



پیش رفتن با همدیگر

آموزش مهارت‌های ارتباط زناشویی (II)

نوشته:

دکتر شرود میلر

دکتر فیلیس میلر

ترجمه:

فرشاد بهاری



سرشناسنامه: میلر شرود، Miller, Sherod

عنوان و نام پدیدآور: پیش رفتن با همدیگر / آموزش مهارت‌های ارتباط زناشویی

نوشته شرود میلر، فیلیس میلر؛ ترجمه فرشاد بهاری.

مشخصات نشر: تهران: دانژه ۱۳۸۶.

مشخصات ظاهری: ۲۱۶ ص، مصور - جدول.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۹۳۲-۸۷-۵

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: روابط بین اشخاص

یادداشت: ارتباط بین اشخاص

موضوع: متاهلان - روان‌شناسی.

موضوع: میلر، فیلیس آ.

موضوع: Miller, Phyllis

شناسه افزوده: بهاری، فرشاد، ۱۳۴۶، مترجم.

رده بندی کنگره: ۱۳۸۶ پ ۹ ۱۱۰۶/م ۹ HM

رده بندی دهویی: ۱۵۸-۲

شماره کتابشناسی ملی: ۱۰۷۶۵۲۵

عنوان: پیش رفتن با همدیگر (آموزش مهارت‌های ارتباط زناشویی)
نویسنده: شرود میلر - فیلیس میلر
مترجم: دکتر فرشاد بهاری
مدیر تولید: داریوش سازمند
صفحه آرا: زهرا لطفی
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: شریف
شمارگان: ۲۲۰ نسخه / قطع: وزیری
نوبت چاپ: چهارم - ۱۳۹۶ / پنجم - ۱۴۰۲
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۹۳۲-۸۷-۵

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پیش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیرآتابک)، کوچه اسلامی، شماره ۴/۲

کدپستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۱۱ صندوق پستی: ۴۱۴۶-۱۴۱۵۵ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۱۲۰۸۳ تلفکس: ۸۸۸۴۲۵۴۳

تلفن مرکز بخش و توزیع: ۶۶۴۶۲۰۶۱ - ۶۶۴۷۶۳۷۵ - ۶۶۴۷۶۳۸۹ فکس:

قیمت: ۱۸۰۰۰۰ تومان

درباره نویسنده

دکتر فیلیس میلر و دکتر شرود میلر زمینه تحصیلی و تعلیمی^۱ خود را همراه با پربارسازی ازدواج و خانواده و درمان با هم آمیختند تا برنامه ارتباط بین اشخاصی و حل تعارض را برای زوج‌ها، گروه‌های کاری و افراد توسعه دهند. در حالی که بخش اعظمی از کانون توجه آن‌ها بر تعلیم و صلاحیت بخشی مربیان برای تدریس این برنامه‌هاست، آن‌ها همچنین خدمات مستقیمی را به افراد در تجارت و سازمان‌های غیرانتفاعی^۲ ارائه می‌دهند. حاصل ازدواج آن‌ها طی ۳۷ سال، دو فرزند رشید می‌باشد که در کلرادو^۳ به سر می‌برند.

-
1. Training
 2. Non - profit
 3. Colorado

سخن مترجم

بی شک انسان‌ها در "رابطه‌ها"ست که متولد می‌شوند و می‌میرند. قدمت "رابطه" به قدمت عمر "آدمی" است و تصور اینکه آدمی بدون رابطه با خود یا دیگران باشد، محال می‌نماید.

با این حال، و به‌رغم پیوند تاریخی رابطه با وجود آدمی، انسان‌ها همواره در یافتن رابطه صمیمی با دشواری روبه‌رو بوده‌اند. امروزه دیگر بر کسی پوشیده نیست که داشتن یک رابطه صمیمی آرزوی دل‌هاست.

مهارت‌های ارتباط زناشویی (I) که به نظر می‌رسد مورد استقبال مخاطبان قرار گرفت، مترجم را بر آن داشت که بر اتمام مبحث آموزش مهارت‌های ارتباط زناشویی مورد ادعای نویسندگان کتاب همت گمارد، و جلد دوم آن را با نام "آموزش مهارت‌های ارتباط زناشویی (II)" در اختیار خوانندگان محترم قرار دهد. متن ظاهراً ساده اما واژه‌هایی دارای بار معنایی متعدد که در سراسر کتاب به چشم می‌خورند، موجب شد که اینجانب اصل دقت در ترجمه را مقدم بر شیوایی ترجمه دانسته و به‌رغم اینکه ممکن است خواننده ترجمه شیوایی را شاهد نباشد اما به‌طور قطع، سعی شده است ترجمه‌ی دقیقی ارائه شود که ذاتی محتوای کتاب است.

