

گردشگری فو شبفتی:

ظناب عشق

۲۵ بازی گروهی برای غنی سازی رابطه زوجین

مؤلفان و گردآورندگان

گلشن پیمان میثم شفیعی



سرشناسه: پیمان، گلشن، ۱۳۶۲

عنوان و مولفین و گردآورندگان: گردشگری خوشبختی: طناب عشق (۷۵ بازی گروهی برای غنی‌سازی رابطه زوجین)
مولفین: گلشن پیمان، میثم شفیعی

« مشخصات نشر: اصفهان: موسسه تولید علم فرزندان برنا، ۱۳۹۸.

« شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۰۲-۷۲-۱ وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

« مشخصات رهی: ۲۷۸ ص، وزیری موضوع: زناشویی -- ارتباط

« یادداشت: لای: ران: گردشگری خوشبختی. موضوع: Communication in marriage

« عنوان دیگر: بازی‌های گروهی برای زوجین. موضوع: روابط زن و مرد

« عنوان دیگر: گردشگری خوشبختی. موضوع: Man-woman relationships

« شناسه افزوده: شفیعی، میثم، ۶۴ موضوع: بازی‌های گروهی -- جنبه‌های روان‌شناسی

« رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۸ ۸۵ ط ۹ ۳/ پ ۷۰۷ dQ رده‌بندی دیویی: ۸۱/ ۳۰۶

« شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۵۹۸۷۶

گردشگری خوشبختی: طناب عشق (۷۵ بازی گروهی برای غنی‌سازی رابطه زوجین)

موسسه تولید علم فرزندان برنا

تالیف و گردآوری: گلشن پیمان، میثم شفیعی

صفحه‌آرایی: زهرا مسائلی

طراح جلد: آرزو اسماعیلی

تیراژ: ۱۰۰۰ تیراژ

چاپ اول: ۱۳۹۸

نشانی ناشر: اصفهان، خیابان بزرگمهر، خیابان هشت بهشت غربی، مجتمع فدک، طبقه سوم، واحد ۳۰۱

تلفن تولید: ۰۹۱۳۸۰۴۰۴۹۶

تلفن فروش: ۰۹۱۳۸۰۴۰۲۹۶



موسسه نشر تولید علم فرزندان برنا

Nashrtolidelm@gmail.com

قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

- ۱
- ۵ (۱) بازی کردن نقش بر اساس سناریوهای مختلف زندگی
- ۸ (۲) گفتگوی سالم همسران برای متقاعد کردن، باز خورد دادن و تفکر خلاق با ساختار گروهی
- ۱۱ (۳) تمرین سبک قاطعانه از طریق ارتباط گروهی
- ۱۴ (۴) تمرین پرسیدن سؤالات مثبت به منظور تسهیل رابطه دوستانه
- ۱۷ (۵) تمرین سبک قاطعانه: بازی با صندلی
- ۱۹ (۶) دور ریختن افکار منفی
- ۲۱ (۷) اهمیت زبان بدن در ارتباطات
- ۲۴ (۸) تمرین تشخیص زبان بدن با توجه به احساسات متفاوت
- ۲۷ (۹) تمرین زبان بدن و اصلاح عادات بدن در فزونی
- ۳۰ (۱۰) مدیریت تغییرات در زندگی
- ۳۳ (۱۱) تشخیص اهمیت رفتارهای غیرکلامی در برقراری ارتباط با اجرای پانتومیم
- ۳۵ (۱۲) تمرین مهارت‌های ارتباطی: تغییر سبک احوالپرسی همسران
- ۳۸ (۱۳) تمرین برقراری ارتباط: چقدر به همسران و دیگران اعتماد دارید؟
- ۴۱ (۱۴) ارتباطات غیرکلامی زوجین: خواندن ذهن همسر و تشخیص احساسات
- ۴۴ (۱۵) حذف صحبت‌های منفی در ارتباطات و تقویت جملات مثبت
- ۴۸ (۱۶) تکمیل پازل با کمک مهارت‌های ارتباطی
- ۵۱ (۱۷) مهارت‌های ارتباطی: شناخت همسران از هم و افزایش صمیمیت
- ۵۴ (۱۸) تمرین مهارت‌های ارتباطی: من را بشناسید.
- ۵۷ (۱۹) جنبه‌های مثبت یا منفی ارتباطات: خبر خوب، خبر بد

