

## «بازسازی و ایجاد روابط غنی در همسران» را بخوانید

کتاب «بازسازی و ایجاد روابط غنی در همسران» راهی بازار کتاب شد.

به گزارش سایت خبری پرسون، در معرفی انتشارات یاسما (وابسته به مرکز مشاوره یاسان) از این کتاب آمده است: این کتاب را آزاده جباری، روانشناس و زوج‌درمانگر در ۱۲ فصل نوشته و در هر فصل یکی از مهارت‌های اساسی را به همسران آموزش می‌دهد.

نقاط قوت و ضعف رابطه، ارتباط موثر، مدیریت استرس، حل تعارضات، مدیریت مالی، فعالیت‌های تفریحی، صمیمیت، نقش‌ها و مسئولیت‌ها، اعتقادات مذهبی و معنوی، باورها و انتظارات، فرزندپروری، نقشه ارتباطی زوجین و خانواده آن‌ها، و شخصیت زوجین از جمله مطالبی است که در این کتاب به آن‌ها پرداخته شده است.

در مقدمه کتاب آمده است: «یک رابطه عاشقانه و صمیمی نیاز به توجه دقیق و پرورش مداوم دارد. در این کتاب سعی شده است مهارت‌های ویژه روابط همسران و تمرین‌ها و بحث‌هایی با هدف رسیدن به راهکارهای مشترک برای غنی‌سازی ارتباط بین زوجین مطرح شود. همچنین پیشنهادهایی برای کمک به پرورش کیفیت و استقامت در زندگی مشترک داده شده است.

تبدیل شدن به یک زوج خوب با شناخت خود و عدم تلاش برای تغییر یکدیگر آغاز می‌شود. دوست داشتن و رابطه طولانی‌مدت خود به خود متولد نمی‌شود، بلکه با تغذیه غنی و پربار از پذیرش، تعهد، تشریفات و همدلی رشد می‌کند. طبیعی است که همه ما می‌خواهیم دوران شیرین ماه عسل برای همیشه ادامه یابد، اما در واقعیت این‌طور نیست و با گذشت زمان و بروز پیچیدگی‌های زندگی، همسران تغییر خواهند کرد. رابطه نیاز به تکامل و پختگی دارد و این پختگی حاصل نمی‌شود مگر با توجه، گفت‌وگو، تعریف نقش‌ها، ارزیابی و رسیدگی مداوم. در زندگی مشترک دوست داشتن به تنهایی کافی نیست و برای تبدیل شدن به یک همراه واقعی هرگز دیر نیست.

برای خوشبختی طولانی‌مدت، زوجین باید هم عاشق باشند و هم رفیق و دوست یکدیگر. رفاقت حاصل ارزش‌های مشترک و همدلی متقابل است و برای دستیابی به آن همسران باید از افکار، باورها، احساسات و ارزش‌های درونی یکدیگر آگاه باشند و با در نظر گرفتن احترام متقابل به عقاید و ارزش‌های یکدیگر، در جهت همسو شدن حرکت کنند. همچنین به یکدیگر برای کسب خشنودی و رشد شخصی و خانوادگی هم کمک کنند. در این کتاب سعی شده است با انجام تمرین‌ها زوجین به افکار و عقاید و احساسات درونی یکدیگر دسترسی بیشتری داشته باشند و با کمک بحث و گفت‌وگو و استفاده از راه‌حل‌ها و نظرات مشترک برای کسب خشنودی گام بردارند و به یکدیگر در رسیدن به اهداف شخصی و مشترک یاری برسانند.

منبع: ایسنا