

مشاوره پیش از ازدواج

راهنمای متخصصان

نجل اسکورتو

ترجمه:

دکتر اسماعیل اسد پوری

(عضو هیئت علمی دانشگاه خوارزمی)

مهسا نقوی کلجاهی

سرشناسه: اسکورتو، آنجلا Skurtu, Angela
 عنوان و نام پدیدآور: مشاوره پیش از ازدواج / آنجلا اسکورتو؛ ترجمه اسماعیل اسدیپور، مهسا نقوی.
 مشخصات نشر: تهران: انسان برتر، ۱۳۹۷.
 مشخصات ظاهری: ۲۴۱ ص. ۱۴/۵×۲۱/۵ س. م.
 شابک: 978-600-8295-37-2
 وضعیت فهرست نویسی: فیا
 یادداشت: عنوان اصلی: c.2016, Pre-marital counseling : a guide for clinicians
 موضوع: مشاوره ازدواج
 موضوع: Marriage counseling
 شناسه افزوده: اسدیپور، اسماعیل، ۱۳۶۱ - مترجم
 شناسه افزوده: نقوی، مهسا، ۱۳۷۱ - مترجم
 رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۵م الف/ب/ 11Q1
 رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۱۱۵۶۲
 شماره کتابشناسی ملی: ۵۳۲۱۵۹۲
 تاریخ درخواست: ۱۳۹۷/۰۳/۰۲
 تاریخ: ...
 پیگیری: ...

مشاوره پیش از ازدواج

• نویسنده: اسکورتو

• مترجمان: دکتر اسماعیل اسدیپور، مهسا نقوی کلجاهی

• ویراستار: دکتر اسماعیل اسدیپور

• ناشر: انتشارات انسان برتر

• ناظر فنی: علی اکبر کسایی

• شمارگان: ۵۰۰

• نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

• شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۹۵-۳۷-۲

• قیمت: ۳۷۰۰۰ تومان

انتشارات انسان برتر - انقلاب، ۱۲ فروردین، کوچه بهشت آیین، پلاک ۲۱، زنگ اول شرقی

۰۹۱۲۱۴۸۵۹۸۰-۶۶۴۸۹۲۵۵-۶۶۴۸۹۲۵۲

www.ensanbartarpub.com

مرکز پخش: نارمک، میدان هفت حوض، خیابان جانبازان شرقی، پلاک ۴۳۷.

ساختمان پزشکان ایران زمین، طبقه ۵، واحد ۱۴

۷۷۴۹۲۸۷۶-۷۷۲۷۸۸۵۵

فهرست مطالب

۱۰.....	ب. شگفتار نویسنده
۱۴.....	قدردانی
۱۵.....	مقدمه
۳۶.....	جلسه اول: طرح ارزشی و درمان پیش از ازدواج
۵۵.....	جلسه دوم: انتخاب علاقه، بریدن
۷۸.....	جلسه سوم: همدل بودن
۱۰۴.....	جلسه چهارم: دعوا کردن محترمانه
۱۴۱.....	جلسه پنجم: درخواست موثرتر نیازها و خواسته ها
۱۶۵.....	جلسه ششم: روشن نگه داشتن شعله های اشتیاق در زندگی مشترک
۲۰۴.....	جلسه هفتم: مراقبت های فردی
۲۲۹.....	جلسه هشتم: اختتام جلسات و ارائه پیشنهادات

پیش‌گفتار نویسنده

رن (شوهر) - یهودی - ارتدکسی) بودند که بیش از ۴۰ سال از ادواجشان می‌گذشت. بر دفته پشت یک میز در مقابل یکدیگر می‌نشستند و به بهانه‌های مختلف از یکدیگر عذرخواهی می‌کردند. از اینکه شبیه گذشته تشکر نکرده‌اند، عذرخواهی می‌کردند. به خاطر اینکه روز دوشنبه تا دیروقت سر کار بودند، عذرخواهی می‌کردند. برای اینکه هر روز لباس زیر خود را روی زمین می‌کردند عذرخواهی می‌کردند. این عادت این امکان را برایشان فراهم می‌کرد تا همواره فروتنی و عذرخواهی را تمرین و احساس قدرشناسی نسبت به یکدیگر داشته باشند. موفق‌ترین روابط، مجموعه‌ای از چنین عادت‌هایی است. این کتاب به متخصصان کمک می‌کند تا مشاوره قبل از ازدواج مبتنی بر ۵ عادت سالم برای برقراری یک ارتباط موفق را طراحی کنند.

