

بازسازی و ایجاد روابط غنی در همسران
(کتاب کار عملی زوجین)

www.ketab.ir

نویسنده: آزاده جباری

سرشناسنامه: آزاده جباری
عنوان و نام پدید آور: بازسازی و ایجاد روابط غنی در همسران (کتاب کار زوجین)
تألیف: آزاده جباری
مشخصات نشر: تهران، انتشارات یاسما، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری: ۱۱۲ ص، رقعی
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۰۶۶-۰-۹
عنوان اصلی: بازسازی و ایجاد روابط غنی در همسران (کتاب کار زوجین)
یادداشت: فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا
موضوع: راهنمای آموزشی
شناسه افزوده: آزاده جباری ۱۳۵۹- مؤلف
رده بندی کنگره: ۷۴۳HQ
رده بندی دیویی: ۳۰۶/۸۱
شماره کتابستایی ملی: ۷۶۰۱۹۱۶
ناشر: یاسما (وابسته به مرکز مشاوره یاسان)



بازسازی و ایجاد روابط غنی در همسران (کتاب کار زوجین) آزاده جباری
چاپ اول: ۱۴۰۰، ۵۰۰ نسخه
طراحی گرافیک: ریحانه اناری
ویراستار: فریبا ولی نژاد نواشنق

چاپ و صحافی: تابستان ارس قیمت: ۵۳۰/۰۰۰

همه حقوق چاپ و نشر برای انتشارات یاسما محفوظ است.

هر گونه اقتباس از این اثر منوط به دریافت اجازه کتبی از ناشر است.

نشانی: تهران، سعادت آباد، بعد از بلوار دریا، خیابان سعدی، کوچه صفا، پلاک ۷، طبقه ۳

تلفن: ۰۲۱-۲۶۷۶۳۶۹۹

پست الکترونیکی: publications@yasancini.ir

فهرست مطالب

۷	 پیشگفتار
۱۱	 فصل اول - نقاط قوت و ضعف رابطه
۱۵	 فصل دوم - ارتباط موثر
۱۶	 - مهارت خوداظهاری
۱۶	 - مهارت گوش دادن فعال
۱۷	 - ایجاد لیست دلخواه
۲۰	 - مکالمه و ستایش روزانه
۲۳	 فصل سوم - مدیریت استرس
۲۴	 - شناسایی مسائل مهم و بحرانی
۲۶	 - تعادل در اولویت‌ها
۲۹	 - استرس جشن عروسی
۳۳	 فصل چهارم - حل تعارضات
۴۳	 فصل پنجم - مدیریت مالی
۴۵	 - تمرین معنابخشی به پول
۴۹	 - تمرین اولویت‌ها
۵۳	 - اهداف مالی مهم
۵۶	 - بودجه‌بندی

۵۹	فصل ششم - فعالیت‌های تفریحی
۶۰	تمرین روز خاص و قرار ملاقات
۶۳	فصل هفتم - صمیمیت
۶۷	فصل هشتم - نقش‌ها و مسئولیت‌ها
۷۱	فصل نهم - اعتقادات مذهبی و معنوی
۷۵	فصل دهم - باورها و انتظارات
۷۹	فصل یازدهم - فرزندپروری
۸۵	فصل دوازدهم - نقشه ارتباطی زوجین و خانواده آنها
۹۰	- تمرین ایجاد تعادل در نزدیک شدن
۹۳	- تمرین ایجاد تعادل در انتظا
۹۵	فصل سیزدهم - شخصیت زوجین
۱۰۷	فصل چهاردهم - اهداف
۱۱۰	سخن آخر
۱۱۱	منابع

پیشگفتار

با توجه به ماهیت دنیای مدرن امروز و سرعت بالای زندگی، افراد نقش‌های متفاوتی در عرصهٔ شغلی، خانوادگی و اجتماعی به عهده دارند. گاهی توجه بیشتر به یک نقش حرفه‌ای یا اجتماعی باعث می‌شود وظایف و مسئولیت‌های مهمی که در نقش همسر یا والد در خانواده است، جدی گرفته نشود؛ در حالی که همه می‌دانیم نهاد خانواده نقش پراهمیتی در ساختار سلامت جامعه و افراد دارد و سلامت میدان‌های مختلف ایفای نقش ما به‌عنوان یک انسان تحت تأثیر سلامت نهاد خانواده است. با در نظر گرفتن این مهم، نیاز به آموزش مهارت‌های لازم برای ایجاد تعادل در انجام مسئولیت‌هایمان بسیار مهم است. یکی از اصلی‌ترین این مهارت‌ها، مهارت زندگی مشترک است که باعث شکل‌گیری یا بازسازی رابطه‌ای سالم و پایدار در همسران که زیربنای خانواده هستند، خواهد شد.

یک رابطهٔ عاشقانه و صمیمی نیاز به توجه دقیق و پرورش مداوم دارد. در این کتاب سعی شده است مهارت‌های ویژهٔ روابط همسران و تمرین‌ها و بحث‌هایی با هدف رسیدن به راهکارهای مشترک برای غنی‌سازی ارتباط بین زوجین مطرح شود. همچنین پیشنهادهایی برای کمک به پرورش کیفیت و استقامت در زندگی مشترک داده شده است. تبدیل شدن به یک زوج خوب با شناخت خود و عدم تلاش برای تغییر یکدیگر آغاز می‌شود. دوست داشتن و رابطهٔ طولانی‌مدت خود به خود متولد نمی‌شود، بلکه با تغذیهٔ غنی و پر بار از پذیرش، تعهد، تشریفات و همدلی رشد می‌کند. طبیعی است که همهٔ ما می‌خواهیم دوران شیرین ماه عسل برای همیشه ادامه یابد، اما در واقعیت این‌طور نیست و با گذشت زمان و بروز پیچیدگی‌های زندگی، همسران تغییر خواهند کرد. رابطه نیاز به تکامل و پختگی دارد و این پختگی حاصل نمی‌شود مگر با توجه، گفت‌وگو، تعریف نقش‌ها، ارزیابی و رسیدگی

