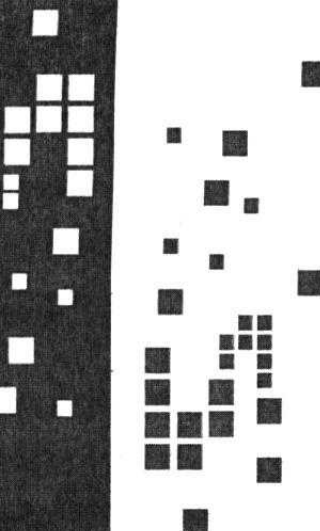




کتاب کار

ارتباط بین زوجین

مهارت‌های حل تعارض در زندگی زناشویی خود را تقویت کنید؛
از طریق رفتار درمانی دیالکتیکی رابطه قوی و عشق پایدار ایجاد کنید.

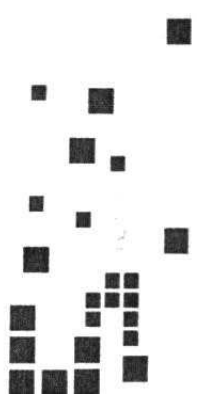
www.ketab.ir

نویسنده:

کریستین سیلورمن

مترجم:

فاطمه قلندری



سرشناسه	:	سیلورمن، کریستین
عنوان و نام پدیدآور	:	Silverman, Christian کتاب کار ارتباط بین زوجین مهارتهای حل تعارض در زندگی زناشویی خود را تقویت کنید؛ از طریق رفتاردرمانی دیالکتیکی رابطه قوی و عشق پایدار ایجاد کنید/ نویسنده کریستین سیلورمن؛ مترجم فاطمه قلندری.
مشخصات نشر	:	تهران: نمای علم، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	۱۳۷ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۷۷۴۷-۸۱-۲
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبیا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Communication workbook for couples: enhance conflict resolution skills in your marriage, build a strong relationship and lasting love through dialectical behavior therapy, 2020
موضوع	:	زوج درمانی
موضوع	:	Couples therapy
موضوع	:	زناشویی -- ارتباط
موضوع	:	Communication in marriage
موضوع	:	رابط زن و مرد
موضوع	:	Man-woman relationships
شناسه افزوده	:	قلندری، فاطمه، ۱۳۵۶
رده بندی کنگره	:	RC488/5
رده بندی دیویی	:	۶۱۶/۸۹۱۵۶۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۶۹۷۳۰۹
عنوان کتاب:	کتاب کار ارتباط بین زوجین	
نویسنده:	کریستین سیلورمن	
مترجم:	فاطمه قلندری	
ناشر:	انتشارات نمای علم	
طراحی جلد:	کیان برومند	
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۷۷۴۷-۸۱-۲	
نوبت چاپ:	اول - ۱۴۰۰	
شمارگان:	۵۰ نسخه	
قیمت:	۵۰۰۰۰ ریال	
مرکز پخش:	بلوار کشاورز، بعد از تقاطع نادری، پلاک ۱۶۴	
	۰۹۱۰۹۵۵۹۵۵۲	

حق چاپ جهت ناشر محفوظ است.

www.Namai.ir



فهرست

مقدمه	۱
بخش اول: ما چگونه زوجی هستیم؟	۷
بخش دوم: چه نوع رابطه ای داریم؟	۱۱
بخش سوم: چگونه با یکدیگر ارتباط برقرار کنیم؟	۲۱
بخش چهارم: به چه دیدی به خود و طرف مقابل بنگریم؟	۲۹
بخش پنجم: یک رابطه شامل چه آیتم هایی می شود؟	۳۵
بخش ششم: اهداف شخصی من چیست؟	۴۱
بخش هفتم: آیا ترجیح می دهم در زندگی حق داشته باشم یا مورد دوست داشتن واقع شوم؟	۴۷
بخش هشتم: آیا می توانم به تو اعتماد کنم؟	۵۳
بخش نهم: آیا هر دوی ما می توانیم آشکارا صحبت کنیم؟	۵۹
بخش دهم: چرا ما با هم ناسازگار هستیم؟	۶۱
بخش یازدهم: بزرگترین اختلافات ما چیست؟	۶۷
بخش دوازدهم: موانع و مشکلات روابط ما از کجا شروع شد؟	۷۵
بخش سیزدهم: کدام رفتارهای من باعث آزار همسر من می شود؟	۸۱
بخش چهاردهم: چرا عاشق من هستی؟ چرا من تو را دوست دارم؟	۸۹
بخش پانزدهم: چگونه با هم همکاری کنیم؟	۹۵
بخش شانزدهم: چه چیزی باعث می شود یک ازدواج خوب باشد؟	۱۰۱
بخش هفدهم: مهارت ارتباطی چیست؟	۱۰۷
بخش هجدهم: آیا ارزش دارد که این رابطه را اصلاح کنیم؟	۱۱۳

بخش نوزدهم: اهداف شخصی تان چه چیزهایی هستند؟ ۱۱۷

بخش بیستم: به عنوان یک زوج هدفمان چیست؟ ۵ سال دیگر کجا خواهیم

بود؟ ۱۲۱

بخش بیست و یکم: ما چه می خواهیم؟ ۱۲۵

بخش بیست و دوم: آیا هر دوی ما تمایل داریم تا عادات خود را تغییر دهیم؟ ۱۲۹

بخش بیست و سوم: چگونه با هم کار کنیم تا روابط خود را تقویت نماییم؟

..... ۱۳۱

بخش بیست و چهارم: زمان حال به چه صورت است؟ ۱۳۳

نتیجه ۱۳۵

مقدمه

از اینکه کتاب کار ارتباطات بین زوجین را انتخاب کردید، تبریک می‌گوییم و از شما برای این کار متشکرم.

با ابزارهای مناسب، زوجین به مشکلات روابط خود پی می‌برند. زوجین همیشه اشتباهات رایج بسیاری را مرتکب می‌شوند: آنها نیز احساسات منفی شدیدی از یکدیگر تغذیه می‌کنند، هر مشاجره‌ای در روابط آنها به چالشی را برایشان ایجاد می‌کند. که فقط مختص به یک مکالمه نمی‌شود.

کتاب کار ارتباطات بین زوجین، از مبانی رفتار درمانی دیالکتیکی استفاده می‌کند تا شما و همسران شما مسائل مناسب را از یکدیگر بپرسید. ما راهکارهایی را به شما می‌گوییم که برای بهبود روابط خود به کار گیرید و سپس به شما توصیه می‌کنیم که پس از دریافت پاسخ، چه کاری باید انجام دهید. اولین سؤالات در این راستاست که شما به عنوان یک زوج همدیگر را چگونه می‌بینید.

پس از آن، سؤالات ریزتر می‌گردد و سؤالات گسترده‌تری از شما پرسیده می‌شود. در نهایت آخرین سوال به شما کمک می‌کند تا مشکلات روابط خود را، هر چه که باشد، حل کنید.

اکثر زوج‌ها نمی‌دانند چگونه با هم به راه حل برسند، زیرا هرگز ابزارهای مناسب به آنها داده نشده است. به این کتاب به عنوان یک جعبه ابزار نگاه کنید تا به شما در هر مشکلی که ممکن است در رابطه با آن برخورد کنید کمک کند.