

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

کتابکار زوج- درمانی

۳۰ | گفتگوی هدایت شده

برای بازیابی روابط

کاتلین متز-یانگمن

مترجمان: دکتر سید محسن حجت خواه

عضو هیئت علمی دانشگاه رازی

دکتر محمد سجاد صیدی

دکترای تخصصی مشاوره

دکتر آراس رسولی

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی

واحد کرمانشاه



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۶

سرشناسه	میتس-یانگمن، کتلین Kathleen Mates-Youngman :
عنوان و نام پدیدآور	کتاب کار زوج‌درمانی : ۳۰ گفتگوی هدایت شده برای بازیابی روابط/کتالین متز-یانگمن ؛ مترجمان سیدمحسن حجتخواه،محمدسجاد صیدی،آراس رسولی.
مشخصات نشر	تهران : آوای نور، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۱۸۸ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۲۲۸-۰
وضعیت فهرست نویسی	فیپا :
یادداشت	عنوان اصلی:
	Couples therapy workbook : ۳۰ guided conversations to re-connect relationships, ۲۰۱۴.
موضوع	زوج درمانی -- دستنامه‌ها/Handbooks, manuals, etc , Couples Therapy
شناسه افزوده	حجت‌خواه، سیدمحسن، ۱۳۴۴ - مترجم/ صیدی، محمدسجاد، ۱۳۶۳ - مترجم
شناسه افزوده	رسولی، آراس، ۱۳۵۶ - مترجم
رده بندی کنگره	۸۹۱۵۶۲/۶۱۶ RC/۴۸۸۵/۱۳۹۵۵/۵۲ ک۸۶۵/م
رده بندی دیویی	۸۹۱۵۶۲/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	۴۳۷۷۳۱

تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،

پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / نامبر: ۶۶۴۸۰۸۸۲



کتاب کار زوج‌درمانی ۳۰ گفتگوی هدایت شده برای بازیابی روابط

تالیف: کاتالین متز-یانگمن

ترجمه: دکتر سید محسن حجت‌خواه - دکتر محمد سجاد صیدی - دکتر آراس رسولی

ناشر: انتشارات آثار فکر

چاپ: دوم ۱۳۹۶

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۲۲۸-۰

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

قیمت ۱۶۰۰۰ تومان

"چه منبع منحصر به فردی! گنجینه‌ای از گفت و شنوهای منحصر به فرد برای افزایش صمیمیت و دوستی. برای اغلب درمانگران تکالیفی را ارائه می‌دهم. این کتاب کار شما را راحت تر می‌کند. این کتاب را به همراه داشته باشید، چرا که به شما کمک می‌کند در مواردی همچون ارزشها، سکس، تعارض و یا دیگر موضوعات چالش‌زا روش‌هایی آماده برای کمک به مراجعانتان داشته باشید."

دکتر الین بیدر

بنایانگذار و مدیر مؤسسه کاپلز

"این کتاب منبعی ارزشمند برای هر فردی است که با زوجها کار می‌کند. هر زوجی می‌تواند استفاده زیادی برد اگر کاتلین یانگمن این موضوعات مهم را بپذیرد و این سؤالات شگفت انگیز را به بحث بگذارد."

میلان و کال یرکویچ

نویسندگان کتاب پرفروش چطور پیوسته عاشق باشیم

فهرست مطالب

- مقدمه‌ای برای مشاوران و درمانگران ۱۰
- این کتاب از چه لحاظ منحصر به فرد است ۱۱
- چگونه از این کتاب استفاده کنیم ۱۲
- مروری بر زمینه‌های مشخص شده برای چهار هفته ۱۳
- مقدمه‌ای برای زوجها ۱۸
- این کتاب چگونه رابطه شما را بهبود خواهد بخشید ۱۸
- مراسم (آیین) تماس (ارتباط). **Error! Bookmark not defined.**
- هفته اول: ما کیستیم **Error! Bookmark not defined.**
- کاوش و بررسی هویت زوجی ما. **Error! Bookmark not defined.**
- عاشق شدن **Error! Bookmark not defined.**
- دوستی ۳۰
- مراقبت و محبت **Error! Bookmark not defined.**
- پذیرش **Error! Bookmark not defined.**
- همدلی **Error! Bookmark not defined.**
- صمیمیت **Error! Bookmark not defined.**
- مراسم **Error! Bookmark not defined.**
- بازبینی هفته ۱ **Error! Bookmark not defined.**
- هفته دوم: من کیستم؟ کاوش و بررسی آنچه که اکنون هستید و ۵۹
- کودکی **Error! Bookmark not defined.**
- نقش‌های خانواده اصلی **Error! Bookmark not defined.**
- خلق و خو **Error! Bookmark not defined.**
- نفوذها **Error! Bookmark not defined.**
- معنویت **Error! Bookmark not defined.**

