



پیش‌رفتن با همدیگر

آموزش مهارت‌های ارتباط زناشویی (۲)

نوشته:

دکتر شرود میلر

دکتر فیلیس میلر

ترجمه:

فرشاد بهاری

سرشناسه	میلر شرود. Miller, Sherod.
عنوان و پدیدآور	پیش‌رفتن با همدیگر / آموزش مهارت‌های ارتباط زناشویی (۲) / نوشته شرود میلر، فیلیس میلر؛ ترجمه فرشاد بهاری.
مشخصات نشر	تهران: دانژه، ۱۳۸۶.
مشخصات ظاهری	۲۲۴ ص: مصور، جدول.
شابک	ISBN: 978-964-7932-87-5
وضعیت فهرست‌نویسی	فیبا
موضوع	روابط بین اشخاص.
موضوع	ارتباط بین اشخاص.
موضوع	متاهلان - روانشناسی.
شناسه افزوده	میلر، فیلیس آ.
شناسه افزوده	Miller, Phyllis A.
شناسه افزوده	بهاری، فرشاد، ۱۳۴۲. مترجم - فرشاد بهاری (تألیف)
رده‌بندی کنگره	۱۳۸۶ پ ۹ / م ۹ / ۱۱۰۶ HM
رده‌بندی دیویی	۱۵۸/۲
شماره کتابخانه ملی	۱۳۸۶۵۴۵

پیش‌رفتن با همدیگر

آموزش مهارت‌های ارتباط زناشویی (۲)

تألیف: شرود میلر

فیلیس میلر

ترجمه: فرشاد بهاری

کتاب‌آرا: راحله سادات بیطرفان

لیتوگرافی و چاپ: اطلس چاپ

شمارگان: ۱۶۵۰ نسخه

قیمت: ۴۲۰۰ تومان

چاپ اول: اردیبهشت ۱۳۸۷

چاپ دوم: تابستان ۱۳۸۸

شابک ۵ - ۸۷ - ۷۹۳۲ - ۹۶۴ - ۹۷۸



کلیه حقوق محفوظ است

نشر دانژه

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

صندوق پستی: ۴۱۴۶ - ۱۴۱۵۵

کدپستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۱۱

تلفکس: ۸۸۸۱۲۰۸۳

تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۴۲۵۴۳

فروش اینترنتی و آشنایی با نشر دانژه: www.danjehpub.com

سپاسگزاری

ترجمه کتاب حاضر حاصل تلاش و زحمات بی‌دریغ کسانی است که با همت والای خود، امکان خلق اثر حاضر را به فارسی برای اینجانب فراهم کردند. قبل از هر چیز مراتب سپاس قلبی خود را از جناب آقای دکتر اسماعیل مهدوی هرسینی به خاطر تلاش صمیمانه و ارزنده ایشان برای تهیه متن اصلی و ایجاد فرصت ترجمه آن برای اینجانب اعلام می‌دارم. از سرکار خانم راحله سادات بیطرفان که با صفحه‌آرایی دقیق و مناسب امکان ارائه کتابی زیبا و درخور خواننده فراهم آورد و همچنین از سرکار خانم اعظم گودرزی که تصاویر کتاب را با دقت تمام تنظیم کرده‌اند، صمیمانه تشکر می‌کنم.

بر خود لازم می‌دانم از مدیر محترم انتشارات دانژه جناب آقای صادقی‌نژاد که با چاپ کتب علمی فرصت مغتنمی را برای مطالعه کتب ارزشمند و ماندگار فراهم کرده‌اند و در چاپ کتاب حاضر با درایت، پیگیری و علاقه، تلاش فراوانی را به عمل آوردند، سپاسگزاری نمایم.

از خوانندگان محترم که با مطالعه این کتاب، ارزش آن را یادآور می‌شوند، و نیز از کلیه مدرسانی که در کارگاه‌های آموزشی ارتباط زناشویی، از این کتاب استفاده می‌کنند، سپاسگزارم. از دانشجویان گرانقدری که در تلاش مضاعف برای ارائه مستندات علمی، با محک‌زدن مطالب کتاب پشتوانه علمی با ارزشی را برای آن به ارمغان آورده و می‌آورند، سپاسگزارم.

و سرانجام از همسر و فرزندم که با صبر و حوصله بی‌نظیر خود، فرصت ترجمه این اثر را به من ارزانی داشته‌اند، قلباً سپاسگزارم.

سپاسگزاری

”پیش رفتن با هم“ ثمرهٔ بازخورد هزاران شرکت کننده در [برنامه] ارتباط زناشویی^۱ و مربیانی است که آنها را تدریس کرده‌اند. ایده‌های (عقاید) آن نیز پایه معلومات فنی رو به رشد درباره اجزاء تشکیل دهنده روابط رضایت‌آمیز است.

ما از مربیان با صلاحیتی^۱ که این برنامه پیشرفته را به صورت مقدماتی بررسی کرده‌اند و پیشنهادهای با ارزشی ارائه کرده و مشوق ما بوده‌اند، سپاسگزاریم.

