

על הספר: תקשורת לא-אלימה : תקשורת מקרבת - שפה לחיים

מחברים: מחבר/ת: רוזנברג, מרשל ב'

סימן מדף: רוז

מספר מיון: 158.2

משפט אחריות: מרשאל רוזנברג ; תרגום: נעמי איבל, ארנינה קשתן

מדיה: ספרים

סוג: ספר

ז'אנר: ספר עיון

עמודים: 240 עמודים

גובה: 23 ס"מ

מוציאים לאור: פוקוס - ספרים לבריאיות,

שנת הוצאה: 2023

מס. המרכז לספריות וספרות: 25-1303

שפה: עברית

תאריך קטלוג: 06/11/2025

מילות מפתח: פסיכולוגיית העצמי, תקשורת בין-אישית, יחסים בין אישיים, שיפור עצמי

הערות: כולל ביבליוגרפיה (עמודים 231-235). דף השער: פריצת דרך ביחסים בכל התחומים.

תקציר:

רובנו חונכנו מלידה להתחרות, לשפוט, לדרוש, לאבחן, לחשוב ולתקשר במונחים של מה "בסדר" ומה "לא-בסדר" אצל זולתנו ואצלנו. במרבית המקרים, הרגלים אלה חוסמים את ערוצי התקשורת שלנו וגורמים לאי-הבנות ולתסכול, אצלנו ואצל בני ובנות-שיחנו. במקרים הגרועים יותר מובילים הרגלים אלה לכעס וכאב ואף מביאים לאלימות, מילולית ופיזית, בכל מישורי החיים. למרבה הצער, לעתים קרובות נוצרים ללא כוונה סכסוכים מיותרים גם כאשר הכוונות של כל הצדדים טובות. אז איך אפשר להגיד את הכאב שלנו – בלי להאשים? לבקש – בלי לדרוש? לשמוע ביקורת – בלי לקחת את זה אישית? האם אפשר ללמוד מחדש להקשיב? לזהות את מה שנמצא מתחת למילים, מעבר להתנהגויות? לגלות את הצרכים העמוקים שמתחת למחשבות? לפענח את מה שהלב שלנו מספר, והמוח שלנו מטשטש? תקשורת מקרבת לא-אלימה תעזור לכם: להפוך ביקורת ושיפוטיות לאמפתיה והבנה למנוע תבניות חשיבה המובילות לוויכוחים, כעס ודיכאון לפתח קשרים המבוססים על כבוד הדדי, הבנה ושיתוף-פעולה להפחית לחצים בסביבת העבודה ולשפר את התפוקה ליישב כל סוג של סכסוך בדרכי שלום, בין אם הוא אישי, משפחתי, ציבורי ואפילו לאומי רב המכר העולמי, במהדורתו המורחבת, מביא תיאור מקיף ומעמיק של הגישה, שבעזרתה תוכלו לגלות רבדים חדשים ומפתיעים במערכות היחסים שלכם וליצור בסיס משותף לקשרים מספקים יותר של אמון, קירבה וחיבור עמוקים יותר, עם עצמכם ועם אחרים. -- מאתר ההוצאה.