



# حسن خوب با هم بودن

رازهایی برای برقراری یک رابطه موفق با دیگران

نویسنده: دکتر دیوید دی برنز

مترجم: مریم پویان پور

نشر معیار اندیشه

|                     |                                                                                                              |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | برنز، دیوید دی. Burns, David D                                                                               |
| عنوان و نام پدیدآور | حس خوب با هم بودن؛ رازهایی برای برقراری یک رابطه موفق با دیگران/نویسنده دیوید دی برنز؛ مترجم مریم پویان پور. |
| مشخصات نشر          | تهران: معیار اندیشه.                                                                                         |
| مشخصات ظاهری        | ۳۲۰ ص.                                                                                                       |
| شابک                | ۹۷۸-۶۰۰-۵۴۶۲-۳۹-۵                                                                                            |
| وضعیت فهرست نویسی   | فیا.                                                                                                         |
| یادداشت:عنوان اصلی  | Feeling good together the secret of making troubled...                                                       |
| موضوع               | اختلاف بین اشخاص                                                                                             |
| موضوع               | برخورد (روان شناسی)                                                                                          |
| موضوع               | روابط بین اشخاص                                                                                              |
| موضوع               | شناخت زمانی                                                                                                  |
| شناسه افزوده        | پویان پور، مریم، مترجم                                                                                       |
| رده بندی کنگره      | BF۶۳۷/۱۳۹۰: ۱۳۹۰                                                                                             |
| رده بندی دیویی      | ۱۵۸۷: ۱۵۸۷                                                                                                   |
| شماره کتابخانه ملی  | ۲۴۶۲۳۲۶: ۲۴۶۲۳۲۶                                                                                             |

|                  |                     |
|------------------|---------------------|
| نشر معیار اندیشه | ۶۶۴۰۹۵۸۸ - ۶۶۴۹۵۷۹۷ |
| نام کتاب         | حس خوب با هم بودن   |
| مؤلف             | دکتر دیوید دی. برنز |
| مترجم            | مریم پویان پور      |
| نوبت چاپ         | اول؛ ۱۳۹۲           |
| شمارگان          | ۱۰۰۰ نسخه           |
| بهاء             | ۱۱۰۰۰ تومان         |
| شابک             | ۹۷۸-۶۰۰-۵۴۶۲-۳۹-۵   |

## فهرست مطالب

| صفحه | عنوان                                                      |
|------|------------------------------------------------------------|
| ۵    | پیشگفتار.....                                              |
| ۷    | بخش اول: چرا همه ما نمی‌توانیم با یکدیگر کنار بیاییم؟..... |
| ۹    | فصل اول: نظر متخصصان.....                                  |
| ۲۵   | فصل دوم: بخش تاریک و ناشناخته طبیعت انسان.....             |
| ۳۳   | فصل سوم: چرا باطناً به تنفر عشق می‌ورزیم؟.....             |
| ۴۳   | فصل چهارم: سه ایده برای تغییر زندگی.....                   |
| ۵۳   | بخش دوم: شناسایی وضعیت رابطه.....                          |
| ۵۵   | فصل پنجم: تا چه حد از رابطه خود راضی هستید؟.....           |
| ۶۳   | فصل ششم: خواسته واقعی شما چیست؟.....                       |
| ۶۷   | فصل هفتم: بهای صمیمیت.....                                 |
| ۸۳   | فصل هشتم: یادداشت ارتباط.....                              |
| ۸۹   | فصل نهم: ارتباط خوب در برابر ارتباط بد.....                |
| ۱۰۱  | فصل دهم: روش کنترل دیگران.....                             |
| ۱۰۷  | فصل یازدهم: سه نمونه از زوج‌های مشکل‌دار.....              |
| ۱۱۵  | بخش سوم: روش‌های ایجاد روابط دوستانه با عزیزان.....        |
| ۱۱۷  | فصل دوازدهم: پنج رمز برای ایجاد یک رابطه موفق.....         |
| ۱۲۳  | فصل سیزدهم: تکنیک خلع سلاح.....                            |
| ۱۴۱  | فصل چهاردهم: همدلی فکری و احساسی.....                      |
| ۱۵۷  | فصل پانزدهم: تکنیک پرس و جو: «آیا درست فهمیدم؟».....       |
| ۱۶۳  | فصل شانزدهم: جملات حاوی عبارت «من احساس می‌کنم...».....    |
|      | فصل هفدهم: خوش رفتاری (نکات مثبت):                         |
| ۱۷۱  | «من - آن» در مقایسه با «من - تو».....                      |

