبتر

www.ketab.ir

دکتر آلبرت ایس / تدکرافورد

حدیث باقری



انتشارات
جایگاه اندیش

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت

موضوع

شناسه افزوده

شناسه افزوده

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

البرت، آلیس ۱۹۷۳-۲۰۰۷ م.

ایجاد روابط صمیمانه / هتراهبردی از روابطی عالیترقراری ارتباطی
بهتر و سالمتر و مستند دکتر آلیس؛ مترجم: جدید باقری

تهران: چاپک اندیش ۱۳۸۸

۲۷۲ ص

۵-۳-۹۷۸-۶۰۰-۹۰-۹۲۶

فیب

عنوان اصلی: making intimate connections guidelines for great
relationship and better communication, ۲۰۰۰

رفتار درونی عقلانی و عاطفی / تألیف: روان درمانی روابط بین اشخاص

تدکرافورد

Crawford Ted

باقری/ حدیث، ۱۳۸۴ مترجم

RC ۴۸۹/۷۲ تلف ۱۳۸۸

۶۱۶/۸۹۱۵۶

۱۷۱۶۲۶۰

• ایجاد روابط صمیمانه

• انتشارات چاپک اندیش

• نویسنده: آلبرت آلیس / تدکرافورد

• ترجمه: حدیث باقری

• ویراستار: فاطمه سلیمی

• نوبت چاپ: هفتم ۱۴۰۱

• تیراژ: ۱۰۰ نسخه

• شابک: ۵-۳-۹۰۹۲۶-۶۰۰-۹۷۸

• قیمت: ۶۹۰۰۰ تومان



چاپک اندیش

مرکز پخش چاپک اندیش:

۰۹۹۰۵۶۴۶۰۶۲

۰۹۱۲۱۵۷۱۲۸۲

۶۶۴۹۹۳۲۷- ۶۶۴۹۱۰۲۴

Chabokandish۸۶۹۳@gmail.com

t.me/chabok_andish

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹	فصل یکم.....
۹	تأثیرات عاطفی متقابل، روابط، ارتباط.....
۱۱	الفبای خود آزاری.....
۱۵	ارتباط با خود.....
۱۷	عمق بخشیدن به روابط.....
۲۱	سبک‌ها و روش‌های ارتباطی.....
۲۳	سه نوع باور نامعقول و غیرمنطقی.....
۲۵	«آرای. بی. تی» و برقراری ارتباط با دیگران.....
۲۷	فصل دوم.....
۲۷	چالش پذیرش واقعیت.....
۲۹	چالش پذیرش واقعیت.....
۲۹	حکایت «آرای. بی. تی» تد: «من عاشق می‌کنی بودم».....
۳۲	تمایز قایل شدن بین خواسته و نیاز.....
۳۳	هفت راهبرد:.....
۳۴	نامه‌ی فرانک.....
۳۷	نیازی به کمال مطلوب نیست.....
۳۹	دو چیز قبل از عزیمت.....
۴۳	فصل سوم.....
۴۳	به چالش کشیدن بایدها و نبایدها.....
۴۵	به چالش کشیدن بایدها و نبایدها.....
۴۶	پیروزی به همراه تلما و سل.....
۴۷	بایدها و نبایدها و ضرورت‌های فرانک و فرانسیس.....
۴۹	بایدها و نبایدها و ضرورت‌های بی‌چون و چرای فرانسیس.....

۴۹	بایدها و نبایدها و ضرورت‌های بی‌چون‌وچرای فرانک
۵۵	روابط خوب و مناسب با پذیرش آغاز می‌شود
۵۷	بایدها و نبایدها و ضرورت‌های دیوانه‌کننده
۵۸	من اشتباه نمی‌کنم، تو در اشتباهی!
۶۰	ارتباط
۶۲	مسایل و مشکلات عملی و احساسی
۶۵	فصل چهارم
۶۵	هفت مرحله برای روابطی عالی و ارتباطی بهتر
۶۷	هفت مرحله برای روابطی عالی و ارتباطی بهتر
۶۹	سه قانون دوستی
۷۰	هفت راهبرد برای روابطی عالی و برقراری ارتباطی بهتر و مناسب‌تر
۷۲	نامه‌ی میشل به تد
۸۱	مشکلات کلارنس با هری
۸۷	فصل پنجم
۸۷	پذیرش همسران «همان‌گونه که هست»
۸۹	راهبرد اول:
۹۲	حق دارید بر دیگران تأثیرگذار باشید
۹۳	به همسران حق و آزادی بدهید تا بر شما تأثیرگذار باشد
۹۷	مورد «بد و نامناسب» ران و سلینا
۱۰۱	تمرین‌هایی برای انجام در خانه!
۱۰۳	فصل ششم
۱۰۳	بی‌درپی قدردانی و سپاس خود را نشان دهید
۱۰۵	راهبرد دوم:
۱۰۶	چند یافته در مورد قدردانی و سپاس
۱۰۸	یافتن چند راه حل برای قدردانی

- جریان داشتن و حرف پیش کشیدن ۱۱۰
- روابط با احتیاط ۱۱۱
- جایگزینی قدردانی به جای انتقاد ۱۱۳
- وقتی که تفاوت‌ها یک تفاوت را ایجاد می‌کنند ۱۱۵
- عصبانیت به خاطر سیگار کشیدن ۱۱۹
- قصدها و نیت‌های خوب ممکن است به صورت انتقاد دیده شود ۱۲۰
- تقریباً همیشه چیزهای کوچکی برای قدردانی وجود دارد ۱۲۳
- تفاوت قایل شدن بین قدردانی و زبان‌بازی یا تملق ۱۲۵
- فصل هفتم** ۱۲۷
- با صداقت کامل و با تمام وجود رابطه برقرار کنید ۱۲۷
- راهبرد سوم ۱۲۹
- بسیاری از درمانگرها به صورت پنهانی «باید و نبایدها» و «ضرورتها» را رعایت می‌کنند ۱۳۰
- تد نیز داستان دیگری از صداقت و راستی نقل می‌کند ۱۳۵
- بایدها و نبایدها و ضرورتها، نیازمند ناراستی و دروغ هستند ۱۳۷
- ارتباط با احساسات ۱۳۸
- مثال آل از بارت و ماری ۱۴۰
- فصل هشتم** ۱۴۳
- تفاوت‌های خود را با همسران کشف کنید و آنها را با یکدیگر در میان بگذارید ۱۴۳
- راهبرد چهارم: ۱۴۵
- با تفاوت‌ها چه می‌کنید؟ ۱۴۶
- تفاوت‌هایی در رابطه با خرج کردن پول ۱۴۸
- برای در میان گذاشتن موفقیت‌آمیز به دونفر نیاز است ۱۵۱
- وقتی که تفاوت‌ها به صورت موفقیت‌آمیز در میان گذاشته نمی‌شوند ۱۵۲