

احساس خوب باهم بودن

دکتر دیوید برنز

مترجمان: شمس‌الدین حسینی - الهام آرام‌نیا

نشر ارتباط برتر

کرج، ۱۳۹۵

Burns, David D.

برنز، دیوید دی.

احساس خوب باهم بودن / نویسنده: دیوید دی برنز؛ مترجم: الهام آرام‌نیا،
شمس‌الدین حسینی.

تهران: ارتباط برتر ۱۳۹۵ ۳۴۳ ص.

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۹۳۹۶۲ - ۵ - ۲

یادداشت: عنوان اصلی: Feeling good together

موضوع: شناخت درمانی

موضوع: اختلالات بین اشخاص

شناسه افزوده: الهام آرام‌نیا، شمس‌الدین حسینی، مترجم.

۳۳۶۳۵۰۳

۱۵۸/۲

۱۳۹۳ ۴ باب ۱۳۷ BF



نشر ارتباط برتر

احساس خوب باهم بودن

دکتر دیوید برنز

ترجمه: شمس‌الدین حسینی - الهام آرام‌نیا

لیتوگرافی: سیب

چاپخانه: کاج

صحافی: لاری

قیمت: ۱۶۰۰۰ تومان

حق چاپ مخصوص نشر ارتباط برتر می‌باشد.

ISBN: 978-600-93962-5-2

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۹۳۹۶۲ - ۵ - ۲

دفتر نشر: کرج - گلشهر - بین خیابان حسن زاده و اسفند غربی - پلاک ۳۴۸.

تلفن: ۰۲۶-۳۴۶۴۶۱۸۹

فهرست مطالب

بخش اول. چرا نمی‌توانیم باهم کنار بیاییم؟.....	۹
فصل ۱. متخصصان چه می‌گویند؟.....	۱۱
نظریه‌ی فقدان مهارت‌ها.....	۱۲
چرا باید تغییر کنم؟.....	۲۰
آیا زوج‌درمانی می‌تواند مفید باشد؟.....	۲۶
فصل ۲. بعد تاریک طبیعت انسانی.....	۲۹
نگاهی به بعد تاریک طبیعت انسانی.....	۳۰
فصل ۳. چرا در نهان به تنفر گرایش داریم؟.....	۳۷
دوازده انگیزه‌ای که با عشق در رقابت است.....	۳۸
۱. قدرت و کنترل.....	۳۸
۲. نلافی.....	۳۸
۳. عدالت و انصاف.....	۳۹
۴. خودشیفتگی.....	۴۰
۵. غرور و شرم.....	۴۰
۶. سپر بلا.....	۴۱
۷. حق داشتن.....	۴۱
۸. سرزنش.....	۴۲
۹. تأسف خوردن به حال خود.....	۴۳
۱۰. خشم و تلخکامی.....	۴۴
۱۱. رقابت.....	۴۵
۱۲. برنامه‌های پنهانی.....	۴۵
فصل ۴. سه ایده‌ای که می‌تواند زندگی‌تان را تغییر دهد.....	۴۹
اصول اولیه‌ی درمان بین فردی شناختی.....	۵۶
بخش دوم. تشخیص ارتباط خود.....	۵۹
فصل ۵. چقدر از رابطه‌ی خود رضایت دارید؟.....	۶۱
آزمون رضایت از رابطه.....	۶۱
چه زمان باید در جستجوی درمان باشیم؟.....	۶۶
فصل ۶. بهراستی چه می‌خواهید؟.....	۶۹
برای رویارویی با ارتباط مشکل‌دار سه انتخاب وجود دارد.....	۶۹
۱. حفظ شرایط موجود.....	۷۰
۲. پایان دادن به رابطه.....	۷۰
۳. بهبود رابطه.....	۷۱
فصل ۷. های صمیمیت.....	۷۳

