

۱۱۱۱

۱۲ ساعت تا ازدواجی باشکوه

راهنمای گام به گام ساختن عشقی بادوام

مترجمین:

دکتر الهام فتحی

دکتر ابوالفضل حاتمی ورزنده

فرحناز رستمی

عنوان و نام پدید آور	: ۱۲ ساعت تا ازدواجی باشکوه/هاوارد مارکمن...[و دیگران]؛ مترجمین الهام فتحی، ابوالفضل حاتمی ورزنده، فرحناز رستمی.
مشخصات نشر	: قم: دانشگاه حضرت معصومه (س)، ۱۳۹۹.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۸۷۰۹-۸
شناسه افزوده	: Markman, Howard
شناسه افزوده	: فتحی، الهام، ۱۳۶۳ - مترجم
شناسه افزوده	: حاتمی ورزنده، ابوالفضل، ۱۳۶۵ - مترجم
شناسه افزوده	: رستمی، فرحناز، ۱۳۴۸ - مترجم
شناسه افزوده	: Hazrat-e Ma`soumeh University
رده بندی کنگره	: HQ۷۳۴
رده بندی دیویی	: ۶۴۶/۷۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۱۱۷۳۱۴

۱۲ ساعت تا ازدواجی باشکوه

مؤلفان: هاوارد ج مارکمن - اسکات ام استنلی - سوزان ال بلومبرگ - ناتالی اچ جنکینز - کارول ویتیلی
مترجمان: دکتر الهام فتحی - دکتر ابوالفضل حاتمی ورزنده - فرحناز رستمی

تاریخ چاپ: ۱۳۹۹

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

ناشر: انتشارات دانشگاه حضرت معصومه (س)

نوبت چاپ: اول

ویراستار: غزل رستمی

صفحه آرایی: مسعود جزینی

طراح جلد: آریا شهرکی

ناظر چاپ: محمدرضانیکو گفتار

قیمت: ۵۵۰۰۰ تومان

چاپخانه: انتشارات کنکاش ۰۳۱۳۶۲۵۸۰۴۹

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۸۷۰۹-۸

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۳۱۸۶۶۸۱۵

آدرس الکترونیکی: www.hmu.ac.ir

کلیه حقوق مادی برای دانشگاه حضرت معصومه (س) محفوظ است .



فهرست

۲۷	بخش اول
۲۹	ساعت اول
۵۵	ساعت دوم
۷۷	ساعت سوم
۹۹	ساعت چهارم
۱۲۵	ساعت پنجم
۱۴۳	بخش دوم
۱۴۵	ساعت ششم
۱۶۵	ساعت هفتم
۱۸۹	ساعت هشتم
۲۱۱	بخش سوم
۲۱۳	ساعت نهم
۲۳۵	ساعت دهم
۲۵۷	بخش چهارم
۲۵۹	ساعت یازدهم
۲۷۷	ساعت دوازدهم
۲۹۷	سخن آخر: تمرینات را به‌طور مستمر و مداوم در زندگی خود بکار ببرید
۳۰۳	منابع و پژوهش‌های منتخب

پیشگفتار مترجمین

کتاب حاضر حاصل ۲۵ سال تلاش متخصصان برجسته‌ی بین‌المللی در زمینه‌ی ازدواج برای کمک به زوجینی است که در جستجوی رابطه‌ی زوجی رضایتمند، شادمانه و لذت‌بخش هستند. مانند تمام مهارت‌های دیگر، برای داشتن ارتباط مؤثر با همسر و برخورداری از زندگی رضایت‌بخش، یادگیری و به کار بستن مهارت‌های ارتباطی و نحوه‌ی تعامل و گفتگو با یکدیگر، امری بسیار ضروری است. بسیاری از افراد جامعه برای آموزش مهارت‌های مختلف مانند رانندگی، شنا، نوازندگی، خیاطی، آشپزی و غیره، زمان و هزینه‌ی زیادی صرف می‌کنند اما یادگیری مهارت ارتباط با همسر و چگونگی داشتن رابطه‌ی رضایت‌بخش و صحیح را جدی نمی‌گیرند؛ در واقع باور همگان بر این است که همان‌طور که گذشتگان در جوامع سنتی بدون آموزش‌های مدون و پژوهش محور توانستند ازدواج خود را به پیش ببرند، در جامعه مدرن و پیچیده امروزی نیز شروع ازدواج خوب و ادامه دادن آن امری سهل و ساده بوده و نیاز به تلاش یا آموزش نداشته و به عبارتی به صورت خودکار اتفاق خواهد افتاد. نتیجه‌ی چنین نگرشی موجب ورود به رابطه‌ی زوجی بدون داشتن دانش لازم و کافی و افزایش میزان تعارضات زناشویی، لذت نبردن از رابطه و گرایش به جدایی و طلاق می‌گردد.

نویسندگان این اثر تلاش کرده‌اند با برنامه‌ای موسوم به «برنامه‌ی پیشگیری از جدایی و افزایش استحکام روابط زوجی»^۱ (PREP) به زوجین کمک کنند تا فاکتورهای یک رابطه‌ی رضایتمند و مشخصه‌های یک ازدواج پایدار را بشناسند و برای حل مشکلات زندگی زوجی خود تلاش کنند. نکات کلیدی این برنامه در قالب چهار بخش و ۱۲ ساعت تدوین شده است. در بخش اول این کتاب، داشتن نگرش مثبت (ساعت اول)، تکنیک‌های ساده برای گفت‌وگوی بی‌پرده و ایمن (ساعت دوم)، مدیریت مسائل (ساعت سوم)، حل مسئله (ساعت چهارم) و قوانین بنیادی عالی برای یک رابطه‌ی عالی (ساعت پنجم) که همگی در راستای مدیریت کارآمد تعارض طراحی گردیده، آموزش داده شده است؛ بخش دوم با در نظر داشتن نقش مهمی که نشاط و رابطه‌ی جنسی در سلامت زندگی دارد درباره سرگرمی (ساعت ششم)، تقویت روابط عاشقانه (ساعت هفتم) و به اشتراک گذاری

^۱ Prevention and Relationship Enhancement Program

ارزش‌ها و باورهای بنیادی (ساعت هشتم)، رهنمودهای پژوهش محور را ارائه کرده است؛ بخش سوم به دو موضوع مهم و کلیدی برای ایجاد رابطه زوجی رضایتمند و پایدار یعنی برآورده سازی انتظارات (ساعت نهم) و بخشش (ساعت دهم) اختصاص یافته و بخش پایانی نیز بر دو موضوع دوست بودن باهم (ساعت یازدهم) و تعهد به یکدیگر (ساعت دوازدهم) تمرکز نموده که کاربست آن‌ها در زندگی تان باعث می‌گردد سال به سال به امنیت رابطه‌ی زوجی خود بیفزایید.

مطالعه‌ی این کتاب را به همه‌ی زوج‌هایی که در جستجوی شادمانی، لذت و آرامش بیشتر در زندگی خود هستند توصیه می‌کنیم. اگر به این نتیجه رسیده‌اید که یادگیری مهارت ارتباط با شریک زندگی تان به اندازه سایر مهارت‌ها و بلکه بیشتر، اهمیت دارد و اگر به دنبال راهی برای دریافت آموزش‌های لازم به منظور پایدار و رضایتمند ساختن ازدواجتان هستید، خواندن این کتاب را از دست ندهید.

همچنین یادآور می‌شویم که طی بیست و پنج سال گذشته، محققان بین‌المللی و مشهور ازدواج (دکتر مارکمن، دکتر استنلی و همکارانشان) از مرکز مطالعات زناشویی و خانواده در دانشگاه دنور به زوج‌هایی در سراسر جهان کمک کرده اند که تنهایی را با ارتباط، سرخوردگی را با درک، ترس را با اعتماد به نفس، بی‌ثباتی را با تعهد، انتقام را با بخشش و یکنواختی را با شور جایگزین کنند. برنامه‌ی آن‌ها به قدری موفقیت آمیز بوده که در چند برنامه‌ی تلویزیونی به آن پرداخته شده و فواید آن در نیویورک تایمز ثبت شده است. اکنون با خواندن این کتاب، می‌توانید راهکارهای ساده و کاربردی را که به هزاران زوج کمک کرده‌اند، بیاموزید و این راهبردها را در جهت برنامه‌ریزی برای رسیدن به زندگی ایده آل و رسیدن به ازدواجی رضایتمند و پایدار به کار برده و روابط خود با همسران را ارتقا دهید.

دکتر الهام فتحی: هیات علمی دانشگاه، متخصص مشاوره ازدواج و خانواده، دارای مدرک تخصصی برنامه PREP و آموزش دیده زیر نظر دکتر مارکمن و دکتر استنلی در دانشگاه دنور

دکتر ابوالفضل حاتمی ورزنده: هیات علمی دانشگاه و متخصص مشاوره ازدواج و خانواده

فرحناز رستمی: دانشجوی دکترای تخصصی روانشناسی