

درست بجنگید

چگونه زوج‌های موفق، اختلاف را
به ارتباط تبدیل می‌کنند

پرفروش‌ترین کتاب نیویورک تایمز
با پنج راز زوج‌های موفق آشنا شوید

www.ketab.ir



دکتر جولی شوارتز گوتمن

دکتر جان گاتمن

مترجم: فیروزه کاتب

میراثنامه
 گاتمن، جولیا شووارتز
 Gottman, Julie Schwartz
 عنوان و نام پدیدآور درست بهنگذید: چگونگی زوج‌های موفق، اختلاف را به ارتباط تبدیل می‌کند، جولیا شووارتز گاتمن، جان گاتمن؛ مترجم: فیروزه کاتب؛ ویراستار: زهره رضا زاده، نگار: پورصائب.
 مشخصات نشر قم: انتشارات پورصائب، ۱۴۰۲.
 مشخصات ظاهری: ۲۲۰ ص؛ ۱۶/۵ × ۲۱/۵ س. م.
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۲۲-۸۹-۹
 وضعیت فهرست نویسی: نهایی
 موضوع: زوج درمانی — به زبان ساده
 Couples Therapy — Popular works
 ارتباط بین اشخاص — به زبان ساده
 Interpersonal communication — Popular works
 روابط بین اشخاص — به زبان ساده
 Interpersonal relations — Popular works
 مدیریت تعارضی — به زبان ساده
 Conflict management — Popular works
 شناسه افزوده: گاتمن، جان مردوخای، ۱۹۴۲ - م.
 Gottman, John Mordechai
 شناسه افزوده: کاتب، فیروزه ۱۳۶۶ - مترجم
 Katab, Firooze
 شناسه افزوده: RCF88/5
 رده بندی کنگره: ۶۱۶/۸۹۱۵۶۲
 رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۵۶۲
 شماره کتابشناسی ملی: ۹۸۹۵۲۹۵

درست بهنگذید

نویسنده: دکتر جولیا شووارتز گاتمن / دکتر جان گاتمن

مترجم: فیروزه کاتب

ویراستار: زهره رضا زاده، نگار: پورصائب

ناشر: پورصائب

طراح و صفحه آرا: استودیو جوانه

چاپ: شریعت / صحافی: کوثری

تیراژ: ۱۰۰۰

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۴

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۲۲-۸۹-۹

قیمت: ۳۲۰۰۰ تومان

انتشارات پورصائب

تهران، خیابان انقلاب، خیابان منیری جلویی.

جنب کوچه نوروز، پلاک ۵۱، طبقه همکف، واحد ۲

و اتصالی: ۰۲۰۳۳۸۹۷۳۸

۰۹۱۹۵۳۱۲۳۰۱ - ۰۹۱۲۳۳۸۹۷۳۸

تلفن ثابت تهران: ۰۲۱۶۶۶۷۸۱۹۹

تلفن ثابت قم: ۰۳۱-۳۷۸۴۲۷۰۲-۳۷۸۴۲۷۰۲



فهرست

معرفی

- ۱۱.....
 ۱۱..... برای چه می‌جنگیم؟
 ۱۵..... باید روش جنگیدن مان را اصلاح کنیم
 ۱۷..... دعوا نکردن راه حل نیست
 ۲۰..... معرفی علم کمک به مردم «درست بجنگ»
 ۲۴..... تعارض وضعیت ماندگار انسانی است

قسمت اول: تعارض ۱۰۱

- ۲۸.....
 ۲۸..... چرا می‌جنگیم
 ۳۰..... تضاد «کدگذاری»
 ۳۴..... مبارزه «کتاب درسی»
 ۴۰..... از عصبانیت و درگیری نترسید
 ۴۶..... چرا ما به روشی که خودمان می‌جنگیم، مبارزه می‌کنیم؟
 ۴۸..... سه سبک اصلی تعارض: درگیری شما کدام نوع است؟
 ۴۸..... زوج‌های اجتنابی
 ۵۱..... زوج‌های اعتبارسنجی
 ۵۲..... زوج‌های متزلزل

