

خودیاری

عادت‌های یک رابطه‌آگاهانه

۲۵ تمرین برای افزایش صمیمیت
و ایجاد پیوندی عمیق‌تر در میان زوج‌ها

اس. جی. اسکات
بری دیونپورت

صدرا صمدی دزفولی

اسکات، اس. ج. / Scott, S. J.
 عادت‌های یک رابطه آگاهانه: ۲۵ تمرین برای افزایش صمیمیت و ایجاد پیوندی عمیق‌تر در
 میان زوج‌ها / نویسندگان: اس. جی. اسکات، بری دیونپورت؛ مترجم: صدرا صمدی دزفولی
 تهران: نشر مون، ۱۴۰۰.
 ۲۶۰ ص.

۹۷۸-۶۲۲-۷۵۸۵-۷۷-۳

فیبا

Mindful relationship habits: 25 practices for couples to enhance intimacy, nurture
 closeness and grow a deeper connection, 2017.

۲۵ تمرین برای افزایش صمیمیت و ایجاد پیوندی عمیق‌تر در میان زوج‌ها

روابط زن و مرد / Man-woman relationships

زوج‌ها -- روان‌شناسی / Couples -- Psychology

روابط بین اشخاص -- جنبه‌های روان‌شناسی

Interpersonal relations -- Psychological aspects

ذهن‌آگاهی (روان‌شناسی) / Mindfulness (Psychology)

دیونپورت، بری / Davenport, Barrie

صمدی دزفولی، صدرا، ۱۳۶۶، مترجم

HQ801

۳۰۶/۷

۸۶۷۴۴۲۷

۱۷۰۵۰۰۱

سرشناسه:
 عنوان و نام پدیدآور:

مشخصات نشر:
 مشخصات ظاهری:

شابک
 وضعیت فهرست‌نویسی:
 یادداشت: عنوان اصلی:

عنوان دیگر:

موضوع:

موضوع:

موضوع:

موضوع:

موضوع:

شناسه افزوده:

شناسه افزوده:

رده‌بندی کنگره:

رده‌بندی دیویی:

شماره کتاب‌شناسی ملی:



نشرمون

www.moonpub.ir | @moon.publication | ۰۲۱-۶۳۵۶۹

عادت‌های یک رابطه آگاهانه

۲۵ آفرین برای افزایش صمیمیت و ایجاد پیوندی عمیق تو در میان زوج‌ها

• اس. جی. اسکات • بری دیونپورت • صدرا صمدی دزفولی •

اس. جی. اسکات، بری دیونپورت

صدرا صمدی دزفولی

کیوان خسروی، شیوا یورعلی

محمد منصوری، علی

علیرضا لاکی راده

شهرزاد شاه‌حسینی

حسن مستقیمی

۳-۷۷-۷۵۸۵-۶۲۲-۹۷۸

اول-۱۴۰۰

۱۰۰۰ نسخه

مجمع چاپ پرسیکا

تیرگان

۶۹۰۰۰ تومان

نویسنده:

مترجم:

ویراستاران:

طراح یونیفرم جلد و گرافیک متن:

طراح جلد:

آماده‌سازی و صفحه‌آرایی:

مشاور فنی چاپ:

شابک:

نوبت چاپ:

تیراژ:

لیتوگرافی و چاپ:

صحافی:

قیمت:

فهرست | *

- مقدمه | ۹
- ۶ علت فروپاشی روابط | ۱۹
- منافع ایجاد رابطه آگاهانه | ۲۷
- چطور عادت‌های مربوط به رابطه آگاهانه را بسازیم | ۳۳
- عادت شماره ۱: با برگزاری جلسات منظم، رابطه‌تان را در اولویت قرار دهید | ۳۹
- عادت شماره ۲: یادگیری هوش هیجانی | ۴۷
- عادت شماره ۳: چشم‌انداز رابطه را خلق کنید | ۵۵
- عادت شماره ۴: در مسیر مهربانی و احترام حرکت کنید | ۶۱
- عادت شماره ۵: پذیرش همسران را تمرین کنید | ۶۷
- عادت شماره ۶: همسران را گرامی بدارید | ۷۵
- عادت شماره ۷: یکدیگر را بیشتر لمس کنید | ۸۱