ارزش‌ها.....	Error! Bookmark not defined.
طرز فکر من.....	Error! Bookmark not defined.
بازبینی هفته ۲.....	Error! Bookmark not defined.
هفته سوم ما چگونه عمل می‌کنیم؟ کاوش و بررسی پویایی‌های رابطه.....	۹۷
چگونه ارتباط برقرار می‌کنیم..	Error! Bookmark not defined.
تعارض.....	Error! Bookmark not defined.
دفاعی بودن.....	Error! Bookmark not defined.
صمیمت جنسی.....	۱۱۴
اعتماد.....	۱۱۹
وفاداری و مرزها.....	۱۲۴
والدگری.....	۱۲۹
همگام ماندن.....	۱۳۴
بازبینی هفته ۳.....	۱۳۹
هفته چهارم: می‌خواهیم چکار کنیم؟ کار مشترک برای تقویت رابطه.....	۱۴۱
عاشق بودن.....	Error! Bookmark not defined.
لذت و امتنان.....	Error! Bookmark not defined.
احترام.....	Error! Bookmark not defined.
عذرخواهی و بخشش.....	Error! Bookmark not defined.
چالشها، پس رفتها و فقدانها.....	Error! Bookmark not defined.
حساب پس انداز رابطه.....	Error! Bookmark not defined.
مسیر زندگی ما، گذشته، حال و آینده.....	Error! Bookmark not defined.
نزدیک ماندن.....	Error! Bookmark not defined.
جلسه تقویتی.....	۱۸۳
کتاب شناسی.....	۱۸۵

مقدمه‌ای برای مشاوران و درمانگران

هدف از این کتاب

من به عنوان درمان‌گری که با زوجها کار می‌کند مطمئن هستم که بیشتر این شکایتها را شما نیز شنیده اید: "ما با هم نه کاری داریم و نه صحبتی." بیشتر آنها احتمالاً گزارش می‌کنند که رابطه کاملاً خوب آغاز شد اما به تدریج با زیادتر شدن مشغله‌های زندگی، هر کدام از همسران توجهش را به تغذیه این رابطه از دست داد. تغذیه نکردن به معنای از دست رفتن صمیمیت فیزیکی و هیجانی است، که نتیجه آن آزدگی هرچه بیشتر همسران از همدیگر است تا اینکه به احتمال خیلی زیاد ارتباط و تماس آنها قطع شود. یک مرتبه زن وشوهر خودشان را درگیر سیکلی معیوب می‌یابند، شاید برای بسیاری از زوجهایی که شما با آنها کار می‌کنید پیدا کردن راهی برای برون رفت از این چرخه مشکل باشد.

آنچه که من انجام می‌دهم این است که با هدف بهبود ارتباط و تماس با همدیگر خیلی سریع به زوجها تکلیف می‌کنم که روزانه ۲۰ تا ۳۰ دقیقه را باهم بگذرانند. من معمولاً مراجعان را تشویق می‌کنم تا این کار را پس از اینکه شام، ظرفها و رسیدگی به بچه‌ها تمام شد انجام دهند و آن را مثل یک آیین اجرا کنند که مواردی مثل نوشیدن یک فنجان چایی، گذاشتن یک موزیک آرام بخش و روشن کردن شمع‌ها را در بر می‌گیرد و تا بستری برای تجربه رشد و تعالی فرد فراهم آورد. آنها هدایت می‌شوند تا از طرح موضوعاتی که می‌تواند تنش و تعارض ایجاد کند اجتناب کنند و در عوض بر قدردانی از یکدیگر، احساساتشان در باره رابطه، زندگی‌شان در کل یا آرزوهایشان برای آینده و نیز آنچه که اخیراً با انجام آن در دیگری احساس مراقبت و ارزش بوجود آمده است متمرکز شوند.

