



کتاب کار  
زوج درمانی

۳۰ مکالمه راهبردی  
برای برقراری مجدد روابط

## فهرست مطالب

۱۱	پیشگفتاری برای روان‌شناسان.....
۱۷	پیشگفتاری برای زوجین.....
۲۱	آیین برقراری ارتباط.....
۲۳	هفته اول: ما که هستیم؟.....
۲۴	۱ عاشق شدن.....
۲۹	۲ دوستی.....
۳۲	۳ مراقبت و محبت.....
۳۶	۴ پذیرش.....
۴۰	۵ همدلی.....
۴۴	۶ صمیمیت عاطفی.....
۴۹	۷ تشریفات.....
۵۴	خلاصه هفته اول.....
۵۵	هفته دوم: من که هستم؟.....
۵۶	۸ کودکی.....
۶۱	۹ نقش خانواده مبدأ.....
۶۶	۱۰ خلق و خو.....
۷۰	۱۱ تأثیرات.....
۷۵	۱۲ معنویت.....
۷۹	۱۳ ارزش‌ها.....
۸۳	۱۴ نحوه تفکر من.....
۸۷	خلاصه هفته دوم.....
۸۸	هفته سوم: چطور کار می‌کنیم؟.....
۸۹	۱۵ چگونه ارتباط برقرار می‌کنیم.....
۹۴	۱۶ درگیری.....
۹۸	۱۷ دفاعی بودن.....
۱۰۳	۱۸ صمیمیت جنسی.....
۱۰۸	۱۹ اعتماد.....
۱۱۱	۲۰ وفاداری و مرزها.....
۱۱۵	۲۱ فرزندپروری.....

۱۲۰.....	۲۲ هماهنگ ماندن .....
۱۲۵.....	خلاصه هفته سوم.....
<b>۱۲۶.....</b>	<b>هفته چهارم: چه می خواهیم؟.....</b>
۱۲۷.....	۲۳ رابطه عاشقانه .....
۱۳۲.....	۲۴ شادی و قدردانی .....
۱۳۶.....	۲۵ احترام .....
۱۴۱.....	۲۶ عذرخواهی و بخشش .....
۱۴۶.....	۲۷ چالش‌ها، عقب‌ماندگی‌ها و از دست دادن .....
۱۵۱.....	۲۸ حساب پس‌انداز رابطه .....
۱۵۵.....	۲۹ مسیر زندگی ما؛ گذشته، حال و آینده .....
۱۵۹.....	۳۰ حفظ ارتباط .....
<b>۱۶۳.....</b>	<b>جلسه تقویتی.....</b>
<b>۱۶۴.....</b>	<b>منابع.....</b>
<b>۱۶۵.....</b>	<b>درباره نویسنده.....</b>

## پیشگفتاری برای زوجین

### چگونه این کتاب، رابطه شما را بهبود می بخشد

من به عنوان یک درمانگر خانواده و زوجین و دارای تخصص در زوج درمانی به مدت ده سال، شکایت‌هایی که اغلب می‌شنوم، این است: «ما کاملاً قطع ارتباط کرده‌ایم.» و «ما فقط ارتباطی با یکدیگر برقرار نمی‌کنیم.» همان‌طور که ما شروع به صحبت درباره رابطه می‌کنیم، اغلب می‌شنوم که رابطه‌شان کاملاً خوب آغاز شده است؛ اما به تدریج زندگی پیچیده‌تر شده و هر شریک کمتر به رابطه می‌پردازد و این به معنای صمیمیت عاطفی و جسمی کمتری است که منجر به دلخوری بیشتر از هم می‌شود. هرچه زوج بیشتر از هم دلخور شوند، ارتباطشان با هم کمرنگ‌تر می‌شود. هنگامی که زن و شوهر، خود را در این دور باطل می‌یابند - همان وضعیتی که احتمالاً شما و شریک زندگی‌تان دچارش هستید - پیدا کردن راه درست گذشته دشوار است.