- کدام سبک درگیری بهترین محسوب می شود؟ ۵۳
- آیا واقعاً چنین چیزی درست است؟ ۵۴
- مراقب چه چیزی باشیم ۶۲
- ناهماهنگی فرا احساس: دستورالعملی برای سوء تفاهم ها ۶۸
- اجتنابی - اعتبار بخش ۶۹
- بی ثبات - اجتناب کننده ۷۴
- مراحل دعوا ۷۶
- آنا تومی دعوا: ساخت دستور کار ۷۷
- اقناع ۷۸
- تلاش برای رسیدن به سازش ۷۹
- سه سبک تعارض و متقاعد سازی ۸۰
- ناهماهنگی به معنی شکستن معامله نیست! ۸۱
- پس چنین باورهایی درباره احساسات از کجا می آیند؟ ۸۱
- آیا می توانیم سبک تضاد خود را تغییر دهیم؟ ۸۲
- برای چه می جنگیم؟ ۸۷
- از خلسه تا پوسته تخم مرغ: ما برای چه می جنگیم؟ ۸۹
- آیا این دعوا بر سر زغال اخته است؟ ۹۰
- پیشنهاداتی جهت ارتباط زوج ها باهم: قطعه ای کلیدی از معمای درگیری ... ۹۲
- دو نوع دعوا وجود دارد: حل شدنی در مقابل دائمی ۹۷
- بنابراین، چه نوع تضادهایی قابل حل و کدام یک همیشگی هستند؟ ۹۹
- مخرج مشترک دعوایی که اشتباه پیش می روند ۱۰۰
- بن بست چیست و چگونه از آن خارج شویم؟ ۱۰۱
- وقتی بن بست به معنای پایان راه است ۱۰۶
- عهد شکنی و سوء استفاده ۱۰۷
- عهد شکنی ۲ ۱۰۸
- عهد شکنی ۳ ۱۰۹

- ده افسانه برتر دربارهٔ تعارض ۱۱۰
- دیگر هیچ باور یا اشتباه بزرگی وجود ندارد: چگونه درست مبارزه کنیم؟ ۱۱۵
- قسمت دوم: پنج مبارزه‌ای که همه اشخاص دارند ۱۱۷
- دریچه‌ای کوچک و بحرانی از فرصت ۱۲۰
- اشتباه دعوا ۱: شروعی خشن ۱۲۲
- مشکل ۱: شروع دعوای سخت؛ شما انتقاد می‌کنید. ۱۲۴
- مشکل ۲: شروع دعوای سخت؛ به جای خودتان شریک زندگی‌تان را توصیف می‌کنید. ۱۲۵
- مشکل ۳: شروع دعوای سخت؛ سینک آشپزخانه ۱۲۵
- چرا شروع دعوایی خشن اشتباه رایجی است؟ ۱۲۶
- استرس ۱۲۶
- رنجش ۱۲۷
- روبرگرداندن ۱۲۷
- بهتر از این نمی‌دانیم ۱۲۸
- باز کردن مکالمه ۱۲۸
- پیاده شدن با پای راست: مسیر کاملاً جدید ۱۳۱
- خوب، پس ما روش دعوای نرم را شروع کردیم؛ حالا چه؟ ۱۳۴
- قدرت به تعویق انداختن متقاعدسازی ۱۳۶
- متن دعوای نرم ۱۳۹
- عیب‌یابی شروع دعوای نرم ۱۴۱
- دعویاتان را نرم‌تر کنید! ۱۴۳
- مبارزه ۲: سیل ۱۴۸
- سیل چیست؟ ۱۴۹
- دشمنان و غریبه‌ها ۱۵۱
- زوج ۱: استن و سوزان ۱۵۱

