

مهارت‌های زوجها

۲۵ مهارت برای ساختن رابطه‌ی عمیق‌تر میان زوج‌ها به همراه پرسش‌هایی در مورد چگونه
بالا بردن صمیمیت در رابطه‌شان، توصیه‌هایی برای ساختن رابطه و کار ارتباطی‌تان.

استیو کلر

مترجم: رسا وافی املشی



انتشارات رازنهان

۱۳۹۸

سرشناسه	کلیف استیو Keller, Steve
عنوان و نام پدیدآور	مهارت‌های زوج‌ها : ۲۵ مهارت برای ساختن رابطه‌ی عمیق‌تر میان زوج‌ها به همراه پرسش‌هایی در مورد چگونه بالابردن صمیمیت در روابطشان... استیو کلیف؛ مترجم: رضا صوفی‌املشی تهران: رازنهان، ۱۳۹۸
مشخصات نشر	۱۰۱ ص.
مشخصات ظاهری	۹۷۸-۶۰۰-۴۴۸-۶۹۲ ۷
سبک	فیبی
وضعیت فهرست‌نویسی	موسسه Couple Skills: 25 skills to build deeper connections for couples with questions on how to enhance intimacy in their relationships
زادداشت	۲۵ مهارت برای ساختن رابطه‌ی عمیق‌تر میان زوج‌ها به همراه پرسش‌هایی در مورد چگونه بالابردن صمیمیت در روابطشان...
عنوان دیگ	زنشویی -- ارتباط Communication in marriage
موضوع	روابط زن و مرد Man-woman relationships
موضوع	زوج‌ها -- راهنمای مهارت‌های زندگی Couples -- Life skills guides
موضوع	صوفی، املاش، ۱۳۶۴ - مترجم
سلسله افزوده	۱۱(۷۷۴۳)
رده‌بندی کنگره	۳۰۶.۸۱
رده‌بندی دیویی	۵۷۲.۱۳۷۵
سندرد کتابشناسی ملی	

آدرس: میدان انقلاب، اول جمال زاده جوبی، کوچه دانشور، پلاک ۱۲، واحد ۲ شماره تماس: ۰۹۱۲۲۳۳۰۲۶۹ - ۰۹۱۲۲۳۳۰۲۶۹ آدرس الکترونیکی: raznahannook@gmail.com آدرس سایت: www.raznahannook.com	
---	--

عنوان کتاب	مهارت‌های زوج‌ها : ۲۵ مهارت برای ساختن رابطه‌ی عمیق‌تر میان زوج‌ها به همراه پرسش‌هایی در مورد چگونه بالابردن صمیمیت در روابطشان...
مترجم	رضا صوفی‌املشی
صفحه آرا	رضا کاوه
طراح جلد	رضا کاوه
ناشر	رازنهان
شمارگان	۱۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ	اول ۱۳۹۸
قیمت	۱۵۰۰۰ تومان

ISBN: 978-600-448-692-7

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۹	فصل ۱: گفتگو به زبان میانه
۱۴	فصل ۲: ارتباط رک و بی‌ریا
۱۷	فصل ۳: جنبه‌ی اساسی روابط همایون و همزیستی
۲۲	فصل ۴: تشکر و قدرشناسی از شرکت‌زادگی‌ان
۲۵	فصل ۵: قرار بگذارید - و آن را حفظ کنید
۲۹	فصل ۶: رسوم مشترکی را باهم خلق کنید
۳۳	فصل ۷: باهم تفریح کنید
۳۷	فصل ۸: بدانید چه زمانی "نه" بگویید و چه زمان "نه" نپذیرید
۴۱	فصل ۹: هنر مذاکره و سازش
۴۴	فصل ۱۰: والدین را وارد همه‌چیز نکنید
۴۷	فصل ۱۱: قرار دادن دوستان در پس زمینه
۵۱	فصل ۱۲: کارشناس همسران شوید
۵۵	فصل ۱۳: بدانید چه چیزی در چمدانش است
۵۸	فصل ۱۴: باهم کنار آمدن با مشکلات
۶۲	فصل ۱۵: شریک زندگی‌تان را تحسین کنید، بپذیرید و برایش ارزش قائل شوید
۶۶	فصل ۱۶: همدردی را تمرین کنید
۷۰	فصل ۱۷: با دفاع‌ها کنار بیایید
۷۳	فصل ۱۸: مدیریت خشم
۷۶	فصل ۱۹: یاد بگیرید که به‌صورت آگاهانه عذرخواهی کنید
۷۹	فصل ۲۰: یاد بگیرید که به‌صورت آگاهانه ببخشید

فصل ۲۱: پذیرش انتقاد.....	۸۲
فصل ۲۲: به شریک زندگی‌تان اعتماد کنید.....	۸۶
فصل ۲۳: زندگی جنسی‌تان را احیا کنید.....	۹۰
فصل ۲۴: چند قانون پایه وضع کنید.....	۹۳
فصل ۲۵: یک دفتر وقایع زن و شوهری بنویسید.....	۹۷
نتیجه‌گیری.....	۱۰۱

www.ketab.ir

مقدمه

شریک برای انتخاب مهارت‌های زوج‌ها و با شما برای انجام این کار. شما در شرف یادگیری برخی از حیاتی‌ترین اطلاعات موردنیاز برای ایجاد و حفظ یک ارتباط خوب در رابطه‌تان هستید. نقص در رابطه و ارائه‌ی ارتباط غیر موثر می‌تواند به راحتی رابطه‌ی شما را به مسیر اشتباهی ببرد که سرانجام منجر به جدایی می‌شود. حتی اگر همین الان فکر می‌کنید که رابطه‌تان در لبه‌ی فاجعه است، روش‌هایی را یاد می‌گیرید تا مانع از وقوع این مسئله شوید. می‌توان آن را نجات داد!

یک کتاب چطور می‌تواند رابطه‌ای که مملو از خشم، ناامیدی و تعارض است را تغییر دهد؟ توصیه‌های قدرتمند و کاربردی به شما عرضه می‌شود که روی صدها و هزاران نفری که کشمکش مشابهی را داشته‌اند مؤثر بوده است. امروز می‌توانید کار کردن روی مشکلات را شروع کنید.

هر فصل بر از راه‌هایی است که از طریق آن‌ها شما و شریک زندگی‌تان می‌توانید فوراً روی رابطه‌تان کار کنید. شروع به باز کردن پتانسیلی کنید که در رابطه‌تان وجود دارد. دوباره دلایل عشق

شدنتان و حتی راه‌های عمیق‌تر برای ارتباط برقرار کردن را پیدا کنید. یاد بگیرید چطور رابطه‌تان را از مشکلات عادی که اکثر روابط را از هم می‌پاشاند، حفظ کنید.

راه عمیق‌تری پیدا کنید که به تریک زندگی‌تان نشان دهید چه قدر به وجود و حضور او ارزش قائلید. و می‌توانید فرایند درمان را آغاز کنید و از این فرایند به‌عنوان یک زوج قوی‌تر و تاب‌آورتر، سربلند بیرون بیایید.

www.ketab.ir