

مهارت‌های زناشویی

(مهارت ارتباط موثر)

نویسنده:

ماریا هال

مترجمین:

دکتر احسان ابراهیمی

دکتر نیکو امیدبختیاری

زهره صفری

ویراستار:

منصوره بیرانوند



سرشناسه	:	هال، ماریا Hall, Maria
عنوان و نام پدیدآور	:	مهارت‌های زناشویی: مهارت ارتباط موثر / نویسنده ماریال هال؛ مترجمین احسان ابراهیمی، نیکو امیدختیاری، زهره صفری؛ ویراستار منصوره بیرانوند
مشخصات نشر	:	تهران: انتشارات برگ و باد، ۱۴۰۲
مشخصات ظاهری	:	۶۶ ص: ۲۱/۵×۱۴/۵ س م
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۸۰۹۱-۰۸-۲
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Communication for couples: 13 ways to better communication in your relationship
عنوان دیگر	:	مهارت ارتباط موثر زناشویی - ارتباط Communication in marriage زناشویی - ارتباط - جنبه‌های روان‌شناسی Communication in marriage - Psychological aspects همسران - روانشناسی Spouses - Psychology
شناسه افزوده	:	ابراهیمی، احسان، ۱۳۶۹-، مترجم
شناسه افزوده	:	امیدختیاری، نیکو، ۱۳۶۵-، مترجم
شناسه افزوده	:	صفری، زهره، ۱۳۷۰-، مترجم
شناسه افزوده	:	بیرانوند، منصوره، ۱۳۶۰-، ویراستار
رده‌بندی کنگره	:	HQ743
رده‌بندی دیویی	:	۳۰۶/۸۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۹۳۸۰۹۱۲
وضعیت رکورد	:	فیپا

مهارت‌های زناشویی

که مترجمین دکتر احسان ابراهیمی
دکتر نیکو امیدبختیاری
زهره صفری
که ویراستار منصوره پیرانوند
که ناشر برگ و باد
که شمارگان ۵۰۰ نسخه
که نوبت چاپ اول ۱۴۰۲
که قیمت ۱۰۰۰۰۰ تومان



ISBN: 978-622-8091-08-2



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
۳	فصل اول: جایگاه روابط اجتماعی
۷	فصل دوم: برطرف کردن موانع ارتباطی
۱۳	فصل سوم: نقش و جایگاه ارتباط مناسب
۱۵	فصل چهارم: مهارت‌های ارتباطی اصولی
۲۳	فصل پنجم: انواع ارتباطات
۲۵	فصل ششم: نکات مهم ارتباط مؤثر
۲۹	فصل هفتم: وقوع معجزه با روش‌های آسان
۳۳	فصل هشتم: انواع تمرینات بهبود دهنده
۳۷	فصل نهم: اهمیت ارتباطات غیرکلامی
۴۱	فصل دهم: نقش روابط زناشویی
۴۳	فصل یازدهم: شکوفایی و بهبود روابط زناشویی
۴۵	فصل دوازدهم: جایگاه روابط زناشویی
۵۱	فصل سیزدهم: نقش ارتباط مؤثر در لحظات سخت
۵۷	نتیجه‌گیری

مقدمه

در ابتدا از انتخاب این کتاب و مطالعه آن سپاسگزارم. اهمیت ارتباطات موثر در دنیای کنونی بر هیچ کس پوشیده نیست و با وجود تمام پیشرفت های تکنولوژیکی هنوز در زمینه ارتباطات بین فردی مشکلاتی داریم. از طرفی تلفن های هوشمند و فضای مجازی در این دوران به ما کمک می کنند تا علاوه بر مشغله هایی که داریم روابط بیشتری با دیگران داشته باشیم.

اهمیت مهارت های ارتباطی همسران موضوع جدیدی نیست و از زمان های قدیم هم مورد توجه بوده است. نحوه ارتباط و گفتگو در روابط زناشویی بسیار مهم است و می تواند فضای مطلوب یا نامطلوبی بین آنها برقرار کند.

در فصل های مختلف این کتاب متوجه می شوید چرا در جامعه مدرن امروزی و با وجود انواع تکنیک ها و وسایل جهت بهبود روابط و درک اهمیت این موضوع، همچنان شاهد آشفتگی هایی در روابط همسران هستیم و همچنین به بررسی روش هایی جهت بهبود آن می پردازیم.

من از مطالعات خود در زمینه روانشناسی و تجربه هایی که داشته ام به این نتیجه رسیده ام که برای بهبود روابط باید دیگران را همان طور که هستند بپذیریم تا بتوانیم مسایل را از دریچه چشم آنها دیده و افکار و احساسات آنها را درک کنیم. این

مساله در مباحث مربوط به مهارت‌های زندگی و ارتباط موثر نیز مطرح می‌شود که در زندگی زناشویی بسیار کارآمد است.

کتاب‌های زیادی برای بهبود مهارت‌های ارتباطی وجود دارد، اما من این کتاب را به شما پیشنهاد می‌کنم چون می‌توانید به مشکلات خود در روابط پی ببرید و قبل از اینکه خیلی دیر شود آن‌ها را اصلاح کنید. تمام تلاش ما این بود که اطلاعات مفید و لازم را در این کتاب جمع‌آوری کنیم و به راحتی در دسترس خوانندگان گرامی قرار دهیم. امیدواریم از مطالعه آن لذت ببرید.