روش شروع کار من با مراجعان، این است که اطلاعاتی را درباره تاریخچه رابطه‌شان جمع‌آوری کنم. ما در خصوص چگونگی ملاقات آن‌ها بحث می‌کنیم؛ ماه‌عسل چگونه بود، عاشق چه صفاتی در یکدیگر شدند، ماه‌ها یا سال‌های اولیه چگونه بودند، چه زمانی مشکلات ایجاد شدند و آن مشکلات چه بودند. گام بعدی، جمع‌آوری اطلاعات درباره خانواده هر فرد و توضیح این است که چطور تربیت آن‌ها بر عدسی‌ها و فیلترهایی تأثیر گذاشته که از درون آن‌ها جهان و روابطشان را تجربه می‌کنند. سپس به هر شریک کمک می‌کنم تا نحوه تفکر، چگونگی برقراری ارتباط و چگونگی تأثیر خلق و خوی و شخصیتش بر رابطه را بهتر درک کند.

همان‌طور که فرایند درمان ادامه می‌یابد، آن‌ها به درک بیشتری از خود و آنچه با شریکشان تجربه کرده‌اند، می‌رسند. در حالت ایده‌آل، این آگاهی باعث می‌شود که آن‌ها مسئولیت نقش خود را در مسائل رابطه به عهده بگیرند و احترام، همدلی و قدردانی بیشتری نسبت به دیگری داشته باشند. همه این پیشرفت‌ها موجب حس ارتباط بیشتری می‌شود که سنگ بنای بسیار مهمی برای یک رابطه محکم و عاشقانه است.

شاید احساس می‌کنید در رابطه‌تان گیر کرده‌اید یا از آن خسته شده‌اید یا احساس می‌کنید شریک زندگی‌تان به قدری تغییر کرده است که او را نمی‌شناسید. تسلیم نشوید. کار من خیلی لذت‌بخش است؛ چون دیده‌ام که زوج‌ها بدترین‌ها را پشت سر می‌گذارند و از همیشه، به هم نزدیک‌تر می‌شوند. من معمولاً این پیوند دوباره را به اعتبار دو چیز می‌دانم: ۱) پذیرا بودن و تمایل به تغییر، ۲) تعهد به صرف زمان برای برقراری مجدد ارتباط؛ که این کتاب اینجا به کار می‌آید.

کتاب کار زوج‌درمانی: مکالمات راهبردی ایجاد رابطه برای درمانگران و مراجعان، طراحی شده است تا به شما ابزارها و چارچوبی بدهد که با آنها مکالمات معنی‌داری را در خصوص طیف گسترده‌ای از مسائل داشته باشید و دربارهٔ نقاط قوت رابطه‌تان و زمینه‌هایی که نیاز به بهبود دارند، تأمل کنید. هر هفته، بر جنبهٔ دیگری از رابطهٔ شما تمرکز خواهد شد. هفتهٔ ۱: ما که هستیم؟ کاوش در خصوص اینکه ما چگونه زوجی هستیم؛ هفتهٔ ۲: من چه کسی هستم؟ کاوش دربارهٔ اینکه هر کدام از ما چگونه انسانی هستیم و چه چیز را به رابطه عرضه می‌کنیم؛ هفتهٔ ۳: رفتارمان چگونه است: کاوش در پویایی رابطه‌مان؛ و هفتهٔ ۴: ما چه می‌خواهیم؟ با یکدیگر همکاری کنیم تا رابطه‌مان را تقویت کنیم. این برنامه به شما کمک خواهد کرد تا آگاهی شخصی، همدلی، درک و ارتباطات سالم را بهبود بخشید که منجر به احساس ارتباط بسیار بیشتری خواهد شد. من و همسرم که ۲۹ سال است ازدواج کرده‌ایم، در طول ازدواجمان از این ابزارها استفاده کرده‌ایم و آن‌ها را در تقویت مهارت‌های رابطه‌مان و پرورش ارتباطمان بسیار مفید یافته‌ایم.

فقط به مدت ۳۰ دقیقه در روز، در طول ۳۰ روز، شما و شریک زندگی‌تان زمان بی‌وقفه‌ای با هم برای کشف رابطهٔ خود و به اشتراک گذاشتن افکار واقعی، صادقانه و احساسات خواهید داشت. من توصیه می‌کنم این کار را به صورت یک آیین روزانه در زمان‌هایی که هر شب به هم می‌پیوندید تبدیل کنید (شاید درست بعد از شام و یا درست قبل از خواب)، موسیقی آرامی پخش می‌کنید، با یک فنجان چای و مهم‌تر از همه رفتاری محترمانه و بدون قضاوت داشته باشید. پس از این تمرینات، شما و شریک زندگی‌تان احساس اشتیاق بیشتر، ارتباط بیشتر و صمیمیتی بیش از هر زمان دیگر خواهید داشت. همچنین در صورتی که بین خودتان رانش و عدم برقراری ارتباط

حس کردید، به این کتاب و جلسهٔ پشتیبان برگردید.