- ۶۰ (۲۰) تمرین گوش دادن فعال، رکن اساسی ارتباط با همسر
- ۶۳ (۲۱) در مورد هر چیزی به غیر از خودتان حرف بزنید.
- ۶۶ (۲۲) مهارت‌های ارتباطی همسران: مشاهده کن، توضیح بده، انجام بده.
- ۷۰ (۲۳) قهرمان مورد علاقه‌ی شما و همسران در زندگی شخصی و مشترک
- ۷۳ (۲۴) هدیه ساز شما و همسران
- ۷۷ (۲۵) مهارت‌های ارتباط: دیدگاه من و همسر
- ۸۰ (۲۶) تمرین بیرون‌سازی تعارضات داخلی (شخصی)
- ۸۳ (۲۷) شناسایی موانع ارتباطی همسران و راهکارهای مقابله با آنها
- ۸۶ (۲۸) تمرین خلاقیت: تابلوی رؤیاهای مشترک ما
- ۸۹ (۲۹) تمرین خلاقیت: پرچم زندگی مشترک ما
- ۹۲ (۳۰) تمرین خلاقیت در حل مسئله:
- ۹۶ (۳۱) تمرین جرأت‌مندی در همسران: شکلات را با من تقسیم کن.
- ۹۸ (۳۲) خودآشنایی همسران رنگارنگ
- ۱۰۱ (۳۳) شناسایی ویژگی‌های منفی یک همسر
- ۱۰۳ (۳۴) همه چیز درباره همسر
- ۱۰۷ (۳۵) فرمول‌بندی جملات جرأت‌مندانه
- ۱۱۰ (۳۶) تمرین حل تعارض به کمک دیگران
- ۱۱۴ (۳۷) نوشتن نامه انتقادی و نامه قدردانی برای همسر
- ۱۱۸ (۳۸) تصمیم‌گیری: کاربرد روش دلفی در حل مشکلات
- ۱۲۲ (۳۹) همسر عجیب من!

۱۲۴	(۴۰) تمرین مهارت‌های ارتباطی: سه پرسش
۱۲۸	(۴۱) همدم‌طلب، دوری‌گزین
۱۳۱	(۴۲) نقشه جغرافیایی همسران
۱۳۴	(۴۳) همسران را نقاشی کنید.
۱۳۷	(۴۴) شما کدام هستید؟ شخصیت A یا B؟
۱۴۱	(۴۵) احسان، ارزشمندی در همسران
۱۴۵	(۴۶) بین توبه و زندگی مشترک و رسم خط عمر شخصی
۱۴۹	(۴۷) نگاه با تصویری از آینده
۱۵۳	(۴۸) نقش مثبت من و همسر در زندگی مشترک
۱۵۶	(۴۹) زمان، منتظر شما نمی‌ماند.
۱۵۹	(۵۰) جنبه‌های مثبت زندگی مشترک
۱۶۲	(۵۱) تمرین پرسیدن سؤالات باز و بسته
۱۶۷	(۵۲) تمرین خودآگاهی و خودآشنایی
۱۷۰	(۵۳) تفسیر متفاوت، راهکار متفاوت
۱۷۳	(۵۴) لطفاً کمک کنید مشکلم را حل کنم.
۱۷۶	(۵۵) حل مسئله
۱۷۹	(۵۶) مهارت گفتگو با همسر
۱۸۲	(۵۷) درست حدس زدیم؟
۱۸۵	(۵۸) بارش افکار معکوس
۱۸۸	(۵۹) ارتباط کلامی: اهمیت لحن بیان

۱۹۲	(۶۰) گیر افتادن در نظام عاطفی خانواده
۱۹۶	(۶۱) آرام‌سازی جسمانی و روانی
۲۰۱	(۶۲) تصمیم‌گیری به شیوه ایفای نقش
۲۰۶	(۶۳) مدیریت تعارض: ارزیابی و تغییر راهبردهای آزاردهنده
۲۱۵	(۶۴) آشنایی با نگرش‌ها و خواسته‌های جنسی همسر
۲۱۸	(۶۵) بله/نه معکوس
۲۲۳	(۶۶) زبان عشق
۲۲۷	(۶۷) مربع هدف-رابطه
۲۳۲	(۶۸) حساسیت‌های رفتاری
۲۳۵	(۶۹) مثلث عشق
۲۳۹	(۷۰) قلب کاغذی
۲۴۲	(۷۱) من تقدیر می‌کنم از.....
۲۴۷	(۷۲) ۲۰ سؤالی از نقشه‌ی عشق
۲۵۳	(۷۳) مکالمه کاهنده استرس
۲۵۸	(۷۴) درخت خانوادگی
۲۶۲	(۷۵) نجات مرد گیر افتاده در یک جزیره
۲۶۹	منابع

