

فهرست

مقدمه	۵
مهارت‌های پایه	
۱ گوش دادن	۱۷
۲ ابراز احساسات و پیش‌نویس کردن نیازها	۳۵
۳ تقویت متقابل	۵۳
مهارت‌های پیشرفته	
۴ ارتباط پاک	۷۵
۵ تشخیص و تغییر دادن تحریفات شناختی	۹۳
۶ مذاکره	۱۲۱
۷ حل مسئله	۱۳۹
عصبانیت و اختلاف	
۸ سنجش و تغییر دادن روش‌های آزارنده	۱۵۳
۹ مقابله با عصبانیت	۱۷۱
۱۰ کنار آمدن با همسر عصبانی	۲۰۷
۱۱ اعلام تنفس	۲۲۷
درک اشتباهات و تغییر روش	
۱۲ تشخیص طرح‌واره‌ها در مورد همسر	۲۳۹
۱۳ نوادهای قدیمی: همسران را از خانواده‌تان جدا کنید	۲۶۱
۱۴ مقابله با دفاع‌های خود	۲۷۹
۱۵ تشخیص نظام زناشویی خود	۳۰۳
۱۶ مداخله در نظام خود	۳۳۱
۱۷ انتظارات و قواعد	۳۶۱
۱۸ پذیرش و تعهد برای زوج‌ها	۳۷۷
کتاب‌شناسی	۴۰۴