- عادت شماره ۸: روزانه باهم ارتباط برقرار کنید و به هم مشغول باشید | ۸۷ |
- عادت شماره ۹: مناسک مشترکی خلق کنید | ۹۷ |
- عادت شماره ۱۰: آسیب پذیر بودن را تمرین کنید | ۱۰۵ |
- عادت شماره ۱۱: همسر تان را عمیقاً بشناسید | ۱۱۹ |
- عادت شماره ۱۲: زبان عاطفی یکدیگر را بیازمایید | ۱۲۷ |
- عادت شماره ۱۳: زخم ها را به سرعت شفا دهید | ۱۳۵ |
- عادت شماره ۱۴: آغازگر بحث های سازنده باشید | ۱۴۱ |
- عادت شماره ۱۵: مهارت گوش دادن فعالانه را پرورش دهید | ۱۴۹ |
- عادت شماره ۱۶: همدلی را تمرین کنید | ۱۵۹ |
- عادت شماره ۱۷: به جای «تو» از «من احساس می کنم» استفاده کنید | ۱۶۹ |
- عادت شماره ۱۸: با او اگر با او کنار بگذارید | ۱۷۷ |
- عادت شماره ۱۹: صراحت را بیاموزید | ۱۸۱ |
- عادت شماره ۲۰: خشم تان را به نحو سازنده مدیریت کنید | ۱۹۱ |
- عادت شماره ۲۱: عذرخواهی آگاهانه را یاد بگیرید | ۲۰۱ |
- عادت شماره ۲۲: به زندگی جنسی تان شور ببخشید | ۲۰۹ |
- عادت شماره ۲۳: بازیگوشی را تمرین کنید | ۲۲۱ |
- عادت شماره ۲۴: از وسایل دیجیتال فاصله بگیرید | ۲۲۹ |
- عادت شماره ۲۵: یاد بگیرید خودتان را دوست داشته باشید | ۲۳۷ |
- سخن آخر درباره عادات رابطه آگاهانه | ۲۵۱ |
- نام نامه | ۲۵۵ |

مقدمه

پیش از شروع مطالعه این کتاب، به چند ماه اول آشنایی با همسران فکر کنید. چند دقیقه به این فکر کنید که شروع این رابطه چقدر هیجان انگیز و پر از سرخوشی بود.

واقعاً اوقاتی پر از خوشی و شادی بود؛ درست است؟

شما عمیقاً شیفته و حتی شاید عاشق بودید، و همه چیز بسیار آسان و طبیعی به نظر می‌رسید. وقتی در کنار همسران بودید، با تمام وجود در آن لحظه حضور داشتید. انگار هر چیز دیگری در اطراف رنگ می‌باخت و نگاه شما فقط خیره به هم بود.

برای یکدیگر چنان جذاب و خواستنی بودید که حاضر بودید آسمان و زمین را به هم بدوزید تا باهم باشید. نامزدتان هیچ ایرادی نداشت و خودتان هم سعی می‌کردید بی‌عیب و نقص باشید و به چشم نامزدتان جلوه کنید.

حتی شاید ناگهان انگیزه پیدا کردید چند کیلویی هم وزن کم کنید و اندامتان

را متناسب کنید. بالاخره بعد از مدت‌ها خانه‌تان را تمیز و مرتب کردید تا نامزدتان فکر نکند آدم شلخته‌ای هستید. یا اینکه سیگار کشیدن را ترک کردید، لباس‌های بهتری پوشیدید، یا به سرگرمی مورد علاقه نامزدتان علاقه نشان دادید؛ همه‌اش به خاطر اینکه می‌خواستید او را تحت تأثیر قرار دهید و نشان دهید تا چه اندازه به این پیوند جدید متعهدید.

عادات ناخوشایندی که قبلاً در زندگی‌تان جا خوش کرده بودند، به شکل معجزه‌آسایی در مقابل اراده و انگیزه شما شکست خوردند و تاب نیاوردند. فکر کردن به عشقتان کافی بود تا انگیزه پیدا کنید مرد یا زن بهتری شوید. هرگونه سکون و ناکارآمدی گذشته، در مسیر تلاش برای رسیدن به اهداف یا انجام برنامه‌ها، از بین رفته و در عوض، نیروی محرکه جدیدی برای تحقق برنامه‌ها در زندگی‌تان به وجود آمده بود؛ آن هم برنامه‌هایی که برای نامزدتان جذاب و مطلوب بودند.

۱ | نیروی عشق

عشق جدید چنان قدرتمند است که به شما انگیزه می‌دهد کارهایی به نظر ناممکن را انجام دهید و به آدم جدیدی تبدیل شوید؛ آدمی که برای خودتان هم ناشناس است. روی نیروی این عشق می‌توان حساب کرد؛ نیرویی که شاید علایق یا انگیزه‌های بسیار کمی بتوانند با آن برابری کنند.

چه خوب می‌شد اگر این «نیروی فوق‌العاده عشق جدید» را می‌توانستیم ذخیره کنیم. چه خوب می‌شد اگر این نیرو به جای چند ماه، یک عمر دوام می‌آورد و می‌توانستیم به اراده خود، به همان احساس سرخوشی و توانمندی ابتدای رابطه برگردیم؛ همان احساسی که ما را قادر به جابه‌جایی کوه‌ها می‌کرد.

اما بیا ببینیم به زمان حال برگردیم. حالا شاید پنج، ده، بیست یا حتی پنجاه سال از زمانی که با همسران آشنا شدید، گذشته باشد. شما و همسران یکدیگر را دوست دارید، اما آن شیفتگی ابتدای رابطه دیگر کم‌رنگ شده و غفلت، روزمرگی و حتی شاید بی‌توجهی و بی‌عاطفگی جایگزین آن شده است.