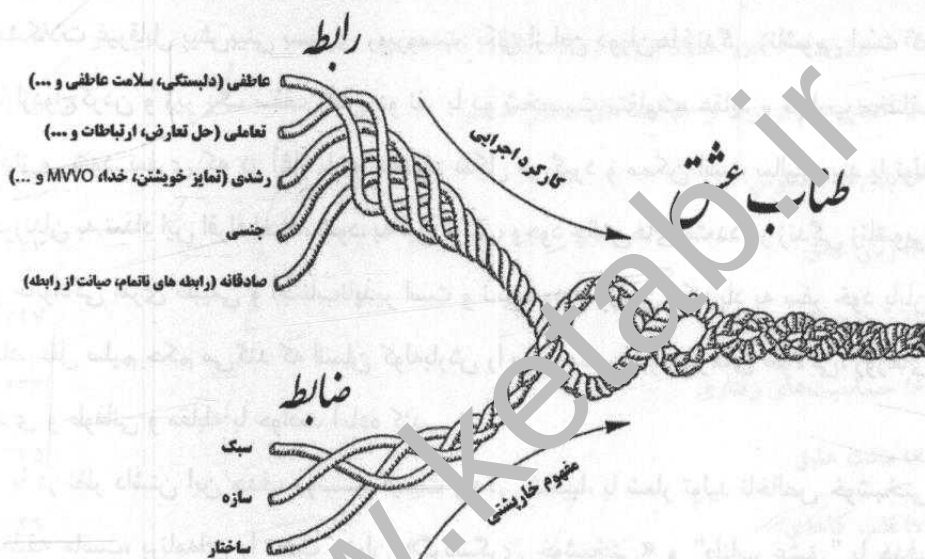
زندگی یک سفر است. انسان از زمانی که به دنیا می‌آید و نفس می‌کشد، سفری را آغاز می‌کند که معلوم نیست چه مدت به طول می‌انجامد. آدمی در تمام این سفر و در هر دوره‌ی خاص، با مشکلات غیرقابل پیش‌بینی بسیاری روبروست. یکی از این دوران‌ها زندگی زناشویی است که با ازدواج کردن و زیر یک سقف رفتن دو نفر با دو شخصیت متفاوت، عقاید و تجارب مختلف آغاز می‌شود. سفری که در آغاز با دو همسفر شکل می‌گیرد و ممکن است سالیان بعد با تولد فرزندان به تعداد این افراد اضافه شود. به این ترتیب وجود چالش‌های متعدد در زندگی زناشویی و خانوادگی امری طبیعی و اجتناب‌ناپذیر است و نمی‌شود با وزیدن یک باد به سفر خود پایان داد. عقل سلیم حکم می‌کند که انسان کوله‌بارش را برای مسیرها و سفرهای طولانی، روزهای ابری و طوفانی و مقابله با حوادث آماده کند.

با در نظر داشتن این هدف موسسه کیفیت زندگی شکیبا، با شعار تولید ناخالص خوشبختی وظیفه ماست، برنامه‌ای را تحت عنوان «گردشگری خوشبختی» و «طناب عشق» با هدف غنی‌سازی رابطه زوجین و آموزش و تعلیم مهارت‌های زندگی زناشویی به آن‌ها طراحی کرده است. تلفیق مفاهیم زوج‌درمانی و غنی‌سازی رابطه زناشویی، ر قالب «طناب عشق» و گردشگری با استفاده از شیوه‌ی بازی و فعالیت، استفاده از مربیان آموزش دیده، متخصص، عواملی هستند که امر یادگیری را برای زوجین تسهیل و به کاهش آسیب‌های زندگی مشترک آنان و پیشگیری از تعارضات و طلاق زوجین کمک می‌کنند. در ادامه به برخی از سوالات به نظم روشن‌تر شدن محتوای مطرح شده در کتاب حاضر خواهیم پرداخت.

"طناب عشق" چیست؟

این کتاب با هدف دستیابی به یک ازدواج سالم، نه تنها تجربیات و احساسات مثبت رابطه‌ی

همسران را تقویت می‌کند بلکه از رفتارهایی که رابطه زوجین را دچار مشکل می‌کند و هر دو آزرده می‌شوند جلوگیری می‌کند. در واقع موضوع کلی و اصلی، افزایش تجربیات مثبت زوجین و کاهش تجربیات منفی آنهاست. در شکل زیر ابعاد طناب عشق آورده شده است.



چرا می‌بایست "طناب عشق" وجود داشته باشد؟

روابط زناشویی رضایت‌بخش، زیربنای عملکرد خوب خانواده است که باعث رشد شایستگی و افزایش توانایی سازگاری و انطباق در بین اعضای خانواده می‌شود. (آلتمن و رزوان، ۲۰۱۰) رضایت زناشویی به عنوان یکی از مهمترین شاخص‌های تعیین عملکرد خانواده است که طی آن زن و شوهر از ازدواج با یکدیگر و با هم بودن احساس شادمانی و رضایت می‌کنند. (پورمیدانی، نوری و شفتی، ۲۰۱۴) رابطه گرم و صمیمی زوجین و جریان محبت بین آنها، علاوه بر اثرات مثبتی که روی زندگی آنها دارد، می‌تواند به آنها کمک کند تا در ایجاد محیط خانوادگی مثبت برای تربیت فرزندان عملکرد موفق‌تری داشته باشند و متعاقباً منجر به دستیابی به جامعه‌ای مثبت می‌شود.