اگر شما مایل به تعهد ۳۰ دقیقه در روز به مدت ۳۰ روز برای بهبود ارتباط در  
رابطهٔ خود هستید، به صفحات بعد مراجعه کنید!

# آیین برقراری ارتباط

## چگونگی ایجاد «آیین برقراری ارتباط»

- شب‌هنگام و پس از صرف شام، شستن ظروف و رسیدگی به بچه‌ها، ۳۰ دقیقه زمان بگذارید.
- فنجان‌های چای یا نوشیدنی آرام‌بخش دیگری تهیه کنید.
- موسیقی آرامی پخش کنید.
- مکانی راحت برای نشستن روبه‌روی هم بیابید.
- روشنایی را کم و شمع‌های روشن کنید.
- اطمینان حاصل کنید که با ذهنی پذیرا، محترمانه و بدون قضاوت حاضر می‌شوید.
- همدیگر را بغل کرده و لبخند بزنید.

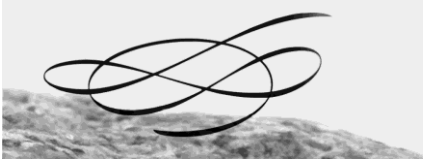
مکالمه بعدی «کتاب کار زوج‌درمانی» را آغاز کنید.

هفته اول

**ما که هستیم؟**

کاوش در خصوص اینکه چگونه زوجی هستیم





۱. اهمیت موضوع زیر را برای مراجعان خود توضیح دهید:  
«موضوع اولین مکالمه‌ای که خواهید داشت، «عاشق شدن» است. تأمل در روزهای اولیه رابطه‌تان، به شما یادآوری خواهد کرد که چه چیزی برای اولین بار شما را به یکدیگر جذب کرد، چه صفاتی را تحسین می‌کردید، چگونه با یکدیگر رفتار می‌کردید، از انجام چه کاری لذت می‌بردید و چه زمانی متوجه شدید که عاشق شده‌اید. این خاطرات می‌توانند به شما کمک کنند تا دیدگاه متعادل‌تری نسبت به شریک زندگی‌تان به دست آورید، به شما انگیزه دهد تا به فعالیت‌هایی که از آن لذت می‌بردید، روی آورید و آن احساسات فوق‌العاده اولیه عشق را دوباره برانگیزید.»

۲. از هر کدام بپرسید که در حال حاضر از ۱ تا ۱۰، چقدر به هم نزدیک هستند.

۱-----۱۰

۳. آیینی را که ایجاد خواهند کرد، مرور کنید: «در ساعتی مشخص در هر روز، یک فنجان چای یا نوشیدنی آرامش‌بخش دیگر درست کنید و جای آرام و راحتی برای نشستن پیدا کنید. شمعی روشن کنید، یکدیگر را در آغوش گرفته و لبخند بزنید و اولین مکالمه را آغاز کنید.»

۴. توضیح دهید که اولین مکالمه‌شان را با خواندن اولین صفحه تمرینات شروع خواهند کرد و پس از پرسیدن ده سؤال از همدیگر، به صفحات بعدی خواهند رفت.

۵. یادآوری کنید که رفتاری پذیرا، محترمانه و بدون قضاوت داشته باشند.

۶. یک نسخه از صفحات زیر را برای مکالمه اول «عاشق شدن» به آن‌ها بدهید.

۷. در جلسه پیش رو، به این موارد خواهید پرداخت:

- ایجاد و پیروی از آیین روزانه، چقدر آسان یا دشوار بود؟
- به اشتراک‌گذاری پاسخ‌هایشان چه حسی داشت؟
- آیا چیزی وجود داشت که صحبت درباره‌اش دشوار به نظر رسیده باشد؟

- در خصوص خودشان و همدیگر چه چیز آموخته‌اند؟
- و دوباره از آن‌ها بخواهید از یک تا ده برای نزدیکی‌شان به هم نمره بدهند.

۱۰-----۱

در نهایت از زوج تشکر کنید که وقت گذاشته‌اند تا روی یکدیگر تمرکز کرده و ارتباط را در رابطه‌شان بهبود بخشند.