در جلد دوم کتاب که اینک در اختیار خواننده گرامی قرار گرفته است، نویسندگان سعی کرده‌اند که طی یک برنامه عملی نحوه ارزیابی از رابطه، نحوه ایجاد و پاسخ به تغییر به‌گونه‌ای مثبت، نحوه پایه‌ریزی سیستم زناشویی کارآمد، طرز مهار و کنترل سازنده خشم، شیوه‌های پاسخ‌دادن به خشم همسر، مراحل مختلف رابطه، و تعیین ارزش‌ها،

اهداف و برنامه‌های زوجین را به تفصیل و به صورت عملیاتی و ملموس ارائه دهند. امید است با فناوری همراه با این کتاب، مشاوران، روان‌شناسان، مددکاران و علاقه‌مندانی که مایل به آموزش عملی مهارت‌های ارتباط زناشویی هستند، با غنای بیشتری به این مهم مبادرت ورزند.

فرشاد بهاری

مهرماه ۱۳۸۶

فهرست

۱۵	مقدمه
۱۶	این کتاب برای چه کسی است

شناخت رابطه: شناخت و قبول مسئولیت رقص رابطه

۱۹	فصل یکم: نقش رابطه ما
۲۰	با هم بودن و جدا بودن
۳۱	با هم یا جدا بودن از هم با دید مثبت
۳۲	با همسران درباره آگاهی‌تان حرف بزنید
۳۲	تغییر - ایجاد کردن و پاسخ دادن
۳۷	آغازکردن تغییر به گونه ی منفی
۴۲	گوش دادن به تجربه تغییر
۴۳	رقص رابطه
۴۴	رقص رابطه کنونی ما
۴۵	تمام مهارت هایتان را به کار ببندید
۴۶	رقص خود را به بحث بگذارید
۴۷	رقص رابطه مطلوب ما
۴۸	مضامین نقشه رابطه
۴۹	بحث‌های همسر

ارتباط مبتنی بر همکاری: جریان‌سازی برای اطمینان یافتن از نتایج رضایت‌مند

۵۳	فصل دوم: ارتباط مبتنی بر همکاری
۵۴	نیروی سوم
۵۹	یک همسر را لازم دارد
۵۹	از تمام گنجینه مهارت‌هایتان استفاده کنید
۶۶	تغییر مثبت ایجاد کنید

۶۸	ارتباط مبتنی بر همکاری
۷۷	فهرست موقعیت ها/ مسائل
۷۸	موقعیت برای ارتباط مبتنی بر همکاری
۷۹	سیستم عامل مبتنی بر همکاری برای پیش بردن زوج ها
۷۹	بحث های همسر
۸۱	سایر فعالیت ها

مهار کردن خشم خود: تغییر دادن ابراز عواطف ناسالم به سالم

۸۵	فصل سوم: مهار کردن خشم
۸۶	خشم - احساسی نیرومند
۹۰	ابراز عواطف
۹۸	کانون، تسهیلگر، حالت، و تأثیر خشم ناسالم من
۹۸	مهار کردن خشم خودم
۱۰۹	پیشنهاد های دیگری برای اقدام سازنده
۱۱۲	راهکار برای مهار کردن خشم من
۱۱۴	اعلام تنفس
۱۲۴	فایده خشم
۱۲۵	مزایای مهار کردن خشم
۱۲۶	بحث و گفت و گوی زن / شوهر
۱۲۶	مهار کردن خشم خودم در هنگام اعلام تنفس

پاسخ دادن به خشم همسر: تشدید یا تقلیل تدریجی خشم را انتخاب کنید

۱۳۱	فصل چهارم: پاسخ دادن به خشم همسر
۱۳۲	خشم و سبک های ارتباط
۱۴۰	تشخیص دادن آگاهی خودتان
۱۴۱	آگاهی من از پاسخ خودم
۱۴۲	تشدید یا تقلیل تدریجی خشم
۱۴۸	پاسخ دادن از طریق برقراری ارتباط
۱۴۹	پاسخ های تعاملی من به خشم همسر
۱۵۲	تمرین : سرنخ های خشم همسر
۱۵۸	پیشنهاد های دیگری برای پاسخ دادن به جلوه های ناسالم خشم
۱۷۰	رهنمود های کلی برای پاسخ دادن مؤثر به خشم