من بارها متوجه شده‌ام که زوجها گزارش می‌دهند، با آنچه که باید در این ۲۰-۳۰ دقیقه در مورد آن بحث کنند مشکل پیدا کرده‌اند و بنابراین از انجام تکلیف اجتناب کرده و برای بهبود رابطه دلسردتر از گذشته شده‌اند. نتیجه این شده که تصمیم گرفتم کتاب کار زوج درمانی: ۳۰ گفت و گوی هدایت شده برای بازیابی رابطه را بنویسم، کتابی شامل سی گفت و شنود رابطه ساز برای زوجها در طول سی روز به اجرا در می‌آیند. هر روز زوجها توصیف مختصری از یک موضوع و اینکه چرا برای سلامت رابطه مناسب است را می‌خوانند و سپس از هر یک خواسته می‌شود تا یک دور ده سؤالی که گفتگوی مربوط به آن موضوع را هدایت می‌کند از دیگری بپرسد. موضوعات از لحاظ شدت هیجانی متنوع هستند و همه به شیوه‌ای دوستانه، غیر قضاوتی و ایمن به نگارش درآمده‌اند. سه هدف کلی از این گفت و گوها عبارتند از: حذف هرگونه اضطراب پیرامون موضوعات روزانه مورد بحث، آموزش به زوجها درباره جنبه‌های رابطه سالم با طرح موضوعات مختلف و بهبود احساسات ناشی از تماس‌های هیجانی، معنوی و فیزیکی به واسطه تجربه واقعی با هم بودن. شاید بسیاری از زوجهایی که درمانشان می‌کنید احساس کنند در روابطشان گیر کرده‌اند، یا احساس فرسودگی و خستگی کنند، یا مثل همسرشان احساس کنند به نقطه‌ای رسیده‌اند که دیگر او را نمی‌شناسند. کار من بسیار لذت‌بخش است چرا که زوج‌هایی را دیده‌ام که در بدترین وضع ممکن نزد من آمده‌اند و نزدیکتر و صمیمی‌تر از قبل من را ترک کرده‌اند. من معمولاً دو چیز را بسیار ارج می‌نهم: (۱) گشودگی و تمایل به تغییر و (۲) متعهد بودن به زمان مقرر برای برقراری تماس مجدد، چیزهایی که در این کتاب آمده‌اند.

این کتاب از چه لحاظ منحصر به فرد است

کتاب کار زوج درمانی طراحی شده تا به مراجعانتان ابزارها و چهارچوبهایی بدهید تا بتوانند گفت و گوهایی نغزی در پهنه وسیعی از موضوعات داشته باشند و در نقاط قوت و ضعف رابطه‌شان تأمل کنند. این شامل ۳۰ موضوع و گفتگو برای مراجعانی

است که ۳۰ روز یا بیشتر با شما کار می‌کنند. این کتاب در چهار بخش سازماندهی شده است، هر هفته یک بخش، با یک مقدمه کوتاه برای هر هفته در باره هدف گفت و گوهای خاص و خلاصه‌ای از موضوعات در پایان هر هفته.

با وجود اینکه بسیاری از کتابهای پیشخوان کتابفروشی‌ها بر رابطه متمرکز هستند، نمی‌توانم حتی یک جلد را پیدا کنم که منحصراً بر موضوعات گفت و گو برای زوجها متمرکز باشد و به شیوه‌ای شفاف، مختصر و روشن به نگرارش درآمده باشد. این کتاب موضوعاتی ارائه می‌دهد که در همه روابط شایع هستند و ترکیبی است از مؤلفه روانی آموزشی با مؤلفه کتاب کار در بستری از سؤالات خاص که مکالمه‌ها را هدایت می‌کند. موضوعات ارائه شده بطور تصادفی انتخاب نشده‌اند، بلکه برگرفته از پژوهشهای مبتنی بر تجربه در حوزه رابطه/زوج هستند.

هدف من از نوشتن کتاب کار زوج درمانی کمک به درمانگران است برای آموزش برقراری ارتباط سالم به زوجها به شیوه‌ای منعطف، قابل مدیریت و لذت‌بخش به گونه‌ای که آنها نه تنها از جنبه محتوایی آن بلکه از جنبه تجربی نیز بهره می‌برند.

چگونه از این کتاب استفاده کنیم

شما با توضیح به مراجعانتان که "این مراسمی است که با اجرای هر روزه آن بستری برای گفتگوهای پیوند دهنده فراهم می‌کنید" این فرآیند را آغاز خواهید کرد. این رسم مستلزم آن است که زوج شما را در یک زمان خاص و هر شب به هم ملحق کند (شاید درست پس از صرف شام و یا قبل از خواب)، با زمینه‌ای از موسیقی آرامبخش، از نوشیدن یک فنجان چای لذت ببرند، و مهمتر اینکه حالتی از گشودگی، عشق، عدم قضاوت را در ذهن خود نگه دارند. شما هر هفته زمینه بحث و موضوعاتی که باید در مورد آنها بحث کنند را با آنها در میان می‌گذارید. شما بر اهمیت گشوده بودن و احترام تأکید کرده و این گفت و گوها را به آنان ارائه خواهید کرد تا فرصتی برای تماس (ارتباط) با هم و درمیان گذاردن آموخته‌ها برای آنها ایجاد شود. یادداشت برداری از آنچه که در این ۳۰ دقیقه می‌آموزند و ارائه آنها در جلسه بعد (با مشاور)

بسیار مفید خواهد بود. سرانجام از آن‌ها بخواهید که هر یک روی یک مقیاس ۱۰ درجه‌ای (از یک تا ده) مشخص کنند چقدر احساس نزدیکی و در تماس بودن با همسر خود می‌کنند.

در ادامه جلسه موارد ذیل را بررسی خواهید کرد:

- ایجاد و ادامه این مراسم روزانه به چه اندازه ساده و یا مشکل بود
- چقدر احساس کردید به نقطه نظر مشترکی دست یافته‌اید
- آیا گفتگو درباره هر موضوعی به طور خاص مشکل بود
- چه چیزهایی در باره خود و دیگری یاد گرفتید

بار دیگر از هر یک از آن‌ها بخواهید نمره‌ای بر روی مقیاس ده درجه‌ای به شما بدهند که میزان نزدیکی که به همسر خود احساس می‌کند را توصیف کند. نکته مهم در باره این فرآیند: اگرچه ساختار این کتاب برای یک دوره ۳۰ روزه طراحی شده است، اما طولانی تر شدن این دوره در صورت لزوم هم می‌تواند مفید باشد. مهم آن است که شما از قضاوت بالینی تان برای تعیین دوره زمانی بسته به هر زوجی که برای مشاوره مراجعه می‌کنند استفاده کنید.

مروری بر زمینه‌های مشخص شده برای چهار هفته

• ما کیستیم؟ کاوش و بررسی هویت زوجی

هفته اول گفتگوها شامل این موارد می‌شود: عاشق شدن؛ دوستی و رفاقت، مراقبت، و مهر و محبت؛ پذیرش؛ همدلی؛ صمیمیت هیجانی؛ مراسم. در طول گفتگوهای هفته اول، زوجها شما عاشق شدنشان را به یاد می‌آورند، به یاد می‌آورند چه چیزی باعث شد بهترین دوست هم بشوند، چطور به راحتی مراقبت و توجه، محبت، پذیرش و همدلی‌شان را را به هم ابراز می‌کردند، چطور از برخی رسم-ها لذت می‌بردند و چقدر مشتاق بودند زمانهایی را به شوخی‌ها و صمیمت‌های فیزیکی اختصاص دهند.

من کیستم؟ کاوش و بررسی در مورد هویت شخصی هر یک از شما و آنچه که شما را به این رابطه کشانده است

هفته دوم گفتگوها این موارد را شامل می‌شود: دوران کودکی؛ نقشهای خانواده اصلی؛ خلق و خو؛ تأثیرات؛ معنویت؛ ارزشها؛ من چگونه فکر میکنم.

در طول هفته دوم گفتگوها، زوجها بر فرهنگ خانواده‌های اصلی و نقشی که در خانواده دارند تأمل می‌کنند. آن‌ها درباره خلق و خوهایشان یاد می‌گیرند، در مورد افرادی که بر آن‌ها اثرگذار بوده‌اند، نقشی که معنویت در زندگی آن‌ها بازی می‌کند و ارزشهای هر یک صحبت می‌کنند. آن‌ها در مورد آنکه طرز فکرشان چیزهای یاد می‌گیرند، آنچنان که بتوانند با پیش فرضها و افکار تحریف شده خود که موجب اختلال در رابطه آنها شده چالش کنند.

• چکار می‌کنیم؟ کاوش پویایی‌های رابطه

گفتگوها در سومین هفته این موارد را شامل می‌شود: چگونه ارتباط برقرار می‌کنیم؛ تعارض؛ دفاعی بودن؛ صمیمیت جنسی؛ اطمینان خاطر و پاکی؛ وفاداری و مرزها؛ والدگری؛ همگام ماندن.

در طول هفته سومین گفتگو، زوجها درباره هر مانعی که در برقراری یک رابطه سالم داشته‌اند، چگونگی مدیریت تعارضها به شیوه‌ای محترمانه و سازنده، چگونگی دفاع از خود به گونه‌ای که بتوان همسر را هم درک کرد چیزهایی یاد می‌گیرند. آن‌ها می‌آموزند که چگونه درباره صمیمیت جنسی صحبت کنند. آن‌ها در مورد همه ابعاد رابطه که نیازمند صداقت (اطمینان خاطر) است، اهمیت شناخت شیوه‌ای که وفاداری و نیز مرزهای رابطه را تعریف می‌کند بحث می‌کنند. آن‌ها همه سبکهای تعاملی ناسالم که درگیر آن هستند را شناسایی کرده تا بتوانند سبکی متعادل، منصفانه و بالغانه را ایجاد کنند. آن‌ها ویژگی‌ها و صفاتی که باوردارند یک والد آرمانی واجد آنهاست را تعریف می‌کنند.

• ما چه می‌خواهیم؟ کارکردن با هم برای تقویت رابطه‌مان

هفته چهارم گفتگوها شامل این موارد می‌شوند: عاشق بودن؛ نشاط و قدردانی؛ احترام؛ عذرخواهی. و بخشش؛ چالش‌ها؛ عقب نشینی و فقدان؛ هزینه‌های حفظ رابطه؛ مسیر زندگی ما: گذشته، حال و آینده؛ در تماس با هم بودن.

در طول هفته چهارم گفتگوها، زوجها بر آنچه که پس از این برای تقویت رابطه‌شان به آن نیاز دارند تمرکز می‌کنند. آن‌ها در مورد زنده نگه داشتن عشق، شرکت کردن در فعالیت‌هایی که برایشان لذت‌بخش و نشاط آور است، تجربه قدردانی و ابراز احترام با حرف و عمل با یکدیگر صحبت می‌کنند. آن‌ها اهمیت عذرخواهی و بخشش، کمک به یکدیگر برای مقابله با چالش‌ها، پس رفتها و فقدانها را می‌آموزند. آن‌ها معنای پس انداز برای رابطه، در میان گذاردن آرزوها و اهداف برای آینده را متوجه می‌شوند. آنچه که در طول مشاوره و استفاده از این کتاب آموخته‌اند مرور می‌کنند و متعهد می‌شوند که مسیر رابطه صمیمانه و سالم را ادامه دهند.

• جلسه تقویتی زوج درمانی

کتاب کار زوج درمانی با یک جلسه تقویتی که که من پیشنهاد می‌کنم به صورت دوره‌ای به مراجعانتان تکلیف کنید تا مجددا موضوعات کتاب و گفتگوهای که با هم داشته‌اند را بازبینی کنند. آن‌ها بار دیگر مراحل را برای گفتگوهای تماس‌زا از سر می‌گیرند و پاسخهایشان را به یک سری سؤالات مرتبط با ۳۰ موضوع کتاب مرور کرده و تلاشهایشان را برای بهبود ارتباط، صمیمیت و شوق جنسی در رابطه‌شان با هم در میان می‌گذارند. وقتی که آن‌ها را مجددا ملاقات می‌کنید در واقع فرآیندهایی را که تجربه خواهند کرد و بهبودهایی که داشته‌اند را اعتبار می‌بخشید و ابعادی از رابطه را که می‌تواند بهبود یابد خاطرنشان خواهید کرد.

• چه انتظاری دارید

کتاب کار زوج درمانی به شما اجازه می‌دهد تا روابط سالم را با شیوه‌ای لذت‌بخش، قابل مدیریت و آموزنده به زوجها آموزش دهید که نه تنها از نظر محتوایی بلکه از نظر

تجربی بسیار سودمند خواهد بود. تنها با ۳۰ دقیقه در روز و یک دوره ۳۰ روزه، مراجعانتان زمانی پیوسته برای با هم بودن را در اختیار خواهند داشت تا رابطه‌شان را کاوش کنند و احساسات و افکار اصیلشان را با هم در میان بگذارند. پس از دوره ۳۰ روزه، کتاب کار زوج درمانی مراجعانتان شور جنسی، پیوند و صمیمیتی بیش از پیش را احساس خواهند کرد. همچنین شما می‌توانید این کتاب کار را در جلسه تقویتی مجدداً ارائه دهید.

اگر مراجعانتان توانستند روزانه ۳۰ دقیقه برای یک دوره ۳۰ روزه جهت بهبود رابطه‌شان زمان اختصاص دهند، این صفحه را ورق بزنید.

مقدمه‌ای برای زوجها

این کتاب چگونه رابطه شما را بهبود خواهد بخشید

به عنوان یک درمانگر ازدواج و خانواده کسی که ده سال است به زوجها مشاوره می‌دهد، شکایت‌هایی که اغلب می‌شنوم عبارتند از: "ما خیلی از هم دور شده‌ایم" و "ما هیچ ارتباطی با هم نداریم. همینکه صحبت راجع به رابطه را آغاز می‌کنیم، بسیار اتفاق افتاده که از زوجها می‌شنوم ما رابطه را خیلی خوب آغاز کردیم اما به تدریج با افزایش مشغله‌ها و مسؤولیتهای زندگی هر یک از ما توجهش را به تعذیه رابطه از دست داد. تعذیه کمتر (به معنای صمیمیت فیزیکی و هیجانی کمتر است، که نتیجه آن رنجش دو طرف نسبت به یکدیگر است و این رنجش بیشتر و بیشتر می‌شود تا اینکه رابطه و تماس زوج را به حداقل ممکن می‌رساند. ممکن است زوجی خود را در این چرخه معیوب بیابند، و شاید مثل شما و همسران سعی کنند خود را از این چرخه بیرون کشیده و رابطه‌شان را اصلاح کنند.

شیوه‌ای که من در آغاز کار با مراجعان اتخاذ می‌کنم جمع‌آوری اطلاعات راجع به رابطه آنها است. با هم راجع به اینکه آنها چگونه با هم آشنا شدند، چگونه به هم ابراز علاقه کردند، عاشق چه ویژگی‌هایی از یکدیگر شدند، چه چیز ماهها و یا سالهای اولیه را دوست دارند، و زمان و ماهیت مشکلات آنها را بحث می‌کنیم. گام بعدی جمع‌آوری اطلاعات درباره خانواده اصلی آنها و ارائه توضیحاتی به آنها که تجربیات خانواده اصلی عینک‌ها و فیلترهایی پیش روی آنها می‌نهد که بواسطه آنها دنیا و روابطشان را تجربه می‌کنند. سپس به هر کدام از زوجین کمک می‌کنم تا درک کنند که شیوه تفکر، برقراری ارتباط و خلق و خو و شخصیت منحصر به فردشان بر رابطه تاثیر می‌گذارد.

با ادامه فرآیند درمان هر یک از زوجها درک بهتری از خودشان و اینکه همسرشان چگونه آنها را درک میکند کسب می‌کنند. مطلوب این است که این آگاهی باعث شود که آنها مسؤلیت مسائل ارتباطی مربوط به خودشان را بپذیرند و احترام، همدلی و ارزش بیشتری نسبت به یکدیگر داشته باشند. بهبودی در این مؤلفه‌های ارتباطی نزدیکی بیشتر همسران را به بار خواهد آورد که سنگ بنای یک رابطه قدرتمند و عاشقانه محسوب می‌شود.

ممکن است در رابطه احساس گیرافتادگی، فرسودگی کنید و یا دوست داشته باشید تغییراتی در همسران ایجاد شود. توصیه می‌کنم رها نکنید. کار من بسیار لذت‌بخش است چرا که زوجها از این بدتر را دیده‌ام که در نهایت توانستند رابطه‌ای نزدیک و صمیمی بین خود ایجاد کنند. من معمولاً پیش‌آگهی به بهبود را در دو چیز می‌دانم: (۱) گشودگی و میل به تغییر و (۲) اختصاص زمانی مشخص و غیر قابل‌تغییر برای تماس مجدد که در این کتاب مد نظر قرار گرفته‌اند.

کتاب کار زوج درمانی: گفتگوهای هدایت شده رابطه ساز برای مشاوران و مراجعان ابزارهای مفیدی در اختیار شما قرار می‌دهد و چارچوبی ایجاد می‌کند تا گفتگوهای پرمعنا (هدفمند) در باره موضوعات گسترده و تأمل در باب نقاط قوت رابطه و حوزه‌هایی که نیازمند بهبود هستند. هر هفته بر بعد متفاوتی از رابطه تان متمرکز خواهید بود. هفته اول: ما کیستیم؟ کاوش و بررسی هویت زوجی؛ هفته دوم: من کیستم؟ کاوش و بررسی در مورد هویت هر

یک از ما و آنچه که ما را به این رابطه کشانده است؛ هفته سوم: چکار می‌کنیم؟ کاوش پویایی‌های رابطه؛ هفته چهارم: ما چه می‌خواهیم؟ کارکردن با هم برای تقویت رابطه مان. این برنامه به شما کمک میکند تا آگاهی‌های فردی، همدلی، شناخت از یک ارتباط سالم که منجر به نزدیکی بیشتری در رابطه دست یابید. من و شوهرم که ۲۹ سال پیش ازدواج کرده‌ایم در طول زندگی مشترکمان از این ابزار استفاده کرده‌ایم و دریافته‌ایم که آن‌ها در تقویت مهارت‌های ارتباطی و اغذیه رابطه ما بشدت مفید بوده‌اند.

برای ۳۰ دقیقه در روز و در یک دوره ۳۰ روزه شما و همسران زمانی را برای کاوش رابطه و در میان گذاشتن افکار و احساسات صادقانه و اصیلتان با هم خواهید گذراند. توصیه می‌کنم که این برنامه را بعنوان یک رسم که هر دستورالعمل در یک زمان مشخص باید اجرا شود (شاید پس از صرف شام و پیش از رفتن به رخت خواب) اجرا کنید، یک موزیک آرام بخش پس زمینه داشته باشید، یک قوری چایی آماده کنید و از همه مهمتر موضعی باز، احترام آمیز و غیر قضاوتی اتخاذ کنید. پس از اتمام کتاب کار زوج درمانی، شما و همسران احساس علاقه، نزدیکی بیشتری نسبت به قبل خواهید داشت. همچنین هرجایی که احساس کردید ارتباطتان نیازمند تنظیم مجدد است می‌توانید برگردید و جلسه تقویتی کتاب کارزوج درمانی را اجرا کنید.

اگر مایل هستید در روز ۳۰ دقیقه برای یک دوره ۳۰ روزه جهت بهبود رابطه زمان اختصاص دهید، این صفحه را ورق بزنید.

گزیده ای از متن کتاب

• ما کیستیم؟ کاوش و بررسی هویت زوجی

هفته اول گفتگوها شامل این موارد می شود: عاشق شدن؛ دوستی و رفاقت، مراقبت، مهر و محبت؛ پذیرش؛ همدلی؛ صمیمیت هیجانی؛ مراسم.

در طول گفتگوهای هفته اول، زوجها شما عاشق شدنشان را به یاد می آورند، به یاد می آورند چه چیزی باعث شد بهترین دوست هم بشوند، چطور به راحتی مراقبت و توجه، محبت، پذیرش و همدلی شان را به هم ابراز می کردند، چطور از برخی رسم ها لذت می بردند و چقدر مشتاق بودند زمانهایی را به شوخی ها و صمیمتهای فیزیکی اختصاص دهند.