

ده قرار مهم برای زندگی مشترک

نویسندگان:
دیوید و کلودیا آرپ
و
کارت و ناتل براون

مترجم:
اکرم قیطاسی

فهرست مطالب

۵	سخن ناشر
۷	مقدمه مترجم
۸	قدردانی
۹	به ده قرار مهم برای زندگی مشترک خوش آمدید

بخش اول

۱۹	ده قرار مهم
۲۰	قرار اول: مطرح کردن امیدها، آرزوها و انتظارات
۳۱	قرار دوم: پذیرش تفاوتها
۵۰	قرار سوم: ارتباط و اتصال
۶۶	قرار چهارم: حل مشکلات به صورت یک زوج
۸۱	قرار پنجم: مدیریت مالی
۹۶	قرار ششم: ترک کردن و پیوستن
۱۱۵	قرار هفتم: گرامیداشت صمیمیت و عشق
۱۳۱	قرار هشتم: شناخت نقش دو طرف و برنامه‌ریزی برای خانواده
۱۴۴	قرار نهم: ایجاد صمیمیت معنوی
۱۶۱	قرار دهم: انتخاب ازدواجی هدفمند



کتابهای دانه

موسسه انتشارات صابرین ۸۷۴۶۹۵۵

ده قرار مهم برای زندگی مشترک

مترجم	
ویراستار	
طرح جلد	
تعداد	
چاپ اول	
لیتوگرافی	سیب
چاپ جلد	اکسیر
چاپ متن و صحافی	پژمان

شابک:

ISBN:

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۰۰ تومان

بخش دوم
راهنمای ده قرار مهم

۱۷۵	
۱۷۶	برنامه قرارهای شما
۱۷۷	قوانین اصلی قرارهایتان
۱۷۹	برنامه قرار اول
۱۸۶	برنامه قرار دوم
۱۹۲	برنامه قرار سوم
۱۹۸	برنامه قرار چهارم
۲۰۷	برنامه قرار پنجم
۲۱۳	برنامه قرار ششم
۲۱۹	برنامه قرار هفتم
۲۲۵	برنامه قرار هشتم
۲۳۱	برنامه قرار نهم
۲۳۷	برنامه قرار دهم

سخن ناشر

کتابی که در دست دارید، یک جلد از مجموعه کلیدهای همسران موفق است. این مجموعه می‌کوشد با نگاهی کاربردی به نیازها و مسائل زندگی مشترک، چه در مرحله انتخاب همسر و چه در دوران پس از ازدواج، پردازد.

ارائه سبکها و روشهای مؤثر در شناخت، برقراری ارتباط و گفتگو، توجه متقابل به نیازها و نهایتاً بازسازی روابط آسیب‌دیده یا گرفتار بحران، از اهداف این مجموعه می‌باشد.

امید است با توجه به پیچیدگی جوامع امروزی، کلیدهای همسران موفق گامی در جهت تحکیم خانواده و دستیابی به جامعه‌ای سالم و پرنشاط باشد.

باید توجه داشت که منابع خارجی، در برخوردها، مغایرتهایی با فرهنگ اجتماعی ما دارند. هرچند ناشر کوشیده است این مغایرتها را با حذف یا تعدیل پاره‌ای از مباحث و مثالها به حداقل برساند، اما به هر حال ممکن است رد پایی از اینگونه موارد دیده شود که طبعاً خواننده متعهد به اخلاق و فرهنگ جامعه ایرانی به این امر واقف است و با آن برخوردی هوشمندانه خواهد داشت.

مؤسسه انتشارات صابرین

برگردان این کتاب را به پدر و مادر عزیزم
تقدیم می‌کنم.

مقدمه مترجم

در کتاب حاضر به ده موضوع مهم که اساس مشکلات و همینطور همدلیهای همسران را طی سالهای زندگی مشترک تشکیل می‌دهند، پرداخته شده است. این مطالب به زوجهایی که در آستانه ازدواج هستند کمک می‌کند تا قبل از زندگی مشترک درک و شناخت بهتری از خود و همسر خود داشته باشند و با شناخت کاملتری زندگی خود را آغاز نمایند.

نویسندگان این کتاب، دو زوج مشاور خانواده (خانم و آقای آرپ و خانم و آقای براون) هستند و در بیشتر قسمتهای کتاب از تجربیات کلینیکی و یا زندگی مشترک خود نمونه‌های ملموسی را برای روشن تر ساختن مطالب مطرح شده، ارائه کرده‌اند. در مواردی که آنها از تجربیات شخصی خود صحبت می‌کنند، مطلب از زبان یکی از زوجین مطرح می‌شود و خواننده در حین خواندن مطلب متوجه می‌شود که مثلاً ناتل براون مطلبی را در مورد خود و همسرش کارت براون توضیح می‌دهد (و یا زوج دیگر کلودیا و دیوید آرپ در حال نقل مطلب هستند).