همین طور، مایلیم از دکتر دانیل واگمن^۲ و دکتر ایلام نونالی^۳ به خاطر مشارکت اساسی‌شان در ارتباط زناشویی و دوستی‌شان طی این سالها قدردانی کنیم.

1. certified

2. Daniel Walkman

3. Elam Nunnally

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 برنامه هاست، آنها همچنین خدمات مستقیمی را به افراد در تجارت و سازمانهای غیرانتفاعی^۲ ارائه می دهند. حاصل ازدواج آنها طی ۳۷ سال، دو فرزند رشید می باشد که در کلرادو^۳ به سر می برند.

1. training

2. non - profit

3. Colorado

سخن مترجم

بی‌شک انسان‌ها در "رابطه‌ها"ست که متولد می‌شوند و می‌میرند. قدمت "رابطه" به قدمت عمر "آدمی" است و تصور این که 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 (۱) 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 (۲)" 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 این که 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 ۲ 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 فن‌آوری 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

۱۱	مقدمه
۱۳	فصل ۱ - نقشه رابطه ما
۱۶	با هم بودن و جدا بودن
۳۰	تغییر - ایجاد کردن و پاسخ دادن
۴۲	رقص رابطه
۴۹	مضامین نقشه رابطه
۵۳	فصل ۲ - ارتباط مبتنی بر همکاری
۵۶	نیروی سوم
۶۱	یک همسر را لازم دارد
۶۲	از تمام گنجینه مهارت‌هایتان استفاده کنید
۷۱	ارتباط مبتنی بر همکاری
۸۵	فصل ۳ - مهار کردن خشم خود
۸۸	اجزاء خشم
۱۰۱	مهار کردن خشم خودم

۱۱۲	پیشنهادهای دیگری برای اقدام سازنده
۱۱۷	اعلام تنفس
۱۲۷	فایده خشم
۱۲۸	تعمیم‌هایی درباره خشم
۱۳۱	فصل ۴ - پاسخ دادن به خشم همسر
۱۳۴	خشم و سبک‌های ارتباط
۱۴۲	تشخیص دادن آگاهی خودتان
۱۴۴	تشدید یا تقلیل تدریجی خشم
۱۵۱	پاسخ دادن از طریق برقراری ارتباط پیشنهادهای دیگری برای پاسخ دادن به
۱۶۱	جلوه‌های ناسالم خشم
۱۷۳	رهنمودهای کلی برای پاسخ دادن موثر به خشم
۱۷۷	فصل ۵ - مراحل رابطه
۱۸۳	چهار مرحله
۲۰۱	در نظر گرفتن تمام مراحل
۲۰۴	آرایش دادن به رابطه‌تان
۲۱۱	پیش رفتن با همدیگر
۲۱۳	منابع هر فصل
۲۱۵	منابع دیگری برای همسران
۲۱۶	همین طور دسترسی به برنامه ارتباط بین اشخاصی، Inc
	آثار نشر دانژه

مقدمه

اکثر زوجها آرزوی پیش رفتن 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 پیش رفتن^۱ می‌افزایید. برنامه ارتباط زناشویی ۲ 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 (موثری) 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 حرف‌زدن و گوش‌دادن به همدیگر را خوانده‌اند و در ارتباط زناشویی ۱ شرکت کرده‌اند. این برنامه پیشرفته پیش‌رفتن باهم: ارتباط زناشویی ۲، مبنایی را می‌سازد که در دوره قبلی قرار دارد و موجب درک و تسهیل چارچوب‌ها، مهارت‌ها و فرایندهای موجود در حرف‌زدن و گوش‌دادن به همدیگر می‌شود. این کتاب ویژه زوج‌هایی است که می‌خواهند در طول سفر زندگی‌شان به هم‌آموزی^۱ و پیش‌رفتن با همدیگر ادامه دهند.

مطالب ارتباط زناشویی ۲

هر یک از زوجین از بسته (آموزشی)، ارتباط زناشویی ۲ استفاده می‌کنند. (اگر شما در کلاس شرکت می‌کنید، مربی به شما خواهد گفت که چطور بسته ارتباط زناشویی ۲ را به دست بیاورید). این کتاب شامل:

- دو نسخه از این کتاب تمرین، یعنی پیش‌رفتن با همدیگر
- دو رو زناشویی^۲ مهارت‌ها
- دو زیردستی چرخه آگاهی است.

این مطالب به شما کمک می‌کند که به تمرین و کاربرد این مهارت‌ها ادامه دهید، به علاوه 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 ۱ تمرین خواهید کرد، بنابراین مطمئن شوید که آنها را با خود به کلاس می‌آورید. به علاوه، کتاب تمرین‌های حرف‌زدن و گوش‌دادن به همدیگر را برای مرور در دسترس داشته باشید زیرا این برنامه بر نظرات و عقاید ارایه شده در آن کتاب مبتنی است و اشاره به آن دارد.

1. to learn jointly
2. lap top