

حسن خوب با تو بودن

راز بازی سازی روابط از هم پاشیده

نویسنده

دکتر دیوید برنز

ترجمه‌ی

دکتر فائزه عسکری - فرناز عسکری

ویراسته‌ی

دکتر محمدمهدی شریعت باقری



سرشناسه: برنز، دیوید دی. Burns, David D

عنوان و نام پدیدآور: حس خوب با تو بودن: راز بازسازی روابط از هم پاشیده /

نویسنده دیوید برنز؛ مترجمان فرناز عسگری، فائزه عسگری.

مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۳۸۹.

مشخصات ظاهری: ۲۶۴ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۱۰-۸۳-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Feeling good together

موضوع: اختلاف بین اشخاص / موضوع: برخورد (روان شناسی)

موضوع: روابط بین اشخاص / موضوع: شناخت درمانی

شناسه افزوده: عسگری، فرناز، ۱۳۵۵ -

شناسه افزوده: عسگری، فائزه، ۱۳۵۸ -

رده بندی کنگره: ۱۳۸۹ الف ۳ ب BF۶۳۷/۴

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۲

شماره کتابشناسی ملی: ۲۱۹۲۹۷۹

عنوان: حس خوب با تو بودن

نویسنده: دکتر دیوید برنز

ترجمان: دکتر فائزه عسگری - فرناز عسگری

ویراستار: دکتر محمدمهدی شریعت باقری

(عضو هیئت علمی، انتشارات آزاد اسلامی واحد مرودشت)

مدیر تولید: داریوش سازمند

صفحه آرا: سروش گیکی، ارشیا

ناشر: دانژه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: عیسی خا

شمارگان: ۲۲۰ نسخه / قطع رقعی

نوبت چاپ: دوم ۱۳۹۲ / چهارم ۱۳۹۸

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۱۰-۸۳-۶

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۳۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پیش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیراتابک)، کوچه اسلامی، شماره ۸/۲

کدپستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۱۱ صندوق پستی: ۴۱۴۶-۱۴۱۵۵ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۴۷۵۴۳ تلفکس: ۸۸۸۱۲۰۸۳

نشانی دفتر بخش: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، بن بست خسروی، پلاک ۱

تلفن: ۶۶۴۷۶۳۷۵ - ۶۶۴۲۰۶۱ فکس: ۶۶۴۷۶۳۸۹ - ۶۶۴۲۴۹۶

آشنایی با آثار دانژه

www.danje.org - info@danje.org

فهرست

صفحه

۷	 نامه مترجمین
۹	 ش اول: چرا نمی توانیم با یکدیگر کنار بیاییم؟
۱۱	 فصل اول: آنجا شخصین می گویند
۲۵	 فصل دوم: بنده و یک طبیعت انسانی
۳۳	 فصل سوم: چرا در نهان خشم به دشمنی کردن علاقه مندیم؟
۳۷	 فصل چهارم: سه ایده ای که می رانند زندگی را متحول کنند
۴۹	 ش دوم: تشخیص مشکلات در روابط
۵۱	 فصل پنجم: به چه میزان از روابط خراب حمایت دارید؟
۵۷	 فصل ششم: خواسته واقعی شما چیست؟
۶۱	 فصل هفتم: بهای صمیمیت
۷۳	 فصل هشتم: یادداشت روزانه روابط متقابل
۷۷	 فصل نهم: معاشرت مطلوب و معاشرت نامطلوب
۸۷	 فصل دهم: چگونه دیگران را کنترل می کنیم
۹۳	 فصل یازدهم: سه نمونه از زندگی زناشویی پرتنش
۹۹	 ش سوم: چگونه گسترش روابط عاشقانه با کسانی که برای ما اهمیت دارند
۱۰۱	 فصل دوازدهم: پنج راز ارتباط مؤثر
۱۰۷	 فصل سیزدهم: تکنیک خلع سلاح کردن
۱۲۱	 فصل چهاردهم: همدلی فکری و احساسی
۱۳۳	 فصل پانزدهم: سؤال پرسیدن
۱۳۹	 فصل شانزدهم: عبارت «من احساس می کنم»
۱۴۵	 فصل هفدهم: نوازش احساسات
۱۵۵	 فصل هجدهم: استفاده از تکنیک های آموخته شده