تمرینهای انتهای کتاب در بخش «برنامه‌های قرارهای شما» ابتدا مطالبی را در مورد بحث کلی آن عنوان مطرح کرده و سپس نکاتی را به عنوان تمرین آورده که در دو نسخه همانند هم به نام «تمرین قرار... (برای زن)» یا «تمرین قرار... (برای مرد)» مطرح شده است. هریک از زوجین پس از انجام تمرینهای مربوط به خود، می‌توانند مطالب خود را با همسرشان مطرح کرده و آنها را با هم مقایسه نمایند. امید آنکه مطالب این کتاب بتواند در حل مشکلات روزافزون همسران در مرحله پیش از ازدواج و پس از آن نقشی ایفا نماید.

اکرم قیطاسی

به ده قرار مهم برای زندگی مشترک خوش آمدید

به ده قرار مهم خود خوش آمدید! خوشحالیم که زمانی را اختصاص داده‌اید تا یکدیگر را بهتر بشناسید. امیدوارم از این کار لذت ببرید و برای آینده آماده شوید. چه نامزد کرده باشید یا به صورت جدی به فکر ازدواج باشید، فرصت دارید که رابطه‌تان را با همسر آینده‌تان روشن‌تر ببینید، به یکدیگر توجه داشته باشید و یکدیگر را تصدیق کنید.

این قرارها به صورتی برنامه‌ریزی شده‌اند که به افرادی که نامزد کرده‌اند یا قصد ازدواج دارند، کمک می‌کنند تا رابطه‌شان را با همسر آینده‌شان ارزیابی کنند و دریابند که امکان برداشتن گام بعدی وجود دارد یا خیر؟ اگر تابه حال به کسی قول ازدواج داده‌اید، این قرارها به شما کمک می‌کند تا مطمئن شوید که برای ازدواج کاملاً آماده‌اید و می‌توانید در این راه گام بعدی را بردارید! همان‌طور که در تعهدتان ثابت قدم می‌مانید، فراموش نکنید که نشاط خود را در طول مسیر نیز حفظ کنید.

هر قرار به شما کمک می‌کند تا بر یک مهارت خاص که برای ازدواجی موفق لازم است، متمرکز شوید. خواهید آموخت که چگونه ارتباط بهتری برقرار کنید و تفاوت‌ها را تشخیص دهید و از پس آنها برآید.

این قرارها بر اساس بیش از دو دهه تجربه و کسب اطلاعات کاربردی از زوجها و کسانی که در سمینارهای ما و برنامه‌های ده قرار مهم شرکت کرده‌اند، و همین‌طور اطلاعات به‌دست آمده از افراد بسیاری که نامزد

قدردانی

ما خود را عمیقاً مدیون بسیاری از افرادی که در این طرح شرکت کرده‌اند می‌دانیم و از همکاری افراد زیر تقدیر و تشکر می‌کنیم:

● تمام افرادی که نامزد بودند و زوجهایی که به‌تازگی ازدواج کرده بودند و ما امکان آموزش و مشاوره آنها را داشتیم و تمام زوجهایی که این ده قرار مهم را آزمایش کردند؛

● تمام زوجهایی که در سمینارهای زنده ازدواج ما طی سالها شرکت کردند و کسانی که داستانهایی از شکست و موفقیت در زندگی را مطرح کردند که شما با آنها مواجه خواهید شد؛

● کسانی که در امر آموزش پیش از ازدواج پیشرو بودند و ما بر شانه‌های آنها ایستادیم و بالا رفتیم مانند: دیوید اولسون، لس و لسیل پاروت، دیوید و ورا ماک، نورم رایت، امیلی و دنیس لود، و دوستانمان در طرح PREP شامل اسکات استنلی، هووارد مارکمن، سوزان بلومبر و ناتالی جنکینز. از باربارا مارکی و مایک و هاریت مک‌مانوس برای پیشنهادات مفیدشان در امر آماده‌سازی این مطلب و از دیان سولی برای هرآنچه در گذشته و حال در جهت تقویت آموزش ازدواج و قبل از ازدواج انجام داده است، تشکر مخصوص می‌کنیم.

● از خیل محققان و نویسندگانی که از آنها نقل قول کرده‌ایم به خاطر کارهای صحیحی که در جهت ارائه پایه محکمی برای آموزش قبل از ازدواج ارائه کرده‌اند، تقدیر می‌کنیم.

بودند، برنامه‌ریزی شده است. این قرارها همچنین بر پایه توصیه‌های دقیق محققان امر ازدواج و کسانی که در پی برنامه‌ریزی مؤثر در مورد ازدواج و قبل از آن بوده‌اند، شکل گرفته است. می‌توانید به هر قرار به عنوان راهنمای قابل اعتمادی برای تقویت رابطه خود در زمان حال و سالهای بعد بنگرید.

وقتی با کسی در این مورد قرار می‌گذارید، امیدواریم از دیگر منابع نیز در راه آمادگی بیشتر برای ازدواج بهره بگیرید. احتمالاً در کلاسهای آموزش پیش از ازدواج^۱ ثبت‌نام کرده‌اید. در غیر این صورت در یکی از کلاسها شرکت کنید تا نقاط قوت و ضعف خود را دریابید. شرکت در کنفرانسها، دیدن برنامه‌های ویدئویی و مطالعه کتابهایی درباره آمادگی برای ازدواج (مانند اثر حاضر) نگرش بهتری به شما می‌دهد. همچنین می‌توانید از مشاوران و زوجهای مشاور^۲ بهره بگیرید.

اگر هنوز زوج مشاور را در کنار خود ندارید، چنین افرادی را پیدا کنید! برخی از محققان معتقدند کلید موفقیت در ازدواج، ملاقات و گفتگو با یک زوج مشاور مناسب و آموزش دیده طی چندین ماه قبل از ازدواج است. زوج مشاور باید بیش از پانزده سال تجربه زناشویی داشته باشد و بتواند واقعیات زندگی را از خلال تجربیات فردی خودشان بیان کنند. این زوجها ادعا نمی‌کنند که زندگی کاملی دارند، اما می‌توانند منبع ارزشمندی از موارد و مشکلات منطقی زندگی باشند و به شما کمک کنند تا از برخی مشکلات که آنها با آن مواجه شده‌اند، اجتناب کنید و به سلامت از آنها عبور نمایید.

۱. چنین کلاسهایی در ایران در مراکز مشاوره به صورتهای مختلفی وجود دارد. م
 ۲. زوج مشاور (mentor)، زوج موفق هستند که مورد اعتماد هستند و اغلب مسن‌تر و از میان دوستان یا بستگان می‌باشند. م

از مشاوران با تجربه استفاده کنید

شعار ما این است «لذت بردن در ازدواج مسئله مهمی است». قرار گذاشتن یکی از روش‌هایی است که برای زنده نگهداشتن عامل لذت و شادی قبل و بعد از مراسم ازدواج به کار می‌آید. طی بیست سال گذشته، هزاران نفر در سمینار ازدواج ما در امریکا و اروپا شرکت کرده‌اند. علاوه بر آن بیش از ۱۰۰,۰۰۰ زوج از منابع قرارهای ما برای شناختن بهتر رابطه‌شان بهره گرفته‌اند.

ما تجربیات تازه‌ای را از زوجهای مشاور، نامزدها و سمینارهای مختلف ارائه داده‌ایم و از سالها قبل فعالیت خود را بر سمینارهای زنده ازدواج متمرکز کرده‌ایم.

در جای جای این کتاب تجربیات شخصی ما و سرگذشت بسیاری از زوجینی که با آنها کار کرده‌ایم (مانند شما) که می‌خواستند ازدواجی پایدار و عاشقانه داشته باشند، مطرح شده است.

ما می‌خواهیم با عشق به شما کمک کنیم تا برای زندگی آینده‌تان، آن‌طور که همیشه آرزو داشته‌اید آماده شوید. دعا می‌کنیم ازدواجتان یک ازدواج خدایی باشد. آماده‌اید؟ پس شروع می‌کنیم!

برای ده قرار مهم آماده شوید

حالا وقت آن است که از امور تکراری و روزمره زندگی رها شوید. از شما می‌خواهیم برای ده تجربه فوق‌العاده بر اساس موضوعات زیر آماده شوید.

قرار اول. مطرح کردن امیدها، آرزوها و انتظارات

قرار اول به شما کمک می‌کند به خواسته‌های خود نظری بیندازید و ببینید که کدام‌یک واقع‌گرایانه هستند. به یاد آوردن قرارهای لذتبخشی که در گذشته داشته‌اید و توجه به رابطه‌تان در حال حاضر، کمک می‌کند از آینده رابطه‌تان بینشی دلخواه به دست آورید.