

حال خوب با هم

چه کنیم که روابطمان بهتر شود

دکتر دیوید برنز

برگردان مهدی قراچه‌داغی

نشر آسیم

تهران، ۱۳۹۳

این کتاب برگردانی است از:

FEELING GOOD TOGETHER
The Secret to Making Troubled Relationships Work

by

David D. Burns, MD

Broadway Books, Inc., U.S.A., 2008

چاپ اول: ۱۳۹۳

شمار نسخه‌های این چاپ: ۲۰۰۰

حق چاپ برای نشر آسیم محفوظ است

ویراستار: بهاره فیروزه

حروف‌نگار: فریبرز عباسی

آماده‌سازی و اجرا: امیر عباسی

چاپ: چاپخانه آسمان

بها: ۱۱۰۰۰۰ ریال

سرشناسه:	برنز، دیوید دی. (Burns, David D)
عنوان و نام پدیدآور:	حال خوب با هم: چه کنیم که روابطمان بهتر شود / دیوید برنز؛ برگردان مهدی قزاقچه‌دانی.
مشخصات نشر:	تهران: آسیم، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری:	۳۰۴ ص.
شابک:	978-964-418-569-4
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیا
یادداشت:	عنوان اصلی: Feeling good together: the secret to making troubled relationships work, c 2008.
موضوع:	اختلاف بین اشخاص / برخورد (روان‌شناسی) / روابط بین اشخاص / شناختن مانع
شناسه افزوده:	قزاقچه‌دانی، مهدی، ۱۳۲۶ - ، مترجم
رده‌بندی کنگره:	الف ۱۳۹۲ ب ۴ الف ۶۳۷ BF
رده‌بندی دیویی:	۱۵۸/۲
شماره کتابشناسی ملی:	۳۳۴۱۵۴۰

دفتر مرکزی و مرکز توزیع

خیابان استاد مطهری ○ خیابان میرعماد ○ خیابان سیزدهم ○ شماره سیزده

WWW.NASHR-ASIM.COM

تلفن و دورنگار: ۸۸۷۴۰۹۹۲-۴

مستقیم تهران: ۸۸۷۵۰۳۸۳

مستقیم شهرستان: ۸۸۷۵۴۴۳۲

فهرست

مقدمه	۱
-------	---

بخش یک : چیرانمی توانیم با هم کنار بیاییم؟

فصل ۱ : آنچه متخصصان می گویند	۵
فصل ۲ : نیمه تاریک طبیعت انسانی	۲۳
فصل ۳ : چرا ما در جهان مفر داشتن را دوست داریم	۳۱
فصل ۴ : سه نقطه نظری که می تواند زندگی شما را متحول کند	۳۹

بخش دو : تشخیص رابطه

فصل ۵ : رابطه شما چقدر خوب است؟ آزمون رضایت از رابطه	۵۱
فصل ۶ : چه خواسته ای دارید؟	۵۹
فصل ۷ : بهای صمیمیت	۶۳
فصل ۸ : دفتر رابطه	۸۱
فصل ۹ : ارتباط خوب، ارتباط بد	۸۷
فصل ۱۰ : چگونه دیگران را کنترل می کنیم	۱۰۰
فصل ۱۱ : سه زوج مسئله دار	۱۰۷

بخش سه : چگونه با کسانی که به آنها علاقه مندیم روابط عالی ایجاد کنیم

فصل ۱۲ : پنج راز ارتباط مؤثر	۱۱۷
فصل ۱۳ : روش خلع سلاح	۱۲۳
فصل ۱۴ : همدلی فکری و احساسی	۱۴۱
فصل ۱۵ : پرس و جو: «آیا درست متوجه شدم؟»	۱۵۵

فصل ۱۶ :	عبارت «من احساس می‌کنم»	۱۶۳
فصل ۱۷ :	نوازش کردن: «من - او» در برابر «من - تو»	۱۶۹
فصل ۱۸ :	راه‌های مسائل رابطه‌ای	۱۷۹

بخش چهار : استفاده از پنج راز ارتباط مؤثر

فصل ۱۹ :	تسلط بر رازهای پنج‌گانه	۲۱۱
فصل ۲۰ :	استفاده از پنج راز در عمل: تمرین صمیمیت	۲۱۴
فصل ۲۱ :	آموزش صمیمیت برای زوجها: تمرین یک دقیقه‌ای	۲۲۰

بخش پنج : اشتباهات رایج - چگونه از این اشتباهات اجتناب کنیم

فصل ۲۲ :	«کمک! رازهای پنج‌گانه مؤثر مواقع نمی‌شوند!»	۲۲۹
فصل ۲۳ :	کمک کردن و حل مسئله	۲۴۶
فصل ۲۴ :	پنهان کردن سرتان زیر شلوارها: فویبای اختلاف و فویبای خشم	۲۴۸
فصل ۲۵ :	عذرخواهی: «آیا گفتن «متأسفم» کافی است؟»	۲۵۸
فصل ۲۶ :	فرمانبرداری	۲۶۳
فصل ۲۷ :	نگاهی به مقاومت: «چرا من باید همه کارها را بکنم؟»	۲۷۵

بخش شش : روشهای پیشرفته

فصل ۲۸ :	تغییر توجه و تمرکز: آیا فیلی در اتاق است؟	۲۸۶
فصل ۲۹ :	تغییر قالب ذهنی مثبت: گشودن درهای صمیمیت و موفقیت	۲۸۸
فصل ۳۰ :	همدلی چند جوابی: چگونه با کسی که از صحبت کردن با شما...	۲۹۵

مقدمه

روابط مسئله دار آزار می دهند. اغلب ما احساس خودارزشمندی مان راه تقریباً نا محدودی، به روابطی که با دیگران داریم نسبت می دهیم. مشاجره کردن یا جنگیدن با کسی که برایتان مهم است و به او علاقه دارید چیز جالبی نیست. حتی دعوا و منازعه با کسی که به او علاقه ندارید، می تواند شما را تاراجت کند و شادی و انرژی تان را بگیرد.

اگر کسی را دارید که با او به راحتی کنار نمی آید، برایتان خبرهای خوش دارم: می توانم شما را با راهکارهایی آشنا کنم که رابطه بهتر و مؤثرتری با آن شخص برقرار کنید. مهم نیست کسی که با او اختلاف نظر دارید همسر، خواهر یا برادر، پدر یا مادر، همسایه یا دوست و یا حتی یک غریبه باشد. او هر که باشد، به شما نشان می دهد که چگونه می توانید احساس دلخوری خود را متحول و جای رنجش خود را با گرمی و صمیمیت و اعتماد و اطمینان عوض کنید. این سریع تر از حدی که تصور می کنید اتفاق می افتد. راستش را! بخواهید، گاه بیش از چند دقیقه وقت نمی گیرد.

اما برای اینکه چنین اتفاقی بیفتد، به تلاش فراوان احتیاج دارید. شاید مجبور باشید به جنبه‌هایی از خود توجه کنید که علاقه‌ای به دیدن آنها ندارید. راه رسیدن به صمیمیت تقریباً همیشه دردناک و پردست‌انداز است. به شجاعت و ازخودگذشتگی احتیاج دارید. اما می‌توانید آستین‌ها را بالا بزنید و دست به کار شوید. می‌توانم چیزی به راستی شگفت‌انگیز را نشان‌تان بدهم - چیزی که زندگی شما را دگرگون خواهد کرد.

دکتر دیوید برنز

استاد روانشناسی بالینی دانشکده روانشناسی

و علوم رفتاری دانشگاه استنفورد