- همه چیز را در آزمایشگاه عشق ما تمام کنید. ۱۵۵.....
- چگونه سیل را متوقف کنیم؟ ۱۵۹.....
- حل کردن لحظه..... ۱۶۵.....
- بیان نیازها: فقط انجامش بدهید! ۱۶۷.....
- تمرین حقیقت..... ۱۷۰.....
- بازسازی های کوچک از آسیب های بزرگ جلوگیری می کند. ۱۷۲.....
- دعوا را دوباره شروع کنید، اما بازسازی فراموش نشود! ۱۷۶.....
- مبارزه ۳: مشکلات سطحی..... ۱۸۷.....
- باز کردن قفل دعوائتان: رؤیاهای درون تضاد..... ۱۹۴.....
- بردن رؤیاها به آزمایشگاه..... ۱۹۸.....
- سؤالات جادویی شکارچی رؤیا..... ۱۹۹.....
- بدترین درگیری ها بزرگ ترین فرصت ها برای صمیمیت هستند..... ۲۰۵.....
- ایجاد فضا برای رؤیایی سطحی..... ۲۰۷.....
- نزدیک شدن به رؤیاهایتان به شما در درگیری کمک می کند..... ۲۰۹.....
- عیب یابی گفت و گوی رؤیاها..... ۲۱۷.....
- مبارزه ۴: ایستادگی..... ۲۲۰.....
- می توانید مشکل را ببینید؟..... ۲۲۲.....
- مشکل بزرگ با دینامیک برد و باخت..... ۲۲۵.....
- جنسیت، تمایلات جنسی، و پذیرش تأثیر..... ۲۲۹.....
- سنگ نباشید!..... ۲۳۳.....
- تا چه حد می توانید خواسته شریک زندگی خود را بپذیرید؟..... ۲۳۴.....
- بازی بقای جزیره گاتمن..... ۲۳۵.....
- سود مشارکتی: به سوی سازش واقعی..... ۲۳۹.....
- مداخله: روش باگل..... ۲۴۲.....
- زوج ۱: عمومی در مقابل خصوصی..... ۲۴۶.....
- زوج ۲: زنو در مقابل نیجریه..... ۲۴۷.....

۲۴۹.....	وقتی چنین مبارزه‌ای واقعاً به معنای پایان است
۲۵۱.....	از مجموع صفر تا تعادل نش
۲۵۶.....	مبارزه ۵: شکاف در اتاق
۲۵۹.....	اشتباه بزرگ: تلاش برای «فقط ادامه دادن»
۲۶۱.....	برخی از دعاها همیشه هستند، اگر آن‌ها را پردازش نکنید
۲۶۴.....	نشانه‌هایی که مشخص می‌کنند باید به حوادث گذشته رسیدگی کنید
۲۶۶.....	نحوه پردازش یک مبارزه
۲۶۷.....	کلید پردازش موفق: هر دو روایت معتبر هستند
۲۷۰.....	پنج مرحله
۲۷۱.....	آزمایش بتا در پنج مرحله براساس زندگی خودمان
۲۷۲.....	روایت جولی:
۲۷۴.....	حالا چه؟ پردازش مبارزه‌مان
۲۷۵.....	مرحله ۱: احساسات
۲۷۶.....	احساس کردم
۲۷۷.....	مرحله ۲: واقعیت‌ها
۲۷۹.....	مرحله ۳: محرک‌ها
۲۸۳.....	مرحله ۴: مسئولیت‌پذیر باشید
۲۸۵.....	مرحله ۵: برنامه‌های سازنده
۲۸۶.....	بستن شکاف
۲۸۹.....	انجام درست بازسازی‌ها: ده تله رایج که باید مراقب آن‌ها بود
۲۹۴.....	نتیجه‌گیری: مبارزه خوب
۲۹۹.....	خلاصه: مبارزه خوب
۳۰۲.....	راهنمای سریع مبارزه‌ای درست
۳۰۳.....	۱ دعویاتان را درست شروع کنید
۳۰۳.....	باید چه کار کرد؟ شروعی نرم‌شده
۳۰۴.....	چرا اهمیت دارد؟

- ۲ با یکدیگر همکاری کنید ۳۰۵
- ۳ رسیدن به رؤیاها ۳۰۸
- چرا اهمیت دارد؟ ۳۰۹
- چه باید کرد؟ رؤیاهای درون تضاد ۳۰۹
- به راستی، هدف یادگیری چیزی است؟ ۳۱۰
- ۴ حوزه‌های انعطاف‌پذیری خود را پیدا کنید ۳۱۰
- چه باید کرد؟ استفاده از روش باگل ۳۱۱
- تذکر: درست مبارزه کنید ۳۱۲
- چرا اهمیت دارد؟ ۳۱۳
- چه باید کرد؟ مبارزه را پردازش کنید ۳۱۴
- مرحله ۱: احساسات ۳۱۴
- مرحله ۲: روایت‌ها ۳۱۶
- مرحله ۳: محرک‌ها ۳۱۷
- مرحله ۴: مسئولیت‌پذیر باشید ۳۱۸
- مرحله ۵: برنامه‌های سازنده ۳۲۰