

حال خوب با هم

چه کنیم که روابطمان بهتر شود

دکتر دیوید برنز

برگردان مهدی قراچه‌داغی

چاپ ششم

نشر آسیم

تهران، ۱۳۹۸

فهرست

۱

بخش یک: چرا نمی توانیم با هم کنار بیاییم؟

- فصل ۱: آنچه متخصصان می گویند ۵
- فصل ۲: نیمه تاریک طبیعت انسانی ۲۳
- فصل ۳: چرا ما در نهران تنفر داشتن را دوست داریم ۳۱
- فصل ۴: سه نقطه نظری که می تواند زندگی شما را متحول کند ۳۹

بخش دو: تشخیص رابطه

- فصل ۵: رابطه شما چقدر خوب است؟ آزمون رضایت از رابطه ۵۱
- فصل ۶: چه خواسته ای دارید؟ ۵۹
- فصل ۷: بهای صمیمیت ۶۳
- فصل ۸: دفتر رابطه ۸۱
- فصل ۹: ارتباط خوب، ارتباط بد ۸۷
- فصل ۱۰: چگونه دیگران را کنترل می کنیم ۱۰۰
- فصل ۱۱: سه زوج مسئله دار ۱۰۷

بخش سه: چگونه با کسانی که به آنها علاقه مندیم روابط عالی ایجاد کنیم

- فصل ۱۲: پنج راز ارتباط مؤثر ۱۱۷
- فصل ۱۳: روش خلع سلاح ۱۲۳
- فصل ۱۴: همدلی فکری و احساسی ۱۴۱
- فصل ۱۵: پرس و جو: «آیا درست متوجه شدم؟» ۱۵۵

- فصل ۱۶ : عبارت «من احساس می‌کنم» ۱۶۲
- فصل ۱۷ : نوازش کردن: «من - او» در برابر «من - تو» ۱۶۹
- فصل ۱۸ : راه‌حلهای مسائل رابطه‌ای ۱۷۹

بخش چهار : استفاده از پنج راز ارتباط مؤثر

- فصل ۱۹ : تسلط بر رازهای پنج‌گانه ۲۱۱
- فصل ۲۰ : استفاده از پنج راز در عمل: تمرین صمیمیت ۲۱۴
- فصل ۲۱ : آموزش صمیمیت برای زوجها: تمرین یک دقیقه‌ای ۲۲۰

بخش پنج : اشتباهات رایج - چگونه از این اشتباهات اجتناب کنیم

- فصل ۲۲ : «کمک! رازهای پنج‌گانه مؤثر واقع نمی‌شوند!» ۲۲۹
- فصل ۲۳ : کمک کردن و حل مسئله ۲۴۱
- فصل ۲۴ : پنهان کردن سرتان زیر شن‌ها: فویبای اختلاف و فویبای خشم ... ۲۴۸
- فصل ۲۵ : عذرخواهی: «آیا گفتن «متأسفم» کافی است؟» ۲۵۸
- فصل ۲۶ : فرمانبرداری ۲۶۳
- فصل ۲۷ : نگاهی به مقاومت: «چرا من باید همه کارها را بکنم؟» ۲۷۵

بخش شش : روشهای پیشرفته

- فصل ۲۸ : تغییر توجه و تمرکز: آیا فیلی در اتاق است؟ ۲۸۱
- فصل ۲۹ : تغییر قالب ذهنی مثبت: گشودن درهای صمیمیت و موفقیت ۲۸۸
- فصل ۳۰ : همدلی چند جوابی: چگونه با کسی که از صحبت کردن با شما... ۲۹۵

مقدمه

روابط مسئله‌دار آزار می‌دهند. اغلب ما احساس خودارزشمندی مان را، تقریباً تا حدودی، به روابطی که با دیگران داریم نسبت می‌دهیم. مشاجره کردن یا جنگیدن با کسی که برایتان مهم است و به او علاقه دارید، چیز جالبی نیست. حتی دعوا و منازعه با کسی که به او علاقه ندارید، می‌تواند شما را ناراحت کند و شادی و انرژی‌تان را بگیرد.

اگر کسی را دارید که با او به راحتی کنار نمی‌آید، برایتان خبرهای خوش دارم: می‌توانم شما را با راهکارهایی آشنا کنم که رابطه بهتر و مؤثرتری با آن شخص برقرار کنید. مهم نیست کسی که با او اختلاف نظر دارید همسر، خواهر یا برادر، پدر یا مادر، همسایه یا دوست و یا حتی یک غریبه باشد. او هر که باشد، به شما نشان می‌دهم که چگونه می‌توانید احساس دلخوری خود را متحول و جای رنجش خود را با گرمی و صمیمیت و اعتماد و اطمینان عوض کنید. این سریع‌تر از حدی که تصور می‌کنید اتفاق می‌افتد. راستش را بخواهید، گاه بیش از چند دقیقه وقت نمی‌گیرد.