

غنی سازی روابط همسران

www.ketab.ir

مؤلف :

سمیه موسی پور

کارشناس ارشد مشاوره خانواده

(با مقدمه ای از دکتر مشکانی)

سرشناسه	موسی‌پور، سمیه، ۱۳۶۱ -
عنوان و نام پدیدآور	غنی سازی روابط همسران / تألیف سمیه موسی‌پور. : به سفارش معاونت اجتماعی استان گلستان، اداره مشاوره و مددکاری.
مشخصات نشر	گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۳۹۹. - وضعیت فهرست نویسی: فیا
مشخصات ظاهری	۱۳۲ ص.
شابک	978-622-02-1387-1
یادداشت	کتابنامه: ص. ۱۲۳-۱۲۲.
موضوع	زناشویی -- ارتباط -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	Communication in marriage -- Psychological aspects
شناسه افزوده	نیروی انتظامی جمهوری اسلامی ایران. فرماندهی نیروی انتظامی استان گلستان. اداره مشاوره و مددکاری
رده بندی کنگره	۷۴۲HQ
رده بندی دیویی	۸۱/۳۰۶
شماره کتابشناسی ملی	۷۵۰۹۹۹۰
وضعیت رکورد	فیا

غنی سازی روابط همسران

تألیف: سمیه موسی‌پور (کارشناس ارشد مشاوره خانواده)

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰

مشخصات ظاهری: ۱۳۲ ص

قطع: وزیری

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۲-۱۳۸۷-۱

به سفارش معاونت اجتماعی استان گلستان - اداره مشاوره و مددکاری

چاپ و نشر: نوروزی-۰۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۴۷/۵۰۰ تومان



نشانی: گلستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، بازار رضا (ع)، ۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸

دورنگار: ۰۱۷-۳۲۲۲۰۰۴۷ آدرس الکترونیکی: Entesharate.noruzi@gmail

سایت انتشارات: www.Entesharate-noruzi.com

فهرست مطالب

مقدمه :	۱۱
فصل اول	۱۳
فلسفه وهدف اصلی ازدواج و غایت زوجیت	۱۳
فصل دوم	۱۷
با خود واقعی تان پیوند یابید	۱۷
فصل سوم	۲۱
احساس رضایت و شادمانی دلیلی برای کشف مهارتهای زندگی	۲۱
فصل چهارم	۲۷
مهارتهای اولیه زندگی زناشویی	۲۷
فصل پنجم	۴۵
مهارتهای پیشرفته زندگی زناشویی	۴۵
فصل ششم	۵۵
کنترل کردن خشم	۵۵
فصل هفتم	۶۵
افزایش عزت نفس	۶۵
فصل هشتم	۷۳
افزایش جراتمندی	۷۳
فصل نهم	۸۳
عشق در زندگی مشترک و قوانین ایجاد شادی در خانواده	۸۳
فصل دهم	۹۹

نقش معنویت در استحکام خانواده.....	۹۹
فصل یازدهم.....	۱۱۱
معجزه گفتگو راز دستیابی به زندگی مشترک.....	۱۱۱
عاشقانه.....	۱۱۱
فصل دوازدهم.....	۱۲۳
مهارت حل مساله و کاهش تعارضات زناشویی.....	۱۲۳
منابع.....	۱۳۰

مقدمه :

احساس لذت و خوشبختی در زندگی، همان چیزی است که همه‌ی ما به دنبالش هستیم. بزرگ‌ترین وظیفه ما این است که خوشبخت زندگی کنیم و خوشبخت زندگی کردن را به فرزندانمان یاد بدهیم. اما بسیاری از افراد راه و روش لذت بردن و درست زیستن را بلد نیستند و آسیب‌ها دقیقاً از همین جا شروع می‌شود، زیرا فکر می‌کنند که همه چیز را بلدند یا سرنوشت برای آنها این چنین رقم زده است. با هم نزاع می‌کنند و ارتباطات را نمی‌دانند و از مهارت‌ها بی‌اطلاعند. بسیاری از زوجین در روابط خود مشکل جدی دارند، چون راه درست گفت‌وگو کردن و عشق ورزیدن را نمی‌دانند. برخی در تربیت فرزندان با مسائلی برخورد می‌کنند، که اگر راه حل مناسب را ندانند در آینده نتیجه‌ی خوبی در پی نخواهد داشت.

در این کتاب فعالیت‌ها و راهکارهایی برای یافتن خوشبختی و لذت بردن از زندگی مطرح شده است. مهارت‌هایی که می‌تواند زندگی ما را شیرین‌تر کند و روابطمان را با خودمان، اجتماع، همسر و فرزندانمان بهبود بخشد. همه‌ی ما این توانایی را داریم، که یاد بگیریم و این بسته به قدرت تصمیم‌گیری افراد، برای تغییر زندگی خودش است. من بسیار معتقدم که هرفردی خودش می‌تواند خوشبختی و موفقیت در زندگی را رقم بزند. هرچند خانواده و دیگران موثر هستند، ولی عامل اصلی خود فرد است.

ترجمه این آیه‌ی قرآن همیشه در ذهنم می‌ماند:

" خداوند موضع هیچ قومی را تغییر نمی‌دهد، مگر اینکه خودشان دست به تغییر درونشان بزنند."

به یاد داشته باشیم خودمان تصمیم می‌گیریم که از زندگی لذت ببریم یا همیشه در حسرت یک زندگی عالی بمانیم. وقتی به رستوران می‌روید و به شما منوی غذا را می‌دهند، شروع به بررسی می‌کنید و آنچه مورد علاقه‌ی خودتان است انتخاب می‌کنید. حال شما وارد این زندگی شده اید، خداوند به شما منوی زندگی را داده است. قرار است با انتخاب‌هایتان مسیر زندگی را تعیین کنید. هدف اصلی این کتاب، آموزش مهارت‌هاست، که بر عمل و تغییر تمرکز دارد. این بدان معناست که شما نمی‌توانید فقط به شیوه‌ی منفعلانه بنشینید و آن را بخوانید. باید درگیر شوید و تمرین‌ها را انجام دهید و رفتار جدید را امتحان کنید و خطر دادن پاسخ‌های جدید به همسرتان را بپذیرید. این کار، مستلزم تمرین و پشتکار و گاهی شجاعت است. زندگی‌تان

ارزش این تلاش را دارد، پس از مدتی اوضاع عوض می شود و همه چیز به سمت بهتر شدن پیش می رود.

به شما قول می دهیم؛ که یادگیری این مهارت ها و اجرای آن ها در زندگی مشترکتان نقش عمده ای در ارتقای بهداشت روان و سلامت عمومی، کاهش استرس خانوادگی، افزایش پذیرش اجتماعی و ارتقای سطح کیفی انرژی روانتان ایفا می کند.

فقط باید صبور باشید؛ چون این روش ها خیلی سریع شکل نمی گیرند. مقدار صبرتان نیز بسته به تعهدتان به زندگی تان دارد، که چقدر می خواهید رابطه را ترمیم کنید و از آن یک خاطره ی خوب برای همیشه بسازید. پس قدرتمندانه شروع کنید و با همه سختی هایش دوام بیاورید و این جمله را برای همیشه به یاد داشته باشید که ساخت بدترین ازدواج ها و یا بدترین رابطه ها همیشه مقرون به صرفه تر از جدایی و طلاق است. تلاش کنید و از معنای خوب آن بهره مند شوید و تبدیل به زوجی شاد و پر انرژی شوید، که فرزندان مستقل و سالم نیز پرورش می دهند.

دکتر محمد مشکانی

استاد دانشگاه و مدرس دانشگاه آزاد اسلامی