فصل هجدهم: استفاده از تکنیک‌ها:

۱۸۳ ..... راه‌حل‌هایی برای مشکلات ارتباطی رایج

بخش چهارم: استفاده مؤثر از پنج راز ایجاد رابطه موفق ..... ۲۱۳

فصل نوزدهم: تسلط بر پنج راز ایجاد رابطه موفق ..... ۲۱۵

فصل بیستم: استفاده از پنج راز در موقعیت‌های واقعی زندگی:

تمرین صمیمیت ..... ۲۱۹

فصل بیست و یکم: آموزش ایجاد رابطه صمیمانه برای زوج‌ها:

تمرین یک دقیقه‌ای ..... ۲۲۵

بخش پنجم: دام‌های رایج و روش‌های اجتناب از آنها ..... ۲۳۱

فصل بیست و دوم: کمک کنید! ..... ۲۳۳

پنج راز ایجاد یک رابطه موفق مؤثر واقع شدن! ..... ۲۳۳

فصل بیست و سوم: تلاش برای کمک کردن و حل مشکل ..... ۲۴۵

فصل بیست و چهارم: سر خود را زیر برف کردن:

هراس از درگیری و هراس از عصبانیت ..... ۲۵۳

فصل بیست و پنجم: عذرخواهی: «آیا می‌توانم فقط بگویم که متأسفم؟» ..... ۲۶۳

فصل بیست و ششم: تسلیم بودن: خشنود ساختن دیگران ..... ۲۶۹

فصل بیست و هفتم: ظهور مجدد مقاومت:

چرا من باید همه کارها را انجام دهم؟ ..... ۲۸۳

بخش ششم: تکنیک‌های پیشرفته ..... ۲۸۷

فصل بیست و هشتم: تغییر تمرکز! آیا یک فیل در این اتاق است؟ ..... ۲۸۹

فصل بیست و نهم: قالب‌بندی مجدد مثبت:

گشودن درهای صمیمیت و موفقیت ..... ۲۹۷

فصل سی‌ام: همدلی چند گزینه‌ای: روش گفتگو با شخصی که از صحبت با شما

اجتناب می‌کند ..... ۳۰۷

ضمیمه ..... ۳۱۳

## پیشگفتار

روابط مشکل‌دار به انسان لطمه می‌زنند. اکثر ما احساس خود ارزشمندی‌مان، یا حداقل بخشی از آن را، بر مبنای روابط خود با دیگران قرار می‌دهیم. مسلماً بحث یا مشاجره با شخصی که برایتان اهمیت دارد چندان خوشایند نیست. حتی مشاجره با کسی که نقش مهمی در زندگیتان ندارد نیز می‌تواند برای مدت زمانی شما را عصبی ساخته و انرژی و لذت را از شما دور کند.

اگر شخصی وجود دارد که با وی اختلاف دارید خیرهای خوبی برایتان دارم: من می‌توانم روش ایجاد یک رابطه بسیار صمیمانه‌تر با آن شخص را به شما نشان دهم. مهم نیست او کیست: همسر، برادر یا خواهر، والدین، همسایه، دوست و یا حتی فردی کاملاً غریبه. من قادرم بدون توجه به نسبت این شخص با شما روش تغییر احساس ناکامی و رنجش به صمیمیت و اعتماد را در مدت زمانی بسیار سریع‌تر از آنچه فکر می‌کنید به شما آموزش دهم. درحقیقت این تغییر گاهی تنها در عرض چند دقیقه اتفاق می‌افتد.

اما این کار مستلزم تلاش سخت از طرف شماست، در ضمن ممکن است ناچار شوید نگاهی به بعضی از ویژگی‌های خودتان بیندازید که تمایلی به دیدن

آنها نداشتید. مسیر رسیدن به صمیمیت تقریباً همیشه دردناک است. اگر می‌توانید کمی جسارت و تواضع در خود ایجاد نموده و قصد دارید آستین‌هایتان را بالا زده و کار را شروع کنید من قادرم حقیقتی واقعاً بهت‌آور را به شما نشان دهم - حقیقتی که زندگیتان را تغییر خواهد داد.

دکتر دیوید دی. برنر

استاد ممتاز دپارتمان روانپزشکی و علوم رفتاری

دانشکده پزشکی دانشگاه استنفورد