- بخش چهارم: استفاده از پنج راز ارتباط مؤثر جهت کمک به حل مشکلات رابطه‌ای
- ۱۷۹ فصل نوزدهم: مهارت در استفاده از پنج راز ارتباط مؤثر
- ۱۸۱ فصل بیستم: استفاده از پنج راز ارتباط مؤثر در موقعیت‌های واقعی و تمرین صمیمیت
- ۱۸۵ به روش ایفای نقش
- ۱۹۱ فصل بیست و یکم: تمرین صمیمیت بین دو نفر در شرایط واقعی
- بخش پنجم: اشتباه‌های متداول و چگونگی اجتناب از گرفتار شدن در این خطاها
- ۱۹۷ فصل بیست و دوم: «کمک کنید! این پنج راز هیچ کمکی به من نکردند!»
- ۱۹۹ فصل بیست و سوم: پیشنهاد کمک برای رفع مشکل
- ۲۰۹ فصل بیست و چهارم: سر خود را زیر برف کردن، هراس از تضاد و خشم
- ۲۱۵ فصل بیست و پنجم: عذر خواهی: «آیا تنها می‌توان به گفتن «متأسفم» اکتفا نمود؟»
- ۲۲۳ فصل بیست و ششم: مطیع بودن «من باید تو را خوشحال کنم!»
- ۲۲۷ فصل بیست و هفتم: بار هم به ناری «چرا باید مجبور شوم که انجام همه کارها را به عهده بگیرم؟»
- ۲۳۷ بخش ششم: تکنیک‌های پیشرفته
- ۲۴۱ فصل بیست و هشتم: تغییر کانون توجه (آیا فیل را می‌بینید؟)
- ۲۴۳ فصل بیست و نهم: قاب‌گیری مجدد و گشودن در بهاری صمیمیت و موفقیت
- ۲۴۷ فصل سی‌ام: همدلی با در نظر گرفتن احتمالات مختلف
- ۲۵۵

مقدمه مترجمین

تلاش برای حل مشکلات میان فردی بخش عظیمی از انرژی انسان‌های عصر جدید را به خود اختصاص داده است. بیشتر افراد در برقراری روابط مطلوب با دوستان، والدین، همسر، همکاران و ... دچار مشکلات متعددی می‌شوند که در اغلب موارد نیز از حل آنها عاجزند و به بالاترین سطحی و بیشترین حائلی مبتلا می‌گردند. دیوید برنز نویسنده و محقق بسیار موفق و شناخته شده سرعده مسائل میان فردی و نویسنده کتاب بسیار آموزنده و پرفروش «از حال بد به حال خوب» روش نوینی را با نام اختصاری (Cognitive Relationship Therapy) پایه گذاری نموده است که بی‌شک جوابگوی تعداد بی‌شماری از سوالات شما در زمینه حل مشکلات میان فردی خواهد بود.

مترجمین که از فارغ‌التحصیلان کارشناسی ارشد و دانشجویان دوره دکترای رشته مشاوره می‌باشند خواندن این کتاب بسیار مفید و آموزنده را به تمامی متخصصین در زمینه‌های روان‌شناسی، مشاوره، مددکاری اجتماعی و کلیه علاقمندان به رابطه‌های فوق و نیز افراد عادی که خواهان برقراری روابط مطلوب با اطرافیان خود هستند توصیه می‌نمایند.

ضمناً از سرکار خانم فاطمه ابراهیمی فارغ‌التحصیل دوره کارشناسی رشته مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب که با مطالعه کتاب و نمونه‌خوانی آن نسبت به رفع اغلاط تایپی و اصلاحات نگارشی اقدام ارزنده‌ای نمودند، تشکر و قدردانی می‌گردد. امیدواریم تلاش ما راهگشای مناسبی برای مشکلات میان فردی خوانندگان عزیز

باشد.