مداوم، در زندگی مشترک دوست داشتن به تنهایی کافی نیست و برای تبدیل شدن به یک همراه واقعی هرگز دیر نیست، برای خوشبختی طولانی‌مدت، زوجین باید هم عاشق باشند و هم رفیق و دوست یکدیگر. رفاقت حاصل ارزش‌های مشترک و همدلی متقابل است و برای دستیابی به آن همسران باید از افکار، باورها، احساسات و ارزش‌های درونی یکدیگر آگاه باشند و با در نظر گرفتن احترام متقابل به عقاید و ارزش‌های یکدیگر، در جهت همسو شدن حرکت کنند. همچنین به یکدیگر برای کسب خشنودی و رشد شخصی و خانوادگی هم کمک کنند.

در این کتاب سعی شده است با انجام تمرین‌ها زوجین به افکار و عقاید و احساسات درونی یکدیگر دسترسی بیشتری داشته باشند و با کمک بحث و گفت‌وگو و استفاده از راه‌حل‌ها و نظرات مشترک برای کسب خشنودی گام بردارند و به یکدیگر در رسیدن به اهداف شخصی و مشترک یاری برسانند.

توجه داشته باشید ما در قرن بیست و یکمی می‌کنیم که فرهنگ «تعمیر و نگهداری» تبدیل به فرهنگ «تعویض» شده است، اما هم‌اکنون نیز هر چیزی که برایش ارزش قائل هستیم و می‌خواهیم ماندگار باشد را مورد توجه و مراقبت قرار می‌دهیم. شما هم حتماً می‌خواهید که ازدواج و خانواده‌تان برای سال‌های آینده پایدار و پویا باقی بماند. همسران موفق از بازسازی و ترمیم، برای وقتی که دچار مشکل در روابطشان می‌شوند، استفاده می‌کنند. بزرگ‌ترین و مهم‌ترین کاری که شما می‌توانید برای حفظ گوهر زندگی‌تان انجام دهید آگاهی، توجه به احساسات و افکار یکدیگر و دیدن و بررسی تعارضاتتان به شکلی پویاست.

بحث و گفت‌وگو نبض رابطه شماست. گفت‌وگو باعث می‌شود شما با دقت به تغییرات ایجادشده در رابطه‌تان و نیازهای یکدیگر توجه کنید. چه چیزی باعث می‌شود شما به‌عنوان همسر به یکدیگر

نزدیک یا از هم دور شوید؟ آیا در کنار هم ماندن صرفاً برای برطرف کردن نیاز جسمی و جنسی‌تان است یا در کنار یکدیگر آرامش هم دارید؟ آیا زمانی که با یکدیگر سپری می‌کنید و احساسات و عواطفی که تجربه می‌کنید، کافی است؟ آیا باور دارید که اولویت همسرتان هستید؟ آیا در مورد مسائلی که آزارتان می‌دهد واضح، صادقانه و با احترام صحبت می‌کنید؟ و سوالات فراوان دیگر. همه این مسائل مهم را به کمک این کتاب روی میز بگذارید و گفت‌وگوهایی که موجب هماهنگی بیشتر شما می‌شود را شروع کنید.

قبل از اینکه گفت‌وگو را آغاز و آن را به عادت‌ی در روابطتان تبدیل کنید، خیلی مهم است برنامه‌ای داشته باشید که اگر در اثر اختلاف نظر گفت‌وگوهایتان دچار اصطکاک شد، قبل از اینکه تحت تأثیر هیجانات تبدیل به استفاده از موانع ارتباطی مثل انتقاد، تحقیر، سرزنش، تهمت، دروغ، نصیحت و زیر سوال بردن طرف مقابل شود، بدانید چگونه آن را متوقف و به زمان دیگری موکول کنید. برنامه‌ریزی از قبل و شناخت نشانه‌های بدنی همسرتان که به شما پیام می‌دهد «اکنون هیجاناتش شدت گرفته و ممکن است بین شما تعارض حاصل شود» باعث می‌شود از یک گفت‌وگوی ناسالم و بی‌حاصل پرهیز کنید.

پیشنهاد می‌شود هر کدام از زوجین به صورت جداگانه به سوالات هر بخش پاسخ دهند و سپس گام به گام با رهنمود گرفتن از قسمت «بحث همسران» پاسخ‌های خود را با هم به اشتراک بگذارند و با کمک گرفتن از پیشنهادهای مطرح‌شده در جهت هم‌سو شدن حرکت کنند. در بحث و گفت‌وگو انعطاف‌پذیر باشید. به احتمال زیاد، شما و همسرتان در همه موارد توافق نخواهید داشت و این کاملاً طبیعی است. اختلاف شما احتمالاً بخشی از جذاب‌ترین وجود شما برای همسرتان است. گاهی اوقات، چه موافق و چه مخالف، کافی است فقط شنونده خوبی باشید.

و در آخر اینکه، ساختن یک رابطه زناشویی مستحکم و رابطه سالم

از طریق آماده‌سازی یا غنی کردن مهارت‌های ساختاری امکان‌پذیر است. این مهارت‌ها برای اولویت‌بندی و غنی‌سازی و تقویت رابطه زناشویی شما ارائه می‌شود. برای تسلط بر این مهارت‌ها تمرین و بحث هر دو نفرتان الزامی است.

با آرزوی سپری کردن لحظاتی پر از آرامش و رضایت
برای همسران عاشق

آزاده جباری

www.ketab.ir