از سوی دیگر مطابق با آمارهای ثبت احوال، حدوداً اکثر طلاق‌ها در ۵ سال اول زندگی مشترک اتفاق می‌افتند. این آمار نشان‌دهنده‌ی نبود آموزش‌های لازم برای دختران و پسران قبل از وارد شدن به دنیای تأهل می‌باشد. این آموزش‌ها به خصوص مهارت‌های زندگی، نه تنها در دوران مجرد بلکه هنگام ازدواج و در دوران تأهل فرد نیز مورد نیاز است.

نتایج یک مطالعه نیز نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی در حل تعارض میان زوجین مؤثر بوده و باعث افزایش ارتباط زوج‌ها می‌شود (رهنما، ۲۰۰۲). آموزش مهارت‌های زندگی در افزایش رضایت از ابراز عواطف و میزان احساس راحتی در بحث‌های مربوط به موضوعات جنسی مؤثر می‌باشد (ضازاده، ۲۰۰۲).

چرا "طناب عشق" در سفر آموزش داده شود؟

از آن جایی که سفر و حضور در طبیعت باعث افزایش توجه و تمرکز، بالا رفتن سطح تحمل و بردباری، آرامش و کسب تجربه می‌شود. سفرهایی با نام «گردشگری خوشبختی» برای زوجین در نظر گرفته شده است که در آن می‌توانند انجام فعالیت‌هایی هدفمند، مهارت‌های فردی و زناشویی مورد نیاز خود را در محیطی مناسب و مناسب باز دور از مکان زندگی خود تمرین کنند. به این شکل از یکنواختی و کسالت‌باری محیط زندگی یادگیری-یادگیری کاسته می‌شود و جوی شاد و سرزنده به وجود می‌آید. این فعالیت‌ها، موقعیت‌های ایجاد ای را که عناصر آن از زندگی واقعی گرفته شده‌اند، به شیوه‌های ساده و قابل فهم نمایش می‌دهد. در برخی فعالیت‌ها فراگیرندگان بدون این که خود احساس کنند، به تمرین و تکرار مفاهیم یا مهارت‌های دشوار می‌پردازند. همچنین این طرح باعث ایجاد انگیزه در زوجین و جلب توجه و علاقه آن‌ها شده و به عنوان تجربه‌ی سفر مشترک همسران، منجر به شکل‌گیری صمیمیت و مستحکم‌شدن طناب عشق آن‌ها می‌شود.

چرا آموزش‌های "طناب عشق" در قالب بازی ارائه می‌گردد؟

به عقیده متخصصان حوزه آموزش و پداگوژی، استفاده از بازی‌های آموزشی در فرایند تدریس، از جمله راه‌کارهایی است که زمینه لازم را برای افزایش یادگیری متعلمان فراهم می‌سازد. از دیدگاه متخصصان، بازی‌های آموزشی بر خلاف تصور رایج به کودکان و دنیای آن‌ها منحصر نمی‌شود، بلکه با تغییر در عناصر یا نحوه بازی، قابلیت استفاده برای آموزش در تمام شرایط سنی را دارند. صی ان که استفاده از بازی به متعلمان و فرایند یادگیری منحصر نیست بلکه در فرایند یاددهی نیز امکان ضرورت طراحی و به کار بستن آن‌ها احساس می‌شود. (حقانی، ۱۳۸۵).

ساختار کتاب "طناب عشق" به چه صورت است؟

هر یک از فعالیت‌ها نکته خاصی را ارائه می‌دهد و قابلیت‌های ویژه‌ای را با تعمیق مهارت‌های خاصی برجسته می‌کند. برای هر فعالیت، متناسب با کوتاهی، هدف، وسایل مورد نیاز، شیوه اجرا و زمان‌بندی آن ارائه شده است و در پایان مباحثی که افراد گروه با هدایت مربی در مورد آن به تبادل نظر و گفتگو می‌پردازند آورده شده است.

امید است این محتوا مفید واقع شود و همسران بتوانند مهارت‌های آموخته شده را در زندگی واقعی خود به کار گیرند تا سفر زندگی مشترکشان به سلامت طی شود. به این ترتیب اهداف نگارش این کتاب، همان‌طور که در مقدمه گفته شد به ثمر برسد.

نویسندگان

بهار ۱۳۹۸