

۱۹۷۱

هنر گفتگو در زندگی زن‌اشویی

نویسنده:

مهران خودکامه

www.ketab.ir

انتشارات آپریس

۱۴۰۰

سرشناسه	: خودکامه، مهران، ۱۳۶۴ -
عنوان و نام پدیدآور	: هنر گفتگو در زندگی زناشویی / نویسنده مهران خودکامه.
مشخصات نشر	: تهران: آپریس، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۷۹ ص:؛ ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.
شابک	: ۹-۸۹-۷۴۳۰-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: زناشویی -- ارتباط Communication in marriage روابط زن و مرد Man-woman relationships گفتگو Dialogue HQ۷۲۲
رده بندی کنگره	: HQ۷۲۲
رده بندی دیویی	: ۳۰۶/۸۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۶۷۶۱۹۲
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیپا

هنر گفتگو در زندگی زناشویی

مهران خودکامه

آپریس

۱۰۰۰ نسخه

اول ۱۴۰۰

۵۵۰۰۰ تومان

که مولف

که ناشر

که شمارگان

که نوبت چاپ

که قیمت

ISBN: 978-622-7430-89-9



تلفن مرکز پخش: ۰۲۱۲۲۶۴۵۱۹۶

وب سایت: aprisbook.com

فهرست مطالب

۱۱.....	مقدمه
۱۳.....	فصل اول: تعریف گفتگو
۱۳.....	گفت‌وگو چیست؟
۱۹.....	تعاریف
۲۰.....	مهارت گفتگو چیست؟
۲۷.....	حالات خود
۳۰.....	رفتارهای متقابل
۳۱.....	بازی‌ها
۴۷.....	فصل دوم: اهداف و اهمیت گفتگو
۴۷.....	هدف مرکزی گفتگو چیست؟
۵۰.....	اهمیت گفتگو
۵۳.....	مؤلفه‌های گفتگو
۵۳.....	مهارت‌های گفتگو
۵۴.....	اصول گفتگو
۵۵.....	چگونه بهتر گفتگو کنیم (اصول گفتگو)؟

۵۸.....	تفاوت گفتگو با بحث و جدل
۵۹.....	اهداف مهم گفتگو در روابط
۶۵.....	فصل سوم: رفتارهای مخرب و موثر در هنر گفتگو
۶۷.....	کنترل گری
۶۷.....	هفت رفتار مخرب
۷۷.....	ایجاد خشم و اضطراب
۷۸.....	لجبازی و تلافی جوئی در روابط
۸۰.....	رفتارهای موثر در هنر گفتگو
۸۴.....	سه فاکتور عشق
۹۱.....	فصل چهارم: تکنیک های موثر در گفتگو
۹۱.....	مهارت های مهم و اساسی گفتگوی همسران در زندگی زناشویی
۹۵.....	نظام اولویت های زندگی
۹۶.....	گفتگو درباره نیازهای اساسی
۹۸.....	راه های ارتقای مهارت گفتگو با همسر
۹۹.....	چالش های گفتگوی مؤثر بین زوجین
۱۰۰.....	شیوه های غالب مهارت گفتگو با همسر
۱۰۱.....	مهارت های بهبود گفتگو با همسر
۱۰۳.....	آداب گفتگوی مؤثر با همسر
۱۰۴.....	اهمیت زبان بدن در گفتگو
۱۱۴.....	چند راز اصول مهارت گفتگو با همسر
۱۲۷.....	فصل پنجم: تمرین مهارت گفتگو
۱۲۷.....	مهارت گوش دادن فعال

گفتگوی غیر کلامی	۱۲۸
گفتگوی کلامی	۱۲۹
تکنیک‌های گوینده شنونده	۱۳۱
قوانینی برای هر دوی شما	۱۳۲
قوانین مربوط به گوینده	۱۳۳
قوانین مربوط به شنونده	۱۳۵
توجه نشان دهید	۱۳۶
به تجربه همسرتان اشاره کنید و آن را اعتبار بخشید	۱۳۷
به دادن اطلاعات بیشتر دعوت کنید	۱۳۹
بخواهید خلاصه‌ای را که ارائه می‌کنید، تایید یا تصریح کند	۱۴۰
سؤال‌های باز بپرسید	۱۴۱
تمرین‌هایی برای افزایش مهارت‌های ارتباطی خود و شروع یک صحبت ..	۱۴۲
تکنیک "پل طلایی"	۱۴۵
تکنیک دایره حل اختلاف	۱۴۷
تکنیک بیان حس شخصی	۱۵۰
تکنیک کنترل خشم در اختلافات زناشویی	۱۵۶
پیوست	۱۶۷
فهرست خطاهای شناختی	۱۶۷
منابع	۱۷۹

مقدمه

یکی از بزرگترین موانع بشری در دنیای امروزی برای برقراری یک ارتباط موثر و پویا، عدم مهارت گفتگو به معنای بیان نیازها و خواسته های درونی افراد است.

بشر در طول تاریخ درگیر جنگ ها و تعارضات زیادی بوده است که علیرغم آسیبهای فراوان به خود و دیگران در نهایت تنها یک مسیر برای برقراری صلح شناخته شده و آن نیز همان گفتگو به منظور رسیدن به تفاهم دوجانبه بوده است.

هنگامیکه در زندگی زناشویی بین دو انسان تعارض منافع و احساسات درمیگیرد، یادگیری مهارت گفتگو در بیان احساسات و نیازهای عاطفی و شخصی مهمترین بخش زندگیست. هرچه در تعارضات دیرتر به تفاهم مشترک زناشویی برسیم، آسیب بیشتری به پیکره رابطه وارد میشود که میتواند صدمات جبران ناپذیری از جمله بی احساسی، سکوت در برابر نیازها، تامین نیازها در بیرون از رابطه زناشویی و طلاق عاطفی را موجب گردد.