مراحل رابطه: رقص مان را همانند کنیم ارزش ها . خواسته ها . اقدامات

۱۷۵	 فصل پنجم: مراحل رابطه
۱۷۶	 پرسش نامه مراحل رابطه
۱۷۸	 چهار مرحله
۱۸۰	 مرحله رؤیایی
۱۸۳	 مرحله رؤیایی مان
۱۸۴	 مرحله ستیزه جویی
۱۸۸	 مرحله سکون
۱۹۳	 مرحله حیاتی
۱۹۷	 پرسش نامه مراحل رابطه را نمره گذاری کنید
۲۰۵	 پیش رفتن با همدیگر
۲۰۷	 منابع هر فصل
۲۰۹	 منابع دیگری برای همسرای
۲۱۰	 همین طور دسترسی به برنامه ارتباط بین اشخاص، Inc

مقدمه

اکثر زوج‌ها آرزوی پیش‌رفت با هم را دارند، در این دنیای پیچیده که ما در آن زندگی می‌کنیم. رسیدن به آن، چیزی بیش از یک رؤیاست. وقتی شما و شریک زندگی‌تان به رابطه‌تان توجه می‌کنید و از آن مراقبت می‌کنید، به توانایی خود برای به پیش‌رفت می‌افزایید. برنامه ارتباط زناشویی II و این کتاب تمرین برای حمایت از تلاش‌های‌تان طراحی شده‌اند. این برنامه به شما و همسرتان کمک می‌کند که:

- مهارت‌های حرف‌زدن و گوش‌دادن‌تان را تقویت کنید.
- رابطه‌تان را بهتر درک کنید و آن را محکم کنید.
- ارتباط مبتنی بر همکاری را با مبادلات روزمره تلفیق کنید.
- خشم خود را بهتر اداره کنید.
- به خشم همسرتان به‌طور اثربخشی (مؤثری) پاسخ دهید.
- تعارض را کاهش دهید.
- ارزش‌ها و خواسته‌هایتان را مرتب کنید.
- از یکدیگر بیشتر لذت ببرید.

این کتاب برای چه کسی است

این کتاب ویژه زوج‌هایی است که کتاب حرف زدن و گوش دادن به همدیگر را خوانده‌اند و در ارتباط زناشویی I شرکت کرده‌اند. این برنامه پیشرفته پیش رفتن باهم: ارتباط زناشویی II، مبنایی را می‌سازد که در دوره قبلی قرار دارد و موجب درک و تسهیل چارچوب‌ها، مهارت‌ها و فرایندهای موجود در حرف زدن و گوش دادن به همدیگر می‌شود. این کتاب ویژه زوج‌هایی است که می‌خواهند در طول سفر زندگی‌شان به هم‌آموزی^۱ و پیش رفتن با همدیگر ادامه دهند.

مطالب ارتباط زناشویی II

هر یک از زوجین از بسته (آموزشی)، ارتباط زناشویی II استفاده می‌کند. (اگر شما در کلاس شرکت می‌کنید، مربی به شما خواهد گفت که چطور بسته ارتباط زناشویی II را به دست بیاورید). این کتاب شامل:

- دو نسخه از این کتاب تمرین، یعنی پیش رفتن با همدیگر
- دو روزانه^۲ مهارت‌ها
- دو زیردستی چرخه آگاهی است.

این مطالب به شما کمک می‌کند که به تمرین و کاربرد این مهارت‌ها ادامه دهید، به‌علاوه شما راه‌های جدیدی را برای ترکیب آن‌ها می‌آموزید تا به پویایی رابطه‌تان کمک کند. در این دوره پیشرفته، نیز شما با زیراندازهای بزرگ ارتباط زناشویی I تمرین خواهید کرد، بنابراین مطمئن شوید که آن‌ها را با خود به کلاس می‌آورید. به‌علاوه، کتاب تمرین‌های حرف زدن و گوش دادن به همدیگر را برای مرور در دسترس داشته باشید زیرا این برنامه بر نظرات و عقاید ارائه شده در آن کتاب مبتنی است و اشاره به آن دارد.

1. To learn jointly
2. Lap top