

هفت مهارت

# ارتباط بهتر برای زوجین

تکنیک‌های نظریه شناختی-رفتاری  
برای تقویت و بازسازی رابطه‌تان



## فهرست مطالب

- مواردی که در این کتاب می‌آموزید..... ۹
- گوش کن!..... ۱۱
- چرا باید گوش کنی؟..... ۱۲
- چه کسی احترام را دوست ندارد؟..... ۱۲
- از همسرت بیاموز!..... ۱۳
- گوش کنی یا بشنوی؟..... ۱۳
- گوش کردن چه پیش شرط‌هایی دارد؟..... ۱۳
- ارتباط دو جانبه برقرار کنید..... ۱۵
- چگونه ارتباط دو جانبه برقرار کنید؟..... ۱۵
- گوش کردن چه مراحل دارد؟..... ۱۸
- احساسات را بگو!..... ۲۶**
- تفاوت افکار و هیجانات..... ۲۷
- شناخت احساسات و ۵ اصل احساس..... ۲۷
- چرا احساسات را ابراز کنی؟..... ۳۰
- احساسات را بیان می‌کنی که جر و بحث راه بیندازی؟..... ۳۰
- اشتباهات رایج در بیان احساسات - دانستن اشتباهات رایج، نیمه راه بیان هیجانات..... ۳۱
- روش‌های مختلف ابراز احساس افراد..... ۳۲
- حواست به ۳ کلید طلایی شرح احساس باشد!..... ۳۴
- مراحل شرح احساسات..... ۳۶
- نیازهایت را بگو!..... ۴۶**
- درخواست کردن چیست؟..... ۴۷
- چرا درخواست کنی؟..... ۴۷
- چطور درخواست کنی؟..... ۴۸
- پیش شرط‌های درخواست کردن..... ۴۸
- درخواست کردن چه مراحل دارد؟..... ۴۹
- همسرت نمی‌تواند خواسته‌ات را برطرف کند؟..... ۵۲
- خود مراقبتی چیست؟..... ۵۳
- هفت باید درخواست کردن..... ۵۳

۵۴..... پنج نباید درخواست کردن

## ۵۶..... خطای فکری را از بین ببر!

۵۷..... فکر چیست؟

۵۷..... افکار چگونه تأثیرگذار می‌شوند؟

۵۸..... خرید میوه و سه فکر! .....

۵۹..... با تحریف‌های شناختی آشنا شو!

۵۹..... آیا می‌توان تحریف‌های شناختی را تغییر داد؟

۵۹..... تغییر چطور شروع می‌شود؟

۶۰..... چقدر زمان می‌برد؟

۶۰..... چطور به افکار گوش کنی؟

۶۰..... اتفاق .....

۶۱..... گفت‌وگوی ذهنی .....

۶۱..... احساسات .....

۶۲..... قدم بعدی چیست؟

۶۲..... نه خطای فکری را بشناسید!

۶۷..... جر و بحث می‌کنیم، پس حتماً جدا خواهیم شد!

۶۹..... یک هفته پس از تمرین .....

۶۹..... پس رفتار چه می‌شود؟

۷۰..... چهارچوب دهی مجدد .....

۷۱..... قدم آخر را بردارید، امتیازدهی!

۷۱..... تمرین نهایی امتیازدهی .....

## ۷۴..... مسئله را حل می‌کنیم!

۷۵..... مسئله در زندگی زوجی چیست؟

۷۵..... مسئله همان مشکل است؟

۷۶..... این ماه پول کم آوردیم!

۷۶..... فقط یک نفر تلاش کند؟

۷۶..... مسائل زندگی را چطور حل کنید؟

## ۸۲..... خشم را مدیریت کن!

۸۳..... خشم چیست؟

۸۳..... سؤال اینجاست که پس چرا خشم آن قدر ناخوشایند است؟

۸۳..... پس چه باید کنی؟

۸۳..... سه عقیده اشتباه درباره خشم را بدان .....

۸۴..... انواع پرخاشگری چیست؟

۸۵.....خشم در زندگی زوجی چه آسیب‌هایی وارد می‌کند؟

۸۵..... فکر کن!

۸۵.....خشم چه پیش‌زمینه‌هایی دارد؟

۸۸.....چطور خشم خود را ابراز می‌کنی؟

## ۹۱.....تعهد کلید اصلی است!

۹۲.....تعهد از دیدگاه علمی چیست؟

۹۲.....تعهد چه اهمیتی در رابطه زوجی دارد؟

۹۲.....خیانت یکی از اشکال عدم تعهد

۹۳.....خیانت به چه معناست؟

۹۴.....با خیانت چه کنیم؟

۹۴.....مردان چرا خیانت می‌کنند؟

۹۵.....زنان چرا خیانت می‌کنند؟

۹۷.....زمانی که با خیانت مواجه شده‌اید، چه کنید؟

۹۹.....چطور خیانت همسر را فراموش کنم؟

۱۰۰.....اعتماد را بازسازی کنید!

۱۰۰.....چطور دوباره اعتماد را بسازیم؟

۱۰۲.....پیام پایانی

## ۱۰۳.....منابع

# گوش کن!

اگر حرف زدن نقره باشد، گوش کردن طلاست.

برای شروع و ادامه هر ارتباطی باید آذوقه‌ای از توانایی‌های خاصی را با خود به همراه داشته باشیم که به عنوان توانایی برقراری ارتباط به شیوه مؤثر شناخته می‌شوند. بعضی از توانمندی‌ها پایه‌ای‌تر هستند. گوش کردن، یک توانایی پایه‌ای است که در تمام ارتباطات نقشی حیاتی دارد. تا زمانی که نتوانید بر خوب گوش کردن تسلط یابید، هرگز نمی‌توانید ارتباطی سالم و به دور از دردسر داشته باشید. بسیاری از اوقات در تله حرف زدن گرفتار می‌شویم و فکر می‌کنیم که به طرف مقابل توجه داریم؛ در صورتی که اصلاً گوش نمی‌کنیم. به همین دلیل است که گوش کردن یک توانمندی یادگرفتنی است.

### چرا باید گوش کنی؟

همان‌طور که گفتیم گوش کردن یک توانایی اکتسابی اساسی است. این مهارت به دلایل مختلفی ویژه و پر اهمیت است. شاید این عمل به ظاهر کاری ساده به نظر برسد؛ اما بدانید که گوش کردن یعنی همان احترام گذاشتن. زمانی که به حرف‌های همسران گوش می‌کنید، در واقع به طور ضمنی به او می‌گویید که مورد احترام شماست. مطمئناً خود شما هم زمانی که کسی به حرف‌هایتان از جان و دل گوش می‌کند، این احترام را احساس می‌کنید.

همچنین وقتی که گوش می‌کنید می‌توانید همسران را درک کنید. اصل درک کردن برای ارتباط زوجی بسیار مهم است. اگر نتوانید خوب گوش کنید، نمی‌توانید حرف‌ها و خواسته‌های همسر خود را بفهمید و در نتیجه ارتباط شما کمرنگ و کمرنگ‌تر می‌شود. بالعکس هنگامی که گوش می‌کنید، درک می‌کنید و در نتیجه صمیمیت در رابطه‌تان افزایش پیدا می‌کند.

### چه کسی احترام را دوست ندارد؟

هر انسانی دوست دارد مورد توجه و احترام قرار بگیرد. زمانی که احترام و توجه در رابطه کم شود، همسر کناره‌گیری می‌کند. وقتی که گوش می‌کنید، در واقع به همسران