

۱۳۵۰ ۵۳.

به نام خدا

کلیدهای مدیریت زندگی

هنر گمشده گوش دادن

چگونه فراگیری مهارت گوش دادن به بهبود روابط کمک می کند

مایکل پی. نیکولز

مترجم: اکرم کرمی

www.saberinbooks.ir

Nichols, Michael P

نیکولز، مایکل پی، ۱۹۴۵ م-
هنر گمشده گوش دادن: چگونه فراگیری مهارت گوش دادن به بهبود روابط کمک
می کند / مایکل پی. نیکولز؛ مترجم اکرم کرمی؛ ویراستار محمدعلی معصومی.
تهران، صابرین، ۱۳۹۴.

۳۲۵ ص.
کلیدهای مدیریت زندگی.
۹-۷۵-۲۷۸۵-۹۶۴-۹۷۸

فیبا.

چاپ ششم؛ ۱۴۰۳.

The Art of Listening: How Learning to Listen Can Improve
Relationships, second edition, c2009

عنوان اصلی: گوش دادن - روابط بین اشخاص
گوش دادن - روابط بین اشخاص - به زبان ساده
کرمی، اکرم، ۱۳۴۱ - مترجم
۱۳۹۴ ن ۹ / ۳۳۲ / BF
۱۵۳ / ۶۸
۳۹۴۳۰۵۵

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

فروست

شابک

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



مؤسسه انتشارات صابرین ۸۹۶۸۸۹۰

هنر گمشده گوش دادن

مایکل پی. نیکولز

مترجم: اکرم کرمی

ویراستار: محمدعلی معصومی

طراحی و اجرای جلد: نادیا دلیریش

چاپ ششم: زمستان ۱۴۰۳

تعداد: ۱۰۰۰

حروفچینی و صفحه آرایی: فاطمه بابایی

لیتوگرافی: پاد چاپ

ناظر چاپ: پاد چاپ

چاپ و صحافی: پاد چاپ

۹-۷۵-۲۷۸۵-۹۶۴-۹۷۸ : شابک

حقوق ناشر محفوظ است

قیمت ۳۶۰۰۰۰ تومان

www.ketab.ir

فهرست مطالب

۵	سخن ناشر
۷	مقدمه
۱۱	بخش ۱: عطش درک شدن
۱۲	فصل اول: «شنیدی چه گفتم؟»
	چرا گوش دادن این قدر مهم است؟
۲۸	فصل دوم: «ممنون که گوش دادی.»
	نقش گوش کردن در شکل دادن به شخصیت و ایجاد ارتباط
۴۵	فصل سوم: «چرا خوب گوش نمی کنند؟»
	چگونه روابط سست می شوند؟
۷۵	بخش ۲: دلایل واقعی گوش ندادن
۷۶	فصل چهارم: «کی نوبت من می شود؟»
	اصل گوش دادن: کنار گذاشتن موقت نیازهای خود
۱۰۰	فصل پنجم: «فقط آنچه رامی خواهید، می شنوید.»
	تأثیر فرض های پنهان بر گوش دادن

- فصل ششم: «واکنش افراطی!» ۱۱۸
چگونه غلبه هیجان ما را دفاعی می‌کند؟
- بخش ۳: برقرار ساختن پل ارتباطی ۱۴۹
- فصل هفتم: «عجله نکن، دارم گوش می‌دهم.» ۱۵۰
چگونه نیاز خود را کنار بگذاریم و گوش دهیم؟
- فصل هشتم: «هرگز نمی‌دانستم این‌طور فکر می‌کنی.» ۱۶۸
همدلی با پذیرا بودن آغاز می‌شود
- فصل نهم: «معلوم است که این موضوع واقعاً ناراحت کرده.» ۱۸۸
فرونشاندن واکنش‌های هیجانی
- بخش ۴: گوش دادن با توجه به وضعیت موجود ۲۱۵
- فصل دهم: «دیگر با هم حرف نمی‌زنیم.» ۲۱۶
گوش دادن زوج‌ها به یکدیگر
- فصل یازدهم: «در این خانه هیچ‌کس به حرف من گوش نمی‌دهد.» ۲۴۷
گوش دادن و شنیده شدن در خانواده
- فصل دوازدهم: «از آیا باید؟» تا «این عادلانه نیست.» ۲۶۴
گوش دادن به کودکان و نوجوانان
- فصل سیزدهم: «می‌دانستم درک می‌کنی.» ۲۹۶
گوش دادن به دوستان و همکاران
- نمایه ۳۲۱

سخن ناشر

انتشارات صابرین سال‌هاست که با تمرکز بر نیاز خانواده‌های ایرانی، به انتشار آثاری تحت عنوان «کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان»، «کلیدهای همسران موفق»، «کلیدهای بازسازی زندگی پس از طلاق» و «کلیدهای مشاوره» پرداخته است. دو ادامه این تلاش‌ها و به منظور پاسخ به نیاز کسانی که می‌خواهند در حوزه مدیریت زندگی و یا به عبارتی خودیاری مطالعه کنند، اقدام به انتشار مجموعه‌ای به نام «کلیدهای مدیریت زندگی» نموده است. مخاطبان این مجموعه می‌توانند تمام افراد جامعه به‌ویژه جوانان عزیز باشند.

مؤسسه انتشارات صابرین