

**از رابطه بد
به رابطه خوب**
(براساس شناخت درمانی)

نویسنده:

دکتر دیوید برنز

مترجم:

زویا جهانی



سرشناسه: برنز، دیوید دی. Burns, David D

عنوان و نام پدیدآور: از رابطه بد به رابطه خوب (براساس شناخت درمانی) / نویسنده دیوید برنز؛ مترجم زویا جهانی.

مشخصات نشر: تهران: کتاب درمانی، ۱۳۹۱

مشخصات ظاهری: ۳۳۶ ص

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۱۰۸-۹۹-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: feeling good together: the secret of making troubled relationships work

عنوان دیگر: حس خوب با تو بودن: راز بازسازی روابط از هم پاشیده.

موضوع: اختلاف بین اشخاص

موضوع: برخورد (روان شناسی)

موضوع: روابط بین اشخاص

موضوع: شناخت درمانی

شناخت افزوده: جهانی، زویا، ۱۳۶۵- مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۱ ۴۳۰/۳۷ BF

رده بندی دیوید: ۱۵۸/۳

شماره کتابخانه ملی: ۲۶۹۱۰۰۰۰



از رابطه بد به رابطه خوب

(براساس شناخت درمانی)

مترجم: زویا جهانی

ویرایش: فرخناز صارم بافنده

چاپ دوم: ۱۳۹۸

۳۰۰ جلد رقی

بها: ۳۵۹۰۰ تومان

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، بین جمهوری و آذربایجان، کامیاب، بن بست ۴۲۹ - ۶۶۴۲۳۳۷۰

یکم، پلاک ۲

www.Ketabdarmani.com

info@Ketabdarmani.com

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات کتاب درمانی می باشد و هرگونه استفاده تجاری از این اثر اعم از کپی برداری، کتاب سازی، ضبط کامپیوتری و یا تکثیر به هر صورت دیگر کلاً و جزئاً ممنوع و قابل پیگرد قانونی است.

فهرست مطالب

درباره نویسنده	۷
مقدمه	۹

بخش اول: چرا نمی‌توانیم با هم کنار بیاییم؟

فصل ۱: کارشناسان چه می‌گویند	۱۳
فصل ۲: نیمه تاریک طبیعت بشر	۳۱
فصل ۳: چرا ناآگاهانه عاشق نفرسیم	۳۹
فصل ۴: سه تصویری که می‌تواند زندگی شما را تغییر دهد	۴۹

بخش دوم: تشخیص رابطه شما

فصل ۵: رابطه شما چقدر خوب است؟	۶۱
فصل ۶: واقعاً چه می‌خواهید؟	۶۹
فصل ۷: بهای صمیمیت	۷۳
فصل ۸: دفتر روزانه رابطه	۹۱

- فصل ۹: ارتباط خوب در مقابل ارتباط بد ۹۷
- فصل ۱۰: چگونه دیگران را کنترل می کنیم ۱۱۱
- فصل ۱۱: سه زوج گرفتار ۱۱۹

بخش سوم: چگونه با کسانی که نگران شان هستید رابطه عاشقانه ای برقرار کنید

- فصل ۱۲: پنج راز ارتباط موثر ۱۲۹
- فصل ۱۳: تکنیک آرامش بخش ۱۳۵
- فصل ۱۴: همدلی، ذکری و احساسی ۱۵۳
- فصل ۱۵: پرسش: "آیا من درست فهمیدم؟" ۱۶۹
- فصل ۱۶: عبارت های "حس می کنم" ۱۷۷
- فصل ۱۷: نوازش: رابطه "س" در مقابل رابطه "من-تو" ۱۸۵
- فصل ۱۸: راه حل هایی برای رفع مشکلات رایج در رابطه ۱۹۷

بخش چهارم: چگونه پنج راز ارتباط برای شما موثر باشد

- فصل ۱۹: تسلط یافتن در پنج راز ارتباط ۲۲۹
- فصل ۲۰: استفاده از پنج راز ارتباط در زمان واقعی: تمرین صمیمیت ۲۳۳
- فصل ۲۱: آموزش صمیمیت برای زوجها ۲۴۱

بخش پنجم: تله های رایج و چگونگی اجتناب از آنها

- فصل ۲۲: کمک! پنج راز موثر نیستند! ۲۴۹
- فصل ۲۳: کمک کردن و حل مشکل ۲۶۱

فصل ۲۴:	ترس از درگیری و عصبانیت	۲۶۹
فصل ۲۵:	عذرخواهی: نمی‌شود فقط بگوییم، متأسفم؟	۲۸۱
فصل ۲۶:	اطاعت: من باید تو را راضی نگه دارم	۲۸۵
فصل ۲۷:	مقاومت مجدد: چرا من باید همه کارها را انجام دهم؟	۲۹۳

بخش هشتم: تکنیک‌های پیشرفته

فصل ۲۸:	تمرکز زدایی: آیا در اتاق فیل است؟	۲۹۹
فصل ۲۹:	رسازی مثبت: درها را به روی صمیمیت و موفقیت باز کنید	۳۰۷
فصل ۳۰:	مدیریت هیولای گزینش: چگونه با کسی که از حرف زدن با شما خودداری می‌کند، صحبت کنید	۳۱۵
ضمیمه:	شاه کلید صمیمیت	۳۲۱
نمایه		۳۳۱

روابط پرتنش بسیار خطرناک می‌باشد. اکثر ما ارزش وجودی خودمان را براساس رابطه با دیگران پایه‌ریزی می‌کنیم. بحث کردن، جنگیدن با سایرین هیچ لذتی ندارد. حتی درگیر شدن با کسی که نمی‌توانید تنش‌هایش را نیز انرژی و لذت زندگی را از شما می‌گیرد.

اگر نمی‌توانید با کسی کنار بیایید، خبرهای خوبی برای‌تان دارم. می‌توانم به شما نشان دهم که چگونه رابطه خوبی با طرف مقابل داشته باشید. فرقی نمی‌کند فردی که با او مشکل دارید همسر، فامیل، والدین، همسایه، دوست یا حتی یک آدم کاملاً غریبه باشد.

مهم نیست که او کیست، من می‌توانم نشان دهم که چطور احساس ناامیدی و عصبانیت را به اعتماد و همدلی تبدیل کنید و این می‌تواند خیلی سریع‌تر از آنچه فکرش را بکنید اتفاق بیافتد. در واقع این کار فقط چند دقیقه طول می‌کشد.

با این حال برای رسیدن به چنین هدفی باید روی نقش خودتان در رابطه سخت کار کنید و باید در خودتان چیزهایی را ببینید که تا به حال نمی‌خواستید ببینید. راه رسیدن به صمیمیت تقریباً همیشه دردناک است. اگر می‌توانید شجاعت و فروتنی به

خرج دهید و می‌خواهید آستین‌ها را بالا بزنید و کار کنید، می‌توانم واقعیت شگفت‌انگیزی را نشان‌تان دهم. واقعیتی که می‌تواند زندگی‌تان را تغییر دهد.

دکتر دیوید برنز

معاون پروفسور بازنشسته کلینیک روان‌پزشکی

و علوم رفتاری دانشکده پزشکی دانشگاه استنفورد

www.ketab.ir