۷۷	مسیری به سوی رابطه‌ی صمیمانه.....
۸۳	آیا سرزنش خود می‌تواند راهکار حل مشکل باشد؟.....
۹۱	فصل ۸. پرگهی ثبت ارتباط.....
۹۳	بیا بید نگاه دقیق‌تری به موضوع بیندازیم.....
۹۷	فصل ۹. رابطه‌ی خوب در مقابل رابطه‌ی بد.....
۹۸	اجزای ضروری رابطه‌ی خوب.....
۱۰۱	خطاهای ارتباطی متداول.....
۱۰۴	کانون توجه را روی خودتان متمرکز کنید.....
۱۰۷	نمات احساسی.....
۱۱۱	فصل ۱۰. چطور دیگران را کنترل می‌کنیم.....
۱۱۲	به هر حال تغییر چه کسی است؟.....
۱۱۹	فصل ۱۱. سه زوج مشکل‌دار.....
۱۱۹	جد و مرجوس.....
۱۲۰	مرحله‌ی ۳. رابطه‌ی خوب در مقابل رابطه‌ی بد.....
۱۲۱	مرحله‌ی ۴. پیامدها.....
۱۲۱	هریت و جری.....
۱۲۲	مرحله‌ی ۳. رابطه‌ی خوب در مقابل رابطه‌ی بد.....
۱۲۳	مرحله‌ی ۴. پیامدها.....
۱۲۴	بری و ریچارد.....
۱۲۵	مرحله‌ی ۴. پیامدها.....
۱۲۷	بخش سوم. چطور روابط صمیمانه را با اشخاصی که احساس دارند رشد دهیم.....
۱۲۹	فصل ۱۲. پنج راز رابطه‌ی مؤثر.....
۱۳۳	پنج راز رابطه‌ی مؤثر، مهارت‌های گوش دادن.....
۱۳۷	فصل ۱۳. راهبرد خلع سلاح کردن.....
۱۳۷	قانون تضادها.....
۱۳۹	مرحله‌ی ۵. پاسخ اصلاح‌شده.....
۱۳۹	هنگامی که غرور وارد می‌شود.....
۱۴۱	هنگامی که ترس وارد می‌شود.....
۱۴۴	هنگامی که حقیقت وارد می‌شود.....
۱۵۰	مرحله‌ی ۵. پاسخ اصلاح‌شده.....
۱۵۷	فصل ۱۴. همدلی فکری و احساسی.....
۱۶۰	همدلی فکری.....
۱۶۴	همدلی احساسی.....
۱۶۷	مرحله‌ی ۵. پاسخ اصلاح‌شده.....

مرحله ی ۵. پاسخ اصلاح شده.....	۱۷۰
گوش دادن در مقابل کمک کردن.....	۱۷۱
فصل ۱۵. پرس و جو: «آیا منظورت را درست متوجه شدم؟».....	۱۷۵
حل مشکل شتابزدگی.....	۱۷۸
مرحله ی ۵. پاسخ اصلاح شده.....	۱۸۰
فصل ۱۶. جملات «من احساس می کنم».....	۱۸۳
مرحله ی ۵. پاسخ اصلاح شده.....	۱۸۷
فصل ۱۷. ملاحظه گری: رابطه ی «من - آن» در مقابل «من - تو».....	۱۹۱
مقاومت در مقابل ملاحظه گری.....	۱۹۴
قدرت تحسین، احترام و مهربانی.....	۱۹۹
فصل ۱۸. مع بندگی: راه حل هایی برای مشکلات متداول ارتباطی.....	۲۰۵
چطور با فردی که غر می زند یا گله و شکایت می کند، برخورد کنیم؟.....	۲۰۶
مرحله ی ۵. پاسخ اصلاح شده.....	۲۰۸
چطور با آن فردی که خواه برخورد کنیم.....	۲۱۱
مرحله ی ۵. پاسخ اصلاح شده.....	۲۱۶
چطور با فردی که تسلیم و کم است، برخورد کنیم.....	۲۱۸
مرحله ی ۵. پاسخ اصلاح شده.....	۲۲۴
چطور با فردی که کنترل گر است برخورد کنیم.....	۲۲۶
مرحله ی ۵. پاسخ اصلاح شده.....	۲۲۹
چطور با فردی که حسود برخورد کنیم.....	۲۳۰
مرحله ی ۵. پاسخ اصلاح شده.....	۲۳۱
چطور با انتقاد برخورد کنیم.....	۲۳۳
مرحله ی ۳. رابطه ی خوب در مقابل رابطه ی بد.....	۲۳۴
مرحله ی ۵. پاسخ اصلاح شده.....	۲۳۶
بخش چهارم. چگونه از پنج راز سود ببرید.....	۲۳۷
فصل ۱۹. تسلط بر پنج راز.....	۲۳۹
فصل ۲۰. استفاده از پنج راز در شرایط واقعی: تمرین صمیمیت.....	۲۴۱
راهکارهای مواجهه با طرف مخالف.....	۲۴۶
نقطه ضعفان را مشخص کنید.....	۲۴۸
فصل ۲۱. آموزش صمیمیت برای زوج ها: تمرین یک دقیقه ای.....	۲۵۱
راهکارهای مربوط به گوینده.....	۲۵۳
راهکارهای مربوط به شنونده.....	۲۵۵
بخش پنجم. دام های متداول و راهکارهای پرهیز از این دام ها.....	۲۵۹
فصل ۲۲. کمک! پنج راز رابطه ی مؤثر کارایی ندارد!.....	۳۶۱

