

مهارت‌های ارتباطی زوجین

(ده تمرین ایجاد عشق و شادی)

نویسنده:

دکتر جرج تیلور

مترجمین:

فاطمه رضایی

فاطمه صدیقی

نوشین سرحدی

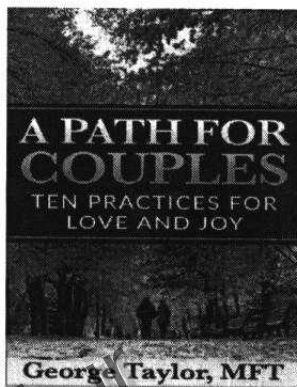


سرشناسه	:	جرج، تیلور Taylor, George
عنوان و نام پدیدآور	:	مهارت‌های ارتباطی زوجین: (ده تمرین ایجاد عشق و شادی) / نویسنده جرج تیلور؛ مترجمین فاطمه رضایی، فاطمه صدیقی، نوشین سرحدی؛ ویراستار سهیلا خورشیدی. تهران: انتشارات برگ و باد، ۱۴۰۲.
مشخصات نشر	:	
مشخصات ظاهری	:	۹۲ ص؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک	:	۹۷۸-۶۳۲-۸۰۹۱-۱۱-۲
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	A parth for couples: ten practices for love and joy عنوان اصلی:
عنوان دیگر	:	کتاب کار مهارت‌های ارتباطی زوجین
عنوان دیگر	:	ده تمرین ایجاد عشق و شادی.
موضوع	:	روابط بین اشخاص Interpersonal replations صمیمیت Intimpacy (Psychology) ناشویی Marriage
شناسه افزوده	:	رضایی، فاطمه، ۱۳۶۸ - مترجم
شناسه افزوده	:	صدیقی، فاطمه، ۱۳۷۷ - مترجم
شناسه افزوده	:	سرحدی، نوشین، ۱۳۷۵ - مترجم
رده‌بندی کنگره	:	HM1106
رده‌بندی دیویی	:	۱۵۵/۹۲۴
شماره کتابشناسی ملی	:	۹۳۸۸۵۵۷
وضعیت رکورد	:	فیبا

مهارت‌های ارتباطی زوجین

که مترجمین	فاطمه رضایی
	فاطمه صدیقی
	نوشین سرحدی
که ویراستار	دکتر سهیلا خورشیدی
که ناشر	برگ و باد
که شمارگان	۵۰۰ نسخه
که نوبت چاپ	اول ۱۴۰۲
که قیمت	۱۰۰۰۰۰ تومان

ISBN: 978-622-8091-11-2



انتشارات برگ و باد:

۰۹۱۹۶۰۱۱۵۴۲ - ۰۲۱۷۷۰۷۳۴۷۶

@nashr.bargobad

ardavantaghva@gmail.com

«حق چاپ و انتشار محفوظ و مخصوص نشر برگ و باد است.»

هر گونه اقتباس و استفاده از این اثر، مشروط به دریافت اجازه‌ی کتبی از

ناشر است.»

فهرست

۱.....	مقدمه
۷.....	فصل اول: چگونگی تحول رابطه‌ی زناشویی
۸.....	اختلافات و نقش زوجین
۱۰.....	فرآیند احساسات مثبت
۱۴.....	الگوهای جنگ - گریز و تعقیب - گریز
۱۵.....	شکست رابطه
۱۹.....	فواید ده تمرین
۲۰.....	خبرهای خوب
۲۰.....	چگونگی اتفاقات
۲۳.....	فصل دوم: مسوولیت‌های اساسی زوجین
۲۴.....	ذهن آگاهی
۳۰.....	سه تمرین اساسی
۴۰.....	اصلاح مشاجرات
۵۵.....	فصل سوم: ۱۰ تمرین مهم
۵۶.....	تمرین اول: زندگی در حال
۵۹.....	تمرین دوم: همسر لایق
۶۴.....	تمرین چهارم: دیدگاه و بینش جدید
۶۶.....	تمرین پنجم: عدم آگاهی از احساسات
۶۹.....	تمرین ششم: وقفه و توقف
۷۲.....	تمرین هفتم: خلاقیت و تعامل
۷۵.....	تمرین هشتم: بصیرت و آگاهی
۸۰.....	تمرین دهم: تصمیمات مهم و ارزشمند
۸۳.....	فصل چهارم: مواهب کنار هم بودن

مقدمه

یک زوج دقیقاً بعد از چهار جلسه مشاوره و استفاده از ده تمرین در مورد تغییرات مثبت بوجود آمده در روابطشان توضیح دادند.

جک که خودش یک دکتر در یک مرکز پزشکی معتبر است به من گفت: نمی‌دانم که چکار کردی، اما این روش واقعاً جواب داده است.

من در این مورد از سالی همسر جک هم سوال کردم. سالی که زنی چهل ساله و یک پرستار متخصص است و بیشتر تمایل به دیدن نیمه‌ی پر لیوان را دارد، با خنده به من گفت: من احساس سبکی دارم. حرف زدن با همسرم بسیار راحت‌تر شده است. که این راحتی منجر به بهتر شدن رابطه‌ی ما شده است. حتی بچه‌ها هم متوجه شدند. روابط ما باعث شده آنها هم خیلی بهتر رفتار کنند. جک اضافه کرد این معجزه نیست. من به دلیل اینکه سالی من را جلوی دیگران خراب نمی‌کند احساس امنیت بیشتری دارم. والبتّه من هم مثل قبل باعث آزار او نمی‌شوم.

سالی خندید و گفت: روابطمان به نظر خیلی خوب می‌آید. ما ده تمرین را در منزل انجام می‌دهیم و می‌توانیم راجع به خیلی از مسائل خیلی راحت صحبت کنیم بدون اینکه عصبانی شویم.