

هفت خان رابطه زناشویی کارآمد

کتاب تمرین

نوشته

دیوید پتر

لورا هک

آنانا کالوفسکی

مگان پندرسون

مترجمان

فاطمه نادری

کارشناس ارشد مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی

دکتر عباس موزیری

دانش آموخته مشاوره خانواده، دانشگاه علامه طباطبائی

مشاور ازدواج، زوج و خانواده



انتشارات ارسینا

سرشناسه	گاتمن، جان مردخای، ۱۹۴۲ - م. Gottman, John Mordechai
عنوان و نام پدیدآور	هفت‌خوان رابطه زناشویی کارآمد: کتاب تمرین/ جان گاتمن، نن سیلور؛ مترجمان فاطمه نادری، عباس موزیری.
مشخصات نشر:	تهران: انتشارات ابن سینا، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۱۰۰ ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۶۶۴-۲۵-۶
وضعیت فهرست‌نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: 2016a Better Relationship, The Seven Principles of Making Marriage Work Couples Guide for
موضوع	زناشویی — ارتباط — جنبه‌های روان‌شناسی Psychological aspects — Communication in marriage
شناسه افزوده	سیلور، نان Silver, Nan
شناسه افزوده	نادری، فاطمه، ۱۳۶۸ - مترجم
شناسه افزوده	موزیری، عباس، ۱۳۶۷ - مترجم
رده‌بندی کنگره	HQ ۷۳۴
رده‌بندی دیویی	۳۰۶/۸۱
شماره کتابشناسی ملی	۸۵۴۰۳۱۶
اطلاعات رکورد کتاب‌شناسی	فیبا



انتشارات ابن سینا

نام کتاب:

هفت خان رابطه زناشویی کارآمد (کتاب تمرین)

مؤلفان:

دیوید پتر - لورا هک - اتانا کانوفسکی - مگان پدرسن

مترجمان:

فاطمه نادری - عباس موزیری

ناشر:

انتشارات ابن سینا

نوبت چاپ:

اول - آبان ۱۴۰۰

شمارگان:

۵۰۰ جلد

قیمت:

۳۰۰۰ تومان

شابک:

۹۷۸-۶۲۲-۷۶۶۴-۲۵-۶



به انتشارات ابن سینا بپیوندید

<https://telegram.me/EntesharatEbnEsinA>



مرکز پخش

دفتر مرکزی و فروشگاه شماره ۱: تهران: خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید (آردبیهشت)، خیابان وحید نظری غربی، کوچه بختیاری.

مجمع کارن، طبقه ۲، واحد ۳

تلفن: ۶۶۴۱۸۳۱۹ - فکس: ۶۶۴۱۸۳۰۹

سایت: www.ebnsinapress.com; ایمیل: press.ebnsina@gmail.com

نمایندگی‌های فروش

مشهد: انتشارات مجد دانش	تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶	تبریز: کتابفروشی بسیج دانشجویی	تلفن: ۰۴۱-۳۳۳۶۶۱۰
کرمانشاه: جهان کتاب	تلفن: ۰۸۳-۳۷۲۸۴۸۳۷-۸	ارومیه: شهر کتابفروشی پزشکی	تلفن: ۰۴۴-۳۳۲۵۲۸۷۹
شاهرود: کتابسرای معین	تلفن: ۰۲۳-۳۳۲۲۱۴۱۰	اصفهان: کتابفروشی کیا	تلفن: ۰۳۱-۳۶۶۹۹۱۱۲
یاسوج: خانه کتاب	تلفن: ۰۷۴-۳۳۲۲۳۵۱۲	قزوین: کتابفروشی ابن سینا	تلفن: ۰۹۱-۹۵۸۲۶۶۱
تبریز: کتابفروشی بابک	تلفن: ۰۴۱-۳۳۳۴۰۹۸۳	شیراز: کتابفروشی جمالی	تلفن: ۰۷۱-۳۳۳۱۸۳۸۸
شهرکرد: مرکز مشاوره تبسم	تلفن: ۰۳۸-۳۳۲۵۴۸۴۸		

تمام حقوق مادی و معنوی این اثر برای ناشر محفوظ است. لذا هرگونه تکثیر و بازنویسی مطالب به هر نحو ممکن در هرگونه رسانه، کتاب، مجله، جزوه و لوح فشرده، بدون اجازه کتبی ناشر شرعاً حرام است و موجب پیگرد قانونی می‌باشد.

مقدمه	۵
فصل ۱. آزمایشگاه عشق سیاتل: حقایق درباره ازدواج‌های خوشبخت	۷
فصل ۲. عوامل مؤثر بر کارآمدی رابطه زناشویی	۹
فصل ۳. پیش‌بینی طلاق	۱۱
فصل ۴. خان اول: نقشه عشق‌تان را غنی کنید	۲۳
فصل ۵. خان دوم: تحسین و احترام را ابراز کنید	۳۳
فصل ۶. خان سوم: به سوی هم‌کم بردارید	۴۳
فصل ۷. خان چهارم: اجازه دهید همسران روی شما اثر بگذارد	۴۹
فصل ۸. دو دسته تعارض زناشویی	۵۵
فصل ۹. خان پنجم: مشکلات حل‌شدنی خود را حل کنید	۵۹
فصل ۱۰. غلبه بر مشکلات حل‌شدنی رایج	۷۳
فصل ۱۱. خان ششم: بر بن‌بست‌ها غلبه کنید	۷۷
فصل ۱۲. خان هفتم: معنای مشترک بیافرینید	۸۹

به کتاب تمرین «هفت خان رابطه زناشویی کارآمد» خوش آمدید.

کتاب تمرین متناسب با نسخه ۲۰۱۵ «هفت خان رابطه زناشویی کارآمد» که جان گاتمن و نَن سیلور نوشته‌اند طراحی شده است. با نگارش کتاب تمرین در پی دو هدف بودیم: تشویق به اندیشیدن و یکپارچه‌سازی دانشی که از «هفت خان رابطه زناشویی کارآمد» آموخته‌اید، و ایجاد فضا و فرصتی برای تکمیل تمرین‌ها، و این که اگر خواستید آن کتاب را تمیز و خط‌نخورده بگذارید. بسیاری از تمرین‌های «هفت خان رابطه زناشویی کارآمد» در کتاب تمرین گنجانده شده است. بعضی از این تمرین‌ها نیز در کلاس‌ها و به عنوان بخشی از کارگاه آموزشی «هفت خان رابطه زناشویی کارآمد» برای زوج‌ها استفاده می‌شود.

از کتاب تمرین به تنهایی استفاده نکنید، زیرا تمرین‌ها از اطلاعات گسترده‌تری اقتباس شده که در «هفت خان رابطه زناشویی کارآمد» آمده است. کتاب تمرین مکمل «هفت خان رابطه زناشویی کارآمد» است، که با کمک آن به درک کامل‌تری از پژوهش‌های دکتر گاتمن دست می‌یابید و از مزایای راهنمایی‌ها و توصیه‌های او برای بهبود رابطه زناشویی‌تان برخوردار می‌شوید. «هفت خان رابطه زناشویی کارآمد» حاوی اطلاعات مفصلی در تمرین‌های ارزشمند دیگری است که به تعمیق رابطه زناشویی شما کمک می‌کند.

شما می‌آموزید:

۱. درک‌تان را از همدیگر عمیق‌تر کنید.
۲. رابطه دوستانه و مبتنی بر اعتماد بسازید.
۳. نشانه‌های پیشنهاد و پیش‌قدم شدن در رابطه عاطفی را بشناسید و به آنها پاسخ دهید.
۴. نفوذپذیر باشید.
۵. مشکلات حل‌شدنی و دشوار را بشناسید و روی آنها کار کنید.
۶. از تعارض‌های پایدار عبور کنید.
۷. به یک روایت ویژه از «ما» دست یابید.
۸. دست‌آوردهای رابطه زناشویی‌تان را حفظ کنید.

«هفت خان رابطه زناشویی کارآمد» نقطه اوج چهار دهه پژوهش است که برای زوج‌هایی نظیر شما تهیه شده که به دنبال رابطه زناشویی بهترند. به خودتان ببالید که سفر دوفری عمیق و عاشقانه‌تان را آغاز کرده‌اید یا ادامه می‌دهید.

**ما در پی یک هدف ساده برای شمایم:
پیوند زناشویی‌تان را محکم کنیم.**