خطاهای متداول همدلی فکری و احساسی.....	۲۶۴
خطاهای شایع مربوط به پرس و جو.....	۲۶۶
خطاهای متداول در استفاده از جملات «من احساس می‌کنم».....	۲۶۷
خطاهای شایع ملاحظه‌گری.....	۲۷۲
فصل ۲۳. کمک و حل مشکل	۲۷۵
وقتی کمک کردن آسیب می‌رساند.....	۲۷۵
پاسخ.....	۲۷۷
دام حل مشکل.....	۲۷۸
فصل ۲۴. مثل کبک سر خود را زیر پوف کردن: تعارض هراسی و خشم هراسی	۲۸۳
پاسخ.....	۲۸۸
خشم هراسی.....	۲۹۰
فصل ۲۵. درخواستی: آیا نمی‌توانم فقط بگویم «متأسفم»؟	۲۹۵
فصل ۲۶. معاف بود: «من باید خشنودت کنم».....	۳۰۱
چطور باورهای نودم که‌کننده را شناسایی کنیم.....	۳۰۲
نقشی که دبیس این می‌کند.....	۳۰۷
نقشی که لیزا ایفا می‌کند.....	۳۰۸
نظر دبیس درباره‌ی رابطه‌ی صدامانه.....	۳۰۸
آیا می‌خواهید همه را خشنود کنید.....	۳۰۹
آیا آموختن جرأت‌ورزی راه‌حلی مناسب است؟.....	۳۱۰
فصل ۲۷. تجدیدنظر در مقاومت: چرا همه‌ی کارها را من باید انجام بدهم؟	۳۱۵
بخش ششم. راهبردهای پیشرفته	۳۱۹
فصل ۲۸. تغییر کانون توجه: «آیا فلی در اتاق هست؟»	۳۲۱
بباید راهبرد تغییر کانون توجه را تمرین کنیم.....	۳۲۳
مرحله‌ی ۴. پیامدها.....	۳۲۴
پاسخ اصلاحی مارلا.....	۳۲۵
فصل ۲۹. بازسازی مثبت: در را به‌روی صمیمیت و موفقیت بازسازی	۳۲۹
بازسازی مثبت در جلسات شغلی.....	۳۳۳
پاسخ.....	۳۳۷
فصل ۳۰. همدلی چندگزینه‌ای: چطور با کسی که از گفتگو با شما امتناع می‌ورزد، گفتگو کنید	۳۳۹
تمرین همدلی چندگزینه‌ای.....	۳۴۱
پاسخ.....	۳۴۲