کتاب‌هایی تخصصی و بازبینی شده در زمینه مشاوره قبل از ازدواج وجود دارند. مخاطبین کتاب‌های موجود زوج‌هایی هستند که تصمیم به

ازدواج دارند. این کتاب در حله نخست، برای متخصصان سلامت روان نوشته شده است. زوج‌های علاقمند نیز می‌توانند آن را دنبال کنند. در این کتاب یک چارچوب عملی ارائه شده است که بر اساس آن می‌توان طرح‌های مختلف درمانی پیش از ازدواجی ارائه داد که درخور و مناسب شرایط زوج‌های نامزد یا در حال ازدواج باشد. زمان اجرای این برنامه ۸ هفته است. این برنامه شامل: ارزیابی و درمان، ۵ عادت سالم برای روابط موفق، راه حل‌های منحصر بفرد و شخصی و نهایتاً برنامه پایانی می‌باشد. من یک درمانگر خانواده در ازدواج دارای پروانه مجاز به فعالیت حرفه‌ای در ایالت میسوری و یک سکس درمانگر دارای گواهینامه در انجمن درمانگران، مشاورین و مربیان سکس آمریکا می‌باشم. بیش از ۶ سال است که مدرک خود را در زمینه خدمات انسانی، خانواده و آموزش زوج‌ها دریافت کرده و مشاوره می‌دهم. هم‌چنین طرحی اختصاصی براساس اصولی که در این کتاب آمده ساختم. اطلاعات این کتاب برگرفته از مطالعات و تحقیقات شخصی من است و در برگزیده داستان‌هایی که نقل قول از مراجعین و زوج‌های موفق می‌باشد، است. هم‌چنین من از تمام منازعات و چالش‌هایی که طی زندگی زناشویی خود تجربه کرده‌ام بهره شده‌ام، نیز استفاده کرده‌ام.

من از عادت‌هایی که در این کتاب مطرح کرده‌ام هر روز در مشاوره‌های زوجی استفاده می‌کنم و با کمک آنها به زوج‌ها آموزش می‌دهم که

چگونه ازدواجی بادوام و پایا داشته باشند. این عادت‌ها به زوج‌های در تعارض و کشمکش کمک می‌کند روابط خود را از نو بسازند و اساس یک رابطه سالم را شکل دهند.

شما به عنوان مشاور نقش با ارزشی در زندگی مراجعین خود دارید. مردم به متخصصان سلامت روان در حوزه ازدواج به چشم یک متخصص می‌نگرند. بخشی از متخصص شدن نه تنها آموزش مهارت‌های کاربردی به مراجعین است، بلکه شامل اجرایی کردن آن مهارت‌ها نیز می‌شود. پیشنهاد می‌کنم مهارت‌هایی را که در این کتاب می‌آموزید در زندگی شخصی خود به کار ببرید تا تبدیل به عادت گردند. چنین رفتاری نه تنها شما را پیشرو می‌سازد، بلکه درس‌ها و بینش‌های با ارزشی از زندگی را به شما می‌دهد که می‌توان از آنها به عنوان یک نمونه برای مراجعینی که در حال نزاع با یکدیگر هستند، استفاده کرد.

برای شروع تمرین‌های پیشنهادی زیر را به یاد بگیرید:

- ۱- شخصا تحقیقی در مورد ازدواج انجام دهید و تعریفی از ازدواج‌های سالم و موفق را بدست آورید.
- ۲- با چند زوج که ازدواج شاد و موفق دارند مصاحبه کنید و توصیه‌های آنها را برای داشتن و ساختن رابطه موفق جمع‌آوری کنید.

۳- معیارهای ارزشی خود را در درباره روابط مشخص کنید. این ارزش‌ها چگونه می‌تواند روش کار شما را با مراجعی که عقاید کاملاً متفاوتی با نظام ارزشی شما دارد را دگرگون کند؟

بعد از انجام تمرین‌های فوق، پاسخ‌های خود را به عنوان نقطه مرجعی در پیگیری کتاب حاضر به کارگیرید. همان طور که هر فصل را مطالعه می‌کنید، ارزیابی کنید که آیا ارزش‌های شخصی و برداشت شما از ازدواج با عنوان‌های بحث شده در کتاب مشابهت دارد یا متفاوت است. من شما را ترغیب می‌کنم که همواره با ذهنی باز و اشتیاق برای یادگیری در این راه قدم بردارید. هدف نهایی این کتاب کمک و همراهی متخصصان در آموزش مهارت‌های با ارزشی برای ساخت روابط مثبت به زوج‌ها می‌باشد. زوج‌هایی که آن مهارت‌ها را پیوسته تمرین می‌کنند، عادت‌هایی را رشد و توسعه می‌دهند که آنها را به سمت یک ازدواج موفق هدایت می‌کند.

هنگامی که مطالب کتاب به پایان رسید، شما قادر خواهید بود براساس این عادت‌ها، مشاوره پیش از ازدواج مناسبی را طراحی کنید. ازدواج نظامی از عادت‌ها است. با انجام تمرین‌های داده شده، زوج‌ها می‌توانند به یک رابطه سالم، رضایت‌بخش و بادوامی دست یابند.