

قفل و کلید

(کتاب کار زوج درمانی)

نویسنده:

مونیکا تراویس

مترجم:

دکتر مهدی عرب کلمری

ویراستار:

دکتر سمیه محمدی تیلہ نوئی

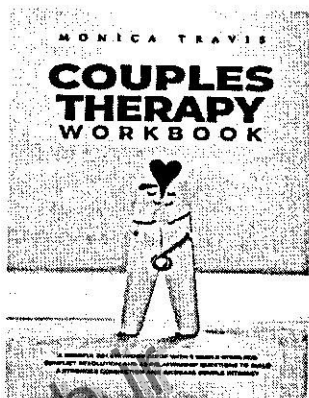


سرشناسه	:	تراویس، مونیکا Travis, Monica
عنوان و نام پدیدآور	:	قفل و کلید (کتاب کار زوج درمانی) / نویسنده مونیکا تراویس؛ مترجم مهدی عرب کلمری؛ ویراستار سمیه محمدی تیله‌نوئی.
مشخصات نشر	:	تهران: انتشارات برگ و باد، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	:	۱۴۶ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۸۰۹۱-۴۴-۰
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیا
یادداشت	:	Couples therapy workbook: A mindful relationship guide with 9 simple steps for conflict resolution and 49 relationship questions to build a stronger connection and increase couple intimacy
موضوع	:	زوج درمانی Couples therapy
شناسه افزوده	:	عرب کلمری، مهدی، ۱۳۶۲ - مترجم
شناسه افزوده	:	محمدی، سمیه، ۱۳۶۱ اردیبهشت - ویراستار
رده‌بندی کنگره	:	RC488/5
رده‌بندی دیویی	:	۶۱۶/۱۹۱۵۶۴
شماره کتابشناسی ملی	:	۱۵۵۶۳۳۹
وضعیت رکورد	:	فیا

قفل و کلید

دکتر مهدی عرب کلمری	که مترجم
دکتر سمیه محمدی تیله‌نونی	که ویراستار
برگ و باد	که ناشر
۵۰۰ نسخه	که شمارگان
اول ۱۴۰۲	که نوبت چاپ
۱۵۰۰۰۰ تومان	که قیمت

ISBN: 978-622-8091-44-0



انتشارات برگ و باد:

☎ ۰۹۱۹۶۰۱۱۵۴۲ - ۰۲۱۷۷۰۷۳۴۷۶

📷 @nashr.bargobad

✉ ardavantaghva@gmail.com

«حق چاپ و انتشار محفوظ و مخصوص نشر برگ و باد است.»

حق انتشار نسخه الکترونیکی اثر با ناشر است.

هر گونه اقتباس و استفاده از این اثر، مشروط به دریافت اجازه‌ی کتبی از

ناشر است.»

فهرست

مقدمه.....	۱
فصل اول: کلیدی بودن ارتباطات.....	۵
فصل دوم: حذف کلیشه‌های جنسیتی.....	۱۷
فصل سوم: دو طرفه بودن رابطه.....	۲۷
فصل چهارم: بیایید تماس فیزیکی داشته باشیم.....	۳۹
فصل پنجم: تحریک ذهنی.....	۵۱
فصل ششم: حل تعارض و اعتماد.....	۵۹
فصل هفتم: درک تفاوت‌ها.....	۷۱
فصل هشتم: هرگز اشتباه را مقایسه نکنید و قبول نکنید.....	۷۹
فصل نهم: اهداف زوج.....	۸۷
فصل دهم: کاربرگ‌های عملی.....	۹۷
نتیجه‌گیری.....	۱۳۵

مقدمه

»
«در بهترین حالت، شما هنوز هم به اندازه کافی برای یک شخص نامناسب، خوب نخواهید بود. در بدترین حالت، همچنان ارزش خود را برای شخص مناسب خواهید داشت.» (Salmansohn, n.d.)

این طبیعی نیست که زوج‌ها از کنار سختی‌ها عبور کرده (آن‌ها را پشت سر گذاشته) و پایه‌های رابطه‌ای را که در آن قرار دارند زیر سوال ببرند. ما همه انسان هستیم و هیچ رابطه‌عالی بدون مشکلی وجود ندارد که بتواند حد و مرزهای رابطه شما را به چالش بکشد. در هر صورت، کلید و خوشبختی یک زوج موفق این است که بتوانند با وجود مشکلاتی که سعی در آزمایش کردن سازگاری زوجین دارند، با هم کنار بیایند. هدف کتاب کار حاضر این است که در قالب ۹ فصل راهنمایی‌های لازم جهت مدیریت مشکلاتی که منجر به شکنندگی رابطه زوجین را می‌شود را مطرح کرده و راهکارهای لازم برای تقویت رابطه در مشکلات آینده را ارائه دهد.

این کتاب فصل به فصل اصول اساسی مشترک را به شما آموزش می‌دهد و کمک می‌کند تا رابطه‌تان را دوباره به بهترین حالت خود برگردانید. هر فصل برای مردان و زنان به صورت یکسان در نظر گرفته شده است و همیشه بر این موضوع در

سراسر کتاب تأکید می شود، زیرا این موضوع هنوز هم یک مسئله رایج است که زوجها نمی توانند آن را درک کنند. آموزش ها و راهنمایی های لازم در مورد جنبه های مهم ارتباط (هم به صورت کلامی و هم از لحاظ فیزیکی) به شما داده می شود، زیرا هیچ رابطه ای (چه زوجین، چه دوستان، چه خانواده) نمی تواند بدون نیازهای ضروری ارتباط دوام بیاورد. این مراحل شما را به گونه ای راهنمایی می کند که برای همه موقعیت ها و مشکلات عمومی قابل اجرا باشد، اما ممکن است لزوماً در لحظه مطالعه برای شما قابل اجرا نباشد. بنابراین، مهم است توجه داشته باشید که همیشه می توانید برگردید و به کتاب کار مراجعه کنید، زیرا مطمئناً هر مشکلی را که ممکن است به عنوان یک زوج با آن روبرو شوید را پوشش می دهد. کتاب زوج درمانی مدرن نیازمند راه حل ها و راهنماهای مدرن است. تمام فصول این کتاب برای زوجها قرن بیست و یکم کاربرد دارد، زیرا پویایی روابط در چند دهه اخیر به شدت تغییر کرده است، به خصوص زمانی که در مورد نقش های جنسیتی صحبت می کنیم. همچنین در طول فصل ها دلایلی مطرح می شود که باعث ایجاد مشکل در رابطه شما می شوند اما ممکن است حتی به آنها فکر هم نکرده باشید. چه بسا تا قبل شروع خواندن این کتاب هم متوجه مشکلات خود نباشید. اغلب کتاب های زوج درمانی سعی می کنند بر روی یک یا دو جنبه خاص از یک رابطه تمرکز کنند تا همه مشکلات در حال و آینده را حل کنند. این کتاب کار شما را در مورد تمام جنبه ها (نه تنها حل انواع مشکلات رایج و جدید، بلکه همچنین نحوه قوی نگه داشتن رابطه برای اجتناب از مشکلات در آینده یا توقف کامل آن) راهنمایی می کند. این کتاب کار از آموزش و کمک به شما در بخش های صمیمی تر رابطه یا «توصیه های مربوط به اتاق خواب» که ممکن است برای برخی مهم باشد، دور نخواهد شد. همیشه به خاطر داشته باشید که هدف هر فصل پوشش دادن مقیاس گسترده تر مسائل با عبارات ساده و تا حد امکان جزئیات است. هدف این خواهد بود که بتوانید از این مراحل و راهنماها

در هر فصل استفاده کنید تا آن را شخصاً به عنوان یک زن و شوهر به راحت ترین روش برای هر دوی خود اعمال کنید. این بدان معناست که شما می‌توانید وابستگی عمیق‌تر و شخصی‌تری به کاری که باید انجام دهید داشته باشید و در نتیجه یک حس تعلق ناخودآگاه دائمی روی خود و شریک زندگی‌تان در رابطه خواهید داشت که هرگز فراموش نخواهید کرد اما حسن این کتاب کار این است که همیشه به عنوان یک کتاب در کنار شما وجود خواهد داشت.

از آنجایی که این کتاب کار راهنمای مدرن قرن بیست و یکم است، برای زوجها از هر قشری کاربرد دارد، زیرا مشکلاتی وجود دارند که معمولاً با آن‌ها مواجه می‌شوید اما نمی‌دانستید که با این مسائل مواجه هستید. بنابراین اگر شما یک زوج همجنس، یک زوج بیل‌نژادی و غیره هستید، این کتاب به همان اندازه که برای مشکلات زوج‌ها دیگر کاربرد دارد برای شما هم موثر خواهد بود. این کتاب کار از نظر جنسیتی خنثی است، بنابراین همه طرفین در رابطه برابر در نظر گرفته شده‌اند (همانطور که در هر فصل خواهید دید) زیرا هیچ کدام از طرفین زوجین مهمتر از دیگری نیست. کتاب‌های زیادی برای زوجها وجود دارد که دوست دارند بر روی یک جنسیت خاص در یک رابطه تمرکز کنند، که اغلب مسائل بیشتری را ایجاد می‌کند و از برابری که همه روابط باید به طور انتقادی داشته باشند منحرف می‌شود. بنابراین مهم نیست که چه شکلی هستید یا چه کسی هستید، اگر در رابطه خود به صورت منطقی مشکل دارید، این کتاب برای شما نوشته شده است. ایده هر فصل نه تنها تجربه شخصی است، بلکه باید با مشکلی که در رابطه خود دارید نیز مرتبط باشد.

با توجه به دلایل زیادی که زوج‌ها با آنها رو به رو بوده و ممکن است به درمان نیاز داشته باشند، این کتاب کار مراحل و راهنمایی را در مورد دلایل پزشکی که نیاز به کمک یک متخصص پزشکی دارد را نادیده نمی‌گیرد. بنابراین، مهم است که با یک پزشک مشورت کنید، زیرا ممکن است دلیل مهمی برای مشکلات در روابط شما

باشد و از آن برای راهنمایی شما در راستای مشکلات خارج از حرفه پزشکی استفاده کنید. هدف این کتاب این است که شما را با درک سالم آشنا کرده و همچنین مثل یک دوست مکتوب در گذر از چالش ها و سختی ها به شما کمک کند تا بتوانید با افزایش آگاهی به رابطه خود برگردید. همانطور که این یک کتاب کار برای کمک به شما در حل مشکلات و ایجاد نقاط قوت رابطه تان در نظر گرفته شده، علاوه بر آن می توانید با مطالعه آن از بخش های پنهانی که در مورد رابطه خود نمیدانستید، لذت ببرید. از کتاب کار استفاده کنید، زیرا برای برگرداندن شادی به رابطه هایی نوشته شده است که شما و افراد مهمتان تا زمانی که با هم بوده و یکدیگر را دوست دارید به آن نیاز خواهید داشت. شما یا هر دوی شما اقدامات و تلاش های لازم را انجام می دهید تا رابطه خود را به بهترین شکل ممکن اداره کنید، اما به یاد داشته باشید که هیچ